

ご自宅に持ち帰り
みなさんでご覧ください!



Skip!

みんなと創るコミュニケーション冊子 [スキップ] vol.101

2021年7月10日発行 / 7・8月号

・INDEX・

わが街自慢〜いいところ編・その5〜

2021年度 新入社員

カレーの美味しい話

余暇サポアプリ活用法「デジタル会報誌」はじまりました!

こくみん共済coop

着ボイス

Skip! BBS

Skip! cooking





全国 51 支部対象

気になるあの支部のご近所
「もの・ひと・こと」

わが街自慢

「わが街自慢」シリーズ第2弾。
スズキ販売労働組合 全国51支部がおススメする、
施設や名所の紹介です。



いおうじま アイランドナガサキ

小さな島に楽しさ目一杯「伊王島 i+Land Nagasaki」

DATA

- 長崎県長崎市伊王島町1丁目3277-7
- 長崎市内から野母崎・伊王島方面へ車でおよそ30分

島に楽しさが目一杯詰まっています。

もともとは、釣りスポットで知られた小さな島でしたが、2011年に橋がかかり、長崎市内から30分程で行けるリゾートアイランドに生まれ変わりました。宿泊施設をはじめ、カフェや海水浴場、BQスポットなど遊び環境が充実。中でも天然温泉施設「Ark Land Spa」は、特におススメです。1年中水着で楽しめます。九州最大級の全天候型スパ・テーマパーク。しかも、すぐ隣には半個室もあるBOOKスペースを備え、漫画本読み放題で一日中楽しめること間違いなし！レストランでは、長崎の美味しいお魚を海を見ながら味わえます。小さな島に楽しさが目一杯詰まっています。

施設利用料金ほか詳しくは、公式ホームページをご覧ください i+Land Nagasaki(アイランド ナガサキ) 検索



※運営状況や営業時間、利用料金など変更することがあります。事前にご確認ください。



- 1 展望台全景(右手にうっすら富士山)
- 2 展望台上からの眺め

DATA

- 千葉県富津市富津2280
- 駐車場無料
- 園内移動も車両をお勧め。周辺にガソリンスタンドが無いので、ガソリン残量に注意。
- 園内入場料は無料(施設利用は有料)
- 木更津南ICから車で30分
- 現在、施設利用の時間等変更の可能性あり。

入園料 無料

運が良ければ富士山も「千葉県立富津公園」

千葉県富津市にある千葉県立富津公園は、東京湾に突き出した半島状の約5キロの砂洲、富津岬の先端にあります。季節ごとに姿を変える海をバックに、緑のフィールドが広がる遊びいっぱい公園です。半島先端に立つ展望台からは、東京湾越しに三浦半島が見渡せ、天気にも恵まれば富士山、東京スカイツリーまで見ることが出来ます。また、ジャンププールや屋内温水プール、野外劇場やキャンプ場、テニスコートに宿泊施設まで整っています。バイクや車のドライブコースとしても人気で、休日は活気にあふれます。

詳しくは、公式ホームページをご覧ください 千葉県立富津公園 検索



いかがでしょうか。

あなたも金持ちになれる!? 「金持神社」
西暦810年から続く歴史ある神社ですが、それ以上に注目すべきは「金持」という名前でしょう!「宝くじ」等あたりました!ありがたいございませう!と書かれた絵馬がちらほらと奉納されているように、金運が上昇したという参拝者は多数(と伝え聞きます)。鳥取にお立ち寄りの際は、ご利益にあやかってみてはいかがでしょうか。

DATA

- 鳥取県日野郡日野町金持74
- 米子道江府インターより自動車約20分
- 御朱印、御札、御守の授与は午前10:00~午後4:00まで

入場料 無料

詳しくは、公式ホームページをご覧ください 金持神社 検索



気軽に ハイキングが楽しめる 「多度山」

無料



三重と岐阜の県境に位置する標高400mの多度山は、上げ馬神事で有名な多度大社があり、また、誰でも気軽にハイキングが楽しめる山としても親しまれています。山頂からの眺望は素晴らしい、夜景も綺麗（意外と穴場かも！）。天然プールもあり、夏場は毎年家族連れで賑わいますが、水がめっちゃ冷たいです。密を避けて楽しむことができます。思いのまま、皆さんぜひお越しください！

DATA

- 東名阪自動車道 桑名東ICより約15分
- 駐車場 ポケットパーク駐車場(無料)
- 昨年の天然プール開催は、新型コロナウイルスの影響により中止。(2021年は未定)

詳しくは、桑名市ホームページをご覧ください

🔍 桑名市観光ガイド 検索



鉄道ファンの聖地 「奥羽本線のスイッチバック遺構」



地となつて
ファン
の聖地
です。

山形県と福島県の県境にJR奥羽本線各駅のスイッチバック遺構が残ります。明治時代に産業の発展に伴い、鉄道の整備が重要となり、明治24年、福島を起点に山形・秋田、青森まで太平洋側と日本海側を結ぶ奥羽本線の建設が計画されました。その際、豪雪地帯に加えて、急こう配・急カーブの続く板谷峠を越えるために採用されたのが、ポイントを切り替えながら斜面をジグザグに上下するスイッチバック方式でした。山形新幹線の開通で、この方式は廃止されましたが、板谷峠の各駅には当時の遺構が残っており、車窓からも確認できます。今では鉄道ファン



DATA

- 車で行く場合は福島県福島市と山形県米沢市を結ぶ国道13号から、鉄道の場合は奥羽本線の福島と米沢間を結ぶ各駅停車の普通列車をご利用ください。

詳しくは、山形県ホームページをご覧ください 🔍 産業復興を築いた鉄道路線 検索



- 1平成11年「産業考古学会の推薦産業遺産」、平成21年には経済産業省「近代化産業遺産の構成遺産」に認定
- 2峠駅そばのお茶屋さん名物「峠の力餅」



DATA

- 新潟県長岡市喜多町707番地
- 利用料金
長岡花火ミュージアム展示室：無料
シアター観覧料：一般(高校生以上)600円、小・中学生300円
※シアター上映時間ほか運営状況など要事前チェック
- JR長岡駅下車 大手口よりバスもしくはタクシー乗車。約20分
- 自動車/関越自動車道長岡IC、国道8号線を新潟方面に向かい直進。3分。



詳しくは、公式ホームページをご覧ください 🔍 ながおか花火館 検索



次世代型・道の駅 「ながおか花火館」

2020年9月18日、長岡大花火大会で有名な長岡市に道の駅「ながおか花火館」がオープンしました。一番の見どころは、長岡花火ミュージアム。展示室では、原寸大の花火玉などの展示とともに長岡花火の歴史や魅力を紹介し、ドーム型の花火シアターでは、毎年8月2・3日に打ち上げられる大迫力の長岡花火を体感できます。また、新潟といえは米、酒、お菓子などのうまいものも自慢。

「越後長岡御貢屋(おみつぎや)」では、地場の名産あれこれを販売しています。その他、施設内にはレストランやフードコート、多目的広場などが併設し、自販新潟支部の地元「長岡」を「見て・感じて・味わえる」新しいスタイルの道の駅として、皆さんをお迎えしています。

1F 無料

2021年度 新入社員

2021年4月1日付で、713名の新入社員が入社されました。新たに仲間に加わった皆さんをご紹介します。



自販青森支部

旭川スズキ支部

自販北海道支部



自販宮城支部



自販山形支部



自販岩手支部



自販茨城支部



自販福島支部



自販西埼玉支部

自販埼玉支部



自販群馬支部

自販栃木支部



自販東京支部



自販千葉支部



自販千葉支部



自販神奈川支部



自販南東京支部



自販静岡支部



自販新潟支部



自販湘南支部



自販東海支部



自販浜松支部



自販三重支部



自販中部支部



知ればもっとおいしいくなる

カレーおいしいの話



皆さん、カレーは好きですか？

食卓や外食の横綱メニューに君臨する国民食。

なぜこんなにおいしいのでしょうか？

今回、skipperではそのヒミツを探ってみました。

知れば、ますますカレーがおいしくなること間違いなし。

えっ、もう食べたくなかった？いやいや、まずは調査結果のこの一読を。

おいしいカレーのヒミツ

その1 「うまみ」の掛け算

「うまみ」とは、「塩味(えんみ)」「甘味」「酸味」「苦味」と同じ味覚のことで、「だし」のこと。日本食でいうと、昆布やかつお節などからエキスを煮出したスープにあたります。それ自体はあまりおいしくありませんが、

みそ汁がおいしく感じられるのは、だしのおかげなのです。カレーのうまみは、

タマネギ、ニンジン、

お肉やルーの中に

含まれるトマトやニン

ニクの中に潜んでいます。



その2 「香り」のハーモニー

す。これらがコトコトと煮込まれ溶け出して、それぞれのうまみがミックスされることで、おいしさがアップします。塩味や甘味は塩や砂糖を足した分の「足し算」ですが、うまみは二種類以上のうまみが合わさることで、四倍にも八倍にもうまみが増す「掛け算の味なのです。」

鼻をつまんで何かを食べてみると味がし

ません。料理のおいしさは味よ

りも「香り」にあることが多いといえます。特にカ



Turmeric ターメリック

料理を黄色に色づけるのに用いられ、独特の土臭さと刺激的でさわやかな香りを持つ。日本では「ウコン」として知られる。



Cardamom カルダモン

やや刺激のある甘くエキゾチックな強い香りで、舌もわずかにある。通称「スパイスの女王」。



カレートリビア・アラカルト



1 インドに「カレー」はない？

「カレー」という料理は、インドにはない。インドでは、どんな料理にもマサラという混合香辛料を使うので、日本人にはすべてカレーのように感じるが、ヨーグルトベースの煮込み料理は「コルマ」、羊肉をトマトとヨーグルトで煮込んだ料理は「ローガンジョシュ」など、それぞれ異なる名称がつけられている。



2 日本で一番カレーを食べている街は？

日本で最もカレーの消費量が多いのは鳥取市。2016〜2018年におけるカレールーの購入金額と購入数量の平均が1位となっている(対象：県庁所在地と政令指定都市)。その理由として、①鳥取市は古くから米どころである。②らっきょうの生産量が日本一。③女性の就業率が高い。④共働き世帯が多い。⑤早くて手軽につくれる料理。⑥カレーの3つが考えられる。



3 ルーとレトルト、どちらが売れている？

日本では1950年代からカレールーが販売されて以来、生産量は右肩上がりだったが、1968年にレトルトカレー(大塚食品のボンカレー)が登場すると、広く受け入れられ年々増加。2017年にはカレールーの売上額を抜いた。



ローガン
ジョシュ

その3
「辛さ」のアクセント



カレーの特徴といえば、辛さ。辛さは唐辛子の量で決まります。その辛さは「カプサイシン」という成分によるもの。甘味や苦味などの味が舌の上でしか感じる事ができないのに対し、カプサイシンが口に入ると「痛み」を感じる神経から伝わり、舌の上でなく口全体、唇までヒリヒリします。この刺激がカレーの風味のアクセントになって食欲をそそります。辛味成分は消化器の粘膜を刺激し中枢神経の働きを高め、その結果、消化液の分泌も促してくれます。これが「暑い夏、食欲イマイチでもカレーは食べられる」という食欲増進効果を生みます。

その4
「ルー」のバリエーション

食材やスパイスなどいろいろなおいしさを閉じ込めたのがカレールー。便利な固形ルーは日本独特のもので、人の好みの数だけルーが存在します。だから、どんなカレー味でも家庭で作れるのです。

子ども味ルーの中身



りんご、はちみつ、バナナ、マンゴーなど甘味のある材料でマイルドな味に。チーズを隠し味にして辛さを抑え、コクを出しているものもある。



大人味ルーの中身

うまみと苦味を隠し味にしたものが多い。タマネギ、ニンニク、かぼちゃ、ほうれん草、ブロッコリー、マッシュルームなど多くの野菜と動物のスープを合わせ、うまみを出している。炒めることで味が変わる「炒めタマネギ」が使われることも多い。味をより深いものにするために少量のココアやコーヒ（苦味）を加えることもある。



ルーだけでなく、いろいろなスパイスも手に入る今、自分ジナルルーを作ったりすることもできます（挑戦した人は投稿してね）。

その5
「名脇役」のサポート

カレーの脇役といえば、福神漬けや、ラツキョウなどの添え物ですが、秋刀魚に添える大根おろしと同様、あると無いとでは大違い。カレーの味を引き立たせる「薬味」であり、その種類も豊富なのが、カレーの味わい方の幅を広げています。その



Chili pepper
チリペッパー

マイルドなものから刺激的なものまで品種によってさまざまだが、共通して辛みを加える役割を持つ。

Coriander
コリアンダー

かすかに甘く、柑橘類に似たさわやかな香りで、ほのかにスパイシーな香りを持つ。

Cumin
クミン

強く独特の風味で、ほろ苦く個性的な香り。やや辛みがあり、アジア・スパイス料理の中心的存在。



他、ピクルス・チャツネ※・ほしぶどう・スライスアーモンド・甘酢シヨウガ・バナナ・ゆでたまご・オリブなど…お試しあれ。カレーが辛すぎるときのサポートは、水を飲むよりも辛さを取り除く働きがある、牛乳やマヨネーズのかかったサラダなどがおススメ。また、カレー店で辛さにチャレンジするときは乳製品の飲み物、ラツシーやチャイをお供に。

※チャツネ：果実や野菜にスパイスを加えて煮詰めたジャム状のもの。



さて、いかがでしたか。これだけおいしさのヒミツが詰め込まれたカレーが、糖質たっぷりの白米に合わないワケがない！と、納得いただけたかと思えます。暑さは、まだまだ続きます。カレーでおいしく夏を乗り切りましょう！

（参考文献）

「カレーの教科書」石倉ヒロユキ（岩崎書店）、「カレーの世界史」井上岳久（SBクリエイティブ）、「いくぞ、カレー探検隊」坂本廣子（偕成社）

4 2日目のカレーは本当おいしいの？

ひと晩かせたカレーは、野菜や肉などの具から溶け出す「うまみ」が増え、スパイスの辛さがマイルドになることでおいしくなるともいわれるが、半面、時間とともに増殖するウェルシュ菌による食中毒のリスクがある。梅雨時、夏場は特に注意を。



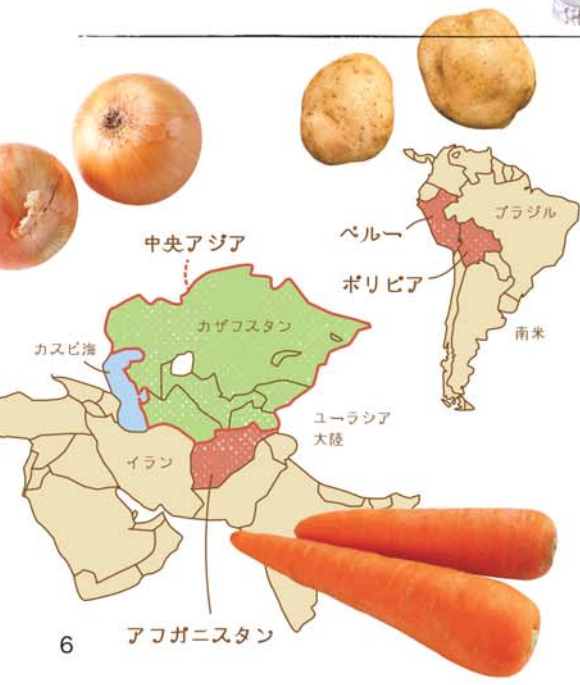
現在の「元祖 ポンカレー」
ポンカレーホームページや、オンラインショップで購入できます。



固形タイプのルー

5 カレー具材の定番野菜はどこから来た？

ジャガイモの原産地は南米のペルー、ポリアリア付近。江戸時代にオランダ人が日本に持ち込み、飢饉対策用の作物として広まった。ニンジンの原産地はアフガニスタン東部、こちらもオランダ人によって明治時代に日本にもたらされた。タマネギも中央アジアから地中海で栽培されていたものをオランダ人が江戸時代に日本に持ち込んだ。





自宅PCからも
スマホからも読める！

余暇サポ アプリ活用法 「デジタル会報誌」 はじまりました！

余暇サポガイドブックとしての定期会報誌がついにデジタル化。いままで皆さんに配布していたペーパー誌を待つことなく、余暇サポのネタチェックも申し込みもグッとスピードアップして、ますます使いやすくなりました。さあ、スマホのご用意を。

便利 1 その1

速攻で情報ゲット

Before ...
お手元に会報誌が届くのを待ってからの閲覧

After
アプリにログインしたまま
会報誌が見られる！

①アプリホーム画面右上をタップか、
アプリホーム画面を下へスクロールし
「デジタル会報誌」のバナーをタップ

便利 1 その2 全国の情報を全てカバー

Before ...
全国版と支部地域に
該当する
エリア版のみ
配布

After
全国版と11のエリア版、
全てが見られる！

②メニュー一覧から
「会報誌」をタップ

③閲覧したいエリアの
会報誌をタップ

付箋やテキストも
書き込めます！

Before ...
全国版と支部地域に
該当する
エリア版のみ
配布

After
全国版と11のエリア版、
全てが見られる！

全国版と11のエリア版、
全てが見られる！

全国版
北海道版
東北版
北関東版
首都圏版
中部版
四国版
九州版
中国版
関西版
新潟版
沖縄版
北海道版

エリア版 11誌

会報誌リリースの日はアプリブッシュやメルマガでお知らせします。

便利 1 その3 申し込みはダイレクト

Before ...
誌面から詳細たどって
コピペ・検索して
サイトにアクセスして...

After
「これいいね！」
と思ったら
ポチッと申し込み

①デジタル会報誌で、
気になるサービスを見つけたら...

②画面上で
赤くなった部分を
クリックorタップ

すべて
スマホで
完結

③会員専用サイトの
商品ページへ
ダイレクトリンク、
そのまま申し込み！

※リンク先は特集ページの場合
もあります。
※初めて利用される方は、
ログインが必要です。

Demaecon

全額55,000円超以上！
日本最大級の出版サイトで購入！

出前額	2,000円	950円
	2,000円	1,900円
	3,000円	2,850円

（利用方法）www.5059327

アプリダウンロードはこちら

アプリのインストールがまだの方は下記の2次元コードから「福利厚生倶楽部」サイトにログインしたことのない方（会員IDやパスワードを忘れた方）は、社員ナンバーからでもログイン可能になりました（詳しくは、Skip! vol.98 4月号に掲載）。

» iPhone

Download on the App Store

App Storeで検索

または

» Android

Google Play
で手に入れよう

Google Playで検索

または

Q. 自分の会員IDやパスワードが分からない場合は？
A. 会員専用サイトの「会員ID・パスワードを忘れた方はこちら」より問い合わせください。
●カスタマーセンターへ直接電話で問い合わせすることも可能です（照会は、会員ご本人に限りませす）

〈カスタマーセンターのご案内〉 福利厚生倶楽部カスタマーセンター
フリーコール 0120-982291
□ 平日/10～18時 土日祝/10～17時 ※年末年始除く 携帯電話・PHSからでも通話可能です。

お気軽に、お近くの
支部執行委員または
こくみん共済 coop<全労済>担当者
までお問い合わせください。



こくみん共済 coop
公式キャラクタービートくん

お子さまの**病気やけが**に備える、 そして**子育て中**の**パパやママ**を 応援する保障です。



こども保障タイプ保障内容

入院やけがなど万一のアクシデントに

こども保障タイプ

月々の掛金 **1,200円**

加入できる方 **0歳～満17歳**の健康な方

保障期間 **満18歳**の契約満了日まで保障

詳しい情報はこちらから



保障内容

入院したとき (入院共済金) 日帰り入院も保障 1日目から最高365日分 入院時諸費用サポート 入院共済金が支払われる場合プラスしてお支払いします。 (入院時諸費用サポート共済金)	交通事故・不慮の事故・病気等	日額 5,000円 + 日額 5,000円	入院保障は 日額 1万円
骨折・^{ひん}腱の断裂・関節の脱臼をしたとき (骨折等諸費用サポート共済金)	交通事故・不慮の事故	5万円	
手術を受けたとき (新手術共済金)	診療報酬点数1,400点以上が算定された手術等	入院中 5万円 外来 2.5万円	
放射線治療を受けたとき (放射線治療共済金) (60日に1回を限度)	診療報酬点数が算定された放射線治療等	5万円	
通院したとき (通院共済金) 1日目から最高90日分	交通事故・不慮の事故	日額 2,000円	
扶養者である契約者の死亡・重度障がい (扶養者(事故・病気)死亡共済金)	交通事故・不慮の事故等 病気等(免責1年)	300万円 10万円	
死亡・重度の障がいが残ったとき 1級・2級と、3級の一部 (死亡・重度障害共済金)	交通事故・不慮の事故等 病気等	200万円 100万円	
身体に障がいが残ったとき (障害共済金) 3級の一部～14級	交通事故・不慮の事故等	90万円～4万円	

●発効日(増額分は更新日)以後に発病した病気または発生した交通事故・不慮の事故によるときに共済金をお支払いします。詳しくは、加入後にお送りする「ご契約のしおり」でご確認ください。

僕の夢はサッカー選手!

例えば、こんなケースの場合♪

私の夢は獣医さん!

僕の夢は一流シェフ!

例えば サッカーの練習中に足を骨折した。

- 手術 3日入院 6日通院
- 骨折等諸費用サポート共済金 **5万円**
- 新手術共済金[※] **5万円**
- 入院共済金 **30,000円**
(日額10,000円×3日)
- 入院時諸費用サポート共済金 **12,000円**
(日額2,000円×6日)
- 通院共済金 **12,000円**
(日額2,000円×6日)

※入院中の手術、診療報酬点数1,400点以上が算定された手術

合計 **142,000円**

例えば 犬に噛まれて10針縫うけがをした。

- 1日入院 5日通院
- 入院共済金 **10,000円**
(日額10,000円×1日)
- 入院時諸費用サポート共済金 **10,000円**
(日額2,000円×5日)
- 通院共済金 **10,000円**
(日額2,000円×5日)

合計 **20,000円**

例えば 調理中に誤ってやけどをした。

- 4日通院
- 通院共済金 **8,000円**
(日額2,000円×4日)

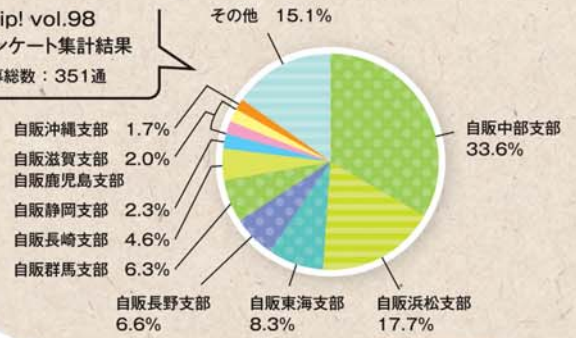
【入院時諸費用サポート共済金】

入院時にかかる諸費用(付添用のベッド代やタクシーなどの交通費、兄弟がいる場合の一時保育料など)も日額5,000円サポートしています。

着ボイス

『Skip!アンケート』に寄せられた皆さんの声をお届けします。

Skip! vol.98
アンケート集計結果
応募総数：351通



Question

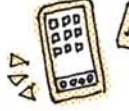
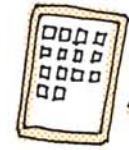
あなたが信頼して使っているスマホアプリの中で、おススメは？

※vol.97
※回答総数：260件
※()内は件数
※複数回答あり



知らなかったけど面白そうなおアプリがたくさん。機会があれば試してみたいですね。Skip!編集部からは、余暇サボアプリ「リロクラブ」をおススメします。

Answer



YouTube(10)
Google LLC

配信系...42

- Amazon Prime Video(8)
- Netflix(5)
- Spotify(4)
(スポティファイ:音楽ストリーミング)
- TVer(2)
- Apple Music(2)
- dアニメストア
- ABEMA(アベマ)
- dTV
- MUSIC LIVE
※App Storeでのみ配布
- radiko
- LINEマンガ
- マガポケ
(講談社)
- めちャコミック
- マンガBANG!

ゲーム系...20

- プロ野球スピリッツA(4)
- どうぶつの森 ポケットキャンプ(2)
- Pokémon GO(2)
- パズル&ドラゴンズ(2)
- LINE:ディズニー ツムツム
- Call of Duty®: Mobile (シューティング)
- ガーデンスケイプ(Gardenscapes) (パズル)
- 白猫プロジェクト (バトル)
- モンスターストライク
- ロマンシング サガリ・ユニバース
- みんゴル
- アイキャッチオンライン(iCatchONLINE) クレーン
- アナザーエデン 時空を超える猫
- ゆる〜くまりも育成 - かわいい無料マリモ育成ゲーム

おススメ無し系...24

- これと言ってありません(15)
- アプリはあまりやらないから分からない(6)
- スマホ持ってません。ガラケーが一番(2)
- 信頼しているアプリは無し、それぐらいの気持ちです



つながり系...68



流行りをいち早く知ることができる



TikTok ティクトック(2)
TikTok Pte. Ltd.



Facebook
Facebook, Inc.

海外メインで友人5000人到達

- Twitter(6)
- Time Tree(6)
(カレンダー共有)
- みんカラ(2)
- CARTUNE
(カーチューン)
- 微信
(中国人気チャットアプリ)
- LINE WORKS
(情報共有)
- Discord
(ビデオチャット)



Ameba(アメーバ)
CyberAgent, Inc.

素人の服の着こなしを見るのが好き

気象関係...10

- ウェザーニュース(4)
海の風を見たいです
- Yahoo!天気(2)
- tenki.jp(2)

天気で体調を崩す人に



頭痛一発
(気圧予測で体調管理 - 気象病対策アプリ)
POCKE, INC.



Windy.com
(風、波とハリケーン予測)
Windyty, SE

お買い物系...26



Amazon ショッピングアプリ(11)
AMZN Mobile LLC

- メルカリ(4)
- 楽天市場(3)
- ヤフオク!(2)
- セブン-イレブンアプリ(2)
- Yahoo!ショッピング
- ZOZOTOWN
- iHerb (美容品通販)
- BUYMA (海外ファッション)

キャッシュレス系...10

- PayPay(5)
- 楽天ペイ(3)
- d払い(2)

アプリダウンロードはこちら➡



※今回、ご紹介したアプリの内容は、Skip! Vol.101編集時のものです。今後、内容の変更や配信が終了する場合があります。あらかじめご了承ください。

※アプリ詳細は、App StoreまたはGoogle Playにてご確認ください。

夏のおうち時間に“ぬり絵”はいかが？

今月号の特別付録…ぬり絵
(子ども用・大人用各1枚)



Skip!から皆さんへ、心ばかりのプレゼント。スマホを置いて、色鉛筆を持ってみませんか。気分をまかせて手を動かせば、名作が誕生するかも？額に飾ったり、出来栄をみんなで自慢し合ったりして楽しんでください。



情報系...12

- Google アプリ(2)
- Google 翻訳(2)
- スマートニュース(2)
- COCOA - 新型コロナウイルス接触確認アプリ(2)
- スポナビ 野球速報
- スポーツナビ
- 賃貸物件検索 SUUMO(スーモ)でお部屋探し
- Yahoo!ファイナンス

撮影・画像編集系...9

- Rookie Cam 写真加工 (ビューティーカメラ、画像編集)
- FaceApp - AI表情エディタ
- Adobe Lightroom: 画像編集・写真加工フィルター
- SNOW スノー (ARカメラ)
- SODA ソーダ (ナチュラルに盛れるビューティーカメラ)
- VSCO: 写真加工・動画編集アプリ
- 家族アルバム みてね

食品撮影時は
デリシャス
フィルター使用



LINE Camera -
写真編集 & オシャレ加工
LINE Corporation

毎月写真を
プリントアウトして
アルバム作成



アルバム
ずっと残る家族のアルバム
ROLLCAKE Inc.

会員系...16

- マクドナルド(2)
- Nike Run Club(2)
- ろうきんアプリ(2)



エディオンアプリ
株式会社エディオン

電化製品のお得な情報と
アプリを開くかゲームで
コインがもらえ貯まったらポイント交換。
毎朝の小さな楽しみ

RELO CLUB(3)
Relo Club, Limited

●ケンタッキーフライドチキン
公式モバイルアプリ

●かっぱ寿司アプリ

●クロネコヤマト公式アプリ

●八十二銀行

●Tokyo Disney Resort App



イオンの子育て応援アプリ
-キッズリパブリック
AEON RETAIL Co.,Ltd

子育て応援
クーポン5%off

趣味系...16

- ホットペッパーグルメ、
ホットペッパービューティー(4)
- クックパッド(2)
- dヘルスケア
-毎日の歩数をdポイントに-(2)
- GDOスコア-ゴルフのスコア管理
GPSマップで距離を計測(2)
- ハナノナ app
- 小説を書こう
- Runtasticによるアディダストレーニング
- ソトシル



adidas Running
(GPSランニング&ウォーキング距離計測フィットネス記録アプリ)
adidas

アクティビティの計測や
消費カロリー計算して
友達とシェアしたり
競い合ったり

アプリ上のキャラが
声付きで、
髪や服を自分好みに
変更されるのも楽しい

アプリ内に
色分けして日程を
入れると
スマホのカレンダーと
連携される



Ucカレンダー
(見やすいスケジュール帳)
urecy



Blink -
簡単なメモブリンク & To-Do List
IDEAMP Co.,Ltd.
※App Storeでのみ配布

画面タップだけで
新規メモ、
繰り返し通知設定、
削除ができる

ツール系...18

- ANPIC / 安否確認(3)
- Gmail - Google のメール(2)
- myBridge - 名刺管理アプリ by LINE
- Googleカレンダー
- MakeS - おはよう、私のセイ-
- Xender: ファイル共有、音楽共有
- CamScanner-スキャン、PDF 変換、翻訳 カメラ
- 常用漢字筆順辞典
- QRコードリーダー - QRコード読み取り
- SDメイドプロ ※Google Playでのみ配布
- パスワード管理 - 入力や生成が
簡単なEasy Pass2
- Suica



ツーリングサポーター
NAVITIME JAPAN CO.,LTD.

ツーリングルートを作れたりオービスの場所を
教えてくれたりこれ無しでは
どこにも行けない

Google マップ(15)
Google LLC



ヤマレコ
(登山・ハイキング用GPS地図アプリ)
YAMARECO INC.

皆が歩いた
跡が地図上に
表示される
ので迷いにくい

総合 2位

しっかり
道案内
してくれる



サイゴロ豚テキ

<調理時間15分>

7・8月

- 材料 2人分
- 豚肩ロース(ステーキ用).....160g
 - 塩、こしょう.....各適量
 - 小麦粉.....適量
 - にんにく(ブツ切り).....2片
 - サラダ油.....大1

- A
- ウスターソース.....大1・1/2
 - しょうゆ.....大1・1/2
 - みりん.....大1・1/2
 - 砂糖.....小2
- B
- ミニトマト.....4個
 - オクラ(茹で).....2本
 - キャベツ(せん切り).....2枚

- 作り方
1. 豚肉はひと口大に切り、塩こしょうをして小麦粉をまぶしておきます。



2. フライパンに、にんにく、サラダ油を入れて弱火にかけ、香りが出てきたら一旦取り出します。



3. ②のフライパンに①を入れて中火で焼き、全体に色が変わったら②Aを加えてソースを煮絡めます。



4. 艶が出たら火を止め、Bとともに器に盛ります。

ポイント
★にんにくは焦げやすいので、弱火でじっくりゆっくり火を入れましょう!
★暑い夏でもごはんがすすむスタミナ料理☆

skip! cooking

レシピ提供 / フードコーディネーター
森 悠美 先生

家庭料理全般を教え、栄養バランスのとれたレシピに定評がある料理講師。テレビ番組や雑誌などレシピ開発にも携わり、現在は食育インストラクターとして子供の料理講師も務める。



頭のスキップ・タイム

休憩時間やコーヒーブレイクに、スマホを置いて頭の体操。
モヤモヤもスッキリ、スキップ、リフレッシュ。

問題

ナンバープレイスパズル

空いたマスに1~9の数字を入れていきます。このときタテ・ヨコの各列、太枠で囲まれた3x3のブロックごとに1~9の数字を重複せずに入力してください。二重ワクの空欄に入る数字の合計を教えてください。

こたえ						
<input type="text"/>	+	<input type="text"/>	+	<input type="text"/>	+	<input type="text"/>
A		B		C		D
合計						

	4			6			8
		5			2		7
A			3			1	
2					1	B	
	7			3			6
			C	5			4
		4			6		D
	6		1			2	
3				7			1

アンケート応募締切

締切 **9月3日(金)**

待って
ます♪

※Skip!のアンケートにご回答いただき「QUOカードプレゼント」の抽選に
当選された方の発表は、スズキ販売労働組合ホームページの
新着(報告)に掲載します。



「Skip! vol.98」の 漢字シークワードパズルの 正解発表

4月に発行しました「Skip! vol.98」の
漢字シークワードパズルの正解はコチラ!

■正解

こたえ **桜 並 木**

介	高	速	車	線	乱	線	花	百
紹	冬	用	温	株	光	形	桜	足
己	家	秋	式	厚	役	視	利	競
自	並	会	夏	者	篤	尊	可	走
宇	社	大	日	春	氏	実	元	見
心	宙	吉	換	物	合	投	気	意
決	安	開	変	交	動	木	澆	数
大	負	勝	発	一	物	食	刺	少
一	真	実	一	路	語	物	草	若

編集後記

今年の夏も全国的に暑い
みたいですね。今月号で特
集した「カレー」、おいしい話だけでなく、カレーのス
パイスには健康効果があって夏バテ防止にも最
適だそう。猛暑とマスクで今年の夏も厳しそうで
すが、自分好みのオリジナルカレーを作って、おい
しく夏を乗り切りましょう★今年のSkip!夏休み企
画は「クルマの絵大募集」ではなく、「ぬり絵」のプ
レゼントです。大人の塗り絵も用意したので、おうち
時間でぜひ挑戦してみてくださいね♪

労働相談ダイヤル

ひとりで悩みませんか？ まずはお気軽にお電話ください。

スズキ販売労働組合
労働相談窓口

070-1539-3055

●月～金 9:00～17:30
●女性からの相談には女性担当者が対応します。
(※Softbank 回線になります。Softbank からの通話は無料です。)

秘密
厳守



スズキ販売労働組合ホームページ <http://sdunion.jp>

パスワード: skip

🔍 スズキ販売労働組合 検索

👉 今すぐクリックしてね。

スマホからはコチラが
便利です



スズキ販売労働組合

〒432-8062 浜松市南区増楽町20
Tel.053-447-3230 Fax.053-447-6648

スズキ販売労働組合 Skip! [スキップ] vol. 101

■発行日/2021年7月10日 ■発行人/昇 宏樹 ■編集人/和田 真由奈 ■印刷所/杉山メディアサポート(株)
■編集部/〒432-8062 浜松市南区増楽町20 SUN会館内 スズキ販売労働組合(担当/和田 真由奈) Tel. (053) 447-3230 Fax. (053) 447-6648