

Doos[☆]ど〜す

新潟で頑張る女性のための情報マガジン

7・8

2020vol.140

TAKE FREE!

ご自由にお持ち帰り下さい。



「お酢」を使ったレシピで
暑い夏も元気に。

「お酢」を使ったレシピで 暑い夏も元気に。

暑さで身体もバテ気味、あまり食欲がわかない方も多いのでは？

そんなとき、疲労回復や食欲を増進させてくれるのが「お酢」。

さっぱりとした酸味で、暑い夏でもおいしく感じられる「お酢」を使ったレシピをご紹介します！



vinegar

材料(2~3人分)

手羽元 …… 8本	★砂糖 …… 大さじ1
★酢 …… 60ml	★生姜チューブ …… 5cm
★みりん …… 50ml	★にんにくチューブ… 5cm
★しょうゆ …… 50ml	ゆで卵 (お好みで)小ネギ

作り方

1. 鍋に★を入れて混ぜたら、手羽元を入れて中火で5分程煮る。
2. 鍋にゆで卵も入れ、落とし蓋をしてさらに5分程度煮込み、手羽元に火が通ったら火を止める。
3. 卵を半分に切り、器に手羽元と卵を盛り付けて、お好みで小ネギを散らして完成。



手羽元のさっぱり煮



タコのカラフルマリネ

材料(4人分)

タコ…… 150g	★酢 …………… 大さじ2
トマト …… 1個	★オリーブオイル …… 大さじ2
きゅうり …… 1本	★レモン汁 …………… 大さじ1/2
パプリカ …… 1/2個	★塩 …………… 小さじ1
バジル …… 適量	★砂糖 …………… 小さじ1
	★ブラックペッパー …… 適量

作り方

1. パプリカ、きゅうり、トマト、タコをひと口大に切る。
2. ボウルに★を入れてよく混ぜ、1を入れてよく絡ませて、器に入れ、バジルののせたら完成。



材料(2~3人分)

しめじ …… 50g	★顆粒鶏ガラスープの素 …… 小さじ2
ごま油 …… 大さじ1	★塩コショウ …………… 適量
卵 …………… 1個	水溶き片栗粉
★水 …………… 400cc	水: 小さじ2 片栗粉: 小さじ1
★酢 …………… 大さじ2	(お好みで) 小ネギ
★しょうゆ …… 小さじ2	(お好みで) ラー油

作り方

1. しめじは石づきを切り落としほぐしておく。
2. 鍋にごま油、1を入れて中火でしんなりするまで炒めたら、★を入れて中火で煮る。
3. ひと煮立ちしたら水溶き片栗粉を加え、沸騰したところに溶き卵を入れる。
4. 器に入れ、お好みで小ネギを散らし、ラー油をかけたら完成。



酸辣湯風スープ

カラダのケアについて、
「wellciesta」さんに
教えてもらいます！

“今年も肌荒れ女子が急増中!?”

よく効く
ツボも
チェック！

みんなで3密を防ぎ、手洗い、マスクなど感染予防を徹底しているため、新潟での感染者数も落ち着いてきました。まだまだ不安なこともあるかと思いますが、頑張って新型コロナ対策をしていきましょう。

当院でも最近、肌トラブルでお悩みの方が多く見受けられます。「普段はニキビなんてなかったのに。」という声も耳にします。いくつか原因はあるのですが、自粛生活の中で、生活習慣が乱れ、免疫力の低下や自律神経の乱れにより、お肌の再生能力が低下していることも原因のひとつではないでしょうか。もうひとつは、なんととっても長時間のマスク着用の影響が考えられます。

感染予防にはとても大切なのですが、お肌にとっては大ピンチ。マスクの中は自分の呼気で保温・加湿されるため、低温サウナ状態。そんな状態では皮膚表面のアクネ菌などの細菌は、元気に活動してしまいます。お顔の皮膚はカラダよりも薄くとても敏感なため、マスクの刺激でお肌を痛めます。

お肌には元々、自分のお肌を守るために、皮脂を分泌したり、キメをととのえたり、常在細菌によりお肌を弱酸性に保つ機能が備わっています。そのためホームケアでは洗顔の方法も大切になってきます。そんな洗顔でのポイントは「洗いすぎない」「こすりすぎない」ということです。

本来、人のお肌はそんなに頻りに洗う必要はないのです。常に新陳代謝（ターンオーバー）も行

われ、皮脂も分泌されますので、自然と毎日キレイになる仕組みが備わっているのです。

クレンジングでは、お肌への負担も少なく、乾燥しにくいオイルクレンジングを行い、そのあとで石鹸をよく泡立てて軽く洗い流しましょう。ゴシゴシ、グイグイはお肌を痛めてしまうのでご注意ください。美肌に摩擦と刺激は厳禁です！！最後にクリームや美容液などで保護してあげましょう。

今回はお肌を内側から整える大切なツボをご紹介します。



お風呂上りなどにドライヤーで、熱すぎない程度で3秒ずつ5セット温めてあげましょう。

東洋医学では、お肌は肺や大腸と関係が深いと考えられています。肺を整えることは、呼吸器系のトラブルの予防にもつながりますし、腸は消化吸収を高め、免疫力を高める効果が期待できます。実は、お肌をきれいに保つことは、新型コロナウイルスの感染予防にも、とっても重要なのです。

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





photo by KENSAKU KAKUTA
styling at HIKARIYA BARBERS



感動のファンタジー・アドベンチャー2作品が遂に公開!

近日公開「2分の1の魔法」



© 2020 Disney/Pixar. All Rights Reserved.

魔法の杖を贈られます。魔法オタクの兄に教えられ、父を復活させる魔法に挑戦しますが途中で失敗。父は“半分”だけの姿で復活してしまいます!魔法の効力はわずか24時間。それまでに父を完全に蘇らせないと、永遠に会えなくなってしまう…。そこで、イアンは兄と共に魔法を探す旅に出るのです。ディズニー&ピクサーの最新作。驚きに満ちた冒険と、想像を超える感動のドラマを是非、ユナイテッド・シネマ新潟の大きなスクリーンでご堪能ください。

亡き父に一目会いたい弟と、その願いを叶えてやりたい兄。そんな兄弟という最強のバディを描く感動のファンタジー・アドベンチャーが誕生しましたよ。兄・バーリーは陽気で好奇心旺盛な魔法オタク。一方、弟・イアンは何をやっても上手くいかず、自分に自信がない16歳の少年です。その昔、世界は魔法にあふれていましたが、科学の発達で生活は便利になり、誰も魔法など使わなくなっていました。そんな“魔法が消えかけた”世界に暮らすイアンは、16歳の誕生日に亡き父が母に託した

近日公開「ムーラン」



© 2020 Disney Enterprises, Inc. All Rights Reserved.

見守られながら、驚くべき戦闘能力を開花させていきます。闘いの日々を経て、彼女を待ち受ける運命とは?そして、“本当の自分”と“偽りの自分”の間で葛藤する彼女が最後に下す決断とは?愛する人を守るため、本当の自分を隠して闘うムーランの生きざまには、きっとあなたも心を揺さぶられるはずですよ。映画ならではの映像美と劇中に流れる音楽にも注目してみてくださいね。

「トイ・ストーリー4」を手がけたディズニー&ピクサーの最新作が「2分の1の魔法」なら、こちらは「美女と野獣」や「アラジン」でお馴染みのディズニーの最新作「ムーラン」が遂に公開となります。ディズニー・アニメーションの傑作「ムーラン」が、その感動の物語を空前のスケールで実写化。大抜擢となったアジアン・ビューティーのリウ・イーフェイが主人公のムーランを演じる他、コン・リーやジェット・リー、ドニー・イェンなど、世界で活躍し、アクションにも定評がある実力派スターが結集した豪華な作品です。愛する父の身代わりとなり、男性と偽って兵士となったムーランは、家の守り神である“不死鳥”に



Happy Cinema
Present!

景品記号
140D

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・シネマ新潟からのお知らせ

5・6月号でご紹介した「窮鼠はチーズの夢を見る」は新型コロナウイルスの感染拡大の状況と感染防止の観点から公開が延期となりました。今後、公開予定が決定次第、公式サイトで発表されます。ご了承ください。

また、2020年2月末・3月末・4月末・5月末に有効期限を迎えているユナイテッド・シネマの招待券をお持ちの方は、ご利用の期限を2020年8月末まで延長し、6月末～9月末に有効期限を迎える招待券をお持ちの方は、それぞれの期限日から3か月間延長となりますので、是非、ご利用ください。

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!

愛犬相手に晩酌

子供が成人し、子供も妻にも相手にされず、
寄り添ってくれるのは、愛犬のみ。愛犬に話しか
け、晩酌している一家の主です。

(長岡市/チャーリー 🍷🐕)



女子力男子の旦那

私より女子力があり、主婦に向いています。
私は家事より仕事、旦那は仕事より家事。
バランスが取れているので

不満はなし!(北区/ピー子 🍷👧)



のんべえは遺伝?

家飲みで記憶が無くなるくらい酔っ払って
います。次の日、自分の言った事を全く覚えてい
ません。外で飲んで記憶をなくすよりよいです
が…。娘も飲み会で酔いつぶれたと言っていま
した…遺伝?(長岡市/山のたぬき 🍷🐰)

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!

403 (よんひゃくさん) 小須戸田上も 全通に 南区/キンピラ 🍷🌿	畑では マスクはずして 深呼吸 燕市/かいてんてい 🍷🌿	マスクつけ 挨拶されるが 顔わからず 三条市/ヒロタン 🍷🌿
--	---------------------------------------	---

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!

デザートはゆでガニ?

私の親はゆでガニを買ってくると、
「ごはんのおかずではない」といって、
夕食の後にカニを食べます。
デザートなのか…?

(中央区/えまお 🍷🦀)

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	アスパラさん	12回
4位	キンピラさん	11回
5位	ガリ子さん	10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。



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.004

STAY HOMEも、たのしくね。

新型コロナウイルスの自粛ムードで外出も憚られる毎日ですが、皆様いかがお過ごしでしょうか。健康第一、感染など無く皆様の生活が平穏であればと願っております。

緊急事態宣言も一旦落ち着いてきましたが、暫くは衛生的に、(ある程度の)自粛も意識して過ごしたいものですね。PENBOXは毎日、清潔&ノンビリと営業中。皆様のご都合が許せば遊びにいらして下さいませ。

今回は、大好評!自宅リビングで親子で楽しく勉強できる「リビング学・文具」をご紹介します。



PENBOX店内「リビング学・文具」コーナー

昨今の通学規制で、自宅学習の質が注目されております。

リビングで親子学習を応援する役立ち文房具をご紹介します。

株SONIC「時っ感タイマー」¥2,200 (税別)

時計やタイマーの使い方を学べる!見た目も楽しい!時間経過の色付きゲージでよくわかる!お子様の勉強進捗や自習時間の目安、クッキング、ゲームPLAY時間など、家庭ごとに利用目的も選べるお役立ちタイマー!

株SONIC「リビング学!LEDデスクライト」¥3,300 (税別)

リビングの照度では勉強や読書の際、少々薄暗い事、ありますよね。

勉強や所作業時、手元の明るさを倍増してくれます!

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

7

2020
July



sun	mon	tue	wed	thu	fri	sat																																										
6/28	6/29	6/30	1 半夏生	2	3 大安	4 すずむ誕生日																																										
5	6	7 小暑	8	9 大安	10	11																																										
12	13	14 ゆず誕生日おめでとう	15 大安	16 かりいハッピーバースデー	17	18																																										
19 土用入	20	21	22 大暑	23 海の日	24 スポーツの日	25																																										
26 大安	27	28	29	30	31	8/1																																										
8/2	8/3	8/4	8/5	8/6	<p>6</p> <table border="0"> <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>7</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td> </tr> <tr> <td>14</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td> </tr> <tr> <td>21</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td> </tr> <tr> <td>28</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td> </tr> <tr> <td>29</td><td>30</td><td>31</td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> </table>		S	M	T	W	T	F	S	7	1	2	3	4	5	6	14	8	9	10	11	12	13	21	15	16	17	18	19	20	28	22	23	24	25	26	27	29	30	31				
S	M	T	W	T	F	S																																										
7	1	2	3	4	5	6																																										
14	8	9	10	11	12	13																																										
21	15	16	17	18	19	20																																										
28	22	23	24	25	26	27																																										
29	30	31																																														

【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。

8

2020
August

sun	mon	tue	wed	thu	fri	sat
7/26	7/27	7/28	7/29	7/30	7/31	1 大安
2	3	4	5	6	7 大安 立秋	8
9	10 山の日	11	12	13	14 大安	15
16	17	18	19	20	21	22
23 大安 処暑	24	25	26	27	28	29 そうたおめでとう
30	31 二百十日	9/1 日美香ちゃんおめでとう	9/2	9/3	9 S M T W T F S 6 7 1 2 3 4 5 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	



新型コロナウィルスの影響で、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。ラビッツの新たなシーズンが始まりました。そこで今回は今季ラビッツに新たに加わったヘッドコーチ(HC)と選手3名をご紹介します。



おおたき かずお
大滝 和雄 ヘッドコーチ/新潟県出身/1945年生まれ

1968年から県内の高校や大学などでの指導歴があり、様々なタイトルを獲得。新潟県バスケットボール協会の会長を務めるなど、新潟県のバスケットボールの発展に尽力をされてきた方です。

この度、新潟アルビレックスBBラビッツのヘッドコーチに就任することになりました。よろしくお願い申し上げます。前小川HCが数年かかって、チームの立て直しに頑張ってくれた財産を大切に引き継ぎながら、私の拙い経験をプラスすることで少しでもチームの状態が現状より、ベターな方向を見出せるよう、選手・スタッフの皆さんと十分なるコミュニケーションを交わしながら、新シーズンを良い形で迎えられよう、誠心誠意努力していかねばと決意を新たにしているところです。

#2 みぞべ ちな
溝部 稚菜 選手/千葉県出身/1997年生まれ

ポジション:フォワード プレー歴:大椎中→東京成徳大学高→新潟医療福祉大
Wリーグの舞台に立つことへの強い覚悟と責任を持ち、感謝の気持ちを忘れず、たくさんの事にチャレンジしていきたいと思います。応援よろしくお願いします。



#6 ふたわたり ことね
二渡 琴音 選手/群馬県出身/1997年生まれ

ポジション:ガード プレー歴:藤波中→明星学園高→順天堂大
Wリーグという素晴らしい舞台でバスケットボールができることに感謝し、1試合でも多く試合に出場し、チームの勝利に貢献できるよう、謙虚にひたむきに頑張りたいと思います。応援よろしくお願いします。



#10 にしたるみず みお
西垂水 美桜 選手/神奈川県出身/1998年生まれ

ポジション:フォワード プレー歴:柿生中→明星学園高→共栄大
Wリーグという素晴らしい舞台でプレーできることに感謝し、そしてチームの勝利に貢献できるよう日々頑張りたいと思います。自分らしさをコートで発揮し、ルーキーらしくフレッシュに頑張りますので、応援よろしくお願いします。



©NIIGATA ALBIREX BB RABBITS

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!

景品記号
140A

景品記号
140B

景品記号
140C

新加入選手
直筆サイン色紙 各1枚 **1**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?

ものづくりの必需品を 扱う専門会社です!

当社は、ものづくり産業の必需品である「エネルギー・油・工具」を扱う



専門会社です。石油製品や金属加工等の安定した需要で地域密着の事業を展開しています。基礎から学習できる教育制度やフレックスタイム制の導入など、ゆとりある雰囲気社風が特徴です。

【仕事内容】営業職又はガソリンスタンドの販売員を募集しています。知識0からでも学べるので、お気軽にお問い合わせください!

新商株式会社

新潟県新潟市中央区竜が島1丁目4-3-7



求人情報詳細は、QRコードからチェック! >>

美・健康・福祉で 豊かな人生のお手伝い

理美容室を顧客とした器具・薬剤・美容用品の卸売りや情報提供を行う



美容事業と、高齢者の自宅を訪問し支援を行う福祉事業を行っています。両事業共、人との関りを大切にするお仕事になります。健康で美しく生きられる人生に貢献できる企業を目指しております。

【仕事内容】美容部門営業職とヘルパー・ケアマネジャー職を募集しております。人の人生を豊かにし、自らも磨ける素敵なお仕事です。

株式会社フォークス

新潟県新潟市西区山田2307-344



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/>

このマークが
目印!



新潟市中央区

NIIGATA 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 ※

2020年6月30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。



緊急事態宣言は解除となりましたが、まだまだ油断はできません。健康に気を付けて毎日を過ごしたいですね。体だけでなく心も健康でいることが大切です。少し疲れたなと感じた時には絵本を読んでみませんか？少しの時間でほっと癒される、息抜きにはぴったりです。

今回は、子どもから大人まで世代を超えて愛され続けている「ねずみくんの絵本シリーズ」をご紹介します。おすすめするまでもなく、誰もが知る定番絵本なのですが、一作目の刊行から四十五周年という節目であり、四月に新刊が発売されたことも含め、改めてご紹介できたらと思います。

ネズミくんの絵本といえば、やっぱり「ねずみくんのチョコッキ」。これは本当に多くの方が読んだことがあるのではないのでしょうか。ねずみくんの着る真っ赤なチョコッキを見た動物

たちが、次々に「ちょっときせてよ」とやってきます。出てくる動物はどんどん大きくなって、次はどうなっちゃうの？と想像させる面白さ、そして動物たちの何とも言えない表情がとっても可愛い。物語の展開を知っていても何度でも読みたいそんな魅力がありますよね。

実はこのシリーズ、現在三十六作も刊行されていて、その最新作は「ねずみくんはめいたんてい」。木になっているりんごをみつけたねずみくん。ところが次の日見てみるとりんごがなくなりました。ねずみくんは犯人をさがしはじめます。いったい誰がりんごをとったのでしょうか？意外な展開の連続が楽しい絵本です。必ず最後の最後までしっかり読んでください。大人も思わず笑顔になってしまいます。作者のなかえよしをさんと上野紀子さんは、ご夫婦でこのシリーズを生み出しまし



『ねずみくんのチョコッキ』
作/なかえよしを
絵/上野紀子
ポプラ社 1,100円



『ねずみくんはめいたんてい』
作/なかえよしを
絵/上野紀子
ポプラ社 1,100円

た。お話をなかえさんが、イラストを上野さんが手掛けています。昨年二月に上野さんが亡くなられましたが、それから一年たって制作された新刊では、今まで上野さんが描いてきたイラストの中から、なかえさんが物語に合うものを探し、加工するという形で作られています。上野さんの描く生き生きとしたキャラクターはそのままだに、新しいねずみくんの絵本が読めるのは本当に嬉しいです。今後の新たな作品も楽しみに待ちたいと思います。

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5月30日集計]

1位	MASK PATTERN BOOK	日本ヴォーグ社	330円
2位	還暦からの底力-歴史・人・旅に学ぶ生き方	出口治明/講談社	946円
3位	宿無し弘文 スティーブ・ジョブズの禅僧	柳田由紀子/集英社	2,090円
4位	バカの国	百田尚樹/新潮社	880円
5位	カケラ	湊かなえ/集英社	1,650円
6位	鬼滅の刃 しあわせの花	吾峠呼世晴/集英社	770円
7位	言語道断	櫻井よしこ/新潮社	1,760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	感染症 増補版	井上栄/中央公論新社	902円
10位	FACTFULNESS 10の思い込みを	H.ロスリング/日経BPマーケ	1,980円

【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!

先月号の缶詰レシピは、とても参考になりました。缶詰は保存がきくので、食べたいときにサッと作れて便利ですね。他の缶詰レシピも紹介してほしいです。(中央区/女性)

●火や油を使わないレシピを考えていたら、缶詰に行きつきました。(笑) 缶詰は非常食にもなるので、使い勝手がイイですよ♪

6月は私の誕生日なので、誰か同じ誕生日の人がいるかなあと DooS カレンダーの記念日を見ましたが、いませんでした…。(五泉市/女性)

●私も家族や友達の誕生日は DooS カレンダーで必ずチェックしています!…が、今まで同じ誕生日の人とは巡り合えていません。(TT) いつか巡り合う日を楽しみにしています!

- こんな特集を載せて 60代の仕事探し・趣味の仲間づくり・1人で寄れる店・ウオロク注目商品・音楽の話題・生食パン・新潟の新情報(複数名)
- こんな特集を載せて 新潟絶景スポット・ハレの日ごちそう・カラフルサラダレシピ・かわいいラッピング・キッチングッズ・赤ちゃん紹介(複数名)
- 読者コメント 初めて手に取りました。小さいのに内容ビッシリでびっくりしました。(新発田市/女性) ⇒ いっぱい詰め込んでいます! d(^^)

(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7・8月号 vol.140プレゼント係

①ご希望プレゼント

140A・140B・140C・140D・140E・140F 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)

(読み取り時)

【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
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)
・「お酢」を使ったレシピで暑い夏も元気に。
・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。
・レッツゴーピッツィー
・今月、とっておきの本。
・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公開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
がた一句 我が家の常識 うちの旦那は

ペンネーム(10文字以内)

投稿内容

(切り取り線)

今月のプレゼント

応募締切 2020年7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
140A



#2 満部 椎菜選手

景品記号
140B



#6 二渡 琴音選手

景品記号
140C



#10 西垂水 美桜選手

直筆サイン色紙(#2満部 #6二渡 #10西垂水)

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
140D

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

【プレゼント招待券の有効期限について】
新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、有効期限
および使用条件等が変更になる場合があります。
各運営元等にご確認の上、ご利用ください。

● 新潟県立歴史博物館賞

景品記号
140E

秋季企画展
発掘された日本列島 2020
— 新発見考古速報 —
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8月22日(土)~9月27日(日)

【詳細はホームページ】<http://nbz.or.jp/>

● ルチア賞

景品記号
140F

間違いなく育毛がかなう本
抜け毛・薄毛で悩む人に伝えたい発毛・育毛の真実

【発送について】個人情報DooS編集部及び、
景品提供企業が管理しますが、提供企業から景
品発送の場合は、案内等が届くことがあります。
【提供元】株式会社ルチア TEL.052-551-2828

1冊 **5**名様

【詳細はホームページ】<https://www.lucia-jp.com/>

プレゼントを提供して下さる
企業様 大募集~!

このプレゼントページで、自慢の商品を
プレゼント付きで紹介してみませんか?
お気軽にお問い合わせください!

メール doos-k@doos.jp TEL 025-243-1739

応募方法

13ページ添付はがきの①から④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
ピーアイティ DooS 編集部「7・8月号 vol.140 プレゼント係」

メール doos-k@doos.jp
FAX 025-290-5778



2020 11月・12月記念日募集



皆さんの記念日を11・12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8月31日(月) 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。



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



佐渡のあじだし仕立て



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
9月4日(金)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。



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

© CGC JAPAN CO.LTD.

きゅうりのヨーグルトサラダ

材料(2人分)

きゅうり……………2本
ディル(お好みで)…1~2枝
塩小さじ……………1/4

① プレーンヨーグルト(無糖)…1/2カップ
② にんにく(すりおろし)…小さじ1/4
③ 塩、粗挽き黒こしょう……………各少々

作り方

- ① きゅうりは皮を縞目にむいて幅5mmの小口切りにする。塩をまぶして5分ほどおき、軽くもむ。ディルは飾り用を取り分け、残りは粗いみじん切りにする。
- ② ボウルにAと刻んだディルを入れて混ぜ、水気をきったきゅうりを加えてあえる。器に盛り、ディルを飾る。

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



日差しも強くなり、もう季節は夏♪クーラーのきいたお部屋もいいけど、人気の少ない涼しい場所を探して、大きく深呼吸したいです!とっておきスポットがあったら、教えてください。(スタッフ)