

# POKUPOKU

けんぽくどんとこいマガジン



おいしい  
野菜が  
食べたい!

## TOPIX

- ドコ行く?ココ行こ♪
- 飲食店紹介リレー
- 美容室コラム「ハッピーバーンに恋して」
- コラム連載「ぷかぷか漂う」
- ペット紹介コーナー「みてみてうちの子」



※2023年6月25日の情報を記載しています。新型コロナウイルスの感染状況により、掲載店の営業時間等が変更になる場合がございます。最新の情報は、各店舗にご確認をお願いいたします。

栃木県北情報誌

# POKUPOKU

けんぼくどんとこいマガジン

Vol. 031

## CONTENTS

P26

ペット紹介コーナー  
みてみてうちの子

P24

コラム連載「ぶかぶか漂っ」  
第31回 タイ暮らしの終わりに

P18

カラダが喜ぶごはん  
おいしい野菜が食べたい！ 特集

P16

「ヘアサロンに恋して」  
第17回 美容家電12万円

P6

けんぼくに夏が来た！  
ドコ行く？ ココ行く♪ 特集

P4

未来へつながるパトン  
飲食店紹介リレー  
『wine no izakaya Bois Vert』



お料理写真・七五三・プロフィール写真...etc お写真のことならなんでもご相談ください♪

# POKUPOKU × カメラマンで ぼくphoto はじめました!!

1

## お料理などの商品撮影 Still life Photo Plan

### 基本プラン

基本料 16,500円 + 1商品枚に ¥5,000(税込 ¥5,500) ※3カット以内

### 撮り放題プラン

2時間 ..... ¥28,000(税込 ¥30,800)

※1時間超過毎に +¥10,000(税込 ¥11,000)

※別途出張費がかかります (那須塩原駅より20km圏内は無料・土日祝+5,500円)

※撮影内容・特殊商品や特殊機材・背景紙・小物等を使用する場合は別途料金がかかります。



2

## 七五三などの人物撮影 Location Photo Plan

### 撮影プラン

・30カット ..... ¥18,000(税込 ¥19,800)

・50カット ..... ¥20,000(税込 ¥22,000)

・ALLカット ..... ¥25,000(税込 ¥27,500) ※70カット保証

・ALLカット+アルバム ..... ¥35,000(税込 ¥38,500) ※70カット保証

※1時間半程度の撮影プランです。超過時間により追加料金がかかる場合がございます。

※アルバムは見開きアルバム(11カット)が基本となります。

アルバムはグレードアップが可能です。ご相談ください。

※別途出張費がかかります(那須塩原駅より20km圏内は無料・土日祝+5,500円)



### キャンセルについて

- ・天候による延期は2ヶ月以内無料
- ・1週間～2日前 ..... 50%
- ・前日・当日 ..... 100%

### 納品について

- ・データは撮影日より2週間以内にファイル便にて納品
- ・ご希望に応じてディスクやUSB納品も可能(別途追加料金)
- ・アルバムは撮影日より約1ヶ月程度お時間をいただきます。

お問い合わせ

POKUPOKU編集部 ぼくphoto部

〒329-2791 栃木県那須塩原市五軒町 5-10 西那須野郵便局 私書箱第8号  
MAIL. pokupoku2017@outlook.jp TEL. 090-2468-1186

(打ち合わせ中や撮影中はお電話に出られない場合がございます)



お問合せは  
インスタから



ピッツァ メタメタ 1,350yen  
(マルゲリータとクアトロフロマッジョの-half&-half)



松澤さん



伊東さん

## 『BAR JIGOKU』岡野大輔さんからバトンを渡されたのは『wine no izakaya Bois Vert』伊東佳紀さん!

### お二人のつながりは?

創業時期がともに2014年だというお二人。大輔さんが2014年8月に『BAR JIGOKU』を、伊東さんは同年10月に『Bois Vert』を開店。お2人とも「大田原商工会青年部」の部員でもあり、一緒に活動する仲間だそう。趣味のロードバイクも共通し、一緒にロードバイクや筋トレを楽しむことも。伊東さんは自分のお店が終わってから、大輔さんの「BAR JIGOKU」に飲みに行くこともあるそうですよ!「大ちゃん」「伊東くん」と

呼び合う二人がなんだか微笑ましいです。  
“同時期に創業ということでお二人仲間として『切磋琢磨』しています!、というお2人、なんだかうらやましいです。

伊東さんのご両親も飲食業を営んでいたようですが、子供の頃は自分がこの世界へ進むとは全く考えていなかったという伊東さん。むしろ嫌だったというからびっくり。人生ってやっぱりどこでどうなるかわからないものですね!

POKUPOKU 編集部 秋本 知佳子

### Q 伊東くんへ一言!

創業が一緒に、一緒にロードバイク大会にぞたり、筋トレしたり、地元を盛り上げたり、これからもお互いも盛り上がりましょう!!



BAR JIGOKU  
岡野大輔さん

### Q. 大ちゃんへ一言!

創業時期が一緒に、共通の趣味もあり仲良くさせてもらっています。いつも明るく、ムードメーカーの大ちゃん。これからもよろしくお願いします。



Bois Vert  
伊東佳紀さん



さて、伊東さんからバトンを渡される方は??  
次号(9/20発行)をお楽しみに!!



Instagram



wine no izakaya Bois Vert ボワ・ヴェール

☎ 0287-24-6161

📍 大田原市紫塚1-3-21 紫塚レジデンス1-4 ㊟ 日曜日

🕒 Lunch: 月~土 11:30~15:00 (L.O 14:00)

Dinner: 月~木 17:00~23:00 (L.O 22:00)

金・土 17:00~0:00 (L.O 23:00)

### おすすめメニュー

※価格は全て税込価格です

- ランチセット  
ブロン(前菜・本日のパスタ・ドルチェ・ドリンク)・・・1,400yen
- 和牛ホホ肉の赤ワイン煮込み・・・・・・・・・・1,800yen
- パーティープラン  
ボワヴェールプラン(フリードリンク120分付) お一人様 5,500yen



## 紹介リレーとは?

『バトンを渡された人やお店が、おすすめする方やお店を紹介してバトンを次へ』とリレー形式でお店をご紹介します。

大好きなお店、気になるあの人…実はみんなつながっていたりしませんか。

人の「つながり」を起点に、飲食店をご紹介します。「つながり」をたどっていくと、どんな風につながり、どんな風に広がっていくのか。

誰にもわからないゴール、みんなで楽しみましょう♪

## 第9回

## 未来へつながるバトン (飲食店紹介リレー)



大田原市  
ボワ・ヴェール  
wine no izakaya Bois Vert

## 旬の食材を使用した イタリア料理と 種類豊富なグラスワイン

今から約9年前の2014年、登山仲間だったという伊東さんとシエフの松澤さんが、お互いの飲食業経験を元に、お二人でお店をオープン。今もお二人だけでお店を切り盛りしています。

店名の由来は『緑の森』。白を基調とした店内には、アンティークな家具と伊東さん自ら装飾したというドライフラワーが飾られ、とても素敵な空間。

いただけるのは地元の野菜や旬の食材を使用したこだわりのお料理。一品手間を惜しまないお料理に舌鼓。種類豊富なグラスワインからピナーティのワインまで取り揃い、様々なワインを楽しむことができます。

連日人気のランチは5種のコースから選択。肉料理、魚料理どちらも味わえるコースなどもあり、ボリューム満点!

居心地の良い素敵な店内で、ゆったりと至福のひとときをお楽しみください。



## 那須地ビール祭り2023

日本各地の有名地ビールが  
那須に集結

4年ぶりの開催!!  
日本各地のクラフトビールと“那須らしい”ビールに  
合う、おつまみやお食事も楽しめます。  
入場無料!ぜひ遊びに来て下さい!

### 那須地ビール祭り2023

2023年8月26日(土) 12:00 ~ 21:00  
[同時開催] ランタン祭り 19:30 ~

8月27日(日) 11:00 ~ 17:00  
場所: 那珂川河畔公園 ステージ前広場



◀ 8/26(土)19:30 ~  
ランタン祭り開催  
200基ほどのスカイラ  
ンタンが夜空に打ち  
上がります!

※写真はイメージです

主催: 那須地ビール祭り実行委員会  
☎ 0287-62-8958  
📍 那須郡那須町高久甲3986-44  
(那須高原ビール内)

当日の天候により変更  
になる場合はホームペ  
ージに掲載!→



▲ホームページ

## INFINITY BASE

那須ガーデンアウトレット店

2023年6月9日、アウトレット店  
リニューアルオープン!!!



アウトレット内でお引  
越し! お店の広さが今  
までの2倍になってリ  
ニューアルオープンし  
ました!!  
以前のお店には置け  
なかった大きな家具や  
ガレージも仲間入り。

栃木では数少ない『DULTON』(ダルトン)取扱店。  
どこかレトロでかっこいい、オリジナリティあふれる  
商品が揃います。プレゼントさがしにもおすすめ!



店舗拡大・  
リニューアルオープンに伴い  
スタッフ募集中!!!



店内全商品 8%OFF

※2023年9月20日まで



お問合わせは  
こちらから

INFINITY BASE 那須ガーデンアウトレット店

📍 那須高原市埋野崎1847 那須ガーデンアウトレット内  
🕒 アウトレット営業時間に準ずる 📞 無休



## Italian Cafe Belnetta

P.29  
COUPON  
お食事の方  
5%OFF



エビと那須黒田原産しいたけの冷製パスタ ¥1,900(税込)

夏の新メニュー! トマトの冷製パスタ!

メニュー名の通り「エビ」黒田原産しい  
たけ「プロッコリー」がゴロゴロと入っ  
た大満足の一品。また、お好きな飲み物  
に+180円でソフトクリームがトッピングで  
きます! おすすめはマンゴーフロート♪  
フロートはテイクアウトでも人気です!



▲ホームページ

Italian Cafe Belnetta

☎ 0287-74-5627

📍 那須町大字高久甲5706-9  
🕒 11:00 ~ 15:00(L.O 14:30)  
※ディナーは要予約  
📅 木曜日・第1・第3水曜日



## 那須高原 南ヶ丘牧場

P.29  
COUPON  
お食事・お買物  
5%OFF



おいしい・楽しいをお気軽に♪

那須高原 南ヶ丘牧場は入場無料&駐車場  
無料で、乗馬だけ・釣り堀だけ・お買物  
だけ・お食事だけでも気軽に楽しめます。  
珍しい「ガンジ牛」に会いに行こう!



▲ホームページ

那須高原 南ヶ丘牧場

☎ 0287-76-2150(代表)

📍 那須郡那須町湯本579  
🕒 8:00 ~ 17:30  
📅 年中無休



ダイニングキッチン  
CIELO BLU

チェロブルー

P.29  
COUPON  
ライスコロッケ  
サービス



冷製明太子パスタ(1,180円)



冷製トマトパスタ(1,080円)

期間限定『冷製パスタ』が始まりました!!

☆冷製トマトパスタ  
トマト・バジル・ツナ・玉ねぎを使って、  
あっさり仕上げました。

☆冷製明太子パスタ  
温かい明太子パスタもおいしいけど、  
冷製も美味しいですよ!



▲テイクアウトの  
ご予約はこちら

ダイニングキッチン CIELO BLU

☎ 0287-74-6684

● 那須塩原市佐野109-6

🕒 11:30 ~ 14:00

🕒 17:30 ~ 23:00 (LO22:30)

🗓 月曜日・第1火曜日

※8/14(月)営業、8/22~24休み



かつどん 柏屋

P.29  
COUPON  
かつどん 50円引き  
(本店のみ)



厳選した食材と柏屋秘伝のタレ

「那須かしわ豚」「那須御養卵」、地元の  
野菜やお米を使用した、まさに那須の恵  
が詰まった一杯!

厚めのカツ、出汁の旨み、那須御養卵の  
ふんわり卵を存分にお楽しみください!

☆ソースかつどんもおすすり!

☆テイクアウトOK!



▲Instagram

かつどん 柏屋

☎ 0287-74-5522

● 那須塩原市戸田15-60 🕒 11:00 ~ 15:00

🗓 木曜日 ※ベビーベッド完備 ※予約不可



手作り木工雑貨の店 Flange

フランジ



お店隣の工房でひとつひとつ手作り!

店内には、つい笑顔がこぼれてしまうよう  
なかかわい木工雑貨が並びます。一輪挿  
しやカード立て、ペン立てやスマホスタンド  
、ハンコ立てなどが人気♪  
ご自宅用はもちろん、お土産やギフトにも。



▲Instagram

手作り木工雑貨の店  
Flange

● 那須町高久甲4453-1048

🕒 10:00 ~ 16:30

🗓 火・木曜日



お問合せは  
こちらから

甘味処 和と輪

P.29  
COUPON  
100円引き



宇治金時 1,200円(税込1,320円)

日光松月の天然氷を使用!!

毎年好評の宇治金時。今年の小豆は自家  
栽培した大納言を使用♪超低糖度の自家  
製あんこです。新作の『杏仁みるく』、人  
気No.1の『黒蜜きな粉』も要チェック!!

☆ミニ氷 (いちご・メロン・桃・温州みかん)  
600円(税込660円)もあり



▲Instagram

甘味処 和と輪

☎ 080-8748-7754

● 那須塩原市三区町 656-14

🕒 11:00 ~ 16:00

🗓 水曜日



エコカーレンタカー 那須塩原

格安レンタカー NEW OPEN !!

多種多様な車種をご用意しております!



▲ハイブリッド

様々な用途に対応できるよう、多種多様な車種をご用意  
しております♪ (軽自動車・普通車・福祉車両・ユン  
ボ・2tトラックなど)

ネット予約受付中!! 当日の予約はお電話をお願いします。



▲コンパクト



▲福祉車両

ECO  
CAR  
Rent  
レンタカー



☆無料送迎サービスあり  
(那須塩原駅・黒磯駅 / 9:00~18:00 / 要予約)

☆軽自動車 24時間 2,000円(税込)~



▲予約はこちら

オプション1品 無料!!

※2023年9月20日まで



▲Instagram

エコカーレンタカー 那須塩原

☎ 0287-74-5760

● 那須塩原市豊浦10-447

🕒 8:00 ~ 20:00 🗓 年中無休



那須スポーツガーデン

仲間と遊ぼう! 家族と遊ぼう! みんなで遊ぼう!  
楽しいがいっぱい!!! 『那須スポーツガーデン』



合宿や社員研修・友達・家族での集まりに! BBQも最高! スポーツもGood! 遊びもenjoy!

施設内にテニスコート10面・スケートボードパークを完備。バーベキュー・トランポリン・卓球施設もあり。  
合宿をはじめ、コテージ・ログハウスもあるので友人やファミリーでのご利用も可能です♪ 日帰りでも遊べます!

ママさんにピッタリな時間でパート募集中! [例 10:00~15:00 週2回など] [時給 1,000~1,500円]  
時間や働き方はご相談ください。

スケートボードパーク  
通常 1,100円 → 1,000円!!  
(10:00 ~ 日没まで何時間でもOK)  
※2023年9月20日まで



▲ホームページ

那須スポーツガーデン  
☎ 0287-77-3344

● 那須町高久丙 3236-3



## 寿司処 ひまわり



うなぎ重 ¥3,250 / 特選うなぎ重 ¥3,800 ※税込価格 ※自焼き・蒲焼もあり

### こだわりの自家製タレとふっくら鰻

今年の「土用の丑の日」は7月30日(日)！愛知県産の鰻を手早くさばき、蒸してから焼き上げてふっくらと仕上げました。店内・テイクアウトご予約承り中です!! ※お早めにご予約ください。※丑の日以外も承ります。



▲Instagram

寿司処 ひまわり ☎0287-37-1012

- 那須塩原市一区町248-13
- 11:30~14:00 / 17:00~22:30 (LO22:00)
- 定休日 前日~21:30 (LO21:00)
- 月曜日(祝日の場合は火曜日)
- ※バリアフリー対応、車いすの方もお気軽に



## 株式会社 大向電設



### 「エアコンのお困りごと」ありませんか？

エアコンの効きが悪い等、お気軽にご相談ください。真夏のエアコンの故障などにはスピード感を持って対応させていただきます!法人・一般のお客様もお気軽に♪ ☆電球1つからお電話ください。



▲ホームページが新しくなりました!

株式会社 大向電設  
☎0287-36-4076

- 那須塩原市西朝日町9-3
- 8:00 ~ 17:00 ㊟ 日曜・祝日



P.29

COUPON

お見積価格から5%OFF

## フナヨシ洋菓子店



▲フルーツゼリー 1ヶ ¥240(税込)



1,000円以上お買い上げの方  
100円引き

※1枚で1名様限り ※他券併用不可  
※2023年9月20日まで



フナヨシ洋菓子店  
☎0287-36-2576

- 那須塩原市南郷屋 2-146
- 9:00 ~ 19:00 ㊟ 不定休



### 夏期限定商品のフルーツゼリー!

涼しげなフルーツゼリーは、いちご・ラズベリー・マンゴー・パイン・ポワール・ピーチ・ブルーベリー・青リンゴ・梅・ワインの10種類。



暑い夏の贈り物にぴったりの手づくりぷるぷるゼリーです。つめた〜く冷やしてお召し上がりください!



▲かき氷&メロンクリームソーダ

かき氷は、いちご・マンゴー・ブルーハワイの3種類! 中にはバニラアイス入り♪ (¥800)  
メロンクリームソーダ (¥500) も大好評!

## Cigar&Dining Bar Lista Nera

リスタネーラ

### 2階のテラス席で本格焼肉!! 手ぶらでおしゃれBBQを楽しもう♪

自分で焼いたお肉や野菜を楽しめるBBQコースが誕生しました!! 和牛カルビ・ブランド豚・鶏せせり・ラムなど、さまざまな種類のお肉を味わえます。野菜やビビンバ(ナムル・ご飯)付き♪ テラス席で開放感もたっぷり。この夏の思い出に!

また、『シカゴピザ』も新登場!! (要予約)  
あふれ出るチーズとミートソースに歓声が上がること間違いなし。



▲本格焼肉!!

- BBQセット ..... 3,000円(税込3,300円)
- BBQセット+飲み放題(2h) .. 5,000円(税込5,500円)

※和牛カルビ・鶏せせり・豚バラ(ブランド豚「幻豚」)・ラム・ソーセージ・野菜・ビビンバ(ご飯+ナムル)のセットです。

※要予約 ※4名様より承ります(2人は要相談)



▲シカゴピザ

▲あふれ出るチーズ



▲Instagram

Cigar&Dining Bar Lista Nera  
☎0287-39-7155

- 那須塩原市睦105-226
- 17:00 ~ 24:00 (L.O.23:00)
- 月曜日



## 免疫美容サロン ALOHA

アロハ



フェイスビートダンス



▲Instagram

### メスを入れずにアンチエイジング♪

- 【フェイスビートダンス】タルミ、小顔、むくみ、二重アゴ、引き締め、美白、艶、眼精疲労の緩和...etc
- 顔...税込7,040円
- 顔首...税込8,030円
- 顔首デコルテ...税込10,010円



▲きらきらホット

免疫美容サロン ALOHA

☎0287-24-1171 ※予約優先

- 大田原市浅香3-3729-5
- 11:00 ~ 19:00 (日・祝)11:00~18:00
- 月曜日・第3日曜日



## NASU生パスタ麺 Aimee

エイミー



自家製ピリ辛黒ごま  
ジャージャーパスタ ¥1,100(税込)



▲Instagram

### 夏限定!『ジャージャーパスタ』が絶品!!

夏限定メニュー4品のうちの1つ「ジャージャーパスタ」。ピリ辛仕立てのタレと那須御養卵のとろ〜り温玉をかき混ぜながら召し上がれ!



▲エビトカボチャの冷製パスタ

NASU生パスタ麺 Aimee  
☎0287-74-6090

- 那須塩原市松浦町96-14
- 11:00 ~ 15:00 (L.O. 14:30)
- 17:30 ~ 20:00 (L.O. 19:30)
- 火曜日 ※麺完売時終了!



## シューシュ ケーキハウス chou-chou

P.29 COUPON  
スイーツフラッペ  
50円(税別引き)



### 冷たい夏スイーツははじめました♪

見た目も味も大満足なシューシュの夏の新作は、スイーツフラッペ! 3種類の味をご用意しております、注文が入ってからお作りします。心も体も癒される1品。ぜひご賞味ください♪



▲Instagram

ケーキハウス chou-chou  
☎ 0287-47-6225

● 大田原市若松町403-7  
○ 11:00 ~ 19:00  
Ⓜ 火曜日・他不定休あり



## Ramen みず菜

P.29 COUPON  
好きなつけ麺 or ラーめん  
100円OFF



昆布水つけ麺(テイクアウト) 1200円(税込)

### 昆布水つけ麺テイクアウトが始まりました!

昆布水つけ麺と濃厚鶏そば専門店! 看板メニューの「昆布水つけ麺」は、麺に絡む昆布水と漬け汁の旨みが合わさる新感覚! 昆布水つけ麺のテイクアウトをご用意しました。(店内飲食の商品とは内容が異なります)



▲Instagram

Ramen みず菜  
☎ 0287-23-7016

● 大田原市住吉町1-15-20 2F  
○ 昼 11:30 ~ 14:30 (無休)  
夜 17:30 ~ 20:00 (定休日:火・水曜日)



## クアトロ クルー カラーズ Quattro Crew Colors



パーティープラン 5,500円(税込)コース ※写真はイメージです

### 広々店内でゆったり至福のひと時を!

自家製のお料理、厳選された銘酒、種類豊富なカクテルで楽しいひとときを。可動式の仕切りで半個室化可能♪  
◎料理7品+飲み放題(90分)¥4,500(税込)  
◎料理8品+飲み放題(120分)¥5,500(税込)



▲Instagram

Quattro Crew Colors  
☎ 0287-38-1385

● 那須塩原市西朝日町8-14  
○ 17:00 ~ 23:00 (L.O.22:00)  
Ⓜ 毎週日・月曜日



## パティスリー ガレット

P.29 COUPON  
1,500円ごとに  
100円引き



### ガレットのバースデーケーキ!!

大事なお子さまの誕生日にガレットのキャラクターケーキでお祝いしませんか? お客さまのご希望のキャラクターを生クリームの上に描きます♪



▲Instagram

パティスリー ガレット  
☎ 0287-36-4767

● 那須塩原市西大和2-14 西大和店舗1階  
○ 10:00 ~ 19:00  
Ⓜ 水曜日



## びょうしつ&脱毛サロン feel heart

### 最新機器導入!『爆抜けモード』が搭載されパワーアップしました!!

ヒゲ脱毛・VIO、パク抜けモードをプラスしてより早く脱毛できます。今なら脱毛・フェイシャル施術のお客様は【無料】で【AI肌分析】ができます! 今やるべき肌ケアがその場でわかります♪ ※肌分析のみ (¥3,000でご予約可能です)



AI肌分析▶

LADIES  
【BBLフェイシャルメニュー】  
顔+首 ..... ¥12,000

【脱毛メニュー】  
全身 ..... ¥15,000 ~

MENS  
【脱毛メニュー】  
ヒゲ(鼻下口周り)..... ¥6,000 ~  
ヒゲ脱毛の詳細はこちら▶



▲AI肌分析予約

▲ホームページ

全コース初回半額!!  
※脱毛・フェイシャルコースのみ(美容室除外)  
※2023年9月20日まで

びょうしつ&脱毛サロン  
feel heart

☎ 0287-48-7623  
● 那須塩原市二区町403-26  
○ 9:00 ~ 18:00  
Ⓜ 火曜日



## (株)木村 木村ショールーム 五軒町店

### お家のリフォーム・エクステリア おまかせください!

この季節のおすすめ商品をご紹介します。日差しが強い季節がやってきましたね。そんな時に役に立つのがサンシェード!! 日除けとしてだけでなく、室温の上昇を和らげてくれるので節電効果も。また目隠しや簡易的な雨除けとしても重宝すること間違いなしです。



▲ホームページ

人工芝は、ご自宅のお庭の雰囲気を手軽に変えられるアイテム。一年を通して変わらない、緑のお庭に。30mm程度のものは自然な見た目と適度なクッション性があるのでお子様やペットが走り回っても安心です。



▲Instagram



(左)シェードを上げた状態  
(右)シェードを下げた状態 (ブラウン色)

ご相談、お見積もり、お困りごと、なんでも対応いたします。お気軽にお問合せください♪

(株)木村  
木村ショールーム 五軒町店  
☎ 0287-36-0151  
● 那須塩原市五軒町 5-9  
○ 9:00 ~ 18:00 Ⓜ 不定休





☆法要・節句などの行事にもおすすめなCavaの仕出し弁当。ご予算に合わせて承ります。(3日前までに要予約)

創作料理 Izakaya Cava  
☎ 0287-46-5018

● 那須塩原市西大和4-3 長谷川ハイイツ102  
① 18:00 ~ (L.O 23:00)  
② 水曜日 ※臨時休業あり



イザカヤ サワ  
創作料理 Izakaya Cava

『和』の創作料理と日本酒で  
楽しいひとときを

地元の新鮮野菜や厳選食材を活かしてつくる「和」の創作料理でおもてなし。日本酒の品揃えも豊富で、常時50~60種の銘柄の在庫を取り揃えています。大好評の『利き酒会』。もっと多くの方に楽しんでいただけるよう『利き酒プランコース』をご用意。お料理・時季に合わせて店主が厳選した日本酒をご提供します。懐石料理+プレミアムな日本酒のペアリングをぜひご堪能ください。



▲希少な日本酒も入荷しています！

宴会メニュー

- ご宴会プラン(4名様~) お料理8品+飲み放題(2時間) ..... お一人様 6,000円(税込)~
- 利き酒プランコース(貸切10名様~) ..... お一人様 8,000円(税込)
- プレミアム利き酒コース(プレミアムな日本酒を含めた10種) ..... お一人様 10,000円(税込)

※写真はプレミアム利き酒コースの一部です。

Tボーンステーキがついにスタート!! / Tボーンステーキ ご予約優先です。前日までにご予約ください。



LINEに登録してクーポンGet!!  
COUPON  
Tボーンステーキ  
20%OFF  
※2023年8月31日まで



それでもステーキ 黒磯1号店 ☎ 0287-60-0789

- 那須塩原市若葉町7-11
- ① (ランチ) 12:00 ~ 14:30 [ディナー] 17:30 ~ 21:00
- ② ラunchはほぼ無休 ※ディナーは月・火 休業予定

それでもステーキ 黒磯1号店

1.5倍増量キャンペーンも実施中!!



▲サーロインステーキ(300g) 2,990円→2,090円  
▲ハンギングテンダー(300g) 1,990円→1,590円

200g注文すると300g出てくる!! キャンペーン

- ハンギングテンダーステーキ ..... 200g → 300g ¥1,590
  - サーロインステーキ ..... 200g → 300g ¥2,090
  - リブロースステーキ ..... 200g → 300g ¥2,190
- ※税別価格

会社・子供会・部活の集まり等、宴会ご予約受付中!!

- [70名様までOK!] ※昼の子供会はご相談ください。
- 中華お得コース(飲み放題90分) ..... 4,400円(税込)
- 中華+ステーキコース(飲み放題90分) ..... 5,500円(税込)~

※写真は全てイメージです



イベント情報コーナー /

地域円卓カフェ vol.23

正しい立ち方、座り方、歩きって？  
姿勢のこと、あれこれ聞いてみよう！

- テーマ/「正しい姿勢で健康づくり！」
- デザイナー/プロギング那須塩原 宮塚博江氏
- 日程/2023年7月22日(土)
- 時間/10:00~12:00
- 場所/那須塩原市市民活動センター (那須塩原市大原間西1-11-10)
- 定員/10名
- 締切/2023年7月15日(土)
- 対象者/どなたでも(参加費無料)
- 持ち物/普段の履きなれた靴、飲み物
- お問合せ・申し込み/  
那須塩原市市民活動センター  
TEL: 0287-73-5741  
E-mail: shiminkatsudou@city.nasushiobara.tochigi.jp

イベント情報コーナー /

毎月第4日曜日開催 大田原日曜朝市

約30店の出店の中には、手打ち蕎麦、タイ風ヌードル、コウさんのカレー、ホットドッグ、豚串、自家焙煎珈琲、キムチもあります。その他、新鮮産直野菜(加工食品)、フリーマーケット、各種ハンドクラフト、毛糸作品、与一相談室(高齢者お悩み相談)もあり、また、出店に興味ある方には、出店料・電気水道料、全て無料となっております。屋根もあるのでテント等の準備も必要ありません。お気軽に奮ってご参加ください。

- 日程/2023年7月23日(日)(第227回)  
8月27日(日)(第228回)  
9月24日(日)(第229回)
- 時間/8:00~13:00 (犬猫里親会開催は10:30~)
- 場所/山の手整骨院駐車場 (栃木県大田原市山の手1-6-3)
- 主催/NPOナチュラル(0287-24-0999)

イベント情報コーナー /

まちなかマーケット

【ワークショップ祭り】

夏休み直前の連休です! お子さまの夏休みの宿題にも♪夏祭り気分楽しんでください。

- ・フォトフレーム制作
  - ・苔玉・苔テラリウム
  - ・粘土細工
  - ・紙ひも小物入れ
  - ・メガカすくい
- 等々

- 日程/2023年7月16日(日)
- 時間/10:00~15:00
- 場所/そすいスクエアAQUAS
- お問合せ/ Suzukiya 雑貨店  
TEL: 090-9971-7331  
那須塩原市西和 1-8  
そすいスクエアAQUAS 1F

suzukiya 雑貨店 Instagramはこちら→



イベント情報コーナー /

shiobara viva

「ゆるゆる大自然ウォーキング」  
世界30か国を経験した愉快なガイドが案内!

「親子体験」  
心も体もすっきりバッチリ、明日へのエナジーが湧いてくる!!

■ お問合せ/ TEL: 080-3487-1015  
E-mail: vivaviva315@gmail.com



詳細はこちら→



”楽しくてためになる”  
メルマガ配信中! →  
※今登録すると、初めてのツアーを半額でご提供!





## 美容家電12万円

ほとんどの方が毎日使っているであろう「ヘアドライヤー」近年とみに開発が進み、今や12万円くらいの商品まで登場しています。今回は、このお話です。

ヘア用のドライヤーは、ヨーロッパのほうで19世紀の終わり頃に発明されました。大きくて重たくてなかなか、片手では疲れてしまうようなもので、専用の置台みたいなものも、あったらしいです。(笑) 日本には昭和12年に当時の松下電器(パナソニック)が視察の中で見つけて、国産品を商品化しましたが価格は4万円くらいでした。他の中小メーカーがその部分に目をつけて、熱を発生するニクロム線と風を送るモーターを組み合わせて低価格の商品がたくさん出ました。筒先を見ると、たばこに火をつけられるような怖い製品でした。馬力を上げるためカーバイトという炭みたいな物質を入れ替えて使っていました。これがだいたい昭和30年から45年前後の頃です。最初は理美容業店から使用されていってましたね。業務用は海外の製品も多くて重くて大変でした。

もとプラスチックが出るのが電気製品ですから。お部屋の照明からバンバン、プラスチックが出てます。それが体に悪いかというとそういうことではないのです。現在はなおよそ2万円台から12万円くらいまで出そろいました。自分の通っている美容室のヘアドライヤーはどのくらいのレベルのモノを使用しているか聞いてみるとよいでしょう。3万円以上の製品を使っている理美容室なら、薬品や、研究も怠ることなく進化している理美容室でしょう。安心できますね。

理、美容師は科学的なことを証明される前にヘアドライヤーを使用する際に振りながら使用するという体験値を体得してました。それがとても髪に良いことだと今は検証され、高級ドライヤーは風に高密度の振動を与えて排出しています。また、必要以上に髪の水分を失うことのない設計になっています。髪を乾かしてみると全く違うことに気が付きます。特にくせ毛の方は、すぐわかりますのでヘアドライヤーは、よく考えて購入しましょう。もちろんサロンでも販売しています。

個人は、修理が得意なのでお客様の購入したヘアドライヤーは無料で修理しています。価格、重さ、効果、乾く時間などを考慮してご購入ください。

た。昭和45年くらいから、かなり軽量化が進み安全な製品になってきました。当時、コードレスドライヤーなるものも販売されていました。ガスカートリッジ式でした。

最新のタイプは、赤外線(育成光線)、水蒸気(ミスト)、オゾン、マイナスイオンなど、髪を守る効果が組み込んだ製品が出ています。あまり多くて何を選んでもいいのかわからないというお客様もおります。

例えば髪のダメージが、ひどいという方には、育成光線の出る遠赤外線やオゾンタイプがよろしいかと思えます。しっとりした髪をお望みの方には、マイナスイオンが発生するタイプが合うと考えられます。髪が細くて猫毛タイプの方はオイルが出るタイプもございませう。髪の量が多くて乾かすのに時間がかかるという方には、風量に特化したD社のタイプでしょうか。

価格は1万円以上のモノでないといけません。消費者庁がヘアドライヤーの効果を検証したところ、低価格のヘアドライヤーは、まったくマイナスイオンが出てなかったということで、注意指導を受けました。もと

そうそう、製品のスイッチ、一段目は冷風(ただの風)になっているには理由があります。熱い風(70度〜80度)で乾かしたあと、低温(50度〜60度)に切り替えてすぐに冷風にします。冷風で頭皮を冷まし、髪も冷ましてください。そうすることによって、髪の表面(キューティクル)が引き締まりサラサラした髪になります。頭皮の育毛にも良い効果があります。おまけに、髪を乾かす順序は、デコルテから脇の下のリンパを冷やし、首元のリンパを冷やし、お顔から頭皮へ冷やしていく流れにすると、胸元もお顔もリフトアップされて、5歳くらい若々しくなります。お試しあれ!

せっかく通う理美容室、何でも相談してください。あなたの通っている理美容室のスタッフたちは、結構物知りますよ。

(文 五番街代表 大倉太喜生)



hair design 五番街

TEL.0287-36-6811  
那須塩原市太夫塚  
6-232-213

ストア&キッチン  
ベリー農場 Marche マルシェ

直売所ならではの  
「野菜たっぷりランチ」が大好評！！

モットーはココロオドル直売所。「ストア」では新鮮野菜をはじめ、こだわりの調味料や加工品が揃っています。特に「自家製」のこはく糖や焼売、お漬物とはとても人気です♪そして、隠れ家的な「キッチン」でいただけるのは、ハンバーグや日替わりパスタのランチ。地元産豚を使用した手づくりハンバーグは3種類の味から選択（煮込み or 和風 or カルボナーラ）。

数種類の小鉢メニューはその都度変わるので、いつ来ても楽しめます♪  
天気の良い日はテイクアウトカフェでジェラートやスムージーもおすすめ！  
★お客様ランチプレートもあり♪



那須Q極卵のカルボナーラソースハンバーグ ¥1,380(税込)



毎朝届く地元農家さんの新鮮野菜



店舗は野崎街道沿いです

旬な野菜を贅沢に使った  
日替わり小鉢が  
たくさん！！

ストア&キッチンベリー農場 Marche

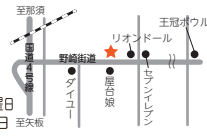
☎080-2674-5233

● 那須塩原市一區町257

◎ 【Store】9:00~17:30

【kitchen】Lunch:11:30~14:30 close / 水・日曜日

【Takeout Cafe】10:00~17:00 ◎水曜日



ランチご利用のお客様  
ドリンクセット or ジェラートセット  
無料サービス (通常 + 200円)  
※1枚でグループ様OK ※2023年8月31日まで



▲ホームページ

塩原温泉のくだものやカフェ  
藤屋 ふじや

季節のフルーツ・お野菜たっぷり・無添加で  
体に優しいメニューでお待ちしています♪

フルーツサンド・とて焼・藤屋カレー・無添加ランチ  
…等の昼メニューに加え、昼からちょい呑みできる  
『ベジバル』もはじまりました！

店主の好きなこだわりのお酒とつまみが少々。  
メニューはその日によって変わりますが、無添加・  
手づくりにこだわった野菜中心のお料理です。

★「とて焼」が豆乳クリームと地元の玄米粉を練り込んだ  
もっちりとした生地にリニューアルしました♪  
※豆乳クリームは生クリームに変更可。

★自宅でのゆる〜くデトックス体験！  
「ぶちファスティングキット(デトックスベジタルスープ  
+軽食)」もあり。お気軽にご相談ください。



塩原温泉のご当地グルメ「とて焼」



自家製パンのフルーツサンド♪

地元のお野菜中心の  
メニューです♪  
調味料も無添加♪

1,000円以上で  
ぶち焼菓子プレゼント  
COUPON ※2023年9月20日まで



▲Instagram

塩原温泉のくだものやカフェ 藤屋

☎0287-32-2314

● 那須塩原市塩原689

◎ 10:00~18:00 ◎不定休

※営業時間はインスタでご確認ください。週末は夜営業もあり。



そよご  
洋風食堂 冬青

お惣菜コーナーができました！！  
予約不要で購入できます♪

店内の一角にできたのは、添加物をなるべく使わ  
ない身体にやさしいお料理をテイクアウトできる販  
売コーナー。グラタンやグリーンカレーなどお店で  
出しているメニューを中心に、日替わりでその日の  
メニューが並びます (250円〜)。

例) ・タコス… トルティヤの皮も  
手作り。

・鶏ハム… ムネ肉を低温調理で  
火を通しました。 など ▲Instagram

ひとつひとつ丁寧につくったお料理は自然でやさし  
い味。焼菓子もありますので土産にも。

1,000円以上 100円引き  
ご利用の方  
COUPON



洋風食堂 冬青

☎0287-46-6150

● 那須塩原市緑 1-8-163

◎ 11:30~14:30(L.O 14:00)

◎ 日曜・月曜・祝日

〈お惣菜コーナー〉

◎ 11:30~17:30 ※なくなり次第終了

◎ 日曜・月曜・祝日+木曜



油脂は控えめ、野菜は多め。  
身体にやさしいお料理を  
ご自宅でも♪



本日のランチ ¥1,700(税込)



〈前菜盛り合わせ・メイン3品・スープ〉 ナチュラルで素敵な店内  
〈ブ・ごはん・デザート・ドリンク付〉



カラダが喜ぶごはん

食べたい！  
野菜が  
おいしい

県北の魅力の1つは、新鮮でおいしいお野菜が身近にあること。  
夏の疲れをちょっとでも感じたら、新鮮なお野菜をたっぷり  
食べて体の中からリフレッシュ♪  
おいしい野菜が食べられるおすすめのお店をご紹介します！

ダイニング ハレ  
**Dining HARE**



牛肉100%ハンバーグステーキ (サラダ・汁物・ごはん・ドリンク付) 1,200円(税込)

旬の食材とたっぷりのお野菜で  
お腹も心も「ハレ晴れ」に!

お野菜たっぷりのシェフこだわりのお料理。 ▲Instagram  
ランチにはサラダも付きますが、+380円で小鉢セットも付  
けられます♪人気の一品「野菜のマリネ」もおすすです。

**Dining HARE**  
☎0287-48-6374

●市役所 ●矢板武  
●矢板市 記念館 ●郵便局  
●矢板市 銀行 ●矢板市 銀行  
●ファミリーマート ●矢板市 銀行  
●矢板市 警察署 ●矢板市 警察署  
●モスバーガー ●モスバーガー

●市役所 ●矢板武  
●矢板市 記念館 ●郵便局  
●矢板市 銀行 ●矢板市 銀行  
●ファミリーマート ●矢板市 銀行  
●矢板市 警察署 ●矢板市 警察署  
●モスバーガー ●モスバーガー

マルコ  
**malco**

期間限定



ホットマト! ¥290(税込)

あふれるほどにトッピング!

新商品「ホットマト!」チリソースベースに「ト  
マト」「玉ねぎ」の角切りを混ぜ合わせ、あ  
ふれるほどにトッピング。シャキシャキジュー  
シーで優しい辛さが後をひく美味しさです。 ▲Instagram

**malco**  
☎0287-47-6105

●那須塩原市扇町 9-10  
① 営業日:火・水・金・土・第1・3日曜日  
② 10:30~ 売り切れ次第終了  
※7.8月は全日曜日お休み



～公園近くのレストラン～  
**Petit Lapin** プティラパン

地元の野菜をたっぷりを使い  
冷やし麺をつくりました!!

2023年3月、NEW OPEN!!  
夏限定の新メニューは「アイスメン!」にら・もやし・ね  
ぎ・トマト・きゅうり等々たくさんの野菜と特製タレが食  
欲をそそる一品。前菜・サラダ・スープ・ドリンクも付い  
て大満足! 9月上旬までの期間限定です。  
大きな大きなロールキャベツも大好評! トロトロの  
キャベツをはじめ、こちらも野菜が  
たっぷりの一皿です。  
★ディナータイムは様々なお酒と豊富  
なアラカルトをご用意しておりま  
す。お食事のみも大歓迎!!



那須塩原アイスメン(冷やし麺) ¥1,400(税込¥1,540)  
※アムユース・サラダ・スープ・コーヒール紅茶付き




どのお料理も野菜たっぷりボリューム満点!! 落ち着いた雰囲気の店内

**Petit Lapin**  
☎0287-48-6286

●那須塩原市高柳 61-8  
① 11:30~13:30(L.O) 17:30~20:30(L.O)  
② 水曜日・第2火曜日



ガブ飲みワインバル  
らびーた

平日も土日も♪ランチ全品『サラダバー』付き!!  
ドリンクコーナー・プチデザート1品も付きます♪

ランチのメイン料理は「生パスタ・薪窯焼ピッツァ・石  
焼ライス」からお選びください。(ALL ¥1,500税込)  
夏限定!!「石焼スタミナ牛ライス」もおすすめ!  
辛さレベルが選べます! スタミナニンニクと唐辛子  
でエネルギーをチャージ!!

★握りごたつ席や個室テーブル席もあり、お子さま連れの方  
にも人気です♪「キッズプレート」(¥500税込)もあり!

★LINE公式アカウントははじめました!  
友達登録していただいた方に、もれなく  
クーポンをプレゼント!  
← 友達登録はこちらから! →

☎0287-38-0165

●那須塩原市石林666-5 ●水曜日  
① ランチ:11:30~14:30(L.O 14:00)  
② ワインバル:17:00~23:30(L.O 23:00)  
(金・土) ~24:00(L.O 23:30)



新鮮なお野菜を使った  
お料理が食べ放題!!



夏限定!



「石焼スタミナ牛ライス」 テラス席はワンちゃんもOK!(要予約)



リキッチン  
**Re:kitchen**

全ランチに「前菜5種盛り」付き♪  
野菜中心だけどボリューム満点で大満足!

管理栄養士のオーナーが地元の旬の野菜をふんだ  
んに使って作る、栄養バランスの取れたお料理。  
選べるメイン料理と前菜5種盛りは月替わり。  
からだが喜ぶごはんでお腹も心も大満足♪  
窓際にカウンター席もあり、女性一人でも入りや  
すい雰囲気です。

★ 選べるメイン料理+前菜5種盛り+ドリンク  
¥1,320(税込)~

★お弁当も当日購入できます。

- カレー弁当 ¥756
- お肉弁当・お魚弁当 各 ¥864 など



管理栄養士さんが作るお料理は  
栄養満点でカロリー控えめ♪



6月の前菜5種盛り

月替わりの「前菜5種盛り」

白身魚のフライ  
新玉ねぎのタルタルがけ  
(6月のお魚料理)

メインは「肉・魚・井もの・カレー・  
パスタ」から選択 ※それぞれ月替わり

**Re:kitchen**  
☎0287-73-5450

●那須塩原市青木27-2485  
① 11:00~16:00 (L.O15:00)  
② 水曜日・月1回連休あり



リビングストンカフェ  
**Livingston Cafe**

リピーターさんが多い人気の一品  
緑のお野菜がたっぷり！！

あさりと海老の魚介のうまみ味と野菜たっぷり  
ボリューム満点！

バジルの香りが食欲をそそるさっぱりとしたパスタ。  
季節の自家製スープとピクルスも一緒にどうぞ！  
サンタフェをイメージした店内には、スタインウェイ  
のグランドピアノも！様々なアーティストのライブイ  
ベントも行っています。ピアノの発表会やパーティー等、  
貸切のご利用もOK！お食事をしながら発表会やイ  
ベントをお楽しみください♪  
元気な子どもたちもワンちゃんもウエルカム！！

野菜のシャキシャキ感も  
お楽しみください♪



たっぷり緑野菜のシーフード塩ハスタ 980+tax



1920年台のスタインウェイのグランドピアノ



癖になるジャマイカの「ジャークチキン」

Livingston Cafe  
☎0287-63-8025

📍 那須塩原市高砂町6-21  
🕒 11:00～18:00 (L.O.17:00)  
18:00～21:00 ※ディナーは要予約  
📅 水曜日・他不定休あり ※貸切・パーティー承ります



お食事の方  
プチデザートサービス  
COUPON

※他券併用不可 ※2023年9月20日まで



Instagram

前田牧場直売店 ミートショップ



新鮮野菜の自販機ができました！

LINE 友達  
大募集！

前田牧場の新鮮野菜をほぼ毎日お届け！  
お得な価格で購入できるので、ぜひご利用  
ください♪ お隣には冷凍お肉やレトルトカ  
レーの自販機も♪



公式LINE

前田牧場直売店 ミートショップ

☎0287-48-6988

📍 大田原市若草 1-761  
🕒 【火～金・日曜日】9:00～12:00  
【土曜日】9:00～15:00  
📅 月曜日



レア モモナ  
lea momona

P.29  
COUPON  
1,000円以上  
お買い上げの方  
100円引き



ローストビーフサンド ¥650(税込¥702)

お野菜たっぷりのお惣菜サンド！

野菜たっぷりでお腹いっぱいのお惣菜サンドたち。暑い日にはピクルス  
(小 ¥216税込)も最高です♪

lea momona  
☎0287-47-7201

📍 那須塩原市下永田 3-4-271  
🕒 11:00～19:00  
📅 月・火曜日



ネクスト オブ ステージ  
NEXT OBU STAGE

お食事だけ・リラクゼーションだけの  
お客様も大歓迎！！

2022年11月、県北初のシミュ  
レーションゴルフができるカフェ  
が NEW OPEN !!

カフェだけのご利用も大歓迎！

ランチは全てドリンクバー付き!! (800円～)

ワッフル生地は「米粉・米油・きび砂糖・天日塩・アー  
モンドミルク」で無添加にこだわって作るオリジナ  
ルワッフルです。テイクアウトワッフルは、レーズン  
・チーズ・小松菜・バナナ・あんこの5種類をご用意♪

★アットホームなリラクゼーションサロン併設  
筋膜リリースオイルトリートメント、オールハンドで施術します。



ホームページ



冷し豚しゃぶサラダうどんorそば 1,000円



ハンバーグ定食 1,200円



焼きカレー 1,000円



ワッフルバーガー 900円  
(テイクアウト 800円)

NEXT OBU STAGE

☎090-1092-5922

📍 那須塩原市二区町 405-124  
🕒 10:00～20:00 (金・土)10:00～21:00  
※カフェ 10:00～19:00 (ランチタイム 11:00～14:30)  
📅 月曜日



※全て税込価格です

甘味処 和と輪

P.29  
COUPON  
100円  
引き



カレーセット 1,000円(税込1,100円)

トマトたっぷり無水カレー

地元のフレッシュトマトや玉ねぎ・セロリを  
たっぷり使い、野菜の水分だけで煮込んだ  
濃厚なカレーです。ほろほろの鶏手羽も  
絶品！★1日5食限定です。



Instagram

甘味処 和と輪  
☎080-8748-7754

📍 那須塩原市三区町 656-14  
🕒 11:00～16:00  
📅 水曜日



ベルネッタ  
Italian Cafe Belnetta

P.29  
COUPON  
お食事の方  
5%OFF



エビと那須黒田産しいたけの冷製パスタ ¥1,900(税込)

野菜とエビがゴロゴロ入った冷製パスタ

たっぷり入っているのは椎茸とブロッコリー。  
この黒田産椎茸がすごい！小柄でかわい  
いサイズだけど、肉厚でぷりぷり食感、ほんの  
り甘さも感じられ、トマトソースと相性抜群!!  
ぜひ食べていただきたい絶品パスタです♡



ホームページ

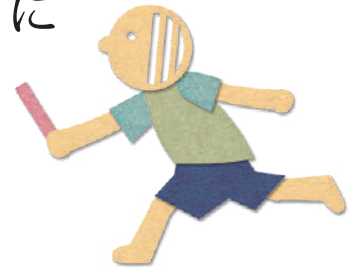
Italian Cafe Belnetta  
☎0287-74-5627

📍 那須町大字高久甲 5706-9  
🕒 11:00～15:00 (L.O. 14:30)  
※ディナーは要予約  
📅 木曜日・第1・第3水曜日



野菜たっぷりボリュームな  
夏限定メニュー!!

## タイ暮らしの終わりに



ただいま夫は日本、私と子供三人はタイ、という逆単身赴任生活をしています。この状況は二か月だけの期間限定ではありますが、久しぶりの別居生活。いや、よくないです。

結婚前には遠距離恋愛というのを何年もやっていましたし、子供が小さい頃にも単身赴任の時期はありました。しかし、あの頃とは何か違う。何が違うって、夫婦間で全く会話をしていません。子供が小さければ、「今日こんなことができるようになったよ」なんてビデオ通話でもしていたと思うのですが、そんな年齢でもなく。日本とタイの時差はわずかに二時間ですが、案外やっかいでもあります。こちらで夕飯の片付けが落ち着く頃には、日本の夫はもう寝ているかなというタイミングなのです。

しかし仮にも子女だけで海外で生活しているわけですから、「無事か、何か問題はないか」と、たまには聞かれてもいいのではないのでしょうか。全ですが、毎度寂しいものです。

二年三か月前にタイに来て、そのままコロナのロックダウンが半年以上。私にも子供たちにも一人も友達がいなまま、閉じこもるしかありませんでした。一日一本、家で映画を見ることを日課にして正気を保っていた、なんて話を書きましたね。

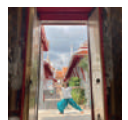
ロックダウンが明けてからは、十分な友達ができました。私よりも長くタイにいる友達から、お得に買物できる場所や学校のことを教わり、徐々に快適に生活できるようになりました。体力低下を回復すべく、初めてテニスにも挑戦しました。初心者テニスもいつの間にかホスト側になり、新たにタイに来た方をお誘いしました。「テニスに誘ってもらってよかった、こんなに元気になるんだ」当初は鬱鬱の状態だった彼女から先日お礼を言われて、ジーンとしました。私はタイの先輩方に助けてもらうばかりだと思っていたけど、私も

く心配はされていますね。そして我を顧みれば、「今日もお仕事お疲れ様」なんて言葉をかけるべきなのでしょうねえ。まあ、それがお互いできていないので、うちの場合はもうこの年からの単身赴任は避けた方がいいのだからと思います。これ、長いこと別居が続いたとしたら、同居に戻った時に果たしてうまくいくのだろうか、と思っちゃいますね。中年？熟年？単身赴任をしている方がいらっしやったら、お話を聞かせてほしいです(笑)。

### 無数のバトンリレー

まもなく、中三の長女と小六の次男は本帰国。高三の長男のみ卒業までタイに残ります。私も日本で下の子二人のそばにすることが多くなります。長男がタイに一人で残るのですが、私はまたタイに来ることはありますが、ここでの「暮らし」は終わりになります。引越せばかなりの人生後続の方に渡せる何かがあったのだなど。バンコクにはたくさん日本人が住んでいて、私が出たことのある人なんてほんのごく一部。ただ、同様のことが至るところで繰り返されているでしょう。

ほとんどの人はいつまでバンコクに住むのか分かっていません。辞令次第。将来の計画も立てづらく、子供がいれば母子で日本に帰るべきかなど、進学問題で悩みます。妻たちには労働許可がないので、タイで仕事を生きがいにすることもできません。ハッピーでいることが家族のためと、各々、気持ちを保って生きる妻たち、たくましいなと思います。



文・写真  
小宮華寿子  
二男一女の母で  
編集者。「ブラジルの手しごと」と  
(メイツ出版)著者。ジュエリーと  
ヴィンテージの店「メルカジーニョ」  
(https://mercadinho.net)代表。



イラスト・  
デザイン  
寺沼麻美  
切り絵作家、時々  
デザイナー。「ゆ  
らゆらゆれる北欧風手作りモビール」  
(ネコパブリッシング)を監修。



つぶあん  
9歳♀  
雑種

『元野猫で最初のうちは警戒心がとても強かったですが今では甘ん坊で足元にスリスリして膝の上に乗って寝るのが好きです(笑)』

『肉球チラ見せ♪』



ましろ  
7歳♀  
雑種

大田原市 りちゃんさん



めんま  
3歳♀  
ミックス

宇都宮市 につちゃんさん

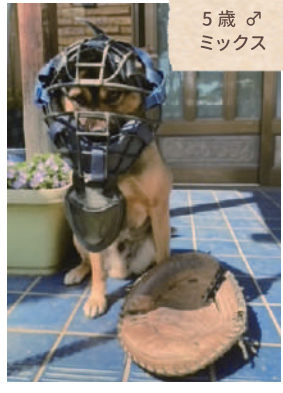
ペット紹介コーナー  
みてみて  
うちの子  
vol.30

『ぶさかわです♡』



モフ  
4歳♂  
ロッキヤー

那須塩原市 あかねねさん



コロ  
5歳♂  
ミックス

那須塩原市 つるじーちゃんさん

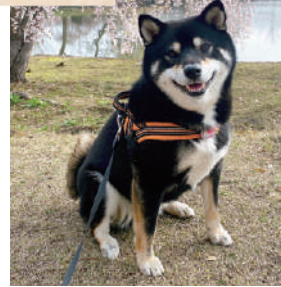
『お出かけうれしいな♪』



るる  
5歳♂  
ネザーランド  
ドワーフ

那須塩原市  
るるんさん

めい  
3歳♀  
柴犬



『いつも甘んたれて公園が大好きなめいちゃんです。お花をバックにハイポーズ!』

那須塩原市 じゅんさん

『お気に入りの毛布に包まれたら、なんだか眠くなってきちゃった〜』



ココちゃん  
0歳5か月♀  
雑種

大田原市 タカヤンさん

『このエビさんは私のもの!』

**COUPON P.29** コーヒーサービス

**2000㎡の広々としたドッグラン**

**ドッグヨガ+ドッグマッサージ**  
那須ドッグパーク

この機会にぜひご参加ください! / **ドッグヨガ開催いたします!**  
※ヨガマットをご持参ください。

9/17日・10/15日・11/12日 10:30~

場所: 那須ドッグパーク  
参加費: 2,500円  
講師: 墨谷真理江先生  
(日本ドッグヨガ普及協会認定ドッグヨガインストラクター)

スタッフ募集  
女性がはつと活躍しています!!

ペットホテル美容室 シャロン & 那須ドッグパーク  
TEL.0287-39-1707  
那須塩原市緑1-13-108 定休日: 木曜日

併設 **那須アニマルケア専門学校**  
基礎からの学科・技術指導・実習・実践・資格取得・開業までの一貫教育学院

**ペットの写真大募集!**

応募用メールアドレス  
pokupoku2017@outlook.jp

思わずキュンとするしぐさや、バッチリ撮れたお写真を POKUPOKUでご紹介させてください!

①ペットのお名前 ②種類 ③年齢 ④性別 ⑤お住まいの地域 ⑥投稿者のニックネーム ⑦かんたんな紹介文、またはメッセージ

を添えて右記のアドレスまで写真をお送りください、ペット紹介コーナー「みてみてうちの子」でご紹介させていただきます。

※応募者多数の場合はご紹介できないこともございますので、あらかじめご了承ください。

たくさんのご応募お待ちしています!

とってもお得な  
**POKUPOCOUPON**

※店舗により内容が異なりますので、必ずサービス内容と裏面の詳細を確認してからご使用ください。

※スマホでもクーポンが使えます。QRコードを読み取るかPOKUPOKUで検索!

POKUPOKU 検索



- Recommended books -

書店員が  
教えてくれた

# おすすめの本

『メメントモリ』

ヨシタケシンスケ著  
KADOKAWA 刊



「人は何のために生きてるの?」

メメントモリ。かわいらしい姉弟の3つ物語を通してこの重いテーマについて、考えてみませんか?

ひとが大事にしていたものを壊してしまつて落ち込むこともあるでしょう。雪の日に張り切つて作り始めた雪だるまが、完成したら「こんなはずじゃなかった」って思うことや、見に行った映画がつまらなく、損した気分になることだってあるかもしれません。

人が「生きていく」中では、こんなことがたくさん起きます。

人はいつか死ぬものだから、落ち込んでないで今をたのしもうよ。

「こんなはずじゃなかった」ものでも、誰かが一生懸命作ったものなんだ。人生は思っていたものと違うから楽しくて、うれしくて、つらくて、大変で・・・。

ひとは何のために生きてるのか。この本を読んで、自分なりの答えを見つけてほしい。

## TSUTAYA



BIG ONE BOOK STORE 若草店  
Tel. 0287-22-2036  
大田原市若草1-721



TSUTAYA 大田原店  
Tel. 0287-62-3936  
大田原市若草1-711



TSUTAYA 黒磯店  
Tel. 0287-62-3939  
那須塩原市下厚崎264-5



TSUTAYA 400号西那須野店  
Tel. 0287-37-4646  
那須塩原市太夫塚6-232-8



ビッグワンTSUTAYA さくら店  
Tel. 028-682-7001  
さくら市櫻野505

POKUPOCOUPON (p.6掲載)

那須高原 南ヶ丘牧場

お食事・お買物 5%OFF

POKUPOCOUPON (p.6・22掲載)

ベルネット Italian Cafe Belnetta

お食事の方 5%OFF

POKUPOCOUPON (p.7掲載)

インフィニティベース 那須ガーデン アウトレット店 INFINITY BASE

店内全商品 8%OFF

POKUPOCOUPON (p.8・22掲載)

甘味処 和と輪

100円引き

POKUPOCOUPON (p.8掲載)

那須スポーツガーデン

スケートボードパーク  
通常 1,100円 → 1,000円!!  
(10:00 ~ 日没まで何時間でもOK)

POKUPOCOUPON (p.9掲載)

かつどん 柏屋

かつどん 50円引き(本店のみ)

POKUPOCOUPON (p.9掲載)

チェロブルー ダイニングキッチン CIELO BLU

ライスコロッケ サービス

POKUPOCOUPON (p.9掲載)

エコカーレンタカー 那須塩原

オプション 1品 無料!!

POKUPOCOUPON (p.10掲載)

フナヨシ洋菓子店

1,000円以上お買い上げの方  
100円引き

POKUPOCOUPON (p.11掲載)

たいこうでんせつ 株式会社 大向電設

お見積価格から5%OFF

POKUPOCOUPON (p.12掲載)

パティスリー ガレット

1,500円ごとに100円引き

POKUPOCOUPON (p.13掲載)

Ramen みず菜

お好きなつけ麺orらーめん  
100円OFF

POKUPOCOUPON (p.13掲載)

シュシュ ケーキハウス chou-chou

スイーツフラッペ  
50円(+税)引き

POKUPOCOUPON (p.13掲載)

フィールハート びょうじつ&脱毛サロン feel heart

全コース初回半額!!

POKUPOCOUPON (p.14掲載)

それでもステーキ 黒磯1号店

Tボーンステーキ 20%OFF

POKUPOCOUPON (p.18掲載)

そよご 洋風食堂 冬青

1,000円以上ご利用の方  
100円引き

POKUPOCOUPON (p.19掲載)

マルシェ ストア&キッチン ベリ-農場 Marche

ランチご利用のお客様  
ドリンクセット or ジェラートセット  
無料サービス(通常 +200円)

POKUPOCOUPON (p.19掲載)

ふじや 塩原温泉のくだものヤカフェ 藤屋

1,000円以上で  
プチ焼菓子プレゼント

POKUPOCOUPON (p.21掲載)

ガブ飲みワインバル らびーた

平日ランチ 100円引き

POKUPOCOUPON (p.23掲載)

リビングストンカフェ Livingston Cafe

お食事の方  
プチデザート サービス

POKUPOCOUPON (p.23掲載)

レアモモナ lea momona

1,000円以上お買い上げの方  
100円引き

POKUPOCOUPON (p.27掲載)

シャロン&那須ドッグパーク

ドッグランご利用で  
コーヒーサービス



# POKUPOKU設置店

設置店増加中！  
詳細はPOKUPOKUの公式WEBサイトをCHECK！

## 大田原市

TSUTAYA大田原店・ドコモショップ大田原店・たいらや（大田原店・大田原本町店）・塩原屋（中田原店）・ダイユー（野崎店）・Kabaco・kitchen hazuki・ハーモニーホール・道の駅 那須与一の郷・国際医療福祉大学 事務局・クローバーボナール・サンフーズ・大田原温泉・アイビー化粧品 栃木第3販売・整体院Dan・NASU FARM VILLAGE・マニワ薬局・ぎんのふえ・ウエルシア大田原本町店・大田原図書館・大田原西原簡易郵便局・セブンイレブン大田原美原店・やぎや生花店・Copain・cocoro organic hair salon・大田原市移住・定住交流サロン・山の手整骨院・樹凜・Little Barn Coffee・ざらり佐久山農産物直売所

## 大田原市 (旧黒羽町・旧湯津上村)

ダイユー黒羽店・リオンドール黒羽店・五峰の湯・黒羽図書館・なががわ水遊園・ローソン黒羽向町店・セブンイレブン大田原寒井店

## 那須塩原市 (旧西那須野町)

ウエルシア西那須野南郷屋店・西那須野幼稚園・オータニ(永田店・西那須野店)・塩原屋(バイパス店)・そすいスクエアAQUAS・栃木銀行(西那須野支店)・ラコルト・シャロン&那須ドッグパーク・TSUTAYA 400号西那須野店・塩原屋(三島店)・西那須野図書館・タカダ 本店・ヘアスペース ハーティー・乃木温泉ホテル・Izakaya Cava・アンジェロ・malco・コインランドリー(マルサンビル)・五番街・西那須野商工会・ファミリーマート(那須塩原井口店・那須塩原二区野店) コインランドリー(郡司電器横)・セグロラ化粧品・ドコモショップ西那須町店・ローソン(二区町店)・ファミリーマート(東三島店)・ガレット・サロンfeel・万葉・ラシュレ・学童クラブat-home・KAORU MARKET・大鷹の湯・セブンイレブン(太夫塚店・西那須野西原店)・お菓子工房エーターロー・カゴメ総合研究所・アップル西那須野店・いい部屋ランドリー西三島店

## 那須塩原市 (旧塩原町)

道の駅「湯の香しおばら」・那須塩原市観光局・藤屋・塩原もの語り館・三笠軒・塩原図書館・湯つ歩の里・Shiobara Diner N

## 那須塩原 (旧黒磯市)

虹ヶ丘認定こども園(園児に配布)・道の駅 明治の森・トーホー北関東・とりせん(黒磯店)・白河信用金庫・それでもステキ・クリームパン・そば処 倉・ファミリーマート(上厚崎店・黒磯バイパス店)・TSUTAYA黒磯店・ダイユー(鍋掛店・中央店・東那須野店)・オータニ(黒磯店)・つどいの広場ほっぺ・きらむぎ・那須塩原市商工会・chus・Dear,Folks & Flowers・三ツ星キッチン・那須塩原駅(観光案内所)・emon・プラトリーナ・敦島・JAなすの本店・黒磯文化会館・麦ぼうし・那須塩原市役所(商工観光課)・移住促進センター・ジャカッセ那須塩原店(アウトレット内)・チェロブルー・牛兵衛・リ・キッチン・森商店・ウエルシア那須塩原黒磯店・リビングストーンカフェ・南国食堂マムアン・くるる・みるる・トヨタレンタカー・那須塩原駅前店・那須信用組合・おまかせオート石川・ojisan・いい部屋ランドリー住吉店・生パスタ麺 Aimee・カーステーションKOHARU・エコカーレンタカー那須塩原

## 那須町

ダイユー(那須高原店・黒田原店)・セブンイレブン(那須インター店・那須田代店)・道の駅東山道伊王野・セブンイレブン(伊王野店)・森林ノ牧場・道の駅 友愛の森・自在荘・那須サファリパーク・あかうはーど・那須町図書館・ベルフルール・ベルネッタ・ひるま整体・ベージュクーパー・たぬっば・アートピオトーブ那須(レストランμ)・カワチ薬品(那須高原店・黒田原店)・ホテルエピナール那須

## 矢板市

道の駅 やいた・58口ハスクラブ・フードオアシスオータニ矢板店・ダイユー矢板店

## 那珂川町

リオンドール小川店・那須小川ゴルフクラブ・まほろばの湯・PEARL HAIR・南平台温泉ホテル・道の駅ばとう・那珂川町観光センター・レストラン道・足利銀行(馬頭支店)・ローソン那珂川馬頭店・ジュンクラシックカントリークラブ・那珂川町図書館

## 宇都宮市

ろまんちっく村・SHINBIデザインスクール・フダンカフェ・BUBU MITSUOKA宇都宮ショールーム・ファミリーマート(宇都宮薬瀬4丁目店)・宇都宮天然温泉 ゆらら

## さくら市

道の駅 きつれがわ・TUTAYAさくら店

## 高根沢町

道の駅たかねざわ元気あつむら

## 東京都

東京スカイツリー ソラマチ4階【とちまるショップ】

【有効期限】各店舗で異なりますので、裏面の詳細をご確認ください。  
【ご利用方法】・クーポンを切り取って、各店舗でご利用ください  
・受けられる特典、利用条件等は店舗によって異なります。  
・他のクーポン券や割引券との併用はできません。

<p>POKUPOKU COUPON</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●有効期限：2023年9月20日まで</li> </ul> <p>POKUPOKU vol.31 2023 夏号</p>	<p>POKUPOKU COUPON</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●有効期限：2023年9月20日まで</li> </ul> <p>POKUPOKU vol.31 2023 夏号</p>	<p>POKUPOKU COUPON</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●お食事は「お食事処 庄屋」で5名様まで、お買物は「牧場売店」で利用可</li> <li>●有効期限：2023年9月20日まで</li> </ul> <p>POKUPOKU vol.31 2023 夏号</p>
<p>POKUPOKU COUPON</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●本店のみ(アウトレット店は使用不可)</li> <li>●1枚で3個まで</li> <li>●お1人様1回1枚まで</li> <li>●有効期限：2023年9月20日まで</li> </ul> <p>POKUPOKU vol.31 2023 夏号</p>	<p>POKUPOKU COUPON</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●有効期限：2023年9月20日まで</li> </ul> <p>POKUPOKU vol.31 2023 夏号</p>	<p>POKUPOKU COUPON</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●店内飲食のみ</li> <li>●他券併用不可</li> <li>●1枚で1グループ様有効</li> <li>●有効期限：2023年8月31日まで</li> </ul> <p>POKUPOKU vol.31 2023 夏号</p>
<p>POKUPOKU COUPON</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●1枚で1名様限り</li> <li>●他券併用不可</li> <li>●有効期限：2023年9月20日まで</li> </ul> <p>POKUPOKU vol.31 2023 夏号</p>	<p>POKUPOKU COUPON</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●有効期限：2023年9月20日まで</li> </ul> <p>POKUPOKU vol.31 2023 夏号</p>	<p>POKUPOKU COUPON</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●チケット持参に限る</li> <li>●有効期限：2023年9月20日まで</li> </ul> <p>POKUPOKU vol.31 2023 夏号</p>
<p>POKUPOKU COUPON</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●1枚で人数分OK</li> <li>●店内飲食・テイクアウトどちらも利用可能</li> <li>●有効期限：2023年9月20日まで</li> </ul> <p>POKUPOKU vol.31 2023 夏号</p>	<p>POKUPOKU COUPON</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●お会計時にご提示ください</li> <li>●他券併用不可</li> <li>●有効期限：2023年9月20日まで</li> </ul> <p>POKUPOKU vol.31 2023 夏号</p>	<p>POKUPOKU COUPON</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●有効期限：2023年9月20日まで</li> </ul> <p>POKUPOKU vol.31 2023 夏号</p>
<p>POKUPOKU COUPON</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●有効期限：2023年8月31日まで</li> </ul> <p>POKUPOKU vol.31 2023 夏号</p>	<p>POKUPOKU COUPON</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●脱毛・フェイシャルコースのみ(美容室除外)</li> <li>●有効期限：2023年9月20日まで</li> </ul> <p>POKUPOKU vol.31 2023 夏号</p>	<p>POKUPOKU COUPON</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●有効期限：2023年9月20日まで</li> </ul> <p>POKUPOKU vol.31 2023 夏号</p>
<p>POKUPOKU COUPON</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●有効期限：2023年9月20日まで</li> </ul> <p>POKUPOKU vol.31 2023 夏号</p>	<p>POKUPOKU COUPON</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●1枚で1グループ様OK</li> <li>●有効期限：2023年8月31日まで</li> </ul> <p>POKUPOKU vol.31 2023 夏号</p>	<p>POKUPOKU COUPON</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●お惣菜コーナー・店内飲食どちらも対象</li> <li>●1枚で1名様限り(チケット持参に限る)</li> <li>●有効期限：2023年8月10日まで</li> </ul> <p>POKUPOKU vol.31 2023 夏号</p>
<p>POKUPOKU COUPON</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●お1人様1回1枚まで</li> <li>●有効期限なし</li> </ul> <p>POKUPOKU vol.31 2023 夏号</p>	<p>POKUPOKU COUPON</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●他券併用不可</li> <li>●有効期限：2023年9月20日まで</li> </ul> <p>POKUPOKU vol.31 2023 夏号</p>	<p>POKUPOKU COUPON</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●他券併用不可</li> <li>●1枚で1組様有効</li> <li>●有効期限：2023年9月20日まで</li> </ul> <p>POKUPOKU vol.31 2023 夏号</p>
<p>COUPON</p>	<p>COUPON</p>	<p>POKUPOKU COUPON</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●1枚で2名様まで有効</li> <li>●有効期限：2023年9月20日まで</li> </ul> <p>POKUPOKU vol.31 2023 夏号</p>



年間購読  
のご案内

## 毎号ご自宅にPOKUPOKUをお届けします!

POKUPOKUを確実に手に入れたい方へ「1年間の定期購読」のご案内です。  
お客様が申し込まれた最新ナンバーから1年間「POKUPOKU」をご自宅までお届けします。  
毎号自宅に届くから安心。毎号、心を込めてお送りします。

●年間郵送料金 / 1,200円 (税込・年間5冊・送料込)

### お申し込み方法

**郵便振替** ※郵便局で扱っている払込書を使用郵便振替用紙に下記の必要事項をご記入の上、年間購読料1,200円を添えて、お申込みください。

- ・口座番号 / 00220-6-139610 ・金額 / 1,200円 ・加入者名 / POKUPOKU
- ・払込人住所氏名 / あなたの [ 郵便番号・住所・氏名・電話番号・メールアドレス・〇年〇月発行号から希望 ]

※発行日前日までに発送させていただきますが、やむをえない事情で遅れる場合もございます。ご了承ください。  
※1口1冊までとさせていただきます。

郵便はがき

3 2 9 2 7 9 1

恐れ入りますが  
63円切手を貼って  
お申し込みください。

2023年9月20日  
消印有効

栃木県那須塩原市五軒町 5-10  
西那須野郵便局 私書箱第8号  
POKUPOKU 編集部  
読者プレゼント係 行

フリガナ			
お名前		男・女	( )歳
ご住所	□□□□□□	都 道 府 県	
TEL		FAX	
e-mail			

インスタ・WEBも  
お見逃しなく! /

POKUPOKU  
official Instagram

栃木県北の  
最新情報配信中!!

Instagram



POKUPOKU  
official website

POKUPOKU 検索 poku-poku.net

公式サイトなら、  
最新号・バックナンバー

も見れます!

スマホなら、  
クーポンが使えます!

【個人情報取り扱い・その他】

※ご応募の際にご記入いただいた個人情報は、抽選・商品発送業務のみに使用し、他の目的には使用いたしません。また、情報の管理は当編集部が責任をもって管理いたします。

※アンケートの一部の内容は、企画に取り上げさせていただきます。予めご了承ください。

※許可なく本誌の転載・複写を禁じます。

読者投稿コーナー

poku poku hiroba  
ぽくぽくひろば

**厚** 厚みのあるホットケーキを作る裏ワザ。それは焼く前に少量のマヨネーズを入れること!

(ちよこぼさん)

**今** 今号(vol.29)にも載っていた「らあめん彩葉」さんは女性1人でも入りやすいお店で、ラーメン好きで1人で食べたい人にオススメです。

(みわさん)

**オ** リオン通りに昔からあるカレー屋さん「カレーショップフジ」がお気に入りです。一人で行ってもなんか落ち着く。もちろんカレーもとてもおいしいです。

(ほのママさん)

**ア** グリパル塩原にある「あぐりのカフェ」のホットジンジャーを飲みましたが、ビリビリするほどのジンジャーであったまりました!!

(四隅さん)

**赤** ちゃん用のカートを使っていた時、駐車場からお店に戻して下さった男性の方、本当にありがとうございました!

(あおあやさん)

**矢** 板市『ZUCCA ITALIAN』の最幸においしいドルチェは矢板の道の駅でもGETできます!

(ランさん)

**還** 暦を迎えました。60本の真っ赤なバラが妹から届きました。うれしー!!

(レイコさん)

今回のテーマは...

『みんなに  
シェアしたいこと』

**子** 子供が小さい頃、おこづかいをもらい「貯金しようね」と言ったら、「チョッキンしちゃダメ」と言われました。かわいくてホッコリしました。

(りーママさん)

**子** 子どもとブランコをしていた時、子:「空って海みたいだね」  
くも1つない日の1言でした。

(おきくさん)

**大** 田原トコトコのカバコさん。フィナンシェが好き。クリスマスケーキも食べたいです。

(とらさん)

**ぽ** ぽくぽくひろばに掲載された!!  
(嬉しい♡)

(ゆさん)

**朝** の洗顔のとき、シンクからはみだす水を見て、夫が「お前はアシカか?」  
と言ったのが笑えました。

(クロさん)

**大** 田原高の近くの「すずや」さん  
はとってもおいしいですよ♡  
(ぶさかわストロベリーさん)

**2** 歳のむすめが食べることが大好きで、私が三ツ星キッチンで買ったケバブを食べたがり、あげてみたらおいしくて小踊りしていました◎

(りんちゃんママさん)

**西** 那須野にある菜園レストランカシェットのジェノベーゼパスタがめっちゃくちゃおいしいです!

(プラムさん)

まだまだほかにもたくさんコメントをいただきました。たくさんのおはがき、ありがとうございました。

クイズに答えて賞品をGET!!

# PRESENT

## 読者プレゼント

Q. 表紙の写真は、どこのお店の写真でしょう?

応募締め切り 2023年9月20日 消印有効

右ページのハガキにクイズの答えを記入してご応募ください。  
抽選で素敵なプレゼントが当たります。たくさんのご応募をお待ちしております!  
※当選者へのプレゼント発送は、10月中旬頃になります。



掲載  
p.4-5

# 1

お食事券 1,000円分

2名様

wine no izakaya Bois Vert ボワヴェール



掲載  
p.6-22

# 2

お食事券 1,000円分

2名様

Italian Cafe Belnetta ベルネッタ



# 3

お食事券 1,000円分

3名様

きずな亭  
那須塩原市塩野崎 184-7 那須ガーデンアウトレット内  
TEL.0287-65-3639



掲載  
p.14

# 4

お食事券 1,000円分

2名様

それでもステーキ 黒磯1号店(元遊山)



# 5

お肉3点セット(1,620円相当)

※種類がたくさんあるので、どのお肉が旨くかはお楽しみにお待ち下さい。※ホルモン含む

おいしい肉屋さん 西那須野店  
那須塩原市西富山110-1 TEL.0287-47-4141

2名様



# 6

文房具セット

※A5クリアファイル・メモ用紙・付箋・マスクケース(緑・白各1つずつ)

POKUPOKU編集部

3名様

編集後記

POKUPOKUを創刊して丸6年。おかげさまで7年目に突入いたしました。創刊当時と変わらず、今も個人で発行しています。昼間はお店をまわり、夜は自宅で原稿を書き、デザイナーさんに制作をお願いするというスタイルでやっています。子育てをしながら、自宅で好きな仕事ができないかと模索しながらスタートしましたが、今もこうして続けられているというのは、本当にたくさんの方々に支えていただいているおかげです。感謝感謝感謝です。

みんなに恩返しができるよう、人間的にも、誌面の内容も、もっともっと成長・充実していけるようがんばります。

高校生の娘とは買い物に行ったりご飯を食べに行ったりできるのですが、中学生になった息子は出かけるよりもゲームの方が楽しいようで、一緒に出かけることも少なくなりました。そんな息子が唯一、一緒に出かけてくれる所が映画館です。最近一緒に見たのは「名探偵コナン 黒鉄の魚影」「SLAM DUNK」「東京リベンジャーズ2 血のハロウィン編-運命-」です。「SLAM DUNK」は私も息子も大感動。ドラマは「ラストマン」を一緒に見ていました。

この入稿が終わったら「何を見よう？」とまた一緒に映画を見に行くのを楽しみにしている私です。 秋本知佳子

次号のぼくぼくは...

# POKUPOKU

## 2023年 秋号

2023

# 9/20(水)発行!!

食欲の秋にぴったりな情報、そしてほっこりできる記事をたっぷりお届けします。お楽しみに♪

vol.032 : 2023 秋号

※発行日は、予告なく変更する場合があります。

POKUPOKU 031号 2023.07.07発行

発行・編集

### POKUPOKU 編集部

〒329-2791

栃木県那須塩原市五軒町 5-10

西那須野郵便局 私書箱第8号

mobile phone : 090-2468-1186

mail : pokupoku2017@outlook.jp

HP : http://poku-poku.net

Special Thanks for STAFF

ロゴデザイン : 荒川デザイン

協力 : 寺崎祐太・こいけみゆき

photo(p.4-5) : 松本玲奈

問題の答え

Q.表紙の写真はどこのお店でしょう?

**POKUPOKU アンケートにご協力ください。**

- 本誌をどこで手に入られましたか(知りましたか)?  
 どこで?( )  友人・知人から
- 今号の中でおもしろかった記事は?  
 飲食店紹介リレー (Bois Vert)  ドコ行く?ココ行く?特集  
 ヘップバーンに恋して  おいしい野菜が食べたい!特集  
 連載コラム(ぷかぷか漂う)  ペット  読者プレゼント
- あなたの周りで最近オープンしたお店や、あなたのお気に入りのお店、今後POKUPOKUで取り上げて欲しいお店を教えてください。

- 一番大切なこどもの頃の思い出は?

(ペンネーム: )

- その他、ご意見、ご感想をお聞かせください。

- ご希望のプレゼント番号(第1希望・第2希望)と選ばれた理由をご記入ください。

第1希望( )

理由:

第2希望( )

理由:

Summer fair



816 (税込) 万円

展示場1棟を「リユース価格」であなたの土地に再築いたします。

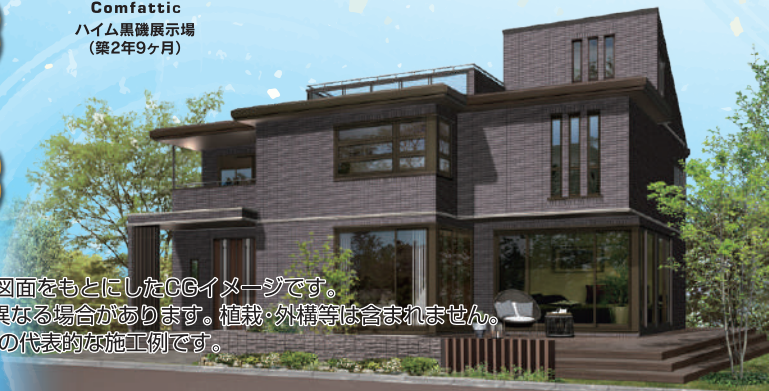
※お申込み多数の場合は抽選とさせていただきます。※屋外付帯設備は別途とさせていただきます。



## Parfait

Comfatic  
ハイム黒磯展示場  
(築2年9ヶ月)

※外観パース画はDタイプの図面をもとにしたCGイメージです。  
再築の際、一部外観仕様が異なる場合があります。植栽・外構等は含まれません。  
※内観写真はセキスイハイムの代表的な施工例です。



建築可能地域 栃木県及び隣接県

応募締切 2023年 7月31日(日)まで

詳しい内容のご確認 & お申込みは栃木セキスイハイムホームページまで



栃木セキスイハイム  
キャンペーンサイト  
<https://t816.jp/cp/reuse/p.php>

## 栃木セキスイハイム株式会社 ハイム黒磯展示場

所在地：那須塩原市豊浦12-1  
営業時間：AM10:00～PM5:30  
定休日：火曜日・水曜日(祝日を除く)  
TEL:0287-60-5005

ビバモール那須塩原内  
フォーラム那須さんとなり

