

2023  
秋号

Vol.  
032

栃木県北情報誌

ぼくぼく

# POKUPOKU

けんぼくどんとこいマガジン

♪おトクなクーポン付♪

TAKE FREE

0 YEN

ご自由にお持ち帰りください



みんな大好き!  
ハンバーグ  
特集

## TOPIX

- 栃木県北 トレンド情報
- 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「ぶかぶか漂う」
- ペット紹介コーナー「みてみてうちの子」

# 10周年記念イベント開催!! 10.17(火)▶22(日)

kabacoが「Oyatsu to Café kabaco no co」としてリニューアルオープンします! ※9/25~10/2までリニューアルのためお休みします。

**10.21(土)・22(日)のkabacoのオリジナル「kabaサブレ」プレゼント!**  
2日間限り  
1,000円以上のお買上げの方 1日50枚限定 ※先着順

**お得にお買い物のチャンス! 10.17(火)▶22(日)**

2,000円以上のお買上げの方 次回から使える **1ドリンク半額チケットプレゼント**

さらに! 3,000円以上のお買上げの方 10周年なので **10%OFFチケットプレゼント**

※ご利用は上限1万円まで ※クリスマスケーキは割引対象外 ※次回から使えるチケットになります。花園創でも利用可能です。

**カフェもリニューアル!**  
パティシエがつくる季節のカフェが始まります! 季節のフルーツを使用したパフェや米粉パンケーキなど お楽しみに♪



※写真はイメージです  
**クリスマスケーキ予約開始します**

Oyatsu to Café Kabaco no co TEL.0287-47-5764 9:30-19:00  
大田原市中央1-3-15 TOKO-TOKO おたわら1F  
おやつとカフェ カバコのコ 定休:月曜日(祝日の場合は翌日)・月2回火曜日(不定休)

Instagram  
P29 土日祝日限定の **50円引き** COUPON 米粉のクレープ  
※土日祝日のみの販売です ※2023年11月30日まで

## 農家民泊花園創に「豊穰暮」&「お米の焼き菓子工房komeco de oyatsu」が収穫祭でプレオープン!!

※11月以降不定期でオープン予定

**花園創 収穫祭**

日にち: 2023年10月14日(土)  
時間: 13:30~17:00  
場所: momo farm (大田原市花園1187-1)

- うたうたい りりいさんのコンサート
- ワークショップ (やきいも体験・もみがかまどのおむすび体験・米粉クレープ作り体験)
- 豊穰暮& お米の焼き菓子工房komeco de oyatsu プレオープン 豊かな実りと暮らしのご提案をするお店になります。新米・甘酒・パンケーキMIX・米粉のおやつなど販売します。

事前予約制 (ご予約は前日まで)  
●大人 1,000円 ●子ども 500円 **1ドリンク + 焼き菓子 or おむすび付き**

ご予約はInstagramのDMで【お名前・お電話番号・人数】をお送りください。お電話でも受付ます。(kabaco 0287-47-5764)



## 第7回 笑顔ほおバル! にしなすバル!!

Main × Lunch × Take out  
2023.10.16(月)▶19(木)  
楽しく食べ歩き♪飲み歩き♪お得な4日間

バルとはスペイン発祥の立ち飲み酒場の事です。にしなすバルは地域の飲食店が協力して、一晩で食べ歩き・飲み歩きができる特別メニューでお客様をお迎えする、地域一体型のイベントです。夜の食べ歩きその他、ランチやテイクアウトのお店もあります。各店共通のお得なチケットで、自慢の味をお楽しみ下さい!! また、今回チケット2枚使うことで楽しめる豪華なバルメニューにも対応しています!! ※開催日・営業時間・開催内容等はお店により異なります。 ※画像はイメージです。

## あとバル! 開催期間 2023.10.20(金)~22(日)

使い切れなかったチケットは、バルの参加店で1枚1,000円の金券としてあとバル開催期間に限りご利用いただけます。

## “お得”な前売り券でお店自慢のメニューを楽しもう!

**前売り券 ¥2,800** **当日券 ¥3,000**  
※チケットは3枚綴り1セット ※当日券は、一部の参加店で販売しております

**前売り券のお求めは** そすいスクエアAQUAS広場 (CLOVER店舗前)  
※水曜日は販売をお休みます

**販売期間** 9月25日~10月15日(予定)

**販売時間** AM11:00~PM7:00

**お問合せ** TEL 0287-36-0697

にしなすバル特設HP 詳細はこちらへ >>>



## 総勢26店舗がおもてなしいたします!!

- 竹清食堂
- かどや
- UNOYA KITCHEN
- 扇寿司
- Izakaya Cava
- patisserie galette (パティスリー ガレット)
- 小料理さら
- 洋風食堂casa di MOCO
- 食べごろ
- 小料理BARさゆり
- 梅乃家
- チャイニーズ厨房 虎秀
- Café&Bar47 (シーナ)
- シャモニー白河屋
- Petit Lapin
- 灯々庵
- 元祖チキンハウス
- 割烹錦鱈
- 海の介
- らあめん彩葉
- 串の介
- lea momona
- 五弁乃華本舗 BAKE SHOP
- ほるもん家パチパチ
- ガブ飲みワインバル らびーた
- びっこらるーじゅ (順不同)

※2023年9月8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. 032

## CONTENTS

P26

ペット紹介コーナー  
みてみてうちの子

P25

読者投稿コーナー  
ぼくぼくひろば

第32回 コラム連載「ぶかぶか漂う」  
子連れと同乗は嫌?

肌の色が違う人とは?

P18

みんな大好き!  
ハンバーグ特集

P16

「ヘアパーンに恋して」  
第18回 愛と風のように

P8

もう行った? もう知ってる?  
栃木県北トレンド情報特集

P6

未来へつながるパト  
飲食店紹介リレー  
『野菜串巻き 陽だまり』



# Cava Anniversary



おかげさまで5周年!!  
和食と日本酒を気軽に楽しめるお店

日本酒の品揃えは自信があります!!

希少な日本酒も入荷しています。



おせちのご予約 始まりました!!

- cava 特選おせち ..... ¥18,000 (税込)
- 元旦握り寿司 ..... ¥4,000 (税込)
- 元旦オードブル ..... ¥5,000 (税込)
- お刺身盛り合わせ ..... ¥5,000 (税込)
- 天ぷら盛り合わせ ..... ¥4,000 (税込)



Cava 特選おせち  
18,000円(税込)



元旦握り寿司  
4,000円(税込)

おせち [12/31(日) 引渡し]  
お引渡し日程 寿司・オードブル・お刺身・天ぷら [1/1(月) 引渡し]  
お受取り店舗 創作料理 Cava (西那須野) / Shiobara Diner N (塩原)  
※仕入れ状況により、内容が異なる場合がございます



忘新年会ご予約承り中!! 大皿料理7品+飲み放題2時間 ..... 5,000円(税別)

少人数の貸し切り、ご希望に沿ったメニュー、種類豊富なドリンクetc. 多種多様に承りますので、お気軽にご相談ください。 会席料理風+飲み放題2時間 ..... 6,000円(税別)

イザカヤ サワワ  
創作料理 Izakaya Cava

☎0287-46-5018

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



10% OFF  
COUPON P.29  
※にしないすバブル期間 (10/16~19)を除く  
※宴会を除く  
※2023年10月31日まで



ねぎマグロ炙り串



『wine no izakaya Bois Vert』伊東 佳紀さんから  
 バトンを渡されたのは『野菜串巻き 陽だまり』高根沢 諒さん!

### お二人のつながりは?

お二人の出会いは約3年前。諒さんが陽だまりをオープンし、大田原商工会青年部に入部したのがきっかけだそうです。でもお話を聞いているとずっと長く一緒にいるような仲の良さを感じました。だって、ほぼ毎日電話しているそうですよ。恋人同士みたいですねと笑ってしまいました(笑)恥ずかしいからこれは言わないで、という諒さん。きっとこの人柄がみんなに愛されるんだろうなあと思いました(^ ^)

伊東さんもお子さんが3人、諒さんもお子さんが3人いらっしゃるの、よく家族ぐるみでお出かけもするそうです。今年の夏も2家族でキャンプへ。家族ぐるみで仲良しって素敵ですね。

陽だまりさんの人気メニュー「ねぎマグロ炙り串」のお話を聞くと、これは那須塩原市「寿司処ひまわり」の淳さんにアドバイスをいただいたんだそう。みんな繋がっていて、みんな助け合っているんだなと心がほんわかしました。

POKUPOKU 編集部 秋本 知佳子

### Q 諒さんに一言!

なんだか、いつから仲良くなったのか不思議な感じがするが、気が合い、気付けばいつも近くにいる大切な仲間、そして、ライバルとも思っています。これからもお互い切磋琢磨して頑張ってくださいませ!



Bois Vert  
伊東 佳紀さん



陽だまり  
高根沢 諒さん

### Q. 佳紀さんに一言!

何かあると、いつも相談させてもらっている本当のお兄ちゃんのような存在です。飲み過ぎ注意で、これからも家族共々よろしくお願ひします。

### おすすめメニュー

- ホウレンソウチーズ巻き・・・¥270(税込¥297)
- えのき巻き・うずら巻き 等々・・・¥200(税込¥220)～
- 店主のおまかせ5本盛り・・・¥980(税込¥1,078)
- マグロぶつ・・・¥780(税込¥858)
- ねぎマグロ炙り串・・・¥350(税込¥385)



### 野菜串巻き 陽だまり

☎ 070-3961-5140

● 大田原市山の手 1-11-4

◎ 18:00～24:00(L.O 23:00) ㊟ 日曜日



▲ Instagram



さて、高根沢さんから  
 バトンを渡される方は??  
 次号(11/17発行)をお楽しみに!!

## 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10回

## 未来へつながるバトン (飲食店紹介リレー)



オープンして1週間で緊急事態宣言が出たという陽だまりさん。補助金の対象にもならず、とても大変な想いをされたことと思いますが、今も連日お客様で賑わうのは、みんなに愛されているからこそ。

店名は3人の娘さんの名前に入っている『陽』からとったそうですが、本当に陽だまりのようにほかほかと心が温まるお店です。

昔から接客が楽しく、人と関わる仕事がしたい、子どもたちも大きくなってきたのでそろそろ自分で何かやってみたくて、新宿御苑にある「ヤサイ串巻ベジータ」さんに教えていただき、オープンに至ったそう。たっぷりの野菜を豚肉でぐるぐる巻いた野菜串巻きは、鮮やかな見た目とヘルシーさで女性にも大好評! 女性のお客が多いのも特徴です。

大学生から年配の方まで、幅広い年代の方々が集う店内。野菜串巻きや人気のねぎマグロ炙り串でお酒も進みます。

3年前のコロナ渦にオープン!  
 陽だまりのようにあたたかく  
 居心地がいいお店

サクサクで  
やわらか♪  
ボリュームも満点!



那須三元豚のローズかつ膳 ¥1,800(税込)



ぶりぶりの海老フライもおすすめ



落ち着いた雰囲気の清潔な店内



とんかつ しがね亭  
☎ 0287-47-7057  
◎ 大田原市住吉町 1-15-18 桜テナント 1-A  
◎ 11:00~14:00 / 17:30~21:00(L.O 20:00)  
▲ホームページ  
㊚ 水曜日



## とんかつ しがね亭

2023年5月 大田原にNEW OPEN!  
美味しさ満点の柔らかとんかつ

一押しは、一日10食限定の『那須三元豚のローズかつ膳』。  
那須のおいしい空気ときれいな水で育った三元豚は、甘く、脂身もさっぱり! ひとくち口に入れた瞬間、お肉の柔らかさと甘みに驚きます。  
オリジナルのソースとも相性抜群! 卓上の岩塩でいただくと、お肉本来の甘みや旨みも際立ちます。  
ご飯・みそ汁・キャベツのおかわりは自由!! 評判は口コミで広がり、連日大盛況。  
「那須御養卵のかつ丼 ¥1200」や「豚肉西京漬け焼膳 ¥1200」、お得な「日替わりランチ」もあり♪

## 居楽処 ずっと

P.29  
COUPON  
ランチ  
100円引き



胡麻油香る天丼 ¥1,000(税込)

5年ぶりにランチ復活!!

ランチ第一弾は、浅草の「天井」!!  
ごま油で揚げた天ぷらは、香りも味も楽しめます♪ 海老・魚・野菜・かしわ肉・半熟卵とボリュームも満点!! 今ならクーポンご利用で100円引き!! ※数量限定・予約不可



▲詳しくは  
インスタで

居楽処 ずっと  
☎ 0287-64-1376  
◎ 那須塩原市大黒町 3-25  
◎ 11:00~13:30 / 17:00~25:00予定  
㊚ 不定休



もう行った?  
もう知ってる?

# 栃木県北 トレンド

TOCHIGI-KENPOKU  
TRENDS 情報



## カフェとレストラン 多務良

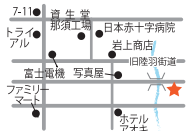
10年以上愛された「欧風食堂 麦わら亭」が  
2023年2月 移転リニューアルオープン!!

看板メニューのデミグラスソースのオムライスは、芳醇な香り・コク・旨味が味わえるデミグラスソース、ゴロゴロと入ったやわらかい和牛、江連養鶏場さんの卵と生クリームを使用したふわっとろっつのオムレツ、黄色が鮮やかなサフランライスなど美味しさがギュッと詰まった一皿です。セットのサラダや前菜、デザートもボリューム満点!  
グラタン・カレー・ピザ・パスタなどもおすすめ♪

☆1日を通してランチメニューが楽しめます。  
☆夜は、3000円からコース料理も承ります。  
食べたい料理がありましたら、事前にご連絡ください。  
☆店名の由来「人より多く、良く、務めます」



カフェとレストラン 多務良  
☎ 0287-47-5928  
◎ 大田原市中田原 1726-5  
◎ 11:30~16:00 / 18:00~21:00(L.O20:30)  
▲Instagram  
㊚ 不定休



和牛熟成デミグラスソースのオムライス  
サラダ・ドリンク付 1,800円  
前菜 or デザート・ドリンク付 1,900円



セットのサラダ



セットの前菜



セットの手作りデザート

13年間継ぎ足しの  
絶品デミグラスソース!

## セルフホワイトニング専門店 e-Smile

8月1日 NEW OPEN!!  
今話題のセルフホワイトニングで  
自分史上最高の歯に

可視光LEDをあて、酸化チタン・酸化タングステンによる光触媒効果を利用した歯のクリーニングによるホワイトニングです。歯にダメージを与えず、本来の自然な白さにします。

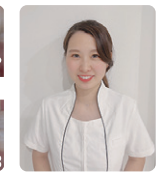
セルフホワイトニングが選ばれる理由

- ・痛くない・安心安全・リーズナブル
- ・歯本来の白さを取り戻す
- ・歯表面のツルツルコーティング (着色・虫歯・口臭予防)

☆お試しホワイトニング.....¥2,000  
☆ホワイトニングスタンダードコース.....¥6,000 etc



歯本来の  
白さを取り戻し  
「いいスマイル」に!



全コース  
1,000円OFF  
COUPON (例: お試し 2,000円 → 1,000円)  
P.29 ※2023年11月17日まで



セルフホワイトニング専門店  
e-Smile  
☎ 0287-74-5244  
◎ 那須塩原市錦掛 1087-1433  
◎ 10:00~18:00 ㊚ 月・木曜日

コパン  
レストラン Copain



牛カイロミステーキ 150g ランチセット ¥1,500(税込)

9/22(金)~10/1(日)は7周年記念開催!

期間中はスペシャルメニューが登場! 中でも「牛カイロミステーキ」は人気の高い希少部位でやわらかく絶品! 日頃の感謝の気持ちを込めて特別価格にてご提供します。(ディナーセットは平日限定2500円) 期間中ご来店のお客様全員に焼き菓子をごプレゼント!

レストラン Copain  
☎ 0287-55-1652

- 大田原市若松町 1650-356
- ランチ 11:00 ~ 14:00(LO)
- ディナー 17:00 ~ 21:00(LO)
- ◎ 月曜日 (月曜日の時は火曜日)



レア モモナ  
lea momona



いちじくフルーツサンド ¥648(税込)  
いちじくのパンナコッタ ¥464(税込)

いちじくのフルーツサンドとパンナコッタ♡

いつもすぐになくなってしまふ大人気の『いちじくサンド』。女性に嬉しい栄養素がたっぷりです♡ また、甘くて美味しい焼き芋がたっぷりに入った「お芋サンド」は、口の中がスイートポテトに! 秋の味覚お楽しみください!



▲Instagram

lea momona  
☎ 0287-47-7201  
● 那須塩原市下永田 3-4-271  
○ 11:00 ~ 19:00  
◎ 月・火曜日



まずはこの一杯!  
自慢の地鶏スープと  
こだわりの塩



塩ラーメン 750円



トロトロとろけるチャーシュー。



テーブル席・カウンター席・小上がりもあり。

地鶏の煮卵サービス  
COUPON P.29  
※1枚につき1個限り  
※ラーメンご注文の方に限り  
※2023年11月17日まで



▲Instagram

あわや  
地鶏中華そば ネギ大将阿波家

2022年11月 NEW OPEN !!  
こだわりの地鶏スープと自家製麺

北海道産「新得地鶏」と長野県産「信州黄金シャモ」を素材にしたW地鶏のスープを全てのラーメンに使用しています。一押しは「塩ラーメン」。自慢の地鶏スープとこだわりの塩をご堪能ください。

また、毎週金曜日は『金目ラーメン』の日! いつもの地鶏スープをさらにおいしく! 地鶏と金目鯛を使用した和の旨みたっぷりのラーメンをお楽しみください。

☆麺の大盛(1.5倍)無料!!  
☆ネギ辛チャーシュー丼や水ギョウザも人気♪



地鶏中華そば ネギ大将阿波家  
● 大田原市北金丸 1930-1  
○ 11:00~14:00 / 17:30~20:30(LO 20:00)  
◎ 月曜日  
※ドライブイン沿いに広々とした駐車場あり。



たおや  
TAOYA 那須塩原

「大江戸温泉物語 かもしか荘」が『TAOYA 那須塩原』に生まれ変わりました

2023年8月10日、「ゆったりと、たおやかに」をブランドコンセプトとする『TAOYA』としてリブランドオープン! 新設されたラウンジではファイヤーピットの炎を眺めながら贅沢な時間を過ごせます。オールインクルーシブを導入し、宿泊料金内にアルコールやドリンク・湯上がりサービス・様々な館内サービスの利用料金が含まれているため、追加料金や支払いの煩わしさを気にせず滞在できます! おすすめポイントは、スタイリッシュな館内・絶景露天風呂・選べる浴衣コーナー・ライブキッチンを兼ね備えた豪華バイキング・食事時やラウンジでのアルコールやドリンク・湯上がりのアイスクリーム・マッサージ機...等々、嬉しいものばかり。塩原温泉郷の豊かな自然の中で、非日常のひと時をお過ごしください。



目で! 香りで!  
楽しめる  
ライブキッチン♪



開放感のある露天風呂。夜は一面の星空が広がる。



ゆらゆらと揺れる炎を眺めながら贅沢なひと時を。



▲ホームページ

TAOYA 那須塩原

TAOYA 那須塩原  
☎ 0570-011265  
● 那須塩原市塩原 1256



たんたん  
handmade shop tan♡tan

おかげさまで2周年!  
10/1(日)は tan♡tanマルシェ開催!!

今回で第4回となるマルシェ。当日はハーモニーホールに25店舗がずらりと並びます! どのお店から見ようか迷ってしまうほど素敵な作家さんが集まります! 秋はそのほかにもイベント盛りだくさんなので要チェック!

tan♡tan 2周年イベント!!

- ☆9/23(土) 配信イベント
- ☆10/1(日) tan♡tanマルシェ in 那須野が原ハーモニーホール
- ☆10/21(土) 推し菓子交換会

普段はお店にお気軽にお立ち寄りください! 全国のハンドメイド作家さんの作品が大集合! クオリティが高く、かわいいものがたくさん並んでいます♡ 大人の方が身につけられるアクセサリ系もあります!

オリジナルロゴ入りグッズプレゼント  
(メモ・シール・マスキングテープ・お菓子等)  
COUPON P.29  
※なくなり次第終了  
※マルシェ(10/1)の時も利用可能です。



▲Instagram



お子様もママも楽しめる雑貨が沢山!



カーナビ検索: 西栗町 3-17

handmade shop tan♡tan  
● 那須塩原市西栗町 8-10  
○ 【火・水・木】13:00 ~ 15:00  
【金】インスタ配信 13:00 ~  
◎ 土・日・月曜日 ※詳しくはインスタをご覧ください。



クアトロ クルー カラーズ  
**Quattro Crew Colors**



おせちのご予約が始まりました!

全品手作りの特選おせちは毎年大好評!!  
・3段重・・・25,000円(税込)  
・2段重・・・19,000円(税込)  
お得なパーティープランは  
・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



たいこうでんせつ  
**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など、調子が悪い時はお気軽にご相談ください。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

当店オリジナル  
絶品ミートソース  
スパゲティ!



新メニュー!!

ミートソーススパゲティ ¥1,100(サラダ付)



ハンバーグ定食 ¥1,200円  
(ライス・けんちん汁付)



焼きカレー ¥1,000円  
(サラダ・けんちん汁付)



けんちんうどんそば (煮物・おにぎり付) ¥800円

全て税込価格です

**NEXT OBU STAGE**  
☎ 090-1092-5922



ホームページ

● 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



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!!



ワッフルケーキ ¥600円  
(ドリンク付 ¥800円)

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!!  
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♪  
テラス席はペット連れのお客様もOK!!

★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。男女兼用もみほぐしメニューも人気です。



**正治郎 shojiro**

旬な果物を使用したフルーツサンド専門店

厳選された産地の旬なフルーツを、こだわり抜いた独自配合のなめらかなクリームで包み込んだフルーツサンド専門店です!

特製冷やし焼き芋を使った「いもサンド」もオススメ!  
また数量限定の「フルーツポンチ」が大好評!!  
サイダーで割ってフルーツドリンクにも♡

お隣「木村ショールーム」にもお気軽にお立ち寄りください。

お庭やお家のお悩みをリフォームで解決!  
株式会社 木村 木村ショールーム 五軒町店  
⌚ 9:00 ~ 18:00 🗓 日曜日



Instagram

**正治郎 shojiro**  
☎ 0287-36-0151  
● 那須塩原市五軒町 5-9  
⌚ 10:00 ~  
🗓 日曜日



全て自家製、  
手作りへのこだわり



エイミー  
**NASU生パスタ麺 Aimee**



Instagram

エビとアボカドのクリーム ¥1,120(税込)

閉店のお知らせ(10月中頃)

デュラムセモリナ粉をはじめ、様々な食材が値上がりし、40%以上の上げ幅の食材もあります。ありがたいことに前年同月よりもご来店者様は増えておりますが、インボイス納税義務も発生いたしますとご利益確保は厳しい状況になります。よって早めの判断、決断に至りました。ご来店頂きましたお客様、本当にありがとうございました。☆材料がなくなり次第閉店(10月中頃)

**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)  
🗓 火曜日 ※麺完売時終了!



**セグロラ那須サロン**

P.29 COUPON  
美肌ハンドケア  
¥1,500引き



ハリ・ツヤ・透明感の腕にアプローチ

手・腕は日常生活や車の運転中の日射しなどで肌荒れしやすいですよね。手・腕をしっかりとケアしてキメを整えハリ・ツヤ・透明感のある若々しい手美人になりましょう!



ホームページ

**セグロラ那須サロン**  
☎ 0287-39-6880  
⌚ 10:00 ~ 20:00(最終受付18:30)  
🗓 水曜日・第1・3・5月曜日  
✉ nasusalon@segurora.com



## ＜Cigar&Dining Bar リスタネーラ Lista Nera＞



テラス席でBBQ! ポリューム満点で大満足!!

最高の季節に手ぶらでBBQを楽しみましょう♪ ※要予約

- ・BBQセット.....3,300円(税込)
  - ・BBQセット+飲み放題(2h).....5,500円(税込)
- 内容(4人前) 和牛500g・国産豚ロース(幻豚)500g・鶏せせり500g・生ラム・ソーセージチヨリソー・野菜・レタス・ピピンバ(ご飯+ナムル)・薬味(にんにく・ねぎ)・たれ2種

Cigar&Dining Bar Lista Nera

☎ 0287-39-7155

- 那須塩原市陸105-226
- ⌚ 17:00 ~ 24:00(L.O23:00)
- 🗓 月曜日



## ＜パティスリー ガレット＞

P.29  
COUPON  
1,200円以上  
お買い上げで  
100円引き



お土産にピッタリなロールケーキ

名前もそのまま、お土産ロール!!  
二つの味を販売しております。バニラフレーバーと栗の甘露煮の白いブランロール、コーヒーフレーバーとチョコチップのワールロールです。ぜひご利用ください!



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



## ＜洋風食堂 冬青＞

P.29  
COUPON  
1,000円以上  
ご利用の方  
100円引き



お惣菜コーナー 18:30まで延長しました!

身体に優しいお料理がテイクアウトできるお惣菜コーナーが、7月の開始以来大好評!! お仕事帰りにも寄れるようになりました♪ 日替わりでその日のメニューが並びます (250円〜)。冬青さんのお料理をご自宅でも♪ ☆焼き菓子もあり。



洋風食堂 冬青

☎ 0287-46-6150

- 那須塩原市緑 1-9-163 (お惣菜コーナー)
- ⌚ 11:30 ~ 14:30(L.O 14:00) ① 11:30 ~ 18:30 ※なくなり次第終了
- 🗓 日曜・月曜・祝日 ② 日曜・月曜・祝日



## ＜Livingston Cafe＞

P.29  
COUPON  
お食事の方  
プチデザート  
サービス



様々なライブイベント開催中!!

店内には1920年代のスタインウェイのグランドピアノがあり、ピアノの発表会やイベント等も受付中です! お気軽にご利用ください。お食事をしながら、お酒を楽しみながら、音楽が聴けるスペースです!



Livingston Cafe

☎ 0287-63-8025

- 那須塩原市高砂町 6-21
- ⌚ 11:00 ~ 18:00 金・土は21:00まで営業
- ※それ以外の夜カフェは要予約
- 🗓 水・木曜日 ※貸切・パーティー承ります



## 山本豊店

お風呂場のコーティング作業が大好評!  
畳や壁・押入れ・床など、どんな素材にも!

『抗菌・防カビ・消臭・抗ウィルス』性能を持ったコーティング剤 (TITANEX RED) を噴射して施工します。私の自宅のお風呂もやっていただきましたが、壁のピンク汚れもできにくくなり、掃除がとても楽になりました♪ 人体には完全無害。小さなお子様がいるご家庭でも安心してご利用いただけます。

耐久性は従来の10倍以上! 7年以上効果が持続します。また、有機溶剤系の材料は使用していないので、壁面などを傷める心配もなし♪ 消臭効果もあるので、下駄箱などにもおすすめです。ぜひお気軽にご相談ください。



山本豊店  
☎ 0287-36-1787  
090-3401-0526

- 那須塩原市西大和 5-10
- ⌚ 8:30 ~ 17:00 ※予約制
- 🗓 日曜日・祝日



お風呂の抗菌・防カビで家事の負担を減らしましょう!



畳の抗菌・防カビもおすすめ!



毎日の消毒の手間が省けます。

## 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」



宿泊や社員研修・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11月30日まで



那須スポーツガーデン  
☎ 0287-77-3344  
● 那須町久内 3236-3





## 愛と風のように

市井のお話から始まります。本業以外でも様々な社会の当て職（市や自治会や商工会などの団体から頼まれるお仕事）を受けて、営業後の時間帯に会議があります。それは時として日中や休日にもあります。それらを体験することで自分の知らない社会の仕組みが、たくさん善意やご厚意によつて、こうして私たちが住みよい街を作っていたいただいている方々がいるという事を実感します。

大人の集まりなので、終わるとほとんど反省会と称して懇親会が開かれます。もちろん参加は任意です。お酒好きには、とても楽しい時間です。かえつてこの時間だけ積極的に発言する方がいたりして、考えられます。時間が過ぎ帰ろうとすると、もう二軒行こうと夜に活躍する大人たちがいます。元気で、自分が行きません。理由は二つ。一つはタバコの臭いが苦手です。副流煙を吸って、眠っていた持病の喘息が起きてしまうからです。二つ目は、早めに帰って今日の会議のまとめをしたいからです。お酒をたくさん飲んで忘れない方もいますが、自分は忘れそうになります。次回の為にプランも練っておきたいですからね。

進んで、AIが支配する世界になると警告する科学者がいますが自分はそうなると思いません。永井陽之介『平和の代償』丹羽宇郎『人間の本性』などを読むと分かると思います。症状を見てお医者さんが判断することが今リモートで出ていますが、見落としがあるような気がしてなりません。弁護士に代わる「AI」ロボット弁護士が現れたとしても、どうしてその事件を起こしてしまったのかという背景が、深屈出来ないのではないかと考えてます。人間にしかできない行為がたくさんあります。そこがとても大切です。僕はよくハグをします。若い時にニューヨークの街をブラブラしていたら、道端に座るホームレスの子供に、大人の女性が、2ドル渡し、そのあとに言った言葉が忘れられません。（ハグは必要？）少年は（イエス）と、二人がハグした数秒はとても素敵な時間でした。もちろんお金も必要かもしれませんが、温もりがとても人間には大切なんだよねって心に刻んだシーンでした。

周りを見てください。伴侶や子供という家族、スタッフ、仲間、ボーイフレンドやガールフレンド、いつもご来店の際に自家製お野菜を持って来てくれるおばあちゃんは、お礼のハグが大好きです。見ているお客様も微笑んでいます。人を優しく包むのは、言葉でもできます。腫でも出来ます。そして温もりを伝えたいならもっと気軽に、ハグをしてみてください。

タバコを吸う人を悪く言うつもりは、ありません。ただ自分のように気管支が弱く息苦しい体調になってしまう人もいます。人を思いやれるのが人間で少し大人というものです。そういう大人になってももらいたいと手本になるべく生きていますが、時折失敗もします。まだまだだあオレって。と思う事多いです。

ある年齢まではたくさん勉強して、たくさん本を読みました。本棚に目をやると、岡潔と小林秀雄の『人間の建設』なんて本は読了するまで1年はかかったなあ。ローマ人への手紙やエーリヒ・フロムの『自由からの逃走』とか『愛するということ』なんて面白かった。僕は小学6年生の時に学校の図書館の本を全部読破してしまい、先生に新しい本を入れてくださいと懇願したことがあります。その時に先生の答えは、（では辞書でも読んでおきなさい。）でした。そこで図書室にあった「BSブリタニカ」というランドセルくらい重い本を読み始めた記憶があります。あ、あ、ただで何種類も意味を持つ漢字を知りました。

知的好奇心という言葉は、とても大切です。何かを見てどうしてこうなっているんだろうとか、人を見て相手を知って理解してあげたら楽しいと思います。世の中がどんどん

はいかがでしょうか。

人は、迷うことがあります。迷うという事は、一種の欲望からきているのではないのでしょうか？あなりたい、こうもなりたい、こういうふうにな声に欲しい、あれが欲しいという欲望から迷いがでてくるのではないのでしょうか？それを捨てるとまではいいません。少し減らして、与えるという行為をしてみたいかがでしょうか？

抱きしめるという会話をしてみませんか？あなたの通う理美容室のオーナーたちは、皆、包容力のある方々と思われれます。会話をするだけの、心のハグもしてくれますよ。

ここで二提案、五番街では営業後のお店で室内楽を楽しむ【音を楽しむ時間】という音楽会をやっています。誰でも自由にご来場できます。40分間素敵な音楽にハグされてみてはいかがですか？次回は11月5日の夕方6時からです。どうぞいらしてください。

（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



1ポンドハンバーグ 450g ¥2,980  
 平日夜ランチOK! サラダ・ライスorパン・コーヒー or紅茶orカプチーノ付き  
 ※土曜夜・日祭はランチお休み。セット+950yenがおススメ



**カプチーノサービス**  
 (コーヒー・紅茶・ハーブティー・エスプレッソ・カプチーノからお選びください)  
 ※1枚で2名様まで ※お食事の方に限り(ランチも対象)  
 ※2023年11月17日まで

カフェ&レストラン クローバーポヌール  
 ☎0287-23-5311  
 ●大田原市浅香 5-3764-95  
 ○【日・火・木】11:00-21:00 (L.O 20:00)  
 【金・土】11:00-22:00 (L.O 21:00)  
 ※15:00-17:00 CLOSE  
 ◎月曜日 (祝日の場合は翌日)



## カフェ&レストラン クローバーポヌール

1ポンドハンバーグ! 450g!!  
 ボリューム満点でお腹も心も大満足!!

ランチメニューに「ハンバーグステーキ ¥1400」もありますが、ぜひ「1ポンドハンバーグ」に挑戦してみてください!  
 またこの夏、セルフ式の日本酒・ワインバーが導入されたので、ハンバーグ付きのパーティーメニューもおすすめてです。コインを1枚入れて、好きな飲み物をお選びください♪ (コイン1枚500円相当。ビールやジュースもあり)

●パーティーメニュー ¥3,500  
 オードブル8種 + パスタ + ハンバーグ + 2ドリンク(2コイン)



新商品!! 古代米の食パン ¥600(税込)

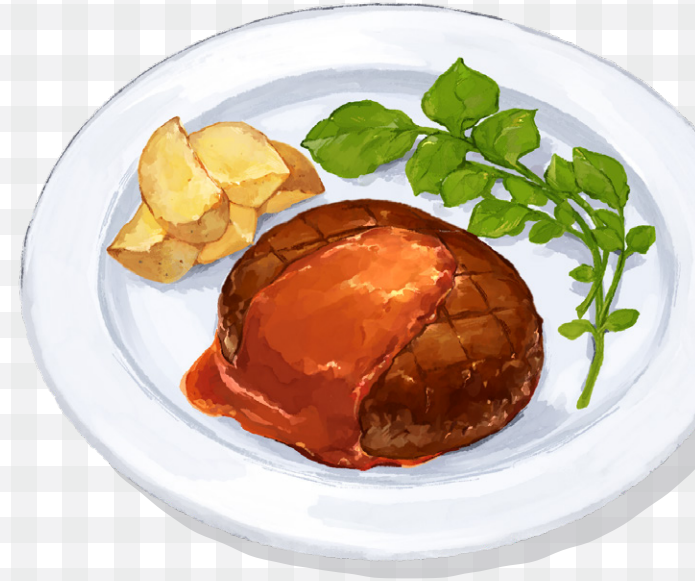
※冷凍状態で販売のみ ※パーティープランでも食べられます



30種類のお酒【日本酒・ワイン(赤・白)】がワンコインから気軽に楽しめます♪

※冷凍状態で販売のみ ※パーティープランでも食べられます

# ハンバーグ みんな大好き! 特集



お肉を包み込む  
 たっぶりのチーズ♪  
 旨味と濃厚さを堪能!

与一和牛入りゴーダチーズバーグ(200g)  
 ¥1,700(税込)※ミニサラダ付き

**ステーキ&グリル 万葉**  
 ☎0287-36-4061  
 ●那須塩原市一区町 237-22  
 ○ランチ:11:00~14:00(L.O)  
 ディナー:17:00~21:00(L.O)  
 ※平日は20:00(L.O)  
 ◎月・火曜日(祝祭日の場合は営業いたします)



## ステーキ&グリル 万葉

与一和牛のジューシーさに、手ごねのふっくら感が加わった肉汁溢れるハンバーグ!

ステーキ専門店ならではのこだわりの逸品!  
 シェフが厳選して仕入れたブロック肉を店内で丁寧に筋取りし、独自の配合でミンチしました。  
 たくさんの野菜と一緒に10日間煮込んだオリジナルのデミグラスソースとハンバーグのコラボをお楽しみください。

- ★平日のお得なランチメニュー 与一和牛入りハンバーグ(200g) ¥1,500 (サラダ・ライス・味噌汁・香の物・飲み物付き)
- ★お肉と相性ばっちりのワインも豊富。コース料理もおすすめてです。



A5ランク和牛の「与一和牛サーロインステーキ」は絶品!  
 万葉自慢の逸品を一度に楽しめます!「ステーキ&ハンバーグ&車海老」

## 古民家 ファンタジア

100年以上の歴史がある古民家と絶品の洋食がコラボ!!

上質な肉で仕込んだハンバーグとこだわりのソースは絶品! なかでも1週間かけて仕込むデミグラスソースは、コクがありながらも爽やかな味わいで、幅広い年代の方々に大好評。自家菜園で育てた野菜もいただけます♪ テーブル席のほか、テラス席、座敷などもあり。隠れ家のような古民家で、美味しいお料理をゆったりとお楽しみください。

- ★『黒毛和牛ビーフシチュー』もおすすめて!!
- ★お得なセットメニューもあり。



煮込みハンバーグチーズ焼き ¥1,280 大きな窓から四季折々の眺望が楽しめる 自然光がたっぷり降り注ぐ広々店内



黒毛和牛ハンバーグも  
 おすすめ!

煮込みハンバーグ トマトソース チーズ焼き

黒毛和牛ハンバーグ-ガーリックソース- ¥1,550

**古民家 ファンタジア**  
 ☎0287-72-5781  
 ●那須郡那須町豊原丙 232  
 ○【ランチ】  
 11:00-14:30 (L.O)  
 ※土祝日はディナーも営業  
 17:00-20:00 (L.O)  
 ◎水曜日・第1・3木曜日





梨入りのステーキソースは  
まるやかで絶品♡  
(期間限定)

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(税込)



▲Instagram

**Dining HARE**  
☎0287-48-6374  
📍矢板市扇町2-2-1 三星マンション2F  
🕒11:00~15:00(L.O 14:00)  
17:30~ ※要予約  
📞水曜日(他臨時休業あり)



ダイニング ハレ  
**Dining HARE**

牛肉100%のこだわりハンバーグ！  
期間限定の「梨入りのステーキソース」で♪

ご夫婦で切り盛りするアットホームなお店。  
旬の食材とたっぷりのお野菜を使用したシェフこだわりの  
お料理は大好評！なかでもハンバーグステーキが一番人  
気のメニューです！今なら奥様のご実家「ほんだ梨園」  
の梨を使用した「梨入りのステーキソース」で  
お楽しみいただけます♪レア焼きがご希望  
の方はお伝えください。

★土日もお得なランチやっています！



梨カレー(季節野菜添え) ¥1,480(税込)

今なら期間限定の  
「梨カレー」も楽しめます！



靴を脱いで上がる店内なので、  
小さなお子様も安心♪



ナイフを入れた瞬間の  
溢れる肉汁を  
お楽しみください♪

ハンバーグステーキ ¥1,600(税込) (スープ・ミニサラダ・ライス付)



▲Instagram

ハンバーグステーキご注文の方  
**デザートサービス**  
P.29 COUPON ※1枚で1名様限り ※2023年11月17日まで

**レストラン 道**  
☎0287-92-3363  
📍那珂川町馬頭 1934-8  
🕒ランチ 11:30~14:00  
平日のみディナー 17:00~19:00(L.O18:30)  
※土日はランチのみ  
📞月曜日(祝日の場合翌日) 他、臨時休業あり



**レストラン 道**

ジューシーなハンバーグに  
本格デミグラスソースが絡んだ逸品！！

ハンバーグは那須豚肉のみを使用。表面を弱火でカリッ  
と焼き色をつけオープンへ、外側はソフトな焼き加減で中  
はジューシーに。ソースはフォントヴォーから作り上げ、2  
週間かけて作り上げる自家製の本格的なデミグラスソ  
ースです。甘みと苦味が調和されハンバーグに絡みつくハ  
ーモニーは、誰もが虜になる美味しさです。

「道」さんに来たら、やっぱりはずせないのは「オムライ  
スとハンバーグセット」!! (スープ・プチ前菜・デザート  
付 ¥1,500) 地元の旬のお野菜を使用した前菜やデザ  
ートもお楽しみください。



旬の野菜や果物を使用したデザートも人気♪



県外からも沢山の方が訪れます

ストア&キッチン  
**ベリー農場 Marche** マルシェ

優しい味わいの絶品ハンバーグと  
野菜たっぷりの大満足ランチ♪

人気のハンバーグランチは3種類！  
●トマトとモッツアレラチーズの煮込みハンバーグ  
●玉葱と大根おろしの和風ハンバーグ  
●那須Q極卵のカルボナーラソースハンバーグ  
好きなお味をお選びください♪

新鮮野菜をふんだんに使った小鉢(日替わり)もたか  
さん付きます！身体に優しくボリューム満点と大好評！  
直売所には新鮮野菜をはじめ、こだわりの調味料や加  
工品が揃います。テイクアウトカフェではジェラートやス  
ムージーも楽しめます。お気軽にお立ち寄りください♪



季節限定！巨峰ミルクスムージー♪



自家製の琥珀糖が大人気！



栃木県産豚肉100%の  
手作りハンバーグ

トマトとモッツアレラチーズの煮込みハンバーグ ¥1,380(税込)

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)  
P.29 COUPON ※1枚で1グループ様OK ※2023年10月31日まで



▲ホームページ

ストア&キッチン ベリー農場 Marche  
☎080-2674-5233  
📍那須塩原市一丁目257  
🕒【Store】9:00~17:30  
【kitchen】Lunch:11:30~14:30 close / 水・日曜日  
【Takeout Cafe】11:00~17:00 📞水曜日



それでもステーキ  
黒磯1号店

秋のハンバーグ祭り開催中！  
美味しさも満足感も間違いなし！

トリプルハンバーグ 420g(140g×3)でボリューム  
満点!!

- トリプルハンバーグセット・・・2,590円(税別)
  - ダブルハンバーグセット・・・1,990円(税別)
  - シングルハンバーグセット・・・1,490円(税別)
- ※Wチーズ・W目玉焼きのせの価格です。  
※ハンバーグとフランクやステーキを組み合わせることもできます♪  
★宴会のご予約も受付中!! (飲み放題付き 税込 ¥4,400~)



平日ランチタイム限定!  
さいころヒレステーキ  
140g 1,490円 / 200g 1,890円



1.5倍増量キャンペーン実施中!!  
サーロインステーキ(300g)  
2,990円→2,090円



人気浮上中! Wハンバーグに  
Wチーズ・W目玉焼きのせ!!



LINEに登録してクーポンGet!

トリプルハンバーグセット 300円引き  
ダブルハンバーグセット 200円引き  
P.29 COUPON ※本券にて結構(4名まで)限り ※2023年10月31日まで



▲Instagram

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  
🕒【ランチ】12:00~14:30  
【ディナー】17:30~21:00  
📞ランチはほぼ無休 ※ディナーは月・火 休業予定



## 子連れと同乗は嫌？ 肌の色が違う人とは？

夏休みは旅行や帰省はされましたか？飛行機に乗った方もいらっしゃるでしょう。私が今夏、タイから日本に戻る機内、隣に座ったのは、赤ちゃんを抱っこした日本人ママでした。ほかに親族と一緒にいるわけでもなさそう。頭上のキャビンに荷物を入れるのをお手伝いして席に着いたとたん、忘れられない苦い思い出がよみがえってきました。

ブラジルに住んでいた十年前、私一人で子供三人を連れて、日本に一時帰国したことがあります。当時子供たちは上から小学二年、幼稚園年中、二歳。ブラジルから經由地まで十二時間、乗り換えの空港で七時間待ち、もう一度飛行機に乗って十四時間。丸二日がかりの移動でした。騒がせない、泣かせない、ぐずらせない、兄弟げんかさせない。周囲の迷惑にならないよう、私は神経ピリピリでした。いくら細心の注意を払ったって、右隣で末っ子が飲み

悔しくなってきました。

「あなたに子供がいなくて分からないのはいいですよ、でも自分だってつい最近まで子供だったでしょう！」そう言い返せばよかったと。

その時は昼間で機内も明るい時間帯。大声で騒いでいるわけでもない子供が本当に許せないのか。いや、それよりもあの人は私たちが有色人種であることが、生理的に嫌だったのかもしれない。

以前にその人の国（言語や搭乗国から察して）を旅行した時、幾度となく露骨な差別を受けました。人種差別をする人にどうして育ってしまっただろうか。私は度々考えるようになってきました。だって、もの心もつかないうちは、差別なんて概念は持っていません。家庭内の身近な大人、もしかしたら学校やメディアでも、いまだに差別的な発言を暗にしているのだらうと思います。それを聞いて育った子は差別の心を持つ人間に育ち、

物を被<sup>か</sup>っていて、左隣で娘が鼻血を出しているような、コントかつて状況の連続。内心ぎよっとしていても、静かに対応し続けました。

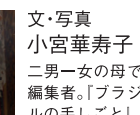
なんとか迷子を出さずに經由地で乗り換えてからの後半戦。長男と末っ子が座席モニターとヘッドホンで同じアニメを同時に見始め、機嫌。娘は昼寝をしてくれて、落ち着いた時間が訪れました。二十四時間以上寝ていない私の体力は限界。やっと、うとうととした次の瞬間、誰かに肩を揺さぶられて起こされました。白人の青年でした。ガキがうるさいからちゃんと見張っとけ、そんな内容で私はののしられました。

アニメを見ている長男と末っ子は確かに時々クスクスと笑ってはいます。私は動揺し、兄弟を叱りつけてしまいました。それから悲しくなってきました、涙がでました。ここまでどれだけ周囲に気を遣って、神経をすり減らしてきたのか。そのあとはだんだん

その連鎖が続くのでしょうか。

他人を変えることを考えても仕方ないから、まずは自分。そして子供たち。子連れの人でも人種が違っても、他者を理解する。そして差別を感じるものがあっても堂々といられるよう、誇りと自信を持つ。その自信を裏付ける努力を子供たちにはしてほしいと思います。

ともあれ、あんなに空の旅が大変だった我が子たちも大きくなっています。中三になった娘と小六になった末っ子は今回、二人だけでタイから日本に帰りました。私と同じ便で帰国した現在高三の長男は荷物を軽々と運んでくれました。



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」  
(マイツ出版)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。



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。

# poku poku hiroba ぽくぽくひろば

## 【レンジ蒸しパン】

ホットケーキミックス(大2)、牛乳(大2)、  
オリーブオイル(少量)  
レンジで40秒~1分くらいで作れます♪  
(sachiさん)

むき海老とアボカドをフライパンでバター炒めをし、  
しょうゆ、塩、コショウで出来あがり♪  
(てるてる坊主さん)

## 【たぬき丼】

ご飯の上に卵と天かす、のりを入れ、  
だししょうゆをかける。

## 【クランチチョコ】

チョコを溶かし、コーンフレークやシリアルを  
たくさん入れて混ぜる。固まるのを待つか、そ  
のままトーストやスポンジ・クッキーにのせて  
食べる。マシュマロやドライフルーツを入れて  
もおいしいです。  
(トフィさん)

薄切り豚肉にしょうゆ、生姜、ニンニクチュー  
ブを漬け込んで片栗粉をまぶして油で揚げる。  
(リーママさん)

## 【はんぺんとかいわれのサラダ】

はんぺん1cm角に切り、かいわれは2cmくら  
いに切り、シーチキンを入れて、マヨネーズ  
である。  
(サラダチキンさん)

豚肉を炒めてキムチを投入。パパッと塩  
こしょうして、めんつゆと砂糖を少し。  
簡単豚キムチの出来上がり☆  
(ちよこぼ。さん)

## 【雪見大福トースト】

食パンの上に雪見大福アイス。その上にスライス  
チーズ。トースターで4分!

今回のテーマは…

# 『パッと作れる 簡単時短レシピを 教えてください。』

## 【レンジでチョコバナナ】

市販のチョコをレンジでチンして、バナナに  
つける (スプーン等でOK)  
(あんきなこさん)

## 【トマトのマリネ】

トマト・セロリ・レモンを、酢・砂糖、塩、  
コショウ、バジルで合わせるだけです!  
(トマト娘さん)

食パンにバナナのスライスのをせてオリーブオイ  
ルをかけオーブントースターで焼いて、シナモン  
をふります。  
(チョコさん)

## 【揚げなすのめんつゆづけ】

冷やしてそうめんと食べると美味しい。  
(にゃんこさん)

## 【納豆チーズドリア】

ご飯に納豆・チーズをのせ、オーブ  
ントースターで焼く。子供たちも喜ん  
で食べてくれます!  
(yummyさん)

冷やっことかつおぶし+薬味+じゃこ+ごま油で  
よく混ぜてしょうゆ!  
(モーモーさん)

さば水煮缶を使って【さばと玉ねぎのマヨサラダ】  
器にさば水煮缶を汁ごと盛り付ける。そこに玉  
ねぎをのせ、マヨネーズ・しょうゆ・白ごまを  
振り、かいわれ大根をのせる。  
(ジャムさん)

# EVENT

イベント情報コーナー

## 那須塩原市市民活動センター ニックネーム募集

市内では、多くの社会に貢献する活動が行われています。  
皆さんの活動をつなぎ、ひろげ、発信するのが市民活動  
センターです。市民活動センターに、呼びやすく身近に  
感じられるニックネームをつけてもらえませんか?  
最優秀賞1名に2万円相当の賞品を贈呈します。

- 募集期間/  
2023年9月1日(金)~10月31日(火)
- 選考方法/  
愛称選考委員会において審査  
します。
- 発表/  
なすしおばら協働サ  
ミット(2024年2月中  
旬)にて発表します。



▲詳細はこちら



## 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、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9月24日(日)(第229回)、10月22日(日)(第230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)



## 第2回 NASUサミット ~FACE TO FACEで繋がる未来~

NASUサミットとは、西那須野商工会青年部  
が主催する「異業種交流会」です。様々な  
業種の、会社を代表する方にお集りいただ  
き、情報交換をしながら交流を深めていただ  
きたいと思えます。  
皆様のご参加お待ちしております。



▲詳細はこちら

- 日程/2023年10月13日(金)
- 時間/19:00~
- 場所/乃木温泉ホテル  
(那須塩原市下永田1-993-11)
- 参加費/6,000円(ビュッフェ形式)
- 対象者/経営者または経営に携わっている方
- 定員/80名※先着順
- ドレスコード/ビジネスカジュアル(汗ダレ不可)
- お申込み方法/QRコードよりご入力ください



## 大田原コーヒーピクニック EXCO 第2回

珈琲と一緒に楽しい時間を過ごそう。それは珈琲を片手に  
音楽を聴くもよし、食事をすることもよし、話をするもよし。  
「珈琲習い」初めてませんか?

始めよう! 珈琲習慣  
大人だけでなくキッズも一緒に楽しめる!  
新しい珈琲習慣が広まって、そんな機会に  
なりますように。



▲詳細はこちら

- 日程/2023年11月19日(日)
- 時間/9:30~16:00
- 場所/栃木県なかがわ水遊園  
(大田原市佐良土2686)
- お問合せ/  
大田原コーヒーピクニック実行委員会  
前日まで:0287-48-7980  
(自家焙煎珈琲コトリ)  
当日:080-3158-9927(佐々木)



## イベント情報、大募集!!

イベントの日時、時間、場所、お問い合わせ先などのイベント詳細内容に、  
①お名前 ②お電話番号 ③メールアドレスを添えて、下記のアドレス、または宛先までお送りください。

締切: 発行日の1ヶ月前まで ※必ず掲載できるわけではございません。あらかじめご了承ください。  
※掲載する場合もこちらからはご連絡いたしません。ご了承ください。



〒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  
POKUPOKU編集部 イベント情報係



pokupoku2017@outlook.jp

➡次号は2023年11月17日発行。掲載ご希望の方は、2023年10月17日まで  
にお送りください。



テン  
0歳3ヶ月 ♂  
ホワイトシェパード

『ペットボトル回収!』 宇都宮市 マッチョさん



ビーちゃん  
3歳 ♀  
ミシシッピニオイガメ

『8cmの小さい亀です。水中で自由自在に泳ぎます。水槽に近付くとエサくれダンスを踊ります♪』

那須塩原市 ケロ太郎さん

『我が家のアイドル長生きしてね』



ミルキー  
9歳 ♀  
雑種

那須塩原市 のりさん



がんちゃん なるくん  
4歳 ♂ 8歳 ♂  
チワワ チワワ

『いつも仲良し☆』

那須塩原市 あーちゃんさん

# みてみて うちの子

vol.31

ペット紹介コーナー

『綺麗なお花とヒツジさん』



るうく  
6歳 ♂  
トイプードル

那須塩原市 ホーリーさん



モモ  
20歳 ♀  
ミックス

『立てなくなったけど、食欲あり♪  
頑張って生き抜いています♪』

大田原市 モダンカフェ笙さん



まる  
8歳 ♂  
ミックス

大田原市 スコッチさん

『夏は風を感じて...』



にゃんすけ  
16歳 ♂  
雑種

大田原市 ぼびさん

**COUPON P.29** ドッグランご利用で コーヒー

**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ね! / **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。

10/15日・11/12日 10:30~

場所: 那須ドッグパーク (ご予約お待ちしております)

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インストラクター)

**ペットホテル美容室 シャロン**

秋のお出かけ。ご旅行のペットホテル 受付しております。

ペットホテルの特徴  
・ワンちゃんは朝夕の散歩付き  
・猫ちゃんもお預かりOK! ・送迎いたします

**スタッフ募集**

猫ちゃんわんちゃん ペットシッターもご利用いただけます。(神経質な猫ちゃんにおすすめ)

しつけ教室、しつけの相談など承っております!

女性がはつら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

HPはコチラ

ネットヨガ オートナー  
アフターマーケット  
★那須ドッグパーク  
シャロン クリニック  
イブニング  
東武デパート ヨークベニマル

オープンキャンパス 年齢・学歴不問

**働きながら学べます!** <日本ペット技能検定協会認定校>

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

インスタはこちら↓

QRコード

登録番号: 栃木県動物セ06保第088号 【種別保育】登録番号: 栃木県動物セ06保第013号 【種別訓練】

## 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  
お待ちしております!



とってもお得な

# POKUPU COUPON

ポクポクーポンとは、とってもお得なクーポンです。ご使用の際にはそれぞれの店舗でサービス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!

誌面を切り取る  
手間がなくて簡単♪楽チン♪

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



『一年一組 せんせいあのね』  
こどものつばやきセレクション  
鹿島和夫「選」  
理論社刊



鹿島和夫さんが実際に受け持った1年生とのいわゆる交換日記である「あのね帳」に書かれた文章を収録したのがこの作品。

小学1年生の子どもたちが、せんせいに向けた正直で無邪気なつばやきが、ヨシタケシンスケさんのイラストとあわさって見事に作品として成り立っています。

クスツと笑えたり、ほっこりしたり、しんみりしたり・・・。  
そんな話がいっぱいです。

小学1年生の生の声から生まれたこの作品。  
幅広い年代におすすめです。

### 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. 0287-62-0066  
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

POKUPU COUPON (p.3掲載)

おやつカフェ カバコのコ  
**Oyatsu to Cafe kabaco no co**  
土日祝日限定の米粉のクレープ **50円引き**

POKUPU COUPON (p.8掲載)

セルフホワイトニング専門店  
**e-Smile**  
全コース **1,000円OFF**  
(例：お試し2,000円→1,000円)

POKUPU COUPON (p.11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**

POKUPU COUPON (p.14掲載)

リビングストーンカフェ  
**Livingston Cafe**  
お食事の方 **プチデザートサービス**

POKUPU COUPON (p.15掲載)

パティスリー **ガレット**  
1,200円以上お買い上げで **100円引き**

POKUPU COUPON (p.20掲載)

それでもステーキ 黒磯1号店  
トリプルハンバーグセット **300円引き**  
ダブルハンバーグセット **200円引き**

POKUPU COUPON (p.35掲載)

ブランドボックス  
**BRAND BOX**  
【販売商品】  
クーポン持参で**3~10% OFF**

POKUPU COUPON (p.4掲載)

イザカヤ サワ  
**創作料理 IZAKAYA Cava**  
**10% OFF**

POKUPU COUPON (p.10掲載)

あわや  
地鶏中華そば **ネギ大将 阿波家**  
**地鶏の煮卵 サービス**

POKUPU COUPON (p.12掲載)

**セグロラ那須サロン**  
美肌ハンドケア **30分**  
**¥5,500 → ¥4,000**(¥1,500引き)

POKUPU COUPON (p.14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**

POKUPU COUPON (p.19掲載)

カフェ&レストラン クローバーポムール  
**カプチーノ サービス**  
(コーヒー・紅茶・ハーブティー・エスプレッソ・カプチーノからお選びください)

POKUPU COUPON (p.21掲載)

**レストラン 道**  
ハンバーグステーキご注文の方 **デザートサービス**

POKUPU COUPON (p.8掲載)

**居楽処 いっと**  
**ランチ 100円引き**

POKUPU COUPON (p.10掲載)

たんたん  
**handmade shop tan tan**  
オリジナルロゴ入り **グッズプレゼント**  
(メモ・シール・マスクingtテープ・お菓子等)

POKUPU COUPON (p.13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**

POKUPU COUPON (p.14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)

POKUPU COUPON (p.20掲載)

マルシェ  
ストア&キッチン **ベリー農場 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)

POKUPU COUPON (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**



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・クローバーポータル・サンフーズ・大田原温泉・アイビー化粧品 栃木第3版社・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・さらに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)・セゴラ化粧品・ドコモショップ西那須町店・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
那須塩原市 (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・それでもステーキ・クリームパン・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・敷島・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・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・あかうは一ど・那須町図書館・ベルフルール・ベルネッタ・ひるま整体・ベーグルクーパー・たぬっぼ・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・カーセーションKOHARU
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><b>POKUP@COUPON</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 1枚で2名様まで</li> <li>● 有効期限：2023年11月17日まで</li> </ul> <p>POKUPOKU vol.32 2023 秋号</p>	<p><b>POKUP@COUPON</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● にしなすバル期間(10/16~19)を除く</li> <li>● 宴会を除く</li> <li>● 有効期限：2023年10月31日まで</li> </ul> <p>POKUPOKU vol.32 2023 秋号</p>	<p><b>POKUP@COUPON</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 土日祝日のみの販売です</li> <li>● 有効期限：2023年11月30日まで</li> </ul> <p>POKUPOKU vol.32 2023 秋号</p>
<p><b>POKUP@COUPON</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● なくなり次第終了</li> <li>● マルシェ(10/1)の時も利用可能です</li> </ul> <p>POKUPOKU vol.32 2023 秋号</p>	<p><b>POKUP@COUPON</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 1枚につき1個限り</li> <li>● ラーメンご注文の方に限り</li> <li>● 有効期限：2023年11月17日まで</li> </ul> <p>POKUPOKU vol.32 2023 秋号</p>	<p><b>POKUP@COUPON</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 有効期限：2023年11月17日まで</li> </ul> <p>POKUPOKU vol.32 2023 秋号</p>
<p><b>POKUP@COUPON</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 有効期限：2023年11月17日まで</li> </ul> <p>POKUPOKU vol.32 2023 秋号</p>	<p><b>POKUP@COUPON</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● お一人様1個限り</li> <li>● 有効期限：2023年11月17日まで</li> </ul> <p>POKUPOKU vol.32 2023 秋号</p>	<p><b>POKUP@COUPON</b></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.32 2023 秋号</p>
<p><b>POKUP@COUPON</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 有効期限：2023年11月30日まで</li> </ul> <p>POKUPOKU vol.32 2023 秋号</p>	<p><b>POKUP@COUPON</b></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10月20日まで</li> </ul> <p>POKUPOKU vol.32 2023 秋号</p>	<p><b>POKUP@COUPON</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 他券併用不可</li> <li>● 有効期限：2023年11月17日まで</li> </ul> <p>POKUPOKU vol.32 2023 秋号</p>
<p><b>POKUP@COUPON</b></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10月31日まで</li> </ul> <p>POKUPOKU vol.32 2023 秋号</p>	<p><b>POKUP@COUPON</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 1枚で2名様まで</li> <li>● お食事の方に限り(ランチも対象)</li> <li>● 有効期限：2023年11月17日まで</li> </ul> <p>POKUPOKU vol.32 2023 秋号</p>	<p><b>POKUP@COUPON</b></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11月17日まで</li> </ul> <p>POKUPOKU vol.32 2023 秋号</p>
<p><b>POKUP@COUPON</b></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11月17日まで</li> </ul> <p>POKUPOKU vol.32 2023 秋号</p>	<p><b>POKUP@COUPON</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 1枚で1名様限り</li> <li>● 有効期限：2023年11月17日まで</li> </ul> <p>POKUPOKU vol.32 2023 秋号</p>	<p><b>POKUP@COUPON</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 本券にて1組様(4名まで)限り</li> <li>● 有効期限：2023年10月31日まで</li> </ul> <p>POKUPOKU vol.32 2023 秋号</p>
<p><b>POKUP@COUPON</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 有効期限：2023年11月17日まで</li> </ul> <p>POKUPOKU vol.32 2023 秋号</p>	<p><b>POKUP@COUPON</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 有効期限：2023年11月17日まで</li> </ul> <p>POKUPOKU vol.32 2023 秋号</p>	<p><b>POKUP@COUPON</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 有効期限：2023年11月17日まで</li> </ul> <p>POKUPOKU vol.32 2023 秋号</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11月17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 🔍 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!

【個人情報の取り扱い・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。

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 11月17日 消印有効

34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、12月中旬頃になります。

1



2名様

お食事券 1,000円分

野菜串巻き 陽だまり

3



ペア1組  
2名様

ペア宿泊券

乃木温泉ホテル

5



2名様

お食事券 1,000円分

それでもステーキ 黒磯1号店(元遊山)

7



2名様

お肉3点セット(1,620円相当)

※種類がたくさんあるので、どのお肉が届くかはお楽しみにお待ちしております。※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

S指定席  
ペアご招待  
(¥6,000×2 ¥12,000相当)

北島兄弟コンサート  
10/18(水)  
18:30開演

ペア2組  
4名様  
(4枚)

申込期限  
9/30必着



4



ペア2組  
4名様

和食会席料理ご招待

乃木温泉ホテル

6



2名様

お食事券 1,000円分

Italian Cafe Belnetta ベルネッタ

8



3名様

お食事券 1,000円分

さずな亭  
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

金・プラチナ・貴金属

相場上昇!  
今が売り時!!

近年、金の相場が上昇中!! 素材が分からない場合でも大歓迎!  
専門スタッフが親切・丁寧に無料査定いたします。

ブランド時計

人気ロレックス  
21万以上買取!

※21万保証はデイトジャスト、デイトナ、スポーツモデルになります。  
壊れていたり・動かなくてもOK! どんな状態でもお持ちください

質

BRAND BOX

那須塩原店

2023年9月13日(水)  
グランドオープン!

無料査定 | 高価買取 | 質入 | 高額融資 | 販売

ブランドバッグ

人気シャネル  
ショルダーバッグ  
21万以上買取!

※21万保証はマトラッセタイプになります。

ダイヤモンド・ジュエリー

色石相場上昇中!  
売るなら今!

その他の色石、メタリック(小粒)やルース(裸石)のみでも買い取ります!  
他店で断られたものや低評価だった物もお持ちください、査定いたします!

まだまだあります!  
買取品目多数!!

切手・テレカ・商品券・お酒  
カメラ・古銭・金貨・刀剣  
香木・ジャンク時計...etc

※一部お値段のつかないものもございます。



生前整理・  
遺品査定承ります!

大切な財産・故人の遺品、真心  
込めて丁寧に査定いたします。



無料  
査定

出張買取!!

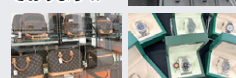
- ✓ 高額だからあまり持ち出したくない時
- ✓ 品物がたくさんあって持っていけない時
- ✓ 重くて運ぶのが大変な時

その場で  
査定・即時お支払い  
いたします。

無料  
査定

店頭販売!!

ブランドバッグ、時計、ジュエリーなど、品質の高いものを厳選して販売しております!!



編集後記

毎年秋号はお盆明けからの短期集中で、かなりバタバタで作りに上げている気がします…。家で仕事をしているので余計ですが、子どもたちの夏休みはどうしても仕事が進みません。毎日のお昼ご飯はもちろんですが、雷雨のたびに送迎に振り回され、お盆は夫の実家に帰省をし、学校が始まる直前には夏休みの宿題に追われます。今年はずっと、息子が宿題を全然やっていたので、夏休み最終日は明け方まで宿題に付き合わされました…。結局私の仕事が終わらず、私が疲労困憊。来年こそは。毎年言ってるけど来年こそは、改善していきます。とりあ

えずこの入稿が終わったら、少しゆっくりしたいです(笑)  
7月に中学校の同窓会があり、神奈川まで行ってきました。不思議なことに、みんなの顔を見ると15歳に戻ります。そして不思議なくらい、30年も前のことをよく覚えていてます。誰が誰を好きだったとか、夜中にたたき起こされて登山したこととか(笑)それはみんなも同じなようで、思い出話に盛り上がりました。  
楽しい時間はあっという間に終わり、またみんながそれぞれの地に帰って行きます。私もここ栃木で頑張らないと、そう感じながら帰ってきました。 秋本知佳子

次号のぼくぼくは...

POKUPOKU

2023年 冬号  
2023

11/17(金)発行!!

- ・クリスマス特集
  - ・忘新年会特集
  - ・冬のおすすめ情報
- 楽しい冬を過ごすためのお役立ち情報が満載♪  
お楽しみに!

vol.033 : 2023 冬号

※発行日は、予告なく変更する場合があります。

POKUPOKU 032号 2023.09.20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 : pokupokuk2017@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.6-7) : 松本玲奈

問題の答え

Q.表紙の写真はどのお店でしょう?

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 (陽だまり)  栃木県北トレンド情報特集  
 ヘップバーンに恋して  ハンバーグ特集  
 連載コラム (ぷかぷか漂う)  ペット  ぼくぼくひろば
- 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。

- 今まで行った旅行で一番よかった所は? またその理由は?

- 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:

高く売るならブランドボックス! ぜひお気軽にご相談ください。

BRAND BOX

TEL 0287-74-2883

BRAND BOX (ブランドボックス) 那須塩原店  
〒325-0065 栃木県那須塩原市豊浦南町100-680  
営業時間: 10:00~18:00 定休日: 月曜日  
古物商許可番号 栃木県公安委員会 第411110001489号



COUPON  
P.29

【販売商品】  
クーポン持参で  
3~10% OFF

※2023年  
11月17日まで

# 大田原市美原

<建築条件付>

## 土地と分譲住宅

### 全24区画の街

(販売区画は21区画)

# 西原小学校まで

## スマート ハイムシティ美原



掲載の外観イメージイラストは設計段階の図面をもとに作成したもので、形状・仕様・植栽・色彩等は実際とは多少異なります。また形状の細部及び設備機器等については一部省略しております。自動車、家具、家電、装飾品等は価格に含まれません。

<全24区画>販売区画は21区画

土地 (建築条件付き) 14区画

786万円~

216.64㎡ (65.53坪) ~ 262.64㎡ (79.44坪)

デザイナーズ分譲住宅 7棟

土地価格 + 建物価格 (税込)

太陽光発電

蓄電池

搭載

4,264万円~

SMART HEIM CITY MIHARA WEB SITE

スマートハイムシティ美原  
WEBサイト

物件の最新情報は  
こちらで  
ご確認ください



### 『スマートハイムシティ美原』物件概要

〔土地分譲概要〕所在地: 栃木県大田原市美原三丁目3355-39外 ■開発許可: 大田原市指令都第281号(R4.9.6) ■今回販売区画数: 14区画 ■地目: 宅地(現況: 宅地) ■販売土地面積: 216.64㎡(約65.53坪)~262.64㎡(約79.44坪) ■販売土地価格: 786万円~1,088万円 ■最多価格帯: 900万円台(6区画) ■権利: 所有権 ■道路種類: 公道 ■私道負担: 無 ■用途地域: 非線引き区域 無指定 ■建ぺい率: 60% ■容積率: 200% ■交通: JR西那須野駅約3,800m(徒歩約48分) ■排水: 公共下水 ■水道: 公営 ■電気: 東京電力(電力自由化に伴い指定は設けません) ■ガス: 個別LPG ■その他制限: 景観法 ■教育施設: 西原小学校/大田原中学校 ■取引態様: 売主 ■広告有効期限: 令和5年12月31日まで ■建築条件: 有  
※建築条件、価格は予告無く変更する場合がございます。※まちなみルール有

〔新築建売住宅概要〕所在地: 栃木県大田原市美原三丁目3355-50外 ■販売区画数: 7棟 ■土地面積: 209.75㎡(約63.44坪)~237.74㎡(約71.91坪) ■建物面積: 109.52㎡(約33.12坪)~117.13㎡(約35.43坪) ■販売価格: 4,264万円~4,528万円 ■権利: 所有権 ■道路種類: 公道 ■私道負担: 無 ■用途地域: 非線引き区域 無指定 ■建ぺい率: 60% ■容積率: 200% ■構造: 軽量鉄骨造ステンレス鋼板葺 ■竣工: 令和5年7月 ■交通: JR西那須野駅約3,800m(徒歩約48分) ■排水: 公共下水 ■水道: 公営 ■電気: 東京電力(電力自由化に伴い指定は設けません) ■ガス: 個別LPG(オール電化住宅) ■その他制限: 景観法 ■広告有効期限: 令和5年12月31日まで ■取引態様: 売主

売主 広告主

栃木セキスイハイム ☎ 0120-369-813 TEL 028-639-2211 本社 (代)

〒321-0953 栃木県宇都宮市東宿郷5-3-4 ハーモネートビル 営業時間/9:00~18:00 定休日/水曜日

栃木県知事免許(13)1565号/(公社)栃木県宅地建物取引業協会会員

(公社)全国宅地建物取引業保証会員/(公社)首都圏不動産公正取引協議会員