



404

夏の暑さをクールダウン♪ 鍾乳洞を探検しよう!

今年の夏も猛暑が予想されていますので、大自然へ足を運び、涼しい場所でクールダウンしてみませんか？ 編集部のおすすめスポットは、全国各地に点在する鍾乳洞です。年間通して温度が一定で夏はとても涼しく感じられます。感染症対策も万全なので密になる心配もありません。

北海道

当麻鍾乳洞



1961年に北海道天然記念物に指定された洞内には、約1億5,000万年前から長い年月をかけてつくられた美しい鍾乳石が見られます。世界的に珍しいマカロニ鍾乳石という太さ5mmほどのパイプ状の鍾乳管が見ものです。
上川郡当麻町開明4区 ☎0166-84-3719 ⑧無休 ⑨9:00～17:00
⑦高校生以上600円、小中学生400円、小学生未満無料

岩手県

滝観洞



大理石からなる鍾乳洞。一般公開されているのは全長880m、ドーム状になっている最奥部には落差29mの天の岩戸の滝がお目見えします。足下や壁にはかつて海底だったことを証明する海洋生物の化石が見られます。

気仙郡住田町上有住士土倉298-81
☎0192-48-2756
⑧年末年始
⑨8:30～16:30
(4月～10月、受付は16:00まで)
⑦大人1,100円
子ども500円(未就学児は無料)

栃木県

宇津野洞窟



鍾乳洞や石筍が見られる、総延長約100mの洞窟。約2億5000万年前に形成された石灰岩、ドロマイトを主とした地層が30km、直径8kmに分布しており、鍾乳石筍の神秘を感じられるスポット。無料で入れるのも魅力です。
佐野市会沢町1074 ☎0283-27-3011 (佐野市観光推進課)
⑧月、年末年始 ⑨9:00～16:00 ⑦無料

東京都

大岳鍾乳洞



大岳山麓標高520mにある東京都天然記念物に指定されている鍾乳洞。1961年に発見、1962年に手掘りで人が入れるように開発しました。高低差がありとても狭い箇所もあるためヘルメット(貸出)は必須。冒険気分を味わえます。
あきる野市養沢1587 ☎042-596-4201 ⑧木(祝日の場合は営業)
⑨9:00～16:00(入場は16:00まで)
⑦大人600円、小中学生400円、幼児(3歳以上)200円
※季節や天候などにより変更あり

岐阜県

飛騨大鍾乳洞



観光鍾乳洞の中で最も高い標高にある鍾乳洞で長さは約800m。見どころがたくさんあり、洞窟の中でも一番天井が高く最も美しいと言われている竜宮の夜景、左右にねじれながら垂れ下った鍾乳石ヘリクタイトなども見られます。
高山市丹生川町日面1147 ☎0577-79-2211 ⑧無休
⑨8:00～17:00(閉館17:30) ⑦高校以上1,100円、小中学生550円

静岡県

竜ヶ岩洞



一般公開は400mの鍾乳洞。マリア観音や鳳凰の間、石柱の宝などと名付けられた鍾乳石が次々にあらわれます。施設内には無料で入れる「ようきた洞」があり、鍾乳洞から出てくる冷水に足をつけて楽しめます。

浜松市北区引佐町田畑193 ☎053-543-0108 ⑧無休
⑨9:00～17:00 ⑦大人1,000円、小中学生600円



ひんやり気分を楽しめる「ようきた洞」

奈良県

面不動鍾乳洞



鍾乳洞がある洞川地区は石灰岩を含む地帯。昔は集落がある場所全体が巨大な鍾乳洞で、崩れ落ちたものが面不動鍾乳洞になったのではないかと考察されています。「ドロッコ(有料)」という愛称のモノレールで向かうのも楽しみのひとつ。

天川村洞川673-89
☎0747-64-0352
⑨夏期8:00～19:00(入場は18:30まで)
⑧年末年始
⑦中学生以上450円、子ども(4歳～小学生)200円

日本三大鍾乳洞をご存知ですか？

日本各地に鍾乳洞は点在していますが、とくに美しいとされているところを日本三大鍾乳洞と呼び、多くの観光客が訪れています。弥生時代の遺跡が見つかった高知県香美市にある龍河洞、国の天然記念物にも指定されている山口県美祿市にある秋芳洞、地底湖が美しい姿を見せる岩手県岩泉町にある龍泉洞です。

龍河洞 (高知県)

総延長約4kmのうち約1kmが観光コースには「天降石」や「絞り幕」などユニークな名前が付けられた数々の鍾乳石があります。洞内からは数十点の弥生土器や炉跡などが発見されています。

秋芳洞 (山口県)

鍾乳石が折り重なった「百枚皿」が見事な秋芳洞。日本最大級のカルスト台地・秋吉台の南麓にあり、観光コースは約1km続き、歴史の営みによって創り上げられた奇石の数々を觀賞できます。

龍泉洞 (岩手県)

幻想的なドラゴンブルーの「大地底湖」が美しい龍泉洞。洞内には水深が違う地底湖がいくつかあり、青のグラデが少しずつ異なりいずれも美しいブルーを堪能できます。5種類のコウモリも棲んでおり、天然記念物に指定されています。



今年の夏はおうちで楽しく♪

エコに過ごそう!



405 Q

夏は暑いからおうちで過ごしたい……、そんな方々におすすめなのは、おうちでできるアイスクリームづくり! お子さん、お孫さんの自由研究としても活用できますし、冷凍庫や冷蔵庫も使わないので省エネにもなります。さらに身近なことから取り入れられる省エネテクニックをご紹介します。

Part.1 冷蔵庫や冷凍庫を使わないでアイスクリームを作ろう

今年の夏休みに家族みんなで時間をかけて作ってみませんか? 食べ物のありがたみやアイスの成り立ちを学べますので、食べ物への意識がアップするうえ、食品ロスにもつながりますよ。

出典:『環境問題を考える 自由研究ガイド』、東京書籍

事前に準備するもの

- バスタオル
- 氷800g～1kg
- ビニール袋(大・小)
- 計量スプーン
- 割りばし
- 輪ゴム数本
- ガムテープ
- 塩(氷の3分の1量)
- 空き缶
- 計量カップ
- ラップ



材料(1～2人分)

- 牛乳150ml
- 生クリーム75ml
- 砂糖45g
(大さじ4杯)
- 卵1個
- バニラエッセンス
数滴



作り方

1



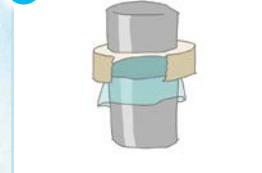
缶はよく洗い、卵を入れて割りばしでほくす

2



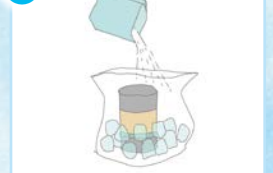
①に生クリーム、牛乳、砂糖、バニラエッセンスを加える

3



②にラップをかぶせ、缶にふたをかぶせてガムテープでしっかり閉じる

4



小さいビニール袋に③、氷、氷の3分の1の量の塩を入れる

5



小さいビニール袋の口をしぼり、バスタオルで包み太ゴムでとめる

6



⑤を大きいビニール袋に入れて20分間振り続ける

7



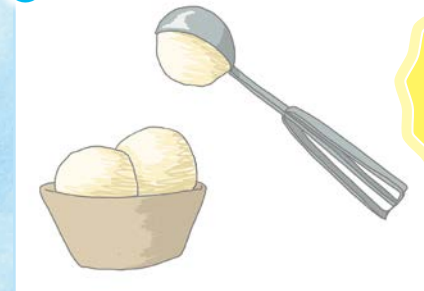
缶を振ってみて音がしなければ出来上がり

8



缶の外側についている塩をさっと洗い、ふいてからあける

9



完成!

お気に入りの器に盛りつけて完成

ここがPOINT!

- 牛乳と一緒に抹茶、いちごジャム、ココアなどを混ぜると様々な味、色のアイスができる!
- 工程の中で20分間シェイクし続けるところが一番大変。一人でやるのではなく、友人同士、家族が協力して作ると楽しさも加わります。
- 市販のアイスクリームと味をくらべてみましょう。また、市販のアイスクリームの原材料欄を見て、何が違うか、賞味期限は何月何日と表示されているかを確認することもSDGsにつながります。

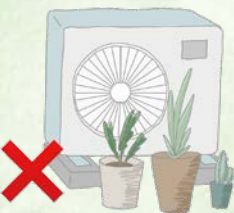


Part.2 暑い夏を省エネで乗り切る! 5つのテクニック

多くの企業でテレワークが定着し、以前のように気軽にお出かけできないなか、今年の夏もおうちで過ごす時間が長くなりそうですね。少しでも快適に、省エネで過ごせるテクニックをご紹介します。SDGsにもつながる取り組みなので、興味のある方はトライしてみてくださいね。

1. 室外機にも目を配ろう

室外機は壁から離して設置し、周りにはモノを置かず風通しをよくすることがポイント。鉢植えやバケツなどは置かないようにしましょう。



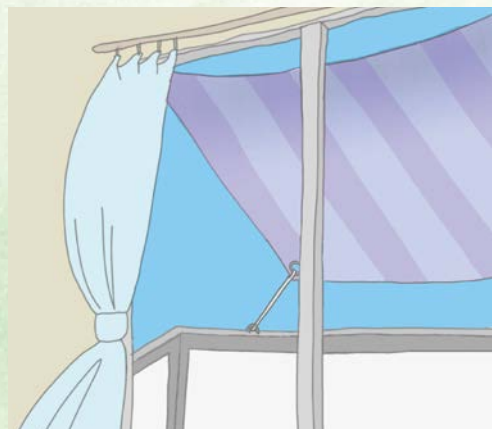
2. 夏が旬の野菜に注目

夏が旬の野菜は体を冷やすと言われており、キュウリ、オクラ、トマト、なすなどさまざまな種類があります。猛暑にやられて夏バテ気味になったら、夏野菜の代表格のとうもろこしを食べてエネルギーチャージも忘れずに!



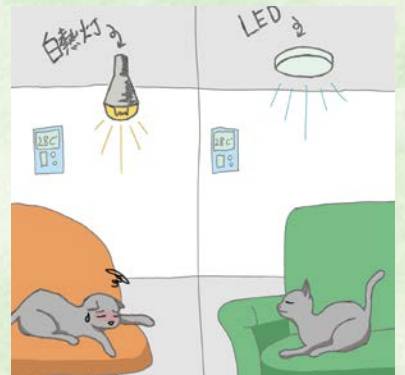
3. 遮光・遮熱の対策を!

屋外に設置する日よけは遮熱効果が高いといわれ、よしずやすだれが有名ですが、サンシェードは耐久性、機能性が特に優れているのでおすすめです。



4. LED電球を取り入れる

LEDといえば節電の常識として白熱灯から交換済みの方も多いかもかもしれません。実は白熱灯はLEDよりも放射熱をだすため体感温度が上がりやすいと言われていました。節電をするためには白熱灯からLEDに変えて体感温度は上げず、エアコンは28℃設定で快適に過ごせるように心がけましょう。



5. 涼しい素材の服を取り入れる

汗ばむ夏の衣服によく用いられる素材はオーガニックコットン、リネン(麻)など。これらは通気性や吸湿性、速乾性に優れているのが特徴で涼しげな生地として愛用されています。





深い知識を身につける!

クイズで考えようSDGs

最近よく耳にするSDGsが楽しく学べるクイズをご紹介します。クイズに答えながら、豆知識のコラムを熟読するとさらに興味がわくこと間違いなし! もっと知識を深堀したい方はクイズに答えて本をゲットしましょう。クイズは職場の同僚、家族や友人同士、もちろん一人でも楽しめる内容なので、じっくり考察しながら取り組んでみてくださいね。

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

女性の国会議員が 占める割合が多い国は?

① 日本 ② アメリカ ③ ルワンダ



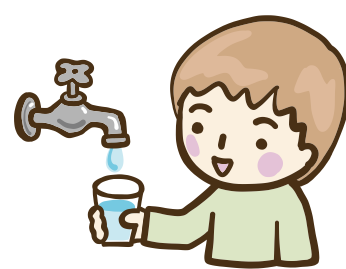
豆知識

2019年末、北欧のフィンランドで世界最年少34歳の女性首相が誕生しました。「日本で女性の総理大臣が就任」、世界にそんなニュースが流れる日がいつかやってくるといいですね。

Q2

水道水をそのまま飲める国は 世界で何カ国ある?

① 9カ国 ② 49カ国 ③ 90カ国



豆知識

日本の水道水は川の水を使って安全に飲める水にしています。生活排水も施設できれいにしてから川に戻すなど、浄水場の優れた技術の恩恵を受けていることを忘れてはいけません。

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8月7日(日)

答えは2022年8月8日(月)にWEBで発表します。



【珠屋菓子店】ピーチロール 439円・デザートカップ 550円

今まで下りたことのなかった駅: 逗子。神奈川県は鎌倉の南、東京駅から電車で1時間ほどで着くその駅前は懐かしい昭和の佇まいの中を、多くの人々が行き交うがなぜかせわしなくない。落ち着きがあるのです。逗子って、さあ、まずはランチを楽しみに「ラ・ベルデ」へ。

シエラが自ら魚を獲てくるだけあつて新鮮な地元、逗子の食材が使われている。大きめのシラスがのったピザは、優しい味で塩加減が丁度良く、トマトソースを使っているせいかわいらしい甘みを感じられます。また逗子産のスマイカを使ったパスタもこりや美味い! ソースもうまけりゃイカも美味い! ペロリといけました。丁寧な仕事で満席にはしたくないとシエラ。こも時間がゆつたりと流れているのでした。逗子産サザエのジェノヴァ風も食べたの内緒にしよ。エ



【葉山旭屋牛肉店】特製葉山コロッケ

海に向かうとちやんと行くと「葉山マリーナ」がございます。これは景色がごちそう! たくさんのヨットに青い空青い海白い雲デブチンの私。夏はこうでなきゃ! 泳いで痩せよう! 出来ることなら! あ、江ノ島が見える... 幼いころ藤沢市で育った私には江ノ島は数々の思い出がある島。懐かしさの源はこの景色かも。

さて、お土産には定番のコロッケを。葉山旭屋牛肉店は本店のほかにもちやんとした道の駅のような雰囲気、ショッピングプラザ「HAYAMA STATION」の中にも店があり、ゲットした特製葉山コロッケは(6個で603円!)と、大人気の割に安いので、もちろんその晩のおかずにして家族にも好評だったとさ! おしまいいし。



【ラ・ベルデ】ラ・ベルデ風ピッツァ(小) 1,650円 / 逗子産スマイカのスパゲッティ〜ヴェネツィア風 2,200円

なぜか懐かしい逗子。



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、俳優・神谷明氏の事務所に所属。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会参事に就任。

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



夏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9月上旬発行の秋号です。秋になるときれいな紅葉を見に行きたくなるもの。美しいと感じる理由は赤・黄・オレンジをはじめ、常緑樹の緑もまざることで色彩豊かな景色が広がっているから。

そんな色鮮やかなおすすめの紅葉スポットを教えてください。これから行ってみたい場所でも構いません。どしどしご応募ください。

※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!

2022年

夏 今年はずこやかに過ごそう！ 宿泊補助キャンペーン

申込受付 2022年 6月10日(金)より受付開始

対象期間 2022年 7月1日(金)～9月30日(金) 宿泊分

対象施設 約2,300ヶ所 ※対象は会員専用ホームページ『メンバーズナビ』の掲載施設で、**P キャンペーン** マーク記載のプランです。

補助金額 1泊1名 **3,000円**

利用制限 期間中、会員1名あたり**1泊4名**まで。

利用対象者 ライフサポート倶楽部会員本人及び2親等以内の親族

お申し込みは『ライフサポート倶楽部』会員専用ホームページ

会員専用ホームページから **www.lifesc.com** **メンバーズナビ** 検索

お電話から **0120-518-260** 平日10:00～18:00、土日祝日10:00～17:00

オリジナルサービス

パンプキンEnjoy!

限定
300名様

忙しいあなたにカラダの健康をサポート

食宅便1,000円お試しキャンペーン!

お得情報
盛りだくさん!

なんと!
1食あたり**143円**



409

こんなお悩みを
解決します!



仕事が忙しく
ご飯を作る
時間がない



好き嫌いせず、
バランス良く
食べてほしい



食事の時間は、
少しでも
家族と一緒に
過ごしたい



健康診断の
結果が
気になる

食べたいときに、
すぐおいしい。



「食宅便」がお届けする食事は、冷凍で届くので食べたいときにレンジで約4分チンするだけ! 自分のペースで食事が楽しめます。管理栄養士がおいしさと栄養バランスにこだわった食事だから、お子様からお年寄りまで安心して食べられます。

食宅便のおすすめ3コース(1コース7食)を税込1,000円で試せます。※7食はすべて異なる献立で、1食に5種類のおかずが入っています。

人気
No.1!

おまかせコース



※盛り付け例

鯖(サワラ)の生姜煮

7食/3,920円(税込)

塩分
2g以下

塩分ケア おかず7食



※盛り付け例

八宝菜

7食/4,340円(税込)

糖質
10g以下

低糖質セレクト



※盛り付け例

牛しゃぶと帆立の
オリーブオイル仕立て

7食/3,920円(税込)

取り上げている3つのメニュー以外の他のメニューはコチラ!



申込期間 2022年6月1日(水)～7月10日(日)

発送時期 2022年8月初旬頃に自宅へ発送予定 ※冷凍便で届きます。

申込回数 お一人様1回まで ※応募者多数の場合は抽選になります。

支払方法 振込みまたはクレジットカード決済

【注意事項】アレルギーには対応しておりません。ヤマト運輸のクール宅急便サービス未実施地域には配送できません。掲載のメニュー画像は2022年6月時点の内容となり、変更となる場合がございます。掲載のメニュー画像はイメージです。盛り付け例の食器、箸、箸置き、ランチョンマット等は含まれません。

カンタン3ステップ

【WEB専用】
お申込み
方法

① パンプキンオフタイム 検索 **www.7ip.jp**

② 「ライフサポート倶楽部」バナーをクリック!

③ ページ中段の『INFORMATION』バナーをクリック!

受付期間 2022年 7月10日 日 まで

8月初旬予定!

利用手順

お申込み

>> 抽選

>> 当選通知

>> 商品発送

●お申込多数の場合は抽選となり、当選された方にのみ、お振込みの方は書面、クレジットカード決済の方はメールにてご案内いたします。

編集後記

わたしの
オフタイム

パンプキン「OFF TIME」SUMMERをご覧いただきありがとうございます。今回は、涼みながら自然が生み出す神秘と
壮さを体感できる鍾乳洞をご紹介。また、猛暑と人混みを避けつつ、自宅で快適に新しい発見ができるエコな夏の過ごし方を紹介しております。
夏号をご参考に、自然とご自身の身体を大切にこの夏をお過ごしいただければ幸いです。

瀧澤めぐみ

