

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.104

2021年11月1日発行 / 11月号

• INDEX •

わが街自慢〜いいところ編・その8〜

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3
もし、労働組合がなかったら?

Skip!講座 知らなきゃ損する、税金のはなし・余暇サボ

こくみん共済coop

Skip! フォト日記コンテスト募集要項・Skip! cooking

着ボイス

Skip! BBS・MY BOOM



賞品
QUOカード獲得
高確率!





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。



高校野球の聖地探訪 「甲子園の スタジアムツアー」

兵庫県西宮市にある甲子園球場は、言わずと知れた阪神タイガースの本拠地であり、高校野球の聖地、全国高校野球選手権の開催地でもあります。1924年の完成以来、さまざまな改修や周辺の開発が進められ、2010年に現在の姿に至りますが、球場外壁のツタは建設当初からの特徴です。ここならではのオススメは、併設する甲子園歴史館が行う「スタジアムツアー」です。普段見られない球場の裏側をガイドが案内してくれる感動もの企画。来年の余暇計画にぜひ。

DATA

- 兵庫県西宮市甲子園町1-82
- 阪神電車「甲子園」駅徒歩5分
阪神甲子園球場 外周16号門横
- グラウンドの利用状況により、実施日、時間、見学場所、コース内容が予告なく変更になる場合があります。高校野球期間中の開催無し。

詳細は、公式ホームページをご覧ください 🔍 甲子園歴史館 検索



奇跡の絶景 “光の道” 「宮地獄神社」

福岡県福津市にある全国に鎮座する宮地獄神社の総本宮です。境内に於いて最初に見えてくるのが本殿に掛けられている直径2.6メートル、長さ11メートル、重さ3トンの日本一の大しめ縄。神社一番の見どころです。さらに、本社を有名にしたのが、2016年に嵐が出演したJALのCMで使われた「光の道」。玄界灘まで伸びる参道と相島、そして太陽が一直線に並び、参道が光り輝く神秘的な情景です。しかし、見られるタイミングは、2月の下旬と10月の下旬の年2回で、それぞれ1週間ほど。しかも、天候にも恵まれないと現れないという奇跡の絶景です。皆さん、チャレンジしてみてください。

※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。



DATA

- 福岡県福津市宮司元町7-1
- 九州自動車道最寄りICから約20分
- JR福岡駅からバスあり

詳細は、公式ホームページをご覧ください 🔍 宮地獄神社 検索

入場料
無料



あの名曲・名場面がよみがえる 「五郎の石の家」

北海道富良野市が舞台となったドラマ「北の国から」の中で、故田中邦衛さんが演じた黒板五郎が畑から出る石を使って建てた、エコロジカルな家です。田中邦衛さんを偲んで献花台が置かれていますが、現在は密を避けるために「五郎の石の家」売店に献花台が設置されています。また、近隣には「黒板五郎の丸太小屋」、「拾って来た家」もありますので、併せて楽しむことをおススメします。富良野の美しい自然の中に行む家々を前に、ドラマファンはもちろんのこと、訪れる人の脳裏には、あの主題歌とともにドラマの名場面がよみがえるでしょう。



DATA

- JR富良野駅より21キロ
- 営業時間 季節によって変更あり。期間中は無休(11月中旬より冬期間閉鎖)
- 入館料 中学生以上500円、小学生300円、障がい者割引300円

詳細は、公式ホームページをご覧ください 🔍 TVドラマ・映画のロケ地を巡る ふらの観光協会公式サイト 検索



神話の里の観光列車
トロッコ列車「奥出雲おろち号」

わが街で人気のトロッコ列車「奥出雲おろち号」は、島根県東部を縦断するローカル線のJR木次駅(島根)と備後落合駅(広島)間60キロを走ります。窓のない車両では季節の風を感じながら、神話のふるさとの原風景が楽しめます。トロコナ木のテーブルと椅子と照明のランプもとても良い雰囲気。さらに、急こう配の山を列車の向きを変えながらジグザグに登る「3段式スッチバック」を体験したり、車内で地元グルメやスイーツ(予約要)を味わったりすることができ、楽しさ満載です。



詳細は、ホームページ等でご確認ください
トロッコ列車 奥出雲おろち号

DATA

- 運行状況:2021年は11月23日までの金曜日・土曜日・日曜日・祝日(紅葉期間中は平日も毎日運転)を予定。新型コロナウイルス感染症の今後の状況により、計画が変更になる場合があります。
- 全区間全席指定 事前に乗車券・定席券の購入が必要
- トロッコ列車と周辺の観光地とセットで楽しめるバスツアーの企画もあり



期間限定、紅葉のライトアップ
「耶馬溪ダム記念公園 溪石園」



中津市耶馬溪町にある耶馬溪ダム記念公園「溪石園」では、秋の紅葉シーズンになると、夜のライトアップが始まります。日中も、もちろん綺麗ですが、ライトアップが11月上旬く下旬までと、1カ月も無い貴重な期間ということもあって、とても人気の高いスポットとなっています。特に、ダムの水を利用して、耶馬溪の渓流を再現しているエリアが見どころです。公園の定休日はありませんが、園内にあるお蕎麦屋さんには水曜日は定休なのでご注意ください。



DATA
●大分県中津市耶馬溪町大字大島2286-1
●大分道日田ICよりR212経由、耶馬溪ダム方面へ40分
●年中無休 ●入場料 無料 ●駐車場 無料
●公共交通機関はほとんど無いようですので、車もしくはレンタカーがおススメ

入場料 無料

詳細は、公式ホームページをご覧ください 耶馬溪ダム記念公園 溪石園



一歩歩けば景色が変わる
「栗林公園」

香川県高松市の特別名勝「栗林公園」は、江戸時代から歴代の藩主が修築を重ね、完成した大名公園として日本最大の広さを誇ります。四季折々に見える表情はどれも美しく、春の桜、秋の紅葉と、周囲の自然と一体となった庭園は見どころいっぱい。紫雲山を借景とし、「池泉回遊式」と呼ばれる作園様式によって一歩歩くごとに風景が変わる「一歩一景の魅力が自慢です。」

DATA
●香川県高松市栗林町1丁目20番16号
●JR高松駅から車で約7分
●開園日 年中無休
●開園時間はシーズンごとに変わりますのでご注意ください
●料金
大人:410円
中学生:170円
小学生:170円
幼児以下無料

詳細は、公式ホームページをご覧ください
栗林公園 香川県観光協会公式サイト うどん県旅ネット



Quiz. いろいろな会社に聞きました

多いと思うほうに○をしてください。(各6点×5)



Skip! 組合活動ガイド

Q.1

従業員を配置転換するとき、労働組合や従業員代表の意見を聞く会社は、どちらが多い？

労働組合が（ある・ない）会社



答え：労働組合がある会社

Quiz. 想像してみよう、こんなケース

実現する可能性が高いと思うほうに○をしてください。(各6点×10)



Case.5

いじめ・嫌がらせ・ハラスメントが発生

労働組合が（ある・ない）会社

Case.3

休めない・長時間労働を強いられる

労働組合が（ある・ない）会社

Case.1

不当に減給・解雇される

労働組合が（ある・ない）会社

Case.6

安心して勤め続けられる

労働組合が（ある・ない）会社

Case.4

職場の問題を早めに把握してくれる

労働組合が（ある・ない）会社

Case.2

社員の悩みや意見が尊重される

労働組合が（ある・ない）会社

もし、労働組合がなかったら？

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 3

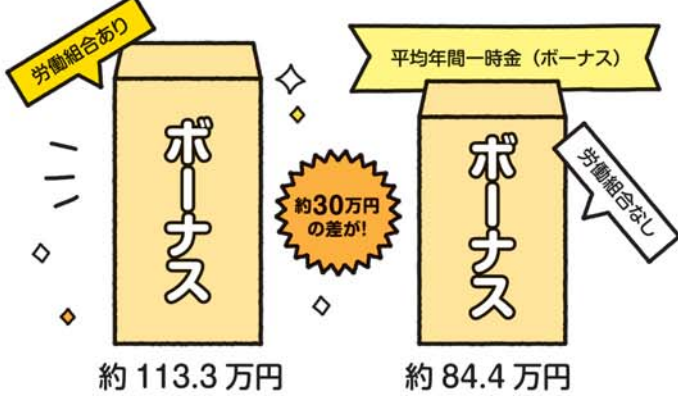


合計

点 / 100 点

Q.4 年間の一時金（ボーナス）が高いのは、どちらの会社が多い？

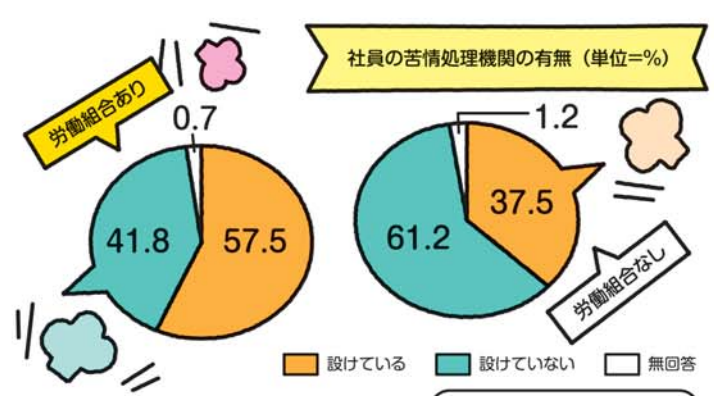
労働組合が（ある・ない）会社



答え：労働組合がある会社

Q.2 従業員の苦情を処理する機関を設けているのは、どちらの会社が多い？

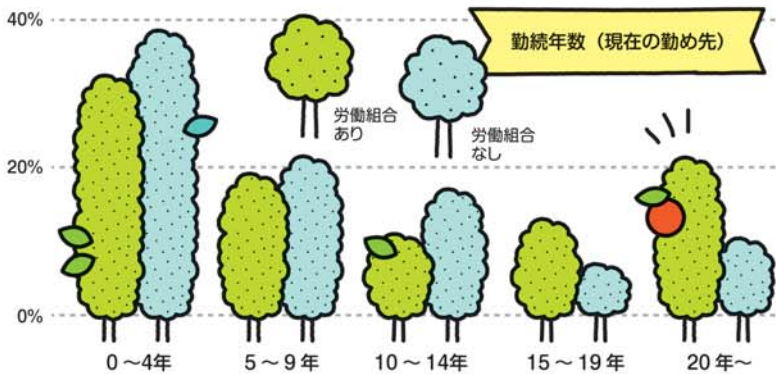
労働組合が（ある・ない）会社



答え：労働組合がある会社

Q.5 勤続年数が20年以上の社員の数、どちらの会社が多い？

労働組合が（ある・ない）会社



答え：労働組合がある会社

勤続年数20年以上の人の数は、組合あり・なしで約2倍違う!

Q.3 月額の賃金が高いのは、どちらの会社が多い？

労働組合が（ある・ない）会社



答え：労働組合がある会社

労働組合や労働者をサポートする組織や機関が行ったアンケート調査結果です。
 【出典】2017年連合白書、東京都産業労働局「中小企業の賃金・退職金事情（平成28年版）」、JILPT労働条件の設定・変更と人事処遇に関する実態調査（2013年）を元に連合 組織拡大・組織対策局が編集・監修した「まるわり教室・労働組合ありなし比較」

Quiz. スズキ販売労働組合の基本

正しい内容の番号を選んでください。（10点）

Q. スズキ販売労働組合の組合員数は現在、何人？

- ① 約 900 人 ② 約 1,900 人 ③ 約 9,100 人

答え：③約 9,100 人

2006年創立から今年で15年。全国に51支部、組合員約9,000人にまで発展しました。皆さんはその一人。スズキ販売労働組合は「だれ一人として取り残さない運動」を掲げ、組合員が安心して暮らせる社会と働きやすい会社づくりを目指します。

スズキ販売労働組合の約束

- 皆さんの声（職場や生活での問題）を吸い上げ、会社にその声を届けます。
- 社員と会社の信頼関係を築き、皆さんの将来への安心感につなげます。
- 組合活動状況や会社の運営状況を共有し、仲間意識と働く誇りを育みます。
- 旅行やボウリングなど組合員とその家族も交えての楽しい交流を図ります。
- 暮らしをサポートする「ろうきん・こくみん共済 coop・福利厚生倶楽部」が利用できます。

Case.9

不便や危険が改善されない

労働組合が（ある・ない）会社

Case.7

会社の経営がチェックできない

労働組合が（ある・ない）会社

Case.10

暮らしのサポートが充実

労働組合が（ある・ない）会社

Case.8

レクリエーション活動が活発

労働組合が（ある・ない）会社

答え

- 「労働組合がない会社」…奇数番号のケース。クイズ問題の事象が発生しやすい環境にあります。
- 「労働組合がある会社」…偶数番号のケース。クイズ問題の事象が実現する可能性が高いものです。これは、スズキ販売労働組合が目指す取り組みでもあります。

知らなきゃ損する

Skip! 講座

税金のはなし

皆さん、毎月の給与明細をしっかりと確認していますか。給与総額と手取り額の差は何なのでしょう? 知らないと税金で損をしているかも? もうすぐ、年末調整の時期。税と社会保障の基本を確認していきましょう。

毎月、給与から引かれるものは?



1 まず、税金。所得税(国税)と住民税(地方税)です。

所得税

所得に応じて決められた税率で発生する税金で、所得が多ければ多いほど大きくなります。毎月の給料からおおよその額を引き、年末調整で調整します。

年間所得が195万円以下の場合
: 5% (最も低い税率)、4,000万円超では45%

住民税

前の年度の所得に対して発生する税金で、「市県民税」と呼ばれることもあります。住んでいる地域で多少の差はありますが、だいたい10%程度。街の貴重な財源になります。

2 次に、社会保障料 (主に3種類)

雇用保険料・厚生年金保険料・健康保険料

社会保険は、病気やけが、出産、失業、障害、老齢などに対して必要な保険給付をおこなう公的な保険。皆さんを守るための必要最低限の保障です。



損をしないためのポイントは?

point 1 「所得控除」をお忘れなく

1の税金は、皆さんの1年間の給与の総額(年収)から2の社会保障料のように税金計算の対象とならないもの(所得控除)を差し引いた金額をもとに計算されます。これ以外にも控除となる金額がいろいろありますので、すでに該当する方、これから損をしないようにと考えている方も、モレの無いよう確認・準備をしてください。

point 1 例えば、こんなケース

扶養控除
子どもや親、親族を養っている場合に受けられる
control. 控除額は、扶養者の年齢によつて、38万円から63万円と幅がある。学費や仕送りで出費がかさむ19歳から22歳の子どもがいる場合には、63万円の控除が受けられる。



医療費控除

1年間に支払った医療費の合計が一定の金額を超えた場合に、所定の金額分の「所得控除」を受けられることができる制度。本人だ



セルフメディケーション税制

医療機関にかかることなく、自ら医薬品を購入して病気やけがを治した場合に適用できる。スイッチOTC医薬品を1年間に12,000円以上購入した場合、その12,000円を超えた金額が所得控除される。



※スイッチOTC医薬品: 医師に処方してもらった「医療用医薬品」ではなく、薬局やドラッグストアなどで、自分で選んで買える「一般用医薬品」と要指導医薬品のこと。一般的には市販薬と呼ばれる。

生命保険料控除・地震保険料控除

生命保険料控除
では、生命保険料や介護保険料・個人年金保険料を支払った場合に、一定の所得控除を受けられる。
また、地震保険料控除では、支払った地震保険料のうち一定の金額について、所得控除を受けられる。



住宅ローン控除

実際に住宅ローンを利用した場合、そのローン残高に基づいて一定額を税額控除できる制度。税額控除は所得控除とは違



い、算出された所得税額からその税額を直接控除するため、申請を忘れると大きな損につながる。

ふるさと納税

各都道府県の自治体に寄付をすると、お礼として産地直送の特産品がもらえる制度。家族構成・年収等で控除額は変わってくるが、例えば年収500万円の方で、妻が専業主婦の家庭で4万円の寄付をした場合は、3万8千円が本来の税額から控除される(もどってくる)。つまり、実質2千円で全国各地の特産品が楽しめる。※所得に応じて利用限度額あり。



▲ふるさと納税 総務省ポータルサイト

iDeCo (個人型確定拠出年金)

税金で損をしないことを意識しながら投資を行える。掛け金が全額所得控除になり、運用益も非課税となるため、受け取り時にもお徳感が大きい。



※控除が適用されるための諸条件があります。また、その他にも損をしないための控除対象がありますので、詳しくは、国税庁や厚生労働省などのホームページをご覧ください。

会社への書類提出、
お忘れなく！

皆さんの所得税計算は会社が行っています。年末調整手続きとして会社から案内がきたら、必要事項を記入し、控除に必要な関係書類を添付して提出してください。

源泉徴収票

※イメージイラストです。

の部分
を要チェック!!



平成 44 年分 給与所得の源泉徴収票		受給者番号	
住所又は居所	〒 440-0000 富山県富山市		
職名	スズキ ソノオ		
氏名	鈴木 素利雄		
種別	支払金額	給与所得控除後の金額	源泉徴収額
給与/賞与	5,500,000 円	3,860,000 円	125,500 円
控除対象配偶者の有無等	配偶者特別控除の額	控除対象扶養家族の数 (配偶者を除く。)	16歳未満扶養親族の数
有/従有	有/従有	特定 老人 若年 若年 若年	障害者の数 (本人を除く。)
有/従有	有/従有	有/従有	非居住者である親族の数
社会保険料等の金額	生命保険料の控除額	地震保険料の控除額	住宅借入金特別控除の額
764,500 円	90,000 円	40,000 円	
生命保険料の内訳	別生命保険料の金額	旧生命保険料の金額	介護医療 保険料の金額
		70,000 円	
住宅借入金等特別控除の内訳	住宅借入金等特別控除適用数	居住開始年月日 (1回目)	住宅借入金等特別控除区分 (1回目)
控除対象配偶者	氏名	鈴木 駿洲羅	配偶者の合計所得
控除対象扶養親族	氏名	鈴木 次夢新	国民年金保険料等の金額
氏名又は名称	株式会社スズキ自動車		

一年の決算を確認しよう

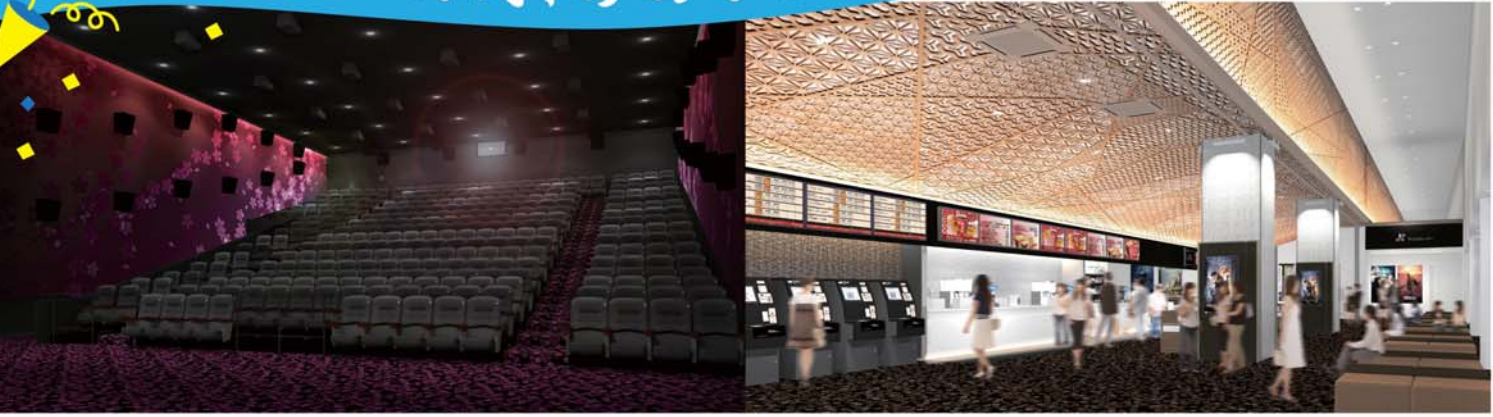
計算が済むと会社から「源泉徴収票」が配布されます。ここには皆さんの1年分の給料やボーナスの総額と、それに対して支払った税金などが記されています。損をしないことにつながる申請によって、税金が戻ってくる場合は、12月または1月の給料に還付金として上乗せされます。(Skip!バックナンバー Vol.74「給料のミカタ参照」)



余暇サポ・ニュース わが街に余暇サポ、もうひとつ

Skip!で「余暇サポで使えるようにしてほしい新しい店舗や施設、制度」の大募集 (Skip!vol.95 2020年12月号)を開始してはや一年、このたび、リクエストの多かった施設1件が採用されました。開拓第一号、おめでとうございます。

リクエスト採用、おめでとう!



MAX THEATER とやま

- 採用施設 JMAX THEATER とやま 富山県富山市総曲輪3丁目9-1
- サービス内容 映画鑑賞件(一般) 1,800円→1,600円

申し込みは
こちらから



- チケット送料無料
- 申し込みは一人1回につき6枚まで、年度内(4/1~翌年3/31)50枚まで
- ご利用日の7日前(土日除く)までにお申し込みください。



チケット購入にクラブギフトをご利用いただけます。
手順の説明動画はこちら



ギフトの使い方編



貯め方編

まだまだ、余暇サポ・リクエスト大募集!

このサービス、余暇サポに
あったらいいな

この店やあの施設で
余暇サポが使えたらいいな

特典が使える店舗や施設、制度をもっともっと広げるため、組合員の皆さんの声を聞かせてください。皆さんが普段利用する、なじみのお店で会員待遇を受けられるようになるかも!?お気軽にリクエストしてください。

1 福利厚生倶楽部会員専用
サイトへアクセス
www.fukuri.jp

スマホからは

2 会員専用サイト
トップページの
スズキ販売労働組合
専用メニュー内
「サービスメニュー
開拓希望」を
クリックorタップ

3 アンケートフォームに提携希望施設名・
その他必要入力事項を入力の上、送信

※具体的な店舗名の記載がない場合は受付不可となります。
※いただいた開拓希望リクエストのフィードバックについては、労働組合経由での報告となります。
※本アンケートは、提携を必ずお約束するものではありません。
※期待に沿えない場合もありますので、あらかじめご了承ください。



力を合わせて万々に備える大型保障

団体生命共済で

団体定期生命共済

保障の見直しをしてみませんか!?



スズキ販売労働組合が「団体生命共済」をおすすめする理由



Point.1

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。

さらに!

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。



Point.2

毎年5月末の決算において、団体単位に収支計算を行い、
剰余が生じた場合に、**割り戻し金**としてお戻しします。

(2020年度実績 **34.39%**)



Point.3

手頃な掛金でしっかり保障!
加入上限180口⇒月々4,610円

(2020年度の実質掛金負担は約**3,025円**)

※()内の金額は2020年度の割り戻し金を考慮した場合

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



公式キャラクター
ビットくん

独身の場合

結婚をした場合

団体生命共済を活用して、使えるお金を増やしましょう!!

加入の目安

生命保障(死亡保障) **300 ~ 500万円**
医療保障 日額**5,000円 ~ 10,000円**

スズキ販売労働組合おすすめ /

団体生命共済 30口

月々の掛金 **1,260円** ※任意加入30口の口掛金

病気など
死亡・重度障がい
(1・2・3級の一部)

500万円

不慮の事故等の場合
1,000万円

不慮の事故等
による入院

1日以上入院で
1日目から最高180日分

日額 **5,000円**

病気による入院

1日以上入院で
1日目から最高180日分

日額 **3,000円**

※一律加入20口を含めた保障内容です。

加入の目安

生命保障(死亡保障) **1,000 ~ 1,500万円**
医療保障 日額**5,000円 ~ 10,000円**

スズキ販売労働組合おすすめ /

団体生命共済 130口

月々の掛金 **3,560円** ※任意加入130口の口掛金

病気など
死亡・重度障がい
(1・2・3級の一部)

1,500万円

不慮の事故等の場合
3,000万円

不慮の事故等
による入院

1日以上入院で
1日目から最高180日分

日額 **10,000円**

病気による入院

1日以上入院で
1日目から最高180日分

日額 **3,000円**

※一律加入20口を含めた保障内容です。

※掲載内容は制度の概要を説明したものです。ご契約の際には「リーフレット」「ご契約のてびき(契約概要・注意喚起情報)」を必ずご確認ください。
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

開催中!! 第1回 Skip! 誌上レクリエーション みんなでエンジョイ

お題

私の人生の

賞品
QUOカード獲得
高確率!

締め切り

2021年

12/10 金

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!

Skip!誌上レクリエーションとしてスタートした「フォト日記コンテスト」すでに、たくさんの作品が集まっています。これからの応募でも、まだまだ大丈夫。どんどん送ってください(ひとり1点ね)。応募も投票もみんな参加でエンジョイしていきましょう。

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。

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

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。

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



- 注意事項**
- 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るが、コンテストの応募対象外とする。
 - 被写体に人物が入る場合は、本人の承諾を得た上で応募のこと。

※コンテスト詳細は、Skip! vol.103(2021年10月号)またはスズキ販売労働組合ホームページでご確認ください。

スマホからは
コチラが便利



応募点数 1人1作品



skip! cooking

11月

もう一品...に役立つレシピをご紹介します。

材料
(2人分)

豚ロースステーキ肉.....2枚
A しょうゆ.....小2
酒.....大1
砂糖.....大1/2
みりん.....大1
味噌.....大2
しょうが(おろす).....小1
玉ねぎ(おろす).....大1

サラダ油.....適量

いんげん.....3本
かぼちゃ.....50g
エリンギ.....1本
なす.....1/2本

作り方

1. Aを保存袋に
合わせておきます。
2. 豚肉は筋切りをしてひと口大に切り、
①に加えて揉み込み漬けておきます。



3. 野菜を食べやすく切り、油を敷いたフライパンで焼いて火を通し、一旦取り出します。



4. ③のフライパンで調味料をぬぐった②を中火で返しながらかき混ぜ、4分ほど焼き、③の野菜、残っている調味料を加えて炒め合わせ仕上げます。



ポイント

- ★漬けて冷凍しておけば作り置きできます。
- ★みそは合わせでも赤でもお好みでOK!
- ★調味料が付いていると焼く時に飛びやすいので、手又は入っていた保存袋で拭ってから焼きましょう!
- ★鶏肉でも美味しく作れます。

みそ豚の炒め物

<調理時間15分>

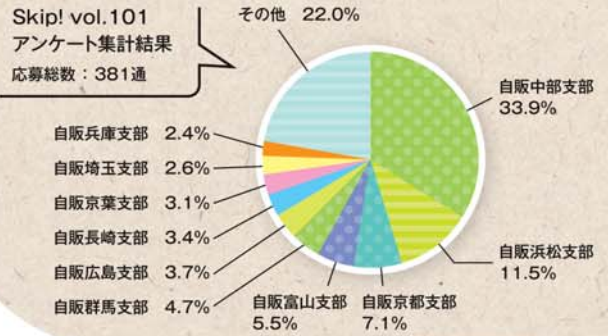
レシピ提供/フードコーディネーター
森 悠美 先生

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。



『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.101
アンケート集計結果
応募総数：381通



Question



「毎日あるいは
「こんなときには必ず」
というルーティンは
ありますか？」

※vol.100
※回答総数：261件
※()内は件数
※複数回答あり

Answer

ドリンク系：76件

- コーヒーが大活躍！いつか、Skip!で、コーヒー特集をやつてみたいですね。
- コーヒー(29)：毎朝5時30分にコーヒーを飲む／毎朝ドリップコーヒーを飲む／毎朝のブラックコーヒー／毎朝の甘いコーヒー／朝二に冷たい缶コーヒー飲まない

- 体がだるい／朝起きたらカーテンを開けてカフェイン摂取／毎朝セブンイレブンのコーヒー／食後のコーヒー／昼ご飯の後はコーヒーとガム／午前中と夜ごはんの後、必ずコーヒー飲む。夜のコーヒーは、1日が終わってさつて感じ。かきの種などお茶請けも楽しむ／午後3時に缶コーヒーを飲む／深夜に目がさめたらブラックコーヒーを飲む／缶コーヒーを飲む／毎日、コーヒーは外せませんが1日2、3杯まで
- 水分補給(11)：朝、起きたらコップ一杯の水を飲む／腎結石予防で、寝る前にコップ一杯の水を飲む／寝る前に水を飲む／毎朝必ずガムをかむ、家に帰ったら水を飲む／毎朝白湯を飲む
- 乳製品(9)：毎朝豆乳を飲む／乳酸菌飲料を飲む／朝起きたらR-1のむ／朝のヤクルト(と同じサイズのビルクール夜のチョコラBBプラス／痛風対策で、乳飲料を飲んでます。明治PA3／風呂上がりに牛乳
- ビール(8)：仕事終わりのビール／頑張った日はビール／汗をかいた日はビール／車が売れた日はビール
- お酢(3)：毎日大きじ一杯のお酢を飲む／お風呂上がりに美酢／黒酢
- プロテイン(3)：夏に向けて筋トレを始めると、毎朝プロテインを飲む／毎日、朝プロテインを飲んでから出発。飲まない日はやる気が出ないです
- 朝にコリア飲む
- 毎日トマトジュースを飲む
- 寝る前にハーブティーを飲む(よく眠れる)
- 朝、必ず急須でお茶を飲む
- 朝はワイダーインゼリーを飲む

- 毎朝栄養ドリンクを飲んで出社します
- コーラを飲んでケップを出す
- 仕事で頑張った時はウーロンハイを飲む
- レッドブルを飲む
- 毎日1本モンスターを飲まないとかやる気がでない
- ラーメンは汁まで飲みます
- 所作系：30件
- 朝の所作(24)：毎朝二度寝します／朝起きる時に3・2・1はい！と掛け声を掛ける／休みの日は早起きする／起きたらカーテンをシャッと開く。朝日を浴びると目が冴えます／天気が良いても悪くても、朝日に向かって「今日も良く寝た。いい朝だ」と背伸び。だるい日も元気に過せします／布団をたたむ／朝起きて先ずうがいをする／朝起きてすぐ歯を磨く／歯磨きは左下の奥歯から磨きます／起床→ご飯→トイレ／起床→歯磨き→トイレ→ひげ剃り／コンタクトレンズを入れる時は必ず左目から入れます／くつは右足から履きます／靴下は必ず左足から履きます／靴下は必ず左足から履きます／玄関を出る時は左足から出ます／出勤前、必ずコンビニに寄る
- 確認を4回する
- 車に乗り込む時は手を洗う
- 手洗い洗車
- 水仕事をする前は必ずトイレに行く(水をさわるとトイレがしたくなる。)
- 5円玉を立てる
- リラックス系：27件
- タバコ(7)：朝起きたらタバコを吸う／考える時は、必ずタバコを吸う／食後の喫煙／うまいライ

- メンの後は必ず紙煙草／車が売れたらタバコとコーヒー
- 音楽(4)：朝、好きな音楽聴く／好きな音楽を聞きながら家事をする／電車では必ずイヤホンで音楽を聴く
- トイレ(3)：朝ごはん後のトイレ／コーヒー飲んだ後はトイレ
- 毎朝会社でトイレ
- 出勤前に10〜15分仮眠をとる
- 出勤前に海に行く
- 商談前の瞑想
- イライラしたときは目を閉じて深呼吸を大きく3回すると落ち着きます
- ストレスたまったら必ず遊びに行く
- 毎日の散歩
- 晴れた休みの日はバイクに乗る
- 時々脱力
- 寝る前に足つぽットに乗る。足の疲れが取れてよく寝れる気がする
- 夜寝る前は必ずYouTubeでASMRを聴く
- 大切な日の前日は早く寝ます
- 早寝早起き
- よく寝る
- エクササイズ系：21件
- ストレッチ(10)：朝起きてからのストレッチを始めてひと月、体がスッキリしてスタートできます／出勤前に座禅とストレッチをします／最近始めたドライヤーする時のストレッチ／風呂上がりにストレッチ30分／朝と夜のストレッチ
- 筋トレ(6)：朝倉海さんの腹筋動画／夕食前に筋トレ／寝る前の筋トレ
- 朝のラジオ体操と散歩
- 頭が痛い時や肩がこった時にYouTubeを見ながらヨガをする
- 体が凝り固まったと感じたらゆるジョグ

- 寝る前にめまい防止の頭の体操をする
- 朝ジム
- 食べる系：20件
- 朝バナナ／寝る前にバナナ1本
- ヨーグルトにはちみつをかけて食べる／朝ごはんにはヨーグルト。残りを愛犬にあげる
- 朝7時に起きてパンを食べます／朝食はコーヒールとパン。必ず食べる／朝食は食パンにマーガリンを塗ってハチミツをつけてトースターで焼く。美味しい
- 毎日欠かさず朝食摂取(調子良い)
- 毎日欠かさず朝食摂取(調子良い)
- 毎日トマトを食べる
- 毎朝オールブランを食べる
- 食事の汁物は一番最後と決めていいます。食べたものを流したい
- 少し早めに家を出て、お茶とおにぎり、サンドイッチを買って食べる習慣があります
- 頑張った日は、お昼にコンビニスイーツ食べます(ほぼ毎日)
- 車が売れた日はお褒めのケーキ
- イヤな事があった時、セブントインアイスで3個、4個たべて帰る
- 夏場は毎日ように、ガリガリ君を買う。2本くらい当たりが出ます
- 休日のルーティンはモーニングを作る
- 毎年自分の誕生日にスペイン料理を食べに行く
- 髪切り行った時は、近くのペトナ△料理を食べて帰る
- ドライブするときは同じサービスイリアで同じスナックを買う
- ゲン担ぎ系：16件
- 洗車(3)：売れない時はセルスカーを洗車。運気が変わる気がする
- ラグビーの試合の日の服装は同じ

●勝負の前は1週間くらい御朱印帳を開いて神頼み／神棚に手を合わせる／神社の鳥居は左足から

●商談のある日は靴を磨く／大事な商談・納車の時には、決まったスーツを着る

●ゴルフで黄色のティーを使う

●自転車に乗る時は決まった黄色い靴を履きます

●仕事の流れが悪い時は流れが変わるよう朝の通勤の道を変えてみます

●勝負前には丼を食べます

●テストの日は部屋をきれいにして臨むようにしています

お風呂系：13件

●お風呂に入る時は必ず右足から

●お風呂でまず一番に洗うのは髪

●風呂でカラダ洗うときはまず股間から洗う／体は右手から洗う／体を洗うのは左腕からです

●毎日朝シャワーする／朝風呂に入る

●帰宅したらすぐお風呂に入る

●お風呂の中で大合唱

●お風呂に2時間

●テニス大会前のサウナ

お手入れ系：12件

●洗面所で髪を乾かした後はコロコロで掃除する／朝風呂掃除をする

●ゆか掃除は絶対1日1回する

●育てている花に水をやる／草木の水やり／毎日、バジルに水浸し

●朝シャンする／朝シャン

●スニーカーの防水スプレー／革靴を磨く

●朝は必ず洗顔

●枝毛を探す

ホビー・エンタメ系：11件

●朝から携帯ゲーム／寝る前にモンスタハンティング

●洗濯を干しながらYouTubeを見る／毎日アマゾンプライムやYouTubeを見る

●朝からアニメを見る

●Abemaを観ながら化粧する

●出勤中にアイドルのNEWSを必ず聞く

●仕事終わりにTikTokをみる

●ジグソーパズル作る

コミュニケーション系：6件

●毎朝2歳の娘がメガネとスマホを持って起こしに来る

●朝起きたら、実家の母に「おはよ」のLINE。とても仲良しです

●毎朝必ず子どもたちに玄関まで見送って、「行ってらっしゃい」を言います

●きちんとあいさつ

●帰宅前に帰るコール

●娘の寝かしつけに絵本を読む

ペット系：4件

●朝起きたら猫を抱きしめる

●毎朝、愛猫と遊ぶ

●帰宅して愛猫とのあいさつ

●イライラしたら猫をなめます。モフモフすると、なにもかもどうでも良くなりストレス知らず

情報系：4件

●朝のニュースは欠かさず目を通します／ニュースをチェックする

●起きたらスマホのチェック

●帰ったらまずパソコンの電源を入れる

業務系：3件

●仕事始める前に少し早く出勤して頭をスキッとさせる

●シヨールームの消毒

●出社したらグループセッション確認

きつと出会えます：17件

●何もありません

●いいルーティン知りたいです



「ハマっていること」は、本当に人それぞれだけど、どれも楽しそうですね〜。



自販佐賀支部 松岡 拓也さん

プロレス観戦

楽しいショータイムです。八百長だとか否定的な意見もまだまだ聞きますが、変に間延びする事なく見どころが多くて飽きませんよ!

動画作成

昨年、プライベートで思い出写真を動画にしたことがきっかけで、仕事で採用活動の際に流す動画を作成したり、プライベートで結婚式の二次会で流す動画を作成したりしています!もっと凝った動画に挑戦したいと思っています。



自販富山支部 畑はる佳さん



自販山口支部 鶴田 勝さん

公園

人が多いところや室内は避けたいので室外の公園に行くようにしています。古墳がある公園なので埴輪がありました。



自販埼玉支部 横川 真子さん

ダイビング

ライセンスとりたての新米ダイバーです。今回のダイビングで初めて亀を見ることができました!コロナが落ち着いたら、海外でもダイビングしたいです。



自販埼玉支部 佐藤 優さん

スニーカー

収集だけでなく、カスタムなどもハマってます。



自販京葉支部 石川 健太郎さん

マンガ集め

出版社ごと、作者はあいうえお順で並べてあります。

自販富山支部 北岡 勇樹さん

レトロゲーム

今やっても面白い!当時の記憶がよみがえります。



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。

クロスワードパズル

タテ、ヨコのヒントを手がかりにクロスワードを解いてください。
A～Eの二重ワクの文字を順番に並べてできる、言葉は何でしょう？

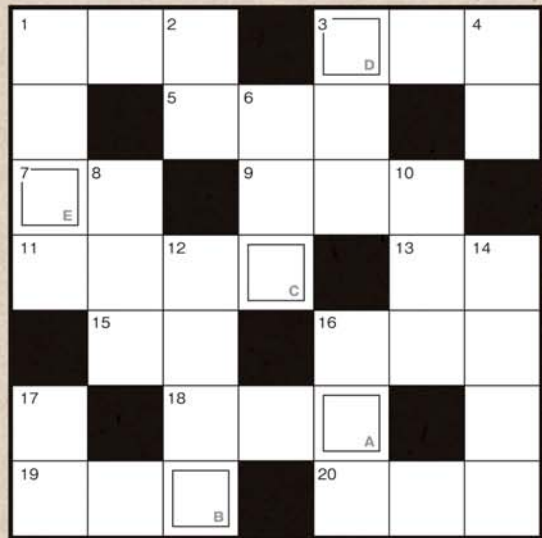
【タテのカギ】

- 1 ネッシー伝説があるのは、川でなし
- 2 スルメの、スイスイ泳いでいた頃
- 3 夜も更けた時分
- 4 月のウサギさんが振り下ろす
- 6 選手交代で、手と手をバン
- 8 その〇〇〇を踏み出そう。
NEWイグニス
- 10 バイク用〇〇〇スーツ、つまり雨ガッパ
- 12 夜景が美しい、タイの首都
- 14 ワゴンRにスライドドアついた!
- 16 松ヤニが宝石に。虫入りは希少
- 17 登ってヤッホー!

【ヨコのカギ】

- 1 昨日はもう過去。明日は?
- 3 陰気の反対、パーツと明るく行こう
- 5 その名の通り、日本刀をイメージしたバイク
- 7 「はい」を、フランス語で
- 9 ぐったり。溜めないで休もうね
- 11 プンブン、ハッチもマーヤも
- 13 プロレスの乱闘用は、折畳みパイプ製
- 15 麻雀の鳴き声、チーとコレ
- 16 「。」や小数点のこと
- 18 狐さんのお札の正体
- 19 カラオケで、ナリキリさん横に持ち
- 20 「冷たい」と「カッコいい」両方の意味が

問題



こたえ

A	B	C	D	E
---	---	---	---	---

アンケート応募締切

締切 / **12月10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.101」の ナンバープレispuzzルの 正解発表

7月に発行しました「Skip! vol.101」の
ナンバープレispuzzルの正解はコチラ!

■正解

こたえ **7 + 8 + 1 + 3** 合計 **19**

1	4	2	7	6	5	9	3	8
9	3	5	8	1	2	4	7	6
7	8	6	3	9	4	1	5	2
2	5	3	6	4	1	8	9	7
4	7	8	2	3	9	5	6	1
6	9	1	5	8	7	3	2	4
5	1	4	9	2	6	7	8	3
8	6	7	1	5	3	2	4	9
3	2	9	4	7	8	6	1	5

編集後記

わが街自慢「いいところ編」も、まもなく終盤となります。それぞれの支部で素敵なスポットの紹介があり、早く行ってみたいと思い、ワクワクして見ていました。早く、いろんなところを訪れたいですね!綺麗な景色を見ると、とても癒されます★そして、そろそろ、一時金の季節♪自分へのご褒美に何を买おうか、今、ワクワク検討中です! 一時金、皆さんは何に使いますか? (^_^)

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.104

■発行日/2021年11月1日 ■発行人/野呂 隆史 ■編集人/嶋津 友加里 ■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/嶋津 友加里) Tel. (053) 447-3230 Fax. (053) 447-6648