

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.103

2021年10月1日発行 / 10月号

• INDEX •

わが街自慢～いいところ編・その7～

クイズでスッキリ、素朴な疑問「組合活動ってなんだろう？」パート1  
職場集会は何のため?

クイズでスッキリ、素朴な疑問「組合活動ってなんだろう？」パート2  
なぜ組合員に政治活動が必要なの?

活動ニュース・コラム「ヨガのススメ」

余暇サポ 動画ガイド始めました

こくみん共済coop・Skip! フォト日記コンテスト募集要項

着ボイス

Skip! BBS・Skip! cooking・My Happy Family



## DATA

- 滋賀県米原市多和田605-10
- JR米原駅から車で15分
- イルミネーション営業 2021年10月8日(金)～2022年2月14日(月) 予定
- 休園日 火曜日(祝日の場合は営業)・年末年始・臨時休業あり
- 入園料(一般) 大人(中学生以上)1,300円/小人(4歳以上)700円/3歳以下無料 ●駐車場 無料
- ※昼の部・夜の部入れ替え制で、それぞれ入園料が必要。WEBでの事前予約のお客様が優先。詳細はホームページなどでご確認ください
- まいちゃん号(完全予約制・乗合タクシー)、まいちゃんバスなどの公共交通機関もあります。
- ※詳しい利用料金や事前予約などはホームページなどでご確認ください。

詳細は、公式ホームページをご覧ください

🔍 ローザンベリー多和田 🔍 検索



静寂と澄んだ空気、街明かりもありません。星々とイルミネーションだけが煌めく世界



「ローザンベリー多和田」

夜も楽しめるようになりまし

🅑 駐車場 無料

ローザンベリー多和田は、滋賀県米原の四方を山々に囲まれた山あいにある緑豊かな観光施設。そんな場所、2020年10月から冬季イルミネーションが始まりました。フェアリーガーデンや銀河鉄道エリなどテーマごとに分けられた各エリアで、ファンタジックな企画が開催されます。日中は、一年を通して、広い園内で草花や羊たちとふれ合いながら、パークューをしたり、パンやピザ作り体験したりできるともいえます。

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。



※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。

## Recommended Spots

### 自販広島支部

## 1 年中果実狩りが楽しめる「果実の森公園」



果物の種類で料金が異なります。文中のリンゴ狩りでは中学生以上が800円とリーズナブルでとても楽しめました(その場での食べ比べ用にトレーとナイフが無料配布)。お持ち帰り用は別途料金。

## DATA

- 広島県三原市大和町大草75-28
- TEL.0847-34-0005

詳細は、公式ホームページをご覧ください

🔍 果実の森公園 🔍 検索

広島県三原市大和町にある「果実の森公園」という観光農園は、広大な敷地内で、年中何かしらの果物狩りが楽しめます。広い芝生の広場も隣接して、芝生の滑り台でソリ遊びもできます。私が行った時期は、リンゴ狩りとキウイ狩りができました。リンゴは9品種あり、甘みの強いものや酸味が強いもの、また、歯ごたえも種類によって違いがありました。リンゴだけでおなか一杯。とても新鮮でスーパード売られているものより、はるかにおいしく感じました。売店で売られているアップルパイもおすすめです。大人から子供まで、おいしく食べて、思い切り遊べる楽しいスポットです。

## Recommended Spots

### 自販北陸支部

## 車好き必見、圧巻のコレクション「日本自動車博物館」

🅑 駐車場 無料

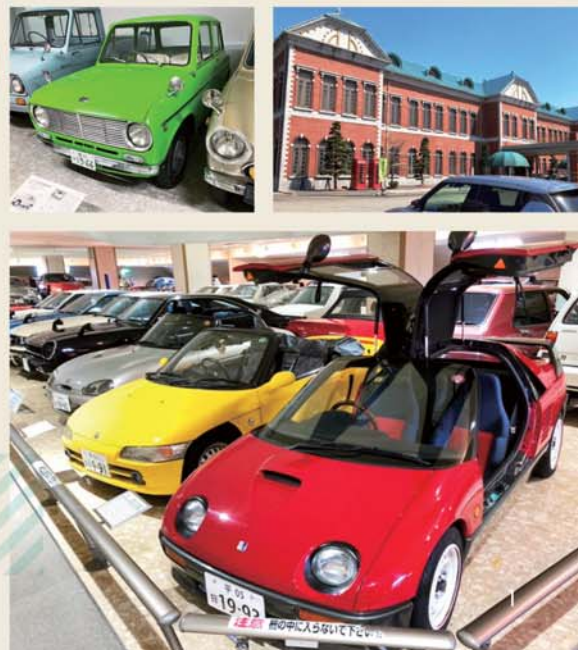
石川県小松市の加賀温泉郷にある自動車博物館。重厚なレンガ造りの建物に、走行可能な名車約500台が展示されています。これらは、昭和イケイケの時代に使い潰されるトラックや実用車を見かねた前田彰三氏(事業家であり自動車愛好家)が、個人的に収集をはじめたのをきっかけに、多くの支援者の協力を得て日本各地から集めたもの。1978年、日本初の自動車博物館として富山県小矢部市に開館。その後、規模を拡大して現在の場所に移転されました。圧巻のコレクション数とその内容から国内外の自動車メーカの長い歩みを感じられます。もちろん、SUZUKI車のコーナーもあります。また、世界各地のトイレヤ記念撮影コーナーなどもあるで、個人で行っても家族で行っても楽しめます！

## DATA

- 石川県小松市ニツ梨町一貫山40
- 粟津(石川県) 駅出口から徒歩37分/動橋駅出口から徒歩59分
- 営業時間 9:00~17:00
- 毎週水曜日定休(祝日の場合は翌日)、年末12月26日~31日は休館
- 入館料 大人1200円/小人(小中学生)600円/65歳以上1000円

詳細は、ホームページ等でご確認ください

🔍 日本自動車博物館 🔍 検索





道教のお宮では日本最大級。8千坪の広大な土地に、台湾の宮大工が15年かけて完成させました。本殿の天井には、宇宙のはじまりを表す「太極天井」、前殿の天井には万物の広がりを表す「八卦天井」を臨みます。本殿では本場台湾の本格的な参拝を体験できます。前殿は八卦天井の下がパワースポットになって

## 埼玉で台湾旅行はいかが 5千頭の龍が昇る「聖天宮」

駐車場無料

おり、台湾おみくじを引くことができま  
す。建物自体がほとんど一つの石からでき  
ており、彫刻や透かし彫りなどを間近で  
じっくり拝観できます。また、休憩所に並  
ぶ自動販売機では、台湾のジュースやお  
菓子などが購入できます。コロナ禍で海  
外旅行もままなりません。このなら旅  
行気分が十分に味わえます！

### DATA

- 埼玉県坂戸市塚越51-1  
TEL.049-281-1161
- 電車 東武東上線若葉駅
- 車 関越自動車道 鶴ヶ島IC坂戸出  
口・にっさい坂戸西スマートIC/圏央自  
動車道 坂戸IC
- 拝観時間 10:00~16:00(年中無休)
- 拝観料金 500円 団体割引あり(中  
学生以下、障害者無料)
- 駐車場 無料(120台)



1本殿 2太極天井 3八卦天井 4五爪の九龍網 5おみくじ  
6おみやげ自販機

詳細は、ホームページ等でご確認ください

聖天宮 検索



## 自販千葉支部

初めて「重要伝統的建造物群  
保存地区」に選定されました。  
この地区には今でも家業を引  
き継いで営業を続けている商  
家が多く、生きていく町並み  
として高く評価されています。

重要伝統的建造物群保存地区  
「佐原の町並み」  
香取市佐原の小野川と香取街道沿いには、江戸  
時代から利根川水運で栄えた商家の町並みが残  
り、「北総の小江戸」として知られています。当時  
の佐原は、水運を利用して江戸から文化を取り  
入れつつ、それを独自の文化へと高めたことで、  
「江戸優り(えどまさり)」といわれるほど栄えた  
そうです。和風の町屋や洋風建築などの歴史景  
観は、現在の住民の暮らしにも息づき、さらに、  
それを活かしたまちづくりの取り組みが認めら  
れ、平成8年12月に関東で

### DATA

- 千葉県香取市佐原イ
- JR成田線佐原駅より徒歩約10分
- 駐車場 周辺無料Pあり

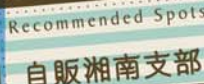
詳細は、公式ホームページをご覧ください

佐原の町並み・香取市 検索



- 1 伊能忠敬記念館
- 2 道の駅「水の郷さわら」
- 3 屋台船で水上散歩
- 4 佐原の町並み
- 5 関東厄除け三大師 「観福  
寺大師堂」

## 昼間の観光とセットでどうぞ 「夕暮れの江ノ島」



## 自販湘南支部

### DATA

- 神奈川県藤沢市江の島
- 駐車場はありますが、夏は混みます。冬は寒いです

言わずと知れた神奈川の  
人気観光地、江ノ島。アク  
セスもよく、おしゃれなカ  
フェやレストラン、観光ス  
ポットも豊富で一年中楽  
しめるいいところです。日  
中の明るい雰囲気江ノ  
島のイメージかと思いま  
すが、サンセットスポット  
としても人気なのです。賑  
わいから静寂へと向かう  
時間帯の太陽と海の落ち  
着いたバランスが良い感  
じです。昼間の観光と夕  
景のセットで江ノ島をお  
楽しみください。

詳細は、市の観光ホームページなどでご確認ください

藤沢市・湘南江ノ島 検索



## Quiz.1 秋闘は何のための活動でしょうか？

- ① 余暇サポートのサービス内容拡大のため
- ② 残業代の値上げ
- ③ 「職場環境」や「労働条件」などの向上のため

答え ③ 「職場環境」や「労働条件」などの向上のため。

解説 秋闘は賃金・一時金以外の「職場環境」「労働条件」などの向上を会社に要求・交渉し決定する取り組みです。皆さんの声が反映されます。

職場集会にも積極的に参加しよう!!

### STEP 1 組合員の意見を集める

1月~8月



## Quiz.2

皆さんの意見を集めるために必要なことは？

- ① ラジオ体操を元気よく行う
- ② 組合員みんなが話し合える場に参加する
- ③ 歓送迎会を盛り上げる

答え ② 組合員みんなが話し合える場に参加する

解説 スズキ販売労働組合では、組合支部執行委員が中心となり、組合員のみんなが集まって職場の声を吸い上げるための「職場集会」と呼ばれる意見交換の場を設けています。普段感じていることや困っていることなど、どんなに小さいことでも伝えてください。個別に、支部執行委員に相談してもいいですよ。

一人で悩まず、まず声してみよう!

### STEP 2 会社にどんな要求・要望をするのかをまとめる

9月~10月



## Quiz.3

秋闘で組合が会社と話し合う項目として適さないものは？

- ① ボーナスをもっとあげてほしい
- ② 労働時間や休暇取得について
- ③ 夜、社員駐車場までの道が暗くて怖い

答え ① ボーナスをもっとあげてほしい

解説 賃金・一時金(ボーナス)については春の取り組み(春闘)での協議項目です。秋闘では「職場の労働環境」となる「危険、暑い、寒い、汚い、臭い、制服、保護具、駐車場、通勤」など、「職場の労働条件」となる「労働時間、時間外労働、稼働日数、休暇、休息、人事処理、雇用、ハラスメント、法令遵守、コミュニケーション、両立支援、就業支援」などを会社と話し合います。それらは、皆さんが日頃感じていることを職場集会で伝えることで、秋闘での協議項目としてカタチになっていきます。どんな小さなことでも発信することが大事。

# 職場集会は何のため?

## Q & A

クイズでスッキリ、素朴な疑問  
「組合活動ってなんだろう?」

パート  
1



改善してもらえたら  
どんどん  
相談しよう!



STEP

6

引き続き、皆さんの悩みや  
困りごとを集める

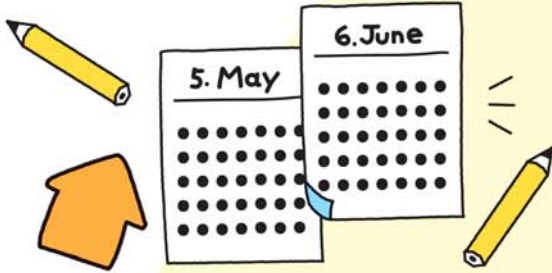
一年を通して

STEP

5

次年度の休日スケジュール  
を決める

年度内



## Quiz.5

皆さんが組合に伝えるべき内容として正しいものはどれ？

- ① 仲間への悪口・ねたみ
- ② 昨日見たお笑いテレビ番組のネタ
- ③ セクハラ・パワハラではないかと思える場面を見た

答え ③ セクハラ・パワハラではないかと思える場面を見た

解説 その他、「ちょっと危険だなと感じた場面を見た、体験した」また「休みがもっとうまく取れるといいのと思う時期がある」など職場で気になった、どんな小さなことでも職場集会で伝えてください。職場集会は皆さんの意見を育む場所。会社を変えていく可能性を広げる場なのです。

STEP

4

組合が提出した要求・要望の  
回答を会社から受け取る

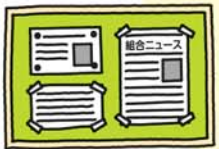
12月

GOAL

こうやって会社に  
働きかけて  
改善されたんだ



相談して  
良かったね



会社と組合は  
こんなことを  
話し合っているんだ。

ふむふむ

こうして皆さんの声によって  
一步一步、職場は  
改善されていきます。



STEP

3

要求・要望書を支部執行部から会社へ提出し、  
労使交渉※をすすめていく

11月~12月

## Quiz.4

組合員が労使交渉の経過や  
内容を確認する方法は？

- ① 支部ニュースを読む
- ② 組合誌「Skip!」を読む
- ③ 職場集会で報告を受ける

答え ①②③ 全部

解説 会社からの良い回答にむけ労使交渉をすすめます。その経過は随時、発信していきますので、注目してください。分からないことがあれば聞いてください。

シャキン



快適

収納場所ができて  
スッキリ♡

作業現場が  
暑くて困っています



それはすぐに  
対処しましょう!

「労使交渉」とは?

組合と使=会社の話し合い(良い回答が得られるよう話し合いの機会を何度も持ちます)。

# Quiz

次の取り組み項目から、労働組合の活動でできること、できないことを選んでください。

- ① 組合員どうしの交流（旅行やボウリング大会など）
- ② 社会保険料の見直し
- ③ セクハラ・パワハラに対処
- ④ 高速道路料金を下げる
- ⑤ 職場の空調設備の改善
- ⑥ 自動車に関わる税金のしくみを変える
- ⑦ 給料・ボーナスのアップ
- ⑧ 自動車整備士の魅力と重要性を社会にアピール
- ⑨ 介護施設への自動車の寄贈
- ⑩ 自動運転技術の向上と普及
- ⑪ 労働時間の見直し
- ⑫ 定年の延長（法律の整備）
- ⑬ 休暇の条件の見直し
- ⑭ 横断歩道の新設
- ⑮ 国会や地方議会に組合の代弁者を送り出す
- ⑯ 保育園の空きを増やす



労働組合ができること

労働組合ができないこと

答え 労働組合ができること…奇数番号の項目  
労働組合ができないこと…偶数番号の項目

## Skip! 組合活動ガイド

### Q & A

クイズでスッキリ、素朴な疑問  
「組合活動ってなんだろう?」

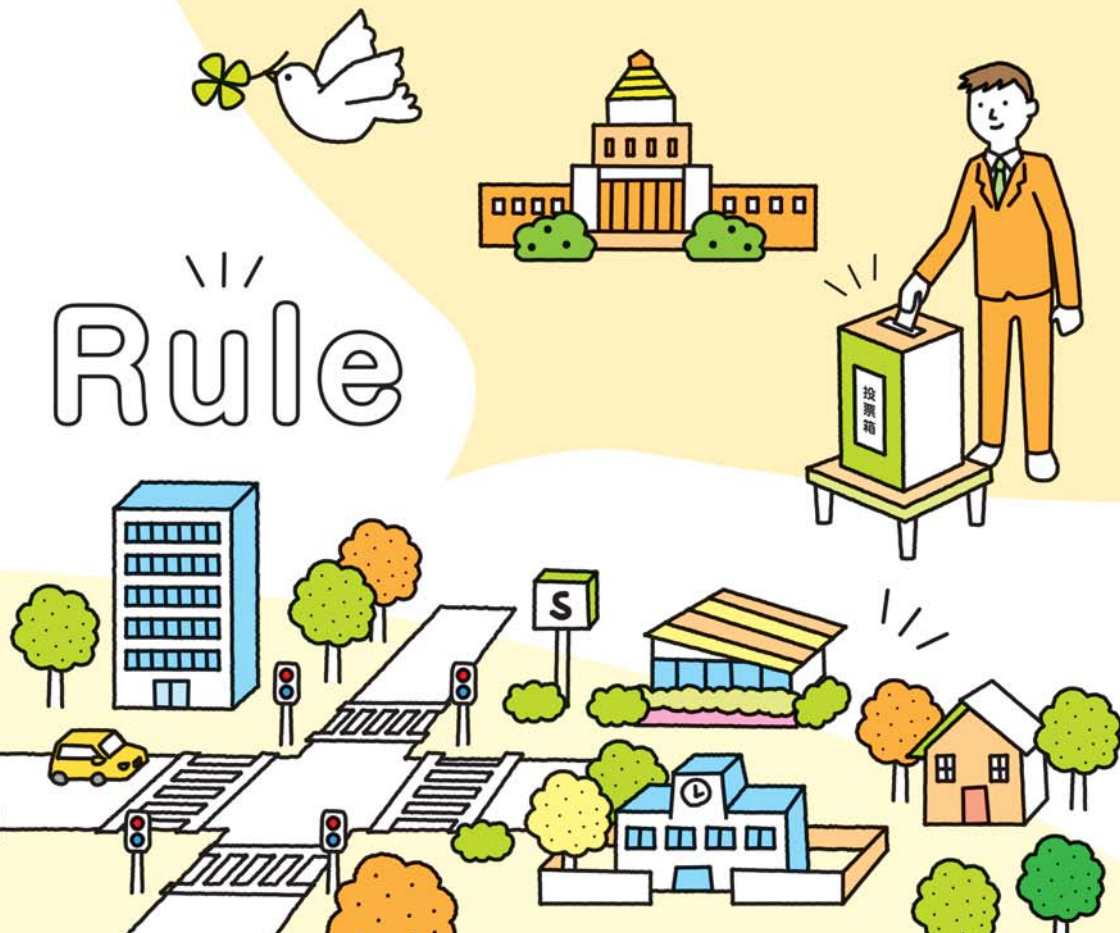
# なぜ組合員に政治活動が必要なの?

皆さんは、「なぜ労働組合が政治活動をするのだろうか」と考えたことはありませんか。私たちの職場を明るくしたり暮らしを豊かにしたりするためには、労働組合の取り組みだけでは解決できない問題があります。そのために必要な活動とは何か、を考えてみましょう。

パート  
2



# Rule



項目のどれもが私たちの仕事や暮らしを豊かにするための必要な要素です。奇数番号の項目である会社内の「制度・職場環境」のことは、組合と会社(労使)の話し合いの場を持つことができ、解決することが可能です。しかし、偶数番号の項目「社会保障・税制・産業政策・地域防災対策」など社会全体に関することは、労使間の話し合いでは解決することができません。

**社会を変える  
労働組合の力とは？**

でも、私たちは、私たちの声を政治の場に届けてくれる代表者を選び、送り出すことができます。議会制民主主義の日本では、選挙によって選ばれた代表者のみが、議会などで労働組合の意見を反映することができません。私たち組合員は、その代表者を誕生させる力を持っています。



社会保障をさらに向上させるために...

**代表者を政治の舞台に  
送り出す方法は？**

皆さんが支援する議員はいますか。来年2022年7月に参議院議員通常選挙が予定されています。選挙で投じる皆さん一人ひとりの一票が代表者を決め政治の舞台に送り出す力となります。投票のしかたや仕組みの基本を確認しましょう。



**参議院議員選挙と  
衆議院議員選挙の違い**

**参議院**  
役割...時代や雰囲気になれない  
慎重な議論を行う  
任期...6年  
解散...なし  
**衆議院**  
役割...その時々々の国民の意見を反映させる  
任期...4年  
解散...あり

**参議院議員選挙の  
投票のポイント**

参議院選挙は「選挙区選挙」と「比例区選挙」の2つがあります。皆さん一人ひとりが2票投票します。支援する候補者がいれば、候補者の名前を書いて投票します。

**1票 ↓ 選挙区選挙投票**

皆さんが住んでいる都道府県の候補者の中から自分が当選させたいと思う候補者がいれば、「候補者の名前」を記入します。大きな政党にとって有利な制度といわれています。



**2票 ↓ 比例区選挙投票**

皆さんが住んでいる地域に関係なく、全国から票を集めてトータルで決める枠。選挙区制の不公平さをなくし、大政党以外の候補者を国会に送る策としてできた制度です。政党名ではなく、あなたが特に支援する「候補者の名前」を書くことが、候補者の当選の可能性をより高くなります。同時に候補者が所属する党の票としてもカウントされます。



**私たちの代表者って  
どんな人？**

私たちが属する自動車産業界は、国や地方自治体の議会で決められ

る「軽自動車税」をはじめとする多くの自動車施策によって経営状態が大きく左右されます。だからこそ、私たちの代表者には、自動車産業の課題をよく知る人になってもらうことで自動車産業の課題解決がより現実的になります。つまり、代表者は「自動車産業で働く仲間」から選ぶこと。さらに、労働組合役員として活動した実績のある人なら、より適任者といえます。

皆さんは、日々の生活の中で困ったこと、疑問に思うことがあると思います。スズキ販売労働組合は、組合員の一人ひとりの悩みや困りに寄り添うことを活動としています。しかし、組合活動だけではできないこともあります。それには、大きな舞台で活躍してくれる代表者をしっかりと応援することが、私たちができる組合活動でもあるのです。



# 活動NEWS

各支部の活動をご紹介します。

自販  
静岡支部

みんなでポーズング！  
ココロとカラダに効く、ヨガ教室開催



## DATA

- 開催日 / 2021年6月10日(木)  
19:00~21:00
- 場所 / リンク西奈(静岡市)
- 参加人数 / 22名

最近はおうち時間が長くなり、運動不足とストレッチも溜まりがち。それでは、ヨガなんかどうでしょう？ Google、Appleといった大企業やテニスのジョコビッチ選手、サッカーの長友選手などのアスリートが取り入れて人気だし。ということ、スポーツジムやSBS学苑(静岡新聞社・静岡放送が運営する総合カルチャーセンター)で活動されている磯村朱音先生をお招きしてヨガ教室を開催いたしました。瞑想を取り入れたヨガプログラムで、いくつかの基本となる簡単な姿勢をみんなでポーズングして気持ちいい汗をかきました。カラダのリフレッシュはもちろん、脳やココロのリフレッシュもバッチリできました。ひとりでもできますので、皆さんも是非、おうちで。

## ヨガのススメ

体と心の声に耳を澄ませる

世界的に普及しているヨガですが、最近はおうち時間のトレーニングとしても注目が集まっているようで、自販静岡支部のヨガ教室開催はタイムリーな企画でした。支部のおススメもありましたので、Skip! から少しだけヨガについて解説をしましょう。

ヨガは4500年前の古代インドで生まれた、生きるうえでの真理に気づき、悟りや覚醒をめざす修行法のこと。現在の一般的なヨガは、その本来のヨガのうちの1つのステップである、瞑想を続けるための「座法」にあたります。ゆっくり全身の筋肉をほどよく使うため、誰でも手軽に運動不足の解消ができるほか、不安やイライラが減る、集中力がつく、姿勢がよくなる、おなかの調子が整うといった影響があるといわれています。ケースに合わせてポーズはいろいろ。自販静岡支部のヨガ教室でのポーズを見てみましょう。

### 1 イヌやネコなどの動物ポーズ



両手、足(ひざ)を床につけて行う準備運動的なポーズ。

片足で立って足および裏の筋力強化。やる気や集中力をアップ。



### 2 木のポーズ

### 3 船のポーズ



座った姿勢から座骨でバランスをとり手先や足をリラックス。

ヨガのポーズは呼吸や姿勢などの約束ごととあわせて効果があります。ヨガを始めたい方は、専門の書籍や動画を見たり、専門家の指導を受けたりして正しいやり方で行ってください。ヨガの目標は、「自分で自分の心や体の状態を知り、コントロールできるようになる」こと。それができれば毎日をもっと楽しく過ごせるようになるかもしれませんね。

参考文献: 効かせるヨガの教科書(中村尚人 著 / 主婦の友社)、ヨガをやる引(ハッセ杉山ナオコ 著 / ベースボール・マガジン社)





スマホで  
アクセス、  
YouTubeで  
すぐ分かる

# 余暇サポ 動画ガイド



ズスキ販売労働組合の余暇サポ制度「福利厚生倶楽部」の専用サイト・リクラブアプリの動画ガイドができました。

準備してね!



# 始めました

さっそく、スマホでQRコードからアクセスしてYouTubeでどうぞ！ログイン方法や基本の使い方がすぐ分かります。



ログイン  
ガイド

Login Guide

会員IDってなに？

仮パスワードって  
どれのこと？

## まずはログインからやってみよう

～ログイン方法説明・従業員番号編～

「まだ、余暇サポアプリを使ったことがない」という方は、ここからスタート。会員専用サイト・リクラブアプリへのログイン～アプリ取得までやってみよう。以前、配布されたリクラブの会員証と社員番号とスマホを用意してね。



(5:47)



マップ活用  
ガイド

Map Guide

お得なサービスって  
どうやって探せばいいの？

## お得なサービスを探してみよう

～現在地・地図検索編～

- 現在地検索の利用方法  
(現在位置からサービスを探す)
- 地図検索の利用方法  
(マップからサービスを探す)



(2:54)



クラブギフト  
活用ガイド

Club gift Guide

クラブギフトって  
なに？

どうやったら  
貯まるの？

## お得なポイント制度を活用しよう

～クラブギフトの貯め方編～



(4:38)

## お得なポイント制度を活用しよう

～クラブギフトの使い方編～



(2:53)

クラブギフトは  
どうやって使うの？

どこで使えるの？

※YouTubeおよびYouTubeロゴは、Google Inc.の商標または登録商標です。 ※QRコードは(株)アンソウェアの登録商標です。

### アプリダウンロードはこちら



» iPhone Download on the App Store  
App Storeで検索 Q 福利厚生倶楽部  
または Q リクラブ



» Android Google Play  
で手に入れよう  
Google Playで検索 Q 福利厚生倶楽部  
または Q リクラブ



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(割合は、会員ご本人に限ります)

〈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からも通話可能です。

### 「余暇サポ体験記」大募集!

投稿にあたって

- 利用サポートの内容、利用日時、体験のようす、お感など自由にお書きください。
- 投稿方法:2次元コードから専用投稿フォームに移り、ご記入ください。写真があれば添付してください。





公式キャラクター  
 ヒットくん

# ＼ご存知ですか？/ 組合員の皆様には、

**遺族保障** ・ **医療保障** が備わっています!

## スズキ販売労働組合の **団体生命共済** 一律契約

組合員の方はこちらの保障内容に全員加入しています

病気等による死亡・  
 重度障がい  
 (1・2級と3級の一部)

**200万円**

不慮の事故による  
 死亡・重度障がい  
 (1・2級と3級の一部)

**400万円**

不慮の事故による障がい  
 (3級の一部～14級)

**180万円～8万円**

不慮の事故による入院  
 (1日目から最高180日)

日額 **2,000円**



**不慮の事故による 障がい・入院 は お忘れなくご請求ください!**

ご請求に関するお問合せは、お近くの支部執行委員へお伝えください

一律契約の保障だけで  
 遺族保障は足りるのかな??

**遺族保障を  
 メインに備えたい方**

### 団体生命共済の任意契約

年齢による掛金の更新はありません!  
 年齢・性別にかかわらず掛金は同じです

月々の掛金

**1,260円～4,610円**

病気死亡 **300万円～1,800万円**

事故死亡 **600万円～3,600万円**

事故入院 **3,000～8,000円/日**

病気入院 **3,000円/日**



スズキグループみんなでまとまって  
 加入するので掛金がお手頃!

**医療保障を  
 メインに備えたい方**

病気の入院にも  
 しっかり備えておきたい...

### こくみん共済

**医療** 保障タイプ **2口**

月々の掛金

**2,300円**

病気入院10,000円/日  
 手術6万円など



詳細は  
 2次元コード  
 にて!

**終身医療** 保障タイプ

### 一生涯の医療保障!

※年齢・性別により  
 掛金が異なります

病気入院5,000円/日  
 手術5万円など



詳細は  
 2次元コード  
 にて!

治療に専念するために  
 必要な安心を備えることが可能!

ご相談・見積もりは支部執行委員、もしくは「こくみん共済 coop」担当者までご連絡ください。

# ベストショット

お題 私の人生の

開催決定!! 第1回 Skip! 誌上レクリエーション

みんなでエンジョイ

Skip!  
フォト日記  
コンテスト  
2021-2022



皆さまからのご応募  
お待ちしております!



「仲間と会えない、レクリエーションもできてない、みんなどうしているのかな」そんな声が、ますます聞こえてきます。ならば、Skip! 誌面上でレクリエーションをやるうーと、ひらめいたのが、今、Skip! で好評のコーナー「フォト日記」のスペシャル版。コンテスト形式で応募も投票もみんなが参加して楽しむ誌上レクリエーションの開催です。一年を通してみんなワイワイとエンジョイしましょう。

**応募資格** スズキ販売労働組合 組合員

**応募方法** フォト日記コンテスト専用フォーム“2次元コード”または“メール”

メールの場合 ①支部名 ②氏名 ③ペンネーム(希望者のみ)  
④作品タイトルを明記の上、写真を添付し、  
shimazu@suzuki-hanbai-r.jp 宛にご送付ください。

スマホからは  
コチラが便利!



**応募作品** 応募者本人が撮影した作品 ※応募期間前に撮影した過去の作品でもOK

**応募点数** 1人1作品

**募集期間** vol.103(2021年10月号)募集開始 ~ 2021年12月10日(金)募集締め切り

**各賞**  
最優秀賞(1点).....QUOカード10,000円分  
優秀賞(3点).....QUOカード 5,000円分  
佳作 最終選考の作品(30点程度)…QUOカード 2,000円分



**選考方法** 1次選考(組合本部) → 2次選考(組合員) → 最終選考(組合員)

- 1次選考：スズキ販売労働組合本部にて選考いたします。
- 2次選考：1次選考を通過した作品を Skip! 2022年2月号と3月号で掲載し、組合員投票を行います。
- 最終選考：2次選考を通過した作品を Skip! 2022年6月号に掲載し、組合員投票を行い、表彰作品を決定します。

**組合員による投票方法**

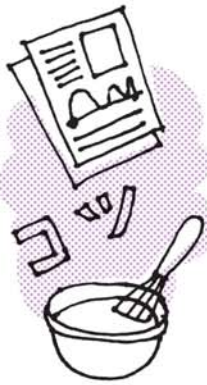
- Skip!アンケート(アンケート用紙およびWEBアンケート)に投票欄を設置する。
- 組合員には、1位~3位までのベストショットを3作品選んでいただく。
- 投票数が多い作品を表彰。

**発表**

広報誌Skip!(2022年9月号予定)およびスズキ販売労働組合ホームページにて



- 応募受付はフォト日記コンテスト専用フォームからの応募のみ受付いたします。※メールも可
- 従来の「フォト日記」の投稿(Skip!アンケート内の着ボイス)も並行して受け付けますが、コンテストの応募対象とはなりません。
- 被写体に人物が入る場合は、本人の承諾を得た上で応募してください。
- 1次選考を通過した作品は、Skip!に掲載し、組合員の皆さんに投票していただきます。



いろいろなコツ、参考になります。  
 なお、Skip!では「PDCA  
 サイクル」をおススメしています。  
 こちらも試してみてください。

仕事や暮らしの中で、  
 時短や効率化の  
 コツがあったら  
 教えて下さい。

※vol.99  
 ※回答総数:177件  
 ※()内は件数  
 ※複数回答あり

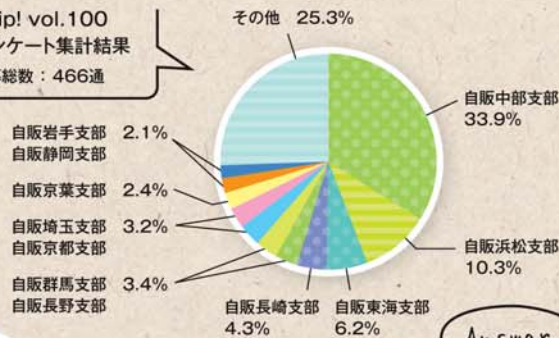
Question



『Skip!アンケート』に寄せられた  
 皆さんの声をお届けします。

# 着ボイス

Skip! vol.100  
 アンケート集計結果  
 応募総数：466通



Answer

## 段取り系：45件

- 面倒くさい事から先にやる
- 時間のかかるものから終わらせる
- いったん、頭の中でシミュレーションします
- イメージトレーニングをする
- 頭の中で予習したりや紙に書き出したりしてから行動する
- やることを先に決める
- 計画をきちんと立ててから行動
- 段取り6割
- 頭の中で次やることを2個先まで考えながら生活する(仕事も普段も)
- 先の仕事を見据えて進める。イレギュラーが出てもなんとかなる
- 1日のスケジュールを事前に立てる
- 用事は早めに取りかかり、早めに終わらせる
- 1日の計画をある程度立てて行動するようにしています
- 次の日の予定を決めておく
- 突発的な仕事にも対応できるように、少し余裕を持った翌日のスケジュールを組み立てておく
- いきあたりばったりで段取りしない。必ず前日に行動計画を練る
- 毎朝やる事を確認する
- 前もつて週間の予定を決めておく
- To Do リスト作成→終わったら消す
- 前日に翌日やることをリスト化しておく
- 明日やれる事は今日やらさない。何事も事前に考える
- 時間を決めて、その時間内で行う
- 毎日訪問予定表を作る

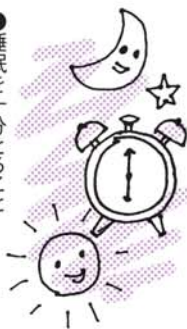


## 堅実・集中系：24件

- 締め切りが近い業務や緊急性の高い案件を先に着手するの、得意な仕事から先に取り組んだほうがスムーズに回るのか、状況に合わせて優先順位を決める
- 一度に行える事をまとめてやっています
- 実際の締め切り時期よりも早い時期で段取りを行う
- 前日より早く終わるよう今日を頑張る
- 同じ作業でも日々工夫すること
- 常に効率を考える
- ミスやトラブルを起こさない、極力減らす
- 極力ミスやトラブルを減らすよう集中
- 作業に集中し、二つの作業を確実に終わらせる。シンプルながらそれが一番効率的だと思います
- 無心で作業
- とにかく無駄を省くことを考える
- 移動は早歩き、小走り
- 何でも積極的にキビキビ動く
- 気づいたらすぐ手を動かす
- お客様へ徹底的に声かけをする
- 常に時計を見て仕事をする。時間がなるとばやく人に限って時計を見ない
- 仕事は後回しにしない
- 明日に延ばさない
- その日にやる予定の事は午前中に済ますようにしています
- 意識すれば何事も自然と早くできるようになります
- システムツール活用系：17件
- ショートカットキーを覚えて駆使する(3)
- SS
- SEEDのお気に入りを使い分けると時短になります

## 健やか系：17件

- エンド管理
- パソコンでメモ&To Do リスト作成してこなしていく
- スマートフォンのスケジュールアプリ活用
- スマホのカレンダーのリマインダー機能で次の予定を前もって通知させる
- 食材の買い物物の時間・回数を減らすためコストコでのまとめ買い、生協の個人宅配を利用しています
- 手帳の有効活用をしています
- スケジュール帳での管理
- 朝手帳に時系列で予定をかく
- 食器洗いは食洗機で
- 洗濯機の乾燥機能を使ったり、カット野菜や調味料がセットになったミールキットを買ったりなどして便利なものはほとんど使って自分の時間をつくる
- 物に頼れることは投資する。家では食洗機が最高
- 自分の時間が増えるモノにお金を掛ける
- ロボット掃除機
- ドライブスルー
- 早寝早起き(7)
- 早起き(4)
- 早く寝る事
- 休日なら早起き(仕事の日はぎりぎりまで起きない)
- 睡眠を十分とる
- 残務が続いてもたまには早く帰る。次の日に頑張ろう、くらいじゃないと



## マラソン系：15件

- マラソンをするという目標に向けて行動している
- 洗車をダイエットと思って全力でやると早くきれいにできるように、汗をかき事や疲れる事は考えかた次第
- 習慣系：15件
- 無駄な動きをしない
- 服をたたまない
- 洗濯物はハンガーのまま収納する
- 「ほんのちヨットだから」と思わないこと。2〜3分でも毎日のことなら、大きな時短になります
- 物を減らす、捨活実践中
- 余計なものは捨てて、必用なもの整理整頓しておく
- 整理整頓。物の置き場所を決めておけば探し物をする時間がからないので効率よく作業ができる
- 溜めないこと
- 日々のクエスチョンで工夫が生まれる
- 日々の失敗から学ぶ
- Yahoo!ニュースのチェック
- 読書をして文字を読む事です
- 閉店時間十分前には鍵締めを行う
- 気づかないけど、いつも自然にやっているかも...
- コミュニケーション系：12件
- みんなで協力し合う
- 気遣う、フオローする、仕事を分ける
- 日頃のコミュニケーションで連携が生まれる
- 役割分担するとかかなり効率上がると思います
- 仕事は全員で協力することで効率よくまわると思います
- 仕事は営業で協力し暮らしは楽家事

- 仕事も家事も分業すること。1人で全てやるのではなく、誰かを頼る癖をつけました
- 家事は仕事終わり次第2人で分担して夕食前に全て終わらせる(お腹が空いているから作業が速い)
- 何でも妻と共同する
- 子供に餌を与えて手伝わせる
- 人にお願ひする
- ゆとり・マイペース系 : 11件
- 悩み過ぎない、何事も通勤時間を減らすために引越をする
- なるべく動かない
- 休み休みで行動する
- 妥協点を増やしてみても如何かと急がば回れ。余計なことをすると失敗するので時短のコツなどない
- 同じ事を繰り返す
- できるだけ自分のペースで動けるように全てを操作する
- あまり、無理やり予定を詰め込まない。ゆとりを持って計画をたてます
- ながら系 : 10件
- 1つに集中ではなく、同時に複数のことをやる
- できる範囲で常に1度に2つ以上の事をしよう心掛ける
- お湯を沸かしながら材料を切る。紅茶を蒸らしながら朝の支度をする
- 家の中で「ししながら○○する」。歯磨きしながらスクワット……とか
- 料理しながら食器洗ひします
- 寝ている時に洗濯
- シャワー浴びながらヒゲそり
- 朝起きて会社に行く準備をする際に歯磨きしながらトイレに行き、化粧をしながらタバコを吸う

- ハミガキしながら床掃除
- 料理系 : 9件
- 料理の時短(ビニール袋で食材をませる、包丁を使わずキッチンバサミを使うなど、とにかく洗い物を減らす)
- 冷凍食品や惣菜に頼る
- 時短料理はクックパッド使っています
- 料理の時短グッズをよく使います。(電子レンジで魚が焼ける。保温調理器を使うと、スープやカレーなど火にかける時間を削減できる)
- 残業で遅くなった時のミルクット。献立を考える時間・買物の手間が省ける
- キノコや油あげにんにく等買ってきた日に、スライスして冷凍し、下準備の時間を減らす。野菜をゆでる時は同じお湯でアクの少ない順にゆでる
- 料理は基本1週間作り溜めです。ジップロックに入れて冷凍味付けをしているので、レンジで温めて出来上がり! 洗い物も少なくて時短
- 味噌汁を前日の夜に作る
- ご飯を多めに炊いて、食べない分はすぐに冷凍する。ふりかけをかけておにぎりにしておくと、お弁当の時に楽でした!
- 教えてほしい : 5件
- ちょっと思いつかない
- 特にありません
- 私が教えて欲しいです
- 私も聞きたいです(笑)
- 自分に合ったコツ、知りたいです



skip! cooking



台湾カステラ  
＜調理時間20分＞

10月

- 材料(パウンド型1本分)
- 植物油..... 35g
  - 薄力粉..... 50g
  - 牛乳..... 50g
  - 卵..... 3個
  - グラニュー糖..... 50g
  - パウンドケーキ型..... 1個
  - クッキングシート..... 1枚
- 注:材料は常温に出しておきます。



- ポイント
- ★型はなければお菓子の空き缶でもOK! 熱伝導のいいアルミ、ステンレスがきれいに焼けます。
  - ★焼きたてはシュワふわ食感、冷蔵庫で冷やすとっとり。冷やしたらクリームを挟むのがオススメ!!
  - ★湯せんの温度が高いと表面にヒビが入りやすいので、沸騰前のお湯で湯せんしましょう!

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。

1. ボウルに油を入れ、薄力粉を振るい入れてホイッパーで一気に入れ混ぜ合わせます。
2. 粉っ気がなくなったら牛乳を加えて混ぜ、卵黄を1個ずつ混ぜ合わせておきます。
3. 別のボウルに卵白を入れ、グラニュー糖を3回に分けて加え混ぜ、ハンドミキサーでメレンゲを作ります。
4. ③の1/3量を②に加え、ホイッパーですくい上げるように混ぜ合わせます。
5. ④を③のボウルに加えてゴムベラで切るように混ぜ、クッキングシートを敷いた型に流し入れます。
6. 160℃のオーブンで45分程湯せん焼きします。
7. 焼けたら型&クッキングシートから外して粗熱をとり、切り分けます。





利(みのる)くん

日々、成長!  
自販鹿児島支部 小野寺 寛さん



8ヶ月の頃。



つむぎちゃん

今年1月に生まれた我が家のこぶたちん  
(笑)おおきく育ってね。  
自販宮城支部 菅原 嘉男さん



純粋無垢な子どもたちは、最高のモデルさん。このまま写真コンテストに出せちゃうくらい、いい写真がいっぱい届きました。君たちの未来は明るいぞー!



4歳の頃。"はじめての鯉のぼり"と"はじめての節句"



湊大くん

やんちゃボーイ。  
自販中部支部 馬場 達也さん



凌空くん

ワガママ第3子。毎朝5:30起きです!  
自販浜松支部 大川 竜一さん

隆之介くん

元気いっぱい みんなにたくさん笑顔を見せてくれます!  
自販山形支部 高橋 勇太さん



世羅ちゃん



イタリアンいただきました!  
自販浜松支部 清野 孝一さん

悠汰くん

8歳の誕生日に、同じクラスの女の子からプレゼントを貰ってニヤニヤが止まりませんでした。  
自販鹿児島支部 荷福 智秋さん



すずとなお

クリスマスツリーを2人にお願しました。  
自販北陸支部 松本 千恵さん

しょうまくん



寒くなくても土や泥にまみれて元気いっぱい!  
自販大分支部 矢野 加奈子さん



さや・ちさ

姉妹でお散歩。  
自販山口支部 上園 康平さん



綺成くん

大好きなドライブ!  
自販浜松支部 近藤祐行さん



あこちゃん

姪っ子と足湯。  
自販鹿児島支部 中村 恵美さん



澤ちゃん

お菓子を食べてごきげんの娘。  
自販富山支部 中川 高裕さん



+愛(とあ)ちゃん

やっとひとりで食べれるようになりました。  
自販東海支部 森本 光宏さん



真子ちゃん



令和生まれの次女です。早いもので1歳になりました。早産でしたが、皆さんのおかげですっかり大きくなりました!お姉ちゃんと一緒にスタジオで撮ってもらいました♪  
自販西埼玉支部 黒沢 優斗さん



緊急リニューアル開設



# 育児や介護で困っていませんか?

スズキ販売労働組合

電話相談室

スズキ販売労働組合では、皆さんの職場での悩みだけでなく日頃の生活での困りごとにも幅広く応じます。特に今、コロナに関係した相談は増加中。一人で悩まずに私たちに電話で相談してください。

例えば、自分や家族が感染してしまって...

- ① 療養中の子供の面倒のこと
- ② 収入に対する不安
- ③ その他生活していく上での困り事

etc...

悩んでいる時、お困りの時はお気軽に、スズキ販売労働組合(本部直通)までご相談ください。

秘密  
厳守

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。]

あなたの大切な人、みんなで守りましょう!

～引き続き、感染拡大防止の徹底をお願いします～

☑ マスク、手洗い、人との距離、換気を徹底してください。

☑ 感染リスクの少ない行動を心掛けてください。

☑ 毎日の「検温」「行動履歴メモ」をしっかりと記録してください。



# 頭のスキップ・タイム

休憩時間やコーヒープレイクに、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。

## 漢字シーク ワードパズル

タテ・ヨコ・ナナメに四文字の単語を探して消していきます。使われない漢字は3つ。この3つでできる単語が答えです。消し方は、タテ・ヨコ・ナナメの一直線であれば、どの方向でもOK。例として「愛玩動物」と「相思相愛」は消してありますが、このように、一つの漢字を2回以上使うこともあります。

こたえ			
-----	--	--	--

問題

愛	玩	動	物	夏	目	漱	石	四
経	相	植	運	命	分	名	義	大
済	葉	思	懸	筋	八	秋	基	文
観	人	生	相	談	腹	礎	離	明
念	一	刀	進	身	体	測	定	神
量	仮	名	入	力	自	期	者	地
無	子	移	禁	魚	点	分	会	天
慨	情	力	止	検	自	画	自	賛
感	専	門	学	校	給	食	当	番

アンケート応募締切

締切 / **11月12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.100」の 漢字クロスワードパズルの 正解発表

6月に発行しました「Skip! vol.100」の漢字クロスワードパズルの正解はコチラ!

■正解

こたえ	梅	酒
-----	---	---

自	家	製	天	保	年	間
然	産	地	管	長		
体	重	球	技	場	動	
	低	体	温	所	有	物
清	音	暖	流	無	病	
浄	塩	化	水	素	院	
無	添	加	文	人	画	
垢	減	税	目	一	杯	

## 編集後記

編集後記を書くのも今回が最後となりました。

次回からは新しい担当に交代です★これまでSkip!に協力してくださった皆さまに感謝の気持ちでいっぱいです。5年間、本当にありがとうございました。これからさらにパワーアップするSkip!をお楽しみに♪ Skip!初企画「フォト日記コンテスト」も開催中です。“人生のベストショット”ぜひ応募ください!

労働相談ダイヤル

職場のこと、育児や介護のこと… ひとりで悩まず、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. 103

■発行日/2021年10月1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