

Doos[☆]ど〜す

新潟で頑張る女性のための情報マガジン

9・10

2020vol.141

TAKE FREE!

ご自由にお持ち帰り下さい。

あかずになる！
食べるスープ



HEALTHY

おかずになる！ 食べるスープ



いつものお味噌汁の代わりに具沢山の「おかずスープ」で
美味しくヘルシーな暮らしをはじめませんか？

01.



残暑はつめたいスープでさっぱりと

冷製ミネストローネ

材料(2人分)

なす・・・2本 ズッキーニ・・・1本 玉ねぎ・・・1/2個 トマト・・・2個
厚切りベーコン・・・80g 油・・・大さじ1 ミネストローネ用スープ・・・1パック

作り方

- ① なす、ズッキーニ、玉ねぎ、トマト、ベーコンを1cm角に切る。
- ② 鍋に油を入れて、①のトマト以外の具材をしんなりするまで炒める。
- ③ ミネストローネ用スープのレシピに沿って(必要に応じて水と一緒に)鍋に加えて、煮立ったら①のトマトも加える。
具材に火が通るまで、蓋をして弱火で10分程煮る。
- ④ 火を止めて、常温になるまで冷ましたら、冷蔵庫に入れて半日程度冷やす。冷蔵庫から取り出し、器に盛ったら完成。

秋色スープでほっこり・・・

かぼちゃカレースープ



02.

材料(2人分)

冷凍かぼちゃ・・・150g 鶏もも肉・・・200g 玉ねぎ・・・1個 油・・・適量
★コンソメ顆粒・・・大さじ1 ★水・・・400cc ★カレー粉・・・大さじ1

作り方

- ① 冷凍かぼちゃはレンジで解凍しておく。玉ねぎ・鶏もも肉を1口大に切る。
- ② 鍋に油を入れて熱し、①の鶏もも肉を入れて、表面に焼き目をつける。
- ③ ①のかぼちゃと玉ねぎ、★を加えて、アクを取りながら具材に火が通るまで10分程煮た後、器に盛ったら完成。

ひじきと小松菜のヘルシースープ

ダイエットにもぴったり!



03.

材料(2人分)

芽ひじき・・・3g 小松菜・・・2株 鶏手羽元・・・4本 もち麦・・・大さじ3
しょうが・・・1片 水・・・500cc しょうゆ・・・小さじ2 塩・・・小さじ1
★酒・・・大さじ1 ★みりん・・・大さじ2 ★和風顆粒だし・・・小さじ1/2

作り方

- ① 芽ひじきをボウルたっぷりの水(分量外)で戻し、ざるにあげ、水気を切る。小松菜は一口大に、しょうがは千切りにする。
- ② 鍋に水、鶏手羽元、もち麦を入れて熱し、煮立ったらアクを取りながら、①のしょうがの半分と★を加えて蓋をし、もち麦がやわらかくなるまで弱火で10分程煮る。
- ③ 鍋に①のひじきと小松菜を加えて、塩、しょうゆで味を調え1分程煮る。
- ④ 器に盛り、残りのしょうがをのせたら完成。



今月、とっておきの本。



コロナの影響で在宅ワークが多くなるとともに、多くの会社で導入されました。また学校では、動画によるWEB授業、若い人たちの間ではオンライン飲み会など外出せずに仕事、勉強、遊びなどができるように、様々な取り組みが始まりました。しかし、もともと在宅ワークを主とする職業の人、例えば、作家。このような状況下でも、ほとんど以前と変わることなく、基本は家で万年筆と紙だけ(パソコンだけ)で格闘しています。創作欲が減退し、締め切りから在宅を強いられる作家は、こういった巣ごもり生活の楽しみ方を知っています。そこで、今からもう二十年以上も前に、みずから自宅や近所だけにいう狭い範囲だけに外出制限をもうけて、そこからルポタージュを書き進めてしまおうという壮大かつ些細な企画に挑戦

した作家がいました。赤瀬川原平さんです。ルポタージュとは、現場に赴き、取材から得た知見を文章に落とし込む作品であり、外出して大勢の人と会って特ダネを見つけることを前提としています。まさに三密なくしては為し得ない仕事です。しかし、原平さんはほとんど外出することなく、日常生活の中から、驚嘆と爆笑を誘うほんの微細な物事を発見し、考察を行っていきます。そして、そのほとんどが在宅で完結していること、の偉大さ。時計、タリ、刃物、雨桶など日用品のなんともない素材のどこに、こんなユニークで奥深い世界が隠されているのか、私たちに到底、気が付くことができません。作家の持つべき才能なのか、はたまた原平さんだけが持つ特異な能力なのか(後者が正しいと思います)もはや、想像と妄想と空想、夢想、思想、頭の中だけで、酸いも甘い



『純文学の素』
著：赤瀬川原平
ちくま文庫 1,045円

も、喜怒哀楽も起こりうる。もはや外出などいらなないと思ってしまう。原平さんの夜の美術学校の教え子であり、あの「孤独のグルメ」の久住昌之の解説には「身の回りのなんでももない物事を、じっと仔細に眺めていくと、そこには微細な世界、巨大な宇宙がよじれながら現れる。・・ありふれたことから想像の空間にジワリ入り込むこの文章は、もう、純文学の素としか呼びようがないではないか」と、この作品の魅力を見事に言い得ています。まさに、原平さんの別名の芥川賞作家・尾辻克彦の顔が現れていることを忘れてはいけません。あー原平さんがもし生きていたら、このコロナ渦をどう見ていただろうかな。

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7月25日集計]

1位	報道写真集 祈り 忘れるな拉致	新潟日报社 編/新潟日報事業社	1,100円
2位	2020 ミシュランガイド新潟 特別版	日販アイ・ビー	2,970円
3位	死という最後の未来	石原慎太郎/幻冬舎	1,650円
4位	気がつけば、終着駅	佐藤愛子/中央公論新社	1,320円
5位	一人称単数	村上春樹/文藝春秋	1,650円
6位	ふるさと写真今昔	新潟日报社 編/新潟日報事業社	1,980円
7位	鬼滅の刃 風の道しるべ	吾峠呼世晴/集英社	770円
8位	女帝 小池百合子	石井妙子/文藝春秋	1,650円
9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
10位	少年と犬	馳 星周/文藝春秋	1,760円

カラダのケアについて、
「wellciesta」さんに
教えてもらいます！

“あなたの睡眠、足りていますか？”

よく効く
ツボも
チェック！

まだまだ暑い日が続きますが、エアコンなしでは寝苦しく感じます。今回は「睡眠」のお話です。

現代人の5人に2人が、睡眠に問題があると言われています。睡眠の質の低下が続くと、不眠症だけでなく心身に様々な不調が現れる危険性があります。記憶力や集中力の低下により仕事や勉強に支障が出たり、免疫力の低下により体調を崩しやすくなったり、リラックスできずにストレスの増加や体重増加にも影響します。

まずは、あなたの睡眠の質をチェック！

- ① 寝る直前までスマホを見ている。
- ② 5分以内にすぐ眠れる。
- ③ 朝、起きるのがつらくスッキリしない。
- ④ 最近、仕事や家事がはかどらない。
- ⑤ よく、ソファでうたた寝をしてしまう。
- ⑥ 休日明けから疲れている。
- ⑦ 休日の睡眠時間が平日より90分以上長い。
- ⑧ 途中で目が覚めることがよくある。

4つ以上当てはまる方は要注意。6つ以上ある方は睡眠の質が良くありませんので、改善しましょう。では、実際にどのようなことに注意をすれば良いのでしょうか。良質な睡眠をとるためには、いくつかのポイントがあります。まずは入眠時に体温を下げる。暑くてもシャワーではなくお風呂に入ることで一時的に体温を上げ、その後に、体温が落ち着くことで、眠りやすくなります。

次に、寝室の室温を事前に下げる。風が直接当たらない様に注意し、目安としては少し涼しく感じる程度に。寝る直前にエアコンをつけても体温は下がりきらないので、寝つきが悪くなります。枕を冷やしておくのもおススメですね。

寝る前は、スマホの使用は控えましょう。スマホなどの光は「ブルーライト」と呼ばれる太陽光に近い強い光を発しています。そのため脳が日中と勘違いしやすく覚醒します。「ブルーライトカット」のフィルムやメガネなどもありますが、暗いところでの明かりは、脳にも目にも負担がかかります。

もちろん、日中カラダを動かしておくことやストレスを溜めない、アルコールやカフェインの摂取を控えるなども大切だと思います。ラベンダーのアロマなどは、睡眠に効果的とも言われています。生活スタイルに合った方法で、しっかり睡眠をとって、体調を整え、毎日を快適に過ごしましょう。

睡眠に効果的なツボ

百会（ひゃくえ）
頭のでっぺん。左右の耳を結んだラインと
お顔の中心のラインの交わる場所。



内関（ないかん）
手首の内側のシワ
の中心から指3本
分、肘に進んだと
ころ。



失眠（しつみん）
足の裏。かかとの
中心のあたり。



心地よい程度の強さで押したり、ドライヤーなどで温めると効果的。当店の新メニュー、ドライヘッドスパも不眠傾向にある方におススメです。

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



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

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!

記憶にございません!

3日前に話した事を忘れていました...
脳トレを勧めようかと思
います。
(中央区/えまお 🍌)



えーあの...



掃除なら俺にまかせて!

家事はもっぴらお掃除とゴミ集め。
ゴミ出し係!料理はできませんが、
掃除の腕は、まさに天下一品!!
(三条市/ムギ 🍌)



ぬいぐるみ好きなコワモテ

見た目、コワモテ。中身、優等生の旦那はぬいぐ
るみが大好き。毎晩、大小様々な
ぬいぐるみに囲まれ、遊びながら
就寝がお決まりです。
(西蒲区/わたいれっほ 🍌)



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!

飲んだ人がすすいで捨てる

空いた缶やペットボトルは、飲んだ
人がすすいで片付けるのが我が家
の常識。ビールのシールを取らずに
捨てる、懸賞好きの母がめちゃく
ちや怒る。(長岡市/ののちゃん 🍌)

※掲載作品にはこのマークが付きます!

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
3位	くみたんさん	13回
3位	アスパラさん	13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

※バケット通信料はお客様負担となります。



9

2020
September

sun	mon	tue	wed	thu	fri	sat
8/30	8/31	1	2	3 誕生日おめでとう兄へ	4 大安	5
6	7 白露	8	9	10 大安	11	12
13	14	15	16 大安	17 ないちちゃんお誕生日おめでとう	18 『生涯学習推進センター』 映画鑑賞会⇒詳細は11ページ	19 彼岸
20 大安 十日町きものまつり 十日町市本町通り ほか 『生涯学習推進センター』 映画鑑賞会⇒詳細は11ページ	21 敬老の日 まいごさんおめでとう ただけるん14歳おめでとう	22 秋分の日 明日香、おめでとう	23	24 『生涯学習推進センター』 映画鑑賞会⇒詳細は11ページ	25	26 大安
27	28	29	30	10/1	10/2	10/3
10/4	10/5	10/6	10/7	10/8	8 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 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
9/27	9/28	9/29	9/30	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
11/1	11/2	11/3	11/4	11/5	11	

25 大安
『生涯学習推進センター』
映画鑑賞会⇒詳細は11ページ

19 大安

20 土用入り

21 友達のJ/Vでお誕生日おめでとう

22 『生涯学習推進センター』
映画鑑賞会⇒詳細は11ページ

23 霜降

31 大安

1 みちこお誕生日おめでとう

8 大安
寒露

『生涯学習推進センター』
映画鑑賞会⇒詳細は11ページ

和子さんお誕生日おめでとう

2 ひなたさんおめでとう

大安

11 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

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、2020-21シーズンを戦う選手たちの中からこの3人を紹介していきます!



キャプテン

北川直美

キタガワ ナオミ

フォワード

#7

出身地:長野県 コートネーム:ライ

コートネームの由来:チームに勝利と笑顔をもって『来る』⇒ライ

バスケットを始めたきっかけ:友達に誘われたから

昨シーズンの結果を超えられるよう、チーム一丸となって頑張ります。たくさんの応援を力に変えて、私たちのバスケットで戦い抜きます。今シーズンもご声援宜しくお願いします。

菅原絵梨奈

スガワラ エリナ

センターフォワード #33

出身地:秋田県 コートネーム:セン

コートネームの由来:高校の先輩が付けてくれた。

四字熟語『一意専心(わき目もふらず、ひとつのことに集中する)』⇒セン

バスケットを始めたきっかけ:体力づくりのため

いつも温かいご声援ありがとうございます。目標を達成すべく、自分の役割やチームがすべき事を考えて、いいスタートを迎えられるように一生懸命頑張ります!応援宜しくお願いします!



副キャプテン

宮坂桃菜

ミヤサカ モモナ

ガード

#1

出身地:千葉県 コートネーム:モモ

コートネームの由来:名前から『ももな』⇒モモ

バスケットを始めたきっかけ:姉がやっていたバスケットを見に行っ

いつも応援ありがとうございます。今シーズンは新潟での試合がなくなってしまいましたが、チーム全員で頑張るので、応援宜しくお願いします!

©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
141A

宮坂・北川・菅原選手

直筆サイン入りオレンジタオル 1枚 **3**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?

「やる気スイッチ」で 子供たちの夢を後押し!

CMでおなじみの個別指導塾「スクールIE」を運営している会社です。

生徒の大切な将来に向けて、必要な手助けを行います。今までもこれからも生徒の想いに応えるために全力投球!受験合格や成績向上時にいただく、ありがとうの一言が我々の原動力です!

【仕事内容】小・中・高校生の学習指導や進路相談などを行っています。生徒の笑顔に触れることができるやりがいのある仕事です。



株式会社インプレシア

新潟県新潟市東区小金町1-17-44

求人情報詳細は、QRコードからチェック! >>



私たちがご提供するの 笑顔と喜びです。

月岡温泉街に本店を構える、温泉まんじゅうを中心とした和洋菓子を製造販売する会社です。創業より素材にこだわったお菓子作りを守りつつ、時代にマッチした商品開発も行っております。県内でもいち早く包餡機を導入し、均一で多様な饅頭作りを実現しています。

【仕事内容】温泉まんじゅうを中心とした和菓子の製造・販売員の募集をしています。未経験の方もお気軽にお問い合わせください。



有限会社結城堂

新潟県新発田市月岡温泉641-6

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
ナチュレ片山 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8月31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。



photo by KENSAKU KAKUTA
styling at HIKARIYA BARBERS



胸がグッと締めつけられる切ない2作品!!

1 8月28日(金)公開「青くて痛くて脆い」

「君の臍臓をたべたい」で社会現象を巻き起こした作家・住野よるさんが、この“キミスイ”を、そしてその感動を塗り替えたいと願って書いた「青くて痛くて脆い」が完全映画化されました。「大切な仲間」と「居場所」を奪われた青年が、嘘と悪意にまみれながら復讐していく、青春の青さと痛さと脆さを描いた青春サスペンスです。人付き合いが苦手な大学生・楓(吉沢亮)と、空気の読めない発言で周囲から浮きまくっている秋好(杉咲花)。ひとりぼっち同士の2人は「世界を変える」という大それた目標を掲げる秘密結社サークル【モアイ】を作ります。しかし、秋好は“この世界”からいなくなってしまう。秋好の存在亡き後、モアイはチャラいだけの意識高い系就活サークルになり、取り残された楓は怒り、憎しみ、すべての歪んだ感情が暴走。楓は、秋好が叶えなかった夢を取り戻すため、モアイ奪還計画を企てます。青春最後の革命が、今始まります。驚愕の展開を是非、ユナイテッド・シネマ新潟の大きなスクリーンでご体感ください!



© 2020「青くて痛くて脆い」製作委員会

2 9月4日(金)公開「リスタートはただいまのあとで」

2014年に中国で“アジア俳優賞”を受賞するなどアジア圏で絶大な人気を誇る古川雄輝さんと8月に公開になった映画「ぐらんぶる」が話題の竜星涼さんのダブル主演で贈る、癒し系“純愛BL映画”が誕生しました。職場で上司に人間性を否定され、会社を辞めて10年ぶりに田舎に戻った光臣(古川雄輝)は、近所で農園を営んでいる熊井のじいちゃんの養子・大和(竜星涼)と出会います。大和のことを「馴れ馴れしくてウザい奴」と思っていた光臣ですが、父親に実家の家具店を継ぐ事を拒絶され、農園の手伝いをはじめると、大和と過ごす時間が増えていくことに。ふさぎこんでいる光臣を励まし、心の痛みに寄り添う優しい大和。光臣はやがて、大和が自分の弱さも受け入れてくれる大切な存在であることに気がつきます。ある夜、酔いつぶれ、寝ている大和に思わずキスをしてしまい、抱いている感情にハッとした光臣ですが、大和の高校の同級生で親友の上田(佐野岳)から「アイツには秘密がある」と耳打ちされたことを思い出します。小さな田舎町で出会った正反対の二人はやがて、あったかくて大切な宝物に変わってゆくのです。



© 2020映画「リスタートはただいまのあとで」製作委員会

● ユナイテッド・シネマ新潟からのお知らせ

2020年2月末～5月末が有効期限のユナイテッド・シネマの招待券をお持ちの方は、ご利用の期限を2020年8月末まで延長しています。また、6月末～9月末が有効期限の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。



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

整理券の配付日については、右記ホームページ「ラ・ラ・ネット」<https://www.lalanet.gr.jp/>または、電話 ☎ 025-284-6110 にてご確認ください。

期日	時間	内容	
9月18日(金)	13時30分～15時10分頃(13時開場)	愛妻物語【1951年/96分】	大映映画 特集
9月20日(日)	13時30分～15時00分頃(13時開場)	地獄門【1953年/89分】	
9月24日(木)	13時30分～14時55分頃(13時開場)	祇園囃子【1953年/85分】	
10月 8日(木) 15日(木) 25日(日)	13時30分～15時25分頃(13時開場)	シャレード 【1963年/アメリカ/113分/字幕】	

【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41名・整理券を事前に配付・無料【お問い合わせ】☎025-284-6110

- 👉 こんな特集を載せて 調理器具のいないレシピ・甘いお菓子レシピ・家庭でできる運動・いろいろなカレー・マスクの作り方・珍しい缶詰(複数名)
- 👉 こんな特集を載せて ラビッツ選手の食事・ガーデニングの知識・日曜大工・即席めんアレンジレシピ・おすすめ甘味・おすすめお持ち帰り(複数名)
- 👉 読者コメント DooSはすぐなくなるので、他店まで取りに行きます。もっと多く置いてほしい。(西区/女性) ⇒ 増やすように頑張ります!

(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9・10月号 vol.141プレゼント係

① ご希望プレゼント

141A・141B・141C・141D 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)

(折り取り線)

【新潟市中央区】

ウオロク馬越店 様
ウオロク神道寺店 様
ウオロク関屋店 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
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】

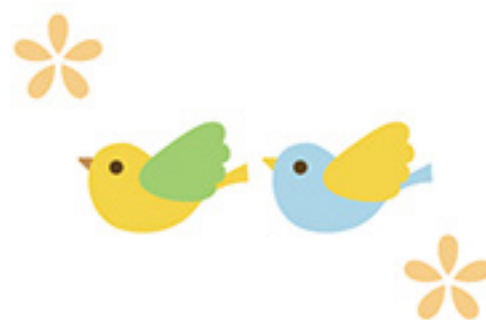
ウオロク見附店 様

【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)
・おかずになる！食べるスープ
・今月、とっておきの本。
・wellciesta ヘルスケア講座
・めざせ新潟の達人
・まいにち、文具館。
・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9月30日(水) 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
141A

宮坂・北川・菅原選手
直筆サイン入り オレンジタオル



#1 宮坂桃菜

#7 北川直美

#33 菅原絵梨奈

©NIIGATA ALBIREX BB RABBITS

ラビッツ情報は10ページ

1枚3名様

ハッピーシネマ賞

景品記号
141C

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

新潟県立万代島美術館賞

2020年
9月15日(火)
当日消印有効

景品記号
141D

ルート・ブリュック 蝶の軌跡
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10月10日(土)～12月6日(日)

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

DooS賞

景品記号
141B

VJAギフトカード 1,000円分



1枚5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。

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 ※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「9・10月号 vol.141 プレゼント係」

メール doos-k@doos.jp
FAX 025-290-5778



2021 1月・2月記念日募集



皆さんの記念日を1・2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10月31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。





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

© CGC JAPAN CO.,LTD.

たたききゅうりのピリ辛ツナマヨ

材料 (2人分)

ツナ(缶詰・オイル漬け)…1缶(80g) A [マヨネーズ……………大さじ2
きゅうり……………2本 トーバンジャン…小さじ1/3~1/2

作り方

- ① ポリ袋にきゅうりを入れ、麺棒でたたいて割る。
ツナは汁気をきる。
- ② ボウルにツナ、Aを入れて混ぜ、きゅうりを加えてあえる。

レシピに使われている商品

CGC ライトツナ フレークまぐろ



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だわりの手作り。
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」を配合、国産小麦にこだわりました。豚肉は肉質の柔らかさ、脂の甘さ、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。

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



暑い日が続いて、食欲が減った方も多いはず…。今回はサクッと食べられて、かつヘルシーな「食べるスープ」を作ってみました。具沢山スープで、少しずつ体力を取り戻しましょう♪(スタッフ)

次号DooSは
10月29日(木)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。