

Doos[☆]ど〜す

新潟で頑張る女性のための情報マガジン



TAKE FREE!

ご自由にお持ち帰り下さい。

WE
LOVE
チーズ!
cheese!



WE LOVE チーズ!



cheese!

子どもから大人までみんな大好きなチーズ!

普段のごはんとしてはもちろん、パーティーメニューとしても

オススメなチーズレシピをご紹介します

1.



パンに、のせても美味しい。

かぼちゃの
クリームチーズサラダ

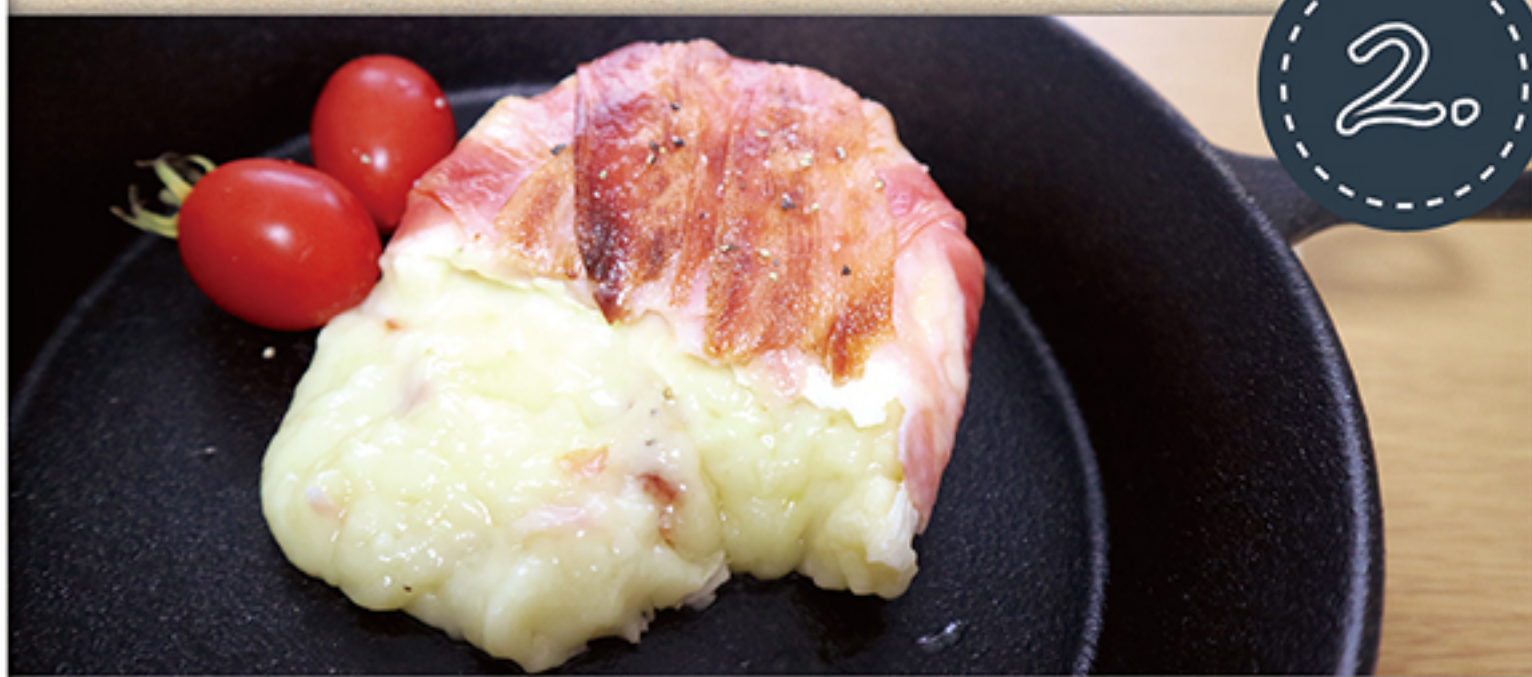
材 料(2人分)

かぼちゃ	・・・	250g
砂糖	・・・	大さじ1
マヨネーズ	・・・	大さじ1
クリームチーズ	・・・	20g程度
レーズン(お好みで)	・・・	適量
こしょう	・・・	適量

作り方

- ① かぼちゃを一口大に切り、耐熱皿に入れ、電子レンジ(600W)で5分加熱する。(固い場合は10秒ずつ加熱する。)
- ② ①に砂糖を加えてフォークなどでつぶしながらよく混ぜる。
- ③ 粗熱が取れたら、小さくちぎったクリームチーズとマヨネーズを加えてよく混ぜ合わせる。
- ④ ③に(お好みで)レーズンを入れ、こしょうで味を調えたら完成!

2。



カマンベールチーズ ベーコン焼き

簡単に贅沢ノパーティーにも

材 料(2人分)

カマンベールチーズ	・・・	100g
ベーコン	・・・	4枚
黒こしょう	・・・	適量

作り方

- ① カマンベールチーズ全体をベーコンで覆うように巻きます。米の字になるように縦横(+)斜め(x)といった形で巻く。
- ② ①を耐熱皿にのせて、オーブントースターで15分程度表面がこんがりするまで焼く。(様子を見ながら調整してください。)
- ③ 皿を取り出し、黒こしょうをかけたら完成!

3。



明太子フリコ

こんがりチーズが、子どもにも大人気。

材 料(2人分)

じゃがいも	・・・	2~3個
明太子	・・・	1本
★バター	・・・	16g
★粉チーズ	・・・	大さじ2
★顆粒コンソメ	・・・	小さじ1
★塩	・・・	適量
とろけるチーズ	・・・	4枚

作り方

- ① じゃがいもの皮をむき、一口大に切り、耐熱皿に入れて、ラップをして電子レンジ(600W)で5分加熱する。(固い場合は、10秒ずつ加熱する。)
- ② ボウルに①を入れて、フォークなどでよくつぶす。★を入れてよく混ぜ合わせる。
- ③ 耐熱皿に②を入れて、皮を除いた明太子のうち半分程度を薄く塗る。その上にとろけるチーズをのせ、さらに残りの明太子をのせる。
- ④ オーブントースターで5分程度チーズが溶けるまで焼いたら完成!

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、ラジオで番組パーソナリティーを務める他、イベントやスポーツMC、婚礼司会などを担当。毎月最終金曜日、午前11時15分頃からはFM新津(76.1MHz)で映画情報もOA中!



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/>

注目は主演のお2人! お好みの作品はどちら?

1 10月23日(金) 公開「きみの瞳が問いかけている」

今作でW主演を務めるのは、吉高由里子さんと横浜流星さん。吉高さんは目が不自由という難役に、横浜さんは世界大会で優勝したこともあるという空手の経験を活かし、天才キックボクサー役に挑んでいます。視力を失くした女と、夢を失った男。暗闇で生きてきた2人が初めて見つけた、ささやかな幸せ。しかし、あまりにも過酷な運命が彼らをのみこんでいくことになるのです。目は不自由なもの、明るく愛くるしい明香里と、罪を犯しキックボクサーとしての未来を絶たれた壘は、小さな勘違いから出会い、惹かれあい、ささやかながらも掛け替えのない幸せを手にしたかのように見えました。しかし、明香里はある日、誰にも言わずにいた秘密を壘に明かしてしまいます。彼女は自らが運転していた車の事故で両親を亡くし、自身も視力を失っていたのでした。以来、ずっと自分を責めてきたという彼女の話聞いた壘は、彼だけが知るあまりに残酷な運命の因果に気付いてしまうのです。主題歌は今話題のBTSによる「Your eyes tell」で、この映画への完全書き下ろし。作品のイメージとピッタリと合う、切ないバラードも本編と併せてご堪能ください。



© 2020 「きみの瞳が問いかけている」製作委員会
© 2020 Gaga Corporation / AMUSE Inc. / Lawson Entertainment Inc.

2 10月30日(金) 公開「罪の声」

小栗旬さんと星野源さんという、人気と実力を併せ持ち、今の日本のエンタメ界を牽引する2人が映画初共演! 原作は、2016年「週刊文春」ミステリーベスト10で第1位を獲得するなど高い評価を得た塩田武士さんのベストセラー小説です。フィクションでありながら、日本中を巻き込み震撼させ、未解決のまま時効となった大事件をモチーフに、綿密な取材と着想が織り交ぜられ、事件の真相と犯人像に迫るストーリーが手に汗を握ります。事件に翻弄されながらも、その奥に眠る真実に向かって力強く進む2人の男。主人公の新聞記者、阿久津英士を演じるのが小栗旬さん。35年以上前に起き、既に時効となっている犯罪史上類を見ない劇場型犯罪の真相と謎の犯人グループを追う記者を、その圧倒的な存在感で演じています。そして、もう1人の主人公・曾根俊也を演じるのが星野源さん。家族と共に平凡な毎日を過ごす中で、偶然にも幼少時の自分がこの未解決事件に関わっていたことを知ってしまう男を繊細に演じています。35年の時を経て、いま明かされる、未解決事件の真相とは。感動のヒューマンミステリー大作をお見逃しなく!!



© 2020 映画「罪の声」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

今月、とっておきの本。



今年一月に六十一歳という若さで亡くなった評論家・坪内祐三氏。いまだ週刊文春の連載「文庫本をねえ」が忘れられない。いまでも週刊文春をひらくと、まだ連載があるような不思議な錯覚に襲われる。それは、長年にわたって続いていた小さな愉しみだったからである。この気持ちは、本好きな人にはわかってもらえると思う。

一九九六年八月から始まり、二〇二〇年一月の亡くなる直前まで続いた連載は足掛け二十三年。連載九五〇回を優に超えた。毎週一回発売される週刊誌に、新刊文庫を一冊紹介するという、実に原稿用紙四枚ほどの短い書評である。わずか一冊の文庫本を紹介する、とても限られた聖域と非常に少ない字数の中で、本の紹介という枠を超えて、作品の時代背景や作家たちの生き様といったディープな大人たちの世界を浮かび上

がらせ、文学、文化、芸術、スポーツ、サブカルチャーなど分野を縦横無尽に評論し、知らない世界へと視野を広げてくれてくれた。教養を身につける道しるべという存在だった。

僕は、この連載に開始当初から、魅せられた。学生時代、何度となく、文庫本を読みたくなくて、買い求めて走ったものだった。読みたい気持ちを抑えられなくなる、実にうまい文章だった。

高見澤潤子「のらくろひとりぼっち」山口昌男「知の自由人」水木しげる「猫楠」川崎長太郎「抹香町／路傍」関川夏央「海峡を越えたホームラン」など、彼のおかげで、素晴らしい本と出会うことができた。同時に、それは、週刊誌で連載を読み続けることの楽しさでもあった。それが現在、喪失感となり、今もって埋まらない。ただ僕の前には、この連載の第一回スタートから四年間の百七十一話(冊)を収録し

た作品がある。雑誌「文庫本をねえ」をもう読めないけれど、連載をまとめた彼の作品がある。他の追隨を許さない圧倒的な作品群が残っていることが唯一の救いである。

彼はこの連載を始めるにあたり、「毎週一冊文庫本を読んだら人生が変わるかもしれない」とこの連載はスタートさせた。彼は惜しくも亡ってしまったけれど、長い連載中、ずっと僕の本選びの先生だったし、彼のいうとおり、こうして書店員としてこの本をおすすめしていることこそ、まさに、文庫本で人生が変わったひとりなのかもしれない。これから彼には著書の中でまた出会うとしよう。



『文庫本をねえ』
著：坪内祐三
ちくま文庫 2,700円

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9月28日集計]

1位	気がつけば、終着駅	佐藤愛子／中央公論新社	1,320円
2位	半沢直樹 アルルカンと道化師	池井戸潤／講談社	1,760円
3位	少年と犬	馳星周／文藝春秋	1,760円
4位	灯台からの響き	宮本輝／集英社	2,090円
5位	同調圧力 日本社会はなぜ息苦しいのか	鴻上尚史／講談社	924円
6位	続 夫の後始末 今も一つ屋根の下で	曾野綾子／講談社	1,000円
7位	反日種族主義との闘争	李栄薫／文藝春秋	1,815円
8位	武漢日記 封鎖下60日の魂の記録	方方／河出書房新社	1,760円
9位	「育ちがいい人」だけが知っていること	諏内えみ／ダイヤモンド社	1,540円
10位	テニスボールダイエット	KAORU／幻冬舎	1,320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!

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!

アナログなノートでやりとり

リビングに1冊ノートを置き、家庭内の連絡ごと
や意見、気持ちなどを書いていきます。
意外な本音も垣間見えちゃいます!

(秋葉区/sayaka 🍌)



最後の人が風呂掃除 (I)

一番最後にお風呂に入った人が、明日のお風呂
の掃除をします。なので、いち早くお風呂に入
ろうと争いになります。冬は寒くて大変です。

(村上市/まーくん 🍌)

最後の人が風呂掃除 (II)

主人と2人暮らしですが、
後に入った方が風呂掃除をして出るのが決まり。
最近、主人が寝汗をかいて朝風呂に入るので、
毎回掃除はおまかせ! 家事がひとつ減ってラク
チンです。(長岡市/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!

県内産
食材食べて
元気出そう
五泉市/ピンクキティ
🍌 (祝) 達人!

トキみうて
長岡来たら
行ってみうて
中央区/めっちゃん
🍌 (祝) 達人!

ぼんしゅ館
コイン片手に
迷い酒
西区/はなまん
🍌

うちの旦那は

お気軽に旦那さん
エピソードを送ってね!

ここが嫌!でもこんなところは良い。旦那さんの話を募集!

シェフになりました!

おうち時間が長くなった時、料理に
目覚めた旦那。私が使うものに興味
しんしん!!高くつくし時間がかかるけ
ど...旦那が作ってくれたごはんは...
最高です。(東区/かよふもひ 🍌)

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
2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

※パ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.006

文具屋さん大賞2020。

各メーカー
安価で便利、カワイイ物連発!

今年も色々な文房具が発売されました!ここ数年、「文具屋さん大賞」なる文具をノミネートして表彰、選ばれし最新文具を啓蒙する動きがございます。今回は、受賞した代表的な新作文具をご紹介します。

大賞「EMOTT (三菱鉛筆)」

色文字が書きやすくて手帳やノートで大活躍!
細い線のまま書き続けられるペン先強化型サインペン



近年の「映える」投稿への意識や、「手帳・ノート作り」のブームによって、マーカーやサインペンの注目度はまだ上がっています。結果、今年度は多色サインペンの当たり年となり、大賞はエモットとなりました。壊れにくいペン先という技術革新に加え、0.4mmというちょうどいい細字、シュツとしたケース込みでの販売というコンセプトが、女性のハートをつかみ、また白いペン群が立つ姿は売り場でも映えました。

アイデア賞「クリアレーター (シード)」

折れにくく消字性能が高い透明な消しゴム
「透ける」に胸がときめき瞬時に売り切れが続出



昔も、透明タイプのものでありますが、カチカチで、文字を消す気にならなりました。それから数十年の時を経て、普通に消せる透明な消しゴムに出会えたことに感慨深い思いになる人も多いのでは?

他にも色々なノミネート文具、あります~。ラインナップが気になる方は、続きはWebにて!

文具屋さん大賞2020 検索 <https://www.fusosha.co.jp/special/bunbougu/#award>

皆様もし欲しい文房具をチェックしたら、文具館タキザワ、PENBOXに探しに来て下さいませ。

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

11

2020
November

sun	mon	tue	wed	thu	fri	sat
1 弥彦菊まつり ◎弥彦村 彌彦神社境内 ■11月24日(火)まで開催	2	3 文化の日	4	5	6 ☹大安	7 立冬
8	9	10 ☺恵さんお誕生日おめでとう	11	12 『生涯学習推進センター』 映画鑑賞会⇒詳細は11ページ	13 ☺天王寺瑛奈ちゃんHBD	14
15	16 ☹大安	17	18	19	20	21
22 ☹大安 小雪	23 勤労感謝の日	24	25 ☺きみこおめでとう	26 『生涯学習推進センター』 映画鑑賞会⇒詳細は11ページ ☺K・K銀婚おめでとう♡	27	28 ☺終斗1才おめでとう
29 『生涯学習推進センター』 映画鑑賞会⇒詳細は11ページ ☺まもる誕生日	30	12/1	12/2	12/3	12/4	12/5
12/6	12/7	12/8	12/9	12/10	10 S M T W T F S 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。

12

2020
December



sun	mon	tue	wed	thu	fri	sat
11/29	11/30	1	2	3	4	5
			彩子さん誕生日 すぬよ誕生日万歳!!	とおる誕生日おめでとう	大安 NIIGATA光のページェント 新潟駅南けやき通り 1月31日(日)まで開催	かつたか&ゆうな結婚記念日
6	7	8	9	10	11	12
		ゆみ誕生日		大安 『生涯学習推進センター』 映画鑑賞会⇒詳細は11ページ		
13	14	15	16	17	18	19
	ババ正士誕生日		健太バースデー	『生涯学習推進センター』 映画鑑賞会⇒詳細は11ページ	みさこ誕生日おめでとう	
20	21	22	23	24	25	26
	大安 冬至		美緒誕生日おめでとう みおちゃんハッピーバースデー	智弘ババの誕生日	クリスマス	
27	28	29	30	31	1/1	1/2
『生涯学習推進センター』 映画鑑賞会⇒詳細は11ページ	ひでみちゃんおめでとう	初衣のババお誕生日おめでとう	美緒誕生日おめでとう みおちゃんハッピーバースデー	智弘ババの誕生日	メリークリスマス!!	
1/3	1/4	1/5	1/6	1/7		

2021

1	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

📍=イベント会場 📅=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。

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!



中山 樹

ナカヤマ イツキ

フォワード

#5

出身地:香川県 コートネーム:クウ

コートネームの由来:空中の覇者になれるようにと大学の先輩がつけてくれました。

バスケットを始めたきっかけ:お姉ちゃんがしていて始めました。

いつも温かいご声援ありがとうございます!
今シーズン新潟での開催がなく残念ですが、
1つでも多く勝利できるよう全員で頑張ります。応援宜しくお願いします。

津田 史穂莉

ツダ シホリ

センターフォワード

#14



出身地:福岡県 コートネーム:リン

コートネームの由来:リバウンドのリン。大学の時の先輩がつけてくれました。

バスケットを始めたきっかけ:母親の知り合いの紹介で始めました。

いつもラビッツの応援ありがとうございます!
今シーズン会場で皆さんの声援が聴けないのは残念ですが、
常に感謝の気持ちを持ってチーム全員で頑張ります!



ローヤシン

センターフォワード

#23

出身地:セネガル コートネーム:ヤシン

コートネームの由来:名前そのままです。

バスケットを始めたきっかけ:父親の影響です。

いつも温かいご声援ありがとうございます。
今シーズン自分の役割を果たし、チームの勝利に貢献します!
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
142A

景品記号
142B

景品記号
142C

直筆サイン入りオレンジタオル
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?

お客様の素敵な カーライフを支えます!



当社は、車の事故や故障に対応する
ロードサービス事業とレンタカー事
業を中心に行っております。車のトラブルに寄り添いお客様に笑顔
になっていただける仕事です。企業としても業界トップレベルのサ
ービスを目指して、創業以来安定した成長を続けています!

【仕事内容】ロードサポート隊員、レンタカー配送員、電話受付員を
募集しております。研修もありますので、未経験者も大歓迎です!

株式会社ロードサポート新潟

新潟市中央区紫竹山3-10-27 小竹ビル2F



求人情報詳細は、QRコードからチェック! >>>

着物の製造から販売まで 手掛ける呉服メーカー



いつ和グループは、新潟県十日町に
本社および直営工場を持ち、着物を
全国計75か所ある直営小売店舗へ産地直送しております。上質な
商品をできるだけ安価でご提供し、一人でも多くの人に着物の魅力
を伝えられるよう、社員一同日々邁進しております!

【仕事内容】奥が深い着物の魅力を学び、共に広げていく販売員を募
集しております。知識がなくても、一緒に学べる環境が整っています!

株式会社いつ和

十日町市明石町6-2



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10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。

カラダのケアについて、「wellciesta」さんに教えてもらいます！

“マスクが原因でほうれい線？”

ほうれい線を
予防して
若々しく！

今年は「マスクが欠かせない。」そんな一年になりましたね。感染予防にはとても大切なマスクですが、長時間のマスクは、自分の呼気で皮膚が保湿されてふやけてしまい、雑菌が繁殖しやすくなります。さらに、お肌がマスクで擦れて、傷ついてしまいます。結果、ニキビや肌荒れの原因になるのです。他にもマスクのゴムひもが原因で、側頭筋などを圧迫して、頭痛を起こすこともあります。



さて、今回のお話は、マスクによるニキビや肌荒れ、頭痛ではなく、ほうれい線です。

まずは、ほうれい線の原因についてお話ししましょう。原因はいくつかあるのですが、ほほのたるみも原因のひとつです。そして、マスクをしているとおしゃべりの機会も少なくなり、表情の変化も減ってしまうため、表情筋の筋力が低下します。そのため、ほほを持ち上げる力も低下。ほほがたるみ、下がってしまうと、口周りの筋肉（口輪筋）にほほが乗ってしまい、ほうれい線のきっかけが出来てしまうのです。マスク生活で油断していたらほうれい線が・・・なんてことも。

でも、安心してください。原因が分かれば、解決方法があります。そう、表情筋を鍛えればよいのです。今回は、ほうれい線予防に大切な表情筋のトレーニングをご紹介します。ぜひ皆さんも試して下さい。

まずは、始める前にほほに触れ、今の状態（ビフォー）をチェックしましょう。

- ① 両手をほほに当て、やさしく円を描く様にほぐします。
- ② お口いっぱい空気を含み、空気が漏れないように我慢しながら、ぷく〜と膨らませます。1回10秒。これを5セット。
- ③ できるだけ大きく、表情豊かに「あ・い・う・え・お」と、3秒ずつ2セット行い表情筋を刺激します。
- ④ 最後に右の口角を左手の中指でやさしく押さえながら、右手の人差し指から薬指までの3本をそろえて、深呼吸しながら、やさしくほほを引き上げます。これを左右とも5秒キープを6回ずつ行いましょう。

さっきより、ほほが上がっていませんか？

もちろん1回行っただけで、ずっと効くものではありません。まずは頑張って2週間続けましょう。②、③は、マスクをしていてもこっそりできます。お仕事中でもできますね。ほうれい線だけでなく、ほほもキュッと引き上がり、素敵な印象になると思います。もちろん当院で行っている美容鍼灸もほうれい線予防、解消に効果的です。皆さんも、せっかくなら来たるマスクなし生活に備えて、ほうれい線予防を行い、お友達をビックリさせてみませんか？

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



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。

11月12日(木)・26日(木)・29日(日)
 13:30~14:50頃 (13:00開場予定)

12月10日(木)・17日(木)・27日(日)
 13:30~15:30頃 (13:00開場予定)

一杯のかけそば (1992年/99分)

大晦日に一杯のかけそばを注文する貧しい家族と、
 彼らを温かく迎えるそば屋夫婦を描いた感動作品。

【監督】西河克己 【原作】栗良平

【出演】渡瀬恒彦 / 市毛良枝 / 泉ピン子 / 鶴見辰吾

トロッコ (2010年/日本・台湾/116分)

芥川龍之介の同名短編小説をモチーフに、懐かしい
 風景の残る台湾に舞台を移し再構築。幼い兄弟の冒
 険と成長の青春ドラマ。【監督】川口浩史 【出演】尾

野真千子 / 原田賢人 / 大前喬一 / ホー・リン

【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】各日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11・12月号 vol.142プレゼント係

① ご希望プレゼント

142A・142B・142C・142D・142E・142F・142G 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

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)
 - ・ WE LOVE チーズ!
 - ・ 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。
 - ・ シツコーラピッツ!
 - ・ wellciesta ヘルスクエア講座
 - ・ 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
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)

(切り取り線)

今月のプレゼント

応募締切 2020年11月30日(月) 当日消印有効

【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。

新潟アルビレックスBBラビッツ賞

景品記号
142A



#5 中山 樹

景品記号
142B



#14 津田史穂莉

景品記号
142C



#23 ローヤシン

直筆サイン入りオレンジタオル
(#5中山 #14津田 #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
142E

ユナイテッド・シネマ
映画招待券

1枚 10名様

新潟市美術館賞

11月10日(火)
当日消印有効

景品記号
142F

艶美の競演 招待券

—東西の美しき女性 木原文庫より—

【開催会場】新潟市美術館 TEL 025-223-1622 ペア10組様
【開催期間】2020年10月31日(土)～12月13日(日)

【詳細はホームページ】<http://www.ncam.jp/>

新潟県立歴史博物館賞

景品記号
142D

開館20周年記念
「特別公開 この逸品」
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12月19日(土)～2021年2月28日(日)

【詳細はホームページ】<http://nbz.or.jp/>

新潟県立近代美術館賞

11月10日(火)
当日消印有効

景品記号
142G

コレクション展第3期 招待券

・近代美術館の名品 —新収蔵品を中心に—
・生誕110年佐藤哲三と蒲原の画家達
・中村忠二 詩情と激情

ペア5組様

【開催会場】新潟県立近代美術館 TEL 0258-28-4111
【開催期間】2020年10月13日(火)～12月20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 ※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 メール doos-k@doos.jp
ピーアイティ DooS 編集局「11・12月号 vol.142 プレゼント係」 FAX 025-290-5778



2021 3月・4月記念日募集



皆さんの記念日を3・4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12月31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。





ウオロクレシピ



旨い!これがウオロク品質。

蟹のうま味が、溢れ出す!

厳選した国産紅ずわい蟹の身だけを使った濃厚ホワイトソースと、サクサクと口当たりの良い生パン粉を使用した本格カニクリームコロッケ。

紅ずわい蟹のうま味溢れる カニクリームコロッケ



国産蟹の身使用



新鮮な牛乳を使った濃厚ホワイトソース

次号DooSは
12月28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。



L'empoisonner
La fêlure de la
L'invasion des sa

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

© CGC JAPAN CO.LTD.

かぼちゃとツナのサラダ

材料 (2人分)

かぼちゃ……………1/4個(300g)
ツナ(缶詰・オイル不使用)……1缶(80g)

A [マヨネーズ……大さじ3
みそ……………小さじ1

作り方

- ① かぼちゃは大きめのひと口大に切る。耐熱の皿に並べてラップをふんわりとかけ、電子レンジで3分ほど、上下を返してさらに2分ほど、竹串がスッと通るまで加熱する。Aは混ぜる。
- ② かぼちゃを粗くつぶしてあら熱を取り、ツナを汁ごと加える。Aを加えてあえる。

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



本年最後のDooS。今回はみ～んな大好き!チーズを使ったレシピをご紹介します。美味しいチーズで盛大にクリスマスパーティー!…はできないので、家族で小さなパーティーを考えてます♪(スタッフ)