パンプキン
OFF TIME オフタイム
「見・食・遊・学」情報マガジン www.7ip.jp
パンプキンオフタイム 検索
2022 SPRING VOL.26

春を告げる花を探しに
ハイキングへ出かけよう!

393

気候が暖かくなり、運動したくなる季節がやってきました。
コロナ禍でも感染症対策を万全にして出かけるハイキングは思い立った時にサッと出かけられるのが魅力。
今年こそは、春を告げる花を探しに出かけて思いっきりカラダを動かしましょう!

北海道

知床五湖に「エゾエンゴサク」を見に行こう!

一湖から五湖まで名前が付いている知床五湖。春は雪をかぶった知床連山が美しく、湖との美しい対比が見られます。ヒグマの出没に影響されず探索できる高架木道は1.6kmも続き、一湖を見下ろす展望台からは絶景も楽しめます。もっと歩きたい方は三湖まで堪能できる3kmの地上遊歩道がおすすめです。

春を告げる花

エゾエンゴサク
雪がとけると真っ先に咲き出し、10～25cmほどの小さく可憐な花。色がとても特徴的で、花弁の色は変異が多く、淡い青から紫、赤紫、ピンクや純白など多様な色合いです。

見頃:5月から6月上旬にかけて

静岡県

姫の沢公園に「ツツジ」を見に行こう!

山の斜面を利用した自然豊かな公園で、ツツジ園、スイセン園、シャクナゲ園などが点在し、これらを眺めながら歩くハイキングコースが魅力。雨の日でも子どもたちが遊べる施設や人工芝を敷き詰めたスポーツ広場が併設され、ハイキング以外にもいろいろ楽しめる公園です。

春を告げる花

ツツジ
約6万本が咲き誇るツツジ園では、赤、ピンク、紫、白色など、色とりどりの花が咲き、山の斜面を染め上げます。上の方から、山裾から、ハイキングを楽しみながら眺めてお気に入りスポットを探すのも楽しそう。

見頃:5月上旬

福島県

仁田沼に「ミズバショウ」を見に行こう!

最寄りの駐車場から約20分歩けば仁田沼に到着。沼の周りには木道が設置されているため歩きやすく約20分で一周できます。近くには男沼、女沼があり、こちらへ通じる遊歩道もあるので訪れてみてください。

春を告げる花

ミズバショウ
3月中旬より可憐な芽を出し、4月中旬から5月下旬にかけて周囲1,000㎡余りの湿原一帯に10万株もの真っ白な花が咲き乱れます。整備された木道から間近にミズバショウを見ることができます。

見頃:4月中旬～5月下旬

神奈川県

谷太郎川・不動尻に「ミツマタ」を見に行こう!

神奈川県でただ一つの村、清川村にある谷太郎川の最深部・不動尻に、ポンポンのように可愛く黄色の花ミツマタが咲いています。広沢寺温泉から歩くこと約1時間で到着するのでハイキングにはピッタリです。

春を告げる花

ミツマタ
斜面全体が黄色い花でいっぱいになり、甘酸っぱい香りが辺り一面に広がります。旧県立不動尻キャンプ場の管理棟跡地にあったミツマタが繁殖し、斜面一帯を覆うほどの大群落に成長しました。

見頃:3月中旬から4月上旬

大阪府
奈良県

葛城山に「カタクリ」を見に行こう!

葛城山の展望台まではロープウェイが運行していますが、脚に自信がある方は登山がおすすめ。展望台の周囲には自然研究路があり、初心者には最適なハイキングコースになっています。ブナ・ミズナラが混じる森の中を小鳥のさえずりを聞きながら歩けます。

春を告げる花

カタクリ
山頂付近の草原のほか、自然研究路に群生しています。下向きに咲き、花びらは反り返り上を向いています。春は日本の国有種であり、本州のみに分布しているギフチョウが、カタクリの蜜を吸いにやってくる様子も見られます。

見頃:4月中旬

※その年の気候により見頃期は前後します。

セブン&アイグループ労働組合連合会

SDGsにもつながる①

春から始めるベランダ菜園

人気のベランダ菜園は、実はSDGsにつながる取り組みになっているのをご存知でしたか？
その理由を分かりやすく解説しながら、初心者でも育てやすい野菜をご紹介。
広いお庭がある方は、そのスペースを活用して家庭菜園にチャレンジしてくださいね。

394

What's SDGs?

SDGsとは??

2030年までに豊かさを追求しながら地球環境を守るために17の目標が設定されています。17の目標とは、世界中に貧困や餓死する人がいなくなること、年齢性別、障害の有無に関係なくみんなが楽しく暮らすこと、すべての国のみんなが仕事のやりがいを感じ不平等なことがなくなること、豊かな自然もずっと続くようにしていくこと、などがあげられています。

どうしてベランダ菜園がSDGsにつながるの？

包装紙や容器の量、食品ロスの削減になる!

お店ではキレイに包装されて売っている野菜ですが、ベランダ菜園では手で直接キッチンに運んだり、ザルに入れたりするため包装紙や容器を削減できます。また食べる分だけ収穫するので、買いすぎて野菜をダメにすることも減り、食品ロス削減にもつながります。

関連するSDGs目標はこれ!

12 つくる責任 つかう責任

プラスチックゴミ削減に!

野菜の包装や容器はプラスチックを使われることが多いですが、プラゴミは自然分解されることがないので最後は海に流れ着きます。そのゴミの量は世界全体でおよそ年間800万トン(2016年時点)に上り深刻化しています。ベランダ菜園はこれらの問題を軽減すると期待されています。

関連するSDGs目標はこれ!

14 海の豊かさを守ろう

農薬使用量が減少する!

ベランダ菜園や家庭菜園では農薬はほとんど使わないため、健康被害の心配もなく安心して食べられます。必要以上に虫を殺さないことも、生態系を守るのに大切なこと。自分たちが食べる野菜なら曲がっていたり、大きすぎ、小さすぎても気にすることはないですね。

関連するSDGs目標はこれ!

3 すべての人に健康と福祉を

初心者におすすめのベランダ菜園

＼春は植物を育てるチャンス!／

春は種や苗の種類が最も多く、気温も上昇し過ごしやすい季節なので、初心者が野菜を栽培し始める絶好の機会。初心者は苗から始めると、失敗しにくいと言われています。手軽なプランターやおしゃれなバケツなどを使ったベランダ菜園でも十分育つため気軽に始められます。

ミニトマト

トマトは大きくわけると、大玉・中玉・ミニなどがあります。大玉の栽培は初心者は少し手こずりそうなので、実が付きやすく収穫量も多いミニトマトから始めるのがベターです。

オクラ

原産国が南アフリカのため暑さに強く育てやすい野菜です。ひとつの株からたくさんの花を次々と咲かせて実をつけるため、愛情をかけて育てればたくさん収穫できます。

大葉

生育旺盛で収穫量が多く、比較的どんな条件でも根を張れる植物なのでどんなプランターを選んでもすくすく育ちます。日本の風土にマッチしているため育てやすいです。

SDGsにもつながる②

古民家に宿泊して農業体験を満喫

11 住み続けられるまちづくりを

395

古民家再生には、都市部、農村部間の良好なつながりを支援するという意味合いもありSDGsにも関係した取り組みとして注目されています。
また古民家は、郊外にあることも多く密になりにくいのも◎。ステイホームから一歩踏みだし出かけてみてはいかがですか。
※状況によっては体験内容が変わる場合もあります。

1日1組限定だから自分たちだけで楽しめる!

「農家体験民宿 古民家 薄衣」で田植え体験!

築150年の古民家をリノベーションして作られた宿。歴史を感じさせる造りはそのままに、お風呂やトイレなどの水回りをきれいに改修。家のすぐ下には田んぼがあり、季節によって、クワによる土起こし、手で田植えなどが体験できます。

公式HP https://www.kominka-usuginu.jp/

「萱・蔵・宙」各1日1組限定。貸し切りも◎

「まるがやつ」で野菜の収穫体験!

広大な敷地には築200年を超える日本家屋をリノベーションした萱(かや)と、グランピングが体験できる蔵の二棟が建っており、宿泊も日帰りも可能な貸切キャンプ場の宙(そら)もあります。春になると畑では、ブロッコリーやレタスなどの収穫体験ができます。

公式HP https://marugayatsu.com/

定員15名でもゆったりくつろげる田舎の家

「いろむすびの宿」で山菜取り体験!

オーナーと地元の方々が手をむすび昭和40年築の旧磯部邸を改良しました。宿の近くの山で山菜名人のかかさ(お母ちゃん)と共に春に芽吹いた山菜を収穫。4月はタラの芽&セリ、5月はワラビを採ることができます。

公式HP https://guesthouse.iromusubi.biz/

※密な状態を避けるため宿泊の予約件数を制限する場合があります。

新連載

＼深い知識を身につける!／

クイズで考えようSDGs

クイズ形式でSDGsについて楽しく学べる新連載がスタートしました。
最近SDGsってよく耳にするけど、実はきちんと説明できない……、なんて方におすすめです。
職場の同僚や家族と一緒に、もちろん一人でも興味深く取り組めますよ。

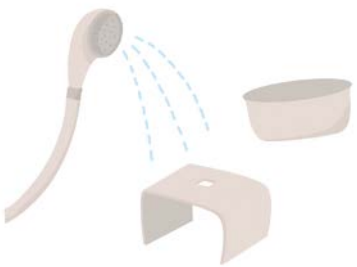
正解した方の中から抽選で2名様にプレゼント

掲載した問題はこの本から出題!

『大人も知らない!? SDGsなぜなにクイズ図鑑』
笹谷秀光(著)　(宝島社)1,430 円(税込)
世界的なトレンドとなっている「SDGs(持続可能な開発目標)」がクイズ形式で楽しく学べる入門書。「世界で学校に行くことができない子どもは、どれくらいいる?」「気候変動によって生きていけない生物は何種類?」など、クイズを解きながらSDGsが理解できます。

Q1 シャワーが1分短いとどれだけの節水になる?

❶ 2リットル　❷ 12リットル　❸ 120リットル



豆知識

日本の家庭で1日に使われている水の量は1人あたり200リットルくらいです。そのうち約40%がお風呂、約20%がトイレと、ほとんどの水が何かを"洗う"ことに使われています。

Q2 1年間に世界の海に流れ出ているプラスチックの量は?

❶ 東京ドーム7杯分　❷ プール3杯分　❸ バケツ100杯分

豆知識

プラスチックゴミは、水路や川を流れ海へ行きつきます。紫外線や波の力で壊れて小さくなったマイクロプラスチックは魚や生き物がエサと間違えて食べるのが問題になっています。

書籍プレゼントへの応募方法

①会員登録がまだの方
ページ下段の「会員登録方法」をご確認のうえお申し込みください。

②会員登録がお済みの方
右のQRコードよりお申し込みください。

応募の締切:2022年5月10日(火)
答えは2022年5月11日(水)にWEBで発表します。

府中、春うらら旅

東京…コンクリートジャングル…なんてね!武蔵野があるじゃないですか東京には(笑)。自然を求めていざ府中へ出発。と、まずは腹ごしらえ。駅前にある「府中 武蔵野うどん」は近所で評判。一般的に武蔵野うどんと言えば腰のある麺を肉汁につけて食べるイメージが強いですね。もちろんこちらにも「肉もりうどん」はあるんですが、今人気上昇中なのが「田舎醤油煮込みうどん」千三百円。おかみさんが「まだメディアに写真が載ったことがない」というので今回が初登場ですかねえ!なんか嬉しい。

【府中 武蔵野うどん】田舎醤油煮込みうどん

具材が、豚肉、小松菜、油揚げ、ゴボウなど10種類も入って椎茸の風味の効いた滋味深い味わいの汁が体にしみる美味さ!噛みごたえのある麺もたっぷりです。こちらではお酒も楽しめるのですが、メに一人前を二人で分けて食べるお客もいるとか。ご馳走様でした!さて腹ごなしに歩きましょう、「府中市郷土の森博物館」へ。こちらには地元の古い民家など歴史を感じる建物が移築・復元してありタイムスリップ感も楽しめるうえSNS映えする写真も撮れちゃいます。

【府中市郷土の森博物館】
旧府中町役場・旧河内家住宅
(園内の売店で買った名物の団子を食べる筆者)

家族連れにもお勧めです。この日も子どもたちがキャアキャアいいながら園内を走っていました。

季節ごとの草花も人気です。さあ、まだまだ食べるぞ、府中には「府中いちご狩り園」もあるので~す。最寄りの分倍河原駅から歩くこと8分ほど、住宅街に突然現れた!行列があるぞ?ほほうカフェもついているのか…。ハウスに入るとミツバチに育まれてイチゴがズラッと!うん、摘みやすい高さだあ。ご主人曰く、イチゴがパンパンに育って少し実がひび割れてるくらいのが食べごろだそう。それを見つけて食べてみた!正直、今まで食べたイチゴで一番ウマカッタ!摘みたてということもあってか、甘いんですけどさっぱりした口当たりでドンドン食べられる!パフェも絶品でしかも安い!ご馳走様でした。

【府中市郷土の森博物館】
6月頃アナベル(アジサイの一種)
写真提供:府中市郷土の森博物館

江戸時代の建物からイチゴ狩りまで。ここ東京ですよね?府中で自然満喫の一日でした。

【府中いちご狩り園】東京いちごパフェ980円
※完全予約制(人数制限あり)。検温・消毒の上、入場。一度触れた果実は必ず収穫してください。

お天気キャスター木原実
オフタイムの過ごし方
vol.22

「安・近・楽」お手軽旅 ~春の号~

1960年7月17日東京都大田区池上にて誕生。2歳の時、神奈川県藤沢市に転居。日本大学芸術学部演劇学科を卒業後、声優・神谷明氏の事務所に所属する。レポーター、声優のかたわら、小劇場活動も続行。1987年より日本テレビ系「news every.」のお天気コーナーを担当、翌1988年には劇団『花組芝居』旗揚げ公演『ザ・隅田川』に参加、その後、神谷明氏の事務所を辞して劇団『花組芝居』の座員となる。現在は、木原実事務所の代表。気象予報士の資格に続き、2004年に防災士の資格を取得。2013年7月より、一般財団法人防災検定協会理事に就任。2016年度より日本防災士会参与に就任。

お問い合わせ、お申し込みはパンプキン事務局へ 時間/9:30~18:30　休日/土・日、1/1~3

☎ 03-6238-3939 IY本部内線 3939　fax 03-3263-6003

ホームページ www.7ip.jp　e-mail offtime@pumpkintv.co.jp

春号で気に入った記事を教えて!!

WEB会員登録したら、面白いと思った記事を教えてください。
編集部が今後の参考にさせていただきます。

WEBにアクセスして
アンケートに答えるだけ!

「みんなの投稿」で待っています!

次号は、6月上旬発行の夏号です。
今年も暑い夏がやってきますが、**どのように過ごしたいですか?**
暑さを避けて自宅で涼しくのんびりと過ごしたいですか? それとも涼をもとめて家族や友人でアクティブに出かけたいですか? コロナ禍でなかなかチャンレジできなかったけど、**今年こそやってみたい夏のアクティビティ**なども教えてください。

※情報の投稿にはWEB会員登録が必要です。右記を参照の上、ご登録ください。
WEB会員登録「マイページ」⇒「みんなの投稿」から投稿できます。

会員登録方法

WEB会員ならメリットいっぱい!
★お得情報満載のメルマガが届く!
★キャンペーンやクイズに参加でき、素敵な賞品が当たるチャンスも!
★旅行やチケットのお申込みがカンタン手軽に!

OFFTIMEのWEB会員登録方法
・スマートフォン
・パソコン・タブレット
どこからでも カンタン登録!

空メールを送る　offtimeregist@7ip.jp に空メールを送信してください。QRコードからアクセス➡

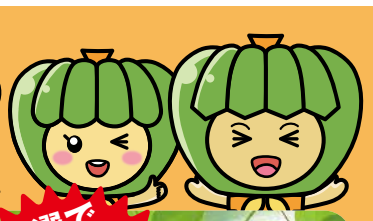
カンタン4項目入力　メールに書いてある専用フォームから『会社コード、社員No、名前、誕生日』を入力してください。

登録完了　パンプキンのWEBサイトは随時更新しております! お楽しみに!

QRコードは(株)デンソーウェーブの登録商標です。

オリジナルサービス パンプキンEnjoy!

お得情報をご紹介!



生活サポート企画

全国47都道府県でサービス展開!

おそうじ本舗®

抽選で200名様 5,000円補助

398

ご家庭のお掃除はプロにおまかせ。感染症対策も万全!

人気のハウスクリーニング特別優待キャンペーン

❶壁掛けエアコン

A.お掃除機能なし

オススメサービス!エアコン内部に潜むカビやホコリを高圧洗浄で洗い流します。

会員価格 10,890円 ▶ 補助適用後料金 5,890円

- サービス時間　約2時間
- サービス範囲　エアコン本体/アルミフィン/ファン/外装パネル/フィルター

B.お掃除機能あり

フィルターを自動洗浄する機能のあるエアコンを「お掃除機能付きエアコン」と呼びます。技術認定スタッフが内部まで分解洗浄します。

会員価格 18,810円 ▶ 補助適用後料金 13,810円

- サービス時間　約3時間
- サービス範囲　エアコン本体/アルミフィン/ファン/外装パネル/フィルター/お掃除ユニット

※製造から9年以上経過しているエアコンは、メーカーが部品の製造を終了しておりますので、サービスをお断りさせていただく場合、もしくはサービスを保証できない可能性がございます。ご了承ください。※お申込み時にお掃除機能なしを頼まれた方で、作業員が現場にお伺いした際にお掃除機能ありと判明した場合は、お掃除機能ありの金額となります。※富士通製のノクリアXシリーズは、分解にお時間をいただくため、お掃除機能の有無に関わらず、お掃除機能ありエアコンと同じ価格でのご案内となります。詳しくはお問い合わせください。※全てのカビを抑制するものではありません。

❷浴室クリーニング

湿気によるカビや水アカ、皮脂汚れ、石鹸カスなど、それぞれに合った洗剤・お掃除方法で、浴槽から壁・床・天井・窓などのお風呂場一式をピカピカに仕上げます。

会員価格 14,850円 ▶ 補助適用後料金 9,850円

- サービス時間　約2時間
- サービス範囲　浴槽/天井/照明/窓(室内側のみ)/蛇口/シャワー/壁面/床/扉/鏡/換気扇フィルター/換気扇カバー(内部は含まず)

※窓外面はサービスに含みません。※鏡やタイルについた強固な水アカ除去はオプションにてご注文ください。サービス内容によっては追加料金が発生します。※全てのカビを抑制するものではありません。

❸換気扇(レンジフード)クリーニング

換気扇を分解洗浄しファンやフィルターなど細かい部品に付いたしつこい油汚れもしっかり洗浄。換気扇をお掃除すれば換気効率がアップに繋がり、快適にお料理ができます。

会員価格 14,850円 ▶ 補助適用後料金 9,850円

- サービス時間　約2時間
- サービス範囲　外装カバー/本体内部/ファン/フィルター/ファンハウジング

※塗装が劣化している場合、剥がれる事がございますので、サービス前にご案内いたします。※アイランド型や強い油汚れの除去等はオプションとなります。

❶~❸のオプションとして洗濯機クリーニングを会員価格で提供!

※洗濯機クリーニングの単品での申込みはできません。

I.洗濯機クリーニング(縦型)

付着した洗剤カス・ホコリ・繊維くずがカビ繁殖の原因となります。おそうじ本舗では、オリジナル除菌剤と専用機材でしっかり除菌洗浄します。

会員価格 10,890円

- サービス時間　約2時間
- サービス範囲　洗濯機本体の外側・内側／脱水槽(分解を伴わない洗浄)

※全ての菌を除去するものではありません。
※サービス内容によっては追加料金が発生いたします。

II.洗濯機クリーニング(ドラム式)

ドラム式洗濯機に特殊な洗浄剤を投入し洗浄、さらに除菌をいたします。

会員価格 16,830円

- サービス時間　約2時間
- サービス範囲　洗濯機本体の外側・内側／脱水槽(分解を伴わない洗浄)

※店舗により対応できない場合がございます。※機種や設置状況により対応できない場合がございます。※全ての菌を除去するものではありません。

※掲載価格はすべて税込みです。　補助額 5,000円　お申込み お一人様1回まで

ご利用の流れ

①お申込み	②当選通知	③おそうじ本舗より5月下旬から順次ご連絡	④サービスご利用・お支払い	サービス提供時期:
2022年5月8日(日)まで	5月中旬 ※文書で通知	サービス日時・オプション等お打合せ ※ご依頼状況によっては希望日でのご提供が難しい場合がございます。	サービス終了後、現地でお支払い (現金またはクレジットカード)	2022年6月1日(水)~ 7月31日(日)の期間で ご利用ください。

※汚れやサービス範囲に応じて別途お見積りをさせていただく場合がございます。※汚れの状況により、完全に除去できない場合がございます。※電気・水道・ガス・洗浄スペースを無償でお借りします。※年式、機種、設置状況などにより対応できない場合がございます。※サービス内容と価格は予告なく変更する場合がございます。※その他の割引、会員価格との併用はできません。※会員価格はキャンペーン期間外に会員様がお申込みされた場合に適用される会員特典の価格です。※サービスのキャンセルについて、ご予約の兼ね合い上、キャンセル料が発生する場合がございますので、あらかじめご了承ください。※新型コロナウイルス感染症への対応についてはおそうじ本舗ホームページお知らせ欄にてご確認ください。クレジットカードでのお支払いは、一部対応できない店舗もございますので事前にご確認ください。

映画チケット優待キャンペーン

限定1,000枚

通常料金 1,800円~1,900円 → キャンペーン料金 300円

〒簡易書留 ※送料320円(税込)をご負担いただきます。

販売枚数	1,000枚
申込制限	同一施設でお一人様4枚まで
チケット有効期限	2022年10月末(予定)
対象映画館	フォーラム、TOHOシネマズ、ユナイテッド・シネマ

399

フォーラム【東北】

TOHO CINEMAS【東北】【関東】【中部】【近畿】【中国】【四国】【九州】

UNITED CINEMAS【北海道】【東北】【関東】【中部】【近畿】【四国】【九州】

カンタン3ステップ [WEB専用] お申込み方法

❶ パンプキンオフタイム 検索 www.7ip.jp

❷「ライフサポート倶楽部」バナーをクリック!

❸ページ中段の『INFORMATION』バナーをクリック!

受付期間 2022年5月8日(日)まで

映画券の発送は6月初旬予定!

利用手順 お申込み >> 抽選 >> 当選通知(振込み希望>文書で通知 EC決済希望>メールで通知) >> ご入金(振込み/EC決済(クレジットカード)) >> 送付

●応募者多数の場合は抽選となり、当選された方にのみ書面またはメールにてご案内します。 ●数量限定でのキャンペーンのため、当選後のキャンセルはご遠慮ください。

●発送方法と送料について 〒簡易書留 今後、原券チケット類(映画券、観劇、遊園地パスポート等)をお送りする際は追跡と受取確認が可能な簡易書留で郵送させていただきます。左記マークがあるキャンペーンについては、一部送料320円(税込)をご負担いただきますのでご了承ください。

編集後記 わたしのオフタイム

パンプキン「OFF TIME」SPRINGをご覧いただきありがとうございます。今回は密を避けながら春を告げる花々を楽しむハイキングをご紹介。また、ここ数年見聞きする頻度が増えているSDGsを実践、体験できる特集を掲載しております。コロナ禍で迎える3回目の春ですが、自然に触れる時間を持つことで、新しい季節を心穏やかにそして元気に迎えましょう!

瀧澤めぐみ

オフタイム・春号 2022年3月1日 季刊発行 第26号 発行人／渡邊健志 編集人／瀧澤めぐみ