

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

7/25 (土)に開催された小諸市教育委員会主催のサミットの名称は「●●●●●●●●」サミット??

▶ 今月のプレゼント 中華そば 旭日堂

☎ 27-1248 (相生町 1-3-1 小諸ロイヤルビル地下No. 1 号室)

「特製焼き餃子一皿無料券」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。



今年 6 月 OPEN の竹幸商店の新店舗。夜専門のラーメン食堂ですが、日曜のみ朝ラー営業します。丁寧に仕込んだ豚清湯スープと自家製麺が決め手です。小諸の夜を明るく灯す夜鳴きそばをぜひご賞味ください。

【営業時間】

19:00 ~ 翌 2:00 (LO1:30) (火曜~土曜)

7:00 ~ 11:00 (日曜)

【定休日】 月曜日

▶ 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、9/30 (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】千曲川「ワイン」パレー



■ 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。)



災害用

パッククッキング

ツナとトマトのスパゲッティ

- 9 月は防災月間。日頃の防災への備えの確認とともに、食の備えとしてパッククッキングも体験しておく、いざという時の助けになります。
- パッククッキングは災害時のみならず、アウトドアや普段から活用できる調理法です。

【材料 (大人 1 人分)】

■ パスタ	50g
■ トマトジュース(無塩)	100ml
■ ツナ缶	1/2 缶 (35g)
■ コンソメ顆粒	小さじ 1/3
■ 水	20ml

【作り方】

- ①パスタを半分の長さに折る。
- ②ポリ袋に全ての材料を入れ、全体を軽く混ぜ合わせる。
- ③ポリ袋の空気を抜きながら、口を結ぶ。
- ④鍋に湯を沸かし、沸騰したら袋を入れ 20 分加熱する。

【参考 (1 人あたり)】

■ エネルギー: 約 287kcal / ■ 塩分: 約 0.7g

作り方は [こちら](#) ▶

動画ではもう一品、

「味噌煮込みうどん」も紹介中



問 健康づくり課 保健予防係

子育てを応援するフリーマガジン [ママモ]

mamamo

ママモ79号は好評配布中です!

特集

- ・クイズで知ろう 防災サバイバル
- ・食べて旅行気分 おすすめ海外ごはん

お便り、お写真など投稿募集中 → <https://mamamo.info/> 右のQRからどうぞ。

企画・編集・発行: 株式会社アイク 佐久市猿久保805-1 TEL.0267-66-6660 FAX.0267-66-6661



小諸市内をはじめ
佐久地域の
幼稚園・保育園で
園児一人一人に
無料配布しています!

mamamoの LINE



QRより「お友だち追加」
をお願いします!

●「お友だち追加」でうれしい特典●

- ① ママモの表紙モデルに
応募できる!
- ② 会員さん限定のお得な
情報をゲット! などなど...