

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.91

2020年7月10日発行 / 7・8月号

• INDEX •

わが街自慢～うまいもの編②～

2020年度 新入社員

ショップ通信〈自販京葉支部〉

余暇サポの「クラブ・ギフト」ご利用ガイド[夏編]

もう一度、ラジオ体操

ろうきん・Skip! cooking

着ボイス

Skip! BBS

MY BOOM



今月の表紙Photo：自販福岡支部

船上で生まれた郷土料理

なめろう丼&かじめ汁

「なめろう」は、漁船の上で獲ったばかりの魚を材料にして作られたことに始まる漁師料理で、千葉県房総半島沿岸が発祥といわれています。包丁を使ってタイ、ヒラメ、メダイ、そのほかの魚と活貝を粘り気が出るまで細かく叩きます。名前の由来は「料理を盛っていた皿についた身まで舐めるほど美味だったことから」が一説。かじめ汁は、地元で採れる粘り気のある海藻「かじめ」を細かく切って味噌汁に入れた料理。広大な海を前にわが街の郷土料理をぜひ味わっていただきたい。



新鮮な魚、貝の食感がたまらない「なめろう丼」

粘り気が体にも良いといわれる「かじめ汁」

自販京葉支部

# わが街自慢

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」

うまいもの編 ②

組合員のみんがが一番気になっていたのは、あの支部のあそこにはしかない「もの・ひと・こと」だった?!好評を博したSkip!人気企画「支部紹介」がリニューアル復活。第一弾は「全国の仲間に、これだけは食べてほしい!」ご当地味自慢。連載で全51支部を紹介していきます。

スズキ岡山支部



名前は無添加の証

つつや 五大北天まんじゅう

知る人ぞ知る、岡山県津山市の名物。まんじゅうですが、厚みがなく、ぺったんこ。とにかく軽く、甘さもしつこさがないので何個でも食べられます(病みつき注意)。五大とは「宇宙を構成する空・風・火・水・地」、北天は「神のいる場所」だそうで、名前のお通り添加物を使用していないため、保存がきかず賞味期限は2~3日。売っている店は、ここ津山市小原の「つつや」のみ。そして売っているものは「五大北天まんじゅう」のみ。

焼きだんごではありません

焼きまんじゅう

群馬県にうまいもの数あれど、県民一番人気は群馬にしかない「焼きまんじゅう」ではないでしょうか。蒸したまんじゅうに甘くて濃厚な味噌だれを表面にたっぷり塗り、炭火で焼くのが特徴で、できたての温かいところを食べるのがおススメです。多くのお店は注文してから作り始めますので是非、群馬のお店まで足をお運びいただき味わってください。県内各所に店舗がありますが、お店ごとに作り方や味付けが違いますので食べ比べもまた楽しいと思います。



ふわふわ感と味噌の甘さの絶妙なコンビネーション

自販群馬支部



五感で楽しむ岩手の新名物

自販岩手支部

現在、市内10店舗で展開中。盛岡駅ビル内では冷凍販売も。

瓶ドン



瓶ドンは、岩手県宮古市が2018年秋から提供をスタートした新名物です。「獲れたてのウニを、滅菌処理を行った海水と一緒に牛乳瓶に入れ保存していた」という地元の習慣からヒントを得て、牛乳瓶の中にウニやイクラ、ホタテ、イカなど宮古の旬の食材を詰め込むことを考案。見た目の美しさはもちろん、宮古の旬な食材をふんだんに使用しているから、味も間違い無し。まさに海鮮の宝石箱!「見て楽しみ・自身で盛り付け・味わう」という五感で楽しむ体験型グルメなんです!



地元なら誰もが一度は食べている!

肉の太田屋 メンチコロック

神奈川県大和市の小田急電鉄江ノ島線「高座渋谷駅」から歩いてすぐのところに、長年地元で愛され続けている精肉店「太田屋」さんはあります。1972年創業以来、牛肉、豚肉の精肉をはじめ、手作りハム、揚げ物など安心・安全で確かな味を提供しています。その中でも一番人気はメンチコロック。まわりはサクサク、中はジューシー。地元住民なら誰もが一度は食べ、地元の味として認めていると言っても過言ではない自慢の一品です。



自販湘南支部

肉の品質が良いから本当にウマイ



米粉のシフォンケーキ

パティスリー・ル・クール 塩シフォン

世界遺産の集落や黒部渓谷のトロッコ電車などの富山観光の合間に立ち寄っていただきたいのがスイーツ店。中でも富山県射水市戸破にある、「パティスリー・ル・クール」の塩シフォンがおすすめ。県外からの来店者も多い人気ケーキです。フランスの天然塩を使用し、原料は小麦粉ではなく、米粉なのでアレルギーの方も安心。ふわっふわっで大きめ、家族4人でちょうどいいサイズ、値段も手ごろ。生クリームが別の容器に入れてあり、食べる量だけ取り出せてフレッシュさもキープ。

店のテーマは「家族」、  
おいしさは分かち合うもの



徳島のソウルフード

徳島ラーメン

1990年頃のラーメンブームのとき、徳島の地元ラーメンが全国に知られ「徳島ラーメン」と呼ぶようになりました。茶系の豚骨醤油スープの濃い味で、食べている途中(半分ほどがおススメ)に生玉子や煮玉子をスープと混ぜて味わう楽しみと、すき焼き風に煮付けたトッピングの豚バラ肉が一番の特徴です。

鯉のイメージが変わる

佐久の鯉料理店 三河屋食堂

長野県の「佐久鯉」をご存じでしょうか。鯉料理が好きな人なら1番に名をあげるブランドです。佐久市の鯉養殖の歴史は江戸時代に始まり、昭和初期には全国一の生産量と優れた品質で宮内省や陸軍に納められていたほど。美味しさの秘密は、寒暖差がある地域の気候と千曲川の清く冷たい水が身の締まった鯉を育てるからです。「三河屋食堂」は、その佐久鯉の味を四代に渡って伝承する鯉料理の老舗。一度はお試しを。鯉のイメージが変わります

店のすぐ前にある  
「うすだ鯉店」で  
仕入れるから新鮮で  
リーズナブル



土鍋の蓋に穴が無い

山本屋総本家 味噌煮込みうどん

名古屋名物、味噌煮込みうどんの有名店といえば、大正14年創業の老舗「山本屋総本家」。麺は煮込んでいるにもかかわらず、いつまでも一本の芯が入ったような独特のコシのある麺。スープは濃い目のしょっぱい味付けですが、甘味もあり複雑で飽きの来ない味わいです。出てきたうどんを土鍋からダイレクトにいただきます…は危険。アツアツですので土鍋の蓋を小皿代わりにうどんを移し、冷ましながら食べてください。蓋に穴が開いていないのはそのため。お忘れなく。

佐賀ラーメン界の最先端

マキザラーメン

チリソースを使った  
チャーハンも絶品。



佐賀市兵庫町にあるマキザラーメンは、ベーシックなラーメンだけでなく、担々麺や激辛ラーメンといった流行りの辛い系ラーメンや、春はトマト、夏はアスパラ、秋はかぼちゃ、冬はゴボウといった季節のベジタブルポタージュラーメンなど、この店でしか食べられない創作ラーメンを提供しています。さらに、卓上にはラーメン用タバスコ、バジルなども用意されており、より自分好みのラーメンに仕上げることもできます。店主一番のおススメは有明海産一番摘み海苔を使用したのりラーメンです。

# 2020年度 新入社員

2020(令和2)年4月1日付で、545名の新入社員が入社しました。

しかし、今年度は新型コロナウイルス拡大の影響で、入社後の研修や説明会などの集まりを自粛し、いつものような集合写真が撮影できていない支部があります。

少々残念ではありますが、それでも、できる限りの紹介をさせていただきたいと思います。



▲自販宮城支部



▲自販山形支部



▲自販青森支部



▲自販福島支部



▲自販西埼玉支部



▲自販茨城支部



▲自販神奈川支部



▲自販新潟支部



▲自販湘南支部



▲自販浜松支部



▲自販栃木支部



▲自販静岡支部



▲旭川スズキ支部



▲自販中部支部



▲自販東海支部



▼自販長野支部



▼自販三重支部



▲自販岩手支部



▲自販南信支部



▲自販広島支部



▲自販北陸支部



▲自販富山支部



▲自販滋賀支部



▲自販鳥取支部



▲自販近畿支部



▲自販徳島支部



▲自販京都支部



▲自販香川支部



▲自販山口支部



▲自販兵庫支部



▲自販奈良支部



▲自販長崎支部



▲スズキ岡山支部



▲自販鹿児島支部

令和2年度  
株式会社スズキ自販宮崎入社式



▼自販熊本支部

# ショップ 通信

いいね!がいっぱい、  
全国の“スズキのお店”紹介

自販京葉支部

No.3 スズキアリーナおゆみ野



スズキアリーナおゆみ野は、千葉市中央区の京葉道路蘇我インターチェンジから車で10分、京成千原線学園前駅から徒歩1分の位置にあります。周辺には「春の道、夏の道、秋の道、冬の道」という四季をテーマにした遊歩道や公園が整備された緑豊かな地域です。新興住宅地も多く、新規のお客様も数多くご来店されます。

2015年1月に、お店がこの場所に移転オープンして、今年で5年目。お客様駐車場8台、工場は6ストール完備、大型モニターを設置した商談スペース4席、納車室や授乳室も備えています。

齋藤店長はスタッフの几

私がレポートします!

いつもピカピカ、ディスプレイにも気合が入ったお店です。



佐藤支部書記長



帳面で綺麗好き! クリーンな職場が保てるよう気を配っていただいています。藤代工場長は超おしゃべり上手で営業所内の雰囲気盛り上げてくれます。ですので、スタッフはピカピカのお店で明るく元気に営業しています!



周年イベント。  
ワタナベユスケさん  
による似顔絵、  
カップめん詰め放題、  
ポップコーンお渡し、  
バンク修理キット実演会  
などを実施。



オープンイベント。  
ビンゴ大会、餅つき、クレープやポップコーン、  
リラクゼーションラフィネ、  
豚汁のお渡しなどを実施。



バンク修理キット  
実演会

移転オープンイベントから毎年、  
周年イベントを開催して  
お客様をお招きし、  
楽しんでいただいております。



納車式お花♪



どか〜ん!!



齋藤店長!





ピカピカだけでなく、飾りつけにも力を入れています。  
自販京葉女子改で開催の「ショールームディスプレイコンテスト」では  
上位の賞をいただきました!



スケール感が大事、  
どんとやります



「こんなどう?」  
みんなのアイデアをかたみにします  
スタッフも楽しんでとことんやります!



イベントは  
コミュニケーションだ!!

コロナ対策も  
実施しています!



セブンイレブン  
千葉おゆみ野中央1丁目店  
いつもお世話になっている、  
篠原店長!  
おゆみ野店付近にお越しの際は、  
立ち寄ってみてください



## ショップ周辺MAP

私たちのお店は、  
こんなところにあります。

地域活動も盛んな自然と共存するニュータウン。  
歩行者も自動車も安全で円滑に  
通行できるよう考えられています。  
おゆみ野の店舗として、  
住人として溶け込んでいきたいと思えます。



直販5名、中古担当1名、  
サービス7名、事務1名、  
地域の皆さんのカーライフを  
みんなでサポートしています

## スズキアリーナおゆみ野

〒266-0032 千葉県千葉市緑区おゆみ野中央1丁目17-6  
Tel.043-293-4600  
□ 営業時間 / 10:00~18:30(サービス受付18:00まで)  
□ 定休日 / 毎週火曜日  
※新型コロナウイルス拡大防止にともない営業時間が変更になる場合があります。





レシートで貯める



会員サイトで貯める



チェックして貯める

# 愛のギフト、はじめました

スズキ販売労働組合が余暇サポートとして導入している「福利厚生倶楽部」は長年にわたり、働く人たちに応援してきました。同時に多くの人たちに活用され、愛されてきました。そして、近年、その利用者の気持ちに伝えるため感謝を込めてはじめたのが「クラブ・ギフト」です。それは、皆さんが「福利厚生倶楽部」のサービスを利用したり、情報をチェックしたりすると、次回に生かせるポイントがどんどん貯まるお得なサービス。まずは、この夏のどのくらい貯まるか、はじめてみましょう。

ポイントは「ギフト」と呼んでください

「クラブ・ギフト」は、余暇サポ(福利厚生倶楽部)利用に対してのポイントサービスですが、福利厚生倶楽部の感謝の気持ちは言わば「贈りもの」。名前も単位も「ポイント」ではなく、あえて「ギフト」と呼んでください。

例えば...

200円の利用で、1ギフト(ポイント)が貯まる。  
次回から1ギフト=1円分で利用が可能

スマホでサービス情報をチェックするだけでも  
ギフト(ポイント)が貯まる

ギフトはスズキ販売労働組合組合員と  
その家族も貯められる・使える

貯まったギフトは、福利厚生倶楽部が指定したサービス  
(チケット購入や事前決済可能な宿泊)を利用する際に使える

スマホやパソコンから会員専用サイトで貯まった  
ギフト数や履歴、有効期限などが確認できる

※有効期限は24カ月後の同月末日(原則として付与月を含む)一部キャンペーンなどにより、有効期限が異なる場合あり



して専用サイトにカンタンログイン。

## 「余暇サポ体験記」募集集中!

旅行やショッピング、お食事、暮らしのサービスなど何でも結構です。余暇サポートを利用して過ごした、あなたの体験をぜひお聞かせください。いただいた投稿については本誌「Skip!」に掲載し、全国の組合員に余暇の過ごし方の参考として紹介させていただきたいと思っております。

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、お感想など自由にお書きください。
- 投稿方法: QR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。





## レシートで貯める



## 優待で貯める場合

### STEP 1

利用したいサービスがギフト(レシートで貯める)対象になっているかを「福利厚生倶楽部・RILO CLUB」アプリで確認しよう。



① お店や施設で会員証(会員カード、もしくはスマホの会員証画面)を見せる

② 優待(対象サービス)を使って支払いをする

③ レシートをもらう



### STEP 2

アプリホーム画面の右上にある「お財布マーク」をタップ。



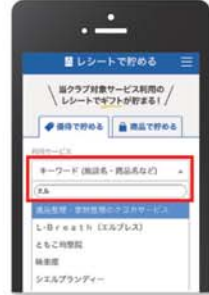
▲アプリホーム画面



「レシートで貯める」をタップ。

### STEP 3

申請する施設名・商品名・申込No.で検索



### STEP 4

利用人数を選択し、「レシートを送る」をタップ



### STEP 5

「カメラ」をタップし、レシートを撮影



### STEP 6

レシートを撮影後「申請する」をタップ



### STEP 7

「申請完了画面」が出たら完了



### STEP 8

申請履歴や承認結果はココから確認



ギフトは承認後、約1か月以内に付与されます。

### STEP 9

ギフトが貯まる・使える(1ギフト=1円)



### ギフトがもらえる対象店舗の一部

- いきなりステーキ... 100ギフト
- キッチンオリジン... 30ギフト
- 居酒屋土間土間... 100ギフト
- やよい軒... 30ギフト
- ほっともっと... 30ギフト
- カフェドクリエ... 30ギフト
- スシロー... 30ギフト
- れんげ食堂TOSHU... 30ギフト
- はま寿司... 30ギフト

※サービスの一例です。申請期限2021年03月31日まで。期間内でも予告なく掲載終了の場合があります。

### 「商品で貯める」終了のお知らせ

「レシートで貯める」うちの「商品で貯める」サービスは2020年6月30日(火)をもって終了しました。6月30日までに獲得したギフトは7月15日ごろの付与予定です。「申請履歴」は変わらずご確認いただけます。

## 会員サイトで貯める



### チケット・商品券購入で貯める

オンライン決済が可能なチケット購入の際にギフトが貯まります。お支払い金額200円=1ギフト(1円相当)が付与(商品発送後10日程度)されます。

### 宿泊オンライン決済で貯める

オンライン決済の際にギフトが付与されます。お支払い金額200円=1ギフト(1円相当)が付与(チェックアウト後、10日程度)されます。  
※オンライン決済に対応していない場合があります。



## チェックして貯める



### サービス情報をチェックするだけで貯まる

オススメのサービス情報をスマホアプリでチェック(パソコンには対応していません)するだけでギフトが貯まります。サービスごとに設定されたギフト数が付与(翌月末までに)されます。  
※各情報のギフトは1IDにつき1回のみ付与されます。毎月の取得可能ギフト数の上限や有効期限などがあります。



## 貯まった「ギフト」は手軽に使える

貯まったギフトはチケット購入や宿泊オンライン予約のときの支払い代金の全部、または一部に充当することができます。また、貯まったギフト数や獲得履歴の確認も簡単に会員専用サイトで検索可能。  
次回、Skip19月号で詳しい「貯まったギフトの使い方」をガイドします。それまでたくさんクラブ・ギフトを貯めておいてください。

クラブ・ギフトを貯めるには、まず余暇サポアプリ「福利厚生倶楽部・RILO CLUB」をダウンロードしてください。組合員全員に配布された会員証を留意

## ダウンロードしましたか?

昨年10月からスキ販売労働組合の「余暇サポート」制度がスタートしました。組合員全員に配布された「福利厚生倶楽部・RELO CLUB」の会員証はお手元に届きましたか? アプリをダウンロードして、どんどん活用してください。

» iPhone Download on the App Store

App Storeで検索



» Android Google Play

Google Playで検索



〈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からでも通話可能です。

本当のやり方、コツを伝えます。

ラジオ体操の音楽が流れると

自然と体が動いてしまう人も多いのではないのでしょうか。

考えられたそれぞれの動きは短時間で体を整える

理想のエクササイズといえます。

しかし、ほとんどの人が自己流のため、

本来の効果が引き出せていないそうです。

今こそちゃんとしたやり方を知って、

この夏、ステイ・ホームしながら健康づくりをしましょう。

ラジオ体操の  
ココがスゴイ!

●正式名称は「国民保健体操」。「国民が健康になり、寿命が延び、幸福な生活を営むことができるように」という目的で1928年に制定された。その源流は19世紀初頭のスウェーデン発祥の「医療体操」という病気の治療や筋骨強化などを目的としたものであった。

# もう一度、ラジオ体操

●お金がかからない・道具がいらない・ほどよい負荷でケガのリスクが少ない・どこでも、だれでも、いつでもできる。

●第1体操と第2体操は、それぞれ約3分・13種類の運動で構成され、日常的に使われにくい筋肉や関節を意図的に刺激する。

●姿勢がキレイになる・コリや疲れがとれやすくなる・筋力の衰えを防ぐ・血行が改善する・生活のリズムが整う。

●ラジオ体操を続ける人は…実年齢よりも「体年齢が約15〜20歳若い」、「肺年齢が若い（呼吸機能が高い）」、「血管年齢が約20歳若い」、「気持ち前向き」、「骨密度が各年代で100%以上」

※ラジオ体操を3年以上、週5日以上実施している55歳以上の男性211名、女性332名の合計543名を調査した結果

## 自己流ラジオ体操の ココがマズイ

自己流で漠然とやっても効果が得られないばかりか、ケガの原因にもなります。マズイやり方の例はコレ!

腰に手を当てている  
左手を効果的に使えず、  
体の曲げかたが中途半端



第2体操  
5 体を横に曲げる運動

とりあえず、  
高く跳んでいる  
むやみにひざに負担を  
かけてケガの原因に



第2体操  
1 全身をゆるする運動

ココがマズイ!

ひざが曲がっている  
伸ばすべき部位を  
伸ばせていない



第1体操  
6 体を前後に曲げる運動

背中が丸まっている  
肩の関節を  
動かせていない



第1体操  
3 腕を回す運動



ラジオ体操  
第1

ラジオ体操  
第2

# 呼吸と姿勢

## よい姿勢で深い呼吸をする

よい姿勢が意識できると、胸部のこわばりが解消されて楽に呼吸できる体がつくられる。深い呼吸は空気をしっかり確保して、よい運動を促すとともに、固まっていた胸郭周辺の筋肉や関節を刺激して体幹が安定する。

### よい姿勢

頭からかかとまで  
▶部分が壁にくっつくような姿勢を意識



### 深い呼吸

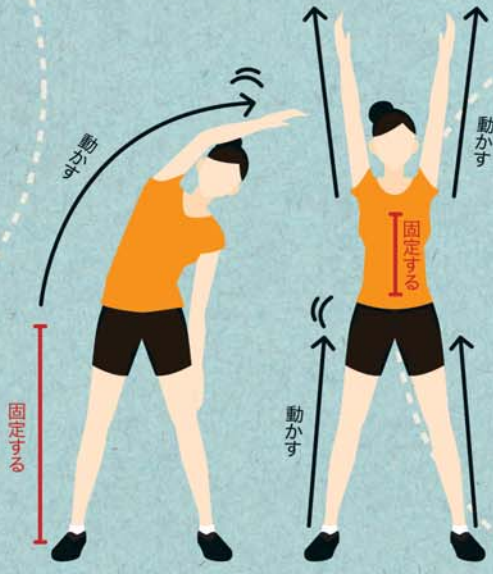
大きく吸って長く吐き出す意識で、胸部のこわばりをゆるめる

ラジオ体操を効果的にするポイント

## 動き

### 固定する部分と動かす部分をつくる

テコで物を動かすときのように、小さな力で狙いとする局部をしっかりと刺激。無理はせず、楽もせず。ラジオ体操第1・第2のそれぞれが13種類の局部運動で構成されているので、すべての運動でこの意識が必要だ。



## リズム

### 音楽によってテンポよく

音楽をよく聴いてテンポよく全身を動かそう。感覚機能が刺激されて、とっさのできごとに素早く反応できる力や、つまづいても踏みとどまれるバランス感覚など、運動不足によって衰えがちな調整力が養われる。

## おうちレッスン、実際にやってみよう

**動画配信** NHK動画サイト「どーがーラジオ体操」  
かんぼ生命ホームページ > 健康情報 > 「ラジオ体操」

**テレビ** 番組名「テレビ体操」  
NHK総合(月～金)午後 2:55～/  
NHK・Eテレ(毎日)午前 6:25～  
番組名「みんなの体操」  
NHK総合(月～金)午前 9:55～

**ラジオ** 番組名「ラジオ体操」  
NHKラジオ第1(毎日)午前 6:30～  
NHKラジオ第2(月～土)午前 8:30～、  
午後 0:00～、午後 3:00～



参考文献：最高のラジオ体操(青山敏彦・朝日新聞出版) / NHKホームページ / かんぼ生命ホームページ



**緊急**

**無担保ローン**

# 勤労者生活支援特別融資制度 のご案内

ご利用いただける方

※下記①～③の条件をすべて満たす組合員の方

- ① 勤務先の事情等で収入が減少した方
- ② 勤続年数が1年以上ある方
- ③ 保証機関の保証を受けられる方



©ROKIN

ご融資金利

固定金利 年 **1.50** % (保証料込み)

対象となる資金用途

ご本人様または2親等以内のご親族様のための次の範囲の資金  
※事業資金・投機目的資金・負債整理資金は除く

生活資金

教育資金

住宅資金

ご融資限度額・ご返済期間

生活資金	融資限度額100万円以内(1万円単位) ご返済期間10年以内
教育資金	融資限度額300万円以内(1万円単位) ご返済期間20年以内
住宅資金	融資限度額300万円以内(1万円単位) ご返済期間25年以内

※上記ご返済期間内で、当初2年以内の元金据置(利息払)可

本制度は静岡ろうきんにおける制度概要です。他ろうきんにおいても同様の制度がございますが、  
制度詳細等は、各(ろうきん)によって異なる場合があります。  
詳しくは、お近くの(ろうきん)までお問合せください。



第3回

# 創造に自粛なし、あなたも夢のカーデザイナー 夢いっぱいのクルマの絵 大募集

これまで、お子さんやご家族が大健闘。今年、こんな時だからこそ、見せてほしい組合員のヒラメキ!

- ①テーマ: 「夢いっぱいのクルマの絵」
- ②対象: 組合員、組合員の配偶者・子ども(1人1作品)
- ③画材: 自由(クレヨン・色鉛筆・マジック・絵の具等)

※Skip!差し込みの提出用紙に描いてご応募ください。  
※裏面の応募者記入欄をご記入ください。  
※複数枚必要な方は職場の支部執行委員にご連絡ください。

- ④締切: 2020年9月4日(金)

※支部執行委員にご提出ください。

- ⑤参加部門: おとな部門(高校生以上) /  
小中学生部門 / ちびっこ部門(未就学児)

※それぞれグランプリ賞とSkip!賞があります。  
※参加賞は、応募1件(指定画用紙1シート)につき「500円分図書カード」1枚を進呈します。

- ⑥賞品: グランプリ賞…人気テーマパークペアチケット  
Skip!賞…QUOカード3,000円分

※作品募集の詳細につきましてはSkip!差し込みの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。

皆さまから  
ご応募を  
お待ちしております。



## skip! cooking

7月・8月

もう一品…に役立つレシピをご紹介します。



## サバコンカン

<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。

### 材料 (2人分)

- さば水煮缶……………1缶(190g)
- A | にんにく……………1/2片  
玉ねぎ……………1/4個  
カットマト缶……………1/2缶  
ローリエ……………1枚
- B | ミックスビーンズ(水煮)…80g  
ケチャップ……………大3  
ウスターソース……………大2  
砂糖……………小1  
チリパウダー  
……………お好みで少々
- C | 塩、こしょう……………各適量  
オリーブオイル……………少々



### 作り方

1. にんにく、玉ねぎはみじん切りにしておきます。
2. 耐熱ボウルにA、さばの缶汁を入れてふんわりラップをし、500Wのレンジで5分加熱します。
3. ②にB、さばの身を加えて混ぜ、再びラップをして3分加熱します。
4. ③でCで調味して混ぜ、器に盛ります。



### ポイント

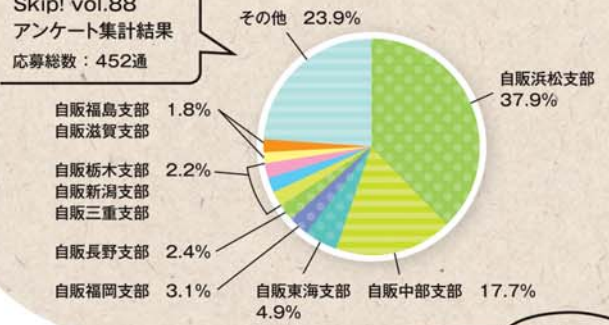
- ★ 耐熱ボウルは、量に対してちょっと大きいかな?と思うくらいのサイズが作りやすくておススメ!! ラップは水分がとぶ様にとふんわりかけましょう!
- ★ 火を使わずに作れる夏に最適な1品♡



# 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.88  
アンケート集計結果  
応募総数：452通



## Question

皆さんが職場や仕事で感じるユニークな「スキキあるある」はありますか？

※vol.87  
※回答総数：120件



## Answer

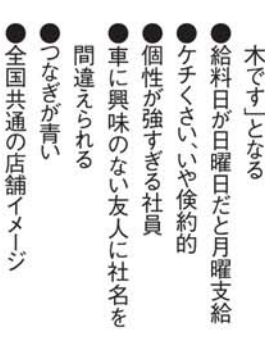
- 今の「スキキらしさ」が見て取れるコメントがいっぱい集まりました。これからもユニークでスキキなるあるあるを作っていきますよ。
- 仕事が終わってSEEDを切るとアンションが上がって雑談が長引く
- 車を型式で呼びがち

## Answer

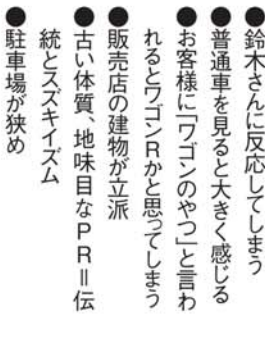
- パレノを見かけると「社員かな?」、キサシの場合はスビー下落とす
- 県内の初めて行った所でも販売店の看板の店名を見て、「ココかあ〜!!」と思う
- スキキ車を見かけるとガン見してしまう
- たまに入ってくるワンボックスが場所をとる
- 職種と社名を聞かれて答えたときの相手の反応が微妙
- エンジン始動時、スキキ車独特のクラッキング音で型(F6A, K6A, R06Aなど)や他社エンジンとの識別ができる
- 新型ジムニー、シエラを見かけると目で追いがち
- 自販宮崎制作のTVCMには現役社員が出演。お客様から「テレビに出てたね(笑)」と報告をいただく
- 1ナンバーの査定、なかなかのレア
- 3ナンバー車の運転はドキドキする
- 外のぼりが強風ではつれがち
- セテカー乗ってみがち
- 珍しい車(カプチーノ、マイティボーイなど)が入庫するとスタッフがざわつく
- 「ももクロの中だったら誰派か?」という会話
- スキキカード保有率の高さ



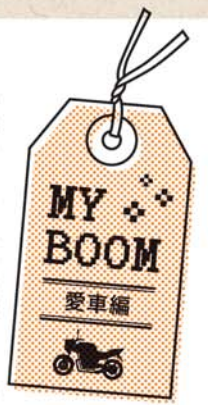
- スーパリーの駐車場にスキキ車があると、店内に社員がいる
- 定休日に祝日が重なると残念なキモチになる
- 「スキキ自動車の〇〇です」と言いがち
- メガネ率の高さ
- 選ばないと変なナンバーがくるので希望ナンバーになる
- 販売店のリクエスト多め
- 来店予約時間をずらしても、3組は重なる
- Keeを「ケイ・イー・アイ」とよぶ
- お客様の電話でたまにある「そちらダイハツさん?」
- 時々リコール
- ランディを見かけるとエンブレムを確認してしまう
- 片方のテールランプが切れているスキキ車の発見率高い
- なんだかんだ言っても、みんなスキキ車大好き
- 基本、みんなライトウエイトスポーツカー好き
- 昔のクルマの方が楽しくて魅力あると思ってる
- 駐車場に停まっている車のキズをチェックしてしまう
- 洗車が大好き
- 見積もりが300万円を超えると不安になる



- 初めて買った車がスキキの軽で(アルトやジムニー)たまにセルボ
- 年齢とともにステッパアップして、また軽に戻ってくるって人が多い
- 「なげかわしい」という言葉が口グセになっている
- 組合にやさしさある
- 備品がシンプル
- スキキ車と並ぶとセルスカーか?とチェックしてしまう
- 街中にある「S」マークが目が行きがち
- Dのことを「デー」、Tのことを「ター」を発音してしまう
- 道案内するときに販売店を目印にする
- 良い意味でも悪い意味でも個性的
- セルスポイントにだいたい軽量化と低燃費が入ってくる
- パレットのお客様、頻繁に来店しがち
- 他社よりイベントに本気
- 「おー!!」
- 職場の人間関係が良い
- 社員の鈴木さんは「スキキの鈴木です」となる
- 給料日が日曜日だと月曜支給
- ケチくさい、いや儉約的
- 個性が強すぎる社員
- 車に興味のない友人に社名を間違えられる
- つなぎが青い
- 全国共通の店舗イメージ



- 他社の小型車と比較しやすい種類や色の多彩なラインナップ
- グレード名がわかりやすいネーミングセンス
- ずっと変わらない看板の色使い
- スキキタイム(のみ会の時間がゆるい)
- 飲み会の予約名を「鈴木」にしがち
- 出かける時スキキ車とダイハツ車に目がいく
- うっかり他メーカーのCMソングを口ずさむと変な空気になる
- 鈴木さんが買いに来ると少し照れくさい。
- 鈴木さん、ヨロコビ、ヨロコビ、スキキです。
- 今までもらったスキキジャンパーをどうしたらいいかわからない
- CMに出ている芸能人が何か問題を起さなにか気になる
- 手作業が多いかも。古きよき?アナログさがある
- 「スキップ」という言葉にドキキとする
- 新車の納期が不確定
- 鈴木さんに反応してしまう
- 普通車を見ると大きく感じる
- お客様に「ワゴンのやつ」と言われると「ワゴンRかと思ってしまいます」
- 販売店の建物が立派
- 古い体質、地味目なPR宣伝
- 統とスキキイズム
- 駐車場が狭め



最近ではコロナ自粛の影響でオートバイを利用する人が増えているようです。その魅力とはどんなところなんでしょう？気になったので今回はオートバイ中心にご紹介します。

### スズキインパルス400

自販福島支部  
今野 正和さん

上司から格安で譲っていただき、「パル範」と命名。会社の仲間とツーリングに出かけています。自分なりにカスタマイズをと、マフラーを変えてみたところ、良い音になって気持ち良く走っています。これからも愛車とより楽しく過ごせるよう、少しずつカスタムして理想に近づけながら、キャンプツーリングを行う予定です。皆さんの街でちょっと違うインパルスを見かけたら(聴いたら)それは「パル範」かもしれません。



### スズキ八ヤブサ

自販静岡支部  
川合 利那子さん



愛車の名前は、キャラクターの「不動遊星」から頂いた「遊星」。パワーがあつて、流れるようなスタイルと全体のデザインバランスが良いですね。特に金色の「隼」ロゴがかっこいいです！私の住む静岡からは、どこへでもアクセスしやすいので、休みの日は桜や紅葉を見に行ったり、美味しい蕎麦や海鮮丼を食へに行ったり思いついたところに出かけます。

昨年は、大学4年生の時以来5年ぶりとなる、九州ツーリングに行きました。フェリーで大阪から大分県別府まで渡り、そこから阿蘇方面に走って、またフェリーを使いながら長崎・佐賀・福岡を巡りました。九州グルメを味わったり、大好きな棚田の風景を見たりして、久しぶりの九州を満喫。自然豊かで人も親切で、以前と変わらぬ良い所でした！天気にも恵まれましたが、最終日の直前、台風が接近し、自分が乗る1つ前の帰



▲鬼木の棚田(長崎県)  
◀佐世保バーガー



路フェリーが欠航した時は、ヒヤヒヤしました。

毎年、夏は北海道ツーリングをしていますので、今年は四国か東北に行きたい！と思いつつ、北海道の魅力に吸い寄せられてしまう気がします。しかし、今年はいつもと違う状況なので、近場でキャンプツーリングあたりになるのかな？

### スズキテンプター400

自販沖縄支部  
安里 信也さん

知っている人は少ないかなあ。自分では、スズキの隠れた名車だと思ひ込んでいます。写真は、2代目。1代目は実用スクーターへの乗り換えのため友人に譲ったので



すが、やっぱりまた、テンプターに乗りたくなりました。予算の都合上、中古で安いものを探していたら、知り合いのバイク屋に売れ残り？があり、格安で即購入！単気筒400CCエンジン、振動が良い感じ。セルスターター始動でキックなし。楽ちんですが、まだ状態が良くなく、現状で車検が通るのかよと心配。少しずつ手を入れて長く乗っていきつもりです。

### スズキGSX1100

自販奈良支部  
吉野 知樹さん



見た目が気に入っています。エンジンもSSよりもパワーが抑えられ街乗りでも扱いやすいし、価格も装備の割に安いのでありがた。2年前、おじいさんに車ではねられて、しばらく手をつけていなかったのですが、去年の夏前には修理が終わったので、お盆休みに北海道へツーリングに行きました。そこで2000キロ以上走り、半分ぐらい残っていたタイヤも帰る頃には、ほぼ無くなってい

ました(北海道ツーリングを検討されている方は、タイヤを前後新品に交換してから行くことをお勧めします)。できれば今年も行きたいのですが、コロナ影響の行方が分からないので、近場のツーリングを検討中です。それと、おじいさんの事故で残っているキズを少しずつ直していこうと思っています。



### スズキハスラー

自販京葉支部  
相葉 延幸さん

通勤、趣味のキャンプ、自転車など私にいつも付き合ってくれる「ハス男」です。色やディテールが他車と被らないオシャレなやつ。これまで静岡県、山梨県、群馬県、栃木県のキャンプ地をいっしょに巡りました。これからも、いろんな場所に出かける予定ですが、旅先のステッカーをバックドアの内側に貼って、愛車との思い出をたくさん記していきたいと思っています。



# 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。

問題

## ナンバープレイスパズル

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3x3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。

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

		4	3				<input type="text" value="A"/>
	5				4	1	
8				1			2
3	<input type="text" value="B"/>		5				4
		7		<input type="text" value="C"/>		5	
2					8		3
	6			4			8
		3	6			1	
<input type="text" value="D"/>					2	7	

アンケート応募締切

締切 **9月4日(金)**

待って  
ま〜す♪

Skip Time



## 「Skip! vol.88」の漢字シークワードパズルの正解発表

4月に発行しました「Skip! vol.88」の漢字シークワードパズルの正解はコチラ!

■正解

こたえ	歓	迎	会
-----	---	---	---

介	勝	必	手	先	頭	集	団	花
紹	道	勝	心	伝	心	以	心	鳥
己	分	鉄	行	決	天	雨	獸	風
自	飲	楽	山	気	大	戲	面	月
番	弁	産	予	登	画	一	人	下
当	程	報	地	計	一	間	迎	美
除	工	団	市	直	国	生	兼	人
掃	業	都	会	宝	送	色	懸	薄
工	作	機	械	天	才	教	育	命

## 編集後記

先月号まで掲載していたQUOカード当選者は、ホームページ(新着)で発表しておりますので今後はそちらでご確認をお願いします。  
みなさんコロナ太りは大丈夫ですか?何やらこのコロナで国民の約半分近くの方が2kg以上増えているのだとか?!私もその1人(笑)子どもの頃は夏休みの日課だったラジオ体操ですが、実は健康効果絶大なのですね。正しいラジオ体操でみんなで健康になりましょう♪

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

クオカードプレゼント当選者発表について

vol.88(2020年4月号)からのクオカードプレゼント企画内容の改定にともない、vol.87(3月号)までのクイズ正解者・当選者のSkip!誌面での発表は、vol.90(6月号)で終了いたしました。今後は、スズキ販売労働組合のホームページの「新着(一覧ページ)」に掲載いたします。



スズキ販売労働組合ホームページ <http://sdunion.jp>

パスワード: skip

スズキ販売労働組合 検索

今すぐ  
クリックしてね。



スズキ販売労働組合  
ホームページ



**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. 91

■発行日/2020年7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