

Doos[☆]ど〜す

新潟で頑張る女性のための情報マガジン

3・4

2021vol.144

TAKE FREE!

ご自由にお持ち帰り下さい。

のせて焼くだけ!

簡単[🏠]おうちピザ



のせて焼くだけ! 簡単 ピザ

生地から作るピザはおいしいですが、手間がかかりますよね。
今回は、市販のピザ生地を使って、
お好みの具材をのせて焼くだけの簡単おうちピザをご紹介します!

材料(1枚分)

ピザクラスト	1枚
ピザソース	30g
雪印北海道100 とろけるモッツアレラ	15g
生ハム	20g
ミニトマト	20g
レタス	30g
クルトン	10g
雪印北海道100 粉チーズ芳醇	適量
粗びき黒こしょう	適量
シーザードレッシング	適量

シーザーサラダピザ



作り方

- 1) レタス、生ハム、ミニトマトは食べやすい大きさに切っておく。
- 2) ピザクラストにピザソースを塗りとろけるチーズをのせ、トースターで5分焼く。
- 3) 焼き上がったら1)とクルトンをのせ、ドレッシング、粗びき黒こしょう、粉チーズをかける。

番外編



のせる



かんせい

6Pチーズで作るピザとろっぴ〜ザ

トルティーヤの上に6Pチーズをのせて
ピザソースを塗った後にお好みの具材をのせて
レンジで30秒チンするだけ!かわいいミニピザの完成!

じゃがバターピザ

材料(1枚分)

- ピザクラスト …… 1枚
- ピザソース …… 50g
- 雪印北海道100 とろけるモzzarella …… 80g
- じゃがいも …… 中1個
- ウインナーソーセージ …… 2本
- たまねぎ …… 1/8個
- 塩・こしょう …… 各少々
- パセリまたはローズマリー …… 少々
- バター …… 適量



作り方

- 1) じゃがいもは輪切りにし、ラップをかけて2分半くらい電子レンジで加熱する。熱いうちにバターと混ぜ合わせ、塩、こしょうで味をととのえる。
- 2) たまねぎは薄切り、ウインナーソーセージは輪切りにする。
- 3) ピザクラスト全体にピザソースを塗り、半量のとろけるチーズをのせ、1)、2)の具材をのせ、残りのとろけるチーズをのせる。パセリまたはローズマリーがあれば上から散らす。
- 4) 250℃に予熱したオーブンで10分ほど焼く。

今回使用した商品



未来は、ミルクの中にある。
雪印メグミルク



ピザクラスト



ピザソース
200g



ピザソース
100g



雪印北海道100とろける
モzzarella 200g



雪印北海道100
粉チーズ芳醇 80g

今回ご紹介したレシピはWebサイトでもご覧いただけます
雪印メグミルクのお料理レシピ ▶ <https://www.meg-snow.com/recipe/>

スマホからも
チェック!



Present!

景品記号
144E

うれしいプレゼントもあります!

雪印メグミルク MBPドリンク
100g×12本(1ケース)

20名様



3月23日
新発売!

応募方法は15ページ

カラダのケアについて、「wellciesta」さんに教えてもらいます！

“今年も気になる花粉症”



よく効く
ツボも
チェック！

これからの季節、やはり気になるのは花粉症。最近では眠気の起こりにくいお薬も出てきていますが、諸症状を抑えることが目的で根本的な解決にはなっていません。また、妊娠中であつたり、お薬を飲みたくない方も多くいらっしゃるので、今回はお家でも行えるツボ刺激をご紹介します。

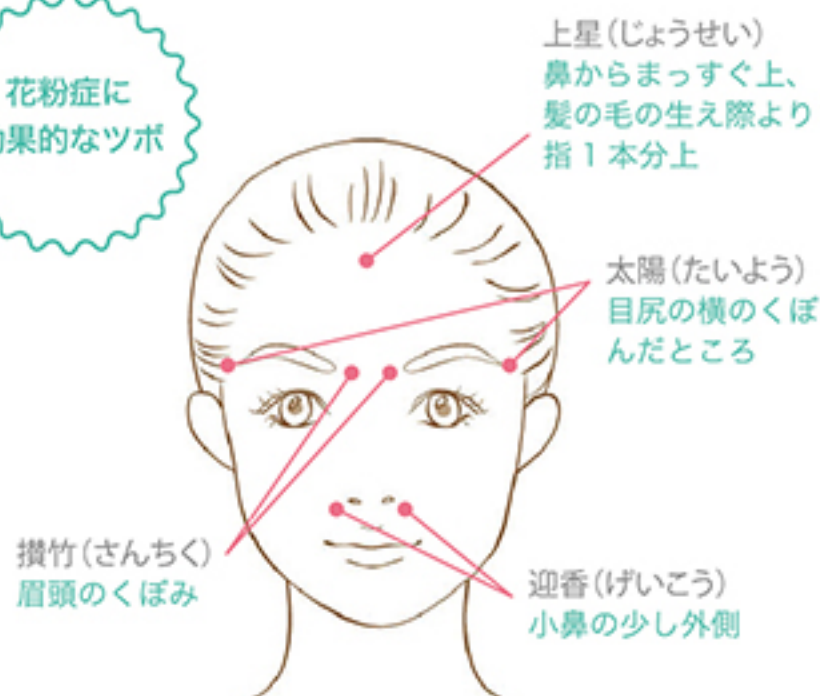
東洋医学では、体質や体調が大きな要素を占めていると言われており、体力の低下や長時間のストレスにより自律神経のバランスが乱れ、外からの異物（花粉など）に免疫機能が過剰に反応することで起こると考えられています。

【体力の低下を防ぐ習慣】

- ① 適度な睡眠(50代で6～7時間)
- ② 食生活の改善(栄養バランスを考える)
- ③ 適度な運動(50代で1日8,000歩)
- ④ 疲労やストレスをためない
- ⑤ 刺激物(辛いもの・アルコール・たばこ)を控える

などといった体調管理も大切になります。またこれらは花粉症に限らず、体調も整うため風邪予防にも効果を発揮するのではないのでしょうか。

花粉症に
効果的なツボ



こちらは花粉症に効果的なツボです。ツボの位置はだいたい構いませんので、心地よいくらいの強さで押しながら、引き上げて6秒キープ。これをそれぞれ6回ずつ、1日3回行いましょう。

併せておすすめなのが、ツボの流れを整える10円玉と1円玉を使った経絡治療です。やり方は至ってシンプル。手首の内側にあるシワの親指側の端に1円玉を貼り、肘の内側に向かって並べて10円玉を貼ります。寝る前などに、30分くらい貼ってみてください。呼吸器系の症状を和らげていくので、お鼻もス〜と通っていきますよ。

花粉症にはお灸がとても効果的ですが、自分ではちょっと難しいかもしれませんので、ホットタオルやホットパック、少し熱めのお湯を入れたペットボトルなどを利用して、お灸の代わりにしてもよいです。朝や寝る前、辛い時などに、じんわりと温かくなるくらいまで、押し当ててみましょう。血流もよくなり花粉症だけでなく、眼の疲れや鼻づまりにも効果的です。

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



野口智美のハッピーシネマ Cinema

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

多い日には1日で3本もユナイテッド・シネマ新潟で映画を鑑賞するほど映画好きな自称・新潟のLiLiCo(笑)現在、ラジオ番組でパーソナリティを務める他、イベントやスポーツMC、婚礼司会などを担当している。ブログ(野口智美のこるりんこ)やTwitter (@214tomomi)、Instagram (214tomomi)なども随時更新中!



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♪



ユナイテッド・シネマ新潟 <http://www.unitedcinemas.jp/niigata/>

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/>

ハラハラ・ドキドキする展開がたまらない、注目の2作品です!

1 3月5日(金) 公開「太陽は動かない」

「怒り」「悪人」などヒット作を生み出し続ける人気小説家・吉田修一さんのサスペンス小説が待望の映画化となりました。当初は昨年5月15日公開予定だったため、私もユナイテッド・シネマ新潟で予告編を何度も観て楽しみにしていましたが、新型コロナウイルスの影響で公開が延期。待ちに待った今作がいよいよ、公開です。公開が迫り、予告編もリニューアル。そんな予告編で既に主演の藤原竜也さんや共演の竹内涼真さんの迫真の演技を目の当たりにした!という方も多いかもしれませんね。24時間ごとに秘密組織:AN通信へ定期連絡しなければ、爆死する。そんな爆弾を埋め込まれた、精鋭エージェントの鷹野と田岡は過去最大にして最悪のミッションに挑みます。キーワードは、全人類の未来を決める次世代エネルギー。その極秘情報をめぐり、世界各国のエージェントたちが動き出し、命がけの頭脳戦に。襲いくる数々の困難を乗り越え、彼らは明日の太陽を見ることが出来るのでしょうか?24時間ごとにリセットされる、極限のノンストップ・サスペンスをユナイテッド・シネマ新潟でご堪能ください!!



© 吉田修一/幻冬舎
© 2020 映画「太陽は動かない」製作委員会

2 3月19日(金) 公開「奥様は、取り扱い注意」

2017年に放送され、最高総合視聴率25.6%を記録した大ヒットドラマが、満を持してついに映画化!お互いに嘘をつき真実を隠しながらも愛し合う夫婦の物語として話題となった作品です。元特殊工員だった過去を持つ専業主婦・伊佐山菜美(綾瀬はるか)と、実は現役の公安警察であり菜美を監視する優しい夫・伊佐山勇輝(西島秀俊)の二人は、桜井久実と裕司に名前を変えて、小さな地方都市・珠海市で新しい生活を始めていました。実は半年前、ある出来事がきっかけで菜美は記憶喪失になっていたのです。二人が新生活を送る珠海市は、新エネルギー源「メタンハイドレート」の発掘に活気づいていましたが、美しい海を守ろうとする開発反対派と、市長をはじめとする推進派の争いが日に日に激化。新エネルギー源開発の裏でロシアと結託した国家レベルの陰謀が潜んでいることを突き止めた公安。「公安の協力者にならなければあの女を殺せ」信じるか、疑うか。逃がすか、拘束するか。葛藤する裕司(勇輝)と、過去の因縁と国家に追われ、大きな事件へと巻き込まれてゆく久実(菜美)。果たして、二人の愛の行方は?



© 2020映画「奥様は、取り扱い注意」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

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!

朝食に麺料理

食欲のない子どもたちに食べてほしくて、大好きな煮込みうどんやラーメン、そうめん等を作ります。栄養面を考えて、野菜や卵を加えて。子どもたちの目覚めも良くて、箸の進む姿に私も嬉しいです。(胎内市/あまからループ 🍌)

うちの旦那は

ここが嫌!でもこんなところは良い。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!

懸賞マニアの私、夫も...

バーコードや応募シール集めに協力的でとてもありがたいのですが、いつ懸賞をやるかも分からないメーカーの空き袋を何でもかんでもとっておくのはやめてほしいです。(中央区/はなママ 🍌)



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

※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.008

新生活に嬉しい文房具。

誰もが毎日使う文房具。

いつも使っている文房具を少し変えるだけで、テンション&作業効率が上がりますよね。

春は就職する人、職場が変わる人、進学する人、新しい環境になると思います。転勤も部署変更の無い方でも、何だかリフレッシュする季節ですよね。新生活シーズンになると自然と身の周りを新調したい…けど、高い洋服や家具などはすぐには手が出せません…。そんな時は「文房具」！身近な仕事&勉強を便利に効率よく、楽しくさせてくれるオススメ文房具、ありますよ。

ZEBRA「サラサグランド」 ¥1,000～(税別)

名作！滑らかジェルペンSARASAがグッとお洒落に。
その軽い筆記感覚に思わず筆もはかどります！
替芯交換してズッと使い込めるのも◎。



KINGJIM「KA KI KO カキコ」ファイル ¥600～(税別)

ファイルに入れたまま情報を書き込める、ありそうで無かった便利ファイル。
楽譜や簡単なデッサン、資料など記入、持参するのにも非常に◎。
使えばわかる、この利便性。オススメっ！



添えてある「リーククリップ」
(大…¥80、小…¥50)も下の文字が見えて使い易いですよ～。

文具館タキザワ全店、スプリングセール開催中～。
2/27～4/11の期間、新生活文具満載で皆様のご来店をお待ちしております！

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

3

2021
March

sun	mon	tue	wed	thu	fri	sat
2/28	1 直子さん誕生日おめでとう	2	3	4	5 啓費 はるな誕生日おめでとう	6 大安
7 湯の里雪まつり百八灯 園魚沼市 折立温泉特設会場	8 崇陽19歳愛します	9 莉衣ちゃん♥10歳おめでとう	10	11	12 大安	13
14	15	16 大安	17 彼岸	18	19	20 春分の日 莉衣のママお誕生日おめでとう
21	22 大安	23	24 たーぼーおめでとう	25 『生涯学習推進センター』 映画鑑賞会⇒詳細は13ページ	26	27
28 『生涯学習推進センター』 映画鑑賞会⇒詳細は13ページ	29	30	31 丁部長お疲れ様&ありがとうございます!	4/1	4/2	4/3
4/4	4/5	4/6	4/7	4/8	2 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	

【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。



sun	mon	tue	wed	thu	fri	sat																																										
3/28	3/	3/30	3/31	1 高田城址公園観桜会 園上越市 高田城址公園 園4月15日(木)まで開催	2	3 大安																																										
4 清明	5	6	7	8 『生涯学習推進センター』 映画鑑賞会⇒詳細は13ページ	9 大安	10																																										
11 こーちゃん3歳おめでとう	12 白山神社 春まつり 園中央区 白山神社 園4月18日(日)まで開催	13	14 大安	15 『生涯学習推進センター』 映画鑑賞会⇒詳細は13ページ 園信雄さん誕生日おめでとう	16 秋葉ハントメイドクラフト展 園新津フラーランド 園4月18日(日)まで開催	17 春の土用入																																										
18	19	20 大安 穀雨	21	22	23	24 チエーリツフアエステイバビル 園胎内市 長池憩いの森公園 園5月4日(火)まで開催																																										
25 『生涯学習推進センター』 映画鑑賞会⇒詳細は13ページ	26 大安 まごおめでとう!	27	28	29 昭和の日 園摩堂山開き 園田上町園摩堂ふれあい広場	30	5/1																																										
5/2	5/3	5/4	5/5	5/6	<p>5</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>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td> </tr> <tr> <td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td> </tr> <tr> <td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td> </tr> <tr> <td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td> </tr> <tr> <td>30</td><td>31</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> </table>		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					
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																																															

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、3名の新人選手を紹介していきます!



溝部 稚菜 ミゾベ チナ

フォワード

#2

出身地:千葉県 コートネーム:チナ

コートネームの由来:二文字で呼びやすく、誰ともかぶらないので、本名から取りました
バスケットを始めたきっかけ:母と姉の影響です

いつも応援ありがとうございます!まだまだ大変な時期は続きますが、皆さんがワクワクするような試合ができるように、頑張っていきます!
引き続き、応援宜しくお願いします。

二渡 琴音 フタワタリ コトネ

ガード

#6



出身地:群馬県 コートネーム:ミル

コートネームの由来:「見てる人を魅了するプレー」という意味です
バスケットを始めたきっかけ:父親が監督をしているミニバスチームの人数が少なく、人数合わせで入ったこと

まだまだ未熟な所もありますが、新潟の皆さんにたくさん応援していただけるよう精一杯頑張りますので、応援宜しくお願いします!



西垂水 美桜 ニシタルミズ ミオ

フォワード

#10

出身地:神奈川県 コートネーム:ユウ

コートネームの由来:勇往邁進のユウ(失敗を恐れることなく挑戦し続け、コートで輝くプレイヤーになってほしい) 7番の北川選手がつけてくれました
バスケットを始めたきっかけ:両親がバスケットをしていたこと

いつも応援ありがとうございます。1年目のユウです!ベンチでもコートでも新人らしく元気いっぱい頑張りますので、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
144A

景品記号
144B

景品記号
144C

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?

住まう人を考えた より良い暮らしを創造



当社は新築住宅、店舗、リノベーション
等建築全般を請け負う企業です。

社名にある「ユースフル」には、私達の家づくりでお客様の生活がよ
り良くなるようにという願いを込めました。

日々関わる全ての人々が、幸せになれる家づくりを心がけています!

【仕事内容】設計士、現場管理、営業職、広報事務を募集しています。
一人一人の意見が通りやすく、やる気と結果が結びつく環境です!

株式会社ユースフルハウス

新潟市中央区綱川原1-17-7



求人情報詳細は、QRコードからチェック! >>

生活の基盤を支える 緑の下の力持ちです!



建設業というと初めに思い浮かぶの
は、建物ではないでしょうか?

しかし、建物は外観だけでは機能しません。当社は、建物の中にあ
る給水・排水・空調を機能させるためのパイプを繋げる配管工をし
ています。表立っては目立たないけれど、とても重要な仕事です!

【仕事内容】初めは2~3人での配管工事の補助作業から行ってい
ただきます。資格取得も支援!スタッフ同士の仲の良さも自慢です。

株式会社シントウ

長岡市豊詰町342番地1



求人情報詳細は、QRコードからチェック! >>

NEWS!

にいがた JOB-EXPO PRESENTS

FM新津76.1MHz Let's go Rabbits!



出演

パーソナリティ
新潟アルビレックスBBラビッツの選手
アシスタント
フリーアナウンサー 野口智美

現在、絶賛放送中!ぜひお聴きください!

番組概要

新潟アルビレックスBBラビッツの選手が、ラジオ番組のパーソナリティに挑戦。
3月6日(土)の放送は、平選手と宮坂選手が登場。新潟市江南区にある「カレーと
ごまどうふの店 石本商店」の大島史也さんをゲストに迎えてお届けします。

放送予定

毎週土曜日 18:00~19:00(再放送 翌週水曜日 20:00~21:00)

詳しくはDooSのサイトをご覧ください! <http://doos.jp/>



FM新津はインターネットで全国どこからでも聴くことができます
ホームページ右側の「サイマルラジオ」のバナーをクリック!

▶ FM76.1MHz RADIO CHAT <http://www.chat761.com/>

FM新津76.1

検索





今月、とっておきの本。



本を読んでいると、知的好奇心が拡大する現象が起こります。知りたいジャンルや興味がどんどん増え、読む本の幅が広がります。それが一見、かけ離れているように思われる学問領域でも、複線的につながり、脳内では神経細胞のシナプスの連鎖反応が起こって、いい効果が生まれるといわれています。

一つの領域を極めるために本を読めば読むほど、別の学問からのアプローチを考えることなど、結果的に専門知識がより深まるのです。このように学問がボーダレス化してくると、それぞれの専門分野の研究者たちの著作を通じて、多様な思考や知識と出会うこととなります。

私の中で、日本の古典の入り口は橋本治でした。日本古典の入門書としてのわかりやすい解説があるというよりは、楽しみ方を教わりました。橋本治は、

平家物語など日本の古典の翻訳家としての顔だけではなく、日本美術や能、現代社会批評などまさに学問ボーダレスを地でいく第一人者でありました。この領域の本を好む読者にとって彼は、必ずといっていいほど遭遇する名前であり、著作も膨大にあり、なにかしら彼の独特な文体に触れたことのある人が多いと思います。残念ながら、一昨年お亡くなりになりましたが、橋本治作品は当面、廃れることはありません。三島由紀夫没後五十年の昨年には「三島由紀夫とはなにものだったのか」は欠かせない作品でしたし、日本美術史を知るため、最初に「ひらがな日本美術史」から読んでほしいが断然理解が早い等、彼が書いた作品が知の案内役であり、知の爆発を導く火薬庫になることに疑いはありません。私も彼のおかげで、本のジャンルがどんどん広がりました。



『これで古典がよくわかる』
著：橋本 治
748円 ちくま文庫

本書が二〇〇一年に刊行された頃には、外国語教育の重視が叫ばれていたときで、国語の教科書からわかりにくい古典が外され、英語とわかりやすい現代の文章だけが採用されるようになっていました。昔の日本人の話し言葉である古典の軽視という問題について、彼は警告をしています。この問題は、現在でも改善されることなく、さらに進み、文学部廃止という極端な議論までに至っています。彼は早々と誰もそんなことを気にしていなかった頃に、軽視される国語の行く末を予測していたのです。橋本治のどの作品にも、今を生き抜くための、そして未来のための思考のヒントがあふれています。

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

[2021年1月25日集計]

1位	これでいいのか新潟県新潟市	鈴木ユータ/マイクロマガジン社	1,078円
2位	推し、燃ゆ	宇佐見りん/河出書房新社	1,540円
3位	星ひとみの天星術	星ひとみ/幻冬舎	1,320円
4位	今度生まれたら	内館牧子/講談社	1,760円
5位	スマホ脳	A. ハンセン/新潮社	1,078円
6位	野良犬の値段	百田尚樹/幻冬舎	1,980円
7位	元彼の遺言状	新川帆立/宝島社	1,540円
8位	自分の頭で考える日本の論点	出口治明/幻冬舎	1,210円
9位	カカ・ムラド~ナカムラのおじさん	ガフワラ(原作)/双葉社	1,650円
10位	何がおかしい 新装版	佐藤愛子/中央公論新社	1,430円

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
3月25日(木) 28日(日)	13時30分～ 15時40分頃 (13時開場)	【にいがた偉人伝】(2017年 BSN 新潟放送) 小川未明/坂口安吾/良寛/平澤興/村田文三/宮柊二 会津八一/前島密/落谷虹児/小林ハル
4月 8日(木) 15日(木) 25日(日)	13時30分～ 16時00分頃 (13時開場)	【国家代表！？ TAKE OFF】(2009年 / 韓国 / 日本語字幕) 韓国初のスキージャンプチームの実話を元にした青春コメディ。 出演:ハ・ジョンウ/ソン・ドンイル/キム・ドンウク/キム・ジソク

【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 県内の美味しいお店・お菓子のベストテン・ペット情報・便利な生活アイテム・手間のかからないレシピ(複数名)
- こんな特集を載せて 雑貨や文具・新潟の温泉、公園、花見スポット等・おすすめランニングコース・マカロニサラダの作り方(複数名)
- 読者コメント この状況下で休刊しているフリーペーパーが多いですが、DooS はぜひ続けてほしい。(中央区/女性) ⇒ 頑張ります！G(^^)

(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

2021年3・4月号 vol.144プレゼント係

① ご希望プレゼント

144A・144B・144C・144D・144E・144F 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)

(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

(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)
 - ・ のせて焼くだけ！簡単おうちピザ
 - ・ 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。
 - ・ レッツゴーラピッツ!
 - ・ 今月、とっておきの本。
 - ・ 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 2021年3月31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
144A



#2 溝部 雅菜

景品記号
144B



#6 二渡 琴音

景品記号
144C



#10 西垂水 美桜

©NIIGATA ALBIREX BB RABBITS

直筆サイン入りオレンジタオル

ラビッツ情報は10ページ

各1枚 **1**名様

雪印メグミルク賞

景品記号
144E

雪印メグミルク
MBPドリンク100g×12本(1ケース)



3月23日
新発売

MBP®とは?

骨密度を高める働きのある「乳塩基性タンパク質」のこと。

MBP®40mg を 6ヶ月の飲用で平均 3.0% の骨密度が増加することが科学的に確認されています。

さわやか風味の乳酸菌飲料「MBP®ドリンク」を飲んで、美味しく骨を丈夫にしませんか?

【発送について】 個人情報は 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】雪印メグミルク株式会社

1ケース **20**名様

新潟県立万代島美術館賞

2021年
3月15日(月)
当日消印有効

景品記号
144D

よしとし
芳年 激動の時代を生きた鬼才浮世絵師
招待券

ペア **5**組様

【開催会場】新潟県立万代島美術館 TEL 025-290-6655

【開催期間】2021年3月20日(土・祝)～5月5日(水・祝)

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

ハッピーシネマ賞



景品記号
144F

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

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「3・4月号 vol.144 プレゼント係」

メール doos-k@doos.jp

FAX 025-290-5778



2021 7月・8月記念日募集



皆さんの記念日を7・8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】2021年4月30日(金) 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。





旨い!これがウオロク品質。



北海道産小麦粉「ゆめちから」使用

パン生地^①に湯だねを
加えるひと手間で、
もちもち感が続く!

パン職人の技湯だね仕込み

ゆめちからロール

超もちもち、
ほんのり甘い。

湯だねとは……
小麦粉の一部を糊化し、小麦粉に混ぜることににより、もちもちとした食感で、独特の旨みがあり、美味しい状態が長く続くと言われています。



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

© CGC JAPAN CO.,LTD.

大根のコンソメ煮

材料(2人分)

大根……………300g
ベーコン……………2枚
大根の葉(小口切り) ……10g
粗挽き黒こしょう……………少々

A { 水…………… 3/4カップ
コンソメ(顆粒) ……小さじ1
塩…………… 小さじ1/4

作り方

- ① 大根はピーラーでリボン状に削る。
ベーコンは幅2cmに切る。
- ② 鍋にAを入れて煮立て、1を入れ、混ぜながら中火で2分煮る。
- ③ 大根の葉を加えてひと煮する。
器に盛り、黒こしょうをふる。

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



今年は大雪に見舞われて大変でしたが、いよいよ春トソーシャルディスタンスを保ち、誰もいない自然の中でウォーキングを計画中。帰宅後は、もちろん美味しい手作りピザですよ!(スタッフ)

詳しくは店舗スタッフにお尋ねください。

次号DooSは
4月30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。