

パンプキン  
OFF  
OF TIME  
2024 AUTUMN VOL.36



紅葉の絶景スポットを鉄道で巡り、おいしい駅弁も満喫しよう！

紅葉の季節がやってきました。今年はちょっと変わった紅葉狩りに出かけてみませんか？ 編集部のおすすめは、鉄道で絶景スポットを巡り、道中、おいしい駅弁を食べながら鑑賞するスタイル。列車に乗りながら駅弁を堪能するもよし、下車後に近くの紅葉スポットへ行き駅弁を食べるもよし、それぞれの楽しみ方で紅葉狩りを満喫してくださいね。



福島県 JR只見線

只見川を縫うようにして走るJR只見線は、渓谷美を車窓から楽しめるうえ、秋は美しい紅葉が見られるローカル線として人気。特に第一只見川橋梁は代表的な絶景スポットで、赤・黄・橙と色づく山並みは圧巻です。只見川が水鏡となり風景が川面に写る様子や、川霧が水面から立ち、橋梁を包む幻想的な景観もみもの。

紅葉の見頃 10月中旬～11月中旬

おすすめの駅弁



鉄道の詳しい情報はこちら



わっぱ只見線～五種輪箱～

地元産の食材で作られているわっぱ飯。輪箱飯とは椀を曲げた器に会津米とさまざまな食材を入れて蒸し上げた会津の伝統的な郷土料理。さけ・きのこ・かに・ぜんまい・玉子焼きの5種類が入っていて、いろいろな味が楽しめます。



京都府 嵯峨野トロッコ列車

トロッコの平均速度は約25kmで非常にゆっくり走るため、赤や黄色に染まった紅葉をことん満喫できます。5両編成のうち1両のみ窓ガラスがない吹き抜けになっているため、爽やかな風が列車内に吹き抜けます。10月中旬以降は、夕暮れ時から沿線がライトアップされ、その中を走るので、また違った雰囲気でも紅葉を楽しむことができます。

鉄道の詳しい情報はこちら



紅葉の見頃 11月中旬～12月上旬



群馬県

トロッコわたらせ渓谷号

わたらせ渓谷鉄道は、始発の「桐生駅」から終点の「間藤駅」まで標高差が約550mあるため、全線が同時に紅葉しないのが特徴。10月下旬から11月下旬頃まで約1カ月かけて、沿線が赤や黄、橙色に色づく様子を満喫できます。窓ガラスがないトロッコ列車は、紅葉をより身近に感じられます。

鉄道の詳しい情報はこちら



紅葉の見頃 10月下旬～11月下旬

おすすめの駅弁



トロッコ弁当

地元産の舞茸をふんだんに使ったおかずが特徴の幕の内弁当。舞茸の混ぜごはん、舞茸の天ぷらのほか、トンカツ、錦糸シュウマイ、ごぼう鶏肉巻き、マカロニサラダなどが入っています。

おすすめの駅弁



きつねの鶏めし秋

香ばしく焼き上げた鶏肉と、甘味あるお揚げを炊き込みご飯の上に盛りつけました。南瓜の素揚げや栗甘露煮、きのこや紅葉を形どった人参などを副菜に添えた、秋らしい一品。京都駅、および大阪駅の構内にある売店で販売予定です。

北海道 くしろ湿原ノロッコ号



くしろ湿原をのんびりと走行しながら景色を楽しめる「くしろ湿原ノロッコ号」は、10月6日までの運転ですがその間、一面に広がる色鮮やかな紅葉を楽しめます。夏の緑一色の景観から紅葉へ移り変わった様子は秋ならではの光景。夏とは違った湿原の景色を楽しむことができます。

鉄道の詳しい情報はこちら



紅葉の見頃 10月上旬～中旬



おすすめの駅弁

いわしのほっかぶり寿司

いわしの上に薄い甘酢の酢大根がのっけて、まるでほっかぶりしているかのように見えることからつけられたこのネーミング。いわしには脂がのっていますが、全体的にはさっぱりした味わい。ひかりものが苦手な方でもチャレンジできる一品です。

紅葉のメカニズムとは？

紅葉の色づくメカニズムは、主に日光や気温などの気象条件と、葉の中にある色素(クロロフィルやアントシアニン等)が関わっていると言われています。最低気温が8℃を下回る日が続くと、葉の中でアントシアニンが多く分泌されるようになり、紅葉が進むそう。今年は最低気温が8℃を下回るかどうか、天気予報を確認しながら紅葉の時季を待つのも楽しそうですね。



## 北海道 さっぽろオータムフェスト

『北海道・札幌の食』をメインテーマとし、道内各地から旬の食材やご当地グルメが一堂に会します。道産小麦にこだわったラーメン、道内市町村の特産品、北海道産の原料・醸造にこだわったワインや清酒・ご当地カクテル、おいしい北海道のお肉やスイーツ、人気有名シェフが北海道の食材を使って作る特別な料理など、爽やかな秋を祝います。

イベント情報 開催日:9月6日(金)~29日(日) 場所:大通公園

詳しい情報は  
こちら



## 東京都 ドイツフェスティバル

2012年から開催しているドイツ大使館主催のドイツイベント。昨年の飲食ブースでは、ドイツの特製ビーフシチューやドイツ産の発酵バターブレツェルが味わえました。今年もドイツからの輸入ビールやワイン各種の他、ドイツ製法のソーセージ、都内ドイツレストランによる伝統料理やドイツ大使館シェフが仕込んだ料理などが楽しめます。

イベント情報 開催日:11月1日(金)~4日(月) 場所:都立青山公園 多目的広場

詳しい情報は  
こちら



## 山形県 第36回 日本一の芋煮会フェスティバル

家族や友人達と河原で鍋を囲んでおいしい芋煮を食べるのが、山形の秋の風物詩。そんな芋煮の魅力を全国に発信すべく1989年から一大イベントとして始まりました。第30回開催時にギネス世界新記録を達成した日本一の大鍋によって約3万食分の調理を行い、多くの人たちと一緒に山形の芋煮を堪能します。



イベント情報 開催日:9月15日(日) 場所:山形市馬見ヶ崎河川敷



# 食欲の秋を楽しもう!

# 注目のフードフェスティバル特集



491

## 新潟県 新潟SAKEフェア2024



新潟県内の観光や物産を情報発信している新潟県PRキャラクター(非公認)ニイガタ姉さんがプロデュースする県内の日本酒、ビール、ワインなどの「SAKE」を堪能できるイベント。お酒のブースが14社、フード・物販ブースが18社出店。アーティストによる演奏やタレントによるトークショーなどステージイベントも充実。入場は無料です。

詳しい情報は  
こちら



イベント情報 開催日:10月19日(土)・20日(日) 場所:ルフル広場・古町モール7



## 京都府 道-1グランプリ 2024

全国47都道府県の道の駅の中から厳選された看板グルメが集まる年に一度のグルメの祭典。それぞれの道の駅が各地域の特産品を活かした自慢の一品を持ち寄り、来場するお客様の投票によって、「道の駅グルメNo.1」を決定。どこか懐かしい伝統の郷土料理、インパクト大のニューウェーブまで特色あふれるソウルフードが味わえます。

詳しい情報は  
こちら



イベント情報 開催日:9月21日(土)・22日(日) 場所:道の駅丹後王国「食のみやこ」

秋にさまざまな食材が旬を迎えることから「食欲の秋」と言われています。夏が終わりを迎えて涼しくなり過ごしやすい気候になることで、食欲が増すこともそう言われるゆえん。そこで、秋になると全国各地で行われるフードフェスティバルをご紹介します。みなさんの胃袋を満たしてくれること間違いなしです。



## 東京都 ナマステ・インドア2024

多様なインド文化を体験できる一大イベント。特に注目したいのは、本場のインド料理が存分に味わえる飲食ブース。タンドール釜で焼かれたナンを片手にチキンカレーやサグパニールを食べたり、チャイやインドビール、ワインのおつまみにサモサやスナックを楽しんだり、インドの甘いデザートもおすすめです。

イベント情報 開催日:9月28日(土)・29日(日) 場所:代々木公園 イベント広場

詳しい情報は  
こちら



### 豆知識 道-1グランプリって?

全国の道の駅を食で盛り上げるをコンセプトに、京丹後市の道の駅で2016年から開催。第1回~第3回大会では道の駅もてぎのゆず塩ら〜めん、第4回大会では道の駅土佐さめうらの幻の和牛 土佐あかうしの炭火焼きがグランプリを獲得しました。昨年グランプリを獲得した道の駅がさまの笠間和栗0.5ミリ極細モンブランは今年も参戦! ぜひ、さまざまな道の駅のグルメを味わってください。



# 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 コンビニ食編



HINT

唐揚げは材料が鶏肉で、たんぱく質が豊富。フライドポテトはじゃがいものみで、糖質がほとんど。たんぱく質は食べたカロリーを消費しますし、鶏肉には新陳代謝を活発にしてくれるビタミンB群が豊富なのです。

### クイズ① 太らないおかず編



HINT

揚げ物は油をたくさん使うのでダイエットは敬遠しがちですが、油の吸収率「吸油率」を見極めれば怖くありません。とんかつとアジフライの吸油率はどちらが高いと思いますか? たんぱく質が豊富な方を選ぶのもポイント。

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10月6日(日)

答えは2024年10月7日(月)に

WEBで発表します。



安曇野にある碌山美術館。佇まいも素敵。



表紙のデザインから心鷲掴みでした。

照りつける太陽が眩しすぎた夏が終わると、鮮やかな夕焼けが美しい秋がやってきます。焼けた肌を見つめる度に、夏の思い出が蘇りますが、それと同時に疲弊している自分にも気がつき、静かな空間に逃げ込み、何かに没頭したくなります。

その一つが読書です。家族みんな本が大好きなので、様々なジャンルの本を持っています。そんな家族からお勧めの本を借りる我が家の図書館システムが、更に読書熱を掻き立てます。今の気分や読み易さに合わせてセレクトしてみようのも、楽しみのひとつ。選んでもらった本はどんな内容なんだろう?と、読み進めるたびにワクワクします。そんな私が夢中になった最近の本は、「今日の空が一番好き」とまだ言えない僕は



自分の忘れかけていた若い頃の気持ち。訪れたことのない場所。繰り返される物語。自分の凝り固まった価値観を、柔らかくほぐしてくれるから、本を読むという事はゆっくりとした進んでいないような自分の成長を後押ししてくれている気がします。大人になると限られた視野の中で物事を判断してしまいがちです。でも、秋の夜長に一冊でも多くの本を手に取り、思いがけない自分になることで、そんな考えもあるよね、とふわりと考えられる寛大な心と、壮大な想像力を育てる自分になりたいです。



故郷の山々。帰る度に癒してくれます。

秋の夜長。自分を探しに。



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



### ライフサポート倶楽部の利用には会員証と会員番号が必要です。

ライフサポート倶楽部のご利用には会員カード及び会員番号が必要です。下記説明の通りご記入の上、大切に保管してください。

※紛失された方には有償で再発行いたします。(手数料100円)

※ご希望される方は下記までお申し込みください。

【表面】



【裏面】



- ライフサポート倶楽部の各種メニュー予約時および施設利用の際使用しますので大切に保管してください。
- 会員証は本人および配偶者の二親等内親族以外使用できません。
- 会員の権利および利益を供するものは第三者には譲渡できません。
- 利用に際しては、会員利用規約に沿ってご利用ください。

会員番号のご説明

0299L232 00 01234567 00  
0299L232の後に ① ② ③

①法人No. を記入してください。

①法人No.一覧

イトーヨーカドー労働組合

01

セブン&アイ・フードシステムズ労働組合

34

ヨーク労働組合

12

全丸大労働組合

71

サンエー労働組合

82

ヨークベニマル労働組合

08

赤ちゃん本舗労働組合

37

7&iホールディングス

07

IVプレミアムメンバーズ

99

②社員No. を記入してください。(7ケタの場合は頭に「0」を入れる)

③誕生日を記入してください。(「1日」の場合は「01」)

# 必読! パンプキンEnjoy! キャンペーン申込方法が変わります!

不正利用防止の観点からセキュリティを強化するため、サービス提供先であるライフサポート倶楽部会員専用サイト「メンバーズナビ」ログイン後に「本人確認手続き」が必要となります。キャンペーンのお申込み方法がこれまでと異なりますので、ご注意ください。

詳しくは…

- 1 パンプキンオフタイム 検索 [www.7ip.jp](http://www.7ip.jp) で検索
- 2 “Pumpkin web” サイト左下の「ライフサポート倶楽部」バナーをクリック!
- 3 案内ページの手続き方法を確認の上、「メンバーズナビ」へログインし、「本人確認フォーム」の必須項目を入力!
- 4 「本人確認手続き」完了後、改めて「メンバーズナビ」へログインしてページ中段の「INFORMATION」バナーをクリック!



お得情報盛りだくさん!

オリジナルサービス  
パンプキンEnjoy!



## 東京ディズニーリゾート® コーポレートプログラム利用券 (デジタル型式)

ドーンと700コードプレゼント!



※写真・イラストはイメージです。 ※情報は予告なく変更になる場合があります。

5,000円補助券がご利用いただけます!

### パークチケットご購入に使える コーポレートプログラム利用券

パソコン・スマホ・タブレットから、申込みもかんたん・便利に入手できる!



デジタルチケットなら  
申込みもかんたん♪

チケットレス



493 🔍

募集数 700コード 補助額面 5,000円/1コード 申込数 お一人様2コードまで

利用期限 2025年3月31日まで 券種 クーポンコード ※当選者にメールで配信されます。

\*利用券は本人または2親等以内の親族の方でご利用ください。転売・第三者への譲渡は禁止いたします。  
\*パークチケット1枚につき利用可能です。  
\*利用券金額がパークチケット料金を超える場合には利用できません。また、利用券のみでのお支払いはできません。  
\*この利用券は、ディズニーホテルの宿泊費にはご利用いただけません。\*本件でご購入できるのは、パークチケット購入に限ります。

お申し込みは  
こちらから



↓ 定価5,400円(税込) ↓  
組合員優待価格 **2,400円(税込)**

北海道郷土料理  
白醤油小分け松前漬け

↓ 定価4,300円(税込) ↓  
組合員優待価格 **1,300円(税込)**

北海道産  
帆立バター焼きセット

↓ 定価4,100円(税込) ↓  
組合員優待価格 **1,100円(税込)**

北海道  
ビーフハンバーグセット

↓ 定価3,700円(税込) ↓  
組合員優待価格 **700円(税込)**

北海道「十勝ドルチェ」  
十勝フロマージュブリュレ

↓ 定価6,400円(税込) ↓  
組合員優待価格 **3,400円(税込)**

北海道産 いくら醤油漬け

北海道真狩産  
ハーブ豚のロースしゃぶ

全商品 **3,000円** 補助

↓ 定価5,900円(税込) ↓  
組合員優待価格 **2,900円(税込)**

三國監修・推奨  
北海道ディナー&パスタソースセット

北海道「十勝ドルチェ」  
橋本牧場BrownSwiss  
プレミアムプリン

北海道北の宝石箱400g

北海道名物  
ラムジンギスカン

限定 **350** 名様

食の宝庫北海道!  
お取り寄せグルメ  
優待キャンペーン

発送時期 2024年11月下旬~12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



494 🔍

WEB専用

申込方法 ページ上段の「詳しくは…」をご参照ください。  
受付期間 2024年 **9月30日**まで



●TDR補助クーポンは、抽選後当選された方にEメールにて直接クーポンコードをご送付します。●お取り寄せグルメは、抽選後当選された方に郵送とEメールにてご案内します。

編集後記 わたしのオフタイム

パンプキン「OFFTIME」2024AUTUMNをご覧いただきありがとうございます。非常に厳しい夏、皆さんはどのように暑さを凌がれたでしょうか。秋を迎え、ようやく安心してお出かけができるようになると思います。今号のパンプキンEnjoyの目玉は「東京ディズニーリゾートコーポレートプログラム利用券5,000円補助700コードプレゼント」です。大人気メニューなので、お見逃しなくご応募ください。応募に際し、組合員の皆さんがより応募しやすいようにシステム改修を実施していますので、HP上のご案内に従ってご登録をお願いします。



中川勇樹