

Doos[☆]ど〜す

新潟で頑張る女性のための情報マガジン

1・2

2020vol.137

TAKE FREE!

ご自由にお持ち帰り下さい。



ホットケーキミックス

HM

、アレンジ自由! /

活用術

特集

ホットケーキミックス

HM、アレンジ自由！ 活用術

朝食やおやつに大活躍のホットケーキミックス。

ただ焼いて食べるだけでなく、

スイーツやお惣菜にも応用できます！

簡単なのに本格的な、

とっておきのアイデアをご紹介します！



電子レンジで簡単！思い立ったらすぐできる

はちみつ
ヨーグルト
マフィン



材料（1杯分）

H	M	・・・	大さじ3
卵		・・・	1個
ヨーグルト		・・・	大さじ2
はちみつ		・・・	大さじ2

作り方

- ① マグカップにホットケーキミックス、卵を入れ、よく混ぜる。
- ② ヨーグルト、はちみつを加え、さらによく混ぜる。
- ③ 全体が混ざったら、電子レンジ(600W)で2分加熱し、ふくらんだら完成！
(ふくらみがたりなかったら、10秒ずつ足してください。)

2.

電子レンジで簡単 フォンダンショコラ

バレンタインはこれでOK



材料

(カップ6個分・直径4cm高さ4cm)

H	M	・・・	150g
ココアパウダー	・・・	大さじ3	
牛乳	・・・	140ml	
砂糖	・・・	大さじ2	
サラダ油	・・・	大さじ3	
板チョコ	・・・	2枚	

作り方

- ① ボウルにホットケーキミックス、ココアパウダーを入れ、よく混ぜる。
- ② ①に牛乳・砂糖・サラダ油を入れて、さらによく混ぜる。
- ③ ②をカップの半分くらいまで入れて、板チョコを5粒ずつ生地真ん中に箸などで押し込んで入れる。
- ④ ③を電子レンジ(600W)で2分30秒加熱すれば完成！(加熱がたりなかったら、10秒ずつ足してください。)



3.

おやつ・朝ごはんにぴったり

ツナマヨコーンパン

材料

(カップ5個分・直径6cm高さ3cm)

H	M	・・・	150g
卵	・・・	1個	
牛乳	・・・	80cc	
サラダ油	・・・	大さじ1	
ツナ缶	・・・	1缶	
マヨネーズ	・・・	大さじ1	
コーン	・・・	適量	
塩こしょう	・・・	適量	

作り方

- ① ボウルにホットケーキミックス、卵、牛乳、サラダ油を入れ、よく混ぜる。
- ② ツナ缶とマヨネーズを混ぜ合わせておく。
- ③ カップに①を均等に入れ、②をたっぷりのせる。その上からお好みでコーンやマヨネーズ、塩こしょうをかける。
- ④ 180度のオーブンで20分焼いたら完成！

カラダのケアについて、「wellciesta」さんに教えてもらいます！

“たるみやシワの原因は”



気になるシワをチエック！

多くの方が気にされているお肌のたるみ、その原因は「表情筋（筋肉）」にあります。他にもお肌ケアのほか、コラーゲンやエラスチン、ヒアルロン酸なども大切ですが、改めて言います。たるみの原因は「表情筋」です。

今回は、なぜ表情筋なのか、コラーゲンは？美容化粧品は？など、解説します。まずは、お肌の仕組みから。覚えていただきたいのは、表皮（角質層）、真皮、皮下組織。表皮はお肌の一番表面の部分で、ターンオーバーを行い、日々新しい皮膚が作られます。真皮とは、コラーゲンやエラスチン、ヒアルロン酸などが集まり、表皮と皮下組織を繋いで支えています。皮下組織には、筋肉や皮下脂肪などが存在します。

化粧品のCMなどでよく目にする、「お肌の奥まで浸透」の「奥」とは、いったいどこまでのことなのでしょう？表皮の中の角質層（角層）のことです。深さで言うと、0.02mmくらい。しかも、垢になって剥がれる一歩手前の部分です。もちろん、肌荒れ防止、乾燥予防に保湿は大切ですが、様々な美容成分も、さらに奥には浸透しないのです。お肌は、カラダにとって大切なバリア機能を持っています。何でもかんでも浸透させたり、逆に、中から外へも、逃げないように守る働きもあるのです。絞ってもカラダの水分は出ませんよね。

広告などもよく見ると、高濃度コラーゲン、ヒアルロン酸配合！などとは書いてありますが、本来必要な、真皮層に届くとは書いてありません。もちろん、安全で、自分に合うものを使っていたきたい

ですが、実際は余程粗悪なものでない限り、あまり変わらないそうです。美容鍼灸では、鍼を用いて微細な傷（マイクロトラウマ）をお肌に与えます。これにより、お肌の再生と再活性化を促し、お肌の質を高め、正常な状態へと導いていくのです。

美容整形の分野では、シワやたるみの改善を目的に、ボトックス注射を行う場合があります。これは、シワやたるみの原因になっている表情筋を動かす神経にボツリヌス毒素を用いて麻痺させ、筋肉がこわばりや縮むのを防ぐことで、シワが出来るのを予防してリフトアップさせていきます。

ご紹介したように、シワやたるみの原因は、**筋肉が衰え、こわばり、縮む（萎縮する）**ことで起こるため、たるみにお肌（表皮）はあまり関係ないのです。真皮層にある、コラーゲンやエラスチンなどは、表皮層と筋肉などを繋いでいる、命綱のようなものです。もちろんコラーゲンなども豊富に存在している方が、リフトアップ効果は高まります。ですが、リフトアップに一番大切なのは、**筋肉**なのです。美容鍼灸では、**筋肉（表情筋）を直接刺激**します。**筋肉のコリをほぐし、緊張を緩和し、本来の働きに戻していく**のです。ボトックス注射と同じように、たるみやシワの改善が可能なのです。

当院では、鍼を使って施術を行っています。これは特別な方法ではなく、皆さんのカラダにある、反応や働きを利用しています。皆さんのお肌にもカラダにも、整える力はちゃんと備わっているのです。お肌、表情筋を整えて、ずっとステキで過ごしましょう。

プラーカ鍼灸室・ボディケアサロン wellciesta
～by Well-be Health Promotion Lab. ウェルシエスタ

所在地：新潟市中央区笹口1-1プラーカ1 2F
TEL：025-240-0424(要予約) 定休日：日曜・祝祭日
受付時間：9:00～19:00
営業時間：10:00～20:00
URL：http://www.well-be-niigata.com



野口智美のハッピーシネマ Cinema

フリーアナウンサー・野口智美がオススメ♪
観ればハッピー♡になれる映画をピックアップ!

フリーアナウンサー 野口智美

週に1・2本はユナイテッド・シネマ新潟で映画を鑑賞している自称・新潟のLILiCo(笑)現在、ラジオ番組への出演やイベントMC、婚礼司会の他、プロバスケットボール、Bリーグ1部に所属する、新潟アルビレックスBBのホームゲーム会場で会場アナウンスも務めている。



photo by KENSAKU KAKUTA
styling at HIKARIYA BARBERS

野口さんのお仕事は
サイトでチェック♪



イベントや結婚式の司会など、野口さんにお仕事を依頼できます。
お問い合わせはこちら ▶ <http://e-niigata.info/noguchi/>

ユナイテッド・シネマ新潟 <http://www.unitedcinemas.jp/niigata/>

日本を代表する映画監督2人の最新作は要チェック!

1 1月17日(金) 公開「ラストレター」

『Love Letter』『スワロウテイル』『四月物語』『花とアリス』など数々の名作を世に送り出してきた岩井俊二監督の最新作が遂に公開となりますよ。今作では初めて、岩井監督の出身地でもある宮城を舞台に、手紙の行き違いをきっかけに始まったふたつの世代の男女の恋愛、さらに、それぞれの心の再生と成長を描いています。物語は、裕里(松たか子)の姉の未咲が亡くなったところから始まります。裕里は未咲の面影を残す娘の鮎美(広瀬すず)から、未咲宛の同窓会の案内と、未咲が鮎美に残した手紙の存在を告げられます。



© 2020「ラストレター」製作委員会

未咲の死を知らせるために行った同窓会で、学校のヒロインだった姉と勘違いされてしまう裕里。そしてその場で、初恋の相手(福山雅治)と再会することに。勘違いから始まった2人の文通。裕里は、未咲のふりをして手紙を書き続けるのですが、彼らを繋いだ手紙は、やがて、未咲の死の真相、過去と現在、そして、心に蓋をしてきたそれぞれの初恋の想いを動かしていくのです。この他、キャストには、庵野秀明さん、中山美穂さん、豊川悦司さんなど豪華な顔ぶれ。日本映画史に残る、珠玉のラブストーリーをユナイテッド・シネマ新潟でお楽しみください。

2 2月7日(金) 公開「ヲタクに恋は難しい」

こちらは『勇者ヨシヒコ』シリーズや、『銀魂』シリーズ、そして、『今日から俺は!』でお馴染みの福田雄一監督最新作!原作はイラスト投稿サイト「pixiv」で2014年から連載がスタートした同名のWEB漫画で、マンガ・アニメ・BL(ボーイズラブ)をこよなく愛する“隠れ腐女子”と、廃人クラスの“重度のゲームヲタク”という不器用なヲタク男女の微笑ましいピュアなラブストーリーです。26歳のOL、桃瀬成海は転職先で幼馴染の二藤宏嵩と再会します。ルックスが良く、仕事もできる宏嵩ですが、実は重度のゲームヲタク。そして、成海もまた、隠れ腐女子でした。そんな成海が真実の自分をさらけ出せるのはヲタク友達の宏嵩の前だけ。男を見る目がないと嘆く成海に対し宏嵩は「ヲタク同士で付き合えば快適なのでは?」と交際を提案。こうして2人はお付き合いをすることに……。お互いに充実したヲタクカップルライフを始めるはずだった2人ですが、数々の困難や試練が待ち受けているのです。主演は高畑充希さんと山崎賢人さん。思わず応援したくなるほど不器用すぎるヲタクカップルの行く末をどうぞお見逃しなく!!



© ふじた/一迅社
© 2020映画「ヲタクに恋は難しい」製作委員会



Happy Cinema
Present!



ユナイテッド・シネマ映画招待券 1枚10名様
Present by ユナイテッド・シネマ

応募方法は15ページ

投稿大募集!

掲載作品にはこのマークが付きます!

めざせ!新潟の達人



各コーナー 1回掲載されるごとに「初級・中級・達人」とステップアップ。
一緒に DooS と新潟をたのしみませんか!

うちの旦那は

お気軽に旦那さん
エピソードを送ってね!

ちょっと聞いてほしい、うちの旦那さんのここが嫌!
でもこんなところは良い。あなたの旦那さんの話を募集!

通勤ダイエット!

お腹が出ているのを気にして、電車通勤に変え、
新潟駅から職場まで、約5km歩いています。片
道45~50分かかります。よくやるよなあ~。

(北区/ガリ子🍀)

いつも早起きの旦那さん。

午前5時前、目覚まし時計が鳴る前に、必ず
起きて、スイッチOFF。私は時計のベルではな
く、旦那さんに起こしてもらっています。

(三条市/ありりんこ🍀)

季節を楽しむ心。

ハロウィン、クリスマス、お正月など年中行事の
玄関飾りつけに1人だけ凝っています。小さい
子もいないのに!近所の人に見せたい
のかな?主人だけ楽しんでます。

(中央区/生ビール🍀)



新潟への想いを川柳に乗せて



がた一句

「新潟」をテーマとした自由な川柳です!

雪かきを
すれば運動
風邪しらず
西蒲区/くみたん🍀

しんしんと
降る雪あかり
頬に溶け
阿賀野市/もくすけ🍀

「潟」の字が
なぜだかうまく
書けません
西区/ばたこ🍀

我が家の常識

知られることのない
家庭だけのきまり
習慣・常識を公開!

なぜ風呂場!?

1月1日になると必ず風呂場で、
食事パーティーをして
楽しい元日を過ごしています。
(長岡市/チューリップさん🍀)



新潟の達人になると「達人認定証」をプレゼント!

作品は紙面に掲載いたします。
さらに達人達成(3回目の投稿掲載)で、後日「達人認定証」をお届けします!
※合わせて粗品を進呈いたします。

募集中のコーナー

▶ 「がた一句」「我が家の常識」「うちの旦那は」

投稿方法

13 ページの応募ハガキ②~⑫を必ずご記入のう
え、ハガキまたは、右記の投稿フォームかメール、
FAX でご投稿ください。
※コーナー名とペンネームの記入をお忘れなく!

メール doos-k@doos.jp

FAX 025-290-5778

※ポケット通信料はお客様負担となります。



掲載回数ランキング

1位	もくすけさん	15回
2位	くみたんさん	13回
3位	アスバラさん	12回
4位	ガリ子さん	9回
5位	トツさん	8回

スタッフ一句 残念ら 同期のサクラ おわりらて

👉読者コメント 多くの方にアルビレックス BB に興味を持ってもらい、会場に足を運んでほしい。(三条市/男性) ⇒ 皆で応援しましょう!



Every Day Bungkan.

まいにち、文具館。

文具館タキザワ / PENBOXより、毎日の仕事や生活、
趣味を楽しく彩る役立ち文房具、筆記具をご紹介します。
今後ともお付き合い何卒ヨロシクお願い致します。

vol. 001

ご当地インク「雪彩 (せっさい)」

この度、当社で製作致しました新潟初のご
当地インクをご紹介します！

冬の新潟を純白に染める雪。その真っ白な
世界を鮮やかに彩るのは、大切にしたい故郷
の宝物たち。Sessai (せっさい) は「美しい
新潟の色」をイメージしたボトルインクシリ
ーズです。「日本海」「笹団子」「朱鷺」「糸魚川
翡翠」「火焰型土器」の計5色展開。サラリと
した使用感は、国内外の万年筆や昨今流行の

ガラスペンでの使用にも向きます。雪彩を入手
できるのは文具館タキザワ、PENBOXだけ！
この機会にぜひ「雪彩」ボトルインクで素敵
なインクライフをお楽しみ下さいませ。



雪彩 (せっさい) インク 各色¥2,500 (税別)

インクとペンのマリアージュ



伊東屋Cipinストレートガラスペン
各色¥4,000 (税別)

「雪彩」は可愛い色彩の万年筆用インクです。様々な万年筆に
サラリと吸入してお楽しみ頂きたいのです…が、昨今ハヤリの
ガラスペンに浸して手紙やイラストを愉しむのもオツなものです。

ガラスペン独特の心地よく滑らかな書き味はクセになります。
筆圧ゼロで筆記する爽快感が味わえ、毛細管現象でペン先から
美しくインクが吸い上がる様も綺麗です。一回インクに浸すだけで

ハガキ一枚は楽に描けます。PENBOXでは気軽に価格帯のガラスペンも取り扱っております
ので、お気軽に御試筆下さいませ。

Shop Data

十日町本店	十日町市本町2丁目325番地2 tel.025-757-2191	六日町店	南魚沼市川窪1186-2 tel.025-772-7822
長岡店	長岡市蓮湯1丁目1-36 tel.0258-86-5660	魚沼店	魚沼市佐梨788-3 tel.025-793-3008
PENBOX (小針店)	新潟市西区小針3丁目1-1 tel.025-378-1656	小千谷店	小千谷市平沢1丁目1-6 tel.0258-82-1199



sun	mon	tue	wed	thu	fri	sat
12/29	12/30	12/31	1 元旦	2	3	4
5 大安 小寒	6 大安 小寒 婿の綱上げ 南魚沼市 八坂神社(上町)	7	8	9	10	11
12 大安 城下町しばた全国雑煮合戦 新発田市 ヨリネアしばた	13 成人の日 まさこさまおめでとう	14 献灯祭 三条市 三条八幡宮 1月15日(水)朝まで開催	15 むご投げ 松之山温泉街 業師堂	16	17	18 大安 冬の土用入 新潟ジャズストリート 中央区 古町・万代・ほか 富士子さんおめでとう
19	20 大寒	21	22	23	24 大安	25 亀塚練馬 聖籠町亀塚
26 『生涯学習推進センター』 映画鑑賞会 ⇒詳細は13ページ	27	28	29 大安	30	31	2/1
2/2	2/3	2/4	2/5	2/6	2019 12 S 1 M 2 T 3 W 4 T 5 F 6 S 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	

【Doosカレンダーに記念日をご掲載しませんか?】 皆さんの大切な記念日を掲載いたします! 投稿方法は15ページをご覧ください。



sun	mon	tue	wed	thu	fri	sat
1/26	1/27	1/28	1/29	1/30	1/31	1 長岡ものづくりフェア アオーレ長岡 2月2日(日)まで開催
2	3 本成寺節分鬼踊り 三條市 総本山本成寺	4 大安 立春	5	6	7	8
9 スノーマンがやってきた! 園村上市大毎 周辺	10 大安	11 建国記念の日	12 別所虚空蔵尊例祭 五泉市 別所地内 2月13日(木)まで開催	13	14 十日町雪まつり 十日町市内一円 2月16日(日)まで開催 野口さんおめでとう	15 長岡雪しか祭り 千秋が原ふるさとの森、 ハイブ長岡 2月16日(日)まで開催
16 大安 『生涯学習推進センター』 映画鑑賞会 ⇒詳細は13ページ Aこれから大好きですOK	17	18	19 雨水	20	21	22 大安 おぢや風船一揆 小千谷市平沢 ほか 2月23日(日)まで開催
23 天皇誕生日	24 振替休日	25	26	27	28	29 越後妻有 雪花火 十日町市珠川(十日町駅 西口無料シャトルバス)
3/1 ぶちようのおめでとー日!	3/2	3/3 健&玉おめでとー!	3/4	3/5	3 S M T W T F S 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	

このコーナー「Let's go ラビッツ!」は、新潟県内の体育館・アリーナをホームとして活動する、女子バスケットボールチーム、新潟アルビレックスBBラビッツにスポットを当てた企画です。この企画を通して、少しでもラビッツに興味を持っていただけたら嬉しいです。

今回は2018年に引き続き、DooS編集部と新潟アルビレックスBBラビッツの選手とで行った忘年会2019の様子を、ラビッツの試合会場でMCを務めている、私、野口智美がご紹介します!

今回、忘年会に参加をしてくれたのは#7北川直美選手と#16山澤恵選手。まず「2019年を振り返って楽しかったことは?」の問いに、北川選手は「チームが始動するときに行った決起集会!」、山澤選手は「インスタ映えスポットになっている十日町市の清津峡に行ったこと!」という答えが返ってきました。すると、すかさず「私も清津峡に行きたい!!」と北川選手(笑) 今シーズンのチームは一言で言うと「元気」なチームだそうです。昨シーズンから選手が6人代わり、チームの雰囲気が変わったことやプライベートが一段と充実していることは大きな変化だったようです。ちなみに、最近、はまっていることは?の問いには、「銭湯!瀬波温泉にも行きたいな」という北川選手に対し、山澤選手は「ラジオ!」と回答。移動中の車の中でよくラジオを聞いているそうです。そんな山澤選手は昨シーズン、キャプテンを務めていましたが今年は一転、いじられキャラに?!「いじられキャラになっているのはチームを一つにするために好きでやっています(笑)」(山澤選手)だそう。高校卒業後、すぐにラビッツに加入し、5年目となる山澤選手にとっては、今季、勝負の年でもあるそうです。一方で、今季、副キャプテンを務めている北川選手からは「会場に足を運んで、会場をオレンジ色に染めてください!!」としっかりリクエストがありましたよ。



▲左が北川選手、右が山澤選手

新潟でのホームゲームは2月22日、23日の山梨戦と、2月29日、3月1日のトヨタ紡織戦のみとなりますが、チケットの詳細など、新潟アルビレックスBBラビッツの最新情報はHPでチェック!TwitterやInstagramも随時、更新中です。

新潟アルビレックスBBラビッツ オフィシャルサイト <http://www.albirexbb-rabbits.com/>

スマホからも
チェック!



今回お世話になったお店

味よし さん

新潟市中央区米山1-10
TEL:025-245-1723 定休日:日曜日
平日はランチもやっています!

ご主人と女将さんのお二人で
営んでいる素敵なお店です!



Present!

景品記号
137A

景品記号
137B

#7 北川直美選手 #16 山澤恵選手

選手直筆サイン入り生写真 各1枚 1名様



応募方法は15ページ



ジョブ
メシ

元気に働く皆さんが活力にする **ジョブメシ!**

新潟の求人情報サイトににいがたJOB-EXPOに掲載されている企業で元気に働く皆さんが活力にしている「ジョブメシ」を紹介する企画。今回は、番外編として、にいがたJOB-EXPOのサービスを企業様に紹介している、大樹生命の葛見さんのジョブメシをご紹介します!



番外編 **仕事上がりのそばと燗酒**

[メシinfo] 蕎麦本陣大はし/新潟市中央区花園1丁目2-2 コープシティ花園ガレツソ
仕事上がりにふらっと1人で寄って、お銚子1本つけてそばを食べるのが(私の中の)大人のイメージ...ということで、たまにこちらのお店に1人でいきます。この日は他にも女性1人客がいらして、その方は出張で新潟にきてるとおっしゃってました。仕事しながらじゃないと、こういう楽しみ方もしなかったらと思います。

[紹介者] 大樹生命保険株式会社 新潟支社 葛見さん

竹内涼真さんのCMでおなじみ、大樹生命 新潟支社に勤めています。
保険の紹介をするかたわら、時間を見つけては、地元のおいしいお店を開拓することが楽しみです。



年会費
無料

にいがた元気プロジェクト **お得な共通ポイントカード加盟店一覧**

エチゴカード・CNカードのCNポイントが貯まる・使えるお店

詳しくはホームページをみてね!
<https://www.clubnets.co.jp/>

CNポータル

検索

このマークが
目印!



新潟市中央区

NIGATA COFFEE DONYA BAY STANDARD
Cafe Audrey(カフェ・オードリー)
カフェ waiz プラチカ
piatto giorni
ピカリ産直市場 お富さん ビアBandai店
セルフ片山 ビアBandai店
越後こがね牧農舎 ビアBandai店
万代島 鮮魚センター
廻転寿司 弁慶 新潟ビアBandai店
らーめん宗次

新潟鮮魚問屋 港食堂
BARREL COFFEE BAUM
アサヒアレックス グループ
柳都STUDIO

新潟市南区

おそうじ工房新潟

新潟市東区

四葉タクシー ※

新潟市江南区

天下統一 越後の海侍 ※

長岡市

エステ長岡

2019年12月16日現在

ポイントカードのお問い合わせ

☎ 0120-203-224

にいがた元気プロジェクト事務局
(株式会社アシスト)

※ マークのお店は、カード発行・キャッシュバックは致しておりません。



今月、とっておきの本。



クリスマスを病院で過ごす子ども達に本を贈る「サンタプロジェクトにいがた」。今回も多くの方に協力いただきました。ありがとうございます。心を込めて選んでくださった本は、そのあたたかい気持ちと一緒に、子どもたちにも届いたことと思います。さて、慌ただしく過ぎてしまいう年末年始。書店員として忘れてはならないのが、本屋大賞の投票です。一次投票を終えて、ノミネット十作品の発表を前にそろそろわしてしまします。ということでは今年有力作品…ではなく、過去のノミネット作から『屍人荘の殺人』をご紹介します。現在、映画が公開中のこの作品は、著者今村昌弘さんのデビュー作でありながら「このミステ

リーがすごい2018」をはじめとするミステリランキングで四冠を達成したことで、大きな話題となりました。そして、その衝撃的な内容についても。ですが、未読の方にその驚きを伝えようにも、下手にあらすじを語れば、大いにネタバレとなってしまうため、もどかしい思いをすることになりました。そういうわけで、ほんのさわりだけのご紹介ですが、ご容赦ください。

神紅大学ミステリ愛好会に所属する葉村譲は、会長である先輩の明智恭介から、夏休みに映画研究部が、心霊映像を撮影する合宿を行う話を聞く。好奇心から自分達も参加したいと躍起になる明智だが、すげなく断られてしまう。そこへ現れたミステリアス



『屍人荘の殺人』
著：今村昌弘
創元推理文庫
814円

な美少女、剣崎比留子。彼女の口利きにより、三人で夏合宿に参加できることに。何やら、曰くあり気な映画研究部との合宿は、ある大事件をきっかけに、ペンションに立て籠らざるをえない事態に陥る。そんな中参加者の一人が凄惨な死を遂げた。恐怖の中、逃げ場のないペンションで起こる連続殺人。三人は生き残ることができるのか。

予想外の展開の連続。その全貌は、ご自身で読んで確かめてください。そして、続編『魔眼の匣の殺人』も刊行されていますので、そちらも是非。

萬松堂

所在地/新潟市中央区古町通6番町958番地
TEL/025(229)2221 FAX/025(229)4331
営業時間/10:00~19:30
(日曜日は10:00~19:00)
定休日/元日のみ
<http://banshodo.net/>



「萬松堂」売り上げ Best10

[2019年11月19日集計]

1位	反日種族主義 日韓危機の根源	李 栄薫/文藝春秋	1,760円
2位	川を上れ 海を渡れ 事件編	新潟日報事業社(編集・出版)	1,650円
3位	新潟美食手帖	岩佐十良/新潟日報事業社	1,760円
4位	女王と海賊の披露宴-海賊と女王の宇宙記	茅田砂胡/中央公論新社	1,100円
5位	暗約領域	大沢在昌/光文社	1,980円
6位	偽善者たちへ	百田尚樹/新潮社	858円
7位	こども六法	山崎聡一郎/弘文堂	1,320円
8位	ケーキの切れない非行少年たち	宮口幸治/新潮社	792円
9位	向田邦子の本棚	向田邦子/河出書房新社	1,980円
10位	高倉健、その愛。	小田貴月/文藝春秋	1,760円

あなたの“学び”をお手伝い
新潟県立生涯学習推進センター
 1月・2月の映画・ビデオ鑑賞会

乳幼児から青少年までの
子育ての悩みをご相談ください。
 すこやかコール ☎ 025-283-1150
 [受付時間]月～金 13:00～19:00(土・日・祝日を除く)
 ※個人のプライバシーは厳守いたします。



1月26日(日)
 13:30～16:15頃 (13:00開場予定)

ミッドナイト・バス (2017年/156分)

直木賞候補の傑作ヒューマンドラマ、伊吹有喜の同名小説(文春文庫刊)を完全映画化!「この夜を超えたら、きっと希望が待っている。」

【監督】竹下昌男

【出演】原田泰造 山本未来 小西真奈美

2月16日(日)
 13:30～15:25頃 (13:00開場予定)

阿賀に生きる (1992年/115分/ドキュメンタリー)

新潟水俣病という社会的なテーマを根底に据えながらも、そこからはみ出す人間の命の賛歌をまるごと収め、世界中に大きな感動を与えた作品。

【監督】佐藤 真

【会場】新潟県立生涯学習推進センターホール/新潟市中央区女池南3-1-2(県立図書館複合施設)
 【定員】各186名・先着順・無料 【お問い合わせ】☎025-284-6110

- **こんな特集を載せて** NAMARA 芸人紹介・コジカカードについて・ダイエット・ヘルシーおやつ・おトクランチ・健康と栄養と美容(複数名)
- **こんな特集を載せて** 一人暮らしレシピ・読者の考案したレシピ・サバ缶を使ったレシピ・お弁当レシピ・あまり食材を使ったレシピ(複数名)
- **こんな特集を載せて** 長野などの近県情報・新潟のお米銘柄・美味しい山菜の店・魚のおろし方・楽しめる遊園地・よく効くサプリ(複数名)

(切り取り線)

郵便はがき

9500087

お手数ですが
 63円切手を
 お貼りください。

新潟市中央区東大通2-3-26 プレイス新潟2F
 株式会社 ピーアイティ
DooS編集局
 2020年1・2月号 vol.137プレゼント係

①ご希望プレゼント

137A・137B・137C・137D・137E・137F 希望

②ふりがな		
③お名前		
④電話番号 ()	⑤性別	女・男
⑥ご住所	〒	

個人情報の取り扱いについて

●株式会社ピーアイティ・DooS編集局は応募者本人の承諾無しにハガキに記載された個人情報を、第三者機関に提供・預託することはありません。●このハガキはプレゼントの発送を目的とし、連絡先の明記が無いものは対象外と致します。●個人情報に関するお問い合わせは、下記までお願いいたします。
 ■株式会社ピーアイティ・DooS編集局 TEL025-243-1739 受付時間・平日9:00～18:00(土日・祝日・年末年始を除く)

(切り取り線)

【新潟市中央区】

ウオロク馬越店 様
ウオロク神道寺店 様
ウオロク信濃店 様
ウオロクデッキ401店 様
ウオロク鳥屋野南店 様
ウオロク女池店 様
カーブドッチとやの 様
新潟駅万代口観光案内センター 様
新潟県立生涯学習推進センター 様
新潟県立図書館 様
新潟珈琲問屋三越店 様
萬松堂古町本店 様
ピア Bandai 様
ボディケアサロン wellciesta 様
本間印舗 様

【新潟市東区】

ウオロク河渡店 様
ウオロク中野山店 様
ウオロク牡丹山店 様

【新潟市西区】

ウオロク大学前店 様
新潟ふるさと村案内所 様

【新潟市北区】

ウオロク葛塚店 様
ウオロク豊栄店 様
ウオロク松浜店 様

【新潟市秋葉区】

ウオロク新津店 様
新潟市新津美術館 様

【新潟市江南区】

ウオロク亀田店 様
たわら屋横越店 24 様

【新潟市西蒲区】

ウオロク巻店 様
カーブドッチワイナリー 様

【村上市】

ウオロク村上店 様
ウオロク村上東店 様

【胎内市】

ウオロク中条店 様
たわら屋胎内店 24 様

【新発田市】

ウオロクコモ店 様
ウオロク東新町店 様
ウオロク緑店 様
エフエムしばた 様
たわら屋富塚店 24 様
たわら屋バイパス店 24 様
中曽根食堂 様

【聖籠町】

たわら屋網代浜店 24 様

【阿賀野市】

ウオロク水原店 様

【五泉市】

ウオロク五泉店 様

【燕市】

ウオロク吉田店 様

【三条市】

ウオロク興野店 様
ウオロク東新保店 様
三条市中央公民館 様

【長岡市】

ウオロク長岡店 様
ウオロク蓮湯店 様
エステ長岡 様
お好み焼き中しま 様
長岡市立北地域図書館 様
長岡市立中央図書館 様

【見附市】

ウオロク見附店 様

【柏崎市】

ウオロク柏崎店 様



アンケートにお答えください。該当するものを○で囲んでください。

⑦ あなたの年代を教えてください。
・10代以下 ・20代 ・30代 ・40代 ・50代 ・60代以上

⑧ DooSをご存知でしたか?
・知っていた ・知らなかった

⑨ 興味があった記事には○を、面白くなかった記事には×をつけてください。
(いくつでも)

- ・HM(ホットケーキミックス)活用術
- ・wellciestaヘルスケア講座
- ・ハッピーシネマ
- ・めざせ新潟の達人
- ・まいにち、文具館。
- ・シヨブメシ
- ・レッツゴーラビッツ!
- ・今月、とっておきの本。
- ・ウオロクレシビ

⑩ DooSの入手場所を教えてください。(店名までお書きください)

※例・ウオロク神道寺店

⑪ 今後、DooSで取り上げてほしい話題を教えてください。
また、DooS編集局へのメッセージをお書きください。

※個人特定されない範囲で、メッセージの一部または全部を掲載またはホームページにて、紹介させていただく場合がございます。

⑫ DooSに投稿する情報をお書きください。(募集内容は6ページ)

コーナー名 _____ ペンネーム(10文字以内)
がた一句 我が家の常識 うちの旦那は _____

投稿内容

(切り取り線)

(切り取り線)

今月のプレゼント

応募締切 2020年1月31日(金) 当日消印有効

新潟アルビレックスBBラビッツ賞

景品記号
137A



#7 北川直美選手

景品記号
137B



#16 山澤恵選手

選手直筆サイン入り生写真
(#7北川 #16山澤) 各1枚1名様

ラビッツ情報は10ページ

ハッピーシネマ賞

景品記号
137D

ユナイテッド・シネマ
映画招待券



シネマ情報は5ページ

1枚10名様

2020年新春賞I

present by
らくだエンタテインメント

景品記号
137E

CGCグループ共通
ウオロク商品券 1,000円分



1枚3名様

新潟県立歴史博物館賞

2020年
1月15日(水)
当日消印有効

景品記号
137C

冬季企画展
越後・佐渡の温泉文化
招待券
ペア10名様

【開催会場】新潟県立歴史博物館 TEL 0258-47-6130
【開催期間】2020年1月18日(土)~3月8日(日)

【詳細はホームページ】<http://nbz.or.jp/>

2020年新春賞II

present by DooS

景品記号
137F

全国百貨店共通商品券
1,000円分



1枚10名様

応募方法

13ページ添付はがきの①から⑬までを必ずご記入の上、はがきまたは、下記の投稿フォームかメール、FAXでご応募ください。厳正な抽選により、景品の発送をもって発表にかえさせていただきます。

※応募の際、ご住所は番地まで正しくお書きください。プレゼントが迷子になります。

プレゼント応募フォームはこちら ※ハケット通信料はお客様負担となります。

〒950-0087 新潟市中央区東大通2-3-26 プレイス新潟2F
ピーアイティ DooS 編集部「1・2月号 vol.137 プレゼント係」

メール doos-k@doos.jp
FAX 025-290-5778



2020 5月・6月記念日募集



皆さんの記念日を5・6月号のDooSカレンダーに掲載してみませんか？14ページ応募ハガキメッセージ欄、または下記メール宛てに記念日を書いて、ご応募ください。

メール応募 doos-k@doos.jp 「記念日」係まで

【応募締切】2020年2月29日(土) 消印有効

※応募の際、必ず日付とメッセージ(10文字程度)をお書きください。※記載もれの場合は掲載できません。

※内容によっては掲載できない場合もあります。
※携帯電話の絵文字はご利用できません。
※個人情報はプレゼント及びカレンダー掲載以外の目的では使用しません。





ウオロクレシピ



<http://cgc-kitchen365.jp/>

© CGC JAPAN CO.LTD.

ツナと春雨のわかめスープ

材料 (2～3人分)

ツナ(缶詰・オイル漬け)… 1缶
 春雨(乾燥)……………30g
 カットわかめ(乾燥)… 小さじ2
 長ねぎ……………1/2本

赤唐辛子(小口切り)……1/2本分
 水…………… 2と1/2カップ
 鶏がらスープ(顆粒)…大さじ1/2
 しょうゆ……………小さじ1
 塩……………小さじ1/4
 こしょう……………少々

作り方

- ① ツナは汁気をきる。わかめはたっぷりの水に5分ほどつけて戻し、水気をしぼる。長ねぎは小口切りにする。
- ② 鍋にAを入れ、中火にかける。煮立ったら春雨を戻さずにそのまま加え、5分ほど煮る。ツナ、わかめ、長ねぎを加えてサッと煮る。

ウオロク

カニのうまみ溢れる
 なめらか
 クリームコロッケ



旨い!これがウオロク品質。

ズワイガニの旨みがたっぷりと溶け込んだなめらかなクリームソースを、うす衣で包んだ冬限定のクリームコロッケです。

コジカ
電子マネーCoGGCa

年会費・カード発行手数料 無料

現金でもポイントがたまる!

500ポイント貯まると500円分のお買物券を発行!



どお〜す編集後記



新年あけましておめでとうございます!今年は東京オリンピック開催など、イベントが盛りだくさん。新潟では、雪との格闘は続きますが、元気出していきましょう♪(スタッフ)



次号DooSは
3月2日(月)頃発行予定

※都合によって発行日が遅れる場合もあります。

※数に限りがあります。お早めにお持ちください。