

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

今月号の特集のテーマでもある、誰も住まなくなった建物や家の通称のことを「●●●」という???

▶ 今月のプレゼント ごはんや みんけい

☎ 23-0227 (平原 1074-3)

「500円 お食事サービス券」を10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。



めん類、定食など豊富なメニューを取りそろえ、ボリュームも満点です!特に家族連れのお客様に人気です。皆様のご来店をお待ちしています。

【営業時間】 11:00 ~ 13:30 (L.O.) 14:00 閉店
17:30 ~ 20:20 (L.O.) 21:00 閉店

【定休日】 水曜日

▶ 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、5/31(日)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】 小諸市「動物園」



■ 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

レタスとお豆のスープ

第二弾はレタスとお豆のスープです。旬のレタスはサラダだけでなく、スープにしてもおいしいですよ。お豆を入れて栄養満点に。水煮のお豆を使えば時短になります。

【材料(4人分)】

▪ 豚こま肉	60g
▪ レタス	60g
▪ 玉ねぎ	80g
▪ にんじん	30g
▪ ミックスビーンズ	60g
▪ にんにく	1g
▪ オリーブオイル	小さじ1
▪ 水	600ml
▪ 鶏ガラスープの素	小さじ2
▪ 白ワイン	小さじ2
▪ トマトピューレ	大さじ2
▪ トマトケチャップ	大さじ1
▪ しょうゆ	小さじ1/2
▪ 砂糖	小さじ1/2
▪ 塩・こしょう	少々

【作り方】

- ① 豚こま肉は食べやすい大きさに切る。レタスはざく切り、玉ねぎは横半分に切り、薄切りに。にんじんはいちょう切りにする。にんにくはみじん切りにする。
- ② 鍋を火にかけて、オリーブオイルでにんにくを炒め香りを出す。豚こま肉を入れ炒め、火が通ってきたら、玉ねぎ、にんじんを入れ、軽く炒める。具に油が回ったら、水と鶏がらスープの素を入れ、ミックスビーンズを加える。
- ③ 具に火が通ったら塩こしょう以外の調味料を入れ、軽く煮込む。
- ④ 最後にレタスを入れ、さっとひと煮立ちさせ、塩・こしょうで味を調える。

☎ 学校教育課 学校教育係

〈広告欄〉

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

FAX0267-22-1168またはハガキ、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、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
郵送先

建物長寿命化研究会 ☎0267-22-1099 または ☎070-4200-2896
〒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)