

# クイズに答えて食事券を **Get!!** しよう 広報こもろクイズ

## ▶ 今月のクイズ

今年開園 100 周年を迎えた小諸市の施設の名前は、「小諸市●●●」 ???

## ▶ 今月のプレゼント **麺工房 幸村**

☎ 25-9610 (芝生田 国道 18号沿い 東御市境)

「500円 お食事サービス券」を5名様にプレゼント!

※プレゼントの食事券は、掲載された小諸飲食店組合加盟店様のご厚意によるものです。



クリーミーでまろやかな鶏の白湯スープと、あっさりとした魚介のスープ。2種類のこだわりのスープをぜひご賞味ください。

【営業時間】 11:00 ~ 15:00 / 17:00 ~ 21:00

【定休日】 不定休

## ▶ 応募方法

クイズの答え・住所・氏名・年齢・電話番号・広報こもろを読んだ感想(あれば可)を記入のうえ、はがき・FAX・電子申請のいずれかで、4/30(木)必着でご応募ください。(一世帯1通に限ります。)

※当選者発表は、食事券の発送をもって代えさせていただきます。

## ▶ 応募・問い合わせ先

〒384-8501 (所在地記載不要)  
小諸市役所 企画課 FAX 23-8766  
(右二次元コードから応募可能)

【先月号の答え】 墓じまい



## ■ 小諸飲食店組合 食事券提供特別企画

広報こもろクイズ提供店 12 店で使える  
食事券 2,000 円分を、抽選でプレゼント! (合計 15 名様)

(提供: 小諸飲食店組合)

2026 年 1 月 ~ 12 月の一年間、食事券当選者を除いた全正解者の中から抽選で賞品が当たります。(毎月 1 通、年間で 12 通の応募が可能。食事券が 1 回当たった場合、残りの 11 通が抽選対象。)



塩分控えて  
おいしく食べよう

## イチゴジャムと ハーブが香る ドレッシング

小諸市の健康課題の一つとして、高血圧患者の割合が佐久圏域に比べて高く、増加傾向にあることが分かりました。

そこで、今年度は「旬の野菜を使った減塩メニュー」を紹介していきます。

第一弾は「イチゴジャムとハーブが香るドレッシング」です。塩味が入らないと「物足りない」と感じるかもしれませんが、ハーブを入れることで香りがそれを補い、満足感を与えてくれます。また、お酢の酸味がイチゴの甘みを引き締め、味がばやけません。

## 【材料 (1 ~ 2 人分)】

|                        |         |
|------------------------|---------|
| ■ イチゴジャム               | 大さじ 2   |
| ■ 酢★ <sup>1</sup>      | 大さじ 1   |
| ■ オリーブオイル              | 大さじ 3   |
| ■ 黒こしょう                | 少々      |
| ■ 刻んだハーブ★ <sup>2</sup> | 小さじ 1 弱 |

★<sup>1</sup> リンゴ酢やワインビネガーだとフルーティに!

★<sup>2</sup> バジル、イタリアンパセリ、ミントがオススメ!

【参考】 エネルギー 216kcal / 塩分 0g

## 【作り方】

① 材料を全て混ぜてできあがり。

## 【オススメの食べ方】

「ベビーリーフと生ハム」や「カマンベールチーズを使ったサラダ」にかけるとおいしいです!

【レシピ提供】 長野県農村生活マイスター小諸支部

☎ 農林課 農業ブランド振興係

# 塗装工事 ちょっと、待った!

知らないで損をする小冊子  
「失敗しない塗装工事7つの防衛策」を  
**30名様無料進呈!**



ご希望の方は郵便番号、住所、氏名、電話番号を明記の上  
TEL0267-22-1099 FAX0267-22-1168

又はハガキ、メールcontact@bg-homesllc.comまで。簡単に応募できます。

※ご提供いただいた個人情報は、小冊子の送付および関連するご案内を差し上げるためにのみ利用させていただきます。

お問い合わせ  
建物長寿命化研究会 ☎0267-22-1099  
〒384-0028 小諸市田町1丁目5番地3  
BGホームズ合同会社 (担当/堀内)  
HPはこちら<https://bg-homesllc.com>

国民生活センターの調べによると、住宅に関するトラブルは昨年度9820件。これは今もなお増え続けている数字です。

欠陥住宅・点検商法に続き、ペンキを薄めたり、工程を省いた手抜き工事など、塗装工事のトラブルも相変わらず多いです。「大手だから」「知り合いだから」など安心して頼んだのに失敗した、損した、などの声もよく聞きます。これらの被害は正しい情報を知るだけで簡単に防げるのです。

そこで当会ではトラブルに巻き込まれないためのポイントをもとめた小冊子「失敗しない塗装工事7つの防衛策」を作成。内容は①見積書の比較の仕方②確実な工事をさせる為の魔法の一言③価格のからくりなど。今回、広報こもろをご覧の方先着30名様にプレゼントいたします。(同業者の請求お断り)