食べてくれないと いたずらしちゃうぞ★

ハロウィンスイーツ

年に一度、秋のお祭りハロウィン。とちぎ県内にもかぼちゃのおばけやモンスターなど、かわいくておいしいハロウィンスイーツが大集合しています♪どれも今しか食べられない限定メニューばかり！さあ、今年はオトナの皆さんも恥ずかしがらずに言ってみましょう。「トリックオアトリート！！」

※価格はテイクアウトの場合の税込価格です。イートインの場合は異なります。

限定クーポンは
ここからGET！

とびきりかわいい！ 限定かぼちゃロール

中山かぼちゃロール
……350円

人気ロールケーキのハロウィンバージョン！農家さんから仕入れている、中山かぼちゃをたっぷりと使っています。しっとりきめ細かなスポンジとたっぷりのクリームで、大人も子どもも大満足。生地に入っているレーズンが、優しいかぼちゃの甘さにマッチ♪

御菓子司 ひらさわ／パティスリー ヒラサワ 那須烏山

クーポンあり 10/24(木)～

食べてもいいの？ モンスターケーキ

パペット……450円

操り人形という意味のパペット。カラフルな色とボタンのような目にくぎ付けです☆なめらかなオレンジムースの中には、おもち入りのムースショコラや甘酸っぱいフランボワーズがIN。見ても食べても楽しめます。他にも、色んなモンスターケーキがありますよ！

Grindel Berg 自治医大店 下野

クーポンあり 10/28(月)～

しっとり&ふわふわ♪ 焼きたてパンケーキ

ハロウィン限定 かぼちゃクリームパンケーキ
……1,243円 ※イートインのみ。

厳選した食材を使い全て手づくり！理想のふわふわ食感を追求した真っ白なパンケーキの上には、鮮やかな国産かぼちゃの濃厚クリームがとろ～り。さらに、ココアクッキーやキャラメルナッツ、レーズンなどの様々なトッピングで彩られた特別なパンケーキです。

フラッフィーパンケーキ＆カフェ 小山ロブレ 小山

クーポンあり

魔法みたい★ 青い紅茶のタピオカミルク

バタフライピーティー
……594円

黒糖タピオカはもっちもち！目を惹く青いお花の紅茶“バタフライピーティー”と、淡いピンク色のカシスミルクが美しいグラデーションになっています。ハロウィン限定のドリンクタグの裏に当たりがでたら、なんと次回使える無料券がもらえる嬉しい特典付♪

BARISAI CAFE 宇都宮

クーポンあり

ザクッと香ばしい★ おばけクッキー

ハロウィンクッキー
……540円

北海道産小麦と那須御養卵、ビート糖(てんさい糖)を使用。メープルがほんのり香るプレーンクッキーに、スイートチョコレートが相性抜群です。絶妙な焼き加減で、豊かな風味とザクザク食感がポイント。1枚1枚表情が違うので、どの子にしようか迷っちゃう！

菓子工房 Garcon 日光

クーポンあり

Trick or Treat!
Give me something
Good to eat!

とちぎのご当地かぼちゃ

とちぎの地域ブランドになっているかぼちゃをご紹介します。

中山かぼちゃ

昭和30年代から栽培されていた、那須烏山市の特産。採種や育苗などを一貫して管理しているので、種子は門外不出！なめらかで甘い味を活かした、アイスクリームも人気！

大平かぼちゃ

「冬至にかぼちゃを食べると風邪知らず」という言い伝えをきっかけに栽培された、カロテン豊富なかぼちゃ。果肉は濃黄色で、甘みが強くぽくぽくとした食感が特徴。

10月の一日一旨は
かぼちゃ

一日一旨（いちにちいちうま）
▼ここからチェック！

栃ナビ！編集部が選ぶ

クチコミ数は現在 **466,000件** 以上!（2019年9月現在）

"グッ"ときたクチコミ「ハロウィン」編

毎日届くたくさんのクチコミの中から、編集部の心が動いたクチコミをご紹介します！
※クチコミは、投稿時の内容です。一部抜粋しています。

オクトーバーさん

インスタ映えすぎる「ハロウィンモンスター」はハロウィン感ムンムン！クリームに小さなコウモリ型のお菓子、最後まで飽きずに楽しめました！

South Ave. STORE（宇都宮／カフェ）

"グッ"とPOINT カラフルでムンムン♪

スマイル0212さん

白いかぼちゃと生花で大人のハロウィンアレンジ(^^)ユーカリのグリーンと黄色の薔薇、色とりどりの小花で可愛らしくて素敵です！

アトリエ　MERCI（鹿沼/花・ガーデニング教室）

"グッ"とPOINT 季節感たっぷりの大人アレンジ★

ミルクさんさん

家族でまた遊びに来ました。ハロウィン仕様になっていて、水槽の中や、いろんな所が可愛くなっていて子供も大喜びしていました。

栃木県なかがわ水遊園（那珂川/テーマパーク）

"グッ"とPOINT お魚もビックリなハロウィン！

ゆみっちてらこさん

ハロウィンの時期の私のお楽しみ♪見た目の愛らしさについつい魅かれちゃいます。「おばけちゃん」は3時頃来店したので残りわずかでした。

石窯パン工房　Pan De Park 遊（宇都宮/パン）

"グッ"とPOINT おばけちゃん☆可愛すぎ〜！

栃木でHAPPYな「ハロウィン」をみつけたらクチコミしよう！

知ってた？

栃ナビ！『裏ワザ』川柳!!

トト師範が栃ナビ！を便利に使う裏技を伝授！

実は狙い目♡
クチコミ1番のりは
ポイント高め

---

kiss me！mama

栃木の子育てをもっと楽しく！

お子さまランチ特集もあるよ！

子育て中のパパ&ママを応援するコーナー「キスママ」。ママ向けスポット&子ども向けイベントをカンタンに検索できます！ 子育てをテーマにした特集もお見逃しなく♪

PREMIUM
HAPPY LESSON
kiss me！mama

11/22㊎開催

20名様限定!!

「ぶっちゃけ寺」など、TVやメディアで大活躍の井上広法さんが登場！

コンパッション　〜思いやりを科学する〜

子育てハッピーアドバイザー　山本果奈が主宰する、とちぎで活躍する子育てのスペシャリストたちが登場する子育てママ向けのPREMIUMな講座。11/22（金）に浄土宗　光琳寺　副住職の井上広法さんの「コンパッション〜思いやりを科学する〜」を開催！詳細・お申込はWEBで。

ハッピー講座 KANA

夫と子どもとママ友との関係がよくなる
ポジティブコミュニケーション

徹底的に自己肯定感について学び、あらゆる人間関係の悩みをシミュレーション。人とのコミュニケーションの取り方がわかり、自己肯定感が高まり、良い人間関係を築くことができます。

開催日 11/15㊎10:00〜13:00　参加費 11,000円（税込）　定員 8名様限定

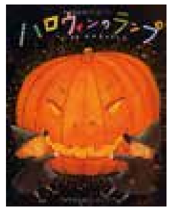
詳細はWEBで！

子育て情報満載！お友達登録とフォローしてね！

Instagram　Line＠　Facebook　Follow us！

Monthly Recommend TSUTAYA

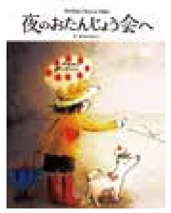
秋の夜にじっくりみたい絵本



ハロウィンのランプ

小林ゆき子／岩崎書店

とあるハロウィンの日。クラスで一番怖いかぼちゃのランプをつくろうとしたジーナ。自分より上手にランプをつくった親友のサリーに負けたくなくて、一人残ってランプを作ることに。できあがった自慢のランプを片手に街を歩いていると、本物のおばけのお城に迷い込んでしまいます。ジーナは無事に帰れるのか!? ジーナとおばけのやりとりにハラハラドキドキ！まさにハロウィンにふさわしい内容です。そしてハロウィンになぜランプが必要なのか、ハロウィンとはどういうお祭りなのかを絵で教えてくれる一冊です。



夜のおたんじょう会へ

木谷佳子／ツキ

女の子のあたんちゃんが林を歩き、川を渡り、丘をこえた先にたどり着いたお屋敷。そこにはたくさんの魂たちがいました。今日は魂たちと、あたんちゃんの誕生日でそのお祝いをしに彼女はやってきたのです。何故あたんちゃんは魂たちと親しいのか、あたんちゃんは何者なのか作中で語られることはありません。ただ一つわかることは彼女にとって魂たちは大切な存在であり、お互いに思いあっているということだけ。じんわりとした温かさが胸に広がっていき、読み終えるころには涙がこぼれてしまうかもしれません。この絵の優しさに触れてみてください。

Selector
うさぎやTSUTAYA自治医大店
Annaさん

ミステリーや絵本など幅広いジャンルの本を好むキレイ系女子。

Twitter フォローしてね

うさぎや TSUTAYA

■作新学院前店 Tel.028-647-1391	■宇都宮東簗瀬店 Tel.028-610-9701	⊠栃木城内店 Tel.0282-21-7351
■宇都宮駅東口店 Tel.028-651-3500	■宇都宮テクノ店 Tel.028-670-8771	⊠自治医大店 Tel.0285-44-7637
■宇都宮戸祭店 Tel.028-625-3212	◪益子店 Tel.0285-70-1830	□矢板店 Tel.0287-43-3885

※全店年中無休　営業時間：■印は10:00〜0:00　◪印は9:00〜22:00　□印は9:00〜23:00　⊠印は9:00〜0:00

スマホから今すぐチェック!!

ただいま掲載中のコンテンツをご紹介！

Contents List

一日一旨（いちにちいちうま）【平日毎日更新】

ほくほくのグラタンやとろ〜り濃厚なプリンなど！お食事系からスイーツまで、かぼちゃが主役のメニューをたっぷりご紹介します♪

イベント情報 EVENT INFORMATION

県内の楽しいイベントが盛りだくさん！検索して週末の予定をたてるもよし、参加したイベントのクチコミ投稿でポイントもGET♪

おすすめSelect

開運・運命鑑定・スピリチュアル・風水など、クチコミが多数投稿されている栃木の凄腕占い師一覧は要チェック★

まる 代目特集

100年先までつなげたいとちぎの魅力。15代目の田んぼから生まれる「momo farm」のお米と「焼きたて焼き菓子工房　Kabaco」の焼き菓子。

その他にも楽しいコンテンツがたくさん！WEBでチェックしてね！

---

column

Tochinavi Staff's Voice

こら！ 編集部こらコラム…今月のお題

「ハロウィン」

町中に溢れるオレンジ×ブラック、そしておばけにかぼちゃ★編集部のハロウィンはきっとオイシイお菓子で溢れているんだろうなぁ〜。

ハロウィン★レシピ

ハロウィンといえば仮装だ。毎年ニュースで盛り上がりが報じられ、その経済効果はバレンタインを越したとか越してないとか。今から十ン年前、ハロウィンだし仮装しよう！とノリで居酒屋に集まってしまった時の冷ややかな空気がトラウマの私には信じられません。それはさておき。会社の忘年会のテーマが「仮装」だった時、当時話題沸騰中だったガガ様をイメージして制作した生肉風ドレス。もしかしたら、みなさまのお役に立つ時がくるかもしれないので作り方をご紹介します。①ボディコン風の赤いワンピースを手に入れる。（シャーリングが入っているとなお良し。）②白いビニールテープをお肉の脂に見立ててランダムに貼り付ける。③完成。脂身の部分をどう表現するかがポイントです。ぜひお試しあれ♥

（編集部：キリタン）

アンハッピーハロウィン

すっかり日本のイベント行事に定着しつつある、ハロウィン。でも、我が家では、馴染みのないイベントごとなのである。なぜなら、あまのじゃくな主人がいるからだ。でも、子どもたちには楽しんでもらいたい！と思い、ハロウィンイベントを楽しめるホテルをポチッと予約。どんな反応をするかな？どんな笑顔が見られるかな？楽しむ姿を想像しながら、迎えた当日…しまった…チビ達には早まった。夜になると、まるでゾンビ映画の中にいるような世界の終わり感。ゾンビのホテルマン、狼男、かぼちゃのおばけ、襲いかかってくるゾンビ達。大人気の某ゾンビドラマが大好きな私だけ大興奮（笑）兎にも角にも、トラウマをつくってしまい苦い思い出に。家族でハロウィンを楽しめる日を夢見て★

（編集部：カナミーゼ）

シール問題

人間、40も半ばを過ぎると世の中の流れとか意外とどうでもよくなっちゃうようで、ここ数年で日本にも定着したハロウィンとやらにも、すんません、とんと意識が行かず、渋谷で暴れる若者なんかをニュースで見ては「あのパワーを新たな技術で発電とかに活かせないか」とかボンヤリ考えております。ただね、ハロウィンの時期になると、スーパーのいつものお惣菜に「ハロウィンパーティに！」て書いてあるシールが貼られたりするでしょ？あれほんとヤメてほしい。ただの「カツオのたたき」なのに「パーティに！」とか言われても、ハロウィン関係なくない？大体カツオのたたきでパーティって…。いや、やるなら喜んで行くけど、大好きだしカツオのたたき。とにかくシールは恥ずかしくて買いにくい！

（編集部／や）

ネッツン ドライブ

DRIVE／No.239
DIRECTION／真岡
CAR／RAV4
STAFF／澤﨑さん親子
（ネッツトヨタ栃木 鹿沼）

▲今回のドライブルートをチェック！

DRIVE No.239

『パパと子ども de ふたりドライブ』

【ARIGATO】パパの焼いてくれたお好み焼きって、おいしいネ♪

子どもと二人きりで、気軽にドライブへ出かけよう♪ということで、ネッツトヨタ栃木　鹿沼店の澤﨑さん、そしてその娘さんと、親子で一緒に楽しめる真岡のスポットへ向かいました。まずは古商店を改築したオシャレなお店で、自分たちで焼くふんわりお好み焼きをいただきます。次に、パパが運転する二人乗りレーシングカートでエキサイティング！最後に、お子さまにも安心なヘルシーメニューがそろうカフェでまったりタイムを過ごします。今回の車は、流行りのSUVの中でも今もっとも注目度の高いRAV4。ワイルドな外観と力強い走りは、頼り甲斐のあるイクメンパパにお似合いです。詳しくは、10月3日（木）掲載のWEBをチェック♪

■RAV4
ネッツトヨタ栃木で試乗受付中！

【きりんカフェ】

【井頭モーターパーク】

【ARIGATO】

ネッツトヨタ栃木株式会社　0120-31-0010　宇都宮市駒生2-10-28　https://www.netztochigi.co.jp/

栃木県

とけポ Tochimaru Kenko Point Project

あるいてたまる！ とちまる健康ポイント♪で

とちぎの特産品をもらっちゃおう！

歩くだけでプレゼントがもらえちゃう?!

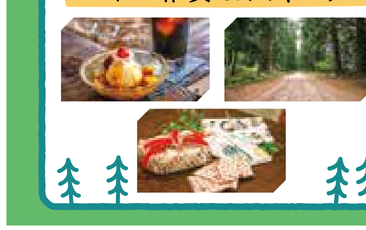
くわしくはこちら！

※特産品は季節によって変更になる場合があります。

グルメも紹介♪

栃ナビ！編集部ウォーキングレポート

日光杉並木街道とレトロ雑貨&スイーツ



益子のほっこり田園風景と身近なアート&アジア飯

くわしくはWebで！

No.187 2019年10月1日発行　Cover Design & Design：Fumie Irie　Layout：Yoshitaka Shioda　Issued by 栃ナビ！
発行：栃ナビ！　企画/制作/印刷：ヤマゼンコミュニケイションズ株式会社　〒321-0118 宇都宮市インターパーク4-3-1　Tel.028-647-0011

※本紙に掲載されている料金はすべて税込表示となっております。

---

issued by tochinavi！

紙 トチナビ！10月号

TAKE FREE

栃木の好きをつなげよう。栃ナビ！発のフリーペーパー。

OCTOBER.2019 No.187

食べてくれないと
いたずらしちゃうぞ★
クーポン付！

ハロウィンスイーツ

栃ナビ！ 栃木のクチコミナビ®

栃木のお店・スポット情報は 栃ナビ！ 検索