

Doos[☆]ど〜す

新潟で頑張る女性のための情報マガジン

3・4

2020vol.138

TAKE FREE!

ご自由にお持ち帰り下さい。

LOW CALORY SWEETS!



トウモロコシ

罪悪感なし!

豆腐を使った低カロリースイーツ

LOW CALORY SWEETS!

豆腐

罪悪感なし!

豆腐を使った低カロリースイーツ

そろそろ春夏に向けて「ダイエットしなきゃ…」と焦っている人も多いのでは？
今回は、「太りたくない、でも甘いものは食べたい!」というときにオススメの、
豆腐を使った低カロリースイーツをご紹介します!



バナナのせ豆腐ティラミス

材料(2人分)

絹ごし豆腐 150g
クリームチーズ 100g
バナナ 1/2本
砂糖 大さじ2
レモン汁 小さじ1

(あれば)ラム酒 小さじ1
ビスケット 6枚
インスタントコーヒー 大さじ1
水 大さじ2
ココアパウダー 適量
ミント 適量

作り方

- 1 ビスケットをビニール袋などに入れて粗く砕く。バナナは薄切りにする。豆腐はキッチンペーパーで包み、600Wの電子レンジで1分半加熱し、水切りをする。
- 2 豆腐をボウルに入れてよくほぐし、クリームチーズ、砂糖を加えてクリーム状になるまで混ぜ、レモン汁とラム酒を加えてさらに混ぜる。
- 3 別のボウルにインスタントコーヒー、水、①のビスケットを入れてよく混ぜて染み込ませる。
- 4 ③をガラスの底に敷き、その上に②を入れる。もう1度繰り返して入れて層にする。
- 5 最後にココアパウダーとミント、バナナをのせれば完成!

もちもち豆腐パンケーキ

材料(4枚分)

絹ごし豆腐 150g
ホットケーキミックス 150g
卵 1個
牛乳 80ml

サラダ油 適量
いちごジャム 適量
ホイップクリーム 適量



作り方

- 1 ボウルに水切りをした豆腐を入れてよく混ぜる。そこに卵を割ってさらに混ぜる。
- 2 ①にホットケーキミックスを入れて混ぜ、さらに牛乳を入れてよく混ぜる。(生地が固かったら、牛乳を足す。)
- 3 フライパンに油を引き温めておき、②の生地を流し入れて弱火で両面焼く。
- 4 器に盛り、いちごジャムとホイップクリームをのせたら完成!

超簡単!豆腐アイス

材料(2人分)

絹ごし豆腐 150g
はちみつ 大さじ2
ブルーベリージャム 適量



作り方

- 1 豆腐はキッチンペーパーで包み、600Wの電子レンジで1分半加熱し、水切りをする。
- 2 冷凍保存袋の中に①とはちみつを入れてよく混ぜるように揉む。
- 3 そのまま冷凍庫で1時間ほど冷やして、再度揉んで好みの硬さになったら、器に入れてトッピングのブルーベリージャムをのせたら完成!

トッピング・アレンジとしては、ココアを混ぜてチョコアイス風や、和風にあんこやきなこ、黒蜜も◎



今月、とっておきの本。



今年も本屋大賞のノミネット作が発表されました。毎年楽しみにされている本好きな方だけではなく、普段あまり本を読まない方もこういう機会に手を伸ばしてみてもいいと思います。言ってみれば、全国の書店員のおすすめ本トップ10です。素晴らしい作品が揃っていますので、本を読みたいけど何を讀んでいいかわからないという時には、是非選ぶ参考にしてみてください。

今回はその中から一冊、『おかしな死体がありました。』をご紹介します。著者は、ロングセラーとなっているシリーズ『浜村渚の計算ノート』でデビューされた、青柳碧人さん。今作はタイトルから既に目を引くものがありますが、その内容

がとても斬新で驚きました。誰もが知っている昔ばなしがミステリになっているのです。

小さな身体で勇敢に鬼と戦い姫を守った一寸法師は、打ち出の小槌で大きくなり姫と結婚。幸せに終わる物語のはずが、まさか殺人事件の容疑者に!?(一寸法師の不在証明)

花咲かじいさんのお話のその後、誰からも好かれていた優しいおじいさんが、何者かに殺害された。飼った犬の視点で書かれた、意外すぎる結末とは。(花咲か死者伝言)

亀を助けて竜宮城へ招待された浦島太郎は、夢のようなもてなしを受ける。しかし、そこで密室殺人が起きて事態は一変。海の生物たちよりも人間の方が知恵はあるだろうと、事件



青柳碧人/著
双葉社 1,430円

の解決を依頼された浦島太郎は無事犯人を見つけられるのか。(密室竜宮城)

その他、鶴の恩返しと桃太郎をベースにした二編(つるの倒叙がえし)(絶海の鬼ヶ島)を含んだ五編の短編集です。どれも昔ばなしとして聞き馴染んでいるからこそ、そこから展開される話の意外性が面白く、勿論ミステリとしてもいろんな仕掛けがあって、読者を飽きさせることなく最後まで楽しませてくれます。全く新しいミステリに生まれ変わった昔ばなしたち。読んだらイメージがひっくり返ってしまいかもしれません。

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

[2020年1月31日集計]

1位	寂聴 九十七歳の遺言	瀬戸内寂聴/朝日新聞出版	825円
2位	熱源	川越宗一/文藝春秋	2,035円
3位	運気を磨く 心を浄化する三つの技法	田坂広志/光文社	902円
4位	新実存主義	M.ガブリエル/岩波書店	880円
5位	清明	今野敏/新潮社	1,760円
6位	ライオンのおやつ	小川糸/ポプラ社	1,650円
7位	イマジジン?	有川ひろ/幻冬舎	1,760円
8位	あなただけの、咲き方で	八千草薫/幻冬舎	1,540円
9位	もしも一年後、この世にいないとしたら。	清水研/文響社	1,078円
10位	気がつけば、終着駅	佐藤愛子/中央公論新社	1,320円

カラダのケアについて、
「wellciesta」さんに
教えてもらいます！

“首こり解消法”



今年は暖冬でしたが、それでも冬になると寒さからカラダが縮まって、首こりなどの原因になってしまいます。今回は首こりの解消ストレッチと、効果的なツボをご紹介します。首こりも軽くなってくると、姿勢も整い、周りからの印象もスッキリして見られます。ぜひ、やってみてください。

まずは首の動きを確認します。

- ① 頭を前に倒します。
- ② 今度は頭を後ろに倒します。
- ③ 振り返るように、左右に顔をゆっくり振ります。
- ④ 最後に左右に頭をゆっくり倒します。

動かしにくいなどの、違和感がありましたか？

では、次に当てはまるストレッチを行います。

【①の時、違和感がある場合】

「まえならえ」のように両腕を前に伸ばし、右の手で左手首を掴んで引き上げます。今度は逆に、左の手で右手首を掴んで引き上げます。(前腕の小指側を伸ばす感じで)

【②の時、違和感がある場合】

「まえならえ」のように両腕を前に伸ばし、右の手で左手首を掴んで引き下げます。今度は逆に、左の手で右手首を掴んで引き下げます。(前腕の親指側を伸ばす感じで)

【③の時、違和感がある場合】

(首を右に振ると辛い方は左腕)

「まえならえ」のように両腕を前に伸ばし、違和感のある方の手で、違和感のない方の手首を掴んで引き下げます。(腕の親指側を伸ばす感じで)

【④の時、違和感がある場合】

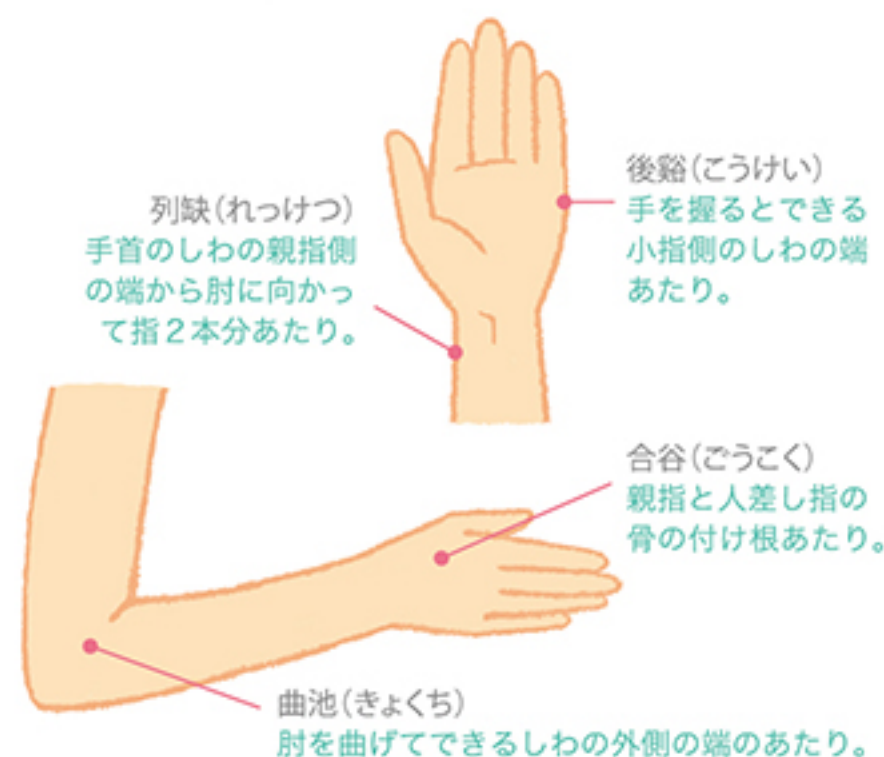
(首を右に倒すと辛い方は左腕)

「まえならえ」のように両腕を前に伸ばし、違和感のない方の手首を手のひら側に曲げ、違和感のある方の手で手首を掴んで、手先の方に引っ張ります。(腕の外側を伸ばす感じで)

目安としては1日に2回。20秒ずつ行いましょう。行う前より、動き易くなっていませんか。

今度は首こりに効果的なツボをご紹介します。

肩や首などは自分で揉むと疲れますので、今回は腕にあるツボを利用します。



これらのツボは、お仕事の合間や、少し疲れを感じた時に、ゆっくり5秒くらいずつ押した後に、首や肩を動かしてみてください。強さとしては、少しツンとくるくらいまで押しても大丈夫。さっきより、動きが軽くなるかもしれませんよ。

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



投稿大募集!

めざせ!新潟の達人

掲載作品にはこのマークが付きます!



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

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!

お気軽に旦那さん
エピソードを送ってね!

それでもやめられない...

お酒にとことん弱い。何度も繰り返し
返すお酒でやらかしてくる過ち...。
いつになったら治るのでしょうか。

(神奈川県/まよひ 🍷)



賢い猫ちゃん

猫を飼っているのですが、旦那はエサやり、おやつをあげるのには大好き。でもトイレ掃除は...。猫はそれを見抜いているようで、全くなつきません(苦笑)

(東区/シナ 🐱)



メガネで判断?

1歳の息子に、メガネをかけている時は「パパ」と呼んでもらえますが、かけてないと誰?な顔されます。

(中央区/アンディ 🧐)



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!

佐渡までの
トンネルあつたら
いいのにね
東区/亀五郎 🍷

紙風船
手仕事の技
出雲崎
南区/キンピラ 🍷



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!

ペットファースト

我が家には、犬、猫、カメ、メダカと
ペットがいます。人間よりもごはんの
時間は、しっかりと食べさせてから、
私たちのごはんの時間です。

(南区/みな家族 🍷)

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

※バ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	アスパラさん	12回
4位	ガリ子さん	9回
5位	トツさん	8回



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. 002

ここだけの新潟文具。

新潟県で文具をデザイン、製作している文具を集めた「Stationery made in niigata」というコーナーを文具館タキザワ店舗内で展開しております。モノ作り王国、新潟から発信する文具を、是非お手に取って御覧下さいませ。

前回のご当地インク「雪彩」に続いて今回ご紹介します文具は、「文具館オリジナルトートバッグ」。A3サイズまでの資料、モバイルPCなども収納可。当店でお会計2点以上で、この

トートバッグ御持参のお客様はお会計2% OFF致します。文具ファンならニヤリの柄です！



文具館オリジナルトートバッグ ¥780 (税別) 全2柄展開。

インクとペンのマリアージュ



老若男女、万年筆とインクの組み合わせにハマる方々、増えてます。ほぼルールが無い為、「自分流のパターン」を模索する遊びも楽しいものです。

ブルー系の軸&インクの組み合わせループに陥ったり、緑の軸に拘って収集される方や、オレンジ系の軸に濃緑インクを吸わせて柑橘系・ビジュアルで楽しむ方もいらっしゃいます。当店では国内

内外メーカーが精力的に展開している素敵なインクがございます。試し書きコーナーもありますので、お気軽に当店の深淵なるインク沼に遊びにいらして下さいね…。

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

3

2020
March

sun	mon	tue	wed	thu	fri	sat
1 湯の里雪まつり百八灯 魚沼市 折立温泉特設会場 ❀直子さん誕生日おめでとう	2	3	4 ❀大安	5 啓蟄 ❀はるちゃん誕生日おめでとう	6 越後湯沢温泉雪まつり 湯沢高原スキー場	7 雪原カーニバルなかさと なかさと清津スキー場
8 ほだれ祭 長岡市下米伝 ほだれ大神	9 ❀莉衣ちゃん♥9歳おめでとう	10 ❀大安	11	12	13	14 新潟淡麗 いがた酒の陣 中央区 朱鷺メッセ 他 3月15日(日)まで開催
15	16 ❀大安	17 彼岸	18	19	20 春分の日	21
22 ❀大安	23	24	25	26 ❀大安	27	28
❀菜桜ちゃん3歳おめでとう ❀怜くん1歳おめでとう		❀たーぼーおめでとう	❀祝☆結婚10周年		❀♡1年記念日おめでとう♡	
29 『生涯学習推進センター』 映画鑑賞会⇒詳細は11ページ	30	31 ❀お誕生日おめでとう	4/1	4/2	4/3	4/4
4/5	4/6	4/7	4/8	4/9	2 S M T W T F S 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	

【DooSカレンダーに記念日を載せませんか?】 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。

4

2020
April

sun	mon	tue	wed	thu	fri	sat
3/29	3/30	3/31	1 大安 高田城百万人観桜会 上越市 高田公園 4月15日(水)まで開催	2	3	4 清明
5 田上うめまつり 田上町梅林公園	6	7 大安	8	9	10	11
12 白山神社 春まつり 中央区 白山神社 4月18日(土)まで開催	13	14	15	16 土用入	17 秋葉ハジメイボククラフト展 新津フラーランド 4月19日(日)まで開催	18
19 大安 穀雨 分水おいらん道中 燕市分水地区	20	21 はなひな誕生日おめでとう	22 信雄さん誕生日おめでとう	23	24 大安 チューリップフェスティバル 胎内市 長池緑いの森公園 5月5日(火)まで開催	25
26 『生涯学習推進センター』 映画鑑賞会⇒詳細は11ページ	27	28	29 昭和の日 護摩堂山開き 田上町護摩堂ふれあい広場	30 大安	5/1	5/2
5/3	5/4	5/5	5/6	5/7	5 S M T W T F S 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	

※掲載されている情報は変更される場合があります。出典：公益財団法人新潟観光コンベンション協会 ほか

場=イベント会場

期=開催期間

=投稿記念日

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。

初めまして。新潟アルビレックスBBラビッツで広報を担当している眞田です。チームでは各選手の誕生日をみんなでお祝いしているのですが、今回はその様子をご紹介します!毎回色々なサプライズをして、チームの結束力が高まるように?!全力で誕生日会を開催しています。

#11 井上 愛選手誕生日会

キャプテン井上選手の誕生日。30歳という節目を盛大に祝いたい!ということで決まったサプライズは「顔面パイ」。みんなからパイを投げられて、あっという間に井上選手の顔は真っ白に。「見えなーい!」とクレームもありましたが、「楽しかった!こんな誕生日忘れられない!(笑)」と喜んでくれたようで大成功でした!



#23 ロー・ヤシン選手誕生日会

続いて、井上選手の数日後に行われたヤシン選手の誕生日会!「やり返したい!」という井上選手の強い希望で再び「顔面パイ」が!何かされるかもしれない!と警戒するヤシン選手。そのため、初めは「ハッピーバースデー」の歌を歌い、プレゼントを渡して...と普通の誕生日会を装う選手たち。プレゼントに喜び、油断したその時!ヤシン選手の顔に「顔面パイ」が投げられました!「もう何もされなかったのにー!(笑)」と悔しがるヤシン選手にみんな大笑いでした!



#14 津田史穂莉選手誕生日会

津田選手の誕生日会は...なんと小川忠晴ヘッドコーチ(HC)の自宅で!小川HCが選手たちを自宅に招き、ホームパーティーを開いてくれた日があったのですが、翌日が津田選手の誕生日だったため、「ここでお祝いをした方がビックリするかもね」ということで、急遽、津田選手の誕生日前日に小川HCの手料理でお祝いしました。



今シーズンのホーム最終戦は2月29日(土)、3月1日(日)アオーレ長岡で行われるトヨタ紡織戦です。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.albirex-bb-rabbits.com/>

スマホからも
チェック!



Present!

景品記号
138A

景品記号
138B

景品記号
138C

#14津田史穂莉選手 #11 井上愛選手 #23 ロー・ヤシン選手
直筆サイン入りアクリルキーホルダー



各1名様

応募方法は15ページ



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、中央会の武田さんのジョブメシをご紹介します!



番外編 手作りにこだわった弁当

【メシinfo】おっさん男弁

地域の産物を酒の肴にもできるものをと、この日は女池菜(冬菜)、大葉を入れた少し甘めな卵焼き(大葉は焼酎に叩いて入れると美味しい)、銀鮭(村上産)、定番のたらこ、ほうれん草のごまあえ、そしてご飯は「新之助」。食わず嫌いで外食は苦手、コンビニも苦手なので、手作り弁当を作り始めて早4年目に突入!!



/ 作りたてで湯気がほかほか /

【紹介者】新潟県中小企業団体中央会 コーディネーター 武田 宏さん

新潟インターンシップ企業開拓と推進、首都圏を中心とした大学を巡回し、新潟県出身学生に新潟県の企業の魅力を発信する事業も行なっています。これからの新潟に若者を呼び戻す、Uターン事業を続けます!

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 ピアBandai店
セルフ片山 ピアBandai店
越後こがね牧農舎 ピアBandai店
万代島 鮮魚センター
廻転寿司 弁慶 新潟ピア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

長岡市
エステ長岡

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 ※

2020年2月29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。

Cinema

野口智美のハッピーシネマ

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/>

何だか無性に気になる2作品!ユナイテッド・シネマ新潟へ急げ!!

1 現在公開中「スマホを落とただけなのに 囚われの殺人鬼」

ユナイテッド・シネマは
2月より全席指定となりました。

恋人が落としたスマホをきっかけに命を狙われ、ついには誰にも知られたくなかった過去を暴かれてしまうヒロインを描いたSNSミステリー「スマホを落とただけなのに」は、2018年に映画化されるやいなや社会現象になった話題の作品です。そんな、衝撃作の続編が完成しました!前作で事件を解決に導いた刑事・加賀谷を演じた千葉雄大さんが今作の主演。そして、連続殺人鬼・浦野を演じた成田凌さんも続投。さらに、加賀谷の恋人・美乃里には白石麻衣さんというキャストの演技にも注目ですよ。加賀谷が、長い黒髪の女性ばかりを狙った連続殺人事件で殺人鬼の浦野を捕まえて事件は幕を閉じたと思っていたものの、同じ殺人現場から次々と発見される、若い女性の遺体。捜査が混迷を極める中、加賀谷は最後の手段として、浦野と手を組むことに。そこで、加賀谷は自分の恋人が犯人に狙われていることに気が付きます。やがて事件は誰もが予想しない急展開を見せ、加賀谷は愛する者の命だけでなく、自分が抱えるヒミツまでもが危険に晒されてしまうのです。結末はいかに?!



© 2020映画「スマホを落とただけなのに2」製作委員会

2 3月20日(金・祝)公開「一度死んでみた」

広瀬すずさんが髪をピンクに染めてコメディに初挑戦しちゃう今作は、パンチの効いたまさかのデスメタル女子・七瀬を見事に演じています。そもそも、物語は父親のことが大嫌いで、いまだに反抗期を引きずっている女子大生の七瀬が主人公。売れないデスメタルバンドのボーカルをしている彼女は、ライブで「一度死んでくれ!」と父・計(堤真一)への不満をシャウトするのが日常でした。そんなある日、計が本当に死んでしまったとの知らせが。実は計が経営する製薬会社で発明された「2日間だけ死んじゃう薬」を飲んだため、計は仮死状態に。ところが、計を亡き者にしようとするライバル会社の陰謀で、計は本当に火葬されてしまいそうになります。大嫌いだったはずの父の、絶体絶命のピンチに直面した七瀬は、存在感が無さすぎてゴーストと呼ばれている計の秘書・松岡(吉沢亮)とともに、父を救うために立ち上がります!火葬までのタイムリミットは2日間。はたして、七瀬たちは無事、父を生き返らせることができるのでしょうか?5分に1度の勢いで驚きの豪華なキャストが登場するので、どうぞ、お見逃しなく!!



© 2020 松竹 フジテレビジョン



Happy Cinema
Present!

作品配号
138E

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

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
3月・4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。



3月29日(日)
13:30～15:20頃 (13:00開場予定)

4月26日(日)
13:30～15:20頃 (13:00開場予定)

アルプスの少女ハイジ (1989年/107分/アニメ)

スイスアルプスの大自然の中での暮らしを通し、少女ハイジの成長とハイジを取り巻く人々や、動物たちとの触れ合いを描いた感動の大河アニメーション。

【演出】高畑 勲 【場面設定・画面構成】宮崎 駿

天使のいる図書館 (2017年/108分)

美しい自然に囲まれた奈良県の葛城エリアを舞台に、図書館で働く女性がおおらかで純朴な地元住民たちとの交流を通して成長する姿を描いた物語。

【監督】ウエダアツシ

【出演】小芝風花 横浜流星 森永悠希

【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 新潟の郷土料理・赤ちゃんが行きやすいお店・離乳食(大人もおいしい)・防災や常備品・素敵なコーヒーショップ(複数名)
- こんな特集を載せて 家計のやりくり・光熱費等の節約術・肉の部位による料理の仕方・おいしいパン・季節のキャンプ場・リメイク全般(複数名)
- こんな特集を載せて 新潟県のB級グルメ・風邪をひかない習慣・頭の体操に良いクイズ・ダイエット料理・ウオロクおすすめメニュー(複数名)

(取らぬ取らぬ)

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3・4月号 vol.138プレゼント係

①ご希望プレゼント

138A・138B・138C・138D・138E・138F・138G 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、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)

(線)取り取り

【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
ウオロクデッキィ 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
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】

ウオロク内野店 様
ウオロク上新栄町店 様
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
ウオロク住吉店 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】

ウオロク次第浜店 様
たわら屋網代浜店 24 様

【阿賀野市】

ウオロク岡山店 様
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】

ウオロク要町店 様
ウオロク北山店 様
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
ウオロク桜木店 様

【魚沼市】

ウオロク魚沼店 様



(読み取り店)

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 興味のあった記事には○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)

・ 豆腐を使った低カロリースイーツ
・ 今月、とっておきの本。
・ wellciesta ヘルスクエア講座
・ めざせ新潟の達人
・ まいにち、文芸館。

・ ジョブメシ
・ レッツゴーラビッツ!
・ ハッピーシネマ
・ 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編集部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)

今月のプレゼント

応募締切 2020年3月31日(火) 当日消印有効

● 新潟アルビレックスBBラビッツ賞



#14 津田史穂莉選手 #11 井上愛選手 #23 ロー・ヤシン選手

直筆サイン入り アクリルキーホルダー
(#14津田 #11井上 #23ロー・ヤシン)

ラビッツ情報は10ページ 各1枚1名様

● ハッピーシネマ賞

景品記号 138E ユナイテッド・シネマ
映画招待券



シネマ情報は12ページ

1枚10名様

● 新潟県立歴史博物館賞

景品記号 138F 春季企画展
江戸の遊び絵づくし
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4月11日(土)～6月7日(日)

【詳細はホームページ】<http://nbz.or.jp/>

● 新潟県立万代島美術館賞

2020年
3月15日(日)
当日消印有効

景品記号 138D THE ドラえもん展
NIIGATA 2020 招待券
ペア5名様

【開催会場】新潟県立万代島美術館 TEL 025-290-6655
【開催期間】2020年3月20日(金・祝)～5月17日(日)

<http://thedoraemontentokyo2017.jp/niigata.html>

● 新潟県立近代美術館賞

2020年
3月15日(日)
当日消印有効

景品記号 138G サンダーソンアーカイブ
ウィリアム・モリスと英国の壁紙展
招待券
ペア5名様

【開催会場】新潟県立近代美術館 TEL 0258-28-4111
【開催期間】2020年4月4日(土)～5月31日(日)

【詳細はホームページ】<https://kinbi.pref.niigata.lg.jp/>

応募方法

13ページ添付はがきの①から⑪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 ※パ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
ビーアイティ DooS 編集部「3・4月号 vol.138 プレゼント係」

メール doos-k@doos.jp
FAX 025-290-5778



2020 7月・8月記念日募集

【応募締切】2020年4月30日(木) 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(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。



メール応募 doos-k@doos.jp 「記念日」係まで



ウオロクレシピ



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

© CGC JAPAN CO., LTD.

トロトロたまねぎのじゃこポン酢

材料 (2人分)

たまねぎ……………2個	酒……………大さじ2
ちりめんじゃこ……20g	サラダ油……………大さじ1
塩……………少々	ポン酢しょうゆ……大さじ2

作り方

- ① たまねぎは深さ 3cm ほどの切り目を十字に入れる。
- ② 耐熱の器にたまねぎを1個ずつのせ、塩、酒を等分にふり、ラップをふんわりとかけて電子レンジで1個につきそれぞれ5分加熱する。ラップをはずし、あら熱を取る。
- ③ フライパンにちりめんじゃこと油を入れて弱火にかけ、カリカリになるまで炒める。
- ④ 2に3をのせ、ポン酢しょうゆをかける。

コジカ

電子マネー CoGCa

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!



DooS編集後記

いよいよ春がやってきました!思い切って、どこか遠くへ出かけてみようか計画中♪映画も見たいしランチも行きたいし…。まずは、豆腐スイーツを食べながら、ゆっくり考えましょう。(スタッフ)



極上のシャリと、
選りすぐりの寿司ネタ。

この旨さ、 本格。

魚屋の寿司



旨い!これが
ウオロク品質。

王道本まぐろ



佐渡のあごだし仕立て



新潟県産コシヒカリ



ネタは鮮度と旨味にこだわり、
寿司の美味しさをさらに追求しました。

詳しくは店舗スタッフにお尋ねください。

次号DooSは
5月2日(土)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。