

Doos[☆]ど〜す

新潟で頑張る女性のための情報マガジン

新型コロナに
負けないぞ!

5・6

2020vol.139

TAKE FREE!

ご自由にお持ち
帰り下さい。

定 缶
番 詰
で
お 手
軽
レ シ
ピ。

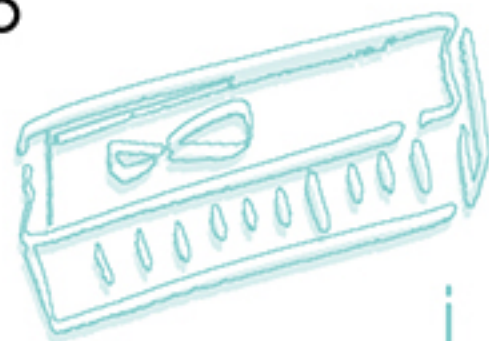
canning

canning

定番缶詰で

お手軽レシピ。

お手軽なのに本格的でおいしい！
缶詰を使った簡単レシピをご紹介します。
お家の定番メニューになっちゃうかも？！



01



レンジでOK！ さば缶トマトカレー

材料（2人前）

| | | | |
|--------------|--------|-------|-----|
| さば缶（みそ煮） | 1缶 | カレールウ | 2片 |
| 玉ねぎ | 1/2個 | ご飯 | 2杯分 |
| トマト | 1/2個 | パセリ | 適量 |
| ★しょうが（すりおろし） | 小さじ1/2 | ミニトマト | 4個 |
| ★水 | 80ml | | |

- ①カレールウを細かく刻んでおく。トマトは一口大に、玉ねぎは薄切りにする。
- ②さば缶を深めの耐熱皿へ入れてフォークなどでほぐし、①のカレールウ、トマト、玉ねぎ、★も入れて軽く混ぜて、ラップをふんわりかけ、600Wのレンジで10分加熱。
- ③ラップを外し、全体をよく混ぜたら、ご飯に盛り付けてお好みでパセリをかけ、ミニトマトを添えたら完成！

さんまの蒲焼缶で 炊き込みご飯

材料（2合分）

| | | | |
|---------|------------|-----------|-------------|
| さんまの蒲焼缶 | 1缶 | 生姜 | 1片 |
| 米 | 2合 | ★酒・醤油・みりん | 各大さじ1 |
| にんじん | 1/2本 | ★顆粒和風だし | 小さじ1 |
| 舞茸 | 70g | 小ねぎ（小口切り） | ... 適量 |
| えのき | 70g | 水 | 適量 |

- ① にんじんの皮をむき、粗みじん切りにする。舞茸、えのきは石づきを取り、小房に分ける。生姜は千切りにする。
- ② 米を入れた釜に①と★、さんまの蒲焼缶の汁を入れて、水を分量まで注いで軽く混ぜる。
- ③ さんまの蒲焼缶のさんまを入れて炊く。
- ④ 炊けたら器に盛りつけ、小ねぎをちらしたら完成！



超簡単！ やきとり缶で チーズタッカルビ

材料（1人前）

| | |
|-----------|------------|
| やきとり缶（たれ） | 1缶 |
| コチュジャン | 小さじ1 |
| とろけるチーズ | 40g |

- ① やきとり缶を耐熱皿に移し、コチュジャンを入れてよく混ぜ、チーズをのせて600Wのレンジで1分加熱すれば完成！

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 HEKARIYA 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/>

テーマは『再会』。果たして、壮大な愛と、切ない恋の行方は？

1 近日公開「糸」

中島みゆきさんの珠玉の名曲「糸」が映画化されましたよ！今年の日本アカデミー賞でも話題となった菅田将暉さんと小松菜奈さんがW主演。この他、榮倉奈々さんや斎藤工さんなど豪華な共演陣にも注目です。平成元年生まれ、北海道で育った高橋漣と園田葵は13歳の時に出会い、初めての恋を経験します。そんなある日、葵は養父からの虐待に耐えかねて、町から逃げ出し、突然姿を消しました。真相を知った漣は、必死の思いで葵を探し出し、駆け落ちを決行。しかし幼い二人の逃避行は行く当てもなく、すぐに警察に保護されることに。その直後、葵は母親に連れられ、北海道を去ることになりました。その事を知らなかった漣は見送ることすらできないまま、二人は遠く引き離されてしまいます。それから8年後。漣は友人の結婚式に訪れた東京で、葵と再会。北海道で生きていくことを決意した漣と、世界中を飛び回って自分を試したい葵。二人はそれぞれ別の人生を歩み始めていました。そして10年後。二人の運命は、もう一度だけ、めぐり逢うことになるのです……。



© 2020映画「糸」製作委員会

2 6月5日(金) 公開「窮鼠はチーズの夢を見る」

原作は、人を好きになることの喜びや痛みをどこまでも純粋に描き、多くの女性から支持を得ている水城せとなさんの傑作コミック「窮鼠はチーズの夢を見る」「姐上の鯉は二度跳ねる」。そんなラブストーリーを「世界の中心で、愛をさけぶ」でお馴染みの行定勲監督が奇跡の映画化。忘れられない恋の物語が完成しました。主人公は、学生時代から受け身の恋愛を繰り返してきた、大伴恭一(大倉忠義)。彼はある日、大学の後輩・今ヶ瀬渉(成田凌)と7年ぶりに再会し、「昔からずっと好きだった」と突然想いを告げられます。戸惑いを隠せない恭一でしたが、今ヶ瀬のペースに乗せられ、ふたりは一緒に暮らすことに。今ヶ瀬のまっすぐな想いに、恭一も少しずつ心を開いていくのですが、そこに、恭一の昔の恋人・夏生(さとうほなみ)が現れ、ふたりの関係が変わりはじめてゆくのです……。好きになってはいけないと頭ではわかりながらも、どうしてもなく惹かれてしまう葛藤や強い嫉妬心が痛いほどリアルに描き出されています。是非、ユナイテッド・シネマ新潟の大きなスクリーンでハンカチを片手にご覧ください。



© 水城せとな・小学館/
映画「窮鼠はチーズの夢を見る」製作委員会



Happy Cinema
Present!

景品
139B

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

【ユナイテッド・シネマからのお知らせ】2020年2月末・3月末・4月末・5月末に有効期限を迎えるユナイテッド・シネマの招待券をお持ちの方は、ご利用の期限を2020年7月末まで延期致しますので、是非、ご利用ください。



今月、とっておきの本。



新型コロナウイルスが猛威を振るう今、マスクの着用やこまめな手洗いなど、小さなことが非常に大切なのだ実感しています。学校がお休みになったり、不要不急の外出を控えるなど我慢が必要な時ではありませんが、ひとりひとりの意識が、より早い事態の収束に繋がると信じて出来ることから気を付けていきたいですね。

今回は、健康に関しての意識が高まっている今だからこそお勧めしたい児童書をご紹介します。

ちよっと難しい、からだ・健康・科学などの知識をキャラクター化することで子どもにも分かりやすく伝えてくれる「キャラクター図鑑シリーズ」の内の1冊、「感染症キャラクター図鑑」。

そもそも感染症とは何なのか？という基本から、その原因となる病原体をキャラクター化し、それぞれが引き起こす病気を優しくかみ砕いて解説してくれます。どうやって感染するのか、どんな症状がでるのか、予防法や治療法などを、キャラクター達自ら教えてくれます。その姿や口調なども、とても個性的でユニークなので、子どもが敬遠してしまいがちな細かい説明もきくと飽きずに読めるはず。

この本で紹介している病原体は、インフルエンザ・はしか・結核・SARS・とびひ・ノロウイルス感染症・デング熱など、テレビなどでもよく聞くものからあまり聞き馴染みのないものまで、全部で四十三種類。体を守るための大事な知識がたぐさ詰まっています。この機会に、家族で健康を守る



『感染症キャラクター図鑑』
日本図書センター 1,650円
岡田晴恵/監修 いたうみつる/イラスト

るためのお話をしてみるのも良いのではないのでしょうか。守るためにはまず知ることから。ぜひお手に取ってみてください。

さて、深刻なニュースが多い中、四月七日には、本好きの方たち待望の二〇二〇年本屋大賞の発表がありました。自粛ムードでストレスもあるかと思いますが、本はいつでも人の心を豊かにしてくれます。大賞作品はもちろんのこと、ノミネット作はどれも魅力溢れる作品ばかりですので、まだ読んでいない方はチェックしてくださいね。

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4月3日集計]

| | | | |
|-----|---------------------------|--------------|--------|
| 1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 |
| 2位 | 「新型コロナ恐慌」後の世界 | 渡邊哲也/徳間書店 | 1,650円 |
| 3位 | クスノキの番人 | 東野圭吾/実業之日本社 | 1,980円 |
| 4位 | MISSING 失われているもの | 村上龍/新潮社 | 1,650円 |
| 5位 | 「反日謝罪男と捏造メディア」の正体 | 大高未貴/ワック | 990円 |
| 6位 | つぶやかずにはおられないアルとレックス新潟社長戦記 | 是永大輔/朝日新聞出版 | 1,540円 |
| 7位 | こども六法 | 山崎聡一郎/弘文堂 | 1,320円 |
| 8位 | ぼくはイエローでホワイトで、ちょっとブルー | レイティみかこ/新潮社 | 1,485円 |
| 9位 | 笑って生ききる | 瀬戸内寂聴/中央公論新社 | 1,430円 |
| 10位 | 知的再武装 60のヒント | 池上彰・佐藤優/文藝春秋 | 935円 |

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

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!

都合のいい口ぐせ。

「いいじゃん」が口ぐせです。何でも自分に都合
よくこの言葉が出てきて聞きあきた〜
(村上市/まりんさん 🍓)

メガネの男性=父

メガネをかけているのですが、子どもが小さかった
時、テレビに映っているメガネの
男の人が出ると「お父さんがテレビに
出ている」と何回も言っていました。
(村上市/マッキー 🍓)



コップも片づけて〜!

真冬でもコップを冷凍し、キンキンに冷やして
ビールを飲みます。飲み終わったコップ、ビール
缶(ビン)は絶対に片づけません。
食器は下げるのになぜ?
(胎内市/とまといあや 🍓)



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!

田舎では
名字名乗る
より屋号
新発田市/とりりん 🍓

豊山
廻しの色は
笹団子
東区/ボーマス 🍓

コロナより
体力奪う
孫元気
北区/ガリ子 🍓

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!

懸賞、命!

妻が懸賞 命で、バーコードやらマ
ークを集めております。その為、パツ
ッケージ類はすぐに捨てるの禁止!
妻がバーコード等を切り取ってから
捨てます。(田上町/ライトニングゆうじ 🍓)

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」

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 | 10回 |
| 5位 | トツさん | 8回 |

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。



5

2020
May

| sun | mon | tue | wed | thu | fri | sat |
|------------|---------------------------------|------------------|----------------------|---|----------------|----------|
| 4/26 | 4/27 | 4/28 | 4/29 | 4/30 | 1 八十八夜 | 2 |
| 3 憲法記念日 | 4 みどりの日 🌸ハバワルん、お誕生日おめでとう! | 5 こどもの日 立夏 | 6 振替休日 大安 | 7 | 8 初めての結婚記念日 | 9 |
| 10 | 11 | 12 大安 | 13 祝ひ結婚2周年 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 大安 | 19 | 20 小満 | 21 | 22 | 23 |
| 24 大安 | 25 お母さんHBD! | 26 | 27 友権のママお誕生日おめでとう | 28 | 29 | 30 大安 |
| 31 6/1 | 6/2 | 6/3 | 6/4 | 4 S M T W T F S 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 | | |

【DooSカレンダーに記念日をご載せませんか?】 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。

6

2020
June

| sun | mon | tue | wed | thu | fri | sat | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|--------------|-----|----------|----------|--|---------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|--|--|--|----|----|----|--|
| 5/31 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 芒種 大安 | 6 大吉君ありがとう | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7 | 8 | 9 | 10 入梅 | 11 大安 | 12 | 13 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14 | 15 | 16 | 17 大安 | 18 | 19 みちゆくんお誕生日おめでとう | 20 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 21 夏至 大安 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 大安 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 28 | 29 渡り鳥誕生日 | 30 | 7/1 | 7/2 | 7/3 | 7/4 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7/5 | 7/6 | 7/7 | 7/8 | 7/9 | 7 <table style="font-size: small; margin-left: 20px;"> <tr> <td>S</td><td>M</td><td>T</td><td>W</td><td>T</td><td>F</td><td>S</td> </tr> <tr> <td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td> </tr> <tr> <td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td> </tr> <tr> <td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td> </tr> <tr> <td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td> </tr> <tr> <td></td><td></td><td></td><td>29</td><td>30</td><td>31</td><td></td> </tr> </table> | | S | M | T | W | T | F | S | 5 | 6 | 7 | 1 | 2 | 3 | 4 | 12 | 13 | 14 | 8 | 9 | 10 | 11 | 19 | 20 | 21 | 15 | 16 | 17 | 18 | 26 | 27 | 28 | 22 | 23 | 24 | 25 | | | | 29 | 30 | 31 | |
| S | M | T | W | T | F | S | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5 | 6 | 7 | 1 | 2 | 3 | 4 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12 | 13 | 14 | 8 | 9 | 10 | 11 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 19 | 20 | 21 | 15 | 16 | 17 | 18 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 26 | 27 | 28 | 22 | 23 | 24 | 25 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 29 | 30 | 31 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |



スワップコメント コロナウイルスの影響で、イベントが無い寂しいカレンダーとなりました。皆さんで楽しい事を書き込んでください。



=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。

こんにちは。新潟アルビレックスBBラビッツのアリーナMC・野口智美です。新型コロナウイルスの影響により、新潟アルビレックスBBラビッツは2月23日(日)の試合を持ってリーグ戦は終了。残り6試合を戦わず、今シーズンは不完全燃焼のまま最下位でシーズンを終えました。シーズン終了決定直後、キャプテン・井上愛(めぐみ)選手がTwitter(@JuriiiiN)を更新し、大きな反響を呼んだコメントを井上選手の了解を得て、一部抜粋し、ご紹介します。

リーグから発表がありましたが、今期のレギュラーシーズンの中止が決まりました。2020年2月26日。ラビッツの2019-2020シーズンが終わりました。今週末も試合があると信じて練習をしていましたが、もうこのメンバーで練習を、試合をすることはなくなってしまいました。いろんな感情が混ざって複雑な気持ちではありますが、今の国内の状況、これからの事を考えると仕方のないことだと思います。皆様が一番悔しいのは選手であり、プレーオフへ行けなかった選手であると言ってくださっているのを知り、胸にこみあげるものがありました。そんな風に思ってくださることに本当に感謝しかありません。確かに悔しい。でも、どのチームの選手、スタッフ、ファンの皆様も同じくらい悔しいはずです。「バスケットボールで日本を元気に」この言葉を体現する時だと思います。何ができるかわからないし、なにもできることはないかもしれない。それでも少しでも力になれるように私もリーグに所属する人間として尽力したいと思います。最後に。今シーズンもたくさんのご支援ご声援をありがとうございました。皆様のおかげでたった1つではありますが、勝つことができました。ホームゲームで勝つことができました。これは今のチームにとって大変貴重な経験になったと思います。皆様の笑顔を喜んでいる姿を声を間近で感じる事ができて、本当にうれしかったです。直接皆様にお礼ができず大変心苦しいです。結果に満足はできませんが、皆様の前でプレーする事ができてよかったです。来シーズンも変わらぬご支援ご声援をよろしくお願いします。



©NIIGATA ALBIREX BB RABBITS

※尚、井上選手は先日、今季限りで現役引退を発表されました。

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。
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!

Present!

賞品記号
139A

キャプテン・井上選手
直筆サイン入りオレンジタオル **4**名様

応募方法は15ページ



PICK UP!

お仕事

ここにしかない、仕事に出会おう!

新潟の求人情報サイト「にいがたJOB-EXPO」に掲載されている企業をご紹介します。
他の求人サイトにはない、個性的な企業の中から一部をPICKUP!
ここで新しい働き方探してみませんか?

1人1人が 「キラキラ輝く会社」

新しい発想とあなたらしい幸せを大切に、理想のお家をご提案する会社です。女性が働きやすい職場を目指してワーク・ライフ・バランスを重視、育児、家事、介護、プライベートの充実を尊重しています。有給も1時間単位で取得できるから、子育て世代も働きやすい!
【仕事内容】お客様に合わせたベストな家造りをご提案。(資格取得支援・補助金支給有)ランチには栄養バランスのとれた給食も。



オフィスHanako株式会社

新潟県新潟市中央区姥ヶ山1637

求人情報詳細は、QRコードからチェック! >>



新潟で一番 幸せになれる会社

創業54年。新潟市・新発田市を中心に約50店舗のクリーニング店を展開。従業員の声を仕事に反映し、働きやすい環境をつくっています。お客様の喜び・幸せは、当社従業員の幸せにも繋がっていきます。一緒に「新潟で一番幸せになれる会社」をつくっていきませんか?
【仕事内容】一般家庭では落としきれない汚れやシミの付いたお客様の大切な衣類を綺麗にクリーニングする仕事をしています。



株式会社ウメザワドライ

新潟県新潟市中央区弁天橋通1-2-27

求人情報詳細は、QRコードからチェック! >>



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

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

2020年4月15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。

カラダのケアについて、
「wellciesta」さんに
教えてもらいます！

“あなたもなれるマスク美人”



よく効く
ツボも
チェック！

新型コロナウイルスに花粉症と、まだまだマスクが手放せない。そんな日が続いていますが、感染予防はしっかりと行いつつも、やっぱり笑顔で過ごしたいですね。今回はマスクをしても隠せない目元をパッチリ、素敵に変身させましょう。

まず、始める前に確認をしてみましょう。目を大きく開けてみてください。そのあとで眉毛を動かさないようにして、もう一度目を開けてみましょう。今の開き具合を覚えておいてくださいね。

目元パッチリマッサージ

- ① 左手の人差し指・中指・薬指で、顔右側それぞれの眉頭・眉毛の中央・眉尻を優しく押さえます。
- ② 深呼吸をしながら、右手の人差し指・中指・薬指で左手の押さえたところから優しくスーッと髪の毛の生え際まで引き上げて、6秒キープ。この時、左手の指は動かしません。
- ③ 左右ともに6セットずつ。
まずは1日3回、行ってみましょう。

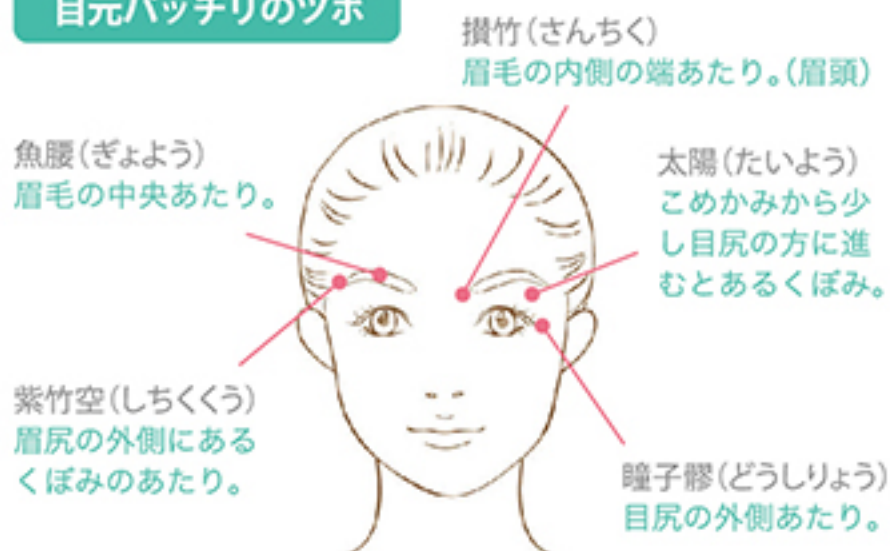
終わったら確認してみてください。さっきよりまぶたが軽くなっていませんか。ぱっちりお目目になっていると思いますよ。

続いて、目尻のシワ解消法をご紹介します。

目尻のシワの解消法

- ① 左手の中指で右目尻の外側を押さえます。
- ② 右手でチョキを作り、人差し指でこめかみを押さえ、中指で右眉尻を押さえます。
- ③ 深呼吸をしながら、右手のチョキを斜め上に1センチほど優しくスーッと引き上げて、6秒キープ。この時、左手の指は動かしません。
- ④ 目の周りは皮膚も柔らかいので、やさしく行いましょう。左右ともに3セットずつ。
まずは1日3回、行ってみましょう。

目元パッチリのツボ



当院の美容鍼灸ではお顔だけでなく、お身体の調整も行います。免疫力を高め、自律神経を整えておくことは、日々の健康にも感染症予防にも重要。呼吸器系の持病や疲労があると、感染のリスクが高まります。鍼灸って、未病にとっても有効なんですよ。

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



【映画・ビデオ鑑賞会について】

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、鑑賞会を中止しております。
再開につきましては、下記の当センターホームページ「ラ・ラ・ネット」でお知らせします。
【ラ・ラ・ネット】 <https://www.lalanet.gr.jp/>



読者のハガキ 紹介コーナー



15ページのプレゼント応募フォームより
ご意見、ご質問どんどんお寄せください!

特集のレシピとウオロクのレシピは、毎回楽しみにしています。不器用な私でも、簡単に上手に作れるようなレシピを期待しています。(中央区/女性)

●常に料理を作らない人でも、簡単に作れるレシピを考えています♪今度はお店スイーツの再現レシピも挑戦してみたいです!

世の中には、新しいお店の紹介が載っている情報誌が多い中、DooS は本や文具など色々なことが取り上げられているので、読んでいておもしろいです。(三条市/女性)

●読者の方からのご要望を中心に記事を作っていますが、多趣味のスタッフが、持ち寄るいろいろなジャンルも取材しています!

- こんな特集を載せて 旬の食材を使った簡単レシピ・空き店舗の活用法・糖質オフメニュー・映画情報・バランスのとれた献立表 (複数名)
- こんな特集を載せて 新潟市内の美味しいお店・おいしいパン屋・乾燥肌の保湿やケア・片付けや断捨離・焼き肉のたれ応用料理 (複数名)
- こんな特集を載せて 県内市町村別オススメスポット・災害の備え・地域限定のイベント・一人で寛げるカフェ・ワンコインランチ (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5・6月号 vol.139プレゼント係

①ご希望プレゼント

139A・139B・139C・139D 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)

(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

【新潟市南区】

ウオロク白根大通店 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

【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

【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

【聖籠町】

ウオロク次第浜店 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

(切り取り線)

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)
・ 定番雑誌でお手軽レシピ
・ ハッピーシネマ
・ 今月、とっておきの本。
・ めざせ新潟の達人
・ まいにち、文具館。
・ レッツゴーラビッツ!
・ wellciesta ヘルスケア講座
・ ウオロクレシピ

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顔面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)

かた一句 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5月31日(日) 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 **139A** **井上 愛選手**
直筆サイン入り オレンジタオル

©NIIGATA ALBIREX BB RABBITS



ラビッツ情報は10ページ **1枚4名様**

● 新潟県立歴史博物館賞

景品記号 **139C** 夏季企画展
戦後75年—私の戦争体験記—
招待券 **ペア10組様**

【開催会場】新潟県立歴史博物館 TEL 0258-47-6130

【開催期間】2020年6月27日(土)~8月16日(日)

【詳細はホームページ】<http://nbz.or.jp/>

● 木下大サーカス賞

2020年
5月15日(金)
当日消印有効

景品記号 **139D** 木下大サーカス新潟公演
前期招待券



7年ぶりの新潟公演

ペア **10** 組様

【前期招待券の利用条件】

※6月20日(土)~7月25日(土)まで土日祝でも利用可。

※上記適用期間外は、1,000円の入場料が必要。

※自由席のため、満席時は入場できない場合があります。

【開催会場】新潟市産業振興センター前特設会場(新潟市中央区鐘木)

【開催期間】2020年6月20日(土)~8月31日(月)

※休演日・公演時間はホームページにてご確認ください。

【お問い合わせ】木下大サーカス新潟公演事務局

TEL 025-377-0018(6/13まで) 025-284-0045(6/14から)

【詳細はホームページ】<http://www.kinoshita-circus.co.jp/>

● ハッピーシネマ賞

景品記号 **139B** ユナイテッド・シネマ
映画招待券



シネマ情報は4ページ **1枚10名様**

【各イベント・招待券について】

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、開催期間および使用条件等が変更になる場合があります。各イベント運営元等にご確認の上、ご利用ください。

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 ※バ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「5・6月号 vol.139 プレゼント係」

メール **doos-k@doos.jp**
FAX **025-290-5778**



2020 9月・10月記念日募集



皆さんの記念日を9・10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6月30日(火) 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。





ウオロクレシピ



旨い!これがウオロク品質。

ウオロクがこだわったのは

肉の柔らかさと甘み、サクサクの食感。

上質な美味しさを目指し、豚肉やパン粉を一新!

お店で一枚一枚丁寧にパン粉をつけてから揚げることわりの手作り。ご家族みんなで楽しめるウオロクの本格とんかつをぜひ。

極うま

柔らかかつ



北海道産小麦
ゆめちから配合



パン粉に北海道産「ゆめちから」を、豚肉は肉質の柔らかさ、脂の甘さ、配合。国産小麦にこだわりました。部位にもこだわり、厳選。

詳しくは店舗スタッフにお尋ねください。



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

© CGC JAPAN CO.LTD.

鶏ささみの青じそ巻き焼き

材料 (2人分)

| | |
|-----------|-------------------|
| 鶏ささみ……3本 | しょうゆ、片栗粉…各大さじ1/2 |
| 青じそ… 5~6枚 | サラダ油……………小さじ2 |
| | 甘酢しょうが(市販)……………適量 |

作り方

- ① ささみはひと口大のそぎ切りにし、しょうゆをからめ、片栗粉を加えて混ぜる。青じそは縦半分に切り、ささみに1枚ずつ巻く。
- ② フライパンに油を中火で熱し、1を入れて2~3分焼き、返して1~2分焼く。器に盛り、甘酢しょうがを添える。

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



せっかくのお休みも、自宅にすることが多くなった今。定番の缶詰で手軽に美味しくできるレシピを考えてみました。缶詰は保存がきくので、作りたいときにチャチャッとできますよ♪(スタッフ)

次号DooSは
7月1日(水)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。