

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

ときめく・くつろぐ・癒される

カフェ時間。



TOPIX

- 夏、はじまりました「耳より情報」特集
- 飲食店紹介リレー
- 美容室コラム「ヘップバーンに恋して」
- 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」

おかげさまで

8th

Anniversary



栃木県北情報誌

POKUPOKU

けんぽくどんとこいマガジン

Vol. 041

CONTENTS

P35	P26	P24	P22	P18	P16	P6	P4
豪華プレゼント！ぜひ応募ください 読者プレゼント	ペット紹介コーナー みてみてうちの子	県北地域のイベントをチェック イベント情報	コラム連載「ぶかぶか漂う」 第41回 おともだち	ときめく・くつろぐ・癒される カフェ時間特集	「ヘッパバーンに恋して」 第27回 あなたに、ほめられたくて	夏、はじまりました。 耳より情報特集	未来へつながるバトン 飲食店紹介リレー 大田原市『食堂かなる』



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 × カメラマンによる ぽくphotoプラン!!

お写真のことお気軽にご相談ください

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 ぽく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



辛ネギスタミナら〜めん ¥1,100(税込)



厚切チャーシューエッグ+鶏から定食 ¥1,250(税込)



宴会メニュー



『グリ鉄』大嶋諒さんから
バトンを渡されたのは『食堂かなゑ』齋藤敏雄さん！

お二人のつながりは？

「グリ鉄」と「食堂かなゑ」。お店は違えど、両店を経営する同じ会社で働くお二人。以前は「グリ鉄」で一緒に働いていた頃もあったそう。勉強も兼ねて2人で他店へご飯を食べに行ったり、お酒を飲みに行ったりすることも。(とはいっても大嶋さんはお酒を飲まないそうで運転してくれるそうです^^)

写真の「厚切チャーシューエッグ+鶏から定食」は昨年5月、テレビ東京「有吉木曜バラエティ」でも紹介されました。厚切りのチャー

シュー3枚に半熟の卵が2つ。チャーシューに黄身をからめていただきます。大きめのからあげも3個付いて大満足の一皿です！

定食のご飯は「大・中・小」から選択可。定食は昼も夜も同じ価格ですが、ランチタイムにはお得なランチメニューもあります♪

店内は、カウンター席・テーブル席(個室有)、奥にはお座敷もあり、大学生・サラリーマン・カップル・ご夫婦、週末にはご家族連れで賑わいます。まだ訪れたことがない方も気軽に立ち寄ってみてください。

POKUPOKU 編集部 秋本 知佳子

Q トシさんに一言！

トシさんの人柄の良さとお客様を思う姿勢をリスペクトしてます！これからがんばりましょう！またご飯連れて行ってくださいわ！！



グリ鉄 大嶋諒さん



食堂かなゑ 齋藤敏雄さん

Q. りょうくに一言！

いつも明るく元気で真面目。お店を良くしようという意欲が素晴らしい！またご飯行きましょう！



さて、齋藤敏雄さんから
バトンを渡される方は??
次号(9/26発行)をお楽しみに!!



▲Instagram



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ていきます。

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、飲食店をご紹介していきます。「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19回

未来へつながるバトン
(飲食店紹介リレー)



大田原市

麺とご飯とお酒のお店 食堂かなゑ

やみつきレバニラ ¥800(税込)

種類豊富な定食メニュー
お食事だけはもちろん
お酒も気軽に楽しめるお店

今年6月で3周年を迎えた『食堂かなゑ』。

迎えてくれたのはやさしい笑顔の店長齋藤敏雄さん(53)。お客様に喜んでほしい、また来ていただけるお店にしたいと話す齋藤さん。この言葉通り、「かなゑ」はリピーターが多い。お食事だけの日も、お酒を飲みたい日も、ひとりでも、家族とも仲間とも。どんな時も気軽に来れるのが「かなゑ」の魅力。

定食・ラーメン・チャーハンをはじめとした幅広いお食事メニュー。酒の肴も充実。手作りにこだわり、チャーハンも注文が入ってから1つ1つ中華鍋をあおって作る。

味よし、ボリュームよし、価格よし、雰囲気よし。四拍子揃った『かなゑ』へぜひお出かけください。

- 本場! 麻婆豆腐...¥800(税込) ●ざるラーメン...¥1,200(税込)

宴会メニュー

- お手軽コース.....¥3,500(税込)
1.5時間飲み放題+おすすめお料理7品
- かなゑ満足コース.....¥4,000(税込)
2時間飲み放題+満腹お料理8品

おすすめメニュー

麺とご飯とお酒のお店 食堂かなゑ

☎ 0287-21-9258 ☎【昼】11:30～14:00 (L.O)
● 大田原市紫塚 1-4-10 【夜】17:00～21:30 (L.O)
● 無休 【金・土】～22:30 (L.O)

衝撃のボリュームとやわらかさ！
ワクワク感をお楽しみください♪



鉄板ローストポークソテー定食(450g) ¥2,200
(ライス・豚汁・キャベツ・香の物付)



チキン南蛮定食 ¥1,200
(ライス・豚汁・キャベツ・香の物付)



ガーリックライス ¥1,100
(豚汁・キャベツ・香の物付)

数量限定！タルタルソースも手作り。 数量限定！にんにくでスタミナチャージ！



▲Instagram

ローストポークわん 大田原店
☎ 080-7851-9971

● 大田原市住吉町2-19-4 スカイハイツコスモB105
● 昼：11:30～14:00(土日11:00～)
● 夜：18:00～20:00(L.O 19:45)
● 月曜日・木曜日ディナー



ローストポーク わん 大田原店

2024年10月 NEW OPEN!! 低温調理した
熟成豚のソテー・とんかつ・生姜焼きを堪能!!

高根沢町の大人気店である「本店」で修行をし、大田原市に昨年秋オープン!!
長時間低温調理した、うまみたっぷりの熟成豚をお楽しみください。
清潔な店内には、テーブル席・カウンター席のほか小上がりの席もあります♪
☆テイクアウトも承ります!



- ローストポークソテー定食……小(180g)¥1,100 / 大(320g)¥1,600
- ローストポークとんかつ定食…小(140g)¥1,100 / 大(280g)¥1,600
- ローストポーク生姜焼き定食……………¥1,000

*低温調理した鶏もも肉を使用した「チキンカツ定食」¥1,200もボリューム満点で大人気!

那須地ビール祭り2025

日本各地の有名地ビールが那須に集結!!

那須地ビール祭り2025

2025年 9/5(金)・6(土)・7(日)

前夜祭 9/5(金) 17:00～20:00

1日目 9/6(土) 12:00～21:00
(ランタン祭り 20:00～)

最終日 9/7(日) 11:00～17:00

場所：那珂川河畔公園
(那須塩原市黒磯365-1)※雨天決行・悪天中止あり

各地から集まった個性豊かなクラフトビールと、地元飲食店のビールに合うおつまみやお食事が楽しめます。
入場無料! シートやタープを持ってゆっくりお楽しみください!



▲ホームページ

<お問い合わせ>
主催：那須地ビール祭り実行委員会
☎ 0287-47-5130
(担当：小山田)



▲Instagram ▲ランタンお申込み



第9回 NASU BEER FESTA 2025
今年は前夜祭も! 土日は27店舗が集結!



▲9/6(土) 20:00～
ランタン祭り
同時開催!!

夜空に舞い上がる
スカイランタン。
夜を彩る素敵なひと
ときをお楽しみください!

森商店 戸田クロスロード店

7月下旬頃 OPEN 予定!!

あなたはもう召されたか!?

「日常に彩りを」をテーマに据え、東那須で知る人ぞ知るラーメン店「森商店」がこの度 姉妹ブランドをリリースします!

那須高原でのコンセプトはズバリ
「BLACK RAMEN 🍜」

県北地域初、漆黒のらあめんが
デビュー!!

「あなたの日常に、ポツと彩りと
やすらぎを」

ご来店お待ちしております😊



オープニングスタッフ募集中!!
元気なひと。素直なひと。丁寧なひと。
※詳しくはお問い合わせください



▲Instagram

森商店 戸田クロスロード店

☎ 0287-74-2828

● 那須塩原市戸田15-60

● 9:00～
※OPEN当初は、営業時間・定休日などは
インスタにて告知します



あなたはもう召されたか?!
黒の衝撃…



那須ブラック

森商店 戸田クロスロード店

Have a
sunny day!

Summer
夏、はじまりました。

秋まで
使える!

耳より情報

2025 夏ははじまりました!!

夏～秋にかけて役立つ情報を集めました。

みなさまにとって楽しい夏となりますように。

正治郎 shojiro

ふっくらもちもち!
「木村のドーナツ」(全8種)は
手土産にも喜ばれること間違いなし!

先日、とちぎテレビ「カミナリのチャリ旅!」でもご紹介された正治郎さん。

2024年12月に登場以来大人気の「木村のドーナツ」は、12時間かけてじっくりと熟成させた生地を、さらにふっくらと発酵させ、もちもちの食感に。風味豊かな生地を、こだわりのグレースにくぐらせた最高の一品です。ギフトボックスもありますので、贈り物や手土産にも。

*特製紅茶にフルーツ&ナタデココを組み合わせた「フルーツティー」もこの夏おすすめです!



※現在いちごサンドはお休み中

自家製クリームの
手作りフルーツサンド♡



フルーツティー

・ストロベリー&ナタデココ
・キウイフルーツ&ナタデココ

笑顔こぼれる最高のひと口!
ぜひご賞味ください!



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 📅 不定休



正治郎 shojiro
☎ 0287-36-0151
📍 那須塩原市五軒町 5-9
🕒 10:00 ~
📅 日曜日



Instagram



むくみ・肩こりなどのお悩みにも。
マッサージ後はスッキリ軽やかに!



アロマフォンデュ 女性専用 Aroma Fondu プライベートサロン

オープン1周年キャンペーン開催中!!

あなたのために選んだアロマとオールハンドのマッサージで至福の時間を過ごしませんか?

サロンメニュー

- ・アロマボディケア 40分 ¥4,000(税込) ~
 - ・アロマフェイシャル 60分 ¥6,000(税込) ~
 - ・フォーチュンハンドケア ¥4,000(税込)
- (手相占いとアロマハンドケア)

☆アロマの技術と知識を学べるスクールもやっています。



LINE



ホームページ



横浜で10年以上培った技術と知識を惜しみなく提供します



落ち着いた完全個室でゆったり至福の時間を

7・8月 何度でも使える
1,000円引き
COUPON P.29
※2025年8月31日まで



Aroma Fondu
女性専用プライベートサロン
☎ 050-3550-1320
📍 大田原市中田原1614-8 📅 無休
🕒 10:00 ~ 20:00(最終受付18:00)



エアリーエクステ・ ドライヘッドスパ専門サロン Time Garden

ビューティーサロン Mafune 内に NEW OPEN !!
地毛にエクステを結びつける【エアエク】でお悩み解決!



※ドライヘッドスパ

近年女性や男性関係なく薄毛や頭皮環境などで悩まれている方が多くいらっしゃいます。どこに相談したらいいかわからない...そんな方の力になりたいと頭皮と増毛の専門サロンをオープンいたしました。不安な事なんでもご相談ください!!

Q. エアエク(エアリーエクステ)って何??

A. 髪の毛1本に対して、2~4本の最高級エアエク人工毛を結びつけます。結び目が小さく、とても軽く自然な仕上がりになります。



エアリーエクステ MENU



before



after

500本

自分の髪で魅せる第一歩 500本コース

「少しだけ変わってみたい」そんな気持ちを叶える、ふんわり自然なボリューム。自分の髪がきつとっと好きになります。

通常価格 ¥22,000(税込) → クーポン使用で **¥17,000(税込)**



before



after

1000本

ふんわり自分髪革命 1,000本コース

地毛感を大切にしたいボリュームアップで、自然に若見え。隠すから「魅せる」へ変わる、エアエクの実力をぜひ実感してください。

通常価格 ¥44,000(税込) → クーポン使用で **¥30,000(税込)**



before



after

2000本

本気のウィッグ卒業 2,000本コース

もうウィッグに頼らない。あなたの「本当の髪」が主役になる本格コース。どこから見ても自然な仕上がりで、髪型に自信がもてる毎日へ。

通常価格 ¥88,000(税込) → クーポン使用で **¥44,000(税込)**

ドライヘッドスパ MENU

ドライヘッドスパとは、水やオイルを使用せずに頭皮をマッサージする技術です。髪の毛や頭蓋骨へ負担をかけることなく筋肉のこりや血行を改善すると共に、自律神経の働きが整うので心も身体もリフレッシュできます。薄毛防止・眼精疲労・睡眠改善・リフトアップにも効果があります。自分へのご褒美プラス体質改善しませんか?最高の癒し時間をご提供いたします。

ドライヘッドスパ 税込 ¥6,600(60分)
育毛ドライヘッドスパ 税込 ¥7,700(70分)



※エアエク

エアエク: 最大半額!! 各コース
表示の特別価格に
COUPON P.29
ドライヘッドスパ: 初回2,000円OFF
※2025年9月末日まで



Instagram



LINE

エアリーエクステ・
ドライヘッドスパ専門サロン
Time Garden
📍 那須塩原市島方 659-1
ビューティーサロン Mafune 店内



フランジ
手作り木工雑貨の店 Flange



心癒される木工雑貨 那須のお土産にも♪

店内に一步入ると、木のやさしい香りに包まれます。一輪挿しやハンコ立て、カッティングボード等々、つい笑顔がこぼれてしまうようなかわいい木工雑貨が並びます。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



▲ホームページ

プライベートサウナラウンジ
「THE PINE」 サバイン

P.29
COUPON
サウナ
1,000円引き



大自然の中で贅沢なサウナ体験を

那須スポーツガーデン内のプライベートサウナは、宿泊者の方だけでなく、一般の方もご利用も可能です。自家製薪ストーブで室温110℃まで高め、水風呂はなめらかな井戸水を使用、自然に囲まれた外気浴スペースは心身ともにリラックスできます♪ ※要予約



▲ホームページ

プライベートサウナラウンジ
「THE PINE」
(那須スポーツガーデン内)
☎ 0287-77-3344
📍 那須町高久丙 3236-3



那須とりっくあーとぴあ

サクシとナゾトキ展 -名探偵トリ坊の事件簿-
2025.7/19(土) ~ 10/13(月・祝) 開催!!

※9月以降は土・日・祝のみ

【錯覚】×【謎解き】の特別イベントが
“那須とりっくあーとぴあ”に登場!

「犯人」や「動機」などがそれぞれ【ある錯覚】をテーマに作られたトリックアートの中に隠されています。ただ謎解きをするだけではなく、錯覚を【科学的な視点】で楽しめるように、色々な作品も併せてご準備致しました。大人から子供まで、みんなが気軽に参加できるイベントをぜひお楽しみください。



サクシとナゾトキ展
場所：ホワイトスタジオ 1F
料金：1,000円
※常設館への入館は、別途料金が必要です



「見て」「撮って」
「トリック」を楽しもう!!



那須とりっくあーとぴあ

☎ 0287-62-8388

📍 那須町高久甲5760
🕒 9:30 ~ 17:00 ※8月中/9:00 ~ 17:30
🔥 年中無休



COUPON
P.29
入館料 100円引き

※他券併用不可
※1枚で1グループ様有効
※2025年12月31日まで



▲ホームページ

那須サファリパーク

NIGHT SAFARI 2025 開催中!! 10/25(土)まで。夏期は連日開催

昼間とは一味違った
迫力を体感できます!



ナイトサファリで
野生動物見学を堪能しよう!

夜のサファリゾーンにマイカー・サファリカー・ライオンバスで入場!
活動的になる夜行性動物たち、暗闇から迫るライオンやトラの迫力、キリンやゾウなど大型動物の大きさを間近で観察しながら、エサやりをお楽しみいただけます。
(※エサやりはライオンバスのみ)



エサやりが楽しめる
ライオンバス

サファリゾーンの見学後は、「ふれあい広場」や「サファリウォーク」で歩きながらの動物見学、また「サファリショップ」では動物をモチーフにしたお土産などの購入もできます♪



闇の中に佇む迫力を堪能



金網で覆われたWILDRIDE(要予約)



NIGHT SAFARI 2025 ナイトサファリ

受付時間/18:30 ~ 20:30 (21:00 クローズ) 大人/2,600円 子ども/1,800円 ※ が開催日

2025. 7 JULY							2025. 8 AUGUST							2025. 9 SEPTEMBER							2025. 10 OCTOBER						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5						1	2														
6	7	8	9	10	11	12	3	4	5	6	7	8	9	7	8	9	10	11	12	13	5	6	7	8	9	10	11
13	14	15	16	17	18	19	10	11	12	13	14	15	16	14	15	16	17	18	19	20	12	13	14	15	16	17	18
20	21	22	23	24	25	26	17	18	19	20	21	22	23	21	22	23	24	25	26	27	19	20	21	22	23	24	25
27	28	29	30	31			24	25	26	27	28	29	30	28	29	30	31				26	27	28	29	30		

COUPON
P.29
ナイトサファリ入園料
500円引き

※他割引券との併用不可
※2025年10月25日まで



▲ホームページ

那須サファリパーク
NASU SAFARI PARK

☎ 0287-78-0838

📍 那須町高久乙3523 🕒 木曜日 ※8/14は営業
平日 9:30 ~ 17:00 土日祝日 9:00 ~ 17:00
※ナイトサファリ受付時間 18:30 ~ 20:30 (21:00 クローズ)



P.29 COUPON
1,000円以上
お買い上げの方
100円引き

パティスリー ガレット



今年もやります! いちご削り!!

今年も来てしまいましたね、暑い季節が。昨年大好評いただきました「いちご削り」が今年も登場!!

もう1種の「モモ削り」も、桃が入荷次第すぐに販売スタートします!お楽しみに♪



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



P.29 COUPON
ライスコロッケ
サービス

ダイニングキッチン CIELO BLU



冷製明太子パスタ ¥1,180 冷製トマトパスタ ¥1,080

夏限定『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!



HP&Telで

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



P.29 COUPON
チーズトッピング
サービス

日乃屋カレー 栃木黒磯店



期間限定 たっぷりぶり 海老カレー 1130円

スパイスの力で夏バテ予防!!

カレーに含まれるスパイスには食欲増進の効果があるので、食欲がない時にオススメです。
肉食・野菜系などたくさん種類があるので、肉系・野菜系を食べて夏を乗りきりましょう!



Instagram

日乃屋カレー 栃木黒磯店
☎ 0287-73-8167
● 那須塩原市住吉町74-169
🕒 10:00 ~ 21:00 (L.O 20:45)
📅 無休(臨時休業あり)



P.29 COUPON
スイーツフラッペ
100円引き

ケーキハウス chou-chou



ひんやり濃厚!スイーツフラッペ!

今年もショシュの夏のお気に入り기가大好評発売中です!心も体も大満足まちがいない一杯で、暑い夏を楽しみましょう!
その他、季節に合わせた涼スイーツをご用意しています!



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



P.29 COUPON
1,000円以上
お買い上げの方
100円引き

ベーカリー クリームパン



ラムレーズンクリーム ¥220

しっとりふわふわのコッペパンに、ラムレーズンクリームをたっぷりサンドした「ラムレーズンクリーム」。ぜひご賞味ください!
ホームページ▶



ベーカリー クリームパン
☎ 0287-60-0885
● 那須塩原市松浦町96-10
🕒 9:00 ~ 15:00
📅 水曜日・木曜日



P.29 COUPON
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

西那須野駅東口から徒歩3分!

全品手作りのこだわりのお料理と、厳選された銘酒・国産ワイン・カクテルなど種類豊富に取り揃えております! 各種ご宴会や女子会に♪



Instagram▶

お得なパーティープラン
●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)

Quattro Crew Colors
☎ 0287-38-1385
● 那須塩原市西朝日町 8-14
🕒 17:00 ~ 23:00 (L.O22:00)
📅 毎週日・月曜日



P.29 COUPON
お見積もり価格から
5%OFF

株式会社 大向電設



「エアコンのお困りごと」お任せください!

エアコンの効きが悪いなど、真夏のエアコンの故障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ご相談ください。手厚いサポート万全です!



ホームページ

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
無料体験
(一般マシニングエリア1h)
or
低料金コース
入会金無料!!

アイアンマン・トレーニングジム



中高生からご年配の方まで
幅広い年齢層の方が通う地域密着ジム

ハードコアなジムに見られがちですが、部活の競技力アップを目指す中高生や、女性初心者の方、健康寿命アップのために通うご年配の方など、誰でも気軽に通えるジムです! *低料金コース ¥3,410(税込)~

アイアンマン・トレーニングジム
☎ 080-5973-5215(福田まで)
● 大田原市親町 2723-1
🕒 平日: 9:00 ~ 21:00 土・祝日: 9:00 ~ 19:00
日曜日: 10:00 ~ 18:00
※スタッフ不在の時間帯あり(見学等は電話連絡ください)
📅 無休 *栃木県バーチャルフィットネス協会公認ジム





那須千本松牧場が 2025.4/15にグランドオープン!

「千本松テラス」や「温泉じゃぶじゃぶ池」
「千本松オープンカフェ」誕生

グランドオープン当日は、那須塩原市長・渡辺美知太郎氏ご臨席のもと、テープカットセレモニーが行われました。

グランドオープン 6つのポイント

千本松テラス

広大な牧場の景観が楽しめる新スポット「千本松テラス」が誕生。



温泉じゃぶじゃぶ池

千本松温泉の天然モール泉を利用した「温泉じゃぶじゃぶ池」が新登場。水深15cmほどなので、小さなお子さまも安心して楽しめます。



千本松オープンカフェ

週末限定で地元生産者や地元素材等を使った軽食が楽しめるカフェが新設。地元栃木県の生産者を中心とするバナナスムージーや焼きおにぎり、千本松牧場牛乳を使ったメニューを提供しています。(不定期開催)



那須千本松牧場公式キャラクター 「セボン」登場



約1,200件の公募からキャラクター名が決定しました! 場内にはフォトスポットが新設されました。

公式キャラクター「セボン」のオリジナルグッズが登場! ラインナップは全7種類。普段使いしやすいタオルやステンレスポット、エコバッグ、マスクングテープやクレヨンなど、日常生活を彩るアイテムがそろっています。



どうぶつふれあい広場やドッグラン スペースが進化・キッズエリア新設



4つのエリアを整備し、より快適なドッグランに。ワンちゃんとの思い出を残せるフォトスポットを新設。



ツリーハウス、すべり台ハウス、キッズクライミング、丸太遊具、ツリーブランコ等、自然の中で遊べるスペースが誕生。

牧場グルメがさらに充実!



新メニュー
『栃木県産黒毛和牛焼きすき』登場!!
霜降りのやわらかいお肉を目の前の鉄板で自分で焼いて、特製のタレと「那須養卵」に絡めていただきます。



PURE MILKプリン
新フレーバー「ストロベリーミルク」キャラメルミルクが仲間入り。

観光案内もおまかせください!
夕涼みスポットとしてもおすすめ!



直売所では塩原大根の販売も



カフェレストラン洋燈。ランチや喫茶に。

塩原もの語り館

川沿いのテラスで自然を満喫!
塩原温泉の観光の拠点にどうぞ!

塩原もの語り館は、塩原温泉の中心街に位置する複合施設。1階には、お土産を購入できる「売店」、塩原温泉観光協会による「観光案内」、塩原ゆかりの文人エピソードや発展の経緯を学べる「資料展示室」、地元野菜が並ぶ「直売所」、2階には箒川渓谷を一望できる「カフェレストラン洋燈」を備えます。ここを拠点に、温泉街を歩くまちめぐりツアーもおすすめです。



歴史が学べる資料展示室



(塩原温泉観光協会)



▲塩原もの語り館ホームページ



▲観光協会ホームページ

塩原もの語り館
☎ 0287-32-4000
📍 那須塩原市塩原747
🕒 8:30 ~ 18:00
🕒 年中無休



広々充実の アミューズメントエリア

クレーンゲーム・カプセルトイ・駄菓子屋

お宝発見! ユーズドエリア

カードゲーム・プラモデル・おもちゃ・フィギュアゲーム機本体・ゲームソフト・釣り具・スニーカー etc

売って! 買って! 楽しんで!

ゆうぷら 西那須野店

大好評!! 10円キヤッチャー

AMUSEMENT

U☆PURA

那須
NASU SENDOMATSU FARM
SINCE 1899
千本松牧場

那須千本松牧場
☎ 0120-36-1025 (左記番号がつかない場合)
📍 那須塩原市千本松799 🕒 年中無休
🕒 9:00 ~ 17:00 (季節・施設により変動あり)



▲オンラインショップ



▲公式サイト



▲Instagram

U☆PURA
📍 5 5



▲X (Twitter)



▲Instagram

アミューズメント&エンターテイメント・リユース
U☆PURA ゆうぷら 西那須野店
☎ 0287-48-6112
📍 那須塩原市西原町 8-25
🕒 9:30 ~ 22:00 (買取受付時間 19:00まで)
※入場制限: 18歳未満の入店は20時まで
(保護者同伴の乳幼児を含む)



×× あなたに、ほめられたくて ××

誰もが、いつかはそうなるように、人は歳を重ねていく。運命は過酷で年齢を重ねずに身体に障害を持つってしまうこともある。ここにも。

家庭への訪問カットを始めて数年経ち、様々な境遇の方と出会う。先日行ったお客様は34歳で筋ジストロフィーに似た病気が発症し、日々身体が不自由になっていくという。現在38歳、どうやって生きる希望を見出しているのだろう。今まで母親に切ってもらっていた髪。ある時、ケアマネージャーさんから、五番街という美容室が訪問カットをやっているよ、と聞いたという。ケアマネージャーさんが大倉さんという方が来てくれるから、その方を選んでみたらとおっしゃったらしい。

ご予約の電話が鳴り、向かった家に母親と二人暮らし。早速、髪型のオーダーを受けてから、五番街はバリアフリーになっているから、出かけてくると

言い方ってあるよね。頭の良い人たちの語彙力が素晴らしいよね、わかりやすく簡単な言葉で伝えられるものね。親がひどい言葉を使うと、その家の子供の知能は下がってしまいます。丁寧な言葉選びが大切なんです。素直な子供を育てるなら、難しい問題や事象を優しく説明できる大人になろうよ。中途半端な知識の人ってやたら面倒な熟語を使うよね。本当に頭がいい人性格がいい人は、どんな年齢の方にもわかりやすい言葉を使っている。

理容室、美容室が訪問カットを行う場合、保健所に指導を頂いて始めるのだけれど、大多数の理美容室の方は、近所のおばちゃん、おじちゃんのところへ気軽に行っていたりします。本来なら消毒セット、衛生的な器具類を持っていかなければならないんだけど。これをビジネスにしたいと県北福祉センター（保健所）への届け出と指導を仰ぎ始めました。ところが、家まで来てくれてありがとうって感謝される家もあれば、料金が高いというクレームをケアマネージャーさんに、言われる方もあります。半径5km以内のエリアのお家に伺っています。介護ビジネスは業者側も精いつ



いいよと勧め、髪型や色を楽しもうよと、お話しながらカット。家の様子やお客様の状態がわかったから、次回からもっときれいになろうねって終わってから、握手したら少し強く握り返してくれて、調子に乗ってハグは必要かな？って聞いたなら照れて、「次回でいいです。」二人で笑いあっていました。ふと気づくと後ろで、お母さまが泣いています。次回はおもっと道具を持ってきてもっときれいにするからね！と約束してまた握手して、玄関を出る際にお母さまが、娘の笑い声を久しぶりに聞きました。涙を流されて嬉しそうでした。

僕が生きている理由は、誰かの役にたちたいという事。そういう人っていっぱいいるよね。誰かを楽ませたい、喜んでもらいたい、商工業サービス業をなされている方は、みんなそういう気持ちでやっていると思うんです。

レジや窓口で、クレーム付けている人を見かけると悲しくなりますね。その姿は子供に見せられるの？

ばい努力しています。それに文句を言うなんて悲しくなりますね。僕が行くことを心待ちにしてください。家が徐々に増えています。今年は、まあまあ年齢になることもあり一休みしようかなあって、思っちゃう時もあります。呼んで頂くとまた張り切っちゃうし楽しい事業なのです。人間も単純なので褒めてもらうと嬉しくて何でも引き受けて増々忙しくなる私です。出来る限り元気で、誰かの役に立つ人でいたいと生きています。

(文 五番街代表 大倉大喜生)



hair design 五番街

TEL.0287-36-6811
那須塩原市太夫塚6-232-213

ノック nook CAFE&BAR



2025年4月 NEW OPEN !! 野菜たっぷりの体にやさしいごはん。調味料もなるべく無添加のものを使用。新登場の「ローカレー」は火入れしない冷たいカレー。腸活・美容効果も期待できる栄養満点のカレーです。米粉で作るやさしいケーキもおすすめ!



nook CAFE&BAR

☎070-8317-0250 ④水曜日(他不定期)

⑤大田原市美原1丁目13-4ニ幸ビル1階B

⑥《月~土》10:00~16:00(L.O 15:30)※ランチタイム 11:00~14:00

18:00~22:00(入店21:00まで・L.O 21:30)

《日祝日》11:00~19:00(L.O 18:30)

詳細はぜひ
インスタを!



ときめく・くつろぐ・癒される

カフェ時間。

日々の生活に疲れてしまった時、カフェで過ごす時間は、わたしたちに幸せをもたらしてくれます。

思い思いの時間を過ごせる、居心地の良いカフェを厳選してご紹介します。お気に入りのお店をみつけて、贅沢な時間をお過ごしください。



カフェミウ café miu

ごはん、おやつと、コーヒー。住宅街にひっそりと佇む隠れ家カフェ。2階のソファ席はゆったりとした時間が過ごせます。一番人気は「たまごたっぷり」。どこか懐かしい昔ながらの固めプリン。「バスク風チーズケーキ」も人気。地元の野菜を使った週替わりのランチもおすすめです! *7月下旬から「桃のコンポートバフェ」(期間限定おやつ) もはじまります!



café miu ☎0287-47-4717

⑤ 那須塩原市下永田6丁目1229-77 ⑥ 11:30~17:00(ランチ 11:30~14:00)

④ 火曜日&第3月曜日

17:00~20:00(完全予約制)



ワビスケ wabisuke

扉を開けると、落ち着いた雰囲気のある空間が広がります。ゆったりとした時間が流れる店内。カウンターに座ると目の前の小窓から見える木々も素敵で癒されます。焙煎する前に珈琲豆を水洗いするのがwabisuke流。ひと手間かけた本格的なコーヒーは種類も豊富。おいしいコーヒーとスイーツでやさしいひとときをお楽しみください。



※ブラッドオレンジジュースとエスプレッソを合わせたモクテル



wabisuke ☎050-3579-0221

⑤ 大田原市本町1-2691 ⑥ 月曜日・火曜日 ⑦ お店両脇 & 「NASU総合保健センター」

⑧ 10:00~18:00/土曜日のみ 12:00~21:00

のwabisuke側3台分も可

地味だけど滋味深い じみじみ

2025年4月 NEW OPEN !!

旬の地場野菜をたっぷりと使用した身体にやさしいお惣菜と、心がほっこりするおやつ。ランチは週替わりの「デリプレート」or「カレープレート」。レジで注文すると席まで運んでくれる半セルフ方式です。ランチタイム後は、購入したお惣菜やおやつ・ドリンクをお席でいただけます。



じみじみ

⑤ 大田原市住吉町 1-1-3 ⑥ 木曜日・日曜日

⑧ 11:30~19:00

※ランチタイム 11:30~14:00(L.O 14:00)

シロ 発酵 shiro

2025年4月、Little Barn Coffee 跡地に NEW OPEN !!

発酵食品を使ったランチとスイーツが楽しめます。ランチは月替わりで2種から選択♪「純ミルクのカフェオレ」や白みそを使ったチーズケーキ「shiroチーズ」もおすすめ。*期間限定の『桃バフェ』もはじまりました!



※写真は6月の「ローストポークしょうゆソース」

発酵 shiro

☎0287-48-7550

⑤ 大田原市市野沢2110(Little Barn Coffee 跡地)

⑧ 11:00~16:00 ⑨ 土日月祝



パフェとお酒とメンチごはん moon breeze

ムーンブリーズ

「カフェ」・夜はお酒も楽しめる「夜カフェ&バー」に。ソフトクリームを食べにくる小学生からご年配の方まで、幅広い客層に愛されているお店です。おすすめは、栃木の牛乳のソフトクリームをのせた『おかせパフェ』。濃厚ながらさっぱりとしたソフトクリームだから、甘すぎず、食後でもペロリ♡ランチは夕方までやっているの遅めのランチにも。ノンアルコールカクテルも楽しめます。

ガーリック香るメンチカツカレー ¥1,200 (ランチタイムはスープ付き)

おかせパフェ ¥980 (税込)～
※内容は変わります
※写真は「至福のカフェパフェ」

パフェとお酒とメンチごはん moon breeze ☎ 0287-79-0008
 ● 那須塩原市沓掛 763-3 ○ 【平日・日曜】12:00～21:00(L.O) / 【土曜】12:00～22:00(L.O)
 ◎ 火曜日&隔週水曜日 ※季節により変動あり。HPの営業カレンダーでご確認下さい

Cafe & Dish Swimmy

緑に囲まれた昭和レトロなカフェ。ハーブの資格を持つ店主が、ハーブを使用したお料理や季節のブレンドハーブティーをご提供。看板メニューの「ふわとろオム那伊須」はケチャップ不使用！ハーブをとり入れたここでしか味わえないオムライスです。「那須の野菜」「塩分控えめ」のやさしいお料理で、身体の中からキレイに♪
*カリカリの「ハーブチキン」も大好評！

お問合せはこちらから

 ▲Instagram

至福本
 ● 那須塩原市沓掛
 ● セブイレブン
 ● 雨ノ江牧場
 ● 友愛の森 ● 至福橋

Cafe & Dish Swimmy
 ● 那須町湯本 213-1718
 ◎ 11:00～16:00
 ◎ 木・金曜日 (他不定休あり)

COUPON P.29 ご自宅でお楽しみ
 ブレンドハーブティープレゼント

フィンランドの森
 「ハンモックカフェメッツアレイヤ」

色とりどりのハンモックが吊り下げられたかわい店内。自分の好きな席を見つけて注文しに行くセルフ方式だからとっても気軽♪お食事から軽食・スイーツ・スムージーまでメニューも豊富。ハンモックに揺られながらのんびりタイムを。
 ★ミニジップライン・スライダーなど、お楽しみが楽しめる『キッズスペース』OPEN予定!!
 雨の日でも遊べます！ママはカフェでゆっくり楽しんで♪

ワンちゃんOKな席も店内にご用意♪

フィンランドの森ハンモックカフェメッツアレイヤ ☎ 0287-78-7127
 ● 那須町高久 2730-36 ○ 平 日: 9:30～18:00(L.O 17:30)
 ◎ 年中無休 土日祝日: 9:30～20:00(L.O 19:30)

COUPON P.29 ホットコーヒー 1杯無料

リビングストンカフェ
 Livingston Cafe

「ラズベリーチョコバナナパフェ」が今年も登場!!
 ラズベリージャムの甘酸っぱさが夏にぴったり!酸味とチョコプリン・バナナ等との優しいハーモニーをお楽しみください♪
 大好評の「グリーンカレー」は、バジルやガーリックオリーブオイルの香る、当店オリジナル「タイ×イタリアン」テイスト!さわやかな青唐辛子とココナッツミルクのまるやかな甘さは、一度食べたらくせになる味わいです。

Livingston & Livingston Cafe
 ☎ 0287-63-8025
 ● 那須塩原市高砂町 6-21
 ◎ 日 月 火 11:00～18:00 金 土 11:00～21:00
 ◎ 【ショップ】水・木曜日 【カフェ】水・木曜日

季節限定
 ラズベリーチョコバナナパフェ ¥980+税

グリーンカレー(ライス付き) ¥1,080+税

お食事の方
 プチデザートサービス

COUPON P.29

COMMON & Cafe Coffee Roaster / 喫茶 Raum

トコトコおたわら隣、蔵をリノベーションしたカフェ「KLASSE ESPRESSO」が店名を改め「COMMON &」としてスタートしました!今までと変わらず、自家焙煎コーヒーと手作りスイーツが楽しめます♪
 夜は「喫茶 Raum」になり、夜限定スイーツやスパイスカレー、エスプレッソを使用したアルコールメニュー等が味わえます。

夜限定のカレーは2種から選択♪
 (カレーは定期的に変わります)

COMMON & Cafe Coffee Roaster ☎ 0287-21-0768
 ● 大田原市中央 1-2-14 ◎ 水曜日(他不定休あり)
 ◎ 11:30～17:30(L.O 17:00)

夜 喫茶 Raum
 ◎ 17:30～23:00(L.O 22:30)
 ◎ 定休日:不定休
 ※インスタでご確認ください

COUPON P.29 期間中何度でも使える
 ドリンク 5%OFF

カフェ&レストラン クローバーポヌール

ゆったりとした時間が過ごせる平日限定カフェ。フレンチトーストにキャラメルバナナが仲間入り。ほろ苦いキャラメルソースとバナナが相性抜群!キャラメリゼしたくみのカリカリ食感もお楽しみください♪シルクのような口溶け「ふわっふわっ」のかき氷も始まりました!
 ※ショップは全て手作り♪

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 ◎ 月曜日(祝日の場合は翌日)
 ◎ カフェ 営業時間: 平日 11:00～19:00(L.O)
 レストラン 営業時間: 11:00～21:00
 (金土は22:00まで・15～17時はレストランCLOSE)

フレンチトースト キャラメルバナナ～バニラアイス添え～ ¥900

新メニュー

COUPON P.29 矢板のりんごジュースサービス



低気圧不調なのか、更年期の始まりなのか、おそろくその両方で、頭痛と倦怠感に苦しんだ6月。だるくてやる気が出なくてどうしたものかと思っていたある日、グループラインで持ち上がった日帰り登山に行こうという話。サクサクと日程と行程が決まっていきました。

メンバーは男2人女2人。私は20代の頃に、山雑誌で有名な出版社で編集の仕事をしていまして、その時の先輩たちです。

久しぶりに山に登ることが決まって、急にシャッキリしました。1日予定を空けるために、急に仕事もテキパキと。

久しぶりとはいえっても、このメンバーでは年に何回か集まっついて、主な活動としては、ビールやらワインやら肉やらをしこたまザックに詰めて山に登り、山頂で料理してそれをつまみに飲む。下山したらまた麓の居酒屋で飲む。という会です。

「たのしかったー」と私の心の声が漏れました。ほかの3人がにっこりしているのが見えました。あんなに登るのはつらかったのに。あんなに倦怠感に悩まされる日々だったのにね。

居酒屋でその日何度目かの乾杯。「50を超えると急に考えるよ」と53歳の先輩の発言。これからの人生の時間を、どう使っていくか。私だって考えますよー、と喋ってはみたものの、40代のそれとは絶対的に違うのだと断言されました。

「だから、このつながりはすごく大きいんだよね」とも。

感慨深かったです、その言葉は。ひとつは、次の楽しいことを一緒に計画する仲間がいるということ。飲みながら「次はどこに行こうか、何をしようか」と話し合います。いわゆる「中年の危機」というのかどうかかわりませんが、人生どうに折り返したと実感する中で、近未来のワクワクは明らかに健康的です。

最近はいよって、山に登らず都会の夜の居酒屋からスタートする会が何回か続きまして、これでいいのかと議題に上っていました。

私が最年少で48歳。次いで53、54、57歳。日頃運動していないのは私だけで、ほかの人はまだ山をフィールドに仕事をしていたり、モンブランに上っちゃったりするような山のプロです。着いていけるのだろうか、不安でシャッキリしちゃいますよ。

ちなみに最年長の57歳は岡野さん。POKUPOKUでレシビの連載をされていた時期があるのですが覚えてる読者さんはいらっしゃるかしら？左の写真はカメラマンである岡野さんが20年以上前に撮った山の取材のポジフィルム。私も写っています。右は今回の写真です。

今回も、私ひとりかひーひーいながら歩き、それを笑われるという山行は無事に終えまして、居酒屋へ移動する電車の中。

もうひとつは、私も「友達」とみなしてもらっているのだ、と今さらながら思ったこと。というのも、一緒に仕事をしていたのは20代の頃で、その頃の5歳先輩とか9歳先輩という差はとても大きいものでした。教えてもらうことばかりで、尊敬する先輩方でした。

それが今となっては、5歳差、9歳差がたいしたことなく感じてしまう(笑)。それでもまだ私が先輩方を「友達」と呼ぶにはおこがましいような…。でも「おともだち」とくらいには呼んでも許されるな、と思うようになりました。



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」著。
ジュエリーと世界の手仕事ワーク
ショップの店「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
らゆらゆるる北欧風手作りモビー
ル」(ネコパブリッシング)を監修。



美野沢盆踊りまつり

美野沢の盆踊り大会が復活！
たくさんの催しあり！世代を超えて楽しめるお祭りです♪
内容：美野沢盆踊り、カラオケ大会、抽選会、よさこい・演武劇・
ギター演奏・三味線演奏 他ステージ演出、射的・輪投げ・
スーパーボールすくい、各種飲食店など

- 日 程/2025年8月16日(土)
- 時 間/15:00～21:00
- 場 所/那須ユートピア ※旧美野沢小学校(栃木県那須町美野沢563-4)
- 主 催/美野沢盆踊りまつり実行委員会
- ★ギャラリー入場料 無料



詳細はこちら→
那須ユートピア▶

第1回 九尾の狐とキラナ祭り

マルシェ・ワークショップは40店舗！
「学ぶ・遊ぶ・体験」を通じて、子どもたちにとって
忘れられない夏休みの思い出に。
夏休みの課題はココで終わらせられるかも！
内容：九尾太鼓、九尾狐演武劇、よさこい他ステージ演出、
ワークショップ・マルシェ 約40店舗、各種展示など

- 日 程/2025年8月10日(日)
- 時 間/10:00～21:00
- 場 所/グランドメルキュール
那須高原リゾート&スパ
(那須郡那須町高久丙4449-2)
- 主 催/九尾の狐とキラナ祭り実行委員会



Instagram▶

らいおん印のたのしい親子講座

絵本やあそび、体験を通して学ぶた
めに必要な力を育みます。

- 日 程/①7/19(土) 昔話づくり
②8/31(日) ピッケのつくる絵本
③9/6(土) 那須平成の森探検
④7/27(土) プログラミング教室
- 対 象/①～③ 5才～7才お子さんと保護者の方(各10組程度)
④ 5才～小学校高学年と保護者の方(8組程度)
- 時 間/10:00～11:30
- 場 所/(-社)くりむちえくかふえ保育・教育研究所 他
(那須塩原市豊町黒磯小近く)
- 参加費/親子1組2,000円/回



お申込は、こちらよりお名前と「親子講座参加希望」とお送りください→

アイデアをカタチにする ～作業療法士、病院から飛び出して地域へ！～

リハビリ職の仕事や活動のきっかけに
迫る、作業療法士 Roots4による講
演&ワークショップ。

- 日 程/2025年8月8日(金)
- 時 間/13:30～16:00
- 定 員/20名(多数の場合は抽選あり)
- 料 金/参加費無料
- 対象者/高校生、大学生、専門学校生
- 場 所/那須塩原市図書館みるるみるら2
(那須塩原市本町1-1)
- お問合せ/那須塩原市市民活動センターうるる
(0287-73-5741)



★「若者の社会参加促進事業」 お申込みフォーム→

ドラム缶が楽器になった?! スティールパンコンサート

4歳から入場OK!南国のリズム、トロピカルサウンド
を全身で感じよう!大人も子どもも楽しめます♪

曲目：Under the Sea、ジブリメドレー ほか

- 日 程/2025年9月21日(日)
- 時 間/13:30 開場
14:00 開演
- 料 金/全席自由 …… 500円
(4歳以上入場可)
- 場 所/那須野が原ハーモニホール
小ホール
- お問合せ/那須野が原ハーモニホール
(0287-24-0880)



詳細はこちら→
ホームページ▶

こどもオペラ ブレーメンの音楽隊

0歳から入場可!歌と音楽でお話が進む、ドキドキ
わくわくの音楽劇。聴くだけではなく、目で見て、
体で感じて楽しめるこどもオペラようこそ!

曲目：ウィリアムテル序曲、さんぽ、ジャンボリミッキー! ほか

- 日 程/2025年9月13日(土)
- 時 間/10:00 開場
10:30 開演
- 料 金/全席自由
・大人 …… 1,000円
(会館友の会会員900円)
・3歳～小学生 …… 500円
・3歳未満 …… 無料
※座席必要の際は有料
- 場 所/那須野が原ハーモニホール
小ホール
- お問合せ/那須野が原ハーモニホール
(0287-24-0880)



詳細はこちら→
ホームページ▶

演歌熱唱! 夢の競演

千昌夫・山川豊・石原詢子・大石まどかの豪華
4名による夢の競演!歌の力をお届けいたします。

- 日 程/2025年11月12日(水)
- 料 金/前売券 6,000円 (S席指定)
- 時 間/18:30 開演
- 場 所/大正堂くろいそみるひいホール
(那須塩原市黒磯文化会館 大ホール)
- お問合せ/㈱オカダプランニング
(0225-22-0934)



▲オカダプランニング



▲くろいそみるひいホール



塩原温泉 宿花火 2025 宵幻～泡沫と華のひと夜～

- 日 程/2025年8月10日(日)
- 時 間/花火 20:00～20:30
歩行者天国 17:30～21:00
(区間 塩原もの語り館→塩原温泉交流広場)
- その他 胎・キッナー 15:00～
スケジュール 祈りの灯 18:00～
塩原音頭 18:15～
花魁道中 19:30～
- 場 所/メイン会場：塩原温泉交流広場
- お問合せ/塩原温泉観光協会
(0287-32-4000)



祈りの灯

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 → 次号は2025年9月26日発行。掲載ご希望の方は、2025年8月26日までにお願いします。



〒329-2791
栃木県那須塩原市五軒町5-10
西那須野郵便局 私信箱第8号
POKUPOKU編集部 イベント情報係



pokupoku2017@outlook.jp

※必ず掲載できるわけではありません。あらかじめご了承ください。

毎月第4日曜日開催 大田原日曜朝市 第2日曜臨時開催 大田原日曜夜市(荒町商店会納涼祭)

毎月第4日曜：8時～13時開催の大田原日曜朝市が、8月10日に初めての夜市としてビアガーデンを開催します!時間は13時～21時予定。ステージでは、日テレ「オードリーさん、ぜひ会ってほしい人がいるんです」6月エンディングテーマ「ヒカリ」や、オリコン演歌歌謡ランキング8位にランクインした「江ノ電ものがたり」を歌う「カラフルパレット」も登場します。また通常の出店に加え、荒町商店会納涼祭として、荒町商店会内飲食店「居酒屋びんから」の唐揚げとわさび枝豆のセット、「荒町酒場神楽」の骨なし手羽先の唐揚げ、「らーめんたんぼぼ」の焼きそば・餃子、「美酒佳肴 荒喜家」の豚バラ串、「きらく」のやきそば、「kabaco no co」の冷やしチョコバナナ等々、酒肴・軽食も全品500円で提供いたします!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。お気軽に奮ってご参加ください。
朝市開催時に会場より徒歩1分の洞泉院の閻魔様を御開帳頂いております。御朱印もございます。

- 日 程/2025年7月27日(日)※第251回 8:00～13:00(大田原日曜朝市)、
8月10日(日)※第252回 13:00～21:00予定(大田原日曜夜市 ※荒町商店会納涼祭)
- 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)



『お祭りだー月』 大田原市 ししやもさん



なな
8歳♂
柴犬

チャークン(茶色) ココちゃん(グレー)
13歳♂ 2歳♀
雑種 雑種



大田原市 タカヤンさん

『キャットタワーで仲良くハイチーズ!』

おこめ(左上) まる(右上) おかね(下)
7歳♀ 7歳♂ 7歳♂
雑種 雑種 雑種



大田原市 Kuma & Paul さん

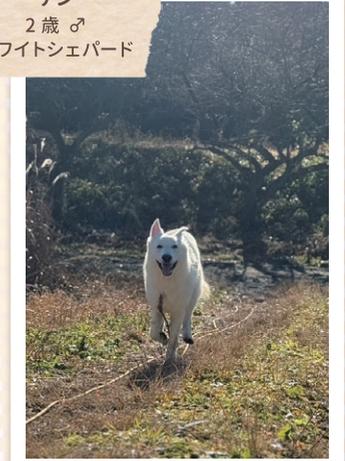
みてみて うちの子

ペット紹介コーナー

vol.40

『仲良し3兄弟』

テン
2歳♂
ホワイトシェパード



『思い切り走るの楽しい!』

宇都宮市 マッチョさん

『暖かグッズを絶対に使わない猫です』



大田原市 ぼびさん

にゃんすけ
17歳♂
雑種

『こたつの中からこんにちは』



大田原市
ミセス大好きさん



モコ
1歳♂
雑種

むぎ
0歳11ヶ月♂
雑種

『立って居眠り中』

『なでなで大好き◎我が家の守り神◎』
大田原市 ジェラさん



タビ ※タビオカミルティ
6歳♂
雑種

🐱猫ちゃんわんちゃんペットシッターをご利用いただけます。🐶
🐾ペットホテルは年中無休で承ります。

子犬の教室 ※日程は、ご相談ください。
☑初めて室内犬を飼う方に ☑これだけは教えたいしつけ方

- トイレトレーニング ● 吠えないように
- 噛まないように ● 社会化とは?

子犬を迎えた日からトレーニングは始まります。女性がほぼつらつと活動しています!

スタッフ募集!! トリマー・ドッグトレーナー・一般スタッフ募集
アットホームな職場です。動物が好きなら、集まれ〜!

犬ヨガ&マッサージ 開催中!!

開催日 9/21日 10/19日 11/16日 ※予定

時間 10:30~ ご予約お待ちしております

持ち物 ヨガマット

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)

場所 那須ドッグパーク

初回・体験見学無料

しつけ教室 開催中!!

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!



オープンキャンパス 年齢・学歴不問
働ながら学べます! (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

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
[登録番号]栃木県動物e06保第0088号 [個別]発行 [登録番号]栃木県動物e06保第013号 [個別]1016

インスタはこちら HPはこちら

ヨークベニマル ● オートニ ● ネットヨギ ● ファミリーマート ● 那須ドッグパーク ● シヤロン ● クリニック ● 東武デパート ● ヨークベニマル

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♪

※webクーポンは使えない
お店もあります。ご了承ください。

※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

「大人も知らない
みのまわりの謎大全」

ネルノダイスキ「著」
ダイヤモンド社刊



私たちが生活している身の回りに
は、たくさん謎であふれていま
す。
そのまま見過ごしてしまってもちや
んと生きていけるけれど、「なぜ?」
「どうして?」という目線で見てみ
ると今まで見てきた景色が違って
見えてくることでしょう。
「めずらしいもの」を探しに地球に
やってきた宇宙人ふたりだったが、
たどり着いたのは日本の普通のま
ち。しかしその中で、様々な謎が
解明されていきます。
住宅街、商店街、河原、駅前。
ふだん、よく目にする当たり前の
風景の中にあるたくさんの謎を宇
宙人たちといっしょに解き明かし
てみませんか?

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. 0287-22-0066
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
那須塩原市大夫塚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.19掲載)

ヌック
nook CAFE&BAR
1,600円以上ご利用の方
100円引き

POKUPU COUPON (p.20掲載)

Cafe&Dish Swimmy
ご自宅で楽しめる
ブレンドハーブティープレゼント

POKUPU COUPON (p.20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

POKUPU COUPON (p.20掲載)

カフェ&レストラン
クローバーポヤール
**矢板のりんごジュース
サービス**

POKUPU COUPON (p.21掲載)

フィンランドの森
ハンモックカフェ メッツァレイヤ
ホットコーヒー 1杯無料

POKUPU COUPON (p.21掲載)

コモンアンド
COMMON& ラウム
Cafe coffee Roaster / 喫茶 Raum
期間中 何度でも使える
ドリンク 5%OFF

POKUPU COUPON (p.12掲載)

アイアンマン・トレーニングジム
無料体験 (一般マシンエリアのみ 1h)
or
低料金コース入会金 (4,000円) **無料!!**
※どちらも残り20名様まで

POKUPU COUPON (p.12掲載)

日乃屋カレー 栃木黒磯店
チーズトッピング サービス

POKUPU COUPON (p.12掲載)

たいこうてんせつ
株式会社 大向電設
お見積もり価格から **5%OFF**

POKUPU COUPON (p.13掲載)

ダイニングキッチン
CIELO BLU チェロブルー
ライスコロッケ サービス

POKUPU COUPON (p.13掲載)

パティスリー ガレット
1,000円以上お買い上げの方
100円引き

POKUPU COUPON (p.13掲載)

ベーカリー クリームパン
1,000円以上お買い上げの方
100円引き

POKUPU COUPON (p.8掲載)

エアリーエクステ・ドライヘッドスパ専門サロン
Time Garden タイムガーデン
エアエク: **最大半額!!** 各コース
表示の特別価格に
ドライヘッドスパ: **初回2,000円OFF**

POKUPU COUPON (p.9掲載)

アロマフォンデュ
Aroma Fondu
7・8月何度でも使える
1,000円引き

POKUPU COUPON (p.10掲載)

那須サファリパーク
ナイトサファリ入園料
500円引き

POKUPU COUPON (p.11掲載)

プライベートサウナラウンジ
「THE PINE」 サバイン
サウナ 1,000円引き

POKUPU COUPON (p.11掲載)

那須とりつくあーとぴあ
入館料 100円引き

POKUPU COUPON (p.12掲載)

シュシュ
ケーキハウス chou-chou
**スイーツフラップ
100円引き**

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）・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販社・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・発酵shiro・きらり佐久山農産物直売所・食堂わたなべ・大田原商工会議所

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・なかがわ水遊園・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)・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・西那須野図書館・タカダ 本店・ヘアスペース ハーティエ・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・那須塩原二区町店) コインランドリー (郡司電器横)・セグロラ化粧品・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・オレンジハートランドリー西三島店・MOCO・相互企画・cafe miu

那須塩原市
(旧塩原町)
道の駅「湯の香しおぼら」・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・湯っ歩の里・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・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・Dear,Folks&Flowers・三ツ星キッチン・那須塩原駅(観光案内所)・emon・敷島・JAなすの本店・大正堂くろいそみるひいホール(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・オレンジハートランドリー住吉店・エコカーレンタカー那須塩原・コインランドリー黒磯住吉店・すぎの木薬局・食彩丸・とりせん上厚崎店・NASPA

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・ペーグル クーポー・カワチ薬品(那須高原店・黒田原店)・ホテルエピナール那須・カーステーション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・セブンイレブン(馬頭店)

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(宇都宮築瀬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ぶむら

那須烏山市
パソコンお助け烏山・クローバース テーキハウス

塩谷町
道の駅 湧水の郷しおや

福島県 白河市
八千代寿司

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>POKUP@COUPON</p> <ul style="list-style-type: none"> ●有効期限：2025年9月末日まで <p>POKUPOKU vol.41 2025 夏号</p>	<p>POKUP@COUPON</p> <ul style="list-style-type: none"> ●ご予約の際に「ばくばく見た」と一言 ●チケット持参に限る ●有効期限：2025年9月26日まで <p>POKUPOKU vol.41 2025 夏号</p>	<p>POKUP@COUPON</p> <ul style="list-style-type: none"> ●有効期限：2025年8月末日まで <p>POKUPOKU vol.41 2025 夏号</p>
<p>POKUP@COUPON</p> <ul style="list-style-type: none"> ●有効期限：2025年8月31日まで <p>POKUPOKU vol.41 2025 夏号</p>	<p>POKUP@COUPON</p> <ul style="list-style-type: none"> ●クーポン1枚につきお1人様限り ●クーポン持参に限る ●有効期限：2025年9月26日まで <p>POKUPOKU vol.41 2025 夏号</p>	<p>POKUP@COUPON</p> <ul style="list-style-type: none"> ●お食事の方に限り ●1枚につきお1つ限り ●有効期限：2025年8月31日まで <p>POKUPOKU vol.41 2025 夏号</p>
<p>POKUP@COUPON</p> <ul style="list-style-type: none"> ●他割引券との併用不可 ●有効期限：2025年10月25日まで <p>POKUPOKU vol.41 2025 夏号</p>	<p>POKUP@COUPON</p> <ul style="list-style-type: none"> ●有効期限：2025年9月26日まで <p>POKUPOKU vol.41 2025 夏号</p>	<p>POKUP@COUPON</p> <ul style="list-style-type: none"> ●チケット持参に限る ●有効期限：2025年9月26日まで <p>POKUPOKU vol.41 2025 夏号</p>
<p>POKUP@COUPON</p> <ul style="list-style-type: none"> ●1会計につき1枚使用可能 ●有効期限：2025年9月26日まで <p>POKUPOKU vol.41 2025 夏号</p>	<p>POKUP@COUPON</p> <ul style="list-style-type: none"> ●チケット持参に限る ●有効期限：2025年9月26日まで <p>POKUPOKU vol.41 2025 夏号</p>	<p>POKUP@COUPON</p> <ul style="list-style-type: none"> ●カフェまたはレストランでお食事ご利用の方 ●他のドリンクに変更可(コーヒー・紅茶・カプチーノ・エスプレッソ) ●チケット持参に限る ●有効期限：2025年9月26日まで <p>POKUPOKU vol.41 2025 夏号</p>
<p>POKUP@COUPON</p> <ul style="list-style-type: none"> ●他券併用不可 ●1枚で1グループ様有効 ●有効期限：2025年12月31日まで <p>POKUPOKU vol.41 2025 夏号</p>	<p>POKUP@COUPON</p> <ul style="list-style-type: none"> ●チケット持参に限る ●有効期限：2025年9月26日まで <p>POKUPOKU vol.41 2025 夏号</p>	<p>POKUP@COUPON</p> <ul style="list-style-type: none"> ●お食事の方に限り ●有効期限：2025年9月26日まで <p>POKUPOKU vol.41 2025 夏号</p>
<p>POKUP@COUPON</p> <ul style="list-style-type: none"> ●有効期限：2025年9月25日まで <p>POKUPOKU vol.41 2025 夏号</p>	<p>POKUP@COUPON</p> <ul style="list-style-type: none"> ●有効期限：2025年9月26日まで <p>POKUPOKU vol.41 2025 夏号</p>	<p>POKUP@COUPON</p> <ul style="list-style-type: none"> ●昼・夜どちらも対象 ●1枚で1グループ様OK ●有効期限：2025年9月26日まで <p>POKUPOKU vol.41 2025 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 / 1,300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1,300円を添えて、お申込みください。

- ・口座番号 / 00220-6-139610 ・金額 / 1,300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、
85円切手を貼って
お出しください。

2025年9月26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!

※webクーポンは使えないお店もあります。ご了承ください。

【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くことがあります。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 hiropa
ぽくぽくひろば

今回のテーマは…

2025年の夏は〇〇〇〇します!

大 阪万博とUSJをセット
で楽しめます。
(ウータンさん)

ゴ ルフで90
切ります!
(かよさん)

人 生初のサーフィンをする!!
(けむけむサリー山田さん)

2 025年の夏もフカフカかき氷
食べまくりです。
(リーママさん)

大 そうじ!! 冬は寒い、夏は暑いと
ずっとやれずに… 家を丸洗い
する気持ちで(笑)
(あんすもさん)

初 夏号「パン特集」のパン屋
めぐりをします。
(ハリコさん)

仕 事!シゴト!しごと!
jobします。
(ちまんさん)

県 北のパン屋さん
制覇します!
(もみーさん)

北 海道に旅行に行つて
海鮮を食べます!
(ネコとラーメンさん)

家 でバーベキュー
します。
(やっちゃえさん)

2 025年の夏は、1人旅
デビューします!
スーツケースを買いました。
(迷える羊さん)

資 格を1つとります。
(タッキーさん)

ぶ どう狩り(大平ぶどう団地)近年ハマって
います。めちゃくちゃおいしいです♡
(マコさん)

こ の数年、介護で旅行もゆ
っくりできませんでした。
今年は「旅行をします!」
(ひまさん)

主 人が家庭菜園をして
いるので、野菜が
たくさんとれたらその料理

自 然の中でアイス
コーヒーを飲む
カフェを探します。
(あんたんさん)

子 育てサロンめぐりをします!!育休中に新たな子育て
サロン開拓をします。
(なっちゃんママさん)

デ ィズニーホテル ミラ
コスタに宿泊します。
(やまくりさん)

お いしいかき氷めぐり
(ゆさん)

た くさん食べてたくさん
走ります
(きむらんさん)

長 年使っていたスマホ
を替えます!
(たろさん)

夏 フェス ロックン
に行きます
(マサツクさん)

沖 縄の海で
スキューバ
ダイビングします
(パイナップルさん)

シ ョートボブに挑戦!!
(ドラマ好きさん)

まだまだほかにもたくさんの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。



掲載
p.4-5

1

お食事券 1,000円分

食堂かな彙

2名様

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?

右ページのハガキにクイズの答えを記入して応募ください。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。

応募締め切り
2025年9月26日
消印有効

日程: 2025.11/12(水)
開演: 18:30~
会場: 大正堂くろいそ
みるひいホール
大ホール
(黒磯文化会館)

掲載
p.2-4

2

S席ペアご招待
(¥6,000×2名様¥12,000相当)

演歌熱唱! 夢の競演
(千昌夫・山川豊・石原詢子・大石まどか)

ペア2組
4名様



3

お食事券 1,000円分

Italian Cafe Belnetta ヘルネッタ

2名様



4

ペア宿泊券

乃木温泉ホテル

ペア1組
2名様



5

和食会席料理 ご招待

乃木温泉ホテル

ペア2組
4名様



掲載
p.11

6

サウナペア ご招待
(¥9,800相当)

プライベートサウナ「THE PINE」
(那須スポーツガーデン内)

ペア1組
2名様



7

お肉3点セット

(1,566円相当)※お肉2点+ハンバーグ

敷島ミート販売所 TEL.0287-74-3929
おいしい肉屋さん TEL.0287-47-4141
西那須野店

2名様

編集後記

おかげさまでPOKUPOKUは8周年を迎えることができました! 支えてくださる地域の皆様のおかげです。

素敵な掲載店の皆様・手にとりくださる読者の皆様・私の無理を聞いてくれるデザイナーさん・配布を手伝ってくれるみんな... etc たくさんの方の協力があるこの1冊を発行することができています。営業や編集等なんでも1人でやらないといけないから、「1人で大変だあ」なんて思うこともあるけれど、たくさんの方に支えられ、みんなのおかげで発行できていること、感謝の気持ちを忘れずにこれからもがんばっていききたいと思います。

『力を貸してくれた方々に恩返しができるようになりたい』この強い思いが私の原動力になっている気がします。

創刊したのは2017年、娘が5年生に、息子が小学校へ入学してすぐのタイミングでした。それからあっという間に8年、今娘は専門学生、息子は中3です。子供たちとの時間は随分と犠牲にしまったかもしれません。ここまで突っ走ってきたので、これからは仕事もしっかりと前進させつつ、子供との時間も大切にしていきたいと思います。子育てもあと数年しかないことにこの春娘が家を出て気がきました。どう生きるか、誰もが考えますよね。 秋本知佳子

次号のぼくぼくは...

POKUPOKU

2025年 秋号

2025

9/26(金)発行!!

この秋、おすすめの情報
をお届けします!
お楽しみに♪

vol.042 : 2025 秋号

※発行日は、予告なく変更する
場合があります。

POKUPOKU 041号 2025.07.18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

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 (よかった) 記事は?
 飲食店紹介リレー (食堂かな彙) 耳より情報特集
 ハッピーバーンに恋して カフェ特集 連載コラム (ぶかぶか漂う)
 イベント情報 ペット その他 ()
- 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。

- 「みんなにシェアしたい県北ネタ」を教えてください。
(おすすめのお店、好きな場所 (景色)、おもしろい看板などなど)

- 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:



※画像は図面を基にしたイメージです。実際の色味や仕様とは異なる場合がございます。

幅広い年代に選ばれている平屋住宅の住まい。
 中庭に面した玄関、ダイニング、リビング
 そして階段の踊り場にある書斎スペースと
 どこにいても家族の気配を。ユニット工法なら
 では大空間、大開口を活かした魅力的な空間を。
 平屋暮らしの醍醐味を隅々まで感じられる
 展示場にぜひお越しください。
 皆さまのご来場を心よりお待ちしております。

〒325-0023

栃木県那須塩原市豊浦12-1ビバモール
 那須塩原内(フォーラム那須塩原隣)



営業時間… 平日 :AM10:00~PM5:30
 土日祝:AM10:00~PM6:00
 定休日…毎週火曜日・水曜日(祝日を除く)
TEL : 0287-60-5005

WEB予約限定・初めてご来場のお客様へ

楽天ポイント



3000 pt
 プレゼント

黒磯展示場のご予約は
 こちらから

