

夏はキャンプするのにうってつけの季節。でも、道具を持ってなければ知識もない…そんな方々でもキャンプを存分に楽しめる「手ぶらプラン」があるのをご存じですか？テントを設営してくれるサービスがあるほか、予約すれば食材も用意してくれるので、初挑戦でも気後れすることなく満喫できるんです。さまざまなイベントが開催されるほか、夏のアクティビティも体験できるキャンプ場をセレクトしました。



ルスツ山はともだちキャンプ場

山の中にあるグレンデを活かしたキャンプ場なのでとっても自然が豊かです。周囲は木々に囲まれているうえ、地面は贅沢な全面芝。初心者にはうれしい手ぶらプランが用意されているほか、レンタルしたテントのみテント張りや撤収の作業も代行してもらえます。アクティビティはラフティングやカヌー、トレッキングや乗馬、釣り、熱気球などのプログラムが数多く揃っています。

↓ルスツリゾートホテル内にある「ルスツ温泉…ことぶきの湯」は、横幅20mもある露天風呂から山々の大パノラマや無数の星が見える温泉。ほかにもサウナや洞窟風呂もあります。



→絶叫マシンから小さな子どもも楽しめる乗り物まで、楽しみ方が多彩なルスツリゾート遊園地。敷地内にあるため移動も楽々。お得な遊園地1日券付きキャンププランもあります。



→夜になるとプロジェクションマッピングや光の迷路などのエンターテインメントも追加料金なしで観覧できます。

施設の詳細



住所 北海道虻田郡留寿都村字泉川13番地 電話番号 0136-46-3332
手ぶらレンタルセット 36,000円(3~4名)

初心者でもとことん楽しめる！ 夏は手ぶらキャンプで遊ぼう

詳しい情報は
こちら



481

「見・食・遊・学」情報マガジン

パンキンオフタイム 検索 www.7ip.jp

パンキン Off TIME



481



岩手県 夏油キャンプフィールド

冬はスキー場として運営されているため、敷地はとても広大。スキー場の傾斜を生かした星空を満喫できる展望サイト、愛犬とオートキャンプが楽しめるドッグサイトなど種類が豊富。初心者におすすめなのは、温泉や売店に近くペグが刺さりやすいファミリーサイトや青空サイトです。夏のアクティビティも充実していて、ぜひチャレンジしたいのが遠くまで見渡せる熱気球。地上とロープで繋がっているので安心して楽しめます。

詳しい情報は
こちら



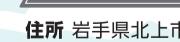
弱アルカリ単純泉の「げとう高原温泉」。屋根付きの露天風呂からは目にも美しい深緑のパノラマが広がります。利用期間中は温泉に入り放題です。



↑初心者向けにテントやタープの張り方動画をご用意。初めての方で設営ができない場合はスタッフが手伝うサービスも。

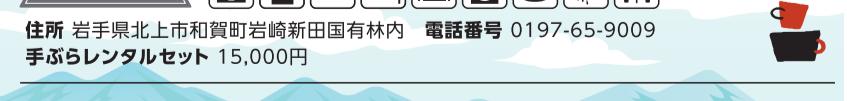


施設の詳細



住所 岩手県北上市和賀町岩崎新田国有林内 電話番号 0197-65-9009

手ぶらレンタルセット 15,000円



セブン&アイグループ労働組合連合会

アイコンの種類 売店 自動販売機 温泉 シャワー サウナ
コインランドリー ゴミステーション 花火ができる場所 トイレ



千葉県

THE FARM

宿泊施設が選べる農園リゾート【THE FARM】には農園に囲まれたキャンプサイトがあり、道具を持っていない初心者向けに、1日1組限定で道具をすべて「snow peak」製品一式利用できる「スノーピーク 手ぶらキャンプ」があります。スタッフの全面サポート付きなので設営・片付けも楽々。貸農園や天然温泉、採れたて野菜を使った料理を味わえるCAFÉなどがあり、連泊したくなること間違ひないです。



↑テントに宿泊するならこちらのキャンプサイトへ。季節野菜の収穫体験のほか、おふろCaféかりんの湯も入り放題♪

[施設の詳細](#)

住所 千葉県香取市西田部1309-29 電話番号 0478-79-0666 手ぶらレンタルセット 49,500円(定員5名まで)

詳しい情報は
こちら

初心者でもとことん楽しめる! 夏は手ぶらキャンプで遊ぼう

初心者はキャンピングカーこそが賢い選択!

キャンプ初心者にこそおすすめしたいのがキャンピングカーです。普通免許でも運転できますし、最近では普通乗用車と同じように気軽にレンタルできるようになりました。他にもメリットはたくさんあり、テントを設営する手間もなければ、突然の雨もなんのその。夜の防犯対策もばっちりです。気付いたいのはキャンプ場選び。車の乗り入れができるオートキャンプ場やRVキャンプ場をチェックしましょう。たいていの場合、AC電源付きなので快適に宿泊できます。



組合員向けの
キャンピング
カーレンタルの
優待あり!



兵庫県

神鍋高原キャンプ場

松林に囲まれた自然の中にある神鍋高原キャンプ場。テントやタープ、キャンプ用品がレンタルできて、安心の設営サポート付きのプランがあります。徒歩5分(車で1分)のところに温泉と道の駅があるうえ、施設内には親子で楽しめる高原スポーツのアクティビティも充実しています。

[施設の詳細](#)

住所 兵庫県豊岡市日高町栗栖野59-78 電話番号 0796-45-1520
手ぶらレンタルセット 12,000円~(4人家族)

詳しい情報は
こちら



福島県

休暇村 裏磐梯キャンプ場

標高800mの平坦な高原にある裏磐梯。磐梯山のすそ野に約500haの広大なサイトが広がるキャンプ場で、設備・管理が充実しているから初心者でも安心。木陰の中で優雅なひとときを過ごしたり、場内を流れる小川で川遊びを楽しんだり。国立公園のすばらしい自然を満喫できます。



↓展望台があるほど星空がきれいな裏磐梯。高原の夜空へお連れする星空さんぽでは、専属ガイドによる星空観察を行っています。



[施設の詳細](#)

住所 福島県耶麻郡北塙原村桧原字小野川原1092 電話番号 0241-32-2421
手ぶらレンタルセット 32,000円(家族4人)



※料金は目安です。

豆知識

上級者が楽しむスタイルの「野営キャンプ」



キャンプとして思い浮かべるのは、管理人がいて炊事場やトイレなどの設備が整っている施設で宿泊するスタイル。一方で、上級者が満喫する「野営キャンプ」は設備が整っていない場所でキャンプを行うアクティビティ。ソロや少人数で行き、静けささえ堪能できるとしてツウの間では人気のスタイル。

上級者ともなると、自分自身で安全性や快適性を管理できる技術も身につくなど、不便ささえも楽しめるようになります。



※画像はイメージです

[施設の詳細](#)

住所 福島県耶麻郡北塙原村桧原字小野川原1092 電話番号 0241-32-2421
手ぶらレンタルセット 32,000円(家族4人)

アイコンの種類

食べても太らないのは、どっち？

管理栄養士が人気の定番メニューを徹底比較。
おうちごはん、外食、コンビニ食、スイーツなどを題材に、クイズを展開。
問題を解くだけで太らない食べ方のコツが身につき、健康にもなれますよ。

問題：太らないのはどっち？

クイズ② コンビニ編



ビーフ
カレー

VS



焼き肉
弁当

クイズ① スイーツ編



どら焼き

VS



大福

HINT

あんこの甘さを十分に楽しめるスイーツ。パッと見た時、サイズが大きいほうが太りそうに思いがちですが、決め手はあるこの量。あんこは糖質の塊なので、どうしても太りやすくなっています。どら焼きは皮いわばに挟んであり、大福はしっかり固めてあります。どちらが太りやすいと思いますか？

掲載した問題は
この本から出題!
全問正解した
方の中から
抽選で
2名様に
プレゼント!



「食べても太らないのは、どっち？」
菊池真由子（著）三笠書房 990円（税込）

著作累計70万部突破！カリスマ管理栄養士が、みんな大好きな「定番メニュー」を徹底比較。おうちごはん、外食、コンビニ食、スイーツ、ドリンクなど、全136品を網羅。楽しみながらクイズに答える、それだけで、太らない食べ方のコツが身につき、自然と「やせ体质」に変わります！

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

2024年7月7日（日）

答えは2024年7月8日（月）に
WEBで発表します。



夏の楽しみ！アイスクリームパフェ。

「夏の楽しみ！アイスクリームパフェ、
乾く洗濯物、暑い中で食べるアイスクリーム、
「まだ明るいねー！」なんて、お得に感じる
1ページになるから、夏なんてもうない時間も、
は不思議です。あっさり
ランチタイムも、太陽マジックのせいか、輝いた
なんて爽快なこと！な
んてこともない時間も、
さらりと着れば出か
けられるワンピースの
歌の詩のようにポジティ
ブな、キラキラした思い
出ができる期待感に満
ちているのです。



乙葉の
OFF TIME
Vol.3



ちょっと寄り道カフェも楽しい。

夏が来る。胸が高鳴る。



「ラ・カスタ ナチュラル
ヒーリングガーデン」にて、
アロマスプレー作り。

は特に変化はなくとも、人生を楽しむヒン
トが散りばめられている夏。私はまた、暑さ
の中に熱い気持ちを取り戻し、美味しいも
のに感動しながら、季節の移ろいに胸を熱
くし、夏の夜空に星座を探す時間が来る
と思うと、また心ときめくのでした。



「夏」という言葉を聞くだけで、明るく陽
気な曲が頭の中に流れきます。そのアップ
テンポでリズムを刻みたくなるメロディー
に、夏への期待が高まります。

私は2年の中で一番
夏が好きになりました。暑すぎて
動けない、なんて
こともなく、軽や
かな服を身に纏
い、どこまでも行
けそうなアクティブな自分へと変化します。
そして心は前向きな夏
歌の詩のようにポジティ
ブな、キラキラした思い
出ができる期待感に満
ちているのです。

さりとて着れば出か
けられるワンピースの
歌の詩のようにポジティ
ブな、キラキラした思い
出ができる期待感に満
ちているのです。

夕暮れ時、夏の好
きなところは数
え切れません。
逆に八月のお
盆を過ぎると、「せつな
さ」が込み上げ
ます。頭の中では、メロウな音楽を奏で、夜
空に上がる花火に、うるつときてみたり。勝
手に盛り上がり、勝手に寂しがる。夏は本
當に忙しい季節であります。

そんなドラマチックな時間は、あつとい
間に過ぎ去るから、どんな瞬間も焼き付けて
みたい。と、これまた夏歌
を地で行くような想いを
堂々とやつてのける！そ
れが夏の醍醐味です。

大人になって、目の前
の出来事に追われ、繰り
返す日々。そんな私たち
も、時として心躍らされ
る季節があつてもいいの
ではないでしょうか。気
持ちを動かされながら、
時に翻弄された気分に
錯覚しながら、でも本
ではないのでしょうか。
人生を楽しむヒントが
隠されている夏。私はまた、暑さ
の中に熱い気持ちを取り戻し、美味しいも
のに感動しながら、季節の移ろいに胸を熱
くし、夏の夜空に星座を探す時間が来る
と思うと、また心ときめくのでした。

お問い合わせはパンプキン事務局へ 時間／9:00～18:00 休日／土・日・祝祭日・年末年始・夏季休暇

03-6238-3939

fax 03-3261-2358

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！



次号は、9月上旬発行の秋号です。秋といえば、過ごしやすい季節なのでお出かけにはぴったり。
紅葉狩り、ハイキング、登山、旅行など、皆さんは何が目的でお出かけしますか？
そして「食欲の秋」とも言われるほど、秋は食材がおいしい時季です。食べ歩きに出かけるのも楽しそうですね。

そこで、秋になったら出かけたい場所や、
食べ歩きに出かけるはスポットはどこですか？
おすすめの観光スポットやおすすめグルメなどを教えてください。

※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！

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。

OF/TIME
2024年 夏

今年の夏は全力で楽しもう!

絶対お得な“宿泊補助キャンペーン”

申込受付 2024年 6月10日(月)より受付開始

対象期間 2024年 6月20日(木)~9月30日(月)宿泊分

対象施設 約9,500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 5,000円

利用制限 期間中、8人泊まで適用されます。(期間中であれば数回に分けての利用も可能)

利用対象者 補助対象は、ライフサポート俱楽部会員本人および2親等以内の親族

(例)
 1回目:7月にご夫婦2名で1泊
 2回目:8月にご家族3名で2泊
 (6人泊)
最大40,000円分
 (5,000円×8人泊)の宿泊補助が受けられます!

お申し込みはコチラから

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

アソビュー! デジタルギフト 補助キャンペーン

国内最大級のレジャー予約サイトで使えるデジタルギフト

限定500名様

5,000円分が500円で買える!!

チケットレス デジタルチケット
かんたん・便利に デジタルギフトが購入できる!

アソビュー! とは???

日本全国の遊びをかんたんに予約・購入できる休日の、便利でお得な遊びの予約サイトで、ネットで予約できる施設が11,000施設以上!

QRコード 485

オリジナルサービス パンプキンENJOY!

全商品 3,000円
補助

定価5,000円相当 ⇒ 組合員優待価格 **2,000円** (税込)

どしどし 応募してね!

有名ホテルや名店のアイスギフトを取り揃えました。この夏、皆様でお楽しみください。

「キハチフードホール」アイスギフト
「銀座千疋屋」銀座ショコラアイス
福岡 博多あまおうのこだわりアイス
北海道「乳蔵」アイスクリーム14個セット
北海道「十勝ドルチェ」十勝白い牧場アイス

「京都センチュリーホテル」アイスクリームギフト
「ホテルインタークонтинental 東京ベイ」アイスギフト
「銀座京橋 レロジェエギュスキロール」アイス
東京・新宿「花園万頭」ぬれ甘なつとアイス詰合せ
「アフタヌーンティー・ティールーム」アイス&シャーベット

発送時期 2024年7月下旬~8月上旬ご自宅へ発送予定です。

注意事項 お一人様1商品まで。申し込み多数の場合は抽選となります。
贈答用、熨斗等の対応はできません。全商品税込・送料込みです。商品画像はイメージです。

お取り寄せアイスギフト 優待キャンペーン

アイスクリームの季節がやってきた!
お取り寄せアイスギフト 優待キャンペーン

商品詳細は
コチラ

QRコード 486

お申し込みは
コチラから

カンタン3ステップ
デジタルギフト
お取り寄せアイス限定
[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 「ライフサポート俱楽部」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 2024年 7月7日(日)まで

利用手順 お申込み >> 抽選 >> 当選通知 書面とEメールにて通知 >> ご入金 振込み >> 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とE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。

編集後記 わたしのオフタイム

パンプキン「OFFTIME」2024SUMMERをご覧いただきありがとうございます。今号は「夏のおでかけ」をテーマに誌面構成をしています。特集の「手ぶらキャンプで遊ぼう」、好評の「パンプキンENJOY!」からははじめての企画で「アソビュー!」デジタルギフト補助キャンペーンを実施します。恒例の宿泊補助キャンペーンと合わせてご応募お待ちしています。
※アソビュー…全国各地レジャー施設の予約サイト。アプリ取得でポイント還元もあります。

中川勇樹