

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.68

2018年4月10日発行 / 4月号

• INDEX •

活動ニュース

トピックス

支部紹介 〈自販鹿児島支部・自販神奈川支部〉

住まいの保障の見直ししてみませんか!?

ボウリング入門

着ボイス

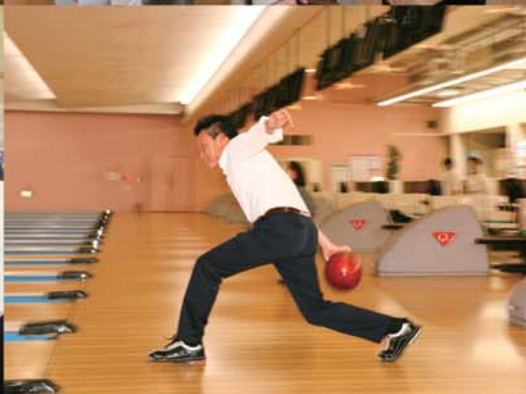
Skip! BBS

自慢のペット

Skip! cooking

My Happy Family

MY BOOM





# 活動NEWS

各支部の活動をご紹介します。

自販湘南支部  
組合ニュース



自販  
湘南支部

いとしの千葉、真夏のレクリエーション  
日帰りバスツアー in 千葉



千葉～マイラブ、  
ソウスウィー!



暑いけど、遠足日和。総勢92名、バス2台で千葉を巡る日帰りバスツアーは、早朝スタート!直後に「すみません、トイレ!」(人数多いとこうなんです)。しかし、その後はスイ

- DATA
- 開催日/2017年7月17日(月)
  - 場所/海ほたる経由、東京ドイツ村、アウトレット木更津
  - 参加人数/92名

スイと東京アクアラインを渡り、世界でも珍しい海上のパーキングエリア「海ほたる」に到着。360度海!遠くを見つめる人、「幸せの鐘」を鳴らす人、早々にお土産を買い、と、さまざま。

千葉のテーマパーク「東京ドイツ村」では、灼熱地獄の中のバーベキュー、これぞ真夏の醍醐味!そして、カンパニー!とどめは、「アウトレットパーク木更津」でショッピング、大行列もなんのその。腹いっぱい、買い物いっぱい、笑顔いっぱい、家路につきました。





自販  
栃木支部

# 雷さまも審判員？ 私たちの熱闘甲子園！ 軟式野球大会〜宇都宮市宮ノ原球場〜



夏といえば野球！（か？）炎天下、24名参加しての軟式野球大会開催。公式野球場を借り、午前、午後でメンバーを入れ替え2試合行いました。

プレイボール！で、野球経験者から初めての人までのミックスチームが繰り出す珍プレー！好プレーの数々。それでも和気あいあいと楽しむことができました。終盤には普段の運動不足がたたってか、体のあちこちが悲鳴を上げる選手続出。すると、雲の上からゴロゴロとちょうどいいタイミングで雷さまの終了コール。

「もう少しやりたい、またやりたい」の声の中、私たちの甲子園は次につながっていく予感とともにゲームセット。点数は？気にしない、気にしない。

### DATA

- 開催日 / 2017年7月12日 (水)
- 場所 / 宮ノ原球場
- 参加人数 / 24名



洞中の気温は1年中15℃ぐらい。

パワースポットと呼べる神々しさ

福島県が運営する「見て触れて学ぶ」海洋施設。植物を含む約1200種の生き物を展示

自販  
栃木支部

# 出会いのパワースポットで交流を深める 日帰りバスツアー in 福島



### DATA

- 開催日 / 2017年7月12日 (水)
- 場所 / アクアマリンふくしま、あぶくま鍾乳洞
- 参加人数 / 28名

「アクアマリンふくしま」は、いわき市小名浜にある広大で美しい海のテーマパーク。実は、黒潮と親潮が交わるポイントが福島県沖ということにちなんで、施設には、三角トンネル状のガラスで黒潮と親潮の魚を左右に分けている大水槽があります。その潮目となる通路をみんんで歩き、ずっと見ていたいほど素敵な「海の出会いの世界」を体験しました。昼食は、魚介類市場「いわき・ら・ら・ミユウ」で海を眺めながら美味しくいただき、その後、東洋とも称される神秘的な鍾乳洞「あぶくま洞」を探検。バスの中では、カラオケ大会で大盛り上がり！他拠点の方たちといっぱい交流できた充実の1日でした。





# TOPICS

[ スズキ販売労働組合 活動トピックス ]

## スズキ販売労働組合 第11回中央委員会

### DATA

- 日時 / 2018年2月13日(火) 17:30~18:50
- 場所 / アワーズイン阪急大井町(東京都品川区大井)
- 参加者 / 中央委員(支部執行委員長) 51名  
中央委員会役員 5名  
本部 10名

### 内容 /

#### 報告承認事項

- 第1号報告 第13期 中間活動経過報告
- 第2号報告 第13期 中間会計報告(2017.9~2018.1)

#### 議件

- 第1号議案 2018年総合生活改善の取り組み方針(案)の件
- 第2号議案 第25回参議院議員選挙候補予定者推薦(案)の件



▲昇中央執行委員長

▲スズキ労連 武藤会長

▲スズキ販売労働組合 古川顧問



▲中央委員会役員



▲ガンバロー締め



▲参議院議員会館の議員事務所を拝見。

前日の中央委員会に引き続き「政策制度政治研修会」を開催。まず、自動車総連組織内議員の磯崎議員、浜口議員をはじめとする国会議員6名と意見交換を行いました。各議員からの活動報告は分かりやすく、私たちのために日々、奔走していることも知り、遠い存在と感じていた国会議員や政治を身近に感じました。その後、撮影や入館許可が厳重な国会議事堂内や参議院議員会館の磯崎議員、浜口議員の事務所も見学することができ、貴重な体験となりました。

### DATA

- 日時 / 2018年2月14日(水) 8:40~14:00
- 場所 / 参議院議員会館、国会議事堂(東京都千代田区永田町)
- 参加者 / 支部執行委員長、中央委員会役員
- 内容 /

#### ①組織内議員との意見交換

- 自動車総連組織内議員(磯崎 哲史 参議院議員・浜口 誠 参議院議員)
- 自動車総連フォーラム議員(榎葉 賀津也 参議院議員)
- 他、平山 佐知子 参議院議員、源馬 謙太郎 衆議院議員、関 健一郎 衆議院議員

#### ②国会議事堂、参議院議員会館見学



▲国政の中心地に立ち、身が引き締まる思い。



▲国会議員との意見交換



▲関 健一郎 衆議院議員



▲源馬 謙太郎 衆議院議員



▲平山 佐知子 参議院議員



▲榎葉 賀津也 参議院議員



▲浜口 誠 参議院議員



▲磯崎 哲史 参議院議員

## 日本の中心で政治を学ぶ。「政策制度政治研修会」

春闘①

届けよう、私たちの想いと頑張りを！ 2018年総合生活改善の取り組み（春の取り組み）の要求書提出

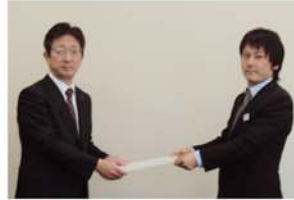
2018年2月19日(月)～21日(水)、全51支部が、職場の組合員全員の想いを込めた「2018年総合生活改善の取り組み（春の取り組み）の要求書」を会社へ提出し、2018年春闘が開始されました。4月19日(木)の回答指定日に向け、ヤマ場を迎えている現在、各支部の執行部は満額回答引出し実現のため、会社との熱い交渉を行なっています。私たち組合員の頑張りを会社に理解してもらい、会社からの満額回答を引き出すためには、「①「組合員全員が春闘に強い関心を持つこと」と、②「この一年間の私たちの（日々の頑張り）を」つでも多く執行部に届けて、会社との交渉における執行部の後押しをすること」が大切になります。ですので、この時点で、春闘の交渉状況についての質問・意見などがありましたら、労働組合の執行部まで打ち上げてください。職場の皆さんの団結で、最後の最後まで執行部を応援ください！そして、共にがんばりましょう！



▲自販浜松支部



▲自販富山支部



▲自販南信支部



▲自販三重支部



▲自販静岡支部



▲自販北陸支部



▲自販徳島支部



▲自販高知支部



▲自販香川支部



▲自販滋賀支部



▲自販奈良支部



▲自販近畿支部



▲自販新潟支部



▲自販京都支部



▲自販兵庫支部



▲自販和歌山支部



▲自販京葉支部



▲自販千葉支部



▲自販神奈川支部



▲自販大分支部



▲自販島根支部



▲自販青森支部



▲自販広島支部



▲自販岩手支部



▲自販山口支部



▲自販山形支部



▲自販福島支部



▲自販中部支部

Q1 組合役員になって良かったこと、頑張っていることは何ですか？

通常業務とは別に学ぶことがあり、日々組合活動も勉強の場と思っています。社員との繋がりを大事にし、職場環境をよりよくするためにはどうすればいいのか、執行委員会での話し合いを大切にしています。



報告者：  
小野寺副支部執行委員長

## 自販 鹿児島支部

鹿児島県



▲定期大会の様子

支部紹介 お楽しみに!  
全国51支部を2年かけて順番にご紹介いたします。



▲支部執行部

Q2 支部の様子や取り組んでいる活動、支部自慢などをお聞かせ下さい。

現在216名の組合員数、委員長をはじめ、副委員長が4名、書記長1名、書記1名、支部執行委員14名の役員体制です。月1回、労使協と支部執行委員会を行っており、鹿児島は南北東西に広い県ではありますが、組合員一致団結して会社と共に、より良い職場の環境づくりを目指しています。

Q3 今後やりたいことは？

他県との交流の機会があれば、情報交換の良いチャンスだと思いますので鹿児島での開催の際は、是非ごいっしょに！お待ちしております。



▲執行委員会の様子



▲定期大会の様子

Q4 地元紹介をお願いします。

おすすめグルメは？

### 「ラーメン王決定戦」

2015年から鹿児島版が始まり、今年で4回目の開催。日本の国民食「ラーメン」。醤油、豚骨、味噌、魚介、太い麺、縮れ麺など多数参加するお店の中から、その年の鹿児島ラーメン王を鹿児島県民の投票によって決めます。



おすすめスポットは？

### 「曾木の滝」

「東洋のナイアガラ」とも呼ばれる曾木の滝。豪快な水流に釘付け間違いなし。四季折々の景色が楽しめ、下流には明治の面影を残している曾木発電所跡があり、5～9月頃には中世ヨーロッパの居城跡を思わせるレンガ造りの建物姿を現します。それ以外の時期は、湖底に沈んでいるため夏の頃に、その姿を是非見に行ってください。



▲曾木の滝



▲曾木発電所跡

おすすめ土産は？

### 「唐芋レアケーキ LOVELY」

鹿児島と言えば西郷(せご)どん、桜島、そして、さつま芋。鹿児島の唐芋菓子(唐芋<からいも>=さつま芋の別名)専門店 Festivaloさんの唐芋レアケーキは、見た目もかわいく、なめらかな舌ざわりと甘さも控えめなので、甘いものが苦手な方にもおすすめ！季節限定品もあるので食べ比べてみてほしいと思います。



南州園茶舗

地元民しか知らない  
穴場情報を教えて！

### 「曾於市大陽町目野にあるお茶屋さん『南州園茶舗』のシバザクラ」

ご自宅の庭にたくさんのシバザクラを植えています。お茶の香りがマッチする穴場。

### 「うどんの自販機『コミジョイ』」

35年ほど前に設置され、うどん、そばが350円。九州では唯一(全国でも4県しかない?)レトロ感が魅力、バイク乗りの方がよく訪れるそうです。  
住所：鹿児島県南さつま市加世田小港9035





◀ 執行委員会の様子



第8回 自販神奈川支部定期大会

◀ 支部執行部

Q1 組合役員になって良かったこと、頑張っていることは何ですか？

良かった点は「他販社の仲間たちと情報交換できる」、「労使協などを通して経営側の思いを直に聞ける」、「対極的に現場を見ることができるようになったこと」です。これからも、会社側と組合側の「双方の思いをつなぐ架け橋」になれるよう、長期的視野で考えるよう努めていきます。

# 自販 神奈川支部



神奈川県

Q2 支部の様子や取り組んでいる活動、支部自慢などをお聞かせ下さい

委員長、書記長が大幅に若返りました！新しい発想で活動に取り組んでいます。レクは、近県エリアでのバス旅行が定番。準備はいろいろ大変ですが、その分、会社役員と組合員の垣根を越えて、和気あいあいと毎回ミニゲームやバーベキューなどで親睦を深め、賑やかに楽しんでいます。



報告者：野澤副支部執行委員長

Q3 今後やりたいことは？

組合活動をもっと浸透させて、レクの人気が高まってきたら、宿泊ありのレクを企画したいと思います。組合を若手からベテランまでの組合員みんなが、もっと気軽に相談できて頼れる(結果の出せる)存在にしていきたいです。



▲レク活動の様子



▲29年入社1年生



▼役員軍団



▲バーベキュー

Q4 地元紹介をお願いします。

おすすめグルメは？

## 「三浦市の三崎漁港」

全国でも有数のマグロ水揚げ量を誇る漁港で、新鮮なお刺身やマグロ丼などを堪能できます。また、サザエのつぼ焼きや海藻類の佃煮、塩辛など名物がたくさん！海の好きにはたまらない「定食探し」も魅力です。



▲三浦市の三崎漁港



▲マグロ丼



▲サザエのつぼ焼き

おすすめスポットは？

## 「みなとみらい」

言わずと知れた、港町ヨコハマのトレードマーク！ランドマークタワーをはじめ、大観覧車や赤レンガ、山下公園などは今も昔も変わらぬ定番デートコース。お腹が空いたら中華街へ。1日どころか2泊3日も足りない！



▲みなとみらい

地元民しか知らない穴場情報を教えて！



▲中華街

## 「野毛山動物園」

定番の他に、希少な動物も含めて100種1000点以上揃えながらも、入園無料の横浜市立の動物園。



▲アピシニアオロプス



▲ホンドテン



▲レッサーパンダ

おすすめ土産は？

## 「崎陽軒のシウマイ弁当」

歴史ある横浜名物(1954年発売)と言えばこれ！ハマっ子ならみんな、それぞれのCMソングを歌えます。崎陽軒レストランと有明カフェにも注目。ちなみにシウマイでなくシウマイで正しい表記なのですよ！



▲崎陽軒のシウマイ弁当

## 「有明のハーバー(マロンケーキ)」

有明のハーバー(マロンケーキ)



他にも…!!

神奈川県には全国でも屈指の参拝スポットが2カ所あります。

## 「川崎大師」

## 「鎌倉鶴岡八幡宮」



# 全労済の 住まいる共済

火災共済・自然災害共済  
風水害等給付金付火災共済  
風水害等給付金付火災共済・自然災害共済・個人賠償責任共済

スズキ販売労働組合 組合員の皆さまへ

## 住まいの保障の見直ししてみませんか!?

例えば

### 新 火災共済 + 新 自然災害共済

風水害等給付金付火災共済  
／家／財／保／障／  
30口加入の場合…

月掛金 **510円**

年掛金 **6,000円**

■年齢:25歳 ■世帯人数:単身  
■住宅構造:社員寮・木造(25㎡)



お支払事由	共済金額
火災 などのとき	最高 <b>300</b> 万円 <sup>(※)</sup>
風水害 などのとき	最高 <b>300</b> 万円 <sup>(※)</sup>
地震 などのとき	最高 <b>90</b> 万円

※別途、臨時費用共済金もお支払いします。

例えば

### 新 火災共済 + 新 自然災害共済

風水害等給付金付火災共済  
／家／財／保／障／  
50口加入の場合…

月掛金 **500円**

年掛金 **5,750円**

■年齢:32歳 ■世帯人数:単身  
■住宅構造:賃貸・鉄筋(30㎡)



お支払事由	共済金額
火災 などのとき	最高 <b>500</b> 万円 <sup>(※)</sup>
風水害 などのとき	最高 <b>500</b> 万円 <sup>(※)</sup>
地震 などのとき	最高 <b>150</b> 万円

※別途、臨時費用共済金もお支払いします。

### 安心の4大ポイント

**安心 1**

70%以上の焼破損割合で全焼扱い



**安心 2**

自然災害共済で「盗難」も保障。  
※警察への被害届の提出が必要です。



**安心 3**

「落雷」による被害も保障。



**安心 4**

「再取得価額」で保障します。  
※風水害・地震などのときは保障額が異なります。



### 賃貸住宅にお住いの方に

#### 借家人賠償責任特約

借主の過失で火災・破裂・爆発・漏水事故が発生し借用住宅に損害が生じたことにより貸主に対して法律上の損害賠償責任を負った場合

最高保障額 4,000万円  
※加入に応じて最高保障額は異なります。

※アパートなどを借りるときに加入し、借り手の原状回復義務の一部についての補償するのが借家人賠償責任です。



お問い合わせ・見積もりのご相談は、お近くの支部執行委員までお声掛けください。

## 第7回 みんなの 「いいね!」な 写真大募集

- ①募集期間：2018年3月1日(木)～5月11日(金)まで
- ②テーマ：「いいね!」  
サブテーマ：「家族」「趣味」「青春」「風景」「スズキ」
- ③募集部門：コンテスト部門、スナップ写真部門
- ④応募写真：スマートフォンで撮影したもので可
- ⑤募集点数：1人につき1点まで(両部門への応募は不可)
- ⑥応募資格：スズキ労連加盟組合の組合員に限る
- ⑦応募先：各支部執行委員まで

皆様からのご応募をお待ちしております。



※作品募集の詳細につきましては組合員の皆様に配布致しました募集ビラを御確認いただくか、お近くの支部執行委員までお問い合わせ下さい。





# ボウリング入門

## 虎の巻

ボウリング  
上達十か条



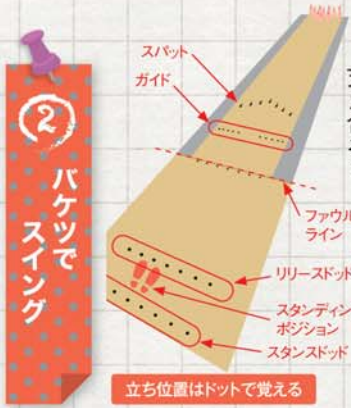
今年こそ、  
初級者を卒業しよう!



楽しいけど思うようにいかないのがボウリング。でも、ちょっとしたコツをつかめばハイスコアも夢じゃない。50点アップして脱、初級者! 目指せ、社内レクリエーション優勝!

### ① マナーと心得

ファウルラインを越えると、公式には0点。何事も一線を越えてはいけません。隣のレーンの人と同時に投げない。ニコリほほ笑んで、人生ゆづり合い。メンタルが左右する競技ゆえ、良いときも、悪いときも皆で支え合おう。



### ② バケツでスイング

肩や腕の力を抜いてリラックス、水の入ったバケツを肩を支点にして前後にまっすぐ振り子のようにスイングするイメージ。バックスイングから投球までの軌道は体の横ではなく、頭の真後ろから頭の真下を通る。ボールと体が離れてはダメ!

### ③ 四の五の言ってみよう

スタンディングから助走まで、声にして自分なりのリズムをつかもう。基本は1, 2, 3, 4歩でシュツ! だけど、5歩になってもタイミングが合うなら、ノープロブレム。

### ④ 静はレクを制す

ボールを放す瞬間は、ボール位置がほぼ床といっしょ。なので、ドカン! という音がなくなれば勝利は近い!

### ⑤ スバットと決めて

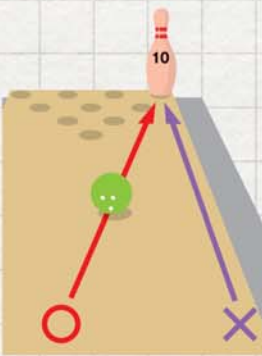
ピンを見て投げるのではなくスバット(床の三角目印)を最後まで見続けられコースも決まる。

### ⑥ 秘密のポケット

ポケットとは1番ピンと3番ピンの

### ⑦ さよならガーター

スヘアのまっすぐ狙いは、ガーター率が高い。対角に狙ってみよう。



### ⑧ ボーナスを逃すな

スヘアやストライク後の投球が加点チャンス。スヘアの場合スヘア10点に次の1投目に倒した本数がプラスしたボーナス得点がつく。



1	8	-	9	
2	20			

①この時点でスヘア10点だけど次の投球結果を待つ。

1	8	-	9	5
2	20		35	

②次の1投目に倒した5本をプラス! つまり、20+10+5=35

4	5	6	7
5	-	5	2
35	40	57	64

①この時点でストライク10点、次の投球結果を待つ  
②次の1投目と2投目に倒した本数をプラス! つまり、40+10+5+2=57だからスヘア、ストライクの次を確実に倒すことがポイントアップに!

ストライクの場合は次の1, 2投球点がボーナス。

### ⑨ 失敗したっていい

思ったことを試してみよう。疑問をクリアしてこそ脱初級者の扉は開く。失敗したっていい、人間だもの。投げてみたいのが「フックボール」。これはベットのボトルの腹を持ち、ボールを投げるようにして最後は飲むポーズをするイメージ。で左に曲がるフックボールが生まれる、かも。

### ⑩ 腕もボールも磨け

レーンにはレーン保護のためオイルを塗ってあるけど、ピンの手前付近は塗られていない。ボールが予測なく変化するのこのため。ボールは投球ごとに拭こう。レーンコンディショニングが読めるようになったら有段者!



### Column

**コラム1**  
クレオパトラもストライク?

紀元前5200年ごろの古代エジプトの子どもの墓から、石のピンとボールが発見されているほどそのルーツは古い。



**コラム2**  
手書きでストライク

日本でのブーム全盛期は1970年代初頭。カラーテレビと車が家庭にやってきた時代。ボウリング場数は、ピーク時に全国で3779軒(現在は約900軒)も。2時間3時間待ちは当たり前前のこの頃、スコア票は自分で計算して用紙に手書きでしたよね…。えっ、ご存じない?

**コラム3**  
死ぬまでストライク

中国語でボウリングは「保齡球」。アメリカには72歳の全米シニア優勝者もいる。オリンピック種目候補にも挙げられるほど国際的に年齢層も幅広い。生涯スポーツやレクにピッタリのスポーツ。

# 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。

VOL.64で募集したアンケートに  
475名の方が答えてくれました。  
それらを下記のようにまとめましたので、  
ご報告いたします。



**Question**

今までで、一番楽しかった組合のレクリエーションは？

**Answer**

スポーツ系

ボウリング：110票

**Skip!**

Bulletin Board System

## BBS

アンケートで集まった、皆さんの疑問や悩みをスッキリさせるのは、やっぱり、皆さんのアンケート回答。Skip!の掲示板、交流の場として、ぜひ、ご活用ください。編集部は皆さんの声を待っています！

- スキー、スノボ：10票
  - フットサル：6票
  - 野球・ソフトボール：3票
  - ラフティング(川下り)：2票
  - ドッジボール：2票
  - ハイキング
  - 卓球大会
  - 運動会
- ツアー系**
- バスツアー(社員や家族と一緒に旅ができたこと)：31票
  - 北九州市スぺースワールド(今年末に閉園、残念!)：22票
  - 野球観戦(プロの試合を初めて生で観て感動!)：12票
  - 長崎の軍艦島(やっぱり世界遺産はスゴイ)：10票
  - 京都旅行：8票
  - 横浜旅行(カップヌードルミュージアムツアー)：3票
  - イカの街、佐賀県呼子町：3票
  - 浅草・スカイツリー：2票
  - 大阪ユニバーサル・スタジオ・ジャパン：2票
  - 北海道ノーザンホースパーク(馬はかわいい)：2票
  - 長崎の伊王島
  - 大阪日帰り旅行
  - 高知旅行
  - 和歌山マリーナシティ
  - 滋賀農業公園、ブルーメの丘
  - お寺めぐり
  - トリックアート展



- 食メイン系**
- バーベキュー・焼肉会(やっぱり、みんな肉が好き)：43票
  - イチゴ狩り：4票
  - さくらんぼ狩り：4票
  - ぶどう狩り(社員や家族との一体感)：3票
  - ビール工場：3票
  - 伊賀の里モクモク手づくりファームソーセージ作り体験：3票
  - 高知カツオのたたき(ワラ焼き体験ツアー)：2票
  - 東京(千葉)ドイツ村でソーセージ作り(今年11月30日閉園(涙))：2票
  - 築地お寿司ツアー(感動のおいしさ!)：2票
  - 横浜ランチクルーズ&中華街ツアー：2票
  - みかん狩り：2票
  - 牡蠣食べ放題&長島アウトレットショッピング：2票
  - 山形の羊煮会&営業所対抗味比べグランプリ
  - そば打ち体験
  - うどん打ち体験
  - 桃狩り
- その他**
- ビンゴ大会：3票
  - 合同レクリエーション(仲間が集まること自体が楽しい)：1票
  - がんばろうコール



**らんち**

**ちゃま**

うさぎ：らんち(メス)8才  
猫：ちゃま(メス)19才  
たまに仲良く見つめ合っています。  
自販中部支部 服部 隆さん

## 自慢のペット

皆さんのかわいいペットを紹介する、「自慢のペット」コーナー。皆さんからのご投稿、お待ちしております。

**あくび**

あくび  
愛猫のあくびちゃんです！1年前に子猫の時に保護猫で我が家に来ました。  
めっちゃくちゃ元気でやんちゃな子です!!  
自販中部支部  
大倉 俊介さん

**バル**

バル(オス)1才  
現在1才のミニチュアダックスの“バル”。愛嬌があって非常にかわいいです。  
自販浜松支部 神村 英之さん



# skip! cooking

もう一品…に役立つレシピをご紹介します。

4月

## 鶏肉と春野菜の チリソース炒め

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。

### 材料(2人分)

鶏むね肉……………大1/2枚  
A | 塩、こしょう、酒……………各少々  
片栗粉……………大1

たけのこ(水煮)……………1/2個  
アスパラガス……………2本  
パプリカ……………1/4個  
きくらげ……………2枚

B | おろしにんにく……………小1/2  
おろししょうが……………小1/2  
豆板醤……………小1/2  
ケチャップ……………大2と1/2

C | 鶏がらスープ……………150cc  
酒、砂糖……………各大1/2  
塩、こしょう……………各少々

水溶き片栗粉……………小2〜

D | 溶き卵……………1/2個分  
長ねぎ(みじん切り)……………1/3本  
酢……………小1

### 作り方

1. 鶏肉は一口大のそぎ切りにしてAで下味をつけ、野菜は食べやすい大きさに切っておきます。



2. 鍋に湯を沸かし、①の鶏肉、たけのこを入れて、再度沸いてきたら火を止め、5分程おいてからザルに上げます。



3. フライパンにBを入れて中火にかけ、香りが立ってきたら②、残りの①を加えて絡め、Cを注ぎ入れます。



4. 沸いたら水溶き片栗粉を混ぜながら加え、とろみをつけます。



5. 再度沸いたらDを加えて軽く混ぜ、火を止めます。



### ポイント

- ★ 余熱調理することでバサつきやすいむね肉がしっとり美味しく仕上がります。
- ★ 白身魚やエビなど、魚介類でも美味しい!!
- ★ 火にかけたらスピード勝負の中華料理!!  
火にかける前に全ての材料を入れる順番に並べて置いておくと、焦らず美味しく作れるようになります!!

## MY BOOM

皆さんの「MY BOOM(マイブーム)」をお届けするコーナーです。スポーツ、自慢のコレクションetc…毎回、様々な「MY BOOM(マイブーム)」が登場します!!

### ●釣りに

一年中いろんな釣りをしますが、秋はアオリイカ釣りです。自販富山支部 金森 慎也さん



## My Happy Family

皆さんのかわいい家族を紹介する、「HAPPYファミリー」コーナー。皆さんからのご投稿、お待ちしております。

長男の絢斗(あやと)です。産まれて7カ月になりました。毎日、笑顔に癒されまくります! 自販鹿児島支部 萩元 克紀さん

絢斗(あやと)くん



抽選で **20** 名の皆さんに「クオカード(1,000円分)」をプレゼント!

# ナンバープレースパズル

締切 / **5月10日(木)**

[問題]

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3×3のブロックごとに1~9の数字を重複せずに必ず入れてください。二重ワクの空欄に入る数字の合計を教えてください。

正解者の中から抽選で20名の皆さんに「クオカード(1,000円分)」をプレゼント! 別紙のアンケート用紙に答えをご記入し、お近くの支部執行委員、または支部書記長にお渡しいただき、ご応募ください。

			5	8				7
		1			7		<input type="text"/>	
	2	<input type="text"/>				3		
6					1		4	
2				9				6
	5	2						1
	<input type="text"/>	4					3	
			7			8		<input type="text"/>
9				2	5			

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

## 「Skip! vol.65」のナンバープレースパズルの正解・当選者発表

1月に発行しました「Skip! vol.65 (12・1月合併号)」のナンバープレースパズルに444名の方にご応募いただきました。誠に有難うございました。内正解者411名の中から抽選の結果、右記10名の方が当選となりました。当選おめでとうございます!

■正解はコチラ

こたえ				
<input type="text"/>	+	<input type="text"/>	+	<input type="text"/>
A		B		C
合計 <b>16</b>				

6	4	8	3	9	2	5	7	1
7	<input type="text"/>	2	5	1	4	9	8	6
5	9	1	6	7	8	2	3	<input type="text"/>
9	8	3	7	2	1	6	4	5
4	7	5	9	8	6	1	2	3
2	1	6	4	5	3	8	9	7
8	2	7	1	3	5	4	6	9
1	6	9	2	4	7	3	<input type="text"/>	8
3	5	<input type="text"/>	8	6	9	7	1	2

### 当選者発表

おめでとうございます。

1	自販浜松支部	小楠 小織さん
2	自販浜松支部	鈴木 大介さん
3	自販浜松支部	西野 正晃さん
4	自販南信支部	大迫 就斗さん
5	自販南信支部	高坂 洋子さん
6	自販三重支部	西山 一男さん
7	自販北海道支部	千葉 かおるさん
8	自販山形支部	佐藤 恵太さん
9	自販中部支部	尾畑 和彦さん
10	自販中部支部	日比野 来美さん

### 編集後記

新年度がはじまりましたね。新入社員も仲間に加わり、これからの時期、ボウリング大会を開催する支部も多いのではないのでしょうか? 今回の「ボウリング入門」を読んで挑めば、いつもよりハイスコアが狙えるはず☆わたしも今度こっそり試してみようと思います(笑)

労働相談ダイヤル

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

〒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. 68

■発行日/2018年4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