DooS ど～す

新潟で頑張る女性のための情報マガジン

3・4

2024vol.162

TAKE FREE!

ご自由にお持ち帰り下さい。

オレンジデーをもりあげる!

オレンジレシピ

Happy Orange day!

www.doos.jp

オレンジデーをもりあげる！

オレンジレシピ

オレンジデーとは？

4 / 14 の「オレンジデー」をご存知でしょうか？
バレンタインデー、ホワイトデーに続くイベントで、
家族や周囲の大切な人と幸せを分かち合う日です。
オレンジを使ったレシピでイベントを楽しんでみてはいかがでしょうか。

カッテージチーズのフルーツサンド

材料（2人分）

- 食パン（8枚切り）……4枚
- カッテージチーズ うらごしタイプ ……180g
- バナナ ……1本
- オレンジ ……1個
- 砂糖 ……大さじ1

砂糖を除けば
離乳食にも！

作り方

1. バナナはフォークで粗く潰し、カッテージチーズと砂糖を加え、混ぜ合わせる。
2. オレンジは皮をむき2cmの厚さの半月に切る。
3. 食パンは耳を切り、片面に1を半量塗り、オレンジをのせ、残りの1を塗る。
4. 食パンをのせ、ラップで包み冷蔵庫で1時間以上休ませる。お好みの大きさに切り分ける。

今回使用した商品

おいしい
雪印メグミルク牛乳

ナチュレ恵

雪印北海道100
カッテージチーズ

雪印北海道100
カッテージチーズ
うらごしタイプ

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

雪印メグミルクレシピサイト

▶ https://www.meg-snow.com/recipe/

読者コメント DooS1・2月号「おせちのアレンジレシピ」。かまぼこのわさびチーズサンドが美味しかったです（蕪市／女性）⇒ 2cm幅に切ったかまぼこに切れ目を入れ、わさびとクリームチーズを挟み、きゅうりとイクラをトッピングと超簡単ですよね♪

りんごとオレンジのフルーツサラダ

フルーツたっぷりのオシャレサラダ

材料（２人分）

りんご ……1/４枚
オレンジ ……１個
カッテージチーズ ……80g
ベビーリーフ ……50g
ブルーベリー ……20g
くるみ ……20g

【Ａ】レモン汁 ……小さじ１
オリーブ油 ……大さじ１
塩 ……ふたつまみ

作り方

1. りんごはよく洗い、皮付きのまま芯を取り食べやすい大きさに切る。
   オレンジは房からとる。キッチンペーパーで汁気を切っておく。
2. ボウルにカッテージチーズと粗く刻んだくるみを入れ、さっくりと混ぜる。
3. 別のボウルで【Ａ】を混ぜ、１のりんごとオレンジ、ブルーベリー、ベビーリーフを入れて軽くあえる。
4. ２と３を盛り付ける。

みかんのラッシー

みかんのつぶつぶがおいしいドリンク

材料（２人分）

ナチュレ恵 ……200g
おいしい雪印メグミルク牛乳 ……100ml
みかん（缶詰等） ……100g
砂糖 ……大さじ２

作り方

1. みかんは汁気を切り、仕上げ用に少しとり、
   残りは細かくほぐす。
2. 材料を全て合わせ、泡だて器でよく混ぜ、グラスに注ぐ。
3. 仕上げにみかんを飾る。

PRESENT

応募方法は
15ページ

3月下旬新発売

からだにも環境にもやさしいプラントベース飲料！

景品記号 162A

Plant Label Pea Drink (200ml×6本)
Plant Label Oat Drink (200ml×6本)　1セット **20名様**

読者コメント DooS1・２月号「おせちのアレンジレシピ」ひなまつりのメニューにもお勧めですね。（長岡市／男性）⇒ ありがとうございます♪
レシピを見逃した方は、DooS バックナンバーからチェックできるので、ひなまつりに是非、試してほしいで～す！ (^0^)b

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！／

初級 STEP ▶ 中級 STEP ▶ 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！

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！

春恒例！サイクリングでスポット巡り

春になると、自転車で夫婦二人、約2か月をかけて新潟県内のスポットを巡ります。
（長岡市／オムライスさん）

新潟川柳 がた一句

新潟への想いを川柳に乗せて

「新潟」をテーマとした自由な川柳です！

冬タイヤ
交換するまで
春は来ない
江南区／だめか

テレビでは
桜満開
ここはまだ
中央区／ユーリ

雪が溶け
春が来るたび
暖かさ
村上市／学生さん

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！

関西出身なので…

新潟へ越してきて5年。いまだに地元の言葉が分からない。けど「はいはい」と、うなづいてるそうです(笑)
（北区／うさっち）

どれも同じようなもの

1人で服を買いに行くと、持ってるものと色も形も似たものを買ってきます。どれが新しい服なのか古い服なのか・・言われないと見分けがつきません。
（中央区／りんごあめ）祝達人！

息子にヤキモチ

私と息子が話をしていると、何回も「かあちゃん」と、部屋に来るまで呼び続けています。（長岡市／みゆき）

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
※パケット通信料はお客様負担となりますゾ。

こんな特集を載せて 冬の BBQ・ペットの写真や紹介・ウオロクで回収された古紙やペットボトルのその後・新潟発着の韓国旅・お惣菜の美味しいお店・格安整体やマッサージ・おすすめグルメショップ・新潟市の観光地・映画のロケ地巡り（複数名）

「萬松堂」渡邉さんが教える…

今月、とっておきの本。

ご来店する皆さまが足を止める人気コーナーがある。その一角だけを眺めてすぐに帰るのは、通い慣れた常連さんだ。

察しの良い方はすぐに見当がつくかもしれない。萬松堂には毎日入荷した本だけを陳列する“新刊コーナー”がある。単行本や文庫本などの判型を問わずに新刊が並び、日々更新されるその棚チェックを日課にしているお客様がたくさんいるのだ。学校帰りや仕事帰り、あるいは日々の散歩コースに、萬松堂“新刊コーナー”に寄るルートを設定してくれていることはとてもありがたいことである。

もっとも、一日単位の新刊を集めるコーナーを設ける書店は珍しいため、はじめて来店したお客様はとまどってしまうようだ。通常の書店では文芸書や絵本、文庫本、美術書などはそのジャンルごとにコーナーを設けるので、全部を一か所にまとめるスタイルは異質である。

毎日書店に通って、面白い本にいち早く出会ってほしい。

そんな思いが根底に存在する“新刊コーナー”では、「あ、」と小さく声をもらして、手を伸ばすお客様が多い。きっと予期しなかった本を見つけたのだろう。良い本と出会えたきっかけになったなら、書店員として本望である。

こういった独自の工夫は、萬松堂だけの特別なことではない。小売店でも飲食店でも店舗での営業をしているところは、お客様にどんなサービスを提供しようかと常に考えている。ただモノを売るだけの店舗は存在しなくて、その店舗空間を楽しんでもらいたいと思っているのだ。

このたび、新潟市の繁華街のひとつである古町のお店を紹介する『新潟古町100選』が発売された。このガイドブックは古町を愛する人たちがクラウドファンディングを経て作った本である。自分たちの思いをかたちにした本であるため、紹介するお店への愛情がたっぷりと詰まっている。行きつけのお店の魅力を最大限に伝えようとする文章には熱がこもっており、単なるガイドブックにはない温かさを感じる。

住んでいても通り過ぎていたお店。職場の近くだけど意識したことのないお店。そんなお店に通っている人の目線での紹介は、これまで知らなかったことが悔しくなるはず。もしや自分にとって最良の店舗空間はここにあるのかも？　そんな期待を胸に、本書を抱えて歩く街並みは、きっといつもより華やかでわくわくさせてくれるに違いないだろう。

『新潟古町 100 選』
著：古町セッション
1,540 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 平日／10：00～19：00
日曜・祝日は10：00～18：00(18：30)
定休日／元日のみ
https://banshodo.net/

“萬松堂”売り上げ Best10

［2024年1月31日集計］

1位	新潟古町 100 選	古町セッション／パレードブックス	1,540円
2位	大常識	百田尚樹／新潮社	880円
3位	な～るな～るな～る	遠藤麻理／新潟日報メディアネット	1,650円
4位	八月の御所グラウンド	万城目学／文藝春秋	1,760円
5位	変な家 2	雨穴／飛鳥新社	1,650円
6位	話す力　心をつかむ 44 のヒント	阿川佐和子／文藝春秋	990円
7位	続　窓ぎわのトットちゃん	黒柳徹子／講談社	1,650円
8位	成瀬は信じた道をいく	宮島未奈／新潮社	1,760円
9位	ともぐい	河崎秋子／新潮社	1,925円
10位	シャーロック・ホームズの凱旋	森見登美彦／中央公論新社	1,980円

読者コメント　今月、とっておきの本。読みましたが、とても本を読みたくなる渡邉さんの文章が上手でさすがでした。(秋葉区／女性)
⇒ 最近では渡邉さんのファンも増えており、毎回楽しみにされている方も多いとか！今後もお楽しみに～♪(^^)v

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

ユナイテッド・シネマ新潟をこよなく愛する、自称・新潟の LiLiCo。今シーズンはバスケットボール、Bリーグ・広島ドラゴンフライズのアリーナMCを務める他、ラジオ番組のパーソナリティやイベントMC、婚礼司会などを担当。ブログ(野口智美のころりんこ) や X (旧 Twitter@214tomomi)、インスタグラム(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/

若手実力派キャストが魅せる実写映画化、2作品！

1 「52ヘルツのクジラたち」

2021年に本屋大賞を受賞した小説が早くも映画化。杉咲花さん、志尊淳さん、宮沢氷魚さんという、今話題の若手実力派キャストが集結し、胸を揺さぶられる愛の物語が完成しました。傷を抱え、東京から海辺の街の一軒家へと移り住んできた貴瑚は、虐待され、声を出せなくなった「ムシ」と呼ばれる少年と出会います。かつて自分も、家族に虐待され、搾取されてきた彼女は、少年を見過ごすことが出来ず、一緒に暮らし始めるのですが…。主題歌はこの作品に深く共鳴したというSaucy Dogが書き下ろした一曲。他のクジラが聞き取れない高い周波数で鳴く世界で一頭だけのクジラを題材に、魂が涙する作品です。

© 2024「52ヘルツのクジラたち」製作委員会

2024.3.1(FRI) 公開

© 2024映画「陰陽師0」製作委員会

2024.4.19(FRI) 公開

2 「陰陽師0」

前号に引き続き、今回も山﨑賢人さん主演の超大作をご紹介します！“安倍晴明の生誕1100年”を記念したアニバーサリー作品として原作・夢枕獏さんの全面協力のもとに映画化。実在した〈最強の呪術師〉晴明の若き日の秘密が今、明かされます。呪術の天才と呼ばれながら、出世に全く興味のない人嫌いで変わり者の晴明はある日、皇族の徽子女王にまつわる事件の解決を依頼されます。しかし、その先には平安京をも巻き込む凶悪な陰謀と呪いが待ち構えていたのです。山﨑賢人さんが演じる全く新しい若き安倍晴明。破格のスケール感とこだわりの美術や衣装も必見です！史上最強の呪術エンターテイメントをユナイテッド・シネマ新潟の大きなスクリーンで是非、ご堪能ください。

Happy Cinema Present！

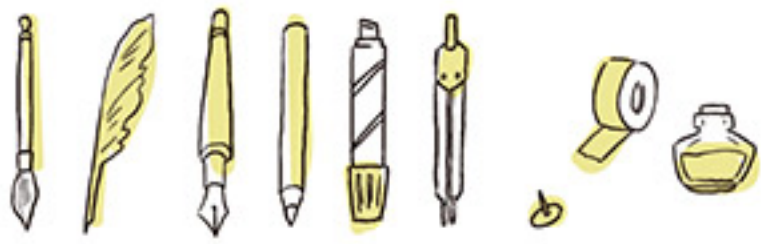
景品記号 162C

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

読者コメント　いつもステキな情報ありがとうございます。映画も好きなのでハッピーシネマは毎回楽しみにしています。(西蒲区／女性)
⇒ 嬉しいです♪DooS とポップコーンをもって、是非ユナイテッド・シネマの大きなスクリーンで楽しんでください！ (^^)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、筆記具をご紹介致します。
今後ともお付き合い何卒ヨロシクお願い致します。

vol. 026

クリアだと、うれしいよね。

各¥275（税込）

ロングセラーな定番！ヤマト（株）液状のり「アラビックヤマト クリアドロップ」限定発売〜。
接着力に定評ある透明の液状のりとスポンジキャップの滑らかさはそのままに、ラベルの鮮やかなグラデーション感とドロップというネーミングの通り、フレーバーを意識した5色展開。
完売必至につき、お早目にどうぞ〜。

すっきりかわいく、ととのえる。

単品¥198、5色セット¥990（各税込）

マーカー界の雄、ゼブラ。おだやか色で大人気マーカー「マイルドライナー」とディズニーの限定コラボ登場です！
キャラに寄せたカラーリングにつき、集めて楽しい、使って心地よいマーカーなのです。5色セットも魅力的ですよ〜。

Shop Data

Super Stationery Store 文具館 BUNGUKAN TAKIZAWA®

BUNGUKAN TAKIZAWA PEN BOX

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	長岡市蓮潟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

読者コメント 「まいにち、文具館。」の記事は毎回楽しみにしています。文具の流行が分かるので、買う参考にしています。（柏崎市／女性）⇒
可愛くて便利で長く付き合える文具に出会えた時は、本当に嬉しいですよね！手紙を書くのも楽しみになります♪φ(。。•)

3

2024
March

sun	mon	tue	wed	thu	fri	sat
2/25	2/26	2/27	2/28	2/29	1 誕生日おめでとう直子さん	2
3 大安	4 尚真さんお誕生日おめでとう	5 啓蟄	6	7 『生涯学習推進センター』 映画鑑賞会⇒詳細は13ページ 祝！私61歳おめでとー	8	9 大安 にいがた酒の陣2024 場 中央区 朱鷺メッセ 期 3月10日(日)まで開催
10 ほだれ祭 場 長岡市 ほだれ大神	11 文夫さん誕生日おめでとう	12	13 大安	14 『生涯学習推進センター』 映画鑑賞会⇒詳細は13ページ	15 父ちゃん61歳おめでとう	16
17 彼岸	18 おきゃお誕生日おめでとう♡	19 大安	20 春分の日	21	22 美香さんお誕生日おめでとう	23 つばめ桜まつり 場 燕市大河津分水 桜並木 期 4月14日(日)まで開催
24 『生涯学習推進センター』 映画鑑賞会⇒詳細は13ページ	25 大安	26 わたしの44回目の誕生日	27 哲也さん。いつもありがとう！ 結婚7年目いつもありがとう	28	29 高田城址公園観桜会 場 上越市 高田城址公園 期 4月14日(日)まで開催	30
31 大安	4/1	4/2	4/3	4/4		

2

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		

【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。

4

2024
April

sun	mon	tue	wed	thu	fri	sat
3/31	1 結愛せるふ誕生日おめでとう！	2	3	4 清明	5	6 大安
7 分水おいらん道中 場 燕市大河津分水 桜並木 他	8	9	10	11 大安	12 白山神社 春まつり 場 中央区 白山神社 期 4月18日(木)まで開催	13
14	15	16	17 大安	18	19 穀雨	20
21 『生涯学習推進センター』 映画鑑賞会⇒詳細は13ページ	22	23 大安	24	25	26	27
28	29 大安 昭和の日 護摩堂山開き 場 田上町 護摩堂ふれあい広場	30	5/1	5/2	5/3	5/4
5/5	5/6	5/7	5/8	5/9		

5

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	31	

※掲載されている情報は変更される場合もあります。出典：公益財団法人新潟観光コンベンション協会 ほか

場＝イベント会場　期＝開催期間　＝投稿記念日

Let's go Rabbits! レッツゴーラビッツ!

37 アーリーエントリー選手紹介

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、2023-24シーズン【アーリーエントリー選手】をご紹介いたします。

ジョル セイナブ ライ

ポジション C　#14

出身校:日本経済大学　コートネーム:ナブ
出身地:セネガル　身長:185cm

山瑞 美子　ヤマズイ ミコ

ポジション PF　#17

出身校:國學院大学　コートネーム:ミコ
出身地:神奈川県　身長:174cm

柳瀬 柚奈　ヤナセ ユウナ

ポジション SF　#27

出身校:筑波大学　コートネーム:ニコ
出身地:茨城県　身長:173cm

中道 玲夏　ナカミチ レイカ

ポジション C　#57

出身校:大阪体育大学　コートネーム:エス
出身地:石川県　身長:180cm

アーリーエントリーとは?

競技者が申請チームとの雇用契約、あるいは入団契約が内定した場合に限って、入社、および入団前にエントリー(競技者登録)できる制度です。Wリーグにおける将来の活躍が期待される若手競技者に、早期に活躍の場を提供することにより、若手選手の育成とリーグの戦力向上を図ることを目的としています。

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!
X(旧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
https://www.albirexbb-rabbits.com/

スマホからもCheck!

にいがた JOB-EXPO

新潟の優良企業を紹介する
求人情報ポータルサイト。
https://niigata.job-expo.jp/

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。
他の求人サイトにはない、個性的な企業からPICKUP！ここで新しい働き方探してみませんか？

燕シェルサービス株式会社

私たちの仕事は、生活の一部を作る仕事です

当社は、水道施設で使われる部品、自動車・バイクのパーツなど、生活になくてはならないモノを生み出しています。豊富な実績のほか、ノー残業DAYの実施や男性社員の育児休暇取得促進など、ワークライフバランスがいいところも特徴です。

仕事内容

現在、自動車部品等製造工（鋳造）スタッフを募集しています。男女が共に働きやすい職場づくりに取り組んでおり、女性社員も活躍しています。コツコツ作業が好きな方、マメな方、新しいことにどんどんチャレンジしたいという方、大歓迎です！

所在地：燕市長所1033番地1

詳しい求人情報は、QRコードからチェック！ ≫

1分でできちゃう!? 簡単スモア

「some more（もっと欲しい！）」という意味があるスモア。おうちで簡単に作れるので
春休みのお子さんのおやつやホワイトデーのお返しに作ってみてはいかがでしょうか？

材料（一個分）

ビスケット …… ２枚
マシュマロ …… ２個
チョコレート …… １個

作り方

1. ビスケットの上にマシュマロとチョコを置く
2. もう一枚のビスケットの上にマシュマロを置く
3. １と２を５００w電子レンジで２０秒ほど温める
4. チョコの乗ったビスケットの上にもう一方を乗せる

※ 様子を見ながら加熱時間を調整してください

こんな特集を載せて　ブローチの作り方・女性が活躍する仕事・美味しいパン屋・韓国に関することなんでも・米粉の店・安い文具店巡り
冷え性グッズ・家の整理整頓・安価で美味しい寿司屋・新潟アルビレックスBC・神社仏閣・県内猫カフェ（複数名）

全国のおいしいもの集めました！

ホッと一息 スープ・ドリンク

厳選いちば

誌面に載せきれない厳選商品は
Webサイトでチェック！
スマホからタップで簡単に注文できます

※2月16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。

ハトムギいっぱいのスープで毎日の元気とキレイを応援!!

ハトムギごろごろ贅沢スープ

美味しさ選べる 3種類（180g）

●ミネストローネ ●ヴィシソワーズ ●3種のお豆のスープ

どれでも1袋定価460円を▼ 特別送料500円（税込み）

広告限定 特別価格 15%OFF 391円（税込）

お好きなお味を選んで 6袋以上で 送料無料

さらに 合計10袋以上で 国産ハトムギ茶 プレゼント

湘南のハトムギの会社が立ち上げた新ブランド「+mugi」からハトムギたっぷりの贅沢なスープが登場です。ヘルシーなのに"ごろごろ"贅沢なハトムギで満足感もいっぱい。もちろん、化学調味料、着色料、保存料は不使用、毎日の元気とキレイを応援します。

ハトムギごろごろ贅沢スープ

賞味期限：出荷時に3か月以上ある物

●お申し込みはお電話で ●受付時間9:00～17:00（定休日：土日祝日）

☎050-1868-5296

日本精麦株式会社 〒253-0114 神奈川県高座郡寒川町田端1590-5

+mugi プラスムギ

●商品お届けまで約1週間。 ●お支払は代金引換（手数料無料）。 ●食品につきお客様都合による返品はお受けできません。ご了承ください。 ●お預かりした個人情報は商品の発送・サービスのご案内のみに使用いたします。

珈琲に加えてホッと一息！

Webサイトでも、選りすぐりのあったかスープやドリンクをご紹介。
ぜひ右上のQRコードからチェックしてくださいね♪

身体の中からホッと一息！

ニュージーランド イーストケープ神秘の森で採れた

NZの朝は珈琲とハチミツではじまる！

ブルーチーズや羊乳チーズがまろやかな美味しさになる！

ビフィズス菌や乳酸菌と相性抜群!!

濃い～ 琥珀はちみつ

イーストケープの蜜源の花々!!

ニュージーランド産
純粋はちみつ500g

1本で1,512円（税込） ＋送料（税込）550円 ※本州の場合

2本で3,024円（税込） ※初回のみ 送料無料

片手で便利なワンタッチ！人気のボトル!!

マヌカ　カヌカ　ヒナウ　レワレワ　クローバー

ニュージーランドのはちみつは世界中で大人気。中でも北島東部のイーストケープには神秘的な原生林の蜜源が広がっています。神秘の森の蜜源はマヌカ、カヌカ、ヒナウ、レワレワ、クローバーなどの花々。ニュージーランドの元気なミツバチが、イーストケープの森で風味豊かな濃い琥珀色のはちみつをつくりました。
濃い琥珀はちみつはミネラルたっぷりで、特に洋食との相性バッチリ。健康とおいしさのバランスをそのまま、使いやすいスタンドボトルにしました。

➡広告見た ◆受付時間：9:00～18:00

TEL 050-1868-5315

◆申し込みは広告のフリーダイヤルにて受付◆発送は3～4日以内◆お支払い／到着後1週間以内に郵便局、コンビニで振り込み（手数料は当社負担）◆返品／商品到着後、8日以内未開封のもの（送料当社負担）※個人情報は、商品の発送と案内送付に使用されます。※蜂蜜ですので一歳未満の乳児には、与えないで下さい。

自然と共に生きるみつばちが、毎日の笑顔をつくります。

株式会社武州養蜂園

〒360-0831 埼玉県熊谷市久保島945-1

厳選いちばコメント 今回は心も身体もホッと一息♪スープ＆ドリンクをご紹介します。ようやく冬も終わり春となりましたが、朝晩はまだ気温も低く冷えますよね。朝晩のホッと一息タイムで、身体の中から温めましょう。（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

3月・4月の映画ビデオ鑑賞会

上映会の定員と運営方法は下記のとおりです。

※4月より月1回の開催となります。
※定員各日186名(先着順・申込不要)
※鑑賞には当日13:00～配付する整理券が必要

整理券の配付については、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	13時開場(13時30分上映開始)　　内容
3月7日(木)	【いきいき県民カレッジ　令和5年度　学長賞表彰式】 【令和5年度　新潟県　自作映像・視聴覚教材コンクール優秀作品　表彰・上映会】
3月14日(木)	【新潟国体をめざして】(1963年/18分) 国体の成功を呼びかけるため、選手強化の取り組みや開会式の練習等を紹介した映画。 【新潟国体】(1964年27分)当時の新潟日報ニュースで特集された新潟国体の様子。
3月24日(日)	【西部戦線異状なし】(1930年/アメリカ/128分) ※途中休憩あり 第一次大戦下のドイツ。愛国心を説く教師の勇ましい言葉に心動かされた学生たちは、次々と軍に志願。訓練を経て送り込まれた戦場で、主人公ポールが目にしたのは…
4月21日(日)	【サクラサク】(2014年/107分) さだまさし自身が、認知症を発症した父親との思い出を下敷きとした小説を映画化。 出演:緒形直人、南果歩、矢野聖人、美山加恋、藤竜也　他

【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186名(先着順・申込不要)・整理券を当日配付・無料　【お問い合わせ】025-284-6110

(切り取り線)

郵便はがき

950-0087

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
2024年3・4月号 vol.162プレゼント係

お手数ですが
63円切手を
お貼りください。

❶ご希望プレゼント　162A・162B・162C・162D 希望

❷ふりがな	
❸お名前	
❹電話番号	(　　)　　-　　❺性別　女・男
❻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)

(巻き取り)

DooS ど～す 主な設置店・施設

下記店舗を含め、約80個所にて配布
配布店一覧　http://www.doos.jp/support.html

2024年2月1日現在

【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
本間印鋪 様

【新潟市東区】
ウオロク空港通店 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
ウオロク蓮潟店 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

【上越市】
ウオロク上越店 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。

❼ 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

❽ DooSをご存知でしたか?
・知っていた　・知らなかった

❾ 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)
・オレンジレシピ
・今月、とっておきの本。
・ハッピーシネマ
・めざせ新潟の達人
・まいにち、文具館。
・レッツゴーラビッツ!
・にいがた JOBEXPO
・1分でできちゃう!? 簡単スモア
・厳選いちば
・ウオロクレシピ

❿ 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

⓫ 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。

□ 公式SNSでメッセージの掲載を許可します。(個人情報は掲載しません)
同意いただける方は上記にチェックをお願いいたします。
※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誌面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。

⓬ 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　ペンネーム(10文字以内)
かたー句　我が家の常識　うちの旦那は
投稿内容

(切り取り線)

今月のプレゼント

応募締切 2024年3月31日(日) 当日消印有効

雪印メグミルク賞　3月下旬 新発売

からだにも環境にもやさしいプラントベース飲料

景品記号 162A

Plant Label Pea Drink
(200ml×6本)

Plant Label Oat Drink
(200ml×6本)

1セット **20** 名様

【発送について】個人情報はDooS編集局及び、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

ハッピーシネマ賞

景品記号 162C

ユナイテッド・シネマ 映画招待券
(新潟県内はDEKKY401のみ)

UNITED CINEMAS

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

2024年3月15日(金) 当日消印有効

景品記号 162B

JUNKO KOSHINO
コシノジュンコ 原点から現点 招待券

1枚 **10** 名様

【開催会場】新潟県立万代島美術館 TEL 025-290-6655
【開催期間】2024年2月22日(木)～5月26日(日)

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

新潟県立歴史博物館賞

景品記号 162D

動物たちの浮世絵 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】2024年4月20日(土)～6月9日(日)

【詳細はホームページ】http://nbz.or.jp/

応募方法

13ページ添付はがきの ❶ から ⓫ 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 ※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編集局「3・4月号 vol.162プレゼント係」

メール doos-k@doos.jp
FAX 025-290-5778

2024 7月・8月記念日募集

【応募締切】2024年4月30日(火)消印有効

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？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。

※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。

メール応募　doos-k@doos.jp「記念日」係まで

こんな特集を載せて　ファッションコーディネート・オシャレな雑貨屋・パン・アルピサッカー・ミニマリスト・古町の老舗・ウオロクの人気商品 ウオロクのランキングや店長紹介・大盛りの食堂・脳トレ・新潟で活躍する芸能人インタビュー・新潟の旬な味(複数名)

Miss&Mrs情報BOX
2024年3·4月号 vol.162
DooS どーす 企画・制作発行 株式会社ピーアイティ 〒950-0087 新潟市中央区東大通2-3-26 プレイス新潟2F TEL(025)243-1739 https://primenet-group.com/ E-mail doos-k@doos.jp

ウオロクレシピ

新じゃがと豚肉のマスタード炒め　材料（2人分）

豚肩ロース肉(とんかつ用)… 2枚(200g)
新じゃがいも……2個(250g)
グリーンアスパラガス……3本
ミニトマト……8個
塩、こしょう……各少々
片栗粉……適量
オリーブ油……大さじ1

Ⓐ
- 粒マスタード…大さじ1/2
- レモン汁……小さじ2
- しょうゆ……小さじ1
- 塩……小さじ1/6
- こしょう……少々

作り方

1. 豚肉はひと口大に切り、塩、こしょうをふり、片栗粉をまぶす。じゃがいもはサッと水にくぐらせて 1 個ずつラップでふんわりと包み、電子レンジで 3 分加熱し、返して 3 分加熱する。あら熱を取り、皮付きのままひと口大に切る。アスパラは根元のかたい皮をむき、長さ 3cm の斜め切りにする。A は混ぜる。
2. フライパンにオリーブ油を強めの中火で熱し、じゃがいもを切り口を下にして入れ、すき間に豚肉を入れる。返しながら 3 分ほど焼き、アスパラを加えて 1 分ほど炒める。
3. ミニトマト、A を加え、ミニトマトの皮がはじけるまで炒める。

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!

次号DooSは
5月1日(水)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はWEBからも読めます! プレゼント応募もカンタン

スマホから簡単にバックナンバーがご覧いただけます。今すぐチェック! ▶▶

読者コメント DooS をお店で見つけると必ず頂いて、読んでいますよ。ウオロクレシピが楽しみで殆ど作ってみます。(東区／女性) ⇒ 今回もお持ち帰りありがとうございます♪実際作って頂けるとは嬉しいです！美味しいレシピどんどん考えますね (^^)v