

POKUPOKU

けんぽ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

特別な日に行きたいお店

TOPIX

- 秋のおすすめ情報 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「ぶかぶか漂う」
- ペット紹介コーナー「みてみてうちの子」



栃木県北情報誌

POKUPOKU

けんぽくどんとこいマガジン

Vol. 042

CONTENTS

| | | | | | | | |
|------------------------------|-----------------------|---------------------------|--|--------------------------------------|-------------------------------|------------------------------|---|
| P36 | P30 | P26 | P24 | P16 | P14 | 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42回 N.E.S 『すてハン』に出演します | 「秋のおすすめ情報」特集 この季節にぴったりのフック情報をお届け！ | 「ハッピーバースデー」 第28回 夢をあきらめないで | 誕生日や記念日など 『特別な日に行きたいお店』特集 | 未来へつながるパトロン 飲食店紹介リレー 大田原市『ほっこり串焼たのしや』 |



第9回 笑顔ほおバル! にしなすバル!!

Main × Lunch × Take out

2025.10.20月・23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。夜の食べ歩きの外、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、今年は最終年！チケット3枚の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。

お得な前売り券で自慢のメニューを楽しもう！

| | | | |
|-----------|--------------------------------------|-----|--------|
| 前売り券 | ¥2,800 | 当日券 | ¥3,000 |
| 前売り券のお求めは | ※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 | | |
| 販売期間 | 9月22日～10月19日(予定) | | |
| 販売時間 | AM 11:00～PM 7:00 | | |
| 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21店舗がおもてなしいたします!!

- 竹清食堂
 - patisserie galette (パティスリー・ガレット)
 - Café&Bar 47(シーナ)
 - 海の介
 - BAKESHOP&CAFE 五弁乃華本舗
 - 梅乃家
 - かどや
 - 小料理さら
 - シャモニー白河屋
 - らあめん彩葉
 - ガブ飲みワインバルらびーた
 - UNOYA KITCHEN
 - 居酒屋 食べごろ
 - 元祖チキンハウス
 - 串の介
 - 酔弥栄 O23
 - Izakaya Cava
 - チャイニーズ厨房 虎秀
 - 割烹錦脂
 - lea momona
 - 那須おかしげ
- (順不同)

あとバル! 開催期間 2025.10.24金～26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円の金券としてご利用いただけます。(一部ご使用いただけない店舗あり)



『食堂かなゑ』 齋藤敏雄さんから
 バトンを渡されたのは『たのしや』 高久直人さん！

お二人のつながりは？

以前、「食堂かなゑ」で一緒に働いていたというお二人。ラーメンから食堂に業種を変える際には、「トシさんが料理を考えたり、食材を見直したり、とにかくがんばっていた」と敬意を込めて語る高久さん。高久さんが「たのしや」の店長に抜擢されて数ヶ月になりますが、「いつもトシさんが気にかけてくれてありがたい」と話します。高久さんは日本酒好きが高じて、きき酒師の資格を取得。日本酒も種類豊富に揃え、「日本酒三種飲

み比べ」などもご用意。日本酒ファンにも嬉しいお店です。お料理へのこだわりももちろん、串焼きは鮮度がいいものを厳選し、毎日手刺しで仕込みます。大田原の野菜5種を使った「大田原餃子」も、一つひとつ手包み。大判厚皮でモチモチ食感も楽しめます。日常に寄り添ってくれる「たのしや」。今夜、ふらっと立ち寄ってみてはいかがでしょうか。

POKUPOKU 編集部 秋本 知佳子

Q 直人さんに一言！

日本酒大好きでいつも元気！スタッフやお客様にも人気があり、頼りにしています！



食堂かなゑ 齋藤敏雄さん

Q. トシさんに一言！

いつも気遣いいただきありがとうございます！感謝の気持ちでいっぱいです。また美味しいお酒を飲めるようお互い頑張りましょう！！体に気をつけて！



たのしや 高久直人さん

- おすすめメニュー
- 白肝の刺身.....¥800+税
 - ホタテのホイル焼き.....¥709+税
- 宴会メニュー
- 串焼き・串揚げ堪能コース(2時間飲み放題付)・・・¥4,500(税込)
 - ご馳走コース(3時間飲み放題付).....¥5,500(税込)

さて、高久直人さんから
 バトンを渡される方は??
 次号(11/21発行)をお楽しみに!!

← P.33 COUPON
 アイスクリームサービス

※1枚で4名様まで ※2025年11月21日まで

ほっこり串焼 たのしや

☎ 0287-24-2087
 大田原市住吉町 1-15-6
 ☎ 17:00~23:30 (L.O 23:00)
 無休



▲ ぐるなび



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20回

未来へつながるバトン
 (飲食店紹介リレー)



ふらっと立ち寄れて
 ほっとできる場所
 気軽に行ける、
 くつろぎの一軒

炭火でじっくり焼き上げる
 香ばしい串焼きと、家庭的で
 ほっとする雰囲気の魅力の
 「たのしや」。店長の高久直人
 さん(36)が優しいとびきりの
 笑顔で迎えてくれる。

名物の串焼きと肩を並べる
 人気メニューが「串揚げ」。
 揚げたてサクサクの串揚げは
 衣が薄く、女性でも何本も食
 べられる軽さに驚く。そのほ
 か、白肝の刺身、毎日手包み
 の餃子、ホイル焼きや石焼飯
 など、多彩なメニューで世代
 を問わず楽しめる。

誰もが気軽に立ち寄り、肩
 肘張らずに楽しめる「たのし
 や」で、心もお腹も満たされ
 る「ほっこり時間」を過ごし
 てみては。

那須高原を中心に、全国から厳選した食材を
確かな技で、心に残る一皿へ



▲ホームページ



幻のポーク「梅山豚」のひと皿



明るく開放的な店内

美食工房 ラトリエ・ムッシュー

☎ 0287-73-8550

📍 那須塩原市高林 1721-101

🕒 ランチ 12:00 より / ディナー 18:00 より

営業日：金・土・日(祝日の月曜日)
※4日前までにご予約ください
※10歳未満のお子様のご来店はご遠慮
いただいております
※8名様以上で貸切可(お子様もOK)

美食工房 ラトリエ・ムッシュー

特別な日にも、何気ない一日にも寄り添う
「肩肘張らないフレンチ」のお店

厨房を囲うように配席されたフルオープンキッチン。間近
で料理工程をご覧いただける「ライブ感」も魅力の一つ。
「気軽に楽しんでほしい」と語るシェフ。本格フレンチを
リラックスした雰囲気でお楽しみください。

*個室もご利用できます(6名様まで)

《季節のお料理プラン》

※税別価格
・Lunch Menu ¥6,000 / ¥10,000 / ¥15,000
・Dinner Menu ¥15,000 / ¥22,000

お店の煮込み料理をお取り寄せできます。

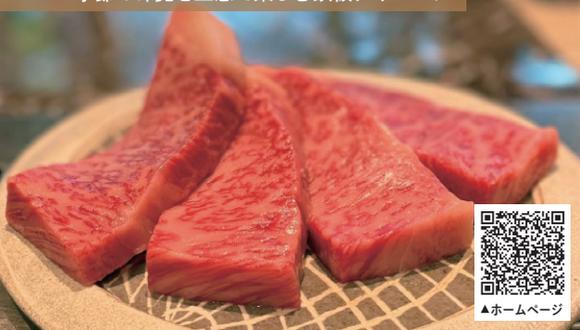
<販売店> 道の駅「明治の森・黒磯」・那須ガーデン
アウトレット内「ロコモマーケット」など。



▲オンラインストア



季節の味覚を五感で楽しむ鉄板ダイニング



▲ホームページ



和とモダンが融合した店内



ベーコンチーズミニハンバーガー

森の鉄板ダイニング まるやま苑

☎ 0287-48-7296

📍 那須塩原市関谷 1197-19

🕒 11:00 ~ 15:00 / 17:00 ~ 22:00

📅 火曜日+不定休



▲GoogleMAP



森の鉄板ダイニング まるやま苑

目の前で焼き上げる
極上の「はちみつ牛」に感動!!

2020年4月OPEN。森の中に佇む小さなレストラン。
店内から見える緑豊かな庭園に癒されます。
黒毛和牛「石川はちみつ牛」をはじめ、旬の食材や
高原野菜を贅沢に使用し、シェフが目の前の鉄板で
腕をふるいます。五感全てでお楽しみください。
店内は、調理しているのを目の前で楽しめるカウン
ター席、お話が盛り上がるテーブル席、特別感のあ
る個室、そして自然を感じるテラス席があります。
女子会や接待、ハレの日のお食事会などに。

《 Course Menu 》

・石川はちみつ牛コース ¥6,600(税込)
・まるやま苑 お薦めコース ¥8,800(税込)
・特選コース ¥11,000(税込)

小さなお店ですので予約がオススメです

特集 誕生日や記念日など

特別な日に行きたいお店

大切な日には、特別な場所でお食事を。

栃木県東北地域の記念日にぴったりなお店を
ご紹介します。

特別なお料理とともに思い出に残る素敵な
ひとときをお過ごしください。

七五三・冠婚葬祭・両家の顔合わせ・結婚記念
日・誕生日・接待・お祝い・お疲れ様会…etc
そして何もない日でも自分へのご褒美に。



骨を気にせず味わえるサンマに驚き！
“食べやすさ”と“旨さ”に心奪われるセット



★限定「秋の味覚×鰻のごちそう御膳」
(さんまの塩焼き・土瓶蒸し・鰻丼) ¥2,950(税込)



コース料理。七五三や冠婚葬祭にも おまかせ握り ¥3,950(税込)



「秋の味覚 × 鰻のごちそう御膳」ご注文の方
ドリンクサービス



※ご注文の際にご提示ください ※1枚で2名様まで
※2025年11月21日まで

北海道直送のラム肉が絶品！！



名物!ボリューム満点のサラダ



店主自ら作り上げた心地よい空間



ディナー4名様以上のご予約で
サラダ(4人前)サービス



※2日前までに要予約 ※ご予約の際に「ほくぼく
見た」と一言 ※2025年12月21日まで

焼き物 乙 ☎0287-74-6540

◎ 那須塩原市寺子 1705-4 ◎ 月・火曜日

☎ [ランチ] 11:30~14:00

[ディナー] 18:00~22:00

※ディナーは2日前までに要予約



▲地図はこちら
Google map

寿司処 ひまわり

秋をまるごと味わう、贅沢な和の三彩

「この季節しか味わえない特別メニュー、が遂に登場！
秋の味覚の代表「サンマの塩焼き」は、脂が乗ったサンマ
を骨抜きで仕上げました。骨を外す手間なく、まるごと
いただけます！松茸・鰻など、秋の恵を贅沢に閉じ込め
た「土瓶蒸し」はホッとする美味しさ。(すだちで味変
も)鰻は店内でさばき、ふっくらと仕上げました。
和のごちそう三品が一度に堪能できます！この秋の味覚、
食べ逃しなく。

| | | |
|-----------------|-------|--------|
| 〈 Course Menu 〉 | ・ききょう | ¥5,500 |
| | ・ひまわり | ¥6,600 |
| | ・おまかせ | ¥8,800 |

寿司処 ひまわり

☎0287-37-1012

◎ 那須塩原市一区町248-13

☎ 11:30~14:00/17:30~22:00(L.O 21:30)

※定休日前日 ~21:30(L.O 21:00)

◎ 月曜日(祝日の場合は火曜日)



焼き物 乙

ラム肉の美味しさを
知っていただきたい！！

山の中にひっそりと佇む、
隠れ家のような焼肉店。
ここで味わえるのは、北
海道直送の新鮮なラム肉。
驚くほどクセがなく、旨
みが詰まったその味わい
は、一度食べれば忘れら
れない逸品です。自然に囲まれた落ち着いた空間で、美味
しく楽しいひとときをお過ごしください。



▲ラム丼セット(ランチ)

*牛・豚・鶏肉もあり。ラム肉が苦手な方も安心してご来店ください。
*お得すぎるランチも大好評！！(ランチはラム肉のみ)

那須のフランス料理 メリメランジュ

ホテル最上階で過ごす
特別な日のフレンチレストラン

那須連山の雄大なパノラマを一望。農家直送の野菜
を使った那須フレンチ。
ファミリーも大歓迎！お子様向けの「KIDS MENU」
もありますので、お子様のフレンチデビューにも。

| | | |
|------------|----------|-------------|
| 〈 Dinner 〉 | ・メリメランジュ | ¥14,500(税込) |
| | ・ラ・ベルソワレ | ¥7,500(税込) |

Méli Mèl Anges メリメランジュ

[Dinner] 18:00~22:00(最終入店 20:30) ※火・水曜日休み

[Breakfast] 7:00~10:00(L.O 9:00) ※火・水・木曜日休み

※当面の間、昼食の営業を休止させていただきます。

那須の大地の恵みをふんだんに盛り込んだ”那須フレンチ”



ホテル最上階からの眺望も楽しんで ご夫婦・カップルはもちろんファミリーにも人気

和匠ダイニング 菜す乃

那須高原が誇る厳選食材をシンプル
な調理法で、那須高原ならではの日
本料理でもてなしいたします。

| | | |
|-------------|-----------------|-------------|
| 〈 コースメニュー 〉 | ・至極 - shigoku - | ¥13,000(税込) |
| | ・極 - kiwami - | ¥9,000(税込) |
| | ・和 - nagomi - | ¥6,500(税込) |
| 〈 お子様メニュー 〉 | ・はなみずき 小学生のお子様 | ¥4,900(税込) |
| | ・かえで 幼児のお子様 | ¥3,800(税込) |

和匠ダイニング 菜す乃

ランチ [単品] 予約不要 11:30~14:30(最終入店 14:00)

ディナー [コース] 予約制 17:00~22:00(最終入店 19:30)

[単品] 予約不要 17:00~21:30(最終入店 21:00)



「和匠ダイニング 菜す乃 (コース料理)」又は
「那須フランス料理 メリメランジュ」ご利用の方

菜す乃…生ビール小グラス、又はソフトドリンク各種 / メリメランジュ…スパークリングワイングラス、又はソフトドリンク各種

※チケット1枚につき5名様まで (1名様につき1杯まで) ※注文時にスタッフにお渡しください (会計時不可)
※ドリンクチケットのみの利用は不可 (コース料理ご利用の方のみ) ※2025年12月26日まで

ワンドリンクサービス



日帰り「温泉大浴場&露天風呂」や
「屋内温水プール」も楽しめます。



20人以上収容可能。
ゆったりスペースのサウナ



25mプールのほか、お子様
用プールも完備



ホテルエピナル那須

☎0287-78-6000 (予約受付 9:00 ~ 19:00)

◎ 那須郡那須町大字高久内 1 番地



▲ホームページ

記念日を華やかに彩る、至福のひととき



▲ホームページ



サービスのデザート。
チョコペンメッセージ ¥200



ゆったりとした素敵な空間。
素敵なひとときを



矢板のりんごジュースサービス
(コーヒー・紅茶・カプチーノ・エスプレッソ)

※カフェまたはレストランでお食事ご利用の方
※1枚で4名様まで ※2025年11月21日まで

カフェ&レストラン クローバーポヌール

お誕生日・結婚記念日の方はお申し付けください
特製デザートサービス!! (当日と前後2日まで)

大田原市で愛される人気店「クローバーポヌール」。
美しい皿と心地よい雰囲気、丁寧なおもてなしがそろう
空間は、大切な日を彩るのにふさわしい場所です。特別な
ひとときをお楽しみください。 *個室もご利用できます

〈 Course Menu 〉 ※コース料理は前日までにご予約ください

- ・ブチコース
(オードブル・スープ・サラダ・お肉料理・ライスorパン・デザート・コーヒー) ¥6,000(税込)
- ・フルコース
(オードブル・スープ・お魚料理・サラダ・お肉料理・パン・デザート・コーヒー) ¥7,950(税込)
- ・お子様ランチ ¥920(税込)

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)
- ※レストランは 15:00~17:00 CLOSE
- ※カフェは平日のみ営業 11:00~19:00 (L.O)
- ◎ 月曜日 (祝日の場合は翌日)



HASEBERYOURITEN 長谷部料理店

昨年 OPEN ! 大田原の隠れ家レストラン
ここでしか味わえない `食の体験、を`

誕生日や結婚記念日にぴったりの「アニバーサリーコース」
が新登場! 乾杯ドリンクに始まり、メッセージ入りプレート
とお花のサプライズも。隠れ家的なお店で、大切な人と
特別な時間を過ごしてみませんか?

〈 Course Menu 〉 ※前日までにご予約ください。

- ・アニバーサリーコース (乾杯ドリンク・プレート・お花付き) ¥10,000(税込)
- ・[ランチ] 季節のおまかせコース ¥3,800(税込)
- ・[ディナー] 季節のおまかせコース ¥6,600 / ¥9,900 / ¥13,200(税込)



HASEBERYOURITEN 長谷部料理店

☎090-2471-1148

- 大田原市中央 2 丁目 3-1
- ◎ 12:00~15:00 (L.O 14:00)
- 18:00~23:00
- ◎ 火曜日・不定休 (主に水曜日)



▲Instagram



フランス料理をベースに、いろいろな食材や調理法
を取り入れた `新しいスタイルのフレンチ、です`



食材の魅力を最大限に活かした料理 メッセージ等もご相談ください

口に入れた瞬間にとろける、至福の味わい



▲Instagram

那須高原黒毛和牛 敷島

愛されて10周年! 特別な日は
`特別な焼肉時間、を`

那須高原の自社牧場で大切に
育てられた黒毛和牛を堪能で
きる「敷島」。安心・安全にこ
だわり育てられた極上の肉は、
とろけるような旨みが魅力。
▲メッセージもご相談ください



〈 Course Menu 〉 ・おまかせコース ¥5,000~
※2日前までにご予約ください。

10周年感謝祭 第2弾 開催中!!

早期ご予約でお得になる「忘新年会プラン」詳細は (p.23)
をご覧ください。



肉盛りプレート



部位ごとの味の違いを楽しんで

那須高原黒毛和牛 敷島

☎0287-74-5729

- ◎ ランチ 11:30~15:30 (L.O 15:00)
- ※ランチ最終入店14:30
- ディナー 17:00~21:30 (L.O 20:30)
- ※ディナー最終入店20:00

●栃木県那須塩原市埼玉2-445

- ◎ 木曜日
- ※予告なく定休日・営業時間の
変更がある場合がございます。



▲ホームページ



ステーキ&グリル 万葉

極上 A5 ランクの与一和牛を
心ゆくまで堪能

1985年創業の老舗ステーキハウス「ステーキ&グリル 万葉」。
地元・大田原市で育った黒毛和牛の中でも、最高級「A5ラン
ク」の与一和牛を厳選し提供しています。国内外から300種
以上を揃えるワインと共に楽しめるのも魅力。家族での食事
から記念日まで幅広いシーンにおすすめです。

〈 Course Menu 〉 ※前日までにご予約ください(2名様~)

- ・彩りコース サラダ・オードブル(6品盛り合わせ)・ポタージュスープ・
メイン・ライスorパン・本日のスイーツ・お飲み物 ¥5,000~
- ・極みコース 与一和牛のサラダ仕立て・ポタージュスープ・活けオ
マール海老のテルミドル・メイン・ライスorパン・本日
のスイーツ・お飲み物 ¥8,000~



▲Instagram



▲ホームページ

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 平日] 17:00~20:00 (L.O)
- [ディナー 土日祝] 17:00~21:00 (L.O)
- ◎ 月・火曜日 (祝祭日の場合は営業いたします)

老舗が届ける、贅沢ステーキ時間



和牛と海の幸が味わえる、贅沢コース レトロモダンな大人空間



2次会プラン ※5名様より承ります。

飲み放題 カラオケ 簡易おつまみ

2時間 お一人様 **3,300円** (税込)

※ご利用の場合は事前にご連絡ください。※カラオケの台数に限りがあります。※写真はイメージです。

宴会の延長料金について

1時間延長 お一人様 **1,650円** (税込)

※宴会場の延長料金と飲み放題料金含む。※カラオケご利用の場合はカラオケの延長も含む。

カラオケのご利用について

2時間 1台 **8,800円** (税込)

※カラオケ無料は、なすコース・とちぎコース・プレミアムコース。
※カラオケは台数に限りがございますので、ご利用いただけない場合もございます。ご了承ください。

※個人盛以外にもプッフェ、大皿盛りは30名様以上よりご用意可能ですので、お気軽にご相談ください。 ※ご予約は5名様より承ります。
※最大人数は150名様です。 ※飲み放題の生ビール・冷酒・サワー系は別途料金となります。 ※宴会のお時間は基本2時間となります。
※飲酒運転は法律により禁じられています。 ※お米は国産米を使用しています。 ※アルファクラブ会員様の他の割引との併用はできません。
※GW・お盆・年末年始期間は除きます。

宿泊料金

チェックイン **15:00** チェックアウト **10:00**

平日 お一人様 (1泊朝食付) **7,700円** (税込)

土祝前日 お一人様 (1泊朝食付) **8,800円** (税込)

※上記宿泊料金は定員でのご利用の場合になります。
(定員割れの場合は差額が発生いたします)
※入湯税 150円 ※宴会ご利用者の入浴料550円 ※タオル別途

乃木温泉ホテル
〒329-2712 栃木県那須塩原市下永田1-993-11
TEL.0287-37-4126 FAX.0287-37-5508
E-mail:hotel@nogionsen.com



ご予約は5名様より承ります!

全コース **120分**
飲み放題付き!

瓶ビール・日本酒・
焼酎(甲類)・ウイスキー・
ノンアルコールビール・
ソフトドリンク・炭酸

乃木温泉ホテルの

忘年会

1年の締めくくりは
乃木温泉ホテルで!

お昼の宴会
承ります!!

詳しくは
お問い合わせ
ください

宴会プラン

歓迎迎会など、リーズナブルかつ
満足な宴を楽しみたい方へ

なすコース

お一人様
6,850円 (税込)

前菜・御造り・焼物・
台の物・中皿・凌ぎ・
食事・水菓子

宴会プラン

料理長が腕を振るう
贅沢三昧コース!

とちぎコース

お一人様
7,950円 (税込)

前菜・御造り・焼物・
台の物・中皿・凌ぎ・
食事・水菓子

宴会プラン

より上質なお料理で
最高の思い出を作りたい方へ

プレミアムコース

お一人様
9,000円 (税込)

焼八寸・御焼物・御造り・
強肴・台の物・揚物・酢の物・
御食事・留挽・水菓子

宴会プラン

ご家族・ご友人とわいわい楽しみたい方に

お一人様
のぎセット 6,350円 (税込)

前菜・御造り・焼物・台の物・
中皿・凌ぎ・食事・水菓子

つきプラン

バリエーション豊富なメニューを
セットにした人気のコース

お一人様
6,350円 (税込)

オードブル・スープ・サラダ・
肉料理・食事・デザート

超おすすめ!
洋食プラン

へップバーンに恋して

夢をあきらめないで

××
 もうすぐ11年目を迎えるスタッフのAさん、美容師を目指して五番街に入店したのは、お客様Sさんの紹介でした。高校3年生の夏、進路に悩んでいたAさんを、それなら私が通っている美容室のオーナーさんが相談に乗ってくれるよと、連れられてきました。Aさんの悩みは、自営業を行っている両親に経済的な負担をかけたくはないけれど、美容師になりたいのです。美容学校へ2年間通学すると約240万円以上の学費がかかってしまいます。そこで提案したのは、高校卒業後、五番街に勤務して自分で働いた給与で学費を払うという仕組みでした。通信制なら年間30万円くらいの学費なので毎月数万円貯金すれば充分やっていけます。まっかな類つべたのAさんの顔はみるみるほころび、うっすら涙まで浮かんでいました。さらに一歩踏み込んで、通信制は3年間の通学で、夏休みの校舎を利活用して夏季のみ1ヶ月間、学校に通います。高校3年生の秋に、美容学校の通信制に入学しておけば最

××

初の一年間はレポート提出なので、早めに技術者になれるよ。ということでした。Aさんは喜びにあふれSさんと一緒に帰りました。その姿は来た時の、小さな姿ではなく、背筋の伸びたきれいな女の子の姿でした。

後日、夏休みと秋休みに数日、店内見学と実習を兼ねていらした時に、先生、相談があります。友達は、屋間生徒として、美容学校に二年間行きますが、自分は今後れを取らないでしょうか。不安です。答えは、あなたは、学校の卒業は、昼間生より半年遅れますが、実際に美容室へ勤務して先に、二年間技術指導を受けられるのですから、お友達が美容室へ就職した時には、技術の習得は、2年間先んじているのです。凄いいことではないでしょうか。安心してください。あなたの覚える速度に合わせて、カリキュラムを作り技術指導を行います。

Aさんは、無事、高校を卒業後、美容室五番街に就職して、懸命に練習して予定通り立派な美容師になりました。

ある日のこと、お昼を一緒にしていた時に、先生、美容室へ就職して二年目のお友達に、今どこまで仕事しているのと聞いたたら、デビューに向けてカットの練習中と友人が言ったそうです。A子はなんて答えたのと聞くと、同じだよと答えたそうです。実際にはAさんは、すでに昨年、技術者としてデビューし、立派に楽しくお仕事をしていたのです。

Aさんは、今は五番街のトップスタイリストとして活躍しています。あの時、両親に経済的な事で迷惑をかけられないと、夢を諦めかけていたAさん、私たち五番街の経営者は、夢を諦めないように奨学生として大切に守りながらスタッフを育てています。20年、30年と勤務してくるスタッフもいます。ご家庭を持ち、子育てもして、母親という生活も立派に行っているスタッフを見ると、こちらまで温かい心持になります。彼女たちの勤務時間は自由です。例えば、お子様を保育園に預けて10時出勤、お迎えのため4時帰宅です。土曜、日曜とか自由に休めます。女性の働く全ての会社がそうでありたいですね。

今、中学生や高校生で、経済的な理由で夢を諦めそ

うな方は、ぜひ相談に来てください。美容師の道を目指すなら応援できます。独立して立派なお店を出しているスタッフもいます。それさえも応援しています。幸せって何だと思えますか。自分は幸せになっています。育てていくスタッフを見て見ていることです。結婚して赤ちゃんを連れてきてくれて、先生抱っこしてくださいと、言われた時は、涙がこぼれてしまいました。夢は誰でも描くことが出来ますが、100人が思っても実際は、10人程度の人がある道を目指し、10年後に続けている人は1人です。その1人のために、私は寄り添いたいと願っています。いつでもご連絡ください。あなたの夢のそばにいます。

(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

濃厚!生乳たっぷりソフトクリームに
ハチミツかけ放題(6~7種)!! おいしさ2倍!!



ソフトクリーム
コーン ¥350(税込) / カップ ¥250(税込)

コーンよりカップの方が
はちみつかけがやすいです!

那須高原ハニー牧場

美味しいはちみつ専門店
ソフトクリームのハチミツかけ放題が大好評!

広々とした店内に、たくさんの種類のハチミツ製品が並びます。
万能なハチミツは、パンやヨーグルトはもちろん、料理やデザート、ドリンクにも大活躍。これからの季節は、「梅蜜」や「かりん蜜」をお湯で割って「梅はちみつ茶」「かりんはちみつ茶」にしていたくのもおすすめ。からだにやさしい一杯です。
国産品をはじめ、世界の国々のハチミツのご試食もできます。お気に入りのハチミツをみつけてください! また、ソフトクリームのハチミツかけ放題は当店名物! ぜひご賞味ください。
☆那須高原の素敵なおみやげ品も多数揃います。



ハチミツはギフトにも喜ばれます♪ ハチミツのご試食コーナー

ソフトクリーム 50円引き
COUPON P.33
※チケット持参に限る
※1枚で1グループ様有効
※2025年11月21日まで



那須高原ハニー牧場
☎ 0287-35-3838
● 那須塩原市下田野 531-88
① 9:00~17:00
② 年中無休 ※1/1のみ全館休業



秋のおすすめ情報



この季節にぴったりのワクワク情報をお届けします

おでかけにピッタリな季節がやってきました!
そして秋といえば食欲の秋。
レジャーから美味しいグルメ、毎日の暮らしに役立つ情報まで、
たっぷりのおすすめ情報をお届けします。

PERSONAL GYM SMITH

トレーナーの手厚いサポートの元、
楽しくトレーニング!
ダイエットコースは食事の指導もあり!

2022年6月のオープン以来、男女共に大好評!! 筋肉をつけたい方、
ダイエットしたい方、健康的にきれいな身体を手に入れましょう!
ダイエットコースは、食事をとりながら健康的にダイエット!
明るく楽しいトレーナーが丁寧に教えてくれるので、初心者の方も安心して体験してみてください!



ダイエットや身体づくりに!
女性の会員さんも多数!
腰痛や肩こり改善の効果も!

パーソナルメニュー <50分>
・1回..... ¥9,000
・4回券 (有効期限40日)..... ¥30,000
・8回券 (有効期限40日)..... ¥50,000

パーソナルメニュー <30分>
・10回券 (有効期限40日)..... ¥50,000
・6回券 (有効期限40日)..... ¥30,000



充実したマシン設備の広々店内



気さくで楽しいトレーナーりよーじさん!

特別無料体験券 (40分)
(通常 ¥4,000 → 無料)
COUPON P.33
※先着5名様に限り
※ご予約の際に「はくばく見た」と一言。
※2025年11月21日まで



PERSONAL GYM SMITH
☎ 090-1057-6225
● 大田原市加治屋 83-320
① 6:00~20:00 ② 日曜日・祝日
※インボイス登録店 ※会社の福利厚生にも



セルフホワイトニング専門店 e-Smile

話題のセルフホワイトニングで
自分史上最高の歯に

安心安全で痛みもないセルフホワイトニング。
より多くの方が気軽に受けられるよう価格とメニューをリニューアルしました! スマイル会員の加入でさらにリーズナブルに! (税込 ¥2,000・1年間有効)

気軽にホワイトニングしたい方へ **スマイル会員価格**
*ライトコース 20分 ¥4,000(税込) → ¥3,000(税込)

白さを実感したい方へ **スマイル会員価格**
*スタンダードコース 30分 ¥5,500(税込) → ¥4,500(税込)

1日にできる限界の白さを求める方へ **スマイル会員価格**
*1day集中コース 40分 ¥7,000(税込) → ¥6,000(税込)

◎学割 20%OFF
☆1~3カ月に1度のペースでメンテナンスを行うことで、
効果を維持させることができます。



歯本来の白さを取り戻し
「いいスマイル」に!



オーナー 齋藤椎菜
10/1~産休の為、
別の女性スタッフ対応

全コース 1,000円OFF
COUPON P.33
※2025年11月21日まで



セルフホワイトニング専門店
e-Smile
☎ 0287-74-5244
● 那須塩原市鍋掛 1087-1433
② 木・日・祝

| 営業時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|-------------|---|---|---|---|---|---|---|
| 10:00~12:00 | / | ● | / | ● | / | ● | / |
| 13:00~17:00 | ● | ● | ● | / | ● | ● | / |

クアトロ クルー カラーズ
Quattro Crew Colors



毎年大好評の『おせち』ご予約はじまりました!

全品手作りの特選おせち。
*3段重 ¥27,000(税込) / 2段重 ¥21,000(税込)
ご予約お待ちしております!

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



塩原温泉 天皇の間記念公園



お琴を聞く会 ~秋の風流~

紅葉に包まれながら聞く琴の調べ。

期日：2025年10/13(祝月)・14(火)・19(日)・20(月)・26(日)・27(月)
時間：10:30~15:00 一席：300円 抹茶・お菓子付き
◆別途入園料がかかります。
入園料：大人300円/小学生・65歳以上200円
(※市民も有料になりました)

塩原温泉 天皇の間記念公園
☎ 0287-32-4037
◎ 那須塩原市塩原 1266-113 ◎ 水曜日
◎ 9:00~17:00(12月~3月 16:30)



ダイニングキッチン
CIELO BLU チェロブルー



やしおポークのソテー(ライス付き) ¥1,480

大人気! ジューシーな「やしおポークのソテー」!

子どもから大人まで、みんなが笑顔になれる洋食屋さん。パスタ・ピザ・オムライス・ハンバーグ等、幅広いメニューが楽しめます。お座敷もあるのでお子様連れも安心♡
★スタッフ募集中!! 詳細はお問合せください。

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

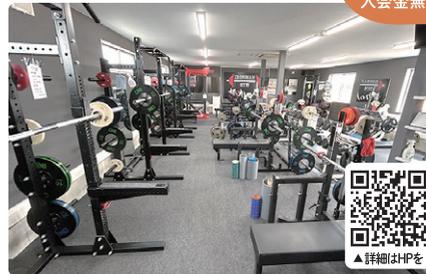


P.33 COUPON
ライスコロケ サービス



▲テイクアウト HP & Telで

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1h)
01 低料金コース
入会金無料!!

中高生や女性も大歓迎! 低料金でジムに通えます!

中高生・女性・シニア、様々な方が通うジムです。初心者の方もお気軽にご利用ください! ジム内は清潔で広々快適! 「男女別トイレ・更衣室・シャワー室」完備。Wi-Fi完備。
*低料金コース 税込¥3,410 / 月 ~

アイアンマン・トレーニングジム
☎ 080-5973-5215(福田まで)
◎ 大田原市親園 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 ◎ 栃木県パワートレーニング協会公認ジム



\\おかげさまで12周年!!日頃の感謝の気持ちを込めて/
12th Happy Anniversary Fair
2025.10.21(火) ▶ 26(日)

10.25(土)・26(日)の2日間に限り
1,000円以上のお買上げの方

当店オリジナル
玄米米粉の「kabaサブレ」プレゼント!
1日50枚限定 ※先着順

カフェでは
秋の味覚が楽しめます

パティシエがつくる、季節のフルーツを使用した「デザートプレート」や「玄米米粉パンケーキ」(平日限定)・「玄米米粉クレープ」(土日祝限定)などがお楽しみいただけます! ※写真はイメージです

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%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。

クリスマスケーキ 10/21~予約開始します

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

▼インスタ 

▲P.33 土日祝日限定の COUPON 玄米米粉のクレープ **50円引き**
※土日祝日のみの販売です ※2025年11月30日まで

ライトアップイベント
塩原イルミネーションナイト

今年は X'masイルミネーションも追加!!
幻想的&華やかな写真映えスポットに

紅葉の名所である「紅の吊橋」のライトアップが、10/18(土)(予定)よりスタート!今年にはさらに12/1(月)からクリスマス用ライトアップも追加。吊橋側面にもクリスマスをイメージした装飾が加わります。
「湯っ歩の里」では、鏡池に巨大なクリスマスツリーが設置され、華やかなクリスマスイルミネーションが楽しめます。家族や友人、恋人と。この秋冬おすすめスポットです。

◆**紅の吊橋 ライトアップ** 点灯時間 17:00~21:00
2025.10/18(土)予定 ~ 2026.1/5(月)
※12/1(月)からクリスマス用ライトアップも追加

◆**湯っ歩の里 ライトアップ** 点灯時間 17:00~21:00
2025.11/1(土) ~ 2026.1/5(月)
※入館時間は湯っ歩の里HPをご確認ください。
◎屋台・キッチンカー出店予定!
詳しくは、観光局HPをご確認ください。

お問合せ
一般社団法人 那須塩原市観光局
☎ 0287-46-5326
▲ホームページ



「紅の吊橋」ライトアップ
2025.10/18(土) 予定~

紅の吊橋

湯っ歩の里

※写真はイメージです

夏にできたシミやくすんだ肌を
ホワイトニングパックでトーンアップ♪



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

COUPON P.33

①アロマフェイシャル 何度でも¥1,000引き
②アロマスクール 授業料より¥10,000引き

※①②どちらかお選びください。
※2025年11月末まで



アロマフォンデュ アロマオイルマッサージ & スクール
Aroma Fondu

秋のフェイシャルキャンペーン
11月末まで開催中!!

*アロマフェイシャル 80分 ¥8,000 → ¥7,000
(パックとフットマッサージ付き)

☆アロマの技術と知識を学べるスクールもやっています。
*アロマスクール オープン1周年キャンペーン!!
クーポンで 授業料より1万円引き ※11月末まで

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)



◀この立て看板が目印

Aroma Fondu
アロマオイルマッサージ&スクール
☎ 050-3550-1320
● 大田原市中田原1614-8 ● 無休
◎ 10:00 ~ 20:00(最終受付18:00)



その日仕入れた新鮮な素材を使った料理が楽しめます



イザカヤ サヴァ
創作料理 Izakaya Cava

おかげさまで7周年!

日本酒×“和”の創作料理を
存分にお楽しみください

全国各地から厳選した銘酒をはじめ、希少な日本酒も豊富に揃い、その日の料理とともに堪能できます。
アットホームな雰囲気の中、気さくなマスターとの会話を楽しみに訪れる常連さんも多く、心温まるひとときを過ごせるお店です。



Cava 特選おせち 20,000円(税込)

おせちのご予約が始まりました!!

cava 特選おせち(2~3人前) ... ¥20,000(税込)

《cava 特選おせち 早期予約特典!》
11/30(日)までに特選おせちをご予約いただいたお客様全員に創作料理 cava 3,000円分のお食事券プレゼント!!

- 元旦握り寿司 ¥5,000(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)

【お引渡し日程】
おせち [2025.12/31(水)引渡し]
寿司・オードブル・お刺身・天ぷら [2026.1/1(木)引渡し]

【お受取り店舗】
創作料理 Cava (西那須野) / Shiobara Diner N (塩原)



元旦握り寿司 5,000円(税込)

※仕入れ状況により、内容が異なる場合がございます

(株)木村
木村ショールーム 五軒町店

リフォームで
ワンランク上の我が家に!

玄関 かみたん施工で
住まいの顔に快適と安心を

玄関から暮らしを快適に♪

キッチン
勝手口をもっと便利・もっと安心に♪
出入りがスムーズ、防犯性・通気性アップ!

ドアの交換

Before After

1日

ドアリモ

● スマートコントロールキーでカギの開け閉めラクラク
● 扉を開けたまま通風できる「通風デザイン」もご用意

ドアを引戸に

Before After

1日

ドアリモ

● 間口が広がるので出入りがもっとスムーズに
● 車いすやベビーカーにも安心

風通しをよくして料理を楽しく

勝手口ドアの交換

Before After

1日

ドアリモ

● 大きなガラスでキッチンが明るく
● ドアを閉じたままでも通風可能

住まいの暮らしの専門店 **KIMURA**

QRコード

▲ホームページ ▲Instagram

(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

Map

希少な日本酒も入荷しています。



忘新年会ご予約承り中!!

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。

- 大皿料理7品+飲み放題2時間 お一人様 ¥5,500(税込)
- 会席料理風+飲み放題2時間 お一人様 ¥6,600(税込)

ご宴会コース
ご利用のお客様
飲み放題15分延長

COUPON P.33

※2025年11月21日まで

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

Map

株式会社 大向電設

P.33 COUPON
お見積り価格から5%OFF



エアコンや電気のお困りごと お気軽にご相談ください♪

企業様も一般の方も、電気のことならおまかせください! エアコンの効きが悪い、インターホンが鳴らない、防犯カメラをつけたい、電球を交換して欲しい...等々、小さなことから大きなことまでOK! アフターフォローも万全です!



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



Livingston Cafe

P.33 COUPON
お食事の方プチデザートサービス



BLTサンドイッチwithフルーツヨーグルト(自家製ジャム添え) ¥980+tax

ピリ辛! メキシカン風BLTサンド♪

カリッカリに焼いた厚切りベーコンと、新鮮なシャキシャキレタス&トマトを、外はカリッ、中はふんわりジューシーなフランスパンでサンドしました♪食べ応え抜群! フルーツたっぷりのヨーグルトと一緒に。



▲Instagram

Livingston & Livingston Cafe

☎ 0287-63-8025

● 那須塩原市高砂町 6-21
◎ 日月光 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



那須スポーツガーデン

P.33 COUPON
スケボーパーク 500円引き (通常1,100円→600円)



スケボーパーク・テニスコート・サウナ完備

合宿でのご利用が多い当施設ですが、日帰りでのご利用も大歓迎です! スケボーパークは、ファミリーや初心者の方にもおすすめ♪ サウナは大自然の中でリフレッシュできます。※サウナは要予約



那須スポーツガーデン

☎ 0287-77-3344

● 那須町高久内 3236-3



ベーカリー クリームパン

P.33 COUPON
1,000円以上お買い上げの方 100円引き



タコミートフランス ¥330

ピリ辛の挽き肉トマト料理をのせて焼き上げました! タコミートの旨みと、仕上げのチーズが食欲をかき立てます♪



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



那須高原 黒毛和牛 敷島

おかげさまで2025.4/25で10周年を迎えました! (4名様~承ります)
6月の第1弾につづき、**10周年 第2弾** **11/25(水) ~ 2/28(土) 忘新年会プラン**

- A. 敷島プラン** お料理のみ 早割で4,000円+税
お入会 5,000円 (税込5,500円)
冷菜4種(サラダ・キムチ・ナムル・ローストビーフナムル)・お肉7種(うででのんきすき含む)・ホルモン・冷麺・デザート
- B. 敷島お勧めプラン** お料理のみ 早割で5,000円+税
お入会 6,000円 (税込6,600円)
冷菜4種(サラダ・キムチ・ナムル・ローストビーフナムル)・お肉7種(サーロインの焼きすき含む)・ホルモン・冷麺・デザート
- C. 敷島贅沢プラン** お料理のみ 早割で7,000円+税
お入会 8,000円 (税込8,800円)
冷菜4種(サラダ・キムチ・ナムル・ローストビーフナムル)・お肉7種(サーロインの焼きすき含む)・ホルモン・肉類司・冷麺・デザート

飲み放題 90分 お入会 2,400円(税込2,640円) 早割で1,900円+税
飲み放題 120分 お入会 3,000円(税込3,300円) 早割で2,500円+税
※生ビール・ノンアルコールカクテルを含む全33種

ご予約早割特典!!
2025.11/20までにご予約のご連絡を頂くと
・全プラン(お料理) **1,000円引き!!**
・飲み放題 **500円引き!!**
※開催日は 2025.11/25 ~ 2026.2/28 からお選びください。

ご予約遅割特典!!
2025.11/21~2026.1/31までにご予約のご連絡を頂くと
・全プラン(お料理) **500円引き!!**
・飲み放題 **300円引き!!**
※開催日は 2025.11/25 ~ 2026.2/28 からお選びください。



那須高原黒毛和牛 敷島
TEL.0287-74-5729
ランチ 11:30 ~ 15:30 (L.O 15:00)
※ランチ最終入店14:30
ディナー 17:00 ~ 21:30 (L.O 20:30)
※ディナー最終入店20:00
〒325-0033 栃木県那須塩原市埼玉2-445
定休日:木曜日 ※予告なく定休日・営業時間の変更がある場合がございます。



ゆうぷら 西那須野店

AMUSEMENT

売って! 買って! 楽しんで!

アマミューズメント&エンターテイメント・リユース

大好評!! 10円キヤッチャー

U☆PURA

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

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

アマミューズメント&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)

NHK『すてハン』に出演します



『すてきにハンドメイド』というNHKの長寿番組をご存じでしょうか。なんと！そちらに出演させていただきますことになりました。十一月の放送。同番組のテキスト十一月号にも掲載していただきます。ご紹介いただくのは、私が教室をしているブラジルの毛糸刺繍タペサリア。

POKUPOKUの発行日が情報解禁日をちょうど過ぎた頃なので、いちばん最初にみなさまにお知らせです。これを書いている時点ではテキストの撮影が終わったところで、番組収録はこれから。収録してからだと恥ずかしくなってきたので告知しなかったかもしれない。私は大勢の前で話すことが苦手。だから編集者になったともいえます。子供の頃、転校の度に教壇の横に立って挨拶せねばならず、その度に赤面していました。通っていた塾の先生に誘われて、塾講師のアルバイトもしてみました。が、やっぱりだめでした。苦手だなあ

しめればそれでいいな、ここは「選択と集中」でジュエリーだけに絞ろう、そう決めた時でした。

突然、番組からのお声かけ。私ももうタペサリアに関してほぼ発信していないかったのに、よく見つけましたよね。「これはタペサリアを辞めるなっ」とのことなのかなとも思いました。お断りすることはできましたが、「流れ」を自分で切るようで、それも嫌なんですよね。来た波には乗るようにしてきたら、私の人生は比較的面白いことになってますので、今回も乗ってみます。

タペサリアの普及活動はこれが最後と思って、自分でも動き始めました。教室まで来れない方に向け、材料キットを作り、その作り方動画をYouTubeで無料公開しようと思います。キット自体も新たに作っています。NHKで放送される作品とは図案も刺繍布も違うものです。刺繍するだけでなく、使えるものに

と思うけれど、それでもNHKのお話、えいやっとお受けすることに。

私は二〇一十六年に『ブラジルの手しごと』という著書を出版させていただいていて、その中でタペサリアという手芸を紹介しました。出版当時はカルチャースクールやポルトガル語教室からお声かけいただき、出張教室をしていましたし、その後は自分のアトリエを構えたので、そちらで教室を続けてきました。大勢の前は苦手ですが、こちんまりとした場で話すことはなんとか大丈夫です。

タペサリアを広めようと頑張っていた時期もありましたが、実は今は縮小方向動で動いていました。おかげさまでジュエリーの仕事で忙しく動いていて、ジュエリー事業とタペサリア教室とを両方やると、まったく休む暇がないのです。マルチタスク向きの脳じゃなくて、パニックになるし、一人で仕事をする限界を感じていました。タペサリアは老後に自分が楽

なるようにと考えて、試作して。

はじめてさん向きのシンプル図案のメガネケースと、難易度高め図案のスマホケースにしました。メガネケースはバッグの持ち手に付けられるのでバッグチャームになります。スマホケースには取り外しできるショルダーチェーンを付けます。やっと思本ができたと思ったら、虎の背景に使ったお気に入り毛糸が廃盤になって、もう一度見本から作り直し。トホホ。

どんな色に変わるのかと、かわいい裏側もお見せしたい！インスタグラム(@mercadinho_handcraft)に投稿しますので、よかったらフォローして応援してくださいませ。



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。
ジュエリーの制作販売とブラジル
タペサリア教室「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。

らいおん印のたのしい親子講座

絵本やあそび、体験を通して大学の先生方と学ぶために必要な能力を育みます。

- 日程/①9/27(土) プログラミング教室
②10/4(土) 自然体験プログラム
③11/29(土) アート教室

- 対象/年中さん〜小学生 親子10組程度
- 時間/10:00〜11:30
- 場所/①③ (一社)くりむちえくかふえ保育・教育研究所
(那須塩原市豊町3-28 黒磯小近く)

- ② 那須平成の森
- 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。→



第9回 笑顔でほおバル!にしなすバル!!

楽しく食べ歩き♪飲み歩き♪ お得な4日間!
総勢21店舗で使えるお得なチケットで地域の飲食店の特別メニューをお楽しみください!
【あとバル】も開催します!

- 日程/2025年10月20日(日)〜23日(木)
- 時間/営業時間はお店により異なります
- 料金/前売り券 …… 2,800円
当日券 …… 3,000円

前売り券のお求めについて
販売所 …… そすいスクエアAQUAS広場
販売期間 …… 9月22日〜10月19日予定
販売時間 …… 11:00〜19:00

- お問合せ/西那須野商工会 (0287-36-0697)

詳細はこちら→



お琴を聞く会 ~秋の風流~

古き良き時代へタイムスリップ。
紅葉に包まれながら聞く琴の調べ。

- 日程/2025年10月13日(祝月)、14日(火)、19日(日)、20日(月)、26日(日)、27日(月)
- 時間/10:30〜15:00
- 場所/天皇の間記念公園
(那須塩原市塩原1266-113)
- 料金/1席 …… 300円 ※抹茶・お菓子付き
※別途入園料がかかります
入園料… 大人300円
… 小学生・65歳以上200円
※市民も有料になりました

- お問合せ/塩原温泉観光協会 (0287-32-4000)



うえるるフェスタ2025 ~つながる!つなげる!うえるる!~

市民活動団体&市民との協働のまちづくり推進を目指したイベントが開催!
子どもの遊び場あり、体験あり、グルメあり!うえるるな活動を見に行こう!
15時から【SUNSETうえるる】開催!

- 日程/2025年10月5日(日) ※荒天中止
- 時間/10:00〜15:00
- 場所/那須塩原市市民活動センターうえるる
(那須塩原市大原間西1-11-10)
- お問合せ/那須塩原市市民活動センターうえるる
(0287-73-5741)

- ★駐車場は、隣接地(旧大原間小学校跡地)をご利用ください。

詳細はこちら→



第39回 栃木県ベンチプレス選手権大会 (第10回栃木県秋季高等学校パワーリフティング選手権大会と同時開催)

- 日程/2025年12月7日(日)
- 時間/10:00 競技開始
- 場所/芳賀町第2体育館
(栃木県芳賀郡芳賀町大字と能861-1)

- 主催/栃木県パワーリフティング協会
- お問合せ/栃木県パワーリフティング協会
アイアンマン・トレーニングジム

★参加者募集中心!

栃木県パワーリフティング協会
お問い合わせはこちら→



アイアンマン・トレーニングジム
お問い合わせはこちら→



毎月第4日曜日開催 大田原日曜朝市 サウンドクロス in 大田原日曜朝市(第3日曜)

9/28は荒町に実店舗を構える「あごころ」さん初出店。昭和レトロ雑貨と自慢の珈琲もご賞味頂けます。
10/19はサウンドクロスin大田原日曜朝市。サウンドクロスin大田原に合わせ、第3日曜の11時〜16時で開催します!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。
約30店の出店は、新鮮産直野菜(加工食品)、フリーマーケット、木工品、手芸品、各種ハンドクラフト&アクセサリー、フェアトレード商品、犬猫里親会(10時頃〜)、与一相談室(高齢者お悩み相談)、飲食では、絶品カレー、自家焙煎珈琲、ホットドッグ、クレープ、漬物、お菓子もあり。

- 日程/2025年9月28日(日)※第253回 8:00〜13:00位(大田原日曜朝市)
10月19日(日)※第254回 11:00〜16:00位(サウンドクロスin大田原日曜朝市)
- 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1回 大田原マッスルコンテスト

~筋肉で大田原を盛り上げたものがミスター大田原だ~

筋肉で東北を元気に!
誰でも観覧無料!!
あなたの拍手で勝敗が決まる!!
ぜひ気軽に遊びにきてください!

- 日程/2025年11月1日(土)
- 時間/12:30~
- 場所/【大田原産業文化祭】
栃木県立東北体育館
サブアリーナイベントステージ
(大田原市美原3-2-62)

- お問合せ/県北マッスル委員会

詳細はこちら→



下野 アンデスの調べ

栃木県の、『南米民族楽器教室 アンデスの会』の生徒を中心とした、フォルクローレ関連の演奏会です。

- 【内容】
- ・フォルクローレの曲を、フォルクローレ以外の楽器で演奏
- ・フォルクローレ以外の曲(洋楽・歌謡曲・クラシックなど)を、フォルクローレの楽器で演奏

- 日程/2025年11月16日(日)
- 時間/12:30 開場
13:00 開演
16:00 終演
- 料金/無料
- 場所/那須野が原ハーモニーホール 小ホール
- 主催/アンデスの会生徒

黒磯高校創立100周年 「ハローキティ」とコラボレーションした記念グッズを制作・販売

同校の制服を着せたハローキティのぬいぐるみと、ハローキティや校章を描いたトートバッグのデザインなどを生徒が考案。
ここでしか手に入らない超限定品ですので、この機会にぜひ。

- ★ 現制服ぬいぐるみ (全3種)
 - 女子ブレザー 大サイズ(スカート版) …… ¥3,500
 - 女子ブレザー(スカート版) & 男子学ラン 小サイズ …… 各¥1,500
 - 女子旧制服 小サイズ …… ¥1,500
- ★ トートバッグ(全2種)
 - Aタイプ(表面右下フンポイント) …… ¥1,500
 - Bタイプ(表面全面プリント) …… ¥1,500
- ★ エコバッグ(全2種)
 - マイメロディ(ピンク) …… ¥1,500
 - クロミ(パープル) …… ¥1,500

購入場所等についての詳細は、黒磯高校ホームページをご覧ください→



イベント情報大募集!!

→ 締切:発行日の1ヶ月前まで 次号は2025年11月21日発行。2025年10月21日までにお送りください。

〒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 ※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。

第6回

読者の御朱印集合!

つながる御朱印の旅

厳かな社寺にお参りし、参拝の証にいただく御朱印。
あなたも御朱印巡りをしませんか。

Thank you!

たくさんのご応募
ありがとうございます！
順次ご紹介して
いきます♪

榛名神社 (群馬県高崎市)



榛名山にある榛名神社です。まだ子供が生まれる前に夫と2人で登った思い出があります。

ペンネーム あおいちゃんママさん

報徳二宮神社 (栃木県日光市)



日光市今市にある二宮尊徳氏を祀った神社です。道の駅ニコニコ本陣で昼食をとり、歩いて下今市駅に向かっている途中でたまたま参拝しました。後で調べて分かったことですが、二宮尊徳は農業改革などを指導しながら各地を回って歩き、栃木県の今市村(当時)で没したそうです。

ペンネーム ピーちゃんママさん

黒磯神社 (栃木県那須塩原市)



この日境内にはにゃんこが一匹参拝に来ていました。字がステキです!

ペンネーム クロミさん

塩原温泉
川崎大師厄除不動尊 (栃木県那須塩原市)



山頂にあります。頑張って登りました。御朱印は2種あり、塩原もの語り館で購入できます。

ペンネーム るるさん

御朱印大募集

御朱印の写真を撮り、

- ① どの神社の御朱印か (例) ○○県 ○○○神社
- ② 御朱印の説明やエピソードなど、なにかひとこと
- ③ 投稿者のペンネーム

を添えて右記のアドレスまで写真をお送りください。
御朱印コーナーにてご紹介させていただきます。

※多数届いた場合はご紹介できない場合もございます。ご了承ください。

✉ 応募先メールアドレス
pokupoku2017@outlook.jp

こちらからも



読者投稿コーナー

poku poku hiroba

ぽくぽくひろば

今回のテーマは…

「みんなにシェアしたい県北ネタ」を
教えてください!

カ レーの「スピマハル」は店員さんも優しくおいしいです。

T AOYA那須塩原に宿泊した際、5時に庭先を散歩している鹿に心を奪われました。
(くうさん)

パ ン工房oliveのバケットいつも買っています。おいしい。
(まゆみこさん)

「パ ン屋のスイッチ」いわゆる民家系パン屋さん。毎日営業ではなく時間も微妙なので行ったことない人も多いと思いますが、本格派なのに低価格! 総合的に県北で一二を争う名店に違いない。看板もかわいい!
(douyakuさん)

那 須塩原市「スーパーあさの」の近くにある「ふくろう」というお店がとにかくおいしい。

御 亭山から眺める景色が好きです。富士山が見えることもあるそうです。
(みももさん)

黒 磯にあるお弁当ひとみの唐揚げ弁当は、白米に行きつけないくらいからあげが大きいです。
(ちゃんころさん)

北 温泉の外のプール。なんともレトロでいいですよ。

レ ストラン西欧のしょうが焼き、ハンバーグが美味ですね。

釜 の蓋まんじゅう ※かまのふた 県南の知り合いに「おいしいよね〜?」と聞くと「はあ??」と言われ悲しい・・・
(けむけむサリー山田さん)

千 本松牧場 FARM SHOPの「PURE MILK プリン」、濃厚なおいしさですよ。
(ハム太郎さん)

口 ッシという那須にあるアイスクリーム屋さん。おいしくておすすめです。家族でよく利用させてもらってます。
(きんちゃんさん)

那 須塩原市の田んぼアート
(はなちゃんさん)

ペ ンショングリーンアベニューがとても良かったです。お人柄、宿の清潔さ、朝食、居心地のよさです。

大 田原市役所内カフェ hikari no cafe / hikari no cafe 茶羅
(あやさん)

小 さなかき氷専門店 いたね、さん。
(kuidourak0721さん)

釜 の蓋まんじゅう 8/1に食べる風習がある。那須塩原に引越してきて初めて知りました。
(なっちゃんママさん)

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。



生ハム君
2歳♂
ジャンガリアンハムスター

那須塩原市 ひるとんさん

『息子が癒されたいと突然飼い始めました!今では家族みんな癒されていて話しかけています♪』



那須塩原市 めもっちゃん

みーすけ
0歳0ヶ月♂
雑種

『産まれたて、手乗りにゃんこ!』



のん
8歳♀
ブルドッグ

『The 酔っ払い』

大田原市

みてみて うちの子

ペット紹介コーナー

vol.41



『2人で仲良くお昼寝中♪』



ココちゃん(グレー) 3歳♀ 雑種
チャーくん(茶色) 14歳♂ 雑種

大田原市 タカヤンさん



めるも
12歳♀
ポメラニアン

『麦わら帽子と青い空 お誕生日お泊り旅行にお出かけしてきました。5月の爽やかな風に吹かれて(富士ぼたん園(大田原市)さんにて)』

埼玉県北葛飾郡 ゆうさん

『わたしのごはん、まだかなあ?』



ヒメちゃん
13歳♀
雑種

那須塩原市 ユッキーさん



陸空
9歳♂
スコティッシュフォールド

『大きなセミに釘付けです』
那須塩原市 まりんさん

『なべネコのモカです』



モカ
7歳♀
スコティッシュフォールド

那須塩原市
ちいやんさん

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。 神経質な猫ちゃんにおすすめ!

ペットホテルは年中無休で承ります。

アイコンタクトして頂けますか? **子犬の教室** パピークラス ※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を始めましょう!

女性が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。動物が好きなお方、集まれ~♪

DOG YOGA & MASSAGE 開催中!!

開催日 10/19 @ 11/16 @

時間 10:30 ~ 持ち物 ヨガマット 参加費 2,500円

ご予約お待ちしております

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!

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

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】栃木県獣医士06保第088号 【動物保健】栃木県獣医士06保第013号 【動物福祉】

HPはコチラ

ヨークベニマル

- オート
- フォト
- 那須ドッグパーク
- クリニック
- ヨークベニマル

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、パッチリ撮れたお写真を POKUPOKUでご紹介させていただきます!

- 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♪

※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

POKUPU COUPON (p.21掲載)

Aroma Fondu アロマフォンデュ アロマオイルマッサージ&スクール

- ①アロマフェイシャル 何度でも¥1,000引き
- ②アロマスクール 授業料より¥10,000引き

POKUPU COUPON (p.22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.22掲載)

那須スポーツガーデン

スケボーパーク 500円引き
(通常1,100円→600円)

POKUPU COUPON (p.23掲載)

Livingston Cafe

お食事の方
プチデザート サービス

POKUPU COUPON (p.23掲載)

株式会社 大向電設

お見積もり価格から5%OFF



POKUPU COUPON (p.17掲載)

那須高原ハニー牧場

ソフトクリーム 50円引き

POKUPU COUPON (p.17掲載)

PERSONAL GYM SMITH

特別無料体験券(40分)
(通常¥4,000 → 無料)

POKUPU COUPON (p.18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.18掲載)

CIELO BLU チェロブルー

ライスコロッケ サービス

POKUPU COUPON (p.19掲載)

Oyatsu to Café kabaco no co

土日祝日限定の玄米米粉のクレープ
50円引き

POKUPU COUPON (p.20掲載)

創作料理 Izakaya Cava

ご宴会コースご利用のお客様
飲み放題15分延長

POKUPU COUPON (p.4-5掲載)

ほっこり串焼 たのしや

アイスクリーム サービス

POKUPU COUPON (p.8掲載)

ホテルエピナール那須

「菜す乃」(コース料理)又は「×リメランジュ」ご利用の方
ワンドリンクサービス
菜す乃………生ビールグラスorソフトドリンク各種
×リメランジュ………スパークリングワイングラスorソフトドリンク各種

POKUPU COUPON (p.9掲載)

寿司処 ひまわり

「秋の味覚 × 鰻のごちそう御膳」を
ご注文の方
ドリンク サービス

POKUPU COUPON (p.9掲載)

焼き物 乙

ディナー 4名様以上のご予約で
サラダ(4人前) サービス

POKUPU COUPON (p.11掲載)

カフェ&レストラン クローバーボヌール

矢板のりんごジュース
サービス
(コーヒー・紅茶・カプチーノ・エスプレッソ)

POKUPU COUPON (p.16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

- Recommended books -

書店員が
教えてくれた

おすすめの本



『いのちをまもる図鑑
最強のピンチ脱出マニュアル』

池上彰・今泉忠明・
国崎信江・西竜一「監修」
ダイヤモンド社刊
滝乃みわこ「文」



世の中でいちばん大切なものはいのちです。この本では、「危険生物から」「自然・災害から」「ケガ・事故から」「犯罪から」「身の回りの危険から」この5つの場面において、いのちをまもる方法がマンガとクイズ形式でわかりやすく説明されています。

その中の一つ、栃木県はカミナリが多い地域として有名です。こんな問題を紹介しましょう。

「公園で遊んでいたらカミナリがせまってきた!どこへ逃げたらいい?」

①大きな木の下
②公衆トイレの中
③公衆トイレの軒下

正解は②番。鉄筋コンクリート製の建物の中に逃げれば、たとえカミナリが落ちてても電流が鉄筋を伝って地面へ逃げていくので安全なのです。

このような危険回避方法が実に76コ解説されており、毎日の生活の中には思わぬ危険が潜んでいます。回避する方法を知っていることは生きていくうえで大きな武器になります。

ぜひ家族いっしょに、ご一読を!!

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

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)・お菓子工房エーターロー・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・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)・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・ベアグル クーバー・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むら

那須烏山市

パソコンお助け烏山・クローバースターキハウス

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>POKUPOCOUPON</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 1枚で4名様まで ● 有効期限：2025年11月21日まで <p>POKUPOKU vol.42 2025 秋号</p> | <p>POKUPOCOUPON</p> <ul style="list-style-type: none"> ● チケット持参に限る ● 1枚で1グループ様有効 ● 有効期限：2025年11月21日まで <p>POKUPOKU vol.42 2025 秋号</p> | <p>POKUPOCOUPON</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ①②どちらからお選びください ● 有効期限：2025年11月末日まで <p>POKUPOKU vol.42 2025 秋号</p> |
| <p>POKUPOCOUPON</p> <ul style="list-style-type: none"> ● チケット1枚につき5名様まで(1名様につき1杯まで) ● 注文時にスタッフにお渡しください(金計時不可) ● ドリンクチケットのみの利用は不可(コース料理ご利用の方のみ) ● 有効期限：2025年12月26日まで <p>POKUPOKU vol.42 2025 秋号</p> | <p>POKUPOCOUPON</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 先着5名様限り ● ご予約の際に「ぼくぼく見た」と一言 ● 有効期限：2025年11月21日まで <p>POKUPOKU vol.42 2025 秋号</p> | <p>POKUPOCOUPON</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 有効期限：2025年11月21日まで <p>POKUPOKU vol.42 2025 秋号</p> |
| <p>POKUPOCOUPON</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ご注文の際にご提示ください ● 1枚で2名様まで ● 有効期限：2025年11月21日まで <p>POKUPOKU vol.42 2025 秋号</p> | <p>POKUPOCOUPON</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ご予約の際に「ぼくぼく見た」と一言 ● チケット持参に限る ● 有効期限：2025年11月21日まで <p>POKUPOKU vol.42 2025 秋号</p> | <p>POKUPOCOUPON</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 9:00～ 利用可 ● 有効期限：2025年11月20日まで <p>POKUPOKU vol.42 2025 秋号</p> |
| <p>POKUPOCOUPON</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 2日前までに要予約 ● ご予約の際に「ぼくぼく見た」と一言 ● 有効期限：2025年12月21日まで <p>POKUPOKU vol.42 2025 秋号</p> | <p>POKUPOCOUPON</p> <ul style="list-style-type: none"> ● チケット持参に限る ● 有効期限：2025年11月21日まで <p>POKUPOKU vol.42 2025 秋号</p> | <p>POKUPOCOUPON</p> <ul style="list-style-type: none"> ● チケット持参に限る ● 有効期限：2025年11月21日まで <p>POKUPOKU vol.42 2025 秋号</p> |
| <p>POKUPOCOUPON</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 ● 1枚で4名様まで ● 有効期限：2025年11月21日まで <p>POKUPOKU vol.42 2025 秋号</p> | <p>POKUPOCOUPON</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 土日祝日のみの販売です ● 有効期限：2025年11月30日まで <p>POKUPOKU vol.42 2025 秋号</p> | <p>POKUPOCOUPON</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 有効期限：2025年11月21日まで <p>POKUPOKU vol.42 2025 秋号</p> |
| <p>POKUPOCOUPON</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 有効期限：2025年11月21日まで <p>POKUPOKU vol.42 2025 秋号</p> | <p>POKUPOCOUPON</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 有効期限：2025年11月21日まで <p>POKUPOKU vol.42 2025 秋号</p> | <p>GOUPON</p>  <p>POKUPOKU vol.42 2025 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 / 1,300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

お出しください。85円切手を貼って、恐れ入りますが、

2025年11月21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。



1

お食事券 1,000円分
ほっこり串焼 たのしや

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?

38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。

応募締め切り
2025年11月21日
消印有効



2

お米(新米) 5kg
株式会社 那須アロース

玄米で
2名様



3

ランチ半額券
※半額券は2名様まで対象
※ドリンクは対象外
HASEBE RYOURITEN 長谷部料理店

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



6

お食事券 1,000円分
Italian Cafe Belnetta ベルネッタ

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



第1回 大田原マッスルコンテスト OOTAWARA MUSCLE CONTEST

～筋肉で大田原を盛り上げたものがミスター大田原だ!～

大田原産業文化祭

誰でも観覧無料!!
あなたの拍手で
勝敗が決まる!!

出場者大募集!!
応募フォームはコチラから



2025 11/1(土) 12:30～

栃木県立県北体育館 サブアリーナ イベントステージ
(大田原市美原 3-2-62)



<協賛>

インデュアホーム 那須 (有) 荒井屋建設

おおるり 総合法律事務所

北関東環境開発株式会社

Sugiyama 株式会社杉山広告社

株式会社ビーインプレスト アップル大田原店

inzm.dev

岡繁

ギフトスタジオ mie

ごはん屋 たむら

手作りお菓子 KOGETSU May

野田新聞店

野田牛乳店

PERSONAL GYM SMITH

THE COMMON PLACE

ファイナンシャルプランナー 大田原太一

FIND SPORTS CLUB

税理士 藤沼会計 FUJINUMA TAX ACCOUNTANT'S OFFICE

POKUPOKU

L.L.B.B. LITTLEMAN BARBERSHOP since 2021

<お問い合わせ> 県北マッスル委員会

詳細はこちらから
公式Instagram



編集後記

今号も最後までお読みいただきありがとうございます。まだ日中は暑さが残りますが、朝晩の風に少しずつ秋の気配を感じるようになりました。

今回は旬の食材や`秋ならではの`楽しみをたっぷりご紹介しています。なかでも『特別な日に行きたいお店』特集は、これからの季節、`七五三、`や1年間の`自分へのご褒美、`にもピッタリです♪ ぜひ保存して長く参考にしていただけたら嬉しいです。

今号も入稿前は怒涛の日々でしたが、そんな怒涛の日々に突入する直前。突如私は「今しかない!」と、夜1人で映

画を見に行きました。『国宝』です。この映画は、どうしても映画館で見てみたかったです。長い映画なので心配なのがトイレ問題。身体が冷えないように羽織るものを持ち、準備万端で行きました。が!雷雨がひどく、車から降り映画館に入るまでに靴下までびしょ濡れになりました(泣)。さらには上映途中で停電。映画が途中で止まりました。こんなこともあるんだ、と驚きの初体験。結局、停電の影響で長い映画はさらに長くなり、合計3時間半位でした。トイレはなんとかなり大丈夫でしたよ(笑)。映画は、圧巻の一言。数日、映画の余韻が残っていました。 秋本 知佳子

次号のぼくぼくは...
POKUPOKU

2025年 冬号

2025 11/21(金)発行!!

- ・クリスマス特集
 - ・忘新年会特集
 - ・冬のおすすめ情報特集
- 冬号は見どころ満載です!
お楽しみに♪

vol.043 : 2025 冬号

※発行日は、予告なく変更する場合があります。

POKUPOKU 042号 2025.09.26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 (たのしや) 特別な日に行きたいお店特集
 ヘップバーンに恋して 秋のおすすめ情報特集 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。

- 朝起きて最初にすることは?

- 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:



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

抽選で
限定1棟

660万円

(税込)

2025 AUTUMN REUSE HEIM CAMPAIGN

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。



すべては、美しく豊かな暮らしのために

Parfait

美原パルフェ展示場(築2年4ヶ月)

※外観パース画はE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、今回お譲りする
実際の展示場です。



建築可能地域：栃木県及び隣接県の一部地域

応募締切：2025年10月31日まで

キャンペーン内容
のご確認とお申込みは
HPからも可能です



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](https://t816.jp/cp/reuse/p.php)

ハイム黒磯展示場のご案内 キャンペーンのお申し込みや住宅のご相談お気軽に

〒325-0023 栃木県那須塩原市豊浦12-1ピバモール那須塩原内(フォーラム那須塩原隣)

● 定休日 … 毎週火曜日・水曜日(祝日を除く)

TEL: 0287-60-5005

● 営業時間 …

平日: AM10:00
~PM5:30
土日祝: AM10:00
~PM6:00

