

4月6日は「城の日」で、日本城郭協会が1974年に定めた記念日。お城があった場所は公園や施設として整備されてるところがほとんどで、春は桜の名所にもなっています。そこで、今年の春は日本の歴史を学び、桜を鑑賞しながらお散歩を楽しみませんか？桜を愛でながら楽しく散策できるおすすめのお城スポットを紹介します。

「見・食・遊・学」情報マガジン

パンプキンオフタイム 検索 www.7ip.jp

世界文化遺産



兵庫県 姫路城

江戸時代以前に建設された天守が残る現存12天守の一つ。中堀以内のほとんどが特別史跡、建築物の8棟が国宝、74棟の各種建造物が重要文化財に、それぞれ指定されている姫路城。関ヶ原の戦いの後に城主となった池田輝政によって大規模な城郭へ拡張されていきました。春のお花見シーズンには、周辺の花見スポットをめぐる5つのコースがあり、春爛漫の姫路散策を楽しめます。
住所:兵庫県姫路市本町68



473

春はお城の散策に出かけよう!

パンプキン
OF TIME
オフタイム



2024年度保存版
パンプキン
Pumpkin
GUIDE
折り込みを見てね!

北海道 松前公園

江戸時代に北前船の交易によって栄え、今も松前城など数々の史跡が残り、現在は桜の名所としても知られています。約250種、1万本の桜が咲き誇り、1カ月以上にわたって様々な種類が楽しめるのが特徴。城の北側には道内で唯一の寺町が広がっていて、1時間ほどあれば5つの寺を見てまわることができる散策コースがあります。
住所:北海道松前郡松前町松城



長野県 上田城

徳川家の攻撃を二度とも防いだ難攻不落の城として有名な上田城。戦国時代末期、1583年に真田昌幸が築城を開始。現在は、本丸中枢に建造物はありませんが、周囲に4カ所の隅櫓跡が残るなど、周囲は見どころ満載。約1000本の桜がかつての名城を埋め尽くすように咲き誇るため、春に散策するにはおすすめのお城です。
住所:長野県上田市二の丸



群馬県 箕輪城跡

1590年に徳川家康が関東に入封した際、井伊直政に与えられたのが箕輪城。箕輪城の見どころは巨大な堀切。南北約1,100メートル、面積約36ヘクタールもの広大なもので、城跡への入口が全部で7つあり、いずれも中央の見学コースにつながっています。
住所:群馬県高崎市箕郷町東明屋・箕郷町西明屋



豆知識

なぜ、城跡に桜の名所が多いの?



お城がまだお城としての役割を果たしていたとき、周りに桜は植えられていなかったといわれています。お殿様の威厳を示すために美しい花は不要で、植えられていたのは松がメインだったそう。松は縁起の良いことでも知られ、燃料や食料としても適していたそうです。1873年に廃城令が公布されたことにより城の整備が課題に。幕末に桜の新種としてソメイヨシノが爆発的に流行したこと、手入れが比較的簡単だったことなどから、城跡に桜が植えられるようになったとされています。

岩手県

盛岡城跡公園(岩手公園)

盛岡城は盛岡藩主南部氏の居城で、現在の盛岡市中心部にある丘陵に築城されました。盛岡城と言えば、美しい花崗岩の石垣が特徴で、本丸、二ノ丸、三ノ丸とほぼ当時のまま現存されています。その石垣と桜のコラボレーションがとても美しく、石垣を巡る道を散策しながら歴史を感じることができます。
住所:岩手県盛岡市内丸1-37





春といえば、私たち人間だけでなく生き物たちも活動的になる季節。生き生きと動く動物たちは見るだけ元気になりますが、触れ合うことで癒しのパワーが倍増します。今年の春は、全国各地に点在する、動物と触れ合える場所に出かけてみませんか。親子や同僚と一緒に出かけられるのももちろん一人で遊びに行っても楽しめる場所をセレクトしました。

春は気分が癒される動物たちと触れ合おう！



広島県

おおくのしま 大久野島

国立公園に指定され、約500~600羽ものうさぎが暮らす瀬戸内海に浮かぶ小さな島。美しい自然の中でうさぎとふれあいながら、のんびりとした時間が過ごせます。うさぎが増えすぎたのは、1970年代、小学校で飼いきれなくなったウサギを島に放したからだといわれています。

住所:広島県竹原市忠海町大久野島



豆知識

動物がもたらす癒し効果について



人のストレスを軽減させたり、自信を持たせたりすることを目的として、動物と触れ合う療法をアニマルセラピーといいます。犬や猫を始め、ウサギ、ウマ、イルカなど、人間と喜怒哀楽を共有できるような情緒性の高い哺乳類が主に用いられています。アニマルセラピーは、日頃のストレスや不安な気持ちを軽減する効果があるとして、今注目されています。

茨城県

つくばわんわんランド



90種1,000頭の犬猫が暮らす日本最大級の犬猫のテーマパークです。小型犬や大型犬とのふれあい広場の他、お散歩体験やドッグレース&パフォーマンスショーも観覧可能。4月には「ねこハウス」がリニューアルオープン。60頭の猫達と触れ合えます。

住所:茨城県つくば市大字沼田579
定休日:木曜
※春休み、GW期間は無休



静岡県

ドルフィンファンタジー伊東

イルカとのふれあいをテーマにした体験型施設。イルカと触れ合える「ふれあいコース(0歳~)」、イルカと泳げる「スイムコース(4歳~)」、イルカを近くで見たり、付き添い者が写真撮影できる「見学コース(0歳~)」の3つのコースが用意されています。

住所:静岡県伊東市新井2-4-14
定休日:なし
※悪天候・イルカの体調不良により休みになる場合あり



大阪府

ワールド牧場

人、自然、動物との心のふれあいがテーマの牧場。ヒツジ、ヤギ、ポニー、ミニブタ、アヒルなどと触れ合えるのももちろん、エサやり体験もできます。いぬ・ねこふれあい館では、犬がレンタルでき園内で一緒に過ごせます。

住所:大阪府南河内郡河南町白木1456-2
定休日:火曜(祝日の場合は翌日が休業)
※春休み期間は無休



福島県

ヘレナ 国際乗馬倶楽部

緑豊かな240万㎡の広大な敷地の中に、ゴルフ場を併せもつリゾート型の乗馬施設です。日本を代表する馬術競技選手をインストラクターに迎えて、馬への接し方や乗り方、降り方など基本事項から実践編までが体験できます。

住所:福島県いわき市添野町頭巾平66-3
定休日:月曜
(祝日の場合は翌日が休業)



※施設の詳細はQRコードからご確認ください。

こんな珍しい動物に触れ合えるスポットも！

あうるばーく フクロウカフェ池袋

フクロウやミズクに触れ合えるカフェが池袋にあります。手のせ、ふくろうの肩のせ、エサやりはもちろん、ふくろうが手に飛んでくるフライト体験もできます。他にも小さくて可愛いハリネズミ、爬虫類(ヘビ)、白蛇、イグアナ達と時間を気にすることなく触れ合えます。

住所:東京都豊島区西池袋3-30-11
泰共フラットビル2F
定休日:不定休



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く、健康にもなれますよ。

問題：太らないのはどっち？

クイズ②



しょうが焼き定食

野菜炒め定食

VS

HINT

野菜炒め定食は、野菜をたくさん食べることができる貴重なメニューです。野菜は炒めるとカサが減るので、生野菜になおすと見た目の2倍ぐらいの量を食べられます。しょうが焼き定食も、意外に野菜がたっぷり。つけ合わせの生野菜の量が多いからです。この2つのメニューの「太りにくさ」はたんぱく質の量で決まります。

クイズ①



おにぎり鮭

VS

おにぎり梅

HINT

どちらもコンビニでは大人気の商品。梅はさっぱりヘルシー、鮭はうま味と塩気が特長です。じつはこの2つ、カロリーはほぼ同じ。では、どこで差がつくのかというと「たんぱく質」の量です。たんぱく質は「やせる栄養素」の筆頭です。食後のカロリーを体温として発散させる作用があります。

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く、自然と「やせ体質」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5月12日(日)

答えは2024年5月13日(月)に

WEBで発表します。



瑞鳳殿。華やかな装飾が目目を惹きます。

冬眠から覚めた時、まず目につくのは自然の豊かさなのかもしれません。春になり、芽吹く草木に生きた力強さを感じます。それまで縮こまっていた体がどこかへ行きたいといっているように、寒さで閉鎖的だった心が、何かを期待し始めるように、わたしも動き出しているのです。そんな春、私が旅に出たのは仙台でした。義母との二人旅は初めてでしたが、電車好きの義母もまた、新しい場所への冒険を楽しみにしてくれていました。東北新幹線に乗り、車中の食事を楽しみながら過ごす時間は旅の醍醐味でもあり、プロログ。温かい陽気に誘われるように、ゆったりとした足取りで観光地を巡り、時の流れを気にすることなく、生き生きとした自然の中に佇む歴史的建造物に、思いを馳せます。沢山話して、笑い合ったり、美味しいものをいただく。そんな穏やかなひと時に、こうしていられることに心が温かくなっています。



家族で散歩。穏やかな日曜日。



とって重要な季節なのです。

急に何かを始めることはできなくても、少しずつ変化する草木のよう、わたしもゆっくりと人として成長してゆきたい。人との出会いや時間から日々学んでいきたい、と日差しを浴びながら思い、自分を顧みながら、そんな春はわたしに好きです。



見上げれば美しい桜。

鎖的だった心が、何かを期待し始めるように、わたしも動き出しているのです。そんな春、私が旅に出たのは仙台でした。義母との二人旅は初めてでしたが、電車好きの義母もまた、新しい場所への冒険を楽しみにしてくれていました。東北新幹線に乗り、車中の食事を楽しみながら過ごす時間は旅の醍醐味でもあり、プロログ。温かい陽気に誘われるように、ゆったりとした足取りで観光地を巡り、時の流れを気にすることなく、生き生きとした自然の中に佇む歴史的建造物に、思いを馳せます。沢山話して、笑い合ったり、美味しいものをいただく。そんな穏やかなひと時に、こうしていられることに心が温かくなっています。



仙台大観音。立派で敵かな佇まい。

春の予感。心を育てる。



乙葉

OTOHA

誕生日 = 1月28日
血液型 = A
身長 = 157cm
靴のサイズ = 22.5cm
出身 = 長野県

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



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。暑くなると食べたくなる代表格といえば、アイスクリームやかき氷。ひんやりとしたスイーツが人気ですね。他にも、冷やし中華やそうめん、スイカや桃なども夏にぴったりの食材です。皆さんは、何が食べたくなりますか?



夏になったら食べたくなるもの、食べたことはないけど食べてみたいもの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s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!

No.5
東京都
「観て」「遊んで」「くつろげる」
都市型エンターテインメントゾーン
東京ドームシティ

No.4
東京都
直感型テーマパーク!
アクアパーク品川

No.3
福島県
遊びきれない温泉天国
スパリゾートハワイアンズ

No.2
福島県
大迫力! 間近にせまる動物たち!
野生の本能を感じよう
東北サファリパーク

No.1
宮城県
いのちきらめく、うみの杜!
仙台うみの杜水族館

No.10
神奈川県
江の島と富士山を背景に繰り広げられる
イルカショー等見所満載の水族館!
新江ノ島水族館

No.9
埼玉県
商店街中を舞台に巻き起こる壮大な
インタラクティブとライブパフォーマンス
西武園ゆうえんち

No.8
神奈川県
4つの水族館とアトラクションで
1日中楽しめる!
横浜・八景島シーパラダイス

No.7
東京都
大好きなキャラクターにあえる
屋内型コミュニケーションパーク
サンリオピューロランド

No.6
千葉県
夢と魔法の王国
東京ディズニーリゾート®

補助額 6,000円(1,000円×6(東京ディズニーリゾート®のみ3,000円×2))

申込回数 お一人様1施設まで
(重複の場合最新の内容が受付されます)

利用期限 **2025年3月31日まで**

ご利用方法 ●主に入場券、フリーパスなどのチケット購入時に
額面分を補助としてご利用いただけます。
●施設によってご利用方法が異なりますので、チケット
の内容を事前によくご確認の上ご利用ください。

No.13
愛知県
わくわくドキドキ、海のテーマパーク!
ラグーナテンボス ラグナシア

No.12
静岡県
富士山2目目に広がる
自然の大パノラマに囲まれた遊園地
ぐりんぱ

No.11
新潟県
見たことのない美しさに心を奪われる。
上越の海とまちをもっと好きになる。
上越市立水族博物館 うみがたり

抽選で **450** 名様
人気レジャー施設!
補助チケットプレゼントキャンペーン
オリジナルサービス
パンプキンEnjoy!
お得情報 盛りだくさん!

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)
限定 **300** 名様
どしどし 応募してね!

菓秀苑森長
カステラざんまいセット
7

原野製茶本舗
八女茶菓子詰合せ
6

福智ブランドファクトリー
ふくち☆リッチジェラートセット
5

白雪食品
冷凍ちゃんぽん・皿うどん・
ずっぱんちゃんぽんセット
2

ぼあちゃん本舗
観音池ポーク霜降りタンと
生ハムセット
1

定価 **10,000円** 相当 ⇒ **組合員優待価格 7,000円** (税込)

さつま屋産業
宮崎牛ローストビーフ
10

さつま屋産業
鹿児島県産 黒毛和牛・
黒豚のしゃぶしゃぶセット
9

さつま屋産業
佐賀牛ロースステーキ
8

竹乃屋
焼鳥20本セット(たれ・塩・烏皮)
4

永楽
夢創鶏 炭火焼セット
3

発送時期 2024年6月下旬~7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。

商品詳細は
こちら
478

おいしい九州!
お取り寄せグルメ優待キャンペーン
九州の人々が愛してきた豊かな味わいを、心を込めてお届けします。

カンタン3ステップ
補助チケット
お取り寄せグルメ限定
[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 **2024年5月12日** まで
■「レジャー補助チケットのご案内」は抽選後チケット発送をもって当選のご案内とさせていただきます。
■お取り寄せグルメ 商品発送までの流れ
お申込み >> 抽選 >> 当選通知 (書面とメールにて通知) >> ご入金 (振込み) >> 送付
●応募者多数の場合は抽選となり、当選された方のみ書面と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。

