

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.117
2023年3月10日発行 / 3月号



・INDEX・

わが街自慢～映えスポット編 vol.5～

2023春闘レポート 1月～2月

B.簡単・時短レシピ部門・全33作品公開!

Skip! お料理コンテスト2022-2023

あなたが選ぶお気に入りは何れ?

選挙に行こう・こくみん共済coop

B

簡単・時短レシピ部門

あなたの選ぶ
お気に入りは何れ?

Skip! 誌上レクリエーション企画・第3弾

開催中!!

Skip!

お料理コンテスト
2022-2023

組合員投票スタート!

みんなで作ろう



ロケ地 / 小江戸川越 時の鐘
小江戸川越ウェブ <https://koedo.or.jp/>
撮影日 / 2023年1月24日(火)

自販西埼玉支部の山田です。
西埼玉本社近くの観光スポット
「小江戸川越」にてぶらりして参りました。
レンタル着物を着て散策すれば気分は上々!
「菓子屋横丁」や「うなぎ」も人気なので
皆さんも是非お越し下さい★

今月の表紙Photo: 自販西埼玉支部



◆ 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」

映えスポット編

わが街自慢 シリーズ 第4弾

こんなところが、行ってみたい！
あったんだ？！
そんな全国各地のステキな場所や穴場を
順番にご紹介！

博士の思いを映す場所
牧野植物園

vol.5



自販高知支部

📍 高知県立牧野植物園

- 高知県高知市五台山4200-6
 - 開園時間 9:00~17:00、入園料700円(高校生以下は無料)
 - 休園日 年末年始、年数回のメンテナンス日。来園の際は要確認。
 - アクセス
 - 電車・バス JR高知駅から「MY遊バス」が運行
 - 車 はりまや橋から車で約20分/高知自動車道「高知IC」から一般道で約20分
- ※ 公式ホームページ「高知県立牧野植物園」には、現在見頃の花の紹介や、見たい花の見頃時期なども掲載されています。

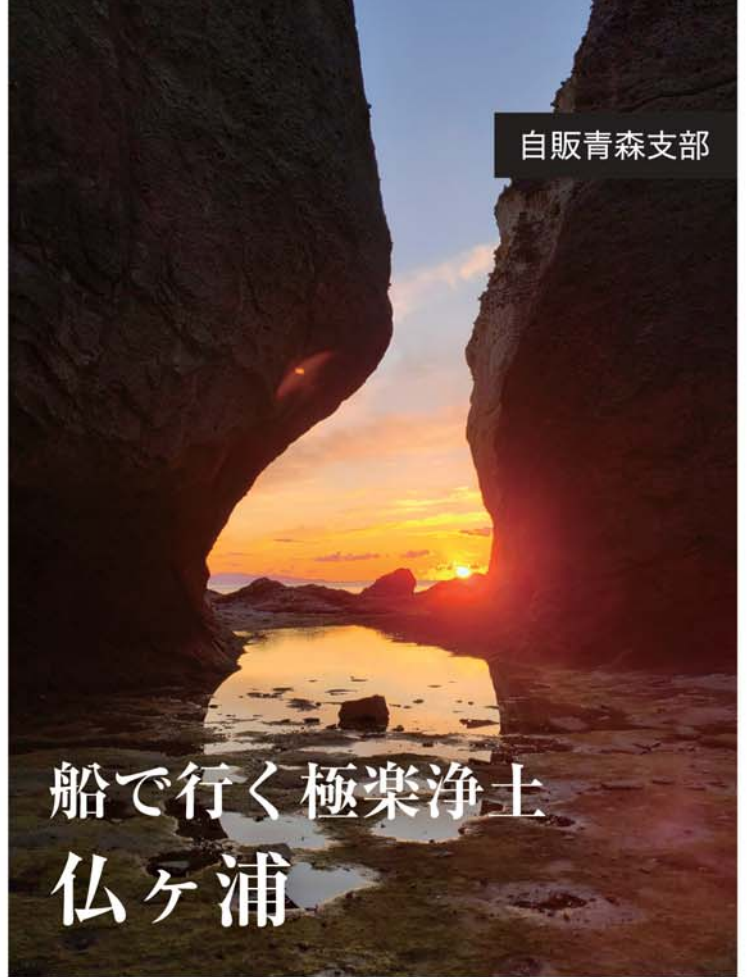
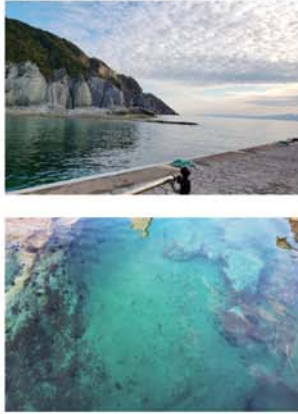
詳細は公式ホームページで。 🔍 高知県立牧野植物園

高知が生んだ日本の植物分類学の父、牧野富太郎博士(1862-1957)の業績を顕彰するため、高知市の五台山に開園された植物園です。起伏を活かした約8haの園地には、博士ゆかりの野生植物をはじめ、3,000種類以上が四季を彩り、季節ごとの草花を堪能できます。学術としても憩いの場としても植物を知る大切さと植物と出会う楽しさを感じさせてくれる場所です。

なお、この4月から放送予定のNHK連続テレビ小説は、牧野博士をモデルにした物語りとなっています。お楽しみに！

仏

ケ浦は、長い年月をかけて雨や風や波が作った不思議な形の岩々が約2kmにわたり連なる神秘的な海岸で、下北半島国定公園となっています。数ある見どころには、如来の首「五百羅漢」「ツ仏」「極楽浜」など、仏にちなんだ名がつけられ、極楽浄土を思わせる世界感が広がっています。



船で行く極楽浄土 仏ヶ浦

▲足に自信の無い方は快適な観光船で。極楽です。日本の秘境百選にも選ばれている絶景スポット。

すが、車でのアクセスも可能です。ただし、駐車場から歩いて約10〜15分海岸へ下って行かなければなりません。その道中、行き帰りは想像の1.5倍キツイので、動きやすい服装で挑戦してください。

写真を撮った場所は、たまたま潮が引いていたので行くことができました。海がとても澄んでいて、ヒトデやウニが見られます。日中も最高ですが、夕日はさらに美しかったです。

📷 仏ヶ浦

- 青森県下北郡佐井村 遊覧船の詳細は観光サイトなどを参考に。 [🔍 仏ヶ浦海上観光](#)
- 遊覧船発着場所
 - 津軽海峡文化館アルサス 青森県下北郡佐井村大佐井112(JR下北駅から車で1時間20分)
仏ヶ浦行定期便は4月25日〜10月末日まで運航中。



父

母ヶ浜は、香川県の西部、三豊市の海岸線に広がる約1kmの海水浴場です。潮が引いた干潮時の夕暮れに南米ポリビアのウユニ塩湖のような写真が撮れる」とSNSで広まり、人気スポットになりました。2018年にはじやらの「夕日 絶景ランキング」では全国1位に選ばれています。シルエットが鏡のように上下対象に写る写真は「天空の鏡」と呼ばれ、シャッターチャンスは、風が無く水面が波立たない日の干潮時に、夕日が沈んでいく時間帯です。ぜひ、チャレンジしてみてください。



天空の鏡 ちちぶがはま 父母ヶ浜

自販香川支部



干潮時には約500mも潮が引き、なかなか海にたどり着けないほどの遠浅になる。

📷 父母ヶ浜

- 香川県三豊市仁尾町仁尾乙203-3 詳細は観光サイトなどのホームページで。 [🔍 父母ヶ浜](#)
- アクセス
 - 車 高松自動車道・さぬき豊中ICより約20分、三豊島坂ICより約20分
 - 電車 JR高松駅、JR岡山駅からJR予讃線乗り換え約60分で最寄り駅詫間駅からバス

2023春闘レポート 1月~2月

がんばるぞ!



2023年1月からスタートしたスズキ販売労働組合の春闘は、現在、3月下旬の会社回答に向け、会社との交渉を行っています。もうひといきですので、これまでの取り組みを振り返りながら、ゴールを目指してみんなでがんばりましょう。

REPORT

3

2023年2月21日(火) 15:15~16:15

第2回国内営業本部との 意見交換会~支部の主張~

開催場所 / SUN会館

会社へ思いを伝える

支部執行委員長と国内営業本部との意見交換会が開催されました。本来であれば組合全51支部の支部執行委員長も会場に集結する予定でしたが、今回もコロナ対策のため、ハイブリット開催となりました。これから、各支部が要求書を提出するにあたり「2023年総合生活改善の取り組み方針」の説明と代表支部による支部主張を会社側に対し行いました。



▲会社側



▲組合側



▲各会場から参加している支部執行委員長たち



▲意見交換
自販岩手支部 菊池支部執行委員長



▲意見交換
自販栃木支部 小島支部執行委員長

REPORT

1

2023年1月18日(水) 9:30~12:00

春取り合同会議

開催場所 / ホテルマイステイズ新大阪コンファレンスセンター

勝利に向け、スクラム

全51支部の支部執行委員長・支部書記長が参加し、春取り合同会議が行われました。まず、勉強会を設け賃金制度を学んだ後、賃金・一時金実態調査結果の共有を図り、最後に、「私たちを取り巻く環境」を確認し、2023年総合生活改善の取り組み(春の取り組み)の全体方針について議論しました。



▲会場の様子



REPORT

2

2023年2月16日(木) 10:00~12:00

スズキ販売労働組合 第16回中央委員会

開催場所 / 浜松グランドホテル

取り組み、本格始動

各支部代表の中央委員、大会役員が参加しての第16回中央委員会が、会場とwebでのハイブリット形式で開催されました。最初に、第18期中間活動経過および中間会計報告を行い、続いて2023年総合生活改善の取り組み(春の取り組み)方針(案)の審議がされ、満場一致で可決されました。取り組みに、さらに気合が入ります。



▲会場の様子



▲ガンバロー締め



▲大会役員



▲松田執行委員



▲議長

支部主張紹介(一部抜粋・要約)



自販高知支部
津野支部執行委員長

整備士雇用や営業スタッフ確保が厳しい状況で、OBの学校訪問による説明会の実施や新卒生向け会社説明会での積極的なアプローチ等、採用活動に注力しているが、目に見えた解決には至らず。企業側にも会社の魅力を発信する努力を欲するほど労働人口不足は深刻である。休日増は、稼働日の減少に対し、さらなる業務の効率化が求められる。それ故、日々個人が追求するマンパワーの限界を支えるハード面の強化が不可欠と考える。

現在、新店舗へのリニューアルやリフト増に向けた取り組みには大変感謝している。引き続き我々組合と会社で「年間休日増」という目標を一つにし、ここで働きたいと思える会社を作り上げ、人材の確保につなげていきたい。



自販福島支部
加藤支部執行委員長

組合員から相談を受けているのが、通勤手当の拡充である。現在、通勤距離が片道40kmを超える組合員が10名程度おり、ガソリン代の高騰による家計の圧迫が続いている。魅力ある職場として長く安心して働けるよう、制度の見直しを希望する。



自販福岡支部
徳永支部執行委員長

「現場の意見を嘘偽りなく伝える」を実現するため、各ハラスメントや一般の相談窓口として、男性と女性の管理職および組合執行委員、計4名の連絡先を各営業所に掲示。組合員の意見を広く取り込んで精査し協議の場へと送り届けている。直近で寄せられた奨励金制度への不満については、会社に対し「会社の意図に反した現場の現実」を伝え、企業利益と職場環境がともに良くなる方法を話し合った。その結果、労働者に最大限配慮した奨励金制度へと調整していただけたことには大変感謝している。

会社へ物申すのは物怖じするが、それこそが組合の役目であると考え、会社と組合が補完し合える関係の構築を目標に、今後も全力で取り組んでいく。

REPORT
4

2023年2月20日(月)~22日(水)

2023年総合生活改善の取り組み(春の取り組み)要求書提出



組合員の思いを手渡しました

2月20日~22日、スズキ販売労働組合全51支部が、「2023年総合生活改善の取り組み」要求書を会社に提出しました。これから、3月下旬の回答に向け、会社との直接交渉を行っていきます。皆さんはその動向を注視しながら、この1年、昨年の自分よりどれだけ成長できたか、努力したかを振り返り、その内容を職場集会で発信したり、組合役員に直接伝えたりして交渉に臨む組合員のチカラになってください。



▲自販北海道支部



▲自販神奈川支部



▲自販三重支部



▲自販京都支部



▲自販鳥取支部



▲自販島根支部

御礼、
応募者多数。

あなたの選ぶお気に入りは何れ?

どうしよう!?

御礼、応募者多数。今回は「B.簡単・時短レシピ部門」の投票をお願いします。

「お料理のコンテスト」の応募作品が一度に公開できないほど多数だったため、急速、公表と投票を2回に分けて対応していますが、おかげさまで、1回目「A.こだわりレシピ部門」の組合員投票が終了いたしました。

引き続き、「B.簡単・時短レシピ部門」の投票を実施いたしますので、皆さん、よろしく願いいたします。

選考方法

Skip!アンケート用紙とWEBアンケートに投票欄を設置。スズキ販売労働組合組合員は、自分が気に入ったレシピ1点をどちらかの方法で投票。同時に組合本部でも投票を行い、両方の投票数を合わせて入賞作品を決定します。投票数の最も多い作品を最優秀賞とし、以下票数の多い順に優秀賞、佳作を定めます。公正を期すために応募者の名前・所属支部は受賞発表まで未公開とします。

賞品

最優秀賞(A,B各部門1点).....QUOカード5,000円分
優秀賞(A,B各部門3点).....QUOカード3,000円分
佳作(A,B各部門5点).....QUOカード1,000円分
参加賞.....応募者全員

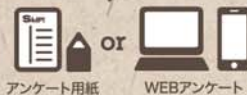
発表

「A.こだわりレシピ部門」と「B.簡単・時短レシピ部門」の入賞作品を同時発表
① 2023年5月、スズキ販売労働組合ホームページ
② Skip!vol.120(2023年6月号)

投票方法

今回、2回目となる投票は「B.簡単・時短レシピ部門」です。Skip!アンケート用紙または、WEBアンケートの投票欄に、あなたが選んだお気に入り1作品の番号を記入して投票してください。

各部門“お気に入り”1点
を選んでね!

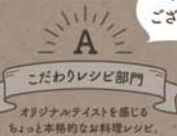


第1回投票

Skip!vol.116(2月号)公開の
「A.こだわりレシピ部門」投票締め切り 2023年3月13日(月)

全13作品
エントリーNo

1 ~ 13



ありがとう
ございました。

第2回投票

今月号Skip!vol.117(3月号)公開の
「B.簡単・時短レシピ部門」投票締め切り 2023年4月10日(月)

今回は
コッチ!

全33作品
公開

14

46

簡単・時短レシピ部門

食材、即席食品、スイーツ、
ドリンクなどのお手軽アレンジ。

16 まるごとロールキャベツ



Recipe

キャベツを丸ごと半分に切って中のキャベツをちょっと出してそこにお肉をいれて煮込んで完成!いつも煮込んでる間にお風呂に入ります。



Point
インパクト?

調理時間

1
時間

15 もやし炒め



Recipe

〈材料〉
●モヤシ…1袋
●卵…1個
●コンソメ…適量
●塩コショウ…適量
●ごま油…適量

〈作り方〉
ごま油を引き、フライパンが温まったらもやしを入れ、塩コショウ、コンソメを入れ、もやしが生んじりしてきたら卵を入れ混ぜる。

Point 忙しい朝にすぐ出来る

調理時間

2
分

14 ドーナツファクトリー



Recipe

〈材料〉
●ホットケーキミックス…300g
●卵…2個
●砂糖…20g
●バター…10g
●サラダ油…適量
●チョコペン
●カラーチョコ

調理時間

60
分

Point
たくさんおいしい
ドーナツが食べれます!

20 なめ茸



Recipe

- 〈材料〉
- えのき茸…2袋
 - 料理酒…120cc
 - みりん…80cc
 - 醤油…60cc
 - 酢…小さじ2
 - 鰹だし…小さじ1
 - 糸切昆布…お好みで
(または昆布茶か顆粒昆布だし小さじ1)
 - 三温糖…小さじ2(上白糖でも可)

Point
安く簡単に作れる
みんな大好き
なめ茸

〈作り方〉

- 1 殺菌のため耐熱容器に熱湯を入れ蓋をしておきます。容器は密閉性の高いものにしてください。
- 2 えのき茸の石突部分を切り落とし4等分にし、蓋のできる鍋に料理酒と共に蓋をして、中火で蒸し煮する。この後は終始中火のままです。
- 3 沸騰したら蓋を開けてみりんを入れ、またひと煮立ち。この後はアルコール分を飛ばすため蓋は開けたままです。
- 4 鰹だし、糸切昆布、砂糖を入れ、最後に酢と醤油を入れて煮きって完成です。耐熱容器のお湯を捨て、熱い内に移し替え蓋を固く締めて、冷めたら冷蔵庫で保管してください。開封後は一週間ほどで使いきってください。



調理時間
6分

17 牛すじとこんにゃく煮込み



Recipe

- 〈材料〉
- 牛すじ…400g
 - こんにゃく…1枚
 - 和風だしの素…小さじ2
 - ★醤油(北伊醤油)…大さじ3
 - ★砂糖…大さじ2
 - ★お酒…大さじ3
 - ★みりん…大さじ3
 - 味噌…大さじ1

〈作り方〉

こんにゃくを適当な大きさに切ってボールで塩もみして置いておく。鍋に水を600ccくらい入れて沸騰させる。沸騰したら牛すじを入れて中火にする。再度沸騰してきたらあくを取り5分ほど茹でる。ザルに取り出し、牛すじのヌメリやあくを水で洗い流し、適当な大きさに切る。鍋に水を600ccほど入れて沸騰させる。塩の着いたままのこんにゃくと、ザルに揚げた牛すじを入れて、再度沸騰させる。5分ほどあくを取りながら茹でたら、ザルに揚げる。1度鍋を軽く水洗いし、綺麗にしたら水を600cc入れ、和風だしの素を入れ、ザルに揚げたこんにゃくと牛すじを入れる。沸騰したら弱火にし、落し蓋(なければ真ん中に穴を空けたキッチンペーパー)をして蓋も閉めて2時間煮る。水の量を確認して2/3くらいになっていたら★の調味料を入れて落し蓋をして、蓋はせずに弱火で1時間煮詰める。水の量が200ccくらいになったら味見をして、良ければ味噌を入れる。出来上がり!!

お好みでネギをかけたり、唐辛子をかけるのもおすすめ! 子どもはゆで卵や大根と一緒に入れると喜ぶます! きちんと煮こぼして、調味料を入れず水のみで、沸騰させずいじめ煮するのが、臭みをとって柔らかくなる秘訣、、、だとおもいます! 笑。油が気になる人は水煮の後、一旦冷蔵庫に入ると油が固まって取り除けます! 作るのに3時間、、、食べると30分、、、なかなか割に合わない料理ですが、放置出来るので意外と案です!

Point

北伊醤油は甘めなので、その他の醤油や薄口醤油を使う時は醤油は少なめに砂糖を多めに調整してください!

調理時間
200分

21 桃の冷製スープ



Recipe

- 〈材料〉
- 桃…3個
 - レモン汁…数滴
 - 牛乳…150ml
 - 白胡椒…味を整える程度
 - 塩…味を整える程度

Point

福島的美味しい桃を使ったスープです! 甘味もありますがご飯とも合う不思議な味わいは是非試してみてください! 使う桃の果実色により濃いピンク色にもなったりするので楽しいですよ!!

〈作り方〉

- 1 ミキサーに皮を剥いた桃とレモン汁を入れる。
- 2 ミキサーにかけた桃を裏漉しする。
- 3 牛乳と混ぜ、白胡椒と塩で味を整える。
- 4 お好みでパセリやオリーブオイルなど添えて出来上がり!

調理時間
30分

18 漢の肉肉焼飯!



Recipe

- ご飯1人分
- ごま油
- 卵1個
- ニンニク
- 青ネギ
- 唐辛子
- 豚肉
- 焼肉のタレ

Point

タレをニンニクマシマシに!

調理時間
15分

22 和風ペペロンチーノ



Recipe

- パスタ…100g
- 塩…適量(麺茹で用)
- ハーフベーコン…2枚
- 玉ねぎ…1/4
- 鷹の爪…一本
- お好みで刻みネギ、キノコ類、ウィンナー等
- だしの素…大さじ1/2
- 醤油…大さじ1
- ニンニクチューブ…3cm程度
- オリーブオイル…大さじ1と1/2
- 茹で汁…お玉1杯
- *味濃いめが好きな方は調味料をそれぞれ気持ち多めにして下さい。

Point

安い
早い
美味しい



調理時間
10~15分

19 うちの子大好きたまご蒸しパン



Recipe

- 1 ボールに砂糖、卵、サラダ油、牛乳を入れて混ぜる。
- 2 ホットケーキミックスをいれて混ぜる。
- 3 耐熱の型か容器に入れトンとして空気抜く。
- 4 フライパンに少し水を入れてからクッキングシートを敷く。
- 5 水が沸騰したら容器をセットして蓋をし弱火で13~15分。

Point

食べたい時にすぐ作れるフワフワ卵蒸しパン。赤ちゃんでも食べられる優しい味です。

調理時間
20分

26 手抜きチャーマヨ風丼



Point 失敗しません。



調理時間

3分

Recipe

写真にあるものが全てです！魚ですけどチャーマヨ風です。やる気のない時でもささっと作れます。やる気がないからご飯も炊きません。今回は贅沢をしてネギと温玉のせです。普段はありません。

23 簡単生姜焼き



Point

私、生姜焼き失敗しないので。

がを1cm位入れ少し炒めます。出来上がり。色々考えなくていいので、酒、醤油、みりんを大きじ1入れれば大丈夫です。簡単ですよ！マヨネーズかけるとご飯がすすみます！オススメです。

調理時間

5分

Recipe

〈材料 1人分〉
●豚肉…100g
●玉ねぎ…1/2

〈作り方〉

まず薄くスライスした玉ねぎを炒めます。次に豚肉を炒めます。火が通ったらフライパンに酒、醤油、みりんを各大さじ1に加え、チューブのしょう

27 最強のきのこのペペロンチーノ



Recipe

- 1 しめじ、エリンギ、玉ねぎ、鷹の爪を炒める。
- 2 麺を茹でる。
- 3 ペペロンチーノソースを加え麺と①の具材を合わせる。
- 4 たったこれだけなのにすごくおいしい最強のペペロンチーノの完成！

Point おいしいところ



調理時間

15分

24 ジャガイもの焼いたやつ



Recipe

- 1 ジャガイモを洗って皮をむく。
- 2 細い千切り(スライサーを使うと簡単)にし、そのままボールの中へin。
- 3 ピザ用チーズを好きなだけいれて塩コショウで味をととのえる。
- 4 片栗粉をさっくり合わせてフライパンで両面をカリッと焼くとできあがり。
- 5 お好みでカリッカリに焼いたベーコンやバターをトッピングするとさらに美味しくなります！

Point 簡単。誰でも作れる！

調理時間

15~20分

28 かぼちゃの煮物



Point

お弁当やおかずに使えます。

調理時間

15分

Recipe

かぼちゃを適当に切って、鍋に入れてしょうゆをスプーン大3.5ぐらい、かつおだし袋半分、砂糖スプーン大2.5ぐらい、お水かぼちゃの頭が見えるぐらい入れて、落とし蓋をしてください。水が無くなりそうになるぐらいまで炊いたら完成です。

25 冷製パスタ



Point

時短簡単 おしゃれで旨い！

調理時間

10分

Recipe

- 1 パスタ麺を湯がいて、一度水で軽く流します。
- 2 サラダ用のイタリアンドレッシングを絡めます。
- 3 生ハムとベリーリーフをさっと絡め
- 4 お皿に盛り付けてトマトをのせて出来上がりです。

31 低温調理の。



調理時間

10時間

Recipe

仕事をする間55°Cで9時間茹でて、野菜を切るだけです。簡単なので平日の夜はほぼこれです。

Point

調理時間の
実動時間の差

30 夏野菜カレー



調理時間

1時間

Recipe

いろんな種類の野菜を使いました。

Point

栄養バランスを
考えました

29 安定おつまみ



調理時間

3分

Recipe

きゅうりのぬか漬け
キムチ豆腐ごま油かけ
しらす大根おろし

Point

早い、お手軽、ヘルシー！

34 | TKG

調理時間 **1**分



Recipe

通常より少しだけ醤油を多めに入れてます。

Point

TKGの黄色加減を好演出してます

33 | 親子丼

調理時間 **10**分



Recipe

煮る前に鶏肉をバーナーで炙っています。

Point

鶏肉をチャリ見せています

32 | アヒージョ

調理時間 **15**分



Recipe

オリーブオイルにんにくとシーフードと鷹の爪をいれるだけです!

Point

お酒に合うところ

37 | フライパンでキーマ風カレー

調理時間 **20**分



Recipe

<材料>

- 挽き肉…200g (豚、合挽き、鳥はお好みで)
- 玉ねぎみじん切り…200g
- ミックスベジタブル…お好みで50~200g
- カレールー…2かけら
- 水…200ml
- ケチャップ…少々
- 醤油…少々

<作り方>

熱したフライパンを中火にし挽き肉を炒める。玉ねぎを入れてさらに炒める。火が通ったらケチャップと醤油を少々お好み量で入れて混ぜる。ミックスベジタブルを入れる。水を入れ火を少し弱める。カレールーを入れ溶かす。グツグツしたら弱火にしてとろみが出るまで煮詰める。ごはんにかけてできあがり!

Point

すぐにできるところと冷凍みじん切り玉ねぎを使えば包丁いらずなので簡単です。多少持ちもするので余ったら冷蔵庫に保管しカレーパンにして朝食に使えます。

35 | キャンプでポップコーン作り!

調理時間 **10**分



Recipe

キャンプでポップコーン。焚き火をして、メスティンに油を入れ、ポップコーンの種を入れる。お好みの塩を入れ、出来上がるまで待つ。

Point

キャンプで食べるから美味しい!!



38 | 切り干し大根ともずくの和え物

調理時間 **5**分



Recipe

<材料>

- 切り干し大根…1袋 (ダイソーで見つけたミックスおススメ!)
- もずく…2パックくらい
- 水…適当
- あとはお好みで長いも、おくら、なめこ、などなど

<作り方>

切り干し大根を袋から容器に移して水に浸す。お好みの具材あればここで入れます。(私は冷凍おくらを投入) この上に、もずくをかけたら冷蔵庫へ♪

朝の準備で夜には小鉢の一品、完成♪

Point

料理が苦手な私でも出来る一品♪(^o^)

36 | サワラの西京漬

下準備 5分 + 漬け込み 3日 + 焼き時間 7分



<作り方>

- 1 西京漬用の味噌の材料を全て混ぜる。
- 2 ラップの上に、味噌→サワラ→味噌→サワラ→味噌の順になる様に①を塗り込む。
- 3 密封袋に入れて冷蔵庫で3日寝かす。(すぐに食べない場合は冷凍庫へ)
- 4 周りの味噌をキッチンペーパーで拭き取る。
- 5 弱火で焼いたら完成。

Recipe

<材料>

- サワラ…2切
- 西京漬用の味噌
- 白味噌…大3
- 酒…大2
- ミリン…大2
- 砂糖…小2

Point

冷凍してもハサつき無し。魚は何でもOKなので安売りの魚で作置きしておくも便利。



42 焼きそばで簡単ジャージャー麺

調理時間
20分



Recipe

〈材料 2人分〉

- 豚バラ…2枚
- 長ネギ(白いところ)…5cmくらい
- にんにく…一片
- しょうが…にんにくと同じくらいの量
- 太麺の焼きそば麺(富士宮焼きそばの蒸し麺が望ましい)…2玉
- 玉子…2個(卵黄のみ)

〈作り方〉

- 1 白髪ネギを作る。白ネギをタテ半分に切り、外側のみを使って細く切る。余った中心部分はみじん切りに。
- 2 にんにく、しょうがをみじん切りにする。細かさは適当でOK。豚バラも細かく切る。
- 3 フライパンに油を引き、先に麺のみを軽く炒め、みず20ccくらいを入れて軽く蒸す。→30秒程蒸したら皿にあげる。
- 4 再びフライパンに油を引き、みじん切りにしたネギ、にんにく、しょうがを炒める。
- 5 にんにくとしょうがの香りがしてきたら、豚肉を入れる。
- 6 豚肉の色が変わったら、合わせた調味料を入れる。
- 7 20秒くらい火を入れたらタレの完成。
- 8 さらに盛った麺にタレをかけ、白髪ネギ、卵黄を中心に掛けて出来上がりです。タレが少なく感じますが、よくかき混ぜるといい感じになります。

調味料 ※これらを全て事前に混ぜておく

- しょうゆ…大さじ1
- 酒…大さじ1
- みそ…小さじ1
- 甜麺醤…小さじ1
- コチュジャン…小さじ1/2
- 砂糖…小さじ1/2
- 中華スープの素…小さじ1/2(顆粒でも練りでも何でもOK)

Point

簡単で、使う道具も少ないので後片付けも楽です。

39 焼きそばパン(笑)

調理時間
20分



Recipe

- マルちゃんの焼きそば
- カット野菜
- 豚バラ肉
- うまいら
- 紅しょうが
- バゲット

Point

とにかくでかくて笑えるサイズ



40 韓国のりTKG

調理時間
2分



Recipe

- 1 アツアツご飯の真ん中に生卵を落とします。
- 2 コストコなどで売っている韓国のりのフレークをかける。
- 3 塩をひとつまみかける。
- 4 その上にごま油を適量かける。



Point 簡単で、いつもと違う卵かけご飯を味わえます。

43 チーズケーキ

調理時間
30~1時間
程度



Point

食べてもらった人には好評でした!

Recipe

普通のチーズケーキの作り方に、レモン汁の代わりに八朔の汁を入れて、美味しく仕上げられます!

41 富士山カレー

調理時間
5分



Recipe

- 1 レトルトの富士山カレーを温める
- 2 ご飯をコップに詰め型取り
- 3 皿にご飯を盛り、周りに温めたカレーを注ぐ
- 4 フライドオニオンとレリッシュをトッピングして完成

Point

フライドオニオンで溶岩を、レリッシュで樹海を表現しました。

46 肉団子スープ



Recipe

鶏がらスープと肉団子がいい感じに絡み合ってます

調理時間
30分

Point 肉団子の弾力と野菜の食感のハーモニー最高です

45 ミニトマトとモzzarellaチーズのサラダ



Recipe

ミニトマトとモzzarellaチーズにオリーブオイルと塩コショウをまぶし完成!

調理時間
5分

Point 簡単美味しいオシャレ!

44 魚とみそ汁とごはん



Recipe

魚の焼き加減が難しかったです

調理時間
25分

Point 魚のカリッと感

選挙に行こう



皆さん、選挙に行っていますか？
今回は、なかなか行けていないという人に、
ちょっとだけアドバイス。
選挙をより身近に、より面白くしてみよう。



選挙に行かないと損をする？

「シルバーデモクラシー問題」をご存知ですか。政治家は選挙で勝つために、投票に行く高齢者を意識し、選挙に行かない若年層への政策は後回しになっているといわれる構図。現役世代にとって必要な、働き方、子育て、教育、また、自動車産業に関わる私たちが抱える諸問題などにあまりお金が使われず、損をしていることとなります。

日曜ダメなら、どうする皆さん？

選挙の投票は日曜日に行われます。用事や仕事で投票に行けないときは、投票日前の合都の良い日に、地域で定めた場所で「期日前投票」ができます。選挙の内容によって投票できる期間は異なりますが、数日から十数日と、ある程度の期間が設けられています。



投票所が混みあうのは何時？

期日投票は原則午前7時から午後8時までです。一番混雑するのは、午前10時ごろから11時過ぎ。空く傾向にある時間帯は、午前中の早い時間、お昼の間、18時以降といわれます。期日前投票は、原則午前8時30分から午後8時までで、最終日(選挙期日の前日の土曜日)が一日を通して混雑します。

おすすめ選挙情報サイト



NHK選挙WEB

全国の選挙スケジュールや選挙に関する最新情報、特集記事など満載。



なるほど!選挙

「なんのために選挙はあるの?」にやさしく答える総務省の選挙情報サイト。



市区町村名+投票

皆さんの住む地域ごとに具体的な投票のルールや方法を案内しています。

たすけあいの輪をむすぶ こくみん共済



公式キャラクター
ビットくん

もうすぐ 祝・入学

今までに、お子さまが自転車で
車や人にぶつかりそうになったり、
遊んでいてけがをしそうに
なったりして、
ヒヤッとしたことはありませんか？
学校生活や部活動などが始まると、
益々活発に過ごされると思います。

お子さまの健やかな成長のために、
こくみん共済の「こども保障タイプ」を
"お守り"にしてみませんか。
万一の際、あわてないために、ぜひご検討ください。

こくみん共済

こども保障タイプ



▲詳しくはWebで

けがや病気など、万一には
公的な助成制度があるから
大丈夫じゃないかな…?

先輩パパ・ママの体験

静岡市/男性(30代)の場合

ウイルス罹患! 8日間入院... 合計 **80,000円** 給付

内訳 入院共済金 **40,000円**(5,000円×8日)
+入院時諸費用サポート共済金 **40,000円**(5,000円×8日)

最初に入院する予定だった大部屋は、同じようにウイルス性の病気の子ども患者が…。もしかして他のウイルスにも感染するのでは…?と心配になり、個室を希望。

医療費自体は自治体の助成金(※1)のおかげで無料だったが差額ベッド代が発生。
※1…助成制度は自治体により異なります

母親も病院に泊まりこみ、レンタルベッド代も発生。その間パートも休んだため、収入も減少した。

静岡市/女性(40代)の場合

習い事中に骨折!
通院3回、固定具使用10日間 合計 **72,000円** 給付

内訳 通院共済金 **22,000円**(2,000円×11回)
+骨折等諸費用サポート共済金 **50,000円**(骨折/腱の断裂/関節の脱臼に該当)

習い事のダンスの練習で左足首を骨折、実際に病院に行ったのは3回だが、1回目と2回目の通院の間の10日、固定具を使用していたため、その期間が「みなし通院期間」として給付対象に。また、骨折ということで特別見舞金の対象にもなり、5万円の給付を受けられた。

学校への送り迎えで交通費が発生!

通院の際には母親がパートを休み収入減。

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。

しりとり 3文字熟語の輪

スタートのマスから「三文字熟語のしりとり」になるように、リストの漢字を入れてください。使われないで残った二文字でできる言葉が答えです。

こたえ		
-----	--	--

スタート →

問題

洋	菓		供	意	
西	文字リスト				分
	裏 等 日 一 心 大 子 物 気 贈 屋 土 紙				根
身					
					表
親					
	本		曜	粘	

アンケート応募締切

締切 / 4月10日(月) 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.114」の クロスワードパズルの 正解発表

11月に発行しました「Skip! vol.114」のクロスワードパズルの正解はコチラ!

■正解

こたえ	シ	ク	ラ	メ	ン
-----	---	---	---	---	---

1	ハ	カ	セ	2	エ	ク	ボ
	ス		イ	3	メ	ー	ジ
7	ラ	ン	デ	イ		8	ヤ
	ー		ン	10	カ	ク	ウ
		11	テ	キ	12	サ	ス
13	カ	ン		14	カ	タ	ナ
16	キ	シ	ユ		17	ム	シ
							バ

編集後記

今月号はいつもの表紙写真と違う雰囲気です★今後もいろいろなバージョンの表紙写真お待ちしております♪
料理コンテスト投票、第2弾です♪結果が楽しみです♪Skip!に載せてほしい企画・特集などのご意見も、ぜひぜひ下さい!(^^)/ 皆さんに楽しく読んでいただけるSkip!の作成、頑張ります!

秘密
厳守

労働相談ダイヤル

職場のこと、育児や介護のこと。心や体の健康のこと…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。)



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.117

■発行日/2023年3月10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