

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.75

2018年12月10日発行 / 12月号

• INDEX •

スキップ! 交通安全教室

「目指そう優良ドライバー、広げよう安全運転の輪!」

トピックス

活動ニュース

支部紹介 (自販南信支部・自販長野支部・自販長崎支部・自販鳥取支部)

第4回 みんな「秋闘」に参加しよう!

ローン金利の仕組み・Skip! cooking

着ボイス

Skip! BBS

MY BOOM





● 1 追突事故 (34.8%)
 ● 2 出会い頭事故 (25.3%)
 ● 3 右左折時衝突 (13.0%)
 (平成24年中の交通事故発生状況・人身事故%) / 警視庁まとめ



● 1 追突事故 (34.8%)
 ● 2 出会い頭事故 (25.3%)
 ● 3 右左折時衝突 (13.0%)
 (平成24年中の交通事故発生状況・人身事故%) / 警視庁まとめ



毎日、どこかで誰かが...?
 交通事故発生状況
 平成26年交通事故発生件数
 573,465件
 死者数4,113件
 / 警視庁交通局企画課。毎日、どこかで交通事故が起き、そして何人かが亡くなっています。

● どうして事故は起こる?
 交通事故原因ワースト5

● 安全確認があまりい!
 第1位

● 「わき見運転」
 第2位

目指そう優良ドライバー!
 広げよう安全運転の輪!

セールスでもサービスでも、立場は違えども、皆さんは車に安全を添えてお客さまに提供するプロフェッショナル。そして、道路や街中では、安全運転のお手本となる運転者でもあります。さあ、今一度、皆さんの安全運転知識や意識を確認して優良度をアップしましょう。

Bubbū



Car navigation system
 おしゃべりやカーナビ操作や景色を見ながら、ましてやケータイで会話やメールしながらなんて、絶対バツ! わずかなタイミングの遅れが命取り。ながら運転はやめよう!

あなたの癖は大丈夫?

交通事故は癖のかたまり

✓ 自分がいくつ当てはまるか、チェックしてみましょう。

- 運転中のおしゃべりが多い
- 左に寄らないで左折する
- 横断歩道の歩行者にイラつく
- 直前までウインターを出さない
- 一時停止で完全に止まらない
- 何かとクラクションを鳴らす
- 追い越されるとイラッとする
- 信号の変わり目で急加速する
- 発進時に後方を確認しない
- 後ろを確認せずドアを開ける
- サイドブレーキをかけない
- 運転中にタバコに火をつける(吸う)
- ちょっとぐらいいいかと駐停車
- 相手のパッシングをいつも好意だと思ふ

この人、どんだけ飲んでる?

飲酒量とめいてい度

おしゃべり期 清酒1~1.5合くらい

- 自分では酔っているとは思わない
 - おしゃべり、陽気になる
 - 決断は早いが誤りやすい
- 反応時間が正常時の2倍にのびる!

はなうた期 清酒2~3合くらい

- ほろ酔いの気分を感じる
 - 快活で有頂天になる、鼻歌気分
 - 注意力がにぶり、決断が遅い
- 死亡事故を起こす可能性はシラフの16倍!

れろれろ期 清酒5合くらい

- 酩酊を自覚する
 - けんかをしたり乱暴になる
 - 会話はれろれろ、歩行困難
- 車はまともに走らない、大事故に!

飲酒運転は関わったすべての人が罰せられます。優良ドライバーのあなたならそれを防ぐことができるはず。





第3位 「動静不注視」
 自分都合の運転！
 「歩行者には気づいていたが、まさか横断するとは思わなかった」が「例」。横断するかもしれない」「止まらないかもしれない」など「かもしれない運転」に変えよう！

第4位 「漫然運転」
 心ここにあらず！
 「考えごとをしていた」「ぼんやりしていた」が、信号の見落としや歩行者や停止車両の発見の遅れ、センチラインはみ出しなどにつながっています。「安全運転は集中力！」

第5位 「運転操作不適合」
 運転操作ミス！
 ハンドル操作の誤り、ブレーキ操作の遅れ、アクセルとブレーキの踏み間違いなど正しい運転操作ができなかったことによる事故。調子に乗らない、あせらない…安全確認と危険予測を！

以上のワースト5はすべて道路交通法70条の「安全運転義務に違反する行為」にあたり、事故原因の7割以上を占めます。実は、これらはスピード違反や信号無視のように取り締まることができない

事故を起こす直前の運転者の心の内側で起きている「ぼんやり、うっかり」的なこと。皆さんの運転はいかがでしょう？

● 事故が多い〇〇な時？
 交通事故多発の日や時間

● 通勤時刻8時ごろと帰宅時夕方17時から18時。交通量が増え、朝は焦り、夕方は疲れと視覚性の低下。
 ● 昼間の事故は約73%に対して夜間の事故は約27%。一方、夜間の死亡事故率は昼間の2.7倍（スピードオーバーと居眠り運転多し）
 ● かつて多かった金・土・日の週末事故も休日の変化、カーナビ普及などで目立たなくなりましたが、12月は「夜が早い、せわしい」で事故発生件数、事故死者数ともにピーク月。2015年の交通事故死者数最多日は12月25日（金）26人、最少日2月5日（木）で3人。
 ● 小学生の交通事故件数は5月から7月が最多の魔の季節。4月の新学期を過ぎ「慣れによる油断」からか。



もちろん魔の時間や季節にかかわらず事故は起きています。時間帯、天候、交通量など状況に応じた安全運転を。

あなたはどこまで知っている？

名ドライバークイズ

各道路交通法の内容はクイズ用に要約した表現になっています。詳細については警視庁ホームページなどをご確認ください。

Q 道路に描かれた白いダイヤモンドマークはなあに？

A 「前方に横断歩道または自転車横断帯あり」
 なんと、知らない人が7割?!横断歩道上に起こる人身事故のほとんどはドライバーの不注意が原因。その背景には、道路表示や標識の無知や無関心があるのではないのでしょうか。道路のダイヤがキラッと見えたら上級者。



Q 携帯電話(スマホ)操作しながらの運転は？

A 「ながら運転」は当然、違反。
 運転中に携帯を利用した場合は、普通自動車で反則金6千円で点数1点、事故や危険を生じた場合はさらに重い罰則になるの言うまでもありません。「ながら運転」関連事故は1,999件(平成28年)で年々増加中。



Q この信号に対面する車は交差点で転回(Uターン)できる？

A できます。
 平成24年4月1日の改正法により転回ができるようになりました。(転回禁止の交差点は除く)知らずに右折して遠回っていた?ルールを知っておけば、より安全な運転と同時に無駄なことをすることもなくなります。ルール改正にもご注意を!



Q 一時停止違反の罰則は？

A 罰則金7,000円(普通車・軽自動車の場合)
 加算される点数は2点。「止まったつもり」ではダメ、タイヤが1mmも動かなくなった状態が「一時停止」。でも、一時停止の時間は道路交通法で規定していません。目安は「右・左・右・前」の確認で3秒といわれています。



Q この動物注意の標識はどこにある？

A 北海道中央自動車道の滝川市・深川市付近
 走行中の車が動物を「れき死」させてしまう「ロードキル」。大事故につながる危険もあります。中にはこのような、ご当地標識を見つけてもできますが、見とれ過ぎにはご注意ください。(参考:東洋水産・マルちゃんHP)



Q 酒気帯び運転の罰則は？

A 3年以下の懲役又は50万円以下の罰金
 違反点数13点。二日酔いも「酒気帯び」にあたる場合あり。年末は特に注意!「酒酔い運転」になると5年以下の懲役又は100万円以下の罰金、反則点数35点。運転者にお酒をすすめたり、お酒を飲んだ人に車を貸したり、同乗しても処罰があります。



Q 街で見かける「飛出しぼうや」は何歳？

A 昭和48年(1973年)生まれの45歳。
 滋賀県旧八日市市(現・東近江市)の社会福祉協議会が中心となって、子どもの飛び出し事故を未然に防ぎたいという思いから生まれた看板。今では全国に広がり、交通安全を願う人々と地域の団体などが自発的に設置しています。



さて、皆さんのドライバー優良度は何点だと自覚しますか。そもそも車の安全運転はバスやタクシーの運転手のようにプロフェッショナル意識に支えられるもの。皆さんも同様に、会社の敷地内での車の移動や、お客さまの車の扱いを慎重かつ丁寧にやっている「車のプロ」。これからも会社でも道路でも安全運転のお手本であってください。

参考文献:「交通事故・実態と悔恨」/福田和夫、平成26年中の交通事故発生状況ほか/警視庁交通局、平成27年交通安全白書/内閣府



組合員の豊かで充実した人生のために スズキ販売労働組合 福祉対策部長・文体部長会議

福祉対策部長会議では組合が推進する全労済と、ろうぎんの歴史や仕組み、参加者が持参した自身が加入する他の生命保険との比較、また「組合員の幸せづくり、不幸な人をつくらない」を理念とした全労済・ろうぎんの商品について学びました。今後はより使命感を持って、保険や共済に未加入だったり悩んでいる組合員の相談役になれそうです。

文体部長会議では文体（文化体育活動）の意義と目的、レク活動の準備から開催までの流れについて改めて学び、各グループでの模擬レクを企画し発表しあいました。今回学んだ知識を十分に生かせば、より組織力を強化するための楽しい企画ができると思います。



DATA

- 日時 / 2018年10月9日(火) 18:00~10日(水) 15:30
- 場所 / TKPガーデンシティPREMIUM秋葉原 ホール3B
- 参加者 / スズキ販売労働組合から99名
(福祉対策部50名、文体部49名)
- 内容 / 【1日目】
 - ・スズキ販売労働組合の活動について
 【2日目】
 - 福祉対策部
 - ・福祉対策部の意義 ・自主福祉活動について
 - ・ろうぎん、全労済について
 - ・全労済 団体生命共済、自動車総連 積立年金について
 - ・グループワーク
 - 文体部
 - ・文体活動の意義と目的 ・レク活動の流れ
 - ・グループワーク

福祉対策部長会議



文体部長会議



一丸となって、より強い組合を目指そう！ スズキ販売労働組合 第13回定期大会

第13回となる定期大会を開催しました。大会代議員として、全51支部の支部執行委員長と支部書記長に参加していただき、活動経過報告・決算報告から、規約規程改定の件や第14期予算(案)などについて審議し、全ての議案が満場一致で可決決定しました。特別決議として第25回参議院議員選挙必勝の決議を行い、最後に、第14期も運動方針に基づいて組合員の強固な団結、組織強化を目指し、執行部一丸となって全51支部と共に組合活動を進めていく決意をしました。組合員の皆さんにもあらためてご協力をお願いする次第です。



DATA

- 日時 / 2018年10月13日(土) 9:00~12:00
- 場所 / グランドホテル浜松 2F孔雀
- 参加者 / 支部執行委員長、支部書記長、大会役員
- 内容 /
 - 報告承認事項
 - 第1号報告 スズキ販売労働組合 規定改定報告
 - 第2号報告 第13期 活動経過報告
 - 第3号報告 第13期 会計決算報告・会計監査報告
 - 議件
 - 第1号議案 スズキ販売労働組合 規約改定の件
 - 第2号議案 スズキ販売労働組合 規程改定の件
 - 第3号議案 東海労働金庫出資金の件
 - 第4号議案 第14期 予算(案)
 - 第5号議案 顧問委嘱の件
 - 特別決議 第25回参議院議員選挙必勝決議



▲異中央執行委員長



▲スズキ労連 武藤会長



▲スズキ販売労働組合 古川顧問



▲スズキ販売労働組合 池富顧問



▲静岡県議会 田口議員



▲大会役員のみなさん



▲浜松市議会 徳光議員



▲スズキ労連 岩田政治顧問

いつから備えるの？ 今日からでしょ！ スズキ労連・未来のお金を貯める方法セミナー

お金を貯めるいい方法を教えてもらえる？！、イソインと参加してみたら…「介護」がテーマのお金の話し？そう、親に介護が必要となつたとき、あるいは自分自身が一その未来のためにどうお金を貯めたり準備したりしておくか、という内容でした。「関係ないスズ」実感無し」とお思いの方、来年年のか20、30年先なのかもしれませんが、すべての人に必ずやってくるのが「介護」(する・される)です！今からの備えが必要だということが大変良く分かりました。そして介護の現状の深刻さも！では、セミナー内容をかいつまんでお伝えしますと…

人生100年時代に突入！

2016年の平均寿命：男性89.8年、女性87.14年で、健康寿命お達者でない年齢は、それぞれ72.14年と74.79年。つまり寿命までの10年前後は何らかの介護を受けていること

いざ、介護！
●まずは役所や地域包括支援センターへGO！介護認定の申請方法を知ろう！

<p>● 78歳歩行困難 要介護3</p> <p>● 介護つき有料老人ホーム入所</p> <p>4年後(82歳) 誤飲性肺炎で逝去。</p> <p>初期費用 150万円 + 月額 23万円 × 4年</p> <p>合計 1,254万円</p>	<p>● 76歳で大腿骨骨折～入院手術・認知症 + パーキンソン病進行・歩行に難あり 要介護2</p> <p>● ヘルパーさん朝昼晩毎日訪問 ● デイサービス通所毎日 ● 息子の同居開始</p> <p>月額 12万円 × 2年</p> <p>合計 288万円</p>	<p>● 74歳パーキンソン病発症 在宅介護へ 要支援2</p> <p>● ヘルパーさん1日2時間を週3日訪問 ● デイサービス週3日通所</p> <p>初期費用 30万円 + 月額 6万円 × 2年</p> <p>合計 174万円</p>
--	--	---

介護費用総額(8年) **1,716万円** - 夫の遺族年金など **700万円** ※費用は一例であり、おおよその金額です。



- DATA
- 日時/2018年9月20日(木) 18:15~20:45
 - 場所/SUN会館(浜松市)
 - 参加者/スズキ販売労働組合8名 (支部3名、本部4名、ご家族1名)
 - 講師/株式会社FPユニオンLabo 代表取締役社長 宮越 肇 氏
 - 内容/あなたにも関係ある介護離職、突然の介護にも困らないために知っておくべきこと

さっそく 今日から始めよう！
予防・体力づくりと好奇心、気持ち若く持つ
情報・地域の情報収集、家族との柔軟な対話
費用・貯金や保険「コツコツ」がとても大事

わたしたちに寄り添う 力強い味方
さて、未来は見えてきましたか？一般的な平均年金額は約1500~270万円、月額換算だと約12.5~22.5万円といわれています。生活費+介護費用…心配ですね。セミナーで紹介されたのが、やっぱり頼れる「自動車総連」の積立年金と共済！組合員だからこそ

のメリットが大きいうえ、毎月の給与から自動的に「コツコツ」と無理なくできる「最強の備え」だそうです。
自動車総連・積立年金
国民年金保険とは違い、個人で加入する年金です。30歳から始めて月払1万円を受け取る場合は約442.9万円(一般の個人年金保険なら373.1万円)と、かなりお得。また「個人年金コース」と「一般積立コース」と積立の目的によって選べ、一時引き出しや、途中で口数も変更できるなど自由度が高いのも特徴です。利率のいい定期預金に似て、毎月、安心が積み重なっていくのが

楽しみになります。
自動車総連・医療共済
さらに皆さん自身の入院から手術、三大疾病(オプションで七大疾病)、介護の備えまで幅広く保障を準備できるのが「医療共済」です。おそろな掛け金で加入できるところが、さすが組合員に寄り添う自動車総連。積立年金との2大柱で、ぐっと未来は明るくなるはずですよ。

▲宮越 肇 氏

※詳しくはお近くの支部執行委員にお尋ねください。 ※自動車総連ホームページ <http://www.jaw.or.jp> からパンフレットをご覧いただけます。

活動NEWS

各支部の活動をご紹介します。



食べたら放牧

仕事は何だー



朝飯抜いてきたぜ!

今年も「丘」!

自販 近畿支部

年に一度だから大切にしたい一日!
BBQと自然体験日帰りバスツアー



来年も楽しみです



からだにも心にもいいー

- DATA
- 開催日 / 2018年6月13日(水) 10:00~16:00
 - 場所 / 堺・緑のミュージアム
ハーベストの丘(大阪府堺市)
 - 参加人数 / 150名



去年の「滋賀農業公園ブルーメの丘」に続き、今年も「堺・緑のミュージアムハーベストの丘」へのバスツアー。参加者全員での記念写真の後、恒例の新入社員の自己紹介のオープニングでスタートしたバーベキュー。いい匂いがし出すと、別々の営業所や部署間の交流が始まり、楽しく有意義な時間となります。食後は乗馬体験、七宝焼き、ゴーカートなど、普段ではなかなかできない自然に触れ、親しみ、学ぶ体験ができました。仕事を忘れて心底楽しめる、年に一度の大切なこの行事は今回も成功であったと思います。



自販 栃木支部

交流チャンスで大盛り上がり!
3会場でボウリングレクリエーション

楽しかったー

女性参加増加中!

私がお手本を...



すぐに仲よしピンときた?

- DATA
- 開催日 / 2018年5月15日(火)
20:00集合 20:30スタート
 - 場所 / 王冠ボウル・トーヨーボウル
ROUND1
 - 参加人数 / 107名

東北・中央・県南と3つの会場に分かれてボウリング大会を開催。全体で107人の組合員に参加いただき、それぞれの会場で大盛り上がりしました。今回は上位の人以外にも喜んでもらえるよう参加賞をもつけ、ちょっとした賞品を用意しました。同じ営業所でも日頃忙しくてコミュニケーションをとる機会の少ない皆さんから「楽しく話ができてよかった!」と好評の声をいただいたり、女性の参加が年々増えてきたりして嬉しく感じます。次はさらに多くの組合員に参加してもらえようという執行委員も腕をふるって計画しようとしていきます!

ヤッター、賞品なんだべ?



今日も勝ってー!



連敗ストップしてー!



自販
宮城支部

東北の希望、羽ばたけ命ある限り！ 東北楽天ゴールデンイーグルス観戦



明日の仕事も絶好調?

DATA

- 開催日 / 2018年6月12日(火)・24日(日)
- 場所 / 楽天生命パーク宮城(宮城県仙台市)
- 参加人数 / 60名(12日)・20名(24日)

皆さんの住む地域にはプロ野球チームはありますか。宮城には「東北楽天ゴールデンイーグルス」があります。もちろん、今年も楽天の野球観戦レクリエーションを開催しました。今年の楽天イーグルスは最下位と低迷していましたが、本拠地「楽天生命パーク宮城」で行われた12日の対中日戦は5-1、24日の対日本ハムは6-5と2日間とも勝利を飾り、気持ちの良い観戦となりました。明日を照らしてくれる楽天イーグルスとともにこれからもがんばります！



カルパッチョか？
塩焼きか？



域釣りガールも多い地域性



自販
宮城支部

朝4時だよ、釣りバカ集合！ 第1回スズキ自販宮城支部釣り大会

DATA

- 開催日 / 2018年7月10日(火)
4:20~12:30
- 場所 / 南三陸町 志津川
- 参加人数 / 14名

朝4時集合は全国の支部の中で早さ一番ではないでしょうか。それでもレクリエーション希望のアンケートでリクエストが多かった釣り大会を開催致しました。ヒラメ狙いの五目釣りは初心者にはちょっと難しいかなと思いましたが、ヒラメも他の魚も好物のイワシの生餌(いきえ)を使ったことで、予想以上の大物が釣れて楽しい会となりました。

賞品も大物!



休憩～
朝早かったからね



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？



報告者:大迫副支部執行委員長

自分自身、人とコミュニケーションを取るのが好きになりました。レクリエーション、定期大会など組合行事への全組合員参加を目指しています。

長野県

自販南信支部

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



▲執行委員会の様子



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。

少人数の支部ですが、楽しく元気に活動しています。笑い、涙、感動ありのドラマチックな支部活動です!

Q3. 今後やりたいことは?

女性の組合役員を増やす!!

Q4. 地元紹介をお願いします。

おすすめグルメは?

「ソースかつ丼」

自販南信の本社がある「駒ヶ根市」の名物です! 熱々の「カツ」とシャキシャキの「キャベツ」甘辛味ソースが絶妙!!

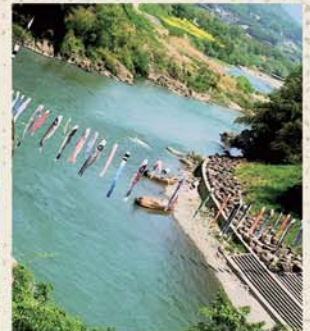


▲発足から25年の「駒ヶ根ソースかつ丼会」もある

地元民しか知らない穴場情報を教えて!

「天竜船下り」

大自然の渓谷を船頭の舵取りで豪快に下る



おすすめ土産は?

「市田柿」

2016年にGI(※)に登録された南信州の特産品! 栄養素も豊富で健康食品としても注目を集めています。

※GI(地理的表示): その地域の生産方法や気候・風土などの特性に結びついている商品の名称を知的財産として登録し、保護する農林水産省の制度



「万治の石仏」

南信のパワースポットその1。石仏に刻まれた「万治(まんじ)3年」は建立の年号(1660年)、癒しの仏像。



おすすめスポットは?

「諏訪湖(ワゴンRのカタログ)」

長野県最大級の花火大会は迫力満点!! 立石公園からの景色は「ワゴンR25周年」のカタログの表紙になりました!!



▲1993年誕生から愛され続けて25年



「ゼロ磁場(分杭峠)」

南信のパワースポットその2。ふたつの地層がぶつかり合い、気を発する場所。



第12回 自販長野支部定期大会
ススキ販売労働組合



▲支部執行部



▲執行委員会の様子

自販
長野支部



長野県

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？

他拠点で聞いた現状や取り組みなどを自拠点へ横展開できることや、レクリエーションへの参加を促進し、参加者を多数確保して組合員の親睦を深める活動ができること。月1回の職場集会を通して組合員に組合の存在や活動を意識づけてもらえるよう努力しています。

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。

縦に長い長野県にある我が支部では、他拠点や他部門の組合員どうしが接する機会をなかなか持てませんが、半期に1度の全休日を利用してバーベキューやソフトボール大会を実施し、支部全体の交流ができるよう活動しています。

Q3. 今後やりたいことは？

組合の活動の認知度を上げるため、レクリエーションの回数を増やし、参加率を高め、「楽しい職場・働きやすい職場づくり」の手助けになるよう取り組んでいきたい。



報告者：大日方副支部執行委員長

Q4. 地元紹介をお願いします。

おすすめグルメは？

とがくし
「戸隠そば」

パワースポットで有名な戸隠神社の近くには、多くのお蕎麦屋さんがあるので食べ比べもいいかも。

▶岩手県のかんこそば、島根県の出妻そばと並ぶ日本三大そばの一つ。



おすすめスポットは？

「善光寺」

何と言っても国宝善光寺。周辺にはいろんなお店があり、長野らしさを味わえるスポットです。



▲「一生に一度は善光寺参り」



おすすめ土産は？

「おやき」

長野と言えば「おやき」。作り方、中に入れる具材も色々あって、いろんなおやきが楽しめます。



◀信州のソルフード。お店によって個性いろいろ

地元民しか知らない穴場情報を教えて！

どきょうがわ
「土京川のホタル」

6月下旬から7月上旬にかけてホタルを鑑賞できます。

「千ピッコ忍者村」

忍者をテーマにしたテーマパークです。戸隠神社も近くに 있습니다。



自販 長崎支部

長崎県



報告者: 赤星副支部執行委員長



▲執行委員会の様子

▲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？

会社の現状をいち早く知ることができること、研修
会などで他支部の方と情報交換ができることです。

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。

組合広報誌「Skip!」を読んでもらうために
「Skip!アンケート」の回答を声掛けして、なるべ
く多く回収できるよう取り組んでいます。長崎支
部からもアンケート当選者が増えました!

Q3. 今後やりたいことは？

組合員からレクリエーションに関
する意見を集め、内容の充実と参
加数の増加を図りたいです。



▲支部定期大会

Q4. 地元紹介をお願いします。

おすすめグルメは？

「焼肉おがわ」

「ながさき県民が選んだおススメ
グルメ店100」に選ばれた長
崎和牛が食べられる焼肉店で
す。牧場直営店で販売も行って
います。



◀雲仙の豊かな自然の中で
育った黒毛和牛

おすすめスポットは？

「ハウステンボス」

ハウステンボスはヨーロッパを再現した街並。10月末から4月の間の「光の王国」
では、世界最大1,300万球のイルミネーションに包まれます。



▲2003年の経営破たんからのみごとな復活!

おすすめ土産は？

「ちより(よりより)」

長崎市には中華街があり、中華菓子「よりより」
が有名。食感は硬いですが、一口サイズに仕上げ
た「ちより」は食べやすく、長崎らしいパッケージ
でお土産にぴったり。



▲細くした2本の小麦粉をよりよりして揚げた手作りお菓子

地元民しか知らない穴場情報を教えて!

ブレマリー

「Bremari」

世界文化遺産に登録されている軍艦島が真正面に見えるカフェ「Bremari(ブ
レマリー)」。目の前に海が広がりテラス席もある穴場、夕景もみごとです。





▲執行委員会



▲執行委員会の様子

自販 鳥取支部



鳥取県

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？

会社側の考え方を直接聞くことができるようになったこと。組合側の意見を会社側に伝える「橋渡し役」として皆さんの役に立てるよう取り組んでいます。

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。

組合員数が少ないことを生かし、レクリエーションを活用して皆さんとのコミュニケーション向上に努めています。

Q3. 今後やりたいことは？

レクリエーションとして西日本納整センター岡山事務所の視察や、隣県支部と合同の執行委員会などを行って、他県とのネットワークをどんどん広げたい。



報告者：山根副支部執行委員長

Q4. 地元紹介をお願いします。

おすすめグルメは？

「豆腐ちくわ」

日常はもちろん、古くから鳥取のお祭りや結婚式などの「お祝い」の日に食べられてきた江戸時代から続く庶民の味です。



▲普通のちくわと一味違うまろやかさ、一度お試しあれ

おすすめスポットは？

「山里料理『みたき園』」

周辺に森や滝があり、自然を感じながら食事ができます。秋には紅葉を楽しみながら、近くで採れた山菜をふんだんに使った山菜料理がおすすめです。



▲川音を聞きながら園内の散歩もできる



おすすめ土産は？

「ピンク色のカレー」

鳥取県は全国1のカレー消費量を誇るほど、県民はカレーが大好き。大根の仲間「ビーツ」を使用したピンクのカレーレトルトパックやピンク醤油もあります。インパクト大、是非お土産にどうぞ!!



◀赤色の野菜「ビーツ」が醸し出す不思議な色味

地元民しか知らない穴場情報を教えて！

「魚見台」

昔、イワシの大群が押し寄せたときに、老漁師がここから大声で指示したことに由来する高台。眺め最高です!!



みんな、「秋闘」に参加しよう!

第4回

「2018年 労働諸条件改善の 取り組み(秋の取り組み)」 要求書提出

確かな一歩、大きな未来——“働きやすさ”の願いを込めて。

さあ、スズキ販売労働組合の秋闘は労使交渉の段階へと前進！
2018年11月末、全51支部が「2018年労働諸条件改善の取り組み(秋の取り組み)の要求書」を会社へ提出しました。
先の「春闘」では賃金や一時金を含む「総合的な労働条件」に関わる内容が協議の対象でしたが、この「秋闘」では、今期に皆さんが職場集会や支部執行委員への相談の中で、勇気を出して発してきていただいた「職場で困っていることや働きやすさのための意見」を安全面・コンプライアンスなどの緊急性・重要度・具合的現実性などを考慮し要求項目として取りまとめていきます。
これから組合と会社との協議・交渉を進めていきますが、要求書の内容や交渉状況を確認したい場合は、「支部ニュース」を閲読していただくか、お近くの支部執行委員にお尋ねください。



▲自販神奈川支部



▲自販西埼玉支部



▲自販京都支部



▲自販東海支部



▲自販鹿児島支部



▲自販近畿支部



NEXT → 次回は、いよいよ最終回です。お楽しみに!

労働相談ダイヤル

どこに相談したらいいの??



ひとりで悩んでいませんか? 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

(※Softbank 回線になります。Softbank からの通話は無料です。)

- 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。

秘密
厳守

知っておきたい!

ローン金利の仕組み ～住宅ローン編～



Point 1

「借入額はどのくらいが良いの?」

住宅は、一生に何度もない大きな買い物…



「いくらまで借りられるのか」ではなく、
「いくらなら無理なく返せるか」
という観点で検討することが大切です

Point 2

「変動金利と固定金利、どっちが良いの?」

変動金利型

- 半年毎に金利の見直しを行い、5年毎に返済額を再計算する
- 金利・返済額は、その時々々の金利変動に影響されやすい
- 金利が大幅に上昇すると、返済額に占める利息の割合が多くなり、毎月の返済額では利息を支払いきれず、未払利息が発生する可能性もある
- 金利下降局面では有利だが、金利が底の時期には注意が必要(今後上昇?)

全期間固定金利型(完全固定)

- 借入期間中の返済額及び総返済額が確定
- 変動金利などのタイプより金利が高い
- 金利上昇期には安心感が高く、金利が低い時期に組むのがセオリー
- 金利が低下していく局面では、他のタイプより総返済額が多くなるかもしれない
- 返済額が一定のため生活設計が組みやすい

住宅ローンの金利タイプとリスクの関係

変動金利・固定金利、どちらが良いか選べないよ!という方は…

変動金利型と固定金型を組み合わせることで、各金利制度のメリット、デメリットを分散させる方法もあります!

例) 2,000万円借入のうち、1,000万円を固定金利型、1,000万円を変動金利型 など

住宅取得は一生に一度の大きな買い物(夢)です。安心して住宅取得ができるよう、(ろうきん)が皆様のお手伝いをいたします。
住宅取得についてのご相談・ご質問などお気軽に(ろうきん)までお問合せください。



skip! cooking

12月・1月

もう一品…に役立つレシピをご紹介します。



もち入り酢豚

<調理時間20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。



材料(2人分)

切りもち……………2切れ
豚こま切れ肉……………150g
A | しょうゆ、酒……………各小1
| しょうが汁……………小1/2

玉ねぎ……………1/4個
シイタケ……………2枚
茹でたけのこ……………60g
ピーマン……………1個
赤ピーマン……………1/2個
(又はパプリカ……………1/6個)

B | オイスターソース… 各大1・1/2
砂糖、しょうゆ… 各大1・1/2
酒、酢……………各大1・1/2
片栗粉……………小1

小麦粉……………適量
サラダ油……………適量

ポイント

- ★ こま切れ肉を使う事で切る手間なく、加熱時間も短縮!! 揚げないから片付け簡単!
- ★ 調味料は同量で覚えやすい! 片栗粉と一緒に混ぜ合わせておくことでダマになりにくい。下に沈みやすいので、加える前にしっかり混ぜましょう!!
- ★ ケチャップ不使用なので、酸味の苦手な方でも食べやすい味付けです。

作り方

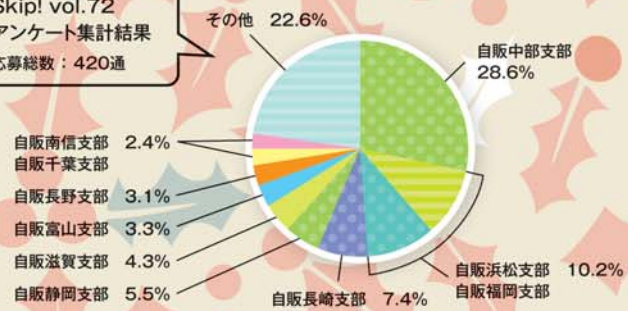
1. もちは十字に4等分にし、グリルかトースターで焼き、Bは合わせておきます。
2. 玉ねぎはくし形、その他はひと口大に乱切りしておきます。
3. 豚肉にAを揉みこみ、ひと口大サイズに丸めて小麦粉をまぶしておきます。
4. フライパンに油を熱して③を弱めの中火で全面焼き、一旦取り出します。
5. ④のフライパンにピーマン以外の野菜を加えて強火で炒めます。
6. 火が通ったら④、ピーマン、①を順に加え絡め、火を止めて器に盛ります。



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.72
アンケート集計結果
応募総数：420通



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!の掲載版、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!

Question
からだや心に良いこと、何かしていますか?

Answer
良いことの積み重ねが健やかな心と体をつくっているのですね。これからも「自分に良いこと」をどんどん続けてください!

※vol.72
※回答総数:247件
※()...同系の回答数

① 体を動かしています... 83件

スポーツ派... 26件

- マラソン(3)
- テニス(2)
- バドミントン(2)
- フットサル(2)

- 野球(6)
- ゴルフ(2)
- サッカー
- ラクロス
- クリケット
- バスケ
- プール
- フィンスイム
- 剣道
- 柔道
- トライアスロンとトレーニング & 自転車通勤

ウォーキング派... 14件

- 奥さんと散歩
- 雨の降ってない日は夕食後45分間
- 毎日のウォーキングと筋トレとビール
- 1〜2時間の犬の散歩。目標2万歩
- 登山で足腰を鍛えながら自然の中でストレスも解消(2)
- 自主的だったら動けないほどの営業所の階段昇り降り

ランニング派... 12件

- 毎日走って通勤(雨の日はNG)
- 夜1時間ランニング
- ランニング、1人カラオケ

ヨガ系... 8件

- ヨガ時々ウォーキング&ラン
- ホットヨガ
- 毎月4回通いが目標、気分スッキリ、イライラも解消
- 仕事帰りにフィットネスジムやヨガピラティス

ラジオ体操... 4件

- 体↓会社での朝のラジオ体操
- 心↓外食、旅行
- ラジオ体操と犬の散歩

ジム派... 11件

- 週1回ジムで踊ってリフレッシュ!!
- 週2、体にも良くしてストレスも発散できる
- 就職してジム通い始めました。2、3ヶ月に1回は旅行します

筋トレ派... 4件

- 終わったあとは心が晴れます!
- 体幹トレーニングをしています
- 3日に1度の腕立て500回、Perfect body

ストレッチ派... 4件

- 毎朝ストレッチ
- 風呂上がりのストレッチ
- TV見ながら、歯磨きしながら、ごはん作りながら

② 習慣をこころがけ... 86件

睡眠派... 16件

- 早寝早起
- 睡眠をたっぷりとっています
- 休みの日はよく寝る
- たくさん寝る、美味しいモノを食べる、歩く
- ヒーリング音楽聴きながら睡眠!

食生活派... 30件

- 1日2ℓ水を飲む
- 日本トリムを飲んでます
- a uのウォーターサーバー導入
- 食事バランスが悪いのでサプリメントを摂取
- 野菜や果物を意識して取る(4)
- 通院、梅干、コーヒー(カフェイン)控える
- 糖質制限(3)

糖質制限(3)

- 朝起きて青汁、飲み物は夏冬問わず体を冷やさないように温かいものを(2)
- グリーンスムージーをほどよく飲む
- お茶を飲む(3)
- ミツカンブルーベリー黒酢炭酸水割り
- トマトジュースを飲む(嫌いだけど)
- 野菜ジュースやトマトジュースにはまっています!

● 毎日黒酢を飲んでます!

- 市販の野菜スムージーを飲む
- 毎朝、トマトジュースにオリブオイルを少し入れ少し温めて飲んでます
- 食事制限、夜は炭水化物を抜く!アラサーになり代謝が悪くなってきたので意識しておかないと!(2)
- 内臓脂肪撲滅のために、腸内フローラの改善を目指して乳酸菌飲料を飲んでます
- 三食をきちんととり、週末はゴルフやウォーキングなど

休日派... 11件

- 仕事と休みをしっかりと区別する
- 休日は思いっきりリフレッシュ
- 気持ち的に100%頑張らないこと、休むときはゆとり休む
- 有休をしっかりと取得する

お風呂派... 8件

- お風呂につかる
- 長風呂
- ヘッドスパ
- おいしいものを好きなだけ食べてサウナに行く

節制派... 8件

- 毎週水曜日は休肝日にしてます(4)
- 週に回、缶ビール一本に抑えて晩飯はサラダだけに(2)
- 一日のタバコの本数を減らす(2)

その他... 11件

- スクワット、わらうこと、食事に気をつけること
- 滝が流れるマイナスイオンを吸う
- 組合活動
- 奥さんを怒らせないようにする
- 毎日気ままに散歩
- 早く仕事が終わった日は寄り道
- あえて特別なことをしないこと

● 事務所2階に上がらないこと(特に上司と合わないよ)

- 嫌なことは忘れる!
- 垢すり
- リンパマッサージ

③ 楽しむことが一番!... 49件

インドア派... 10件

- 本を読む、好きなDVDをみる(4)
- 音楽をきく!温泉に入る(3)
- アニメを観る。肉を食べる
- 休みの日は家から出ない
- 料理やガレッジライフ

アウトドア派... 13件

- 大人数で外食や庭でのバーベキュー(月に1、2回以上)
- ドライブ
- バイクに乗ること(4)
- 好きなアーティストのLIVEに参戦(2)
- キャンプでのんびり過ごしてリフレッシュ(2)
- 大自然の中の溪流での釣り
- ダイビングで心身ともにリフレッシュ

飲み派... 5件

- 適度なお酒が:
- 酒飲んで寝る!
- ウォーキング&ジョギングからのアルコール(笑)

ペット派... 6件

- 触れあうとペットも自分も嬉しい気持ちになります
- 猫と遊ぶ。おいしいものを食べる。たくさん寝る
- ネコのツンデレなところがたまりません
- YouTubeで猫動画を観る
- 愛犬を抱っこして心を癒しています

● 天皇誕生日…23日 天皇陛下の退位日が2019年4月30日に決まり、12月23日の天皇誕生日は今年2018年で最後となる。一方、皇太子さまの誕生日は2月23日で、即位する時点(5月1日)で誕生日が過ぎていたため2019年の天皇誕生日が祝日から外れた。しかし、5月1日は祝日と決定、ゴールデンウィークは10連休となる。

● 年の暮れ…年末の2大演目といえば「第九」と「忠臣蔵」。「忠臣蔵」は討ち入りが12月だが「第九」の演奏が集中するのは日本だけ。楽団員のボーナス資金を稼ぎ出す企画だったという説がある。

● 大晦日…31日 年越しそばは「細く長く、来年も幸せをそばからかきいれる」と江戸時代から定着している風習だが「年越しそばを残す」と来年の小遣いに苦労することもいわれるのでご注意ください。

その他：16件

- 週1回カラオケでストレス解消(5)
- 家族や友人と過ごす時間を大切に(4)
- 大好きな焼肉を毎月数回、必ず食へに行きます(3)
- 手作り弁当
- 週3で運動後のドカ食い
- 嫌ではない人としよもい話をする
- バリ舞踊。週1回だけで、とても楽しい!

4 期待しています：28件

- 特に何もしていません
- したいですが何も…逆に教えてほしいです、ヤセ方を
- 休みの日は特別なことせず、あえて不摂生してストレス解消
- 悪いことばかり…深酒…深酒…これから頑張ります
- 悪い事しかしてないけど健康です教えられません!



少数派だけど、やっぱり熱い!そんなマイブームをとりあげてみました。

自販中部支部 高橋 勉さん

小さなクルマに大きな夢のせて千円ほどの本体と数百円で揃う豊富なパーツでドレスアップからチューニングまででき、公式レースも開かれるミニ四駆の世界に、中二の



▲スズキ好き過ぎの息子がオリジナルデカールを作成!



息子とハマっています。タミヤジャパンカップジュニアクラスでは一回戦突破。アップダウンやコーナーのあるコースを5周するのですが、速くてもコースアウトしないようなマシン調整が肝になります。息子はあと2年でジュニアクラス卒業なので、決選まで勝ち進めるマシンを作るのが目標。また、タミヤのミニ四駆シリーズにはダイハツとトヨタはありますが、スズキがありません。発売を強く願っています。

自販静岡支部 青嶋 翔太さん

アオリイカよ、カモン!



▲魚介の宝庫、駿河湾でイカを狙う(シブイ?)

「エギング」とは餌木(エギ)というエビに似たルアーを生きさせているようにあやつって、イカを食いつかせる釣り方です。休日や仕事を終えてから沼津や伊豆へと週3のペース。道具が少なく気軽にできるところが釣りの原点のようで魅かれます。狙いは「アオリイカ」一番おいしいんです。でもダメなときは何してもダメ。後から来たおじさんが自分の横で、まさかの特大アオリイカをヒョイツと釣り上げるなんてことも…。自分の思い通りにいかないと、これが、これまたエギングの楽しさでもあります。仕事と同じ?

自販奈良支部 鈴木 哲也さん

自然の中で、幻の魚に挑む

自然の中に造られた雲囲気ある釣り施設。最初はお客さまのお付き合いただいたのに、ここ5年ぐらいでコツをつかんだらハマってしまいました。

自販奈良支部 吉野 知樹さん

いつかはピザ窯で炭焼きピザを

対象魚のトラウト(鱒)は分単位で居付く水深を変えるので。天候や水温ほか、その場の状況を考えて釣らなければなりません。人によって釣果がはつきり分かれます。おっ、キター!デカイ? 10数分の格闘の末、姿を現したのは、池のおそうじ係のこい。まわりから大爆笑…こんな日も釣った魚は10尾まで持ちかえりOK。塩焼きやバター焼きで美味しくいただいています。



▲ちっちゃいけど、まぼろしの魚「イトウ」。いつかはメータークラスを!



関西屈指の釣り場施設「滋賀朽木(つき)深流魚センター」▶

家を建てキッチンを広くしたので、以前の夢「ピザづくり」を本格的に開始!インターネットのレシピサイトで研究しました。食べるより生地を作るほうが好きなので、食材はその時にあるものに乗せています。ソースは自作ミートソースやキーマカレー。食べなくなったら二人でも作りますし、お客さまの家で焼いて喜ばれたことも。手間がかからないのに達成感がある不思議な材料

- 1 材料をボウルへ
- 2 混ぜる・こねる
- 3 放置(一次発酵)
- 4 ガス抜き
- 5 放置(二次発酵)
- 6 丸く薄く伸ばす
- 7 具材を乗せ、焼く
- 8 出来上がり

▲材料

理。今はオーブントースターで焼いていますが、将来は庭にピザ窯を造って炭で焼いてみたいです。その時はぜひ試食にお越しください。

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!

漢字クロスワードパズル

締切 / **1月31日(木)**

[問題]

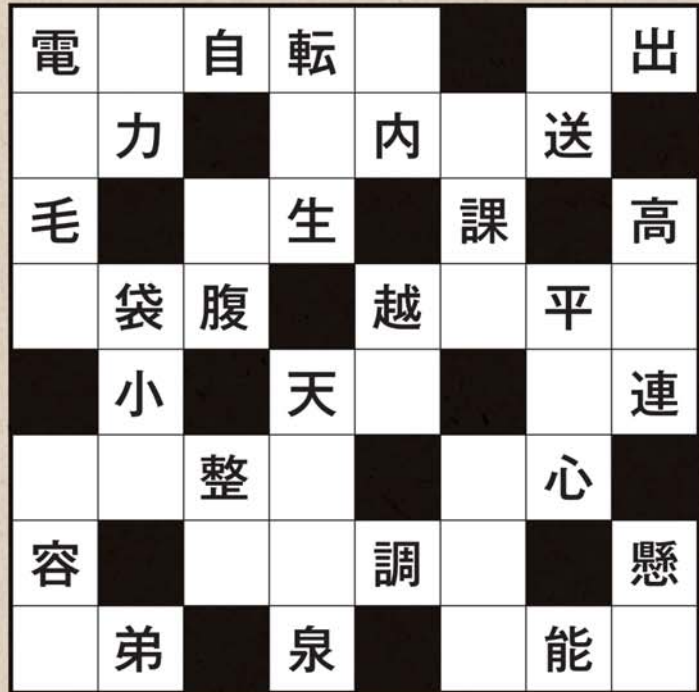
リストの漢字を空欄に入れて、漢字クロスワードを完成させてください。リストの漢字で残った2つの漢字でできる熟語はなんでしょう?

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。

[リスト]

賞 節 自 年 常 輸 鋼 関
温 技 然 布 放 師 動 野
路 物 理 後 体 気 校 車

こたえ

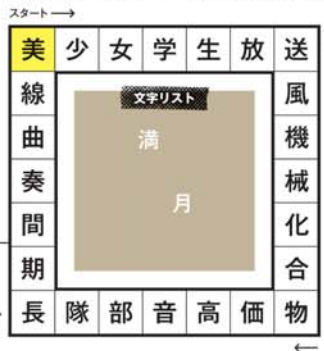


「Skip! vol.72」のしりとりに3文字熟語の輪の正解・当選者発表

9月に発行しました「Skip! vol.72」のしりとりに3文字熟語の輪に426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415名の中から抽選の結果、右記20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 **満 月**



当選者発表

おめでとうございます。

1	自販栃木支部	大塚 拓希さん
2	自販南東京支部	内野 里香さん
3	自販静岡支部	榊 幸浩さん
4	自販浜松支部	増田 裕樹さん
5	自販中部支部	松井 充さん
6	自販中部支部	渡邊 佳代さん
7	自販中部支部	澤田 康幸さん
8	自販中部支部	武市 貴斗さん
9	自販中部支部	富田 博史さん
10	自販中部支部	寺本 幸広さん
11	自販中部支部	田口 薫さん
12	自販富山支部	山田 雅子さん
13	自販兵庫支部	田中 大亮さん
14	自販奈良支部	坂本 和嗣さん
15	スズキ岡山支部	原田 真紀子さん
16	自販福岡支部	久保田 陽子さん
17	自販福岡支部	菅 正浩さん
18	自販福岡支部	河崎 佳奈子さん
19	自販福岡支部	藤本 誠さん
20	自販大分支部	神河 大也さん

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ホームページ <http://sdunion.jp> パスワード: skip

スズキ販売労働組合 Skip! [スキップ] vol. 75

■発行日/2018年12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