

Doos[☆] ど〜す

新潟で頑張る女性のための情報マガジン

5・6

2022vol.151

TAKE FREE!

ご自由にお持ち帰り下さい。

母の日 ♥ 父の日 に

中央大学の
インターン生が
企画しました!

ヘルシー d/e おいしー

料理に **ありがとう** を込めて



www.doos.jp

母の日 ♥ 父の日 に

中央大学の
インターン生が
企画しました!

ヘルシー^{dle}おいシー

料理に **ありがとう** を込めて

／ インターンについては
11ページをCheck!

5月8日は母の日、6月19日は父の日です。
日頃の感謝を込めて、お母さん、お父さんに美味しく且つ健康に気を使った、
素敵な一品を作ってみませんか?

低カロリーで嬉しい

01

ヨーグルトでひんやりチーズケーキ

材料 (1個分)

牧場の朝ヨーグルト 135g (カップ2個分)
クリームチーズ 50g (多いほど濃厚)
ゼラチン 2g
いちごやキウイ、バナナ等 ... 適量
クッキー 2枚

作り方

- ① 透明なコップにクッキーを砕いて入れ、切ったフルーツを貼り付ける。
- ② 以下の食材をレンジで温める。
 1. クリームチーズ 500wで15秒
 2. ゼラチン (大さじ1杯の水で溶かす) 500wで10秒
- ③ ボウルにヨーグルト、②を入れ、よく混ぜる。
- ④ ①のコップに③を入れ、冷蔵庫で2~3時間冷やす。
お好みで飾りつけをすれば完成!

まるでカーネーション♡



いちごの飾りつけのPOINT

1. ヘタをV字に落とし、薄く切る
2. V側を外側にし、外から中へ垂れるように並べる

インターン生 コメント

ヨーグルトを使用
しているので、
さっぱりしていて
飽きない味です!

洋風

02

チーズでダイエット!? 簡単おつまみ

カッテージチーズのパリパリ焼き



材料

餃子の皮 …… 適量
カッテージチーズ …… 適量

【洋風】

A オリーブオイル …… 適量
B バジル …… 適量
生ハム …… 適量

【和風】

A オリーブオイル …… 適量
B 明太子、大葉 …… 適量

和風



インターン生
コメント

あっさり味の
カッテージチーズと
味の濃い食材が
よく合います!

作り方

- ① 餃子の皮にAを塗る。
- ② カッテージチーズとBをのせる。
- ③ 皮がこんがりするまでオーブントースターで
3～4分焼いたら完成!
(洋風は生ハムをのせたら完成)

カッテージチーズは
高タンパクで低カロリー



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



クリームチーズ



牧場の朝ヨーグルト
生乳仕立て



雪印北海道100
カッテージチーズ

Present!

景品記号
151A

雪印メグミルク商品3個セット

(クリームチーズ200g、牧場の朝ヨーグルト70g×3、
雪印北海道100 カッテージチーズ100g)

20名様



応募方法は15ページ



今月、とっておきの本。



楽しみにしている小説や映画のネタバレを知ってしまう。誰もがそんな苦い経験をした覚えがあるだろう。事前情報ゼロで作品を楽しみたい派の一員である自分分は、SNSの利用には常に警戒を持って接しており、そろりそろりの擬音を立てながらスワイプとタップの精度を上げて来た。長年の精進により、最近ではネタバレを踏まないギリギリを見極める嗅覚が備わったと自負していた。そんな過信と驕りが足元をすくうのは世の常である。

「その映画って、〇〇が〇〇になるやつですよ」

職場で明日観に行こうとしていた映画のタイトルを口にした際に、しっかりとしたネタバレをくらった。落とし穴は、ネット世界でなく、リアル世界にあった。ネットセキュリティを強化する一方で、現実世界ではノーガードのままだったわけである。

さて、ネタバレの是非について言及しよう、といった主旨ではない。この事件で興味を持ったのは、ネタバレ発言をした本人が、その該当映画を観ていなかった点である。観ていない映画のネタバレだけは知っている。歪に聞こえるかも知れないが、これがネットに接した生活を送っている、現代の我々の消費スタイルの結果である。

面白い部分だけを「切り取って」発信された情報を、受け手がその「切り取られた」部分だけで満足して消費していく。たとえば『スラムダンク』のワンシーン「安西先生、バスケがしたいです」や「左手はそえるだけ」を知っているから、実際に読んでないけど、それで満足している。あるいは好きなインフルエンサーが経験したこと語る動画を観て、それを経験した気分になる。そんな疑似体験で満足。効率が良くて、多くのことを安価で消費できる。ファスト（迅速な）消費という向き合



『虎よ、虎よ!』
著：アルフレッド・ベスター
990 円

うか、いま我々は問われているのかもしれない。

SF小説のオールタイムベストとも称される、アルフレッド・ベスターの『虎よ、虎よ!』は読んだことがある人よりも、その三九一ページを知っている人の方が多いだろう。むしろ該当ページをネットで見ただけで満足するけど、その小説が『虎よ、虎よ!』であることを認識していない人もたくさんいるだろう。

作品という向き合い消費するかは人それぞれだ。今この文章を読んで、『虎よ、虎よ!』の三九一ページだけを開いて満足するか、一ページ目から一冊を熟読して満足するか。あなたの消費スタイルはどちらだろうか。

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・祝日は10：00～19：00)
定休日／元日のみ
<http://banshodo.net/>



“萬松堂”売り上げ Best10

[2022年3月31日集計]

1位	物語ウクライナの歴史	黒川祐次／中央公論新社	946円
2位	52歳記者のがん日記	橋本佳周／新潟日報社	1,320円
3位	ヒトの壁	養老孟司／新潮社	858円
4位	捨てない生きかた	五木寛之／マガジンハウス	1,000円
5位	日本人の宿題 歴史探偵、平和を謳う	半藤一利／NHK出版	968円
6位	腎臓が寿命を決める	黒尾誠／幻冬舎	946円
7位	妄想美術館	原田マハ／ヤマザキマリ／SBクリエイティブ	990円
8位	迷わない。完全版 107歳の母を看取って	櫻井よしこ／文藝春秋	935円
9位	同志少女よ、敵を撃て	逢坂冬馬／早川書房	2,090円
10位	70歳が老化の分かれ道	和田秀樹／詩想社	1,100円

HAPPY 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

多い日には1日で3本もユナイテッド・シネマ新潟で映画鑑賞するほど映画好きな自称・新潟のLJCo(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!



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/>

日本映画の歴史に記録を残す新たな作品が誕生しました!

1

「バブル」

監督は「進撃の巨人」のアクション映像でその名を轟かせた荒木哲郎。脚本は「魔法少女まどか☆マギカ」で社会現象を巻き起こした虚淵玄。そして、「DEATH NOTE」や「バクマン。」を手掛けた小畑健がキャラクターデザイン原案を務めた作品が、この「バブル」です。世界に降り注いだ泡(バブル)で、重力が壊れた東京。ライフラインが断たれた東京は家族を失った一部の若者たちの遊び場となり、ビルからビルに駆け回るパルクールのチームバトルの戦場に……。圧巻のグラビティ・アクションを是非、ユナイテッド・シネマ新潟でご覧ください。



© 2022「バブル」製作委員会

2022.5.13(FRI) 公開

2

「バスカヴィル家の犬 —シャーロック劇場版—」

世界的探偵小説「シャーロック・ホームズ」シリーズを原案とし、フジテレビ系月9ドラマ枠で放送された『シャーロック』が映画化。ディーン・フジオカ演じる^{ほまれしお}誉獅子雄と、岩田剛典演じる^{わかみやじゅんいち}若宮潤一が、唯一無二の名探偵パディとして数々の難事件を解決してきましたが、今回はホームズシリーズ最高傑作の呼び声も高い『バスカヴィル家の犬』をモチーフに、華麗なる一族の闇に獅子雄と若宮が迫ります。『容疑者Xの献身』や『昼顔』などヒューマンドラマの名手・西谷弘監督がメガホンを取った本格心理スリラー映画をユナイテッド・シネマ新潟でご堪能ください。



© 2022映画「バスカヴィル家の犬」製作委員会

2022.6.17(FRI) 公開



Happy Cinema
Present!

景品総額
151B

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!

釣りが大好きな息子

毎回いろいろと釣ってくるのですが、私はサバくのが苦手なので、釣ってきた魚は必ず釣ってきた人がサバくというルールになりました。(長岡市/美優綺)



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!

新潟県
くもりで「晴れた」
って言うよね
阿賀野市/もくすけ

笹団子
いつでも食べたい
県民食
田上町/チビの母

青海川
青海と続く
海の駅
阿賀野市/とよびー

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!

なんてったってバナナ

カリウム豊富でNa排泄のためとか、食物繊維とか…とにかくスーパーに行くと真っ先にバナナ売り場へ直行し、しばらく吟味して購入します。(東区/むー)



咳で呼ばれる私

外で私の名前を呼ぶのが恥ずかしいのか、用事がある時は必ず咳払いをして、私を呼びます。「咳払いで呼ぶんじゃねー!」といつか言ってやりたいです。(新発田市/あきら)

サウナにはまり...

休日は夫婦揃ってカーブドッチヴィネスパの朝風呂に通っています。混んでいる日もありますが、朝風呂という良い趣味を一緒に楽しんでいます。(長岡市/かずず)



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

応募フォームはこちら



13ページの応募はがき②~⑫を必ずご記入のうえ、右記の投稿フォームかメールまたは、はがき、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。

読者コメント

DooS はいつもかわいい表紙と、さらっと読める記事で気軽に手に取らせていただいています。(西蒲区/女性)
⇒ ちょっとの空き時間に読めるので、バックに入れている方も多いと聞きました。ほっと一息ついてください! (^)b



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. 015

だいたい、いいんだよ。

ナガハシ印刷株式会社様の「いいかげんノート」。

高品質用紙トモエリバーに、「だいたい完璧」な罫線がひかれた愉快的なノートです。

ラフにアイデアを練ったり、書き始めの緊張がほぐされたり、いい事づくめの一冊なのです。

オプションの「だいたい5mm方眼罫」と「だいたい7mm横罫」の2パターンからお選びください。



¥330 (税込)

滑らかって、はかどるよね。



各色¥330 (税込)

三菱鉛筆「uni-ball one F」

季節や状況によって刻々と変わる日常の景色は、きっと原色ではなく曖昧とした色。軸色をくすんであせたような色（フェイデッドカラー）で仕上げたこの軸。使う人の情緒に響くような日常のささいな景色から採用した軸色が魅力。低重心で書きやすい為、勉強やメモ以外にも手帳、日記にも◎！勿論、インクも補充して末永くお付き合い願います。凄くカワイイ一本です。

Shop Data



十日町本店

十日町市本町2丁目325番地2
tel.025-757-2191

長岡店

長岡市蓮湯1丁目1-36
tel.0258-86-5660

PENBOX
(小針店)

新潟市西区小針3丁目1-1
tel.025-378-1656

六日町店

南魚沼市川窪1186-2
tel.025-772-7822

魚沼店

魚沼市佐梨788-3
tel.025-793-3008

小千谷店

小千谷市平沢1丁目1-6
tel.0258-82-1199

5
2022
May



sun	mon	tue	wed	thu	fri	sat
1	2 大安 八十八夜	3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日 立夏	6	7 自分に誕生日おめでとう
8 大安	9	10	11	12 『生涯学習推進センター』 映画鑑賞会⇒詳細は13ページ	13	14 三条祭り 三条市 三条八幡宮 5月15日(日)まで開催
15 三条祭り大名行列 三条市 三条八幡宮 ほか 『生涯学習推進センター』 映画鑑賞会⇒詳細は13ページ	16	17	18	19 『生涯学習推進センター』 映画鑑賞会⇒詳細は13ページ	20 青海神社春季祭礼 加茂市 加茂山公園 5月21日(土)まで開催 友偲のマヤお誕生日おめでとう	21 小満
22	23	24	25	26 大安	27	28 かしわざき風の陣 柏崎市 みなとまち海浜公園 5月29日(日)まで開催
29 『生涯学習推進センター』 映画鑑賞会⇒詳細は13ページ 光子の日	30 大安 タツル誕生日おめでとう	31	6/1	6/2	6/3	6/4
6/5	6/6	6/7	6/8	6/9	4 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	

【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
5/29	5/30	5/31	1	2	3	4 三條風合戦 三條市上須頃 6月5日(日)まで開催
5 大安	6 芒種	7	8	9 『生涯学習推進センター』 映画鑑賞会⇒詳細は13ページ	10	11 大安 入梅
結核60周年これからもよろしくお願ひします						友誼13歳おめでとう
12	13 花菰まつり 三條市 しらさぎ森林公園 6月26日(日)まで開催	14	15	16 『生涯学習推進センター』 映画鑑賞会⇒詳細は13ページ	17 大安	18
双子の甥っ子16歳おめでとう						
19 まき夏まつり 西蒲区 巻地区	20	21 夏至	22	23 大安	24	25 月湯まつり 南区 月湯白山神社 6月26日(日)まで開催
26 『生涯学習推進センター』 映画鑑賞会⇒詳細は13ページ	27	28	29	30 蒲原まつり 中央区 蒲原神社 7月2日(土)まで開催	7/1	7/2
7/3	7/4	7/5	7/6	7/7	7 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	

日常に取り入れる! 「ながらトレーニング」で鍛える

トレーニングというと、毎日継続するのは大変で長続きしなくなってしまうがちですが、「ながらトレーニング」は食器洗いをしながら…洗濯を干しながら…歯磨きをしながら…と、普段の動きの中にプラスするだけなので、取り入れやすく続けやすいのでおすすめです!

トレーナー紹介

トレーナー 山科 亜紀子さん

大学卒業後、専門学校で鍼灸あん摩マッサージ指圧師の国家資格取得。専門学校卒業後、7年間鍼灸マッサージ医院勤務。大学在学中から大学No.1ラグビー部トレーナーとして8年間選手を支える(流選手・姫野選手・中村選手など)現在は、陸上競技連盟に所属し、東京オリンピックでは陸上競技のトレーナーとして活動した。



肩こり改善ながらトレーニング

朝起きる時にストレッチをやることで固まった体をリセット。肩こり改善に効果大です。

① 膝を曲げて上半身を前に倒して
背中と脇を伸ばす

② 上半身をねじって下側になる脇
を伸ばす(左右交互に)



POINT 01 ゆっくり呼吸をする

POINT 02 痛みのない範囲で伸ばす

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
151C

#7 北川

景品記号
151D

#12 金沢

景品記号
151E

#24 中村

北川・金沢・中村 各選手 缶バッジ

2個セット各1名様

応募方法は15ページ



PICK UP!

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？

株式会社エスケーシー技術

インフラメンテナンスのエキスパート集団

当社は社会生活の大切な基盤であるインフラストラクチャーのメンテナンスを行っています。これからの社会を「継続させる」重要な役割を担い、生活に無くてはならないインフラのメンテナンスを行うことで社会の発展に貢献しています！

仕事内容

公共施設等の清掃・調査・メンテナンスを特殊車両、特殊機器を使用して行っています。創業13年とまだまだ成長過程な当社では社員の平均年齢も若く、会社と共に成長していける元気なスタッフをお待ちしています！

所在地：新潟市江南区江口4000-2

詳しい求人情報は、QRコードからチェック! >>



インターン日記

今回の表紙・特集「ヘルシー de おいシー」は中央大学のインターン生が考えました！
企画内容の検討から、実際のレシピを考えたり、実際につくってみて写真を撮ったり、
レイアウトを考えたりしました。Zoomでパソコン越しに打ち合わせをしたので、
とにかく大変でしたが、8名の力を合わせて完成させました。



このメンバーで
企画しました!



N.S.さん

新潟県出身

優しいメンバーと
活動出来て楽しかったです



k.I.さん

東京都出身

刺激的なインターンシップで
自信につながりました



A.O.さん

熊本県出身

これからも様々な活動に
参加していきたい



Y.Y.さん

東京都出身

DooSの誌面を作って
達成感でいっぱいです



T.M.さん

千葉県出身

優しい皆さんと活動できて
感謝です



A.S.さん

東京都出身

チームで一体感を生むことが
出来ました



M.k.さん

神奈川県出身

好きな分野で本領を
発揮できて嬉しかったです



S.S.さん

埼玉県出身

色々な強みを持った人と
作り上げられました

DooS
スタッフ

全国のおいしいもの集めました!

厳選いちば

他にも厳選商品あります!
DooSサイトでチェック
▶ <http://www.doos.jp/ad.html>



※4月25日時点での情報です。販売が終了している場合がございます。ご了承ください。詳しくは申し込み電話番号にてお問い合わせください。

これは
贅沢!!

完熟柑橘の とろける食感!!

みかん
いよかん
河内晩柑
デコタンゴール

人気の
4種
内容量
175g

柑橘ゼリー

とろける

本物の柑橘を食べているかのような美味しさ!!

柑橘の雫

みかんの本場
愛媛よりお届け!!

初回限定
特別価格

数量限定
100箱

一家族いづれか
1箱かぎり

商品記号 ゼリー A 8個入(4種×各2個)

2,480円 (税込)

通常送料500円(税込)

商品記号 ゼリー B 16個入(4種×各4個)

4,960円 (税込)

16個入のご購入で **送料無料**

代金引換限定でのお届けとなります。別途手数料330円(税込)

●お申し込みはお電話で ●受付時間9:00~17:00(日・祝日を除く)

☎ 050-1865-4425



株式会社 乃万青果

〒794-0074 愛媛県今治市神宮甲844-5

●お届け/お申し込みから1週間前後でお届け。●お支払い/代金引換のみ(別途手数料330円)●北海道・沖縄・離島は別途送料1,000円(税込)がかかります。●返品/お客様都合は不可。万一不備な点がありましたら、商品到着後2日以内にご連絡下さい。●申込期限/2022年8月31日まで。※お預かりした個人情報は、商品・DMの発送以外の目的では使用しません。

静岡
沼津
駿河湾

表面パリッ!
中身ふんわり、
塩分控えめ!!

焼かずに簡単調理で、骨までおいしく食べれる!!

予定数量100組

真あじのひもの

1枚
約70g

540円 (税込)

10枚以上ご購入で
送料無料



水産庁長官賞受賞
平成23年度受賞

●原材料: 真あじ(国産) ●調味料: 食塩(天日塩) ●商品は、受注後2週間前後でお届けします。1世帯20枚まで。

駿河湾 静岡 沼津から直送します!!

常温で半年間保存可能

仕込みの水や塩からこだわり、脂の乗った国産の真あじだけを厳選した「真あじのひもの」。保存料等を一切使用せず、塩分控えめなのも人気の秘密。遠赤外線と直火でじっくりと焼き上げたから、頭も骨も柔らかく全て美味しく食べられ、さらに表面はパリッと、中身はふんわりジューシー! カルシウムもたっぷり摂取でき、小さなお子様から、ご年配の方まで安心してお召し上がりいただけます。

ご注文は今すぐ!!

規定数量に達し次第
販売が終了となります。

☎ 050-1865-4420

9時~21時
年中無休



静岡茶療園市場
Shizuoka Saryoen Ichiba

〒424-0067
静岡県静岡市清水区鳥坂 245

キャンペーン番号
22356

■お支払い方法/後払い。郵便局またはコンビニエンスストアで、商品到着後10日以内にお支払い下さい。■返品・交換について/食品につき返品不可。(商品不良の際には、到着から3日以内にご連絡下さい。)■お客様の個人情報は、商品の発送の他、弊社からの商品のご案内以外には利用いたしません。

厳選いちばコメント たまには普段食べないような、ちょっと贅沢なものを食べるのもいいですね。普段のごはんに取り入れられる「あじのひもの」と食後のデザートにぴったりな「柑橘ゼリー」でプチ贅沢してみませんか? (スタッフ S)

あなたの“学び”をお手伝い
新潟県立生涯学習推進センター
5月・6月の映画・ビデオ鑑賞会

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、
運営方法を変更して実施いたします。

※鑑賞には事前に配付する整理券が必要です。

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
5月12日(木) 5月15日(日)	13時30分～ 15時10分頃 (13時開場)	【いわさきちひろ～27歳の旅立ち～】(2012年) 子どもの命の輝きと平和を描いたちひろの人生を、黒柳徹子、高畑勲 を始め、生前のちひろを知る50人以上の貴重な証言から綴る。
5月19日(木) 5月29日(日)	13時30分～ 15時15分頃 (13時開場)	【いのちのあさがお】(2000年)急性白血病で亡くなった少年と家族の実話。 【小さな家族】(1990年)両親を交通事故で失った孫と祖母の暮らし。 ※二本立てで上映します。
6月9日(木)	13時30分～ 15時20分頃 (13時開場)	【よみがえる金色堂】(1970年)中尊寺金色堂の復元工事を記録。 【匠の世界】(2016年)日本の伝統美を創造する人間国宝の技と心。 ※二本立てで上映します。
6月16日(木) 6月26日(日)	13時30分～ 15時20分頃 (13時開場)	【コーラス】(フランス/2004年) 戦後間もないフランスで孤児や問題児を抱える寄宿舍へ舎監とし てきた音楽教師のマチューと、子供たちとの心の交流を描く。

【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63名・整理券を事前に配付・無料 【お問い合わせ】☎ 025-284-6110

(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

2022年5・6月号 vol.151プレゼント係

①ご希望プレゼント

151A・151B・151C・151D・151E・・・151F 希望

②ふりがな			⑤性別	女・男
③お名前				
④電話番号 ()	-			
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
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
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】

ウオロク燕店 様
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)

・ 母の日 父の日 にヘルシー de おいシー
・ 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、文芸館。
・ レッツゴーラビッツ!
・ 厳選いちば
・ 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
かた一句 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

2022年5月31日(火) 当日消印有効

雪印メグミルク賞

景品記号 151A 雪印メグミルク商品3個セット



【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

- ・クリームチーズ 200g
- ・牧場の朝ヨーグルト 70g×3
- ・雪印北海道 100 カッテージチーズ 100g

レシピは2・3ページ

1セット **20** 名様

ハッピーシネマ賞

景品記号 151B ユナイテッド・シネマ (DEKKY401内のみ) 映画招待券



シネマ情報は5ページ

1枚 **10** 名様

新潟アルビレックスBBラビッツ賞

景品記号 151C

#7 北川



景品記号 151D

#12 金沢



景品記号 151E

#24 中村



北川・金沢・中村 各選手 缶バッジ

©NIIGATA ALBIREX BB RABBITS

ラビッツ情報は10ページ

2個セット各 **1** 名様

新潟県立万代島美術館賞

2022年
5月15日(日)
当日消印有効

景品記号 151F

ボストン美術館所蔵 THE HEROES 刀剣×浮世絵 一武者たちの物語 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】2022年4月23日(土)～6月19日(日)

【詳細はホームページ】 <https://banbi.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、下記の投稿フォームかメールまたは、はがき、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.151 プレゼント係」

メール doos-k@doos.jp
FAX 025-290-5778

2022 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？下記メール宛または、14ページ応募はがきメッセージ欄に記念日を書いて、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】2022年6月30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。



ウオロクレシピ



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

© CGC JAPAN CO.LTD.

鶏肉とナッツの甘酢しょうゆ炒め 材料(2人分)

鶏もも肉……………1枚 ミックスナッツ(無塩)……………50g
ピーマン……………5個 揚げ油……………適量
赤ピーマン……………大1個

- | | |
|---|--|
| <p>A しょうゆ、酒各大さじ…1/2
溶き卵……………1/2個分
片栗粉……………大さじ4</p> | <p>B 片栗粉……………小さじ2
水……………3/4カップ
酢……………大さじ2
砂糖、しょうゆ…各大さじ1と1/2</p> |
|---|--|

作り方

- ① 鶏肉は余分な脂肪と筋を取り除いて 3cm 四方に切り、ボウルに入れる。Aを順に加え、そのつどもみ込む。ピーマン、赤ピーマンは乱切りにする。Bは混ぜる。
- ② フライパンに揚げ油を深さ 1cm ほど入れて低めの中温に熱し、ピーマン、赤ピーマン、ナッツを 1 分素揚げして取り出す。油の温度を高めの中温に上げて鶏肉を入れ、返しながらかけて揚げる。
- ③ フライパンの油を除き、Bを入れ、強めの中火で混ぜながら煮立てる。2 を加え、炒めながらからめる。

旨い!これがウオロク品質

若鶏もも肉使用

極うま 醤油から揚げ

風味豊かな伝統の醤油を使い、こだわりの二度揚げ製法で仕上げた絶品のから揚げ。

専用水産創業
コトヨ醤油 杉浦仕込醤油

詳しくは店舗スタッフにお尋ねください。

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!

次号DooSは
6月30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。



DooS編集後記

今回は中央大学のインターン生が企画した、母の日と父の日の美味しいレシピをご紹介♪お母さんやお父さんの喜ぶ顔を想像しながら考えた美味しい逸品を、ぜひお試しください!(スタッフ)