

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.93
2020年10月1日発行 / 10月号

・ INDEX ・

わが街自慢～うまいもの編④～

おうち時間の組活トレーニング

「2020年 スズキ労連 安全標語」表彰作品発表

スズキ労連 第9回「みんなの写真コンテスト」入賞作品発表

1年間の体験ボイス総決算・2020余暇サポアンケート

愛しのペット研究 [入門編]

こくみん共済coop・Skip! cooking

着ボイス

Skip! BBS

自慢のペット





琵琶湖のほとりのパン工房

琵琶湖を眺めながら、おいしいパンはいかがですか。彦根市琵琶湖のほとりにあるジュプリルタンはフランス語で「時間を忘れる」。文字どおりのんびりと、湖面を渡る風を感じながらパンを楽しめるお店です。職人さんたちのパンのおいしさを引き出す強い思いや気配りはハンパではありません。熟成に2~3日も手をかけたり、スペインから取り寄せた部材でスペインの職人に組み上げさせた石窯を使用したりして他店にはないおいしいパンを焼きあげています。

クラブハリエ・ジュプリルタン



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 4

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。



究極の卵かけご飯

自販松山支部

宇和島鯛飯は漁師めしがもともになった愛媛県宇和島市の郷土料理です。食べ方は、醤油ベースのだし汁の中に生卵を入れてよくかき混ぜ、その中に鯛の切り身(刺身)としそと海藻、他好みの薬味を入れてなじませます。それらをごはんの上に盛り、だし汁を適量かけたら完成です。究極の卵かけご飯と

宇和島鯛飯

も言える美味しい料理。宇和島市のほか松山市内にも店がありますので、愛媛県に来たときには是非寄ってみてください。

自販福島支部

ブレハブでも味は間違いなし

松喜食堂 屋台店



福島県のソースカツ丼といえば、会津が有名ですが、浜通りのいわきにもソースカツ丼の美味しい店があります。いわきの四ツ倉、太平洋の海岸沿いの店「松喜食堂 屋台店」は、ブレハブの簡単な小さいお店ですが味は間違いありません。1番人気はソースかつ丼3枚タイプ。店オリジナルの七味入りマヨネーズをかけて食べます。写真のミニソースカツ丼と昔風の醤油ラーメンのセットもおススメです。



参拝の日のスペシャルランチ

海鮮料理 中村

愛知県豊川市にあるお店ですが、三重県鳥羽から直接仕入れた魚介類が食べられるお店です!これだけの新鮮ネタは、豊川市内ではなかなか食べられません。特にランチは、海鮮丼ランチやおさしみランチ・天ぷらランチなど1,000円で食べられて、ボリュームも満点。近くには、日本三大稲荷の豊川稲荷があります。有名なお利益は「商売繁盛」「立身出世」ですので、参拝の後、景気づけにいかがでしょう。

自販東海支部



「高菜めし&だこ汁」が食べられる阿蘇の店の中には、高菜めしもだこ汁もお肉を使わないヘルシーな料理として提供する店もあり、外国からのお客さんもよく注文されるそうです。

だこ汁の「だこ」は「だんご」のこと。そのだこ汁と阿蘇名産の高菜を使った高菜めしのセットが阿蘇郷土料理、王道の定食。塩気の効いた高菜めしとマイルドな味わいのだこ汁を交互に食べるのが、よりおいしく味わえる食べ方です。

高菜めし&だこ汁

王道の組み合わせ

自販熊本支部

元乃隅稲成神社



角島

自販山形支部



おいしいものしかありません

山形の地酒「山川光男」



山川光男は人名ではなく、山形県内の4蔵元が結成した酒蔵ユニットから生まれたキャラクターです。4蔵元それぞれの銘柄「山形政宗」「楯野川」「東光」「羽陽男山」の一文字ずつを取って名付けられました。季節毎に4蔵元が「山川光男」を順番に製造・販売しています。毎回、味わいもラベルも変わるのが楽しみです。



ジンギスカン

山形の酒は有名ですが、ジンギスカンが山形の郷土料理ってご存じでしたか。店では、生肉(特上)をご注文ください。柔らかく独特な臭みも少ないので食べやすい。白米もすすみます。山形は水と土地が豊かですから米も、お酒も、食べ物も、おいしいものしかありません!

瓦そば



自販山口支部
山口巡りの1スポットに

お店では、熱した瓦の上に茶そばと具材の錦糸卵、甘辛い牛肉、レモン、ネギ、もみじおろしなどが乗って出てきます。それを麺つゆにつけていただく、山口県下関発祥の郷土料理です。県民の定番メニューなので家庭ではホットプレートで代用して調理しますが、やっぱり瓦で食べるとちがいます。山口観光の際は、瓦そばのお店に是非お立ち寄りください。

あの人も来た、日本一?の店

焼肉店 ユキ

三重県桑名市にある「焼肉ユキ」は、卓上のガス台使用で煙モクモクの昔ながらのホルモン屋さんです。メニューの中では、ホルモン系が安い。おススメは、「ホルモン」。脂身多めですが、全然くどくなく脂身が甘い!女性でもバクバク食べられます。午後3時から営業しているので、お客さんが多いとホルモンが売り切れるときがあります。実は、プロゴルファーの石〇遼選手も訪れたこともあるそうです。個人的には日本一に認定しているホルモン屋さんです。

自販三重支部



鳥居をくぐれば世界一

自販東京支部

ラ・ローズ・ジャポネの「ピクシー」

東京葛飾にあるケーキ屋さん「ラ・ローズ・ジャポネ」。この看板メニュー「ピクシー」は洋菓子の国際大会で優勝しています。表面がピスタチオのムース、中心にはイチゴのジュレとクリームが入っていてイチゴの酸味と甘さのバランスが絶妙。ピクシーは、お店のオーナーでもある五十嵐シェフのスペシャリテなので、ここでしか手に入りません。そのほかにも魅力的なケーキがいっぱい並んでいて、毎回、選ぶのに迷ってしまいます。そして、なんとこのお店、亀有香取神社の敷地内にあるんです。



1 左の組合の取り組み項目と右の内容を正しく結んでください。
(各15点)

- | | |
|---------|------------------------------|
| A 春闘の目的 | • a お金面以外の「職場環境」や「労働条件」などの向上 |
| B 秋闘の目的 | • b レクリエーションの参加人数の増員や企画内容の向上 |
| | • c 賃金・一時金を含む「総合的な労働条件」の向上 |

解説 A=c、B=a

春闘と秋闘は季節ごとに内容を分けた組合の大きな取り組みです。春闘は賃金・一時金を含む「総合的な労働条件」の向上について、秋闘は賃金・一時金以外の「職場環境」「労働条件」などの向上を会社に要求・交渉し決定する取り組みです。いずれも組合員皆さんの力が必要です。



2 秋闘で会社と協議する左の項目と、右の内容を正しく結んでください。
(各15点)

- | | |
|-----------|-------------------------|
| A 職場の労働環境 | • a マスクの種類、ボウリング大会の会場など |
| B 職場の労働条件 | • b 危険、暑い、汚い、制服、駐車場など |
| | • c 労働時間、休暇、ハラスメントなど |

解説 A=b、B=c

秋闘では、「職場の労働環境」となる「危険、暑い、寒い、汚い、臭い、制服、保護具、駐車場、通勤」など。「職場の労働条件」は「労働時間、時間外労働、稼働日数、休暇、休憩、人事処遇、雇用、ハラスメント、法令遵守、コミュニケーション、両立支援、就業支援などを会社と話し合います。

困り事、悩み事や「こうなれば働きやすいのに」など、日頃、皆さんが感じていることが、協議内容のベースになりますので、どんなことでも執行部に伝えてください。

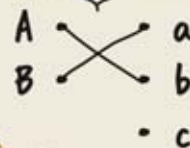
労働環境・労働条件で困っていること



Let's try!



正しいと思うものを
つなげてね。



おうち時間の組活トレーニング

秋闘ドリルで基礎力アップ!

今年はコロナ禍で、わたしたちの暮らし方や仕事のやり方が一変。労働組合もオンライン活動やリモート会議などの新たなコミュニケーションスタイルで、アイデアや情報を共有しながら柔軟に状況に対応し、組合活動を進めています。そして、この秋季に皆さんにもできる取り組みは、おうち時間を利用した組活トレーニングです。基礎力アップして秋闘をより良い結果に導きましょう。

3 秋闘のスケジュールについて時期と内容を正しく結んでください。(各5点)

- | | |
|-----------|------------------------------|
| A 1月～ 8月 | ・ a 次年度の休日スケジュールの決定 |
| B 9月～10月 | ・ b 組合が提出した要求・要望の回答を会社から受け取る |
| C 11月～12月 | ・ c 会社にどんな要求・要望するかを決める |
| D 12月 | ・ d 秋闘に向け、組合員の意見を集め、まとめる |
| E 年度内 | ・ e 組合と会社との話し合い(労使交渉)をする期間 |



解説 A=d、B=c、C=e、D=b、E=a

1月～8月=組合員の意見集約…日々職場で働く皆さんが困っていること、改善してほしいことを職場集会などで組合役員に伝えてください。この時期に限らず1年を通してみんなで意見を交換しましょう。

9月～10月=要求・要望決定…皆さんからの声を支部執行部で検討してまとめ、会社に対する支部の要求を決定します。

11月～12月=労使交渉(要求・要望書提出)…要求書を支部執行部から会社に提出します。労使交渉(組合と会社の話し合い)で良い回答に向けた議論をしていきます。

12月=会社回答(回答受け取り)…組合から提出した要求書内容に対する会社からの「会社回答」受け取りの時期となります。会社回答は支部執行委員会で「妥結確認」後、職場に報告されます。

年度内=カレンダー回答…次年度の休日スケジュール「年間カレンダー」も秋闘で会社と協議する重要項目です。

4 秋闘の力となる左の項目と右の内容を正しく結んでください。(各5点)

- | | |
|--------------|--|
| A 支部ニュース | ・ a スズキ販売労働組合が毎月発行するコミュニケーション誌 |
| B 組合誌「Skip!」 | ・ b 組合活動や春闘・秋闘について組合員に報告するための資料 |
| C 職場集会 | ・ c 支部執行委員が中心となり
職場の組合員の生の声を吸い上げる意見交換の場 |



解説 A=b、B=a、C=c

組合ニュース
を読もう!

●支部ニュースは秋闘の動きの詳細が掲載されますので常に確認をしてください。

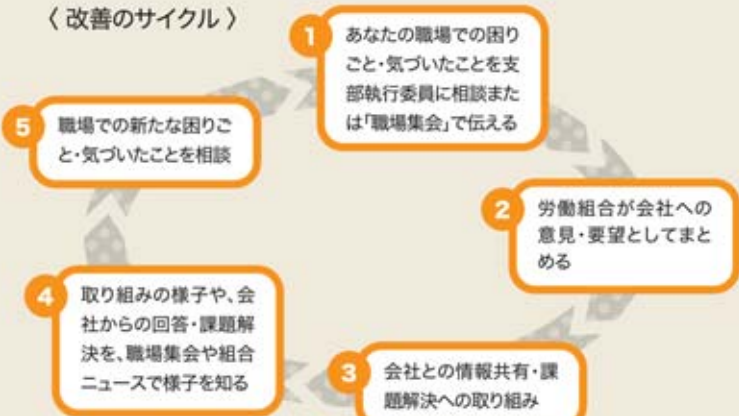
●「Skip!」では過去、秋闘について特集をしています。バックナンバーvol.69、72、73、82、83を参考にしてください(スズキ販売労働組合のホームページでも閲覧できます)。

●職場集会は、職場の課題や組合員の意見を組合を通じて会社に伝え、課題を改善し、皆さんがいきいきとやりがいを持って働くことができる職場環境を作り出す活動です。ここでの皆さんの声が秋闘の原点とも言えます。「おや」と思ったことや考えたことを日頃から日時とともにメモや写真に残しておき、職場集会で伝えてください。あるいは支部執行委員に相談するのもOK。

〈メモの例〉

- セクハラ・パワハラではないかと思える場面を見た
- ちょっと危険だなと感じた場面を見た、体験した
- 休みがもっとうまく取れるといいのと思う時期がある

〈改善のサイクル〉



2020秋闘ドリル

合計

点

ステイホームでパワーアップ!!

「2020年 スズキ労連 安全標語」表彰作品発表!

ステイホーム時間の有効活用の成果でしょうか。スズキ販売労働組合各支部からは、昨年よりググッとアップして695作品が集まりました。たくさんのご応募ありがとうございます。秀作いっぱいの中で「販労賞」に入賞した15作品を紹介いたします。さらに、その15作品の中から、5作品が「労連賞(通勤時等交通事故防止部門)」に入賞しました!おめでとうございます。

- スズキ販売労働組合 応募総数：695作品 (昨年は439作品)
- スズキ労連加盟労働組合 応募総数：4,421作品 (昨年は3,850作品)

部門 ① 労働災害防止部門 ② 通勤時等交通事故防止部門 (今回から新設)

👑 … 労連賞 👑 … 販労賞



通勤時等交通事故防止部門

ちよつとまで
スマホの確認今必要?
ながら運転
事故の元

👑 最優秀賞
👑 優秀賞

自販東海支部
霜島 奈美さん作品



👑 佳作 👑 佳作

着信だ
目線を落としたその2秒
無意識に進む30メートル

自販岩手支部
杉田 昭宏さん作品

👑 佳作 👑 優秀賞

いつもの道に
思わぬ危険
日頃の注意が
身を守る

自販東京支部
手塚 真司さん作品

👑 優秀賞 👑 優秀賞

握るのは
スマホじゃなくて
あなたが握る
家族の未来

自販奈良支部
山本 佳孝さん作品

👑 最優秀賞 👑 優秀賞

スマホ見る
その一瞬が
重大事故に
見るべき今が
目の前にある

自販岩手支部
石川 真吾さん作品

👑 佳作 👑 佳作

横断歩道
待つてる間も気をぬかず
一歩さがつて警戒しよう

スズキ岡山支部
石井 己憲さん作品

👑 佳作

夕暮れの
早めのライトで
防く事故

自販長崎支部
嶋野 伸哉さん作品

👑 佳作

大丈夫、その思い込みがケガのもと。
初心忘れず安全作業

自販中部支部
岡田 理沙さん作品

👑 優秀賞

ちよつと待て
そのうちよりも今のうち
みんなで声かけ労災0へ

自販熊本支部
坂本 成海さん作品

👑 優秀賞

速やかに
報告、連絡、相談で
トラブル解決
安心職場

自販福岡支部
宮崎 慎也さん作品

👑 佳作

心がけよう
周囲を確認
しながら運転

自販長崎支部
久保 晴花さん作品

👑 佳作

ゆとり世代
心にゆとりは全世代
心がけよう安全運転

自販高知支部
濱田 耕平さん作品

👑 佳作

災害は慣れと過信と油断から
手順守って安全確保

自販高知支部
野瀬 貴司さん作品

👑 佳作

皆で作る
安全安心
何より大切
皆の命

自販新潟支部
今井 純太さん作品

👑 佳作

やっっているか指差呼称
守っているか安全確認

自販長野支部
山本 勝彦さん作品

👑 佳作

心げよう
周囲を確認
しながら運転

スズキ岡山支部
石井 己憲さん(左)



テーマ「令和初」に過去最高の応募数!

スズキ労連 第9回

「みんなの写真コンテスト」入賞作品発表!

おなじみになりました「みんなの写真コンテスト」。開催9回目の今回は、スズキ販売労働組合各支部からコンテスト部門に50作品、スナップ部門に90作品のご応募がありました。スズキ労連加盟労働組合からは415作品。過去最高の応募数となり、ステキな写真もいっぱい集まりました。

その中から、スズキ販売労働組合組合員の8作品が入賞、なんと、そのうちの一人が最優秀賞獲得! ご応募いただいた皆さん、ありがとうございます。入賞されました皆さん、おめでとうございます。



「2020年 スズキ労連
みんなの写真コンテスト」
作品募集要項

- ①募集期間:2020年3月2日(月)~5月15日(金)
- ②テーマ:「令和初」/サブテーマ:「家族」「趣味」「青春」「風景」「スズキ」
- ③募集部門:①コンテスト部門 ②スナップ写真部門
- ④募集点数:1人1点(両部門への応募は不可)
- ⑤応募写真:カメラの種類不問、携帯カメラでも可
- ⑥応募資格:スズキ販売労働組合 組合員に限る
- ⑦応募方法:①写真+応募用紙 ②QRコード

コンテスト部門



「初めての自転車」
自販鹿児島支部 安木 翔さんの作品



(3作品)



「令和初海!!」
自販松山支部 ペンネーム:はしんさんの作品



「令和日の出」
自販和歌山支部 田口 勝斗志さんの作品



「働くキャリイと初田植え」
自販千葉支部 内田 賢治さんの作品

スナップ部門



(4作品)



「ワニに乗りました」
自販埼玉支部 ペンネーム:珍獣さんの作品



「令和初"入学式"」
自販東海支部 ペンネーム:301さんの作品



「令和初!!新店舗」
自販長崎支部
ペンネーム:
あーぼーさんの作品



「令和初の飛行機撮影」
自販三重支部
渡辺 慧さんの作品



スズキ販売労働組合ホームページ「フォトギャラリー」に、皆さんからの応募作品を掲載しています。是非ご覧ください。
スズキ販売労働組合ホームページ <http://sdunion.jp> パスワード skip

使ってみました!

昨年10月にスズキ販売労働組合が福利厚生制度として導入した余暇サポート「福利厚生倶楽部」。この1年間で多くの組合員が利用したという件数報告がありました。が、気になるのは使ったサービスのお得感や満足感。それでは、ということで、Skip!編集部に寄せられた利用者の声をまとめてみました。これからの余暇サポ利用に参考になるコトがいっぱいですよ。 ※Skip!vol.85~90に寄せられたスズキ販売労働組合員の余暇サポ体験記を集計しました。

注意事項 ※人気サービスの売り切れや予告なしのサービス変更・終了、地域や時期によってサービス内容が変更されている場合があります。会員サイトやアプリで事前に詳細をご確認のうえご利用ください。

利用サービス

飲食...40%

手軽に気軽に毎日使える1番人気のサービス。全国のホテルレストランから地域のお店までカバーしています。日々の飲食利用にはエリアクーポンが便利。初めての街でもGPSで現在地からのクイック検索。

利用者の声 /

コメダ珈琲店

コーヒー通常料金でたっぷりサイズ。モーニングが贅沢になってお得感たっぷり。コーヒー好きに是非。

あみやき亭

こまめな検索で、初めてヒット!嬉しい15%オフ。以来、何をしてもアプリをチェックのヘビーユーザーになりました。

ラーメン100円引き

1杯100円は大きい!2人で行ったら200円(あたりまえ)でもお得感2倍。3日に1食のラーメン党にはありがたし。

サービス・店舗紹介

■申込No. 5012806

コメダ珈琲店

会員特典

通常サイズの価格で
たっぷりサイズへのサイズアップ無料

【特典備考】

※対象商品: コメダブレンド、アメリカン、カフェオレ、ミルクコーヒー、ミルク、アイスコーヒー、アイスオレ、アイスミルクコーヒー、アイスミルク ※事前に店舗情報をご確認ください。※対象店舗以外ではご利用いただけません。※他の割引券・セットメニュー(昼コメ・デザートセットなど)との併用不可 ※1回のご利用につき4名様まで利用可 ※お会計時でのご提示のみ特典適用可 ※コーヒーチケットとの併用はできません。



コメダ珈琲店



■申込No. 0048863

ドミノ・ピザ

会員特典一択

M・Lサイズ ピザ 30%OFF
クーポン番号: TRE0001

【特典備考】

※ご注文の際にクーポン番号を必ずお申し出ください。※ご注文はピザ・ホットサブ・リゾット・パスタのいずれかを含む合計1,000円(税込)以上のお支払金額より承ります。※配達可能地域のみ有効 ※お持ち帰り特典との併用はできません。※お届け時にクーポンを配達員にお渡しください。※その他の割引・クーポン・特典との併用はできません。※追加トッピング、生地変更による追加料金は割引対象外です。※M・Lサイズピザ金額(税込)より30%(税込)を割引いたします。



その他、会員特典メニュー多数! 会員サイトよりチェックしてね!

利用サービス

レジャー...16.4%

目的地エリアで検索してみよう。サービス利用までのIDやパスワード入力やメール返信まで少し時間を要するので、事前に調べたり準備したりしておけば家族や友人の前でもスマート。

サービス・店舗紹介

■申込No. 7019752

マリンワールド 海の中道

会員特典 入館料

大人(高校生以上) 150円引き
小中学生.....100円引き
幼児.....600円 → 500円

■申込No. 5022568

横浜・八景島シーパラダイス

会員特典一択

〈アクアリゾートバス(水族館4施設バス)〉
大人・高校生以上... 3,000円 → 2,600円
小・中学生.....1,800円 → 1,500円
幼児(4歳以上).....900円 → 700円
シニア(65歳以上) 2,500円 → 2,150円

【特典備考】

※アクアミュージアム1Fチケット窓口にてクーポンをご提出ください。※他の割引券との併用不可 ※1回もしくは1枚のご提示につき5名様まで利用可 ※4歳未満は無料 ※受付窓口にて本人確認のため、身分証(免許証など)をご提示いただく場合があります。※利用除外日: 12月31日



伊豆旅行

テディベアミュージアム、シャポテン動物公園、伊豆ぐらんぱる公園で利用。余暇サポは利用できるレジャー施設が多いですよ。

利用者の声 /

東山動物園

子どもと一緒に行くつもりで2回分買ったのに、コロナの影響でまだ行けない(涙)。でも、有効期限無しで本当に良かった。

博物館明治村

「るるろに剣心」とのコラボイベントがあり、真剣の逆刃刀が展示されていて感動。入園料割引とともに感謝。

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、お得感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。



「余暇サポ体験記」募集中!

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。

ムビテカカードとは

ムビテカカードは、オンラインで座席予約できる電子前売券です。WEB上で各提携シネコンチェーンの座席を指定し、鑑賞当日は、劇場の自動発券機にて入場券を出発するだけでスマートに入場できるサービスです。また、カードサイズでコンパクト、映画鑑賞の記念としてもお使いいただけます。

※使用できる劇場は会員サイト「アサヒ」のムビテカカード一覧をご覧ください。
※必ず事前予約を行なった上で、ご来店ください。

■申込No. 5041835
【ムビテカ】007/ノータイム・トゥ・ダイ
 ●公開日:2020年11月20日
 ●申込期間:2020年9月18日10:00~2020年12月19日
会員特典
 一般1,400円 → **1,330円**

【クラブギフト対象商品】
 本商品購入で200円ごとに1ギフトを呈呈いたします。申込該当者千分は24ヶ月有効です。※千分は商品発送から、10日後に付与されます。

サービス・店舗紹介

利用者の声 /

割引チケット

休みの都合でレディースデーに行けないときに、余暇サポで安く観られました。

利用者の声 /

FUNのプレゼントコーナー

ANAクラウンプラザホテルのランチビュッフェアが当たりました。

福利厚生倶楽部中部

20周年記念キャンペーン

宮崎牛が当選しました。外出自粛が落ち着いたら飲食店の特典をガンガン使いたいです。

サービス・店舗紹介

■申込No. 0049922
サイクルベース あさひ

会員特典
 自転車本体・関連商品店頭価格より **5%OFF**

【特典備考】
 ※ネット利用不可 ※電動アシスト付自転車、チラシセール品などの特価商品、自転車検査料金はこれに類似する費用は取ります。またサイクル・メイト割引との併用不可 ※特典は現金購入に限る。※無条件割引券は使用不可

靴修理

利用者の声

ミスターミニットでパンプスのゴムを交換。10%オフでした！よく換えるので助かります。

ゼクシィ3か月プレゼントキャンペーン。結婚準備にあたり購入しようと思っていたので助かりました。

結婚準備

サービス・店舗紹介

■申込No. 0048829
AOKI

会員特典
 全商品 **10%OFF**

【特典備考】
 ※ご精算後のお申し出・表示は無効。※補正代・宅配代は別途実費が必要。※AOKIが発行するクーポン券およびセットセールとの併用も可能 ※送料発生しても再発行はできません。※他の総額割引との併用はできません。

■申込No. 0048830
はるやま

会員特典
 商品 **10%OFF**

【特典備考】
 ※1点税抜1,000円以下の商品は対象外です。※ゴールドメンバーズカード及び提携クレジットカードの割引特典、重複する提携割引など一部併用できない割引・セールがございます。詳しくは売り場スタッフにお尋ねください。

その他、「メイト」国内ツアー、「ホリデイ」海外ツアー等もあります。詳細は会員サイトよりチェックしてね！

■申込No. 5024610
近畿日本ツーリスト ダイナミックパッケージ

会員特典一例 新幹線+宿泊プラン

エントリー者に毎月抽選で10名様に10,000円宿泊補助券送呈

【特典備考】
 ※新幹線+宿泊プランをお客さまが自由に組み合わせられます。

■申込No. 7020249
日本旅行 ダイナミックパッケージ

会員特典一例 JR+宿泊セットプラン

JRセットプラン「赤い風船」「webコレクション」**300~1,500円補助**

【特典備考】
 ※新幹線とJRがセットになったものも特典プランです。※「赤い風船」「webコレクション」マークの商品が割引対象です。

ダウンロードしましたか？

昨年10月からズキ販売労働組合の「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。

利用者の声 /

スターウォーズをお得に観ることができました。

ムビテカカード

作品充実、いつでも会員価格。事前にWEBで座席予約して郵送やメール配信、コンビニ端末でチケットをスマートにお手元へ。

利用サービス

映画...4.5%

余暇サポを運営する福利厚生倶楽部のキャンペーンやアンケートによる還元サービス企画。こちらもお得で魅力的な内容ですので、チャンスをお見逃しなく。

利用サービス

サービス・買い物...7.5%

おすすめカテゴリーから「ショッピング」「家事・生活」「ビューティ」ページへ。暮らしに必要なお役立ちグッズやサービスがなんでもそろいます。余暇サポならではの会員限定通販も魅力。

利用サービス

スーツ...13.4%

ビジネスや冠婚葬祭など、人生のあらゆるシーンでの必需品、かつ消耗品。あなたの街のあの店を「お気に入りリスト」に入れて、未永くご利用ください。

利用者の声 /

AOKIのスーツ

お店に着いて、アプリを開いて、使えるかな？と思いつつ、見せるだけでホントに割引OKでした。使いやすさがイイね。

はるやまのスーツ

ビジネススーツはいままでずっと「はるやま」でしたが、割引が使える分、今までより一つ上のクラスを買いました。

利用サービス

旅行...15%

会員専用サイトトップから「国内の宿」をタップして検索。休み時間でもスマホでさくさく予約。期間限定や地域限定のお得サービスも充実。メールマガジン登録すれば最新情報がいち早くゲット。

利用者の声 /

年末北海道のホテル

年末北海道旅行のために予約したホテル。50%以上割引になって驚き!!浮いたお金で北海道をより満喫できました。

横浜都心のホテル

横浜アリーナのコンサート終え徒歩5分のホテルへ。さぞかし高かろうと思いきや、2人で1万円弱ですぞ?安い!

日帰り温泉クーポン

1回で数名が利用できるサービスなので、組合員ではない友人を連れ、お得にのんびりと過ごすことができました。

ダウンロードしましたか？

iPhone App Storeで検索

Android Google Playで検索

フリーコール **0120-982291**

※年末年始除く 携帯電話・PHSからでも通話可能です。

愛しのペット研究

入門編

人に寄り添う、
いきもの
たちの魅力

組合員からSkip!編集部に寄せられるお便りで一番多いのはダントツ、ペット自慢です。今回は、BBSでのペット一挙紹介と合わせて、ペットの魅力に迫ってみましょう。

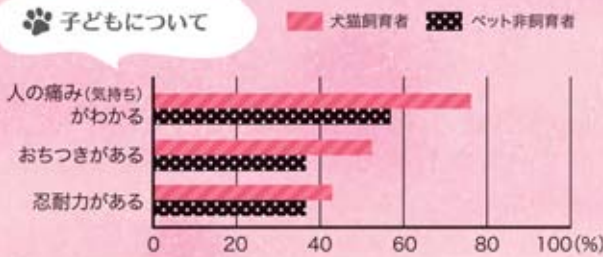
なぜペットに癒されるのか？

人間の赤ちゃんを抱っこしたとき、あるいは自分が子どものころ頭をなでられて、何とも満ち足りた気持ちになった経験はないでしょうか。そんなとき、愛情を司る脳内物質「オキシトシン」が、より活発に分泌されていることが分かっています。オキシトシンは、リラクゼーション効果や安心・信頼といった感情を引き起こす効果がある幸せホルモン。それと同様に、ペットとふれあうことでオキシトシンが分泌され、人に喜びと癒しをもたらしてくれるのです。

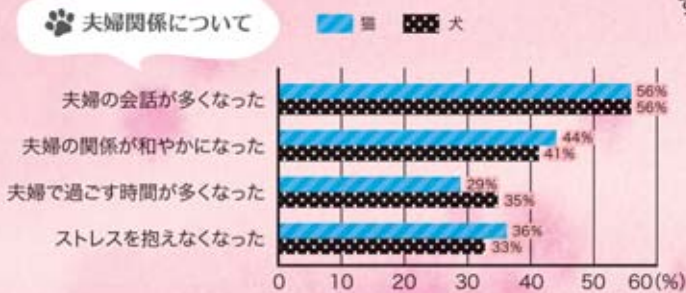
ペットと暮らすとどうなるの？

ペットがもたらす癒しの効果をはじめ、子どもから大人までさまざまな影響の事例が報告されています。

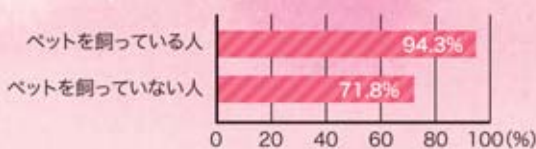
子どもについて



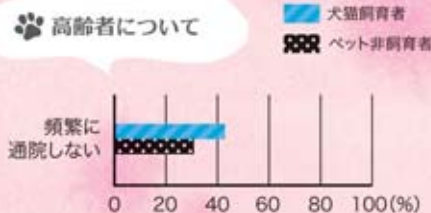
夫婦関係について



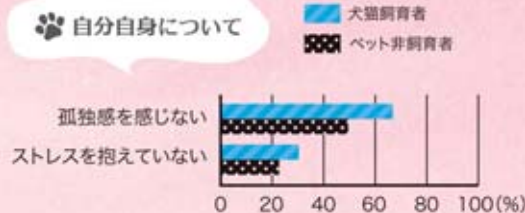
心疾患で入院した患者の退院1年後の生存率



高齢者について



自分自身について



熱帯魚の飼育による効果の研究成果

- 観賞魚水槽を眺める時間が長いほど、ストレスを与えられても心拍振動にリラックスしている波長が確認された。
- ストレスを受けた後、観賞魚水槽を眺めることでアミラーゼ(ストレス指標酵素)活性が低下する。
- 観賞魚水槽を眺める時間が長ければ長いほど人の体の中では、生理的なリラックス(癒し)効果が現れていることが明らかになった。

(生活の中のアクアリウムの効果研究チームの実験)



Q2 「鼻をベロツとなめるとき」の気持ちは？

- A. 楽しい!
- B. 腹減ったな
- C. なんだか嫌だなあ



答え C. なんだか嫌だなあ

犬はストレスがかかると交感神経が働き、鼻水が垂れてきます。その鼻水を舐め取ると、ベロツとします。

Q3 「頭を下げて腰を振る」ときの気持ちは？

- A. 今すぐにもでも攻撃するぞ!
- B. 怖いけど、興味ある!
- C. もう降参です…



答え B. 怖いけど、興味ある!

犬は相手に対して不安や怖さを感じると、頭を低くする姿勢をとります。ただし、同時にしっぽを振っていたり、腰をくねくねとしている場合は、楽しい気持ちも交じっています。

こんなとき、どんな気持ちなの？

質問の答えを3つのうちから選んでください。あなたがどれだけペットの気持ちが分かっているでしょうか？

Q1 「口を少し開けている」ときの気持ちは？

- A. リラックスしている
- B. 少しおびえている
- C. ちょっと緊張気味



答え A. リラックスしている

犬は、緊張したり不安になったりすると口をぎゅっと閉じます。反対にリラックスできると表情が緩み、口が自然に開いてきます。

犬の気持ち



Q2 お客さんを怖がって隠れてしまった。どうしたらいい？

- A. 猫のことはそっとして、お客さんの相手をする
- B. 「大丈夫だよ」と猫に声をかけてあげる
- C. 猫を隠れ場所から外へ出してあげる



答え A. 猫のことはそっとして、お客さんの相手をする

声をかけたり無理に外に出すと、ますます隠れてしまいがちに。また、いつも声をかけられると「隠れたことをほめられた」と感じ、ふだんから隠れがちになることも。

Q3 あなたが帰宅したら、玄関にいた愛猫がフイッと部屋の中へ。どういうこと？

- A. おいしいお土産ないじゃん、がっかりだにや〜
- B. お気に入りのお友だちかと思ったら飼い主さんか…
- C. ああ、飼い主さんね、ほっとしたのニャー



答え C. ああ、飼い主さんね、ほっとしたのニャー

外から聞こえた音で「飼い主さんかな」と察知したところ、実際に入ってきたのがあなただったので安心したのでしょう。

猫の気持ち



Q1 靴下のニオイを嗅いだあと口を半開きにするときの気持ちは？

- A. 臭くて不快だと思っている
- B. 靴下のニオイを堪能している
- C. 誰のニオイだったか確認している



答え B. 靴下のニオイを堪能している

「フレームン反応」を起こしたときの表情です。フェロモンがないか確かめようと、口の中の穴からニオイを取り込もうとしています。

自粛生活で注意したいことは？

今、家で過ごす時間が基本となった生活の中で、「ペットの存在が心の支えになった」という方も少なくないのではないのでしょうか。でも、「普段よりペットと遊べる」と思っても彼らにとって

は…
猫はあなたを同居人と思っています。生活の変化に敏感で、ペースを乱されるのを嫌がります。過度のスキンシップは猫のストレスをためるようになります。ウサギやフェレット、モルモットやハムスターなども同じく薄明薄暮性(採食・生殖などの活動を主に明け方と夕方(薄暮時)に行う性質)の動物といわれています。

犬はあなたが大好き。おうち時間も楽しくしょうがない。でも、リモートワークが終わり、日常に戻ったときの寂しさや不安がストレスになるかも。出勤時の過度の「行ってくるね儀式」も逆に別れを意識させてしまします。犬も普段から適度な距離感が大事なことですね。

犬や猫、ハムスター、亀、ウサギ、昆虫などペットはさまざまですが、一番大切なことはペットを仲間や家族として最後まで面倒を見るという気持ち。それが皆さんの健康や、生きがいへとつながっていきます。



こくみん共済 coop 団体生命共済

一律契約とは!!

➡ 団体を通じてのみ
加入できる
生命保障です

➡ 組合員の皆さま全員が
こくみん共済coop 団体生命共済
一律契約に加入しています

保障内容

死亡・
重度障がい

不慮の
事故等
400万円

病気等
200万円

障がい
不慮の事故

180万円~8万円

入院
不慮の事故

日額 2,000円



万一の際や不慮の事故で
入院された時は、
組合の執行委員を通じて
手続きをお願いします。

団体生命共済任意加入に追加した場合、病気による保障(日額3,000円)が追加されます。

給付事例

脳腫瘍により、
30日間入院

入院日額
3,000円 × 30日間 = 90,000円

お支払い共済金

90,000円

※任意契約をすることで保障内容を
積み増すことも出来ます。
詳しくは組合執行委員まで。
※毎回の組合運営費の中から抽出しております。

次回、団体生命共済任意加入について詳しくご紹介します。

skip! cooking

もう一品…に役立つレシピをご紹介します。

10月



自家製 ツナサンド



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)

マグロ又はカツオ……………250g
A | 塩……………小1
 | ドライハーブ……………小1/2
B | にんにく(スライス)……………1片
 | オリーブオイル……………ひたひた
パン(バケット、クロワッサンなど)
……………2個

(具)

レタス、トマト、きゅうり など
……………お好みで
マヨネーズ……………適量



作り方

1. マグロにAを全体にまぶして10分程おき、
水分をペーパーでやさしく拭き取ります。



2. 鍋に①、Bを入れて中火にかけ、ブクブクし
てきたら弱火にして8分程火にかけてその
まま冷めます。



3. ②をお好みの大きさにほぐし、オリーブオイル
とともに保存容器に入れて冷蔵庫で保
存します。(7~10日保ちます。)



4. パンに③のオイルを塗り、お好みの具を
挟んで③のツナをのせ、マヨネーズをか
けて仕上げます。



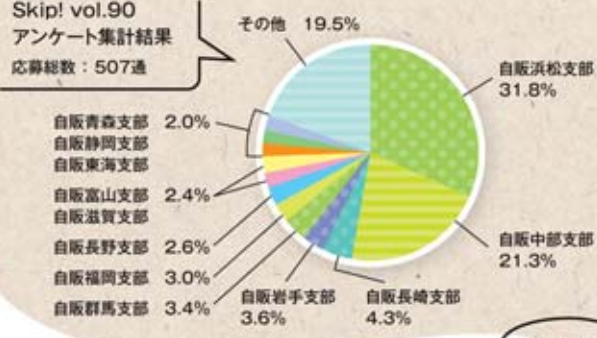
ポイント

- ★ お手頃なサバでも加熱後に骨と皮
を取り除けば美味しく作れます。
- ★ 余ったオイルはパスタ、アヒージョな
どにも使えます。
- ★ お弁当にする時は、フレッシュでは
なくドライマトがおススメ!!

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.90
アンケート集計結果
応募総数：507通



Question

自粛中や外出できなかったときは、**何をして過ごしていましたか？**



※vol.89
※回答総数：446件
※複数回答あり(0内は件数)



制限が多かった反面、今までできなかったことが実行できた時間でもあったようです。これからの暮らしにプラスになるといいですね。

Answer

動画・映像系：130件

Amazon prime / YouTube / Netfix / Hulu / ディスカバリーチャンネル / AbemaTV / サブスク三昧 / 長期連続海外ドラマ / 映画やアニメ / 韓国ドラマ / 音楽ライブ / たまたま録画の消化 / ひたすらテレビ / SNOWMANの公式動画をコンプリート / ワイルドスピード1〜8 / 転生したらスライムだった件 / 子どものためのディズニ映画 / 無料配信お試し / ジャニーズ観てキャーキャーしてた / 鬼滅の刃一気見 / 宇宙兄弟二気見 / つり番組 / DVDレンタル



ゲーム系：92件

家族でテレビゲーム / クリアできなかったゲームに挑戦 / 普段ならやらないゲーム / 友人とオンラインゲーム / ケータイゲーム / あつまれどうぶつ森2 / プレステ4の戦国無双 / ポケモンGO / マリオカート / ドラゴンクエストビルダーズ2



片づけ・キレイ系：85件

庭の手入れ / 部屋の掃除 / 洋服の整理 / 断捨離 / 洗濯 / 洗濯 / 部屋の模様替え / 子ども服の整理がやっとできた / 暖かい時季の大掃除は快進だった / 床のワックスがけ / 何十年もたまった書類整理 / ガレージ片づけ



マイブーム・ホビー系：42件

マイナーな公園めぐり / 一人で釣り / ルアー制作 / 釣り道具の手入れ / 編み物 / アクアリウム / タイツ / 愛車整備 / ジグソーパズル / つりのキャスト練習 / ミニ四駆 / ガンプラ / ラジコン作り / カメラメンテナンス / 100均プチブロック / 粘土でミニチュア制作 / パソコン自作 / スクラッチアート / 競馬 / 近場日帰りツーリング



運動系：40件

筋トレ(15) / ウォーキング / ランニング(10) / オンラインヨガ / ストレッチ / サイクリング / ビリーズブートキャンプ / 1日100回正拳突き / 家の中でスケボー



おいしい系：35件

普段なら作らない料理 / お菓子 / ケーキづくり / メニューの開発 / クックパッド / ホットプレート大活躍 / 袋ラーメン / レパートリーが増えた / お気に入りカフェのドリンクを家で再現した / 在宅勤務で3食自炊 / パンづくり / 近所の店でテイクアウト



読書系：33件

読書(18)：10冊読破した、長編歴史小説、積み上げていた小説を消化、自己啓発のため / マンガ(15)：初めてのマンガアプリ



子どもと遊ぶ系：32件

シャボン玉 / サッカー / お菓子づくり / やり料理 / ゲーム / ベランダで水遊び / 公園 / トランプ / ジェンガ / かるた / 折り紙 / 勉強 / パドミントン / 子どもが飽きないよう子ども中心の生活



リラクセス系：30件

たき火 / 散歩 / 瞑想 / 座禅 / 断食 / 昼寝 / コロコロしていた / 猫様と遊んだ / 犬やハムスターと遊んだ / ゆっくりお風呂 / 赤ちゃんの世話 / ポーっとしてた / 自宅カフェ

おうちアウトドア系：16件

庭キャンプ / 庭バーベキュー / ベランダで焼肉 / ベランダで朝食 / 家の中でキャンプ / 車庫にブルーシートを敷いてピクニック / 庭にテントを張ってランチ

宅飲み系：15件

リモート飲み会(ア) / 自宅ビアガーデン / 明るいうちからスタート

農作業系：7件

家庭菜園(ミニトマト、キュウリ、枝豆、小ねぎ) / ベランダでナスとピーマン / 田んぼや畑仕事 / 茶摘み / バクチー栽培

音楽系：5件

サックス演奏 / 音楽鑑賞 / 家カラオケ / おうちDJ / スクラッチ練習

その他：20件

ドライブ / ビジネスマナーの復習 / 友達とテレビ電話 / ネットサーフィン / switchの抽選当たらず / メルカリ / ネットショッピング / 家計簿 / マスクづくり / 家族で「気合いだあ」連呼



モモ

クロ

左:クロ(メス)2才 右:モモ(メス)2才
メスの姉妹です。血が繋がってても性格は見事に違います。可愛すぎっ!!
自販埼玉支部 関根千恵子さん



ニモ



ペットと過ごすおうち時間が増えたのか、
ど〜んと届いたペット自慢。ページを広げ
てご紹介します。合わせて、今月号では
ペット研究を掲載したので投稿写真のペッ
トの気持ちが見えてくるかも?



ニモ
友人の薦めで海水魚を飼い始めました!海無し県なので、憧れも
あります(笑)。大変そうですが、意外となんとかなります!
自販西埼玉支部 黒沢優斗さん



ララ

寝相が
可愛すぎる!



モコ

左:ララ(メス)2才 右:モコ(オス)12才
ララはいたずらが大好き。いつも仲良くお散歩して、2人で
遊んで静かになったと思ったら半日で寝てます!かわい
すぎるっ!!!
自販北陸支部 笹岡里絵さん



おひめ



まる

左:おひめ(メス)1才 右:まる(オス)1才
まるは、我が家のアイドル。段々とふてぶてしく育って
いますがそれがかわいい。家族はみんなまるくんの召
使いです。おひめは、憎めないあまえんぼお嬢様です。
自販福島支部 和田幸恵さん



くまたらう

くまたらう(オス)2才
いつも必死にお部屋に綿をつめこみます。
むっちりボディが可愛いです!
自販静岡支部 渡辺碧さん



こむぎ



こむぎ(メス)2才
柴犬って凛々しくてクールなイメージだったのですが、家族に迎えてからは
そんなイメージも木っ端微塵です。「揚げ物料理中は危ない!」とケージの
中に入れられたこむぎ。怒ってます!
自販中部支部 池田佳世さん



さくら(メス)6才
女の子ですがやんちゃで可愛いです。
自販宮崎支部 松本未来さん

さくら



タルト

タルト(メス)2才
甘えん坊タイムは5分だけ。笑
自販新潟支部 岡田一成さん



みどり

みどり(オス)4才
4歳のベキニース、みどりはとても食いしん坊。
家族でご飯の時はかならず寄ってきます。散歩
は大嫌い、昼寝大好きなぐうたら犬です。でも
帰宅すると飛んでくるので可愛いです。
自販福岡支部 緒方三平さん





こたろう

こたろう(オス)9才
甘えん坊のオスです。いつも仕事の送り迎えを
してくれ、癒してくれる、大事な家族です。
自販京葉支部 平田和也さん

咲人(さく)



咲人(メス)4才
オス猫だと思って、お客様から里親を引き
受けました。あまりの可愛さに、翌日には自
分の家で飼うことに!写真があまり好きでな
いので、眠っている写真が多いです!女の子なんですけど
ね。私とは、犬猿の仲です。大好きなのは、私の母親で
す。標準語よりも、栃木弁の方が伝わります。
自販栃木支部 赤羽美穂さん

もずく



もずく(オス)1才
ハリネズミのもずくです。若干面
倒くさがりなところもとってもかわ
いいです!
自販山形支部 鈴木琴奈さん



きなこ

きなこ(オス)6才
自販機の下に落ちてたきなこ。兄弟猫で拾いました
(*^^*)。立派に大きくなりました!!最近お気に入りの
ベッドはまるでお洗念のお風呂です。
自販京葉支部 鎌田祥子さん



よつば



エイト



左:よつば(メス) 右:エイト(オス)4才
エイトとお花見に行ってきました!ゴールデンハムスターのよつばちゃん
は、人懐っこくて何気ない動きがとってもかわいいです。
自販中部支部 宮原なゆみさん



ノゾランキウスラコビー
というアフリカ産の卵生メ
ダカを飼育しています。
自販静岡支部
青嶋翔太さん



ノゾランキウスラコビー(虫種)

ひめちゃん、まろちゃん



下:ひめちゃん(メス)5才
上:まろちゃん
最近飼いだめた新入りのハムスター
のまろちゃん☆最初は仲良くなれるか
不安だったけど、すぐに打ち解けても
う仲良し♪ひめちゃんは私がしつこく
かまったら怒るくせに、まろちゃんには
優しく何をされても怒らない(笑)飼
い始めた時は赤ちゃんであんなに小
さかったひめちゃんだけ、お姉ちゃん
になったみたいで私まで嬉しいです。
これからも毎日仲良くね!
自販京葉支部 大久保鈴沙さん

楓

ドン



ウチに来た
ばかりの時

左:楓(オス)2才 右:ドン(オス)3才
ドンは男の子ですが女の子とよく勘違いされます。親バカですが、顔がめちゃくちゃ可愛くて大
好きです。とても甘えん坊で、人見知りするので家族や一部のひとにしか懐かなく、懐いてる
人にだけデレるのがまた愛らしいです。仕事から帰ってくる時いつもお出迎えしてくれます。そ
んなドンに後輩ワンコが出来ました!カニヘンダックスの楓です。9月に2才になりました!マス
カットが大好きで見た瞬間にお座りしてます(苦笑)。性格がドンとは真逆で好奇心旺盛。お
気に入りの場所は洗濯カゴで、居なくなると洗濯カゴで洗濯物に埋もれて遊んでま
す。ヤンチャですが、フレンドリーで憎めない可愛い子です(*^^*)

自販中部支部 田上理奈さん

チョコビ



チョコビ(メス)2才
チョコビ髭がチャーミング!
自販高知支部 井上晃さん

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。

漢字シーク ワードパズル

タテ・ヨコ・ナメに四文字の単語を探して消していきます。使われない漢字は3つ。この3つでできる単語が答えです。消し方は、タテ・ヨコ・ナメの一直線であれば、どの方向でもOK。例として「株式会社」と「球技大会」は消してありますが、このように、一つの漢字を2回以上使うこともあります。

こたえ

問題

社	会	式	株	唯	一	無	二	独
学	大	術	芸	日	我	線	立	家
工	技	雲	千	行	光	独	神	画
間	球	秋	出	陽	歩	消	尊	曜
人	運	金	太	郎	飴	足	毒	日
明	動	無	預	東	四	角	四	面
証	神	岸	海	金	黄	月	面	満
鑑	経	地	電	車	通	学	楚	意
印	方	外	天	想	奇	帳	歌	得

アンケート応募締切

締切 / **11月10日(火)** 待つてま〜す!



「Skip! vol.90」の 漢字クロスワードパズルの 正解発表

6月に発行しました「Skip! vol.90」の
クロスワードパズルの正解はコチラ!

■正解

こたえ

花	東		中	古	品		二
嫁		居	心	地			人毛
衣	食	住		図	画	工	作
裳		空	旅		一	着	
	年	間	行	事		色	物
指	輪		代		肉	料	理
定		無	理	無	体		学
席	次		店	名			医者

編集後記

いつもSkip!アンケート
にご協力いただきありが
とうございます。以前より着ボイスの投稿も増
えて嬉しい限りです。今月号はペット特集♡
みなさんからの自慢のペット投稿にいつも感
されています。今月号では紹介しできていな
い、癒しの投稿がまだまだありますのでまた次
回もお楽しみに。

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 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. 93

■発行日/2020年10月1日 ■発行人/昇 宏樹 ■編集人/和田 真由希 ■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 真由希) Tel. (053) 447-3230 Fax. (053) 447-6648