

トヨタ自動車労働組合

はあい

2024
February

2

Vol.37 / No.425

助け合う



our value 02

特集

目指せデジタル人財!
初級からプロレベルまで
デジタルスキルを身につける

4号連続 **クイズ**



誌面のどこかに
隠れている**カバ美**を
見つけてね!



4号連続クイズ カバ美を 探せ!

毎号、誌面のどこかに隠れている
カバ美を見つけてください!

※このページのカバ美は除く

4号分(1~4月号)のカバ美が隠れているページ
番号の数字を合計して応募してね。正解者の中から
抽選で素敵なプレゼントが当たります!

※4号連続クイズのご応募は4月号でご案内します

プレゼントの詳細は
裏表紙をチェック!

クイズのご応募・
アンケートはWEBから

KABANETにアクセス!

<https://www.kabanet.org/>



スマホは
こちらから



ログイン

各種アンケート

実施中のアンケート

はい2月号「クイズ王国」

必要事項・アンケートを記入して
送信してください。

ユーザー名: KABA

パスワード: 2019

たくさんのご意見・ご感想も
お待ちしております!

はあい 2024 February Vol.37 / No.425

Contents

- 4 **特集**
目指せデジタル人財!
初級からプロレベルまで
デジタルスキルを身につける
- 10 会社制度・取り組み
あれこれ探求学
- 12 未来へつなぐ
SDGsのバトン
一般社団法人 Go Green Japan
- 14 議員さんのリアルな活動紹介
ハロレポ!
- 16 地域の観光協会おすすめ!
周辺ヨリドコロ
- 18 組合MVV さあ実践!
みんなでバリュー
- 20 未来を変えるNew Action
ウェルビーイング向上計画!
- 22 **FOCUS ON! 一般部**
- 24 簡単・時短でオイシイがウレシイ♪
ちゃちゃっとレシピ
- 26 すぐれmono紹介!
便利アイテム帳
- 28 Reader's Room
- 30 私の気持ちにGood Spice!
- 31 クイズ王国



衣浦支部・つぶつぶイチゴポッキーさん



クリスマスから年始にはナイトイルミネーションでデコられ、老若男女が訪れる有名なスポットになっています。



写真・エピソード大募集!

ご応募はKABANETから



<https://www.kabanet.org/>

トップページ

各種アンケート

実施中のアンケート

HAPPYコレクション

組合アプリ「カバコネ」からのご応募もOK!
ログイン方法など詳細はP29をご確認ください。

みんなの HAPPY コレクション



皆さんのオフでのHAPPYを
写真とエピソードでご紹介します!



元町支部・ゴンちゃんさん



にゃんこ「電気カーペットは暖かいね」、わんこ「急に寒くなったから、助かる〜」

掲載者には記念品をプレゼント!

京の四季折々 入浴剤四種セット

いろいろな
タイプのお湯が楽しめる
風入浴剤のアソート!



4号連続クイズ
(9月号~12月号)

★ プレゼント当選者発表 ★

LOGOS 断熱防水ビクニックサーモマット

- ① 食い倒れゆかりさん(車両技術支部・40代) ② ぼよりんちゃんさん(先進技術支部・30代) ③ なつさん(三好支部・20代) ④ 谷 浩二さん(元町支部・60代)
⑤ ゆーさん(下山支部・30代) ⑥ たぐちゃんさん(田原支部・20代) ⑦ まちゃんさん(東富士支部・40代(家族)) ⑧ 水本 成美さん(明知支部・30代)
⑨ 青野 紘士さん(パワートレーン支部・30代) ⑩ いちごさん(高岡支部・40代) ⑪ かおりんさん(生産・TPS・病院支部・20代) ⑫ 800さん(本社工場支部・30代)
⑬ ヒロさん(上郷支部・60代) ⑭ 石井 俊臣さん(衣浦支部・30代) ⑮ きしやんさん(モノづくり開発支部・50代(家族)) ⑯ 小嶋 峰行さん(住宅支部・50代)
⑰ まーぼー君さん(クルマ開発支部・30代) ⑱ さきさん(コーポレート支部・20代) ⑲ しじみさん(田原支部・50代) ⑳ なななさん(堤支部・20代(家族))

DIGは、従来外注のソフトウェア開発をトヨタの従業員自らが内製する組織です。
内製でのアジャイル開発で、これまでにないスピードで現場のデジタル化に還元。
お客さまへのより良いサービスの提供にもつながります。

DIGカレッジ受講対象者
情熱とやる気がある
トヨタ従業員

申込前に必ず上司の受講許可を得てください

現在の自業務を疎かにすることなく、プログラミングを学ぶ意欲が高い方に、チャレンジする機会を広く提供しています。

未経験から挑戦した方も、
ソフトウェア技術者として
多数活躍を始めています！

STEP 1 入門コース・基礎コース 自職場所属のまま、リモートで学習参加

入門コース・基礎コース	
DIGオリエンテーション	1.5時間
プログラミング入門	4.5時間
プログラミング基礎	60時間

入門と基礎コースの受講だけでも
学習効果は十分に得られます！

DIGメンバーとして
専任でアジャイル開発に従事

基礎コース修了時に講師がプロレベルのアジャイル開発に専任従事する素養の有無を判断します。

STEP 2 Boot Camp (最終トレーニング)

ポジション別トレーニング	
進むべき役割に沿った、より専門的なスキルを学びます。	
プロダクトマネージャー (PM)	500時間 (13週間)
プロダクトデザイナー	
アジャイル開発エンジニア (プログラマー)	

STEP 3 専任でアジャイル開発

開発の実務	
圧倒的な従業員体験・お客さま体験を提供するためのデジタルソリューションをチームの一員としてアジャイル開発。先輩とペアでプロジェクトを進めます。	半年～ 1年
改善の実務	
リリースしたプロダクトを継続的に改善します。	1年～



DIGの詳細はT-Waveで確認！

DIGの活動紹介、Q&A集、受講申込フローなど詳しい情報が確認できます！
アクセスは会社の端末から



目指せデジタル人財！

初級からプロレベルまで
デジタルスキルを身につける

現在、デジタル人財を育成するための全社的な教育体系を策定中。
皆さんの「デジタルを学びたい!」「デジタル人財になりたい!」という気持ちにお応えできるよう、さまざまなテーマ、レベルの教育施策をどんどん充実させていきます。

プログラミングを基礎からガッツリ学ぶ

例えば...

プログラミングを
イチからしっかり
学びたい



本気でソフトウェア
エンジニアを
目指したい

ディグ

DIG デジタルイノベーションガレージ
Digital Innovation Garage

入門コース・基礎コースの学習を終了した後、インストラクターがアジャイル開発に専任従事する素養を見極めて評価。その後、ポジション別の最終トレーニング過程を経て、専任チームの一員として内製のソフトウェア開発に従事します。

今必要な技術や自分に合ったスキルを学ぶ

例えば...

職場のデジタル化で
Pythonが必要。
独学はツライ...



デジタルやパソコンは苦手。
今さら聞きたいことから
学びたい

ユーデミー

Udemy 講座

さまざまなテーマやレベルの講座が充実。豊富な内容から自分に合った講座を選べるオンライン動画講座です。ビジネススキルやマーケティング、AI、データ分析、プログラミング、デジタル技術の基礎など複合的な学習も可能です。

初級からプロレベルまでデジタルスキルを身につける

DIGメンバー × 元職場上司
ぶっちゃけTALK

元職場の上司
高岡工場 組立部 物流課 課長
谷口 剛士さん

DIGメンバー
プロダクトデザイナー
保田 陸人さん

期間従業員として入社後、2019年正社員に。
高岡工場では構内物流を手掛けてきました。

**DIGカレッジを
受講させてください。**

保田 職場でデジタル化を進めるために何をしようか考えながら、T-Waveを見ている時にDIGのことを知ったんです。すぐに谷口さんに「行かせてください」とお願いをしましたね。

谷口 今までの社内教育とは違う、異世界のような話を見つけて持ってきたので驚いたよ。1年以上かけてスキルを身につけるプログラムは

率直に面白いと思ったので「行つてくるといい」と返事をしたよね。

保田 谷口さんなら、わかってくれると思っていました。

谷口 率直に面白い挑戦だと思って承諾したけど、本当に良かったのかと考えることもあったんだよ。

**保田くん以上に、上司の
私たちが不安だった。**

谷口 実は課内では工場も次長も、私以外の全員が反対だった。上位層

から見たら、職層90（キユウマル）の保田くんは、まだ駆け出しで小学生の息子のような存在。将来のこともしっかり考えてステップアップさせてあげたいという想いもある。でも、目の届かないDIGに行つてしまえば、何もしてあげられないからね。心配と不安でいっぱいだったのは、私たちの方だったよ。

保田 僕も行きたいと言ったものの、不安はありました。

谷口 私が最終的に安心して保田くんを送り出すことができたのは、DIGのマネジメントの方と話をしたから。今後のこともしっかり考えてくれてるのがよかった。

**デジタルの力で
現場に恩返ししたい。**

保田 昨年7月にブートキャンプを終えて、今は新たな市技報（市場技術速報）システムの開発に携わっています。販売店さんのエンジニアからトヨタへ不具合の報告書類を生成す

るシステムですが、30年ほど仕様が変わっていないので使いにくいという声が多くて。価値あるプロダクトに刷新する開発です。

谷口 すごくいいね！市技報はかなり重要な書類だけど、現場の承認フローもアナログで非常に手間がかかっている。

保田 速報サイクルが早くなれば、車両の改良も早くなる。大幅なコスト削減につながります。

谷口 工数も相当助かると思う。保田 僕は現場の大変さもわかるし、感謝の気持ちもある。DIGに送り出してくれた谷口さんたちの想いも受け止めて、デジタルの力で現場に恩返しできるように力をつけていきたいと思っています。

谷口 所属は離れたけれど、今も私たちのデジタル化の相談や課題解決に動いてくれているので、いい距離感。成長もできているし、何より楽しくしている姿が頼もしい。これからのトヨタのためにも、期待していますよ！

ユーデミー

Udemy講座とは？

Udemyは世界最大級のオンライン動画学習プラットフォーム。日本ではベネッセコーポレーションが事業パートナーとなり、サービスを提供しています。ビジネス、ITなどコンテンツも豊富。

初心者から上級者まで、自分に合った講座が気軽に学べます。

スキマ時間や帰宅後の
学びが楽しくなる！

最新の技術や
情報の更新が
タイムリー！

世間一般で
高評価＆良質な
講座が豊富！

YouTube
感覚で
いつでもどこでも

おススメ講座で
迷わない！



スマホやPC、タブレットで学習講座を動画視聴。

Udemy受講対象者

**スキル向上と
学習意欲が高い
トヨタ従業員**

職種や職位に関係なく、誰もが学べます

費用は全額会社負担
(デジタル変革推進室が支払い)

会社が皆さんへ投資するので
しっかり学んでください



トヨタ社内の仲間と
一緒に学べる工夫

Udemy
コミュニティ

仲間約3,000人
とつながって、
お互いに自己研鑽！

おすすめ講座や取り組み紹介など情報を共有



自分の学習状況が見える

個人レポートの
配信
進み具合や
アドバイスが
励みに！



どんな講座があるのか見てみよう！

Udemyの詳細はT-Waveで確認



デジタル化を進めるための第一歩

こんな講座も用意しています!

「職場運営の変革」を現地現物で学ぶ



マネジメント3.0ワークショップ

上手に任せたい! 仲間のやる気スイッチをONにしたい! でも、やり方がわからない…。そんな悩みありませんか? ゲームを通してお互いの価値観を知り信頼を深め、変化にも柔軟に対応できる職場運営を楽しく学べます。職種・職層問わず60部署150人が手挙げて体験済! 申込は掲載予定のT-Waveから。

皆で意見やアイデアを出しあう



心理的安全性の取り組み

誰もがいきいき働き、変化に柔軟に対応できる職場づくりの第一歩。仲間を信頼し、健全に衝突ができ、失敗を恐れずに挑戦ができる働き方。「本音で話そう!」「いいね、やってみよう!」「困ったときはお互いさま!」そんな言葉が飛び交う職場を目指しています。ご家庭でも実践してみても～?

心理的安全性について
詳細はこちらから



Udemyユーザーの



コミュニティ
を立ち上げ
組織利用

CN開発部 香山 貴志さん(事務職)

仕事内容 車載インバーター内ECUデータ分析、データを活用した開発課題解決、部内DX活動推進も担当。

主な受講講座

- ・会議が楽しくなるファシリテーション講座
- ・Tableauを使いこなしたい
分析者のための「tableau prep 入門」
- ・今日から始めるデジタルトランスフォーメーション

Q. おすすめの使い方は?

業務でTableau(タブロー)というアプリを使うので、わからない操作や業務に必要なものをつまみ食いのように視聴しています。**アプリやツールのハンズオン操作(体験型学習)は、動画が圧倒的にわかりやすい。**知りたいこと以上に熟練の技術が見えてくるのも魅力です。「推し」の講師を見つけて受講数を増やし、学びを広げたり、深めていくのもおすすめ!

Q. コミュニティの良さは?

Udemyの講座数は豊富なので、選択に迷うことがあります。メンバーがおすすめする「クチコミ」で講座を選ぶことができるのがメリットのひとつ。またランキング形式で全員の学習時間がわかるので、他の人の進捗が自分への気付きや、励みにもなります。**仲間と情報共有をしながら切磋琢磨できる場**になっています。

Q. Udemy 未経験の方にメッセージは?

Udemyはベネッセさんが手掛ける学習プラットフォームです。子どもの頃に子供向け教材で学んだ方も多いと思いますが、使いやすい仕様と学びやすい仕組みが提供されているので、使わない手はないと思います。デジタル化を進めるにも、主観ではなく著名な講師から学んだ知識として伝えていける点もメリットです。

3名に聞きました!



DXリーダー
として
学びは業務

KD事業部 技術G 桜井 瑞恵さん(業務職)

仕事内容 設計者フォローや技術SMS申請サポート、使い方レクチャー等の他、DXリーダー・OAを担当。

主な受講講座

- ・独学で身につけるPython基礎講座
- ・ChatGPT 使い方入門
- ・Power BI/ITパスポート試験+情報セキュリティ
マネジメント試験講座

Q. 受講をはじめたきっかけは?

Udemyを人事の案内で知って、英語の学び直しから始めました。現在は業務で使用するPowerBIやPythonなどのスキルアップや復習、資格取得にも活用中です。また、デジタル人材育成の観点から率先して学び、わかりやすい資料作成やアウトプットにも重点を置いて、職場の業務改善につなげていきたいと思っています。

Q. 業務利用の視聴で心掛けていることは?

学んだことを職場に還元するために、新しい知識やスキルで使いやすいポイントを精査して、毎週、職場にも紹介しています。わかりやすい例を挙げると、PC作業ですぐに使えるようなショートカットキーなどですね。押し付けるのではなく「必要な時に使うと便利ですよ」というスタンスで伝えるようにしています。

Q. Udemyを使うメリットは?

トヨタの中で通用するやり方がすべてではなく、世の中にはたくさんの手法や知識が広がっています。 Udemyで外の世界を知るといっても、大きな収穫が得られると思います。例えば、会議がいつも長くなってしまったり、日々の業務の中で感じる課題を解決するヒントや答えを探してみるという使い方でも良いと思います。

初級からプロレベルまでデジタルスキルを身につける



自己研鑽
ツールで
活用中

ボデー開発部 ボデーCAD課 石川 大輔さん(技能職)

仕事内容 新型車のボデー部品をCADで作成する職場で、CADデータ管理やソフトの機能改善を担当。

主な受講講座

- ・現役講師が教える【応用情報技術者試験】講座
- ・いちばんわかりやすい「粉飾決算」の見破り方
- ・【情報セキュリティ】Ethical Hacking

Q. 講座をどう使っている?

最初は興味本位で講座を選んでいたので、知識が身についた実感を持てませんでした。そこで受講の目的を資格取得に設定。動画視聴の良い点は、**受講しながら自分に合うか判断して、フレキシブルに選択肢を変更できる**ところです。時には気分転換として、業務や資格に直結しない財務や会計などの講座を楽しむこともあります。

Q. いつ受講している?

片道約40分の電車通勤時間にスマホで講座を視聴するのが、習慣になっています。電車内で周りを見渡すと、同じように勉強をしている方もちらほら。たまに休日に図書館へ行くと、勉強している大人の方も結構いらっしゃいます。自己研鑽を始めてから世の中には学びを取り入れている方が多いと気づき、刺激になります。

Q. 受講して良かったことは?

社外の学びから最先端の理論や手法など、世の中に通じる知識を持てるようになったことは自信につながっています。業務でもITベンダーさんなどと専門的な意思疎通もできるようになりました。変化の早い時代だからこそ、今後も新しい知識のアップデートを続けて「地に足のついたデジタル化」を進めていきたいですね。

処遇について

労使で処遇について議論を重ねていきます。

主な3つのテーマ

一時金

会社の業績見通しを考慮しながら、一年の頑張りを次年度の一時金に反映できるように会社と議論しています。

人への投資

年間を通じて、働く上で一人ひとりが抱える困りごとの解決に向けて、話し合いが行われています。労使協議会では、さまざまな手当や両立制度、生産性を高める働き方などへの投資について会社と議論しています。

賃金

毎年4月の昇給額について労使で議論し、決定しています。



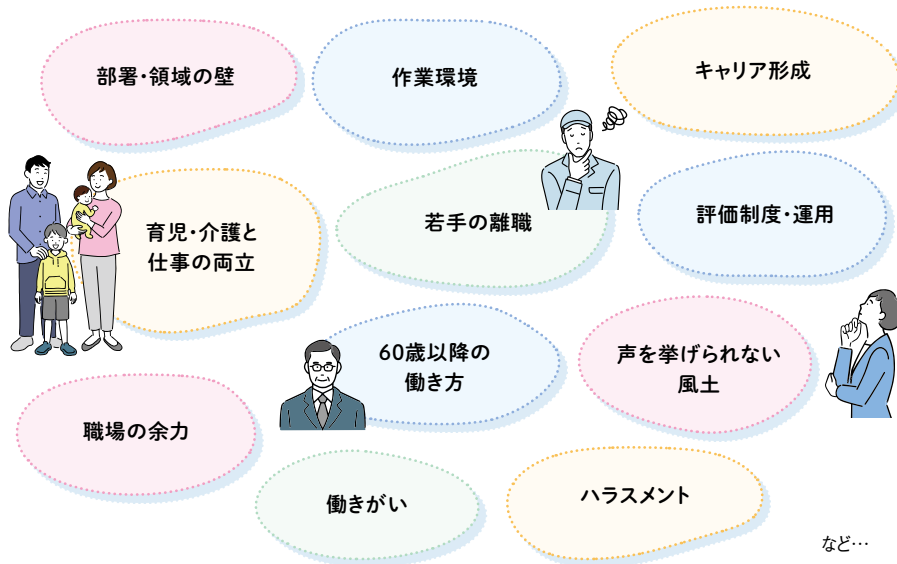
将来にわたり継続的に維持・向上できることを重視して話し合います。

組合員の働きがい・生きがいの向上や、生活の安定・安心の確保とともに、会社の持続的成長や社会的役割、取り巻く環境や会社の置かれている状況などを踏まえながら、賃上げを要求していきます。

議論の内容を知っておこう

職場課題について

これまでの取り組みや、年間を通じた労使の議論の振り返りと整理を行い、次年度の取り組みにつなげていきます。



今月のテーマ

年に一度の労使協議会が始まります！

組合のミッションである「組合員と家族の真の幸せ(ウェルビーイング)」と「トヨタと産業の持続的成長」に向け、年間を通じて会社とさまざまな課題について協議しています。1年間の話し合いの総決算である労使協議会について、理解を深めた上で臨みましょう。

労使協議会は通年で話し合ってきたテーマについて、**1年間の総決算の場**となるんですよ。



労使協議会



一般的に言う「春闘」における労使交渉の場として、トヨタでは労使協議会があります。

Q. 労使協議会ではどんな話し合いをしているの？

処遇や働き方の制度のほか、近年は職場課題について、本音の話し合いが行われています！

会社制度・取り組み

あれこれ探究学



知っておきたい会社の制度や取り組みなどポイントをお伝えしていきます！

通年で行われる、全社の労使での話し合い

労使懇談会

全社テーマについて労使活動の振り返り・課題共有・今後の活動等の議論の場。



テーマ別労使懇談会

カーボンニュートラル・デジタル化・全員活躍など、特定のテーマについて労使の意見交換・議論の場。



労使専門委員会

担当部署×人事×組合で、各種施策・制度を具体的に決めていく場。(評議会・労務ニュース発行)



労使協議会の位置づけ

使用済みカイロで水をキレイに、土を豊かに。

水質浄化剤に再生

MAXで1日に2トン



毎日、全国各地から使用済みカイロが送られてきます。

カイロを一つひとつ開封。主成分の鉄と炭の結合体から二価鉄イオンの溶出体となるキューブを製造します。

同封された手紙や応援メッセージも効みになっています！

水質浄化剤へリサイクル



池などの汚れた水にキューブを投入



二価鉄イオン(Fe^{2+})が水中で溶出し、重要な働きをします。

※イメージ図

ヘドロから発生する揮発性硫黄化合物を除去することで、COD(水の汚れ具合を示す値)が減少。少しずつ植物や生物の水圏環境が整っていきます。

土壌改良剤に再生

鉄は植物の成長に不可欠な栄養素です。カイロの中身から土壌改良剤を製造して契約している花農家さまにご協力いただき、土壌や作物への効果を実験検証。改良を重ねています。



次世代に豊かで美しい地球を残したい

未来の地球のためにと、この活動を始めました。また、子どもたちには遊びを入れた工場見学など、楽しみながら環境を学ぶ場を提供。多くの方に環境改善を身近に感じてもらえるように取り組んでいます。

使用済みカイロ
送付先

〒490-1143 愛知県海部郡大治町砂子長田1178-2
(一社)Go Green Japan 宛 TEL:052-444-5110



使い捨てカイロのリサイクルで
地球の水質改善と土壌改良に取り組む。



(左) 株式会社近藤工業 代表取締役
一般社団法人Go Green Japan 代表理事
近藤 充功さん

(右) 一般社団法人Go Green Japan 理事
山田 欽也さん

未来へつなぐ
SDGsのボタン

さまざまな企業のSDGsの取り組みを
ご紹介していく企画です！

vol.14 一般社団法人 Go Green Japan

使い捨てカイロで環境改善

Go Green Japanは使い捨てカイロを集め、水質浄化剤や土壌改良剤へとリサイクルし、地球環境の保護・改善につながる活動を行っています。愛知県で重量物の設置工事など機工建設を手掛ける近藤工業の近藤社長が、関西で活動を始めたGo Green Groupの山下代表と知り合い、感銘を受けたことをきっかけに、ともに活動していく目的で2022年に設立しました。

科学的根拠をベースに検証

使い捨てカイロの主成分である鉄と炭が反応して生じる二価鉄イオンは、硫化水素の蓄積を抑制し、ヘドロを無害化するなど水質浄化の効果があります。このメカニズムは東京海洋大学の佐々木剛教授が研究されており、私たちも教授の元へたびたび足を運び、科学的な根拠について理解を深めました。水の環境に関わることで多くの方に納得できる形で進めるため、神社の池などで科学的に検証して実績を

重ねるとともに、第三者機関に製品検査を依頼して安全性を確認しています。

世界の食糧難を救う一助に

水質浄化剤は墨山古墳(大阪府羽曳野市)のお堀に定期的に散布して効果を測定しています。散布後に水質が改善しても排水の流入ですぐ汚れてしまったため、いたちうちですが、漢方薬のようにじわじわ効いてくることを期待しています。二価鉄イオンは植物の育成促進や作物の収穫量増加に効果があるとされ、土壌改良剤として契約農家の畑で実証実験を重ねています。まだ、踏み出したばかりですが、ゆくゆくは世界の食糧難を救う一助になることを目指しています。全国から寄せられるカイロは最多で1日2トン。メッセージも数多くいただき、地球環境のために何かしたいという熱い思いを感じます。皆さんの応援の声を励みに、自治体との連携や身近に感じていただける場所での水質浄化など今後も活動を広げていきたいと考えています。



Profile

一般社団法人 Go Green Japan



株式会社近藤工業が地球環境改善を目的に、同社のある愛知県海部郡大治町に2022年11月設立。使い捨てカイロの収集、水質浄化剤・土壌改良剤の製造加工のほか、地元の学校の子どもたちへの講演や工場見学などで学びの場を提供している。母体となった近藤工業は1995年創業。機械器具設置工事から管工事、解体工事等へ業務を拡大し、重量物の設置工事など機工建設を手掛ける。

私の活動をご紹介します

ボランティア活動

品質管理職場の方々と共に、地元の田原市神戸大池清掃ボランティアに参加しました！

皆で一緒に頑張りましたー！



察察

4年ぶりの開催となった察察でご挨拶をさせていただきました。自粛期間が明けて、大いに盛り上がりました♪



くらしの相談

田原市での困りごとやご意見について、組合員の皆さんやご家族との対話を大切にしています。



組合員さんの声で変わりました！

Before



田原工場入口前の緑が浜3号交差点の道路が凸凹なんですよ…



After



舗装依頼を実施してキレイになりました！



くらしの相談担当者の検索方法

1 KABANETでログイン

[ログイン]ユーザー名・パスワードはP31に記載

2 くらしの相談 ▶ くらしの相談担当者

地域や支部を選択してSearchをクリック

<https://www.kabanet.org/members/consultation-counter/living/congressman/>

スマホは
こちらから▼



議員さんへのご要望やご意見は
こちらから！



<https://forms.office.com/r/Q883UIK96j>

出身

鹿児島県鹿児島市

趣味

愛犬と散歩・ゴルフ

適度な運動が
いいですね！



略歴

1992 トヨタ自動車入社
田原工場 機械部
機械設備課 配属

2023 田原市議会議員 初当選

田原市議会議員

やなぎもと ひろゆき

柳元 浩幸さん

活動への想い

安全・安心なまちづくり

- 防犯、防災、減災体制の強化
- 交通安全の推進と利便性の高い道路づくり

ひとに優しいまちづくり

- 子育て支援、医療・福祉の拡充
- DX推進とデジタル人財の育成

活力あるまちづくり

- カーボンニュートラルの推進
- 文化・スポーツ活動の推進

働く者の代表として、皆さんの声に
耳を傾け、自分の足と目で「現地現物」を
実践して課題を解決していきます。

議員さんの
リアルな活動紹介

HELLO REPORT
ハロレポ！



ある1日の流れ

- 8:00 田原支部事務所にてメール確認
- 10:00 市役所で文教厚生委員会
- 12:00 昼食
- 13:00 くらしの相談現地確認
- 15:30 くらしの相談トーク
- 18:30 帰宅



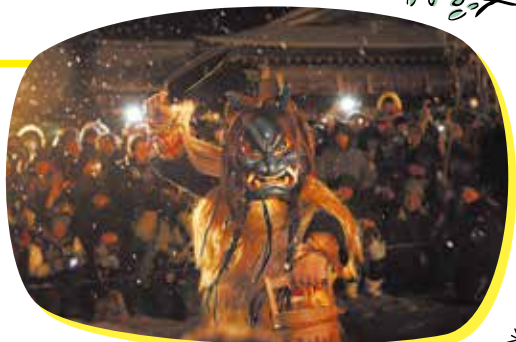
なまはげ柴灯(せど)まつり

900年以上前から行われている神事「柴灯祭(さいとうさい)」と、民俗行事「なまはげ」を組み合わせた冬の観光行事です。焚き上げられた柴灯火のもと繰り広げられるなまはげの乱舞は勇壮で迫力満点です！

場所 真山神社(しんざんじんじや)
秋田県男鹿市北浦

料金 入場協賛金1,000円(中学生以下無料)
会場にて現金でお支払いください。

会場の収容人数に限りがあるため、
入場の事前申込をお願いいたします。



*

**2024年
開催日** 2月9日(金)～11日(日)
18:00～20:30(予定)



＜入場事前申込はこちら
<https://oganavi.com/sedo/fee/>
受付 2月8日(木) 正午まで



犬っこまつり



犬っこまつりは約400年続くという湯沢地方の民俗行事です。会場となる湯沢市総合体育館周辺や湯沢市中心商店街で、キャンドルや花火などさまざまな催しが行われます。

場所 秋田県湯沢市
湯沢市総合体育館周辺・
湯沢市中心商店街

2月10日(土) 10:00～21:00
11日(日) 10:00～19:00

**2024年
開催日**

雪でできた「犬っこ神社」で
愛犬の長寿と健康を願う
愛犬祈願祭が行われます。



六郷のカマクラ・竹うち

700年あまりの歴史がある豊作祈願の火祭。天筆まつり、鳥追い行事、竹うちと5日間続く一連の催しは国の重要無形民俗文化財に指定されています。クライマックスは最終日の竹うちで、男衆が南北に分かれて7～8mの青竹で激しく打ち合います。

場所 【竹うち会場】秋田諏訪宮前 かまくら畑
秋田県仙北郡美郷町六郷字本道町115

**2024年
開催日** 2月13日(火)～17日(土)
竹うち 2月17日(土) 20:00～



●写真提供:秋田県観光連盟 <https://akita-fun.jp/>

秋田県ってどんなところ？



秋田竿燈まつりなど
季節ごとの催しや
見どころもたくさん！



東北地方の秋田県。冬の積雪量は多く、雪国らしい景色が広がります。パウダースノーのスキー場や温泉なども豊富。ぎりたんぼや稲庭うどんなど名物グルメも楽しめます。今回は2月に行われる秋田の冬まつりに注目しました！

おすすめ
スポット

秋田の冬まつりを楽しもう！

はいってたんせ、
おがんでたんせ



場所 秋田県横手市
横手市役所本庁舎前・
横手公園・二葉町通り
その他市内一円

**2024年
開催日** 2月15日(木)～16日(金)
18:00～21:00

横手公園では
横手城の眺めも楽しめます♪



地域の観光協会おすすめ！

周辺
ヨリドコロ

地域の観光協会に聞いた
おでかけ・立ち寄りスポットを
ピックアップしてご紹介します。
オフもアクティブに楽しもう！

今月のエリア情報

秋田県

横手のかまくら

約450年の歴史があるといわれる小正月の行事。期間中は市内のあちこちに水神様を祀ったかまくらが60ほどつくられます。中では子どもたちが「はいってたんせ(入ってください)」「おがんでたんせ(水神様を拝んでいってください)」と声を掛けながら甘酒をふるまいてなしてくれます。

無数に並ぶ小さなかまくらの
ライトアップも幻想的！



※イベントの開催状況等は変更となる場合があります。



私たちのミッション

『組合員と家族の真の幸せ
(ウェルビーイング)』と
『トヨタと産業の持続的成長』を実現する

私たちのビジョン

一人ひとりが“変革の主役”となり、
“共創”しつづける

私たちのバリュー

ビジョンを達成するために
共通化して実践する行動指針

- 1 心にゆとりを持つ
- 2 助け合う
- 3 互いの個性を尊重する
- 4 垣根を越える
- 5 変化を楽しみ、挑戦する

さあ、実践!

組合 MVV

みんなで
バリュー
Value!

組織として目指す姿を達成するために、判断・
行動の共通基準となるバリュー。できることから
実践へ。皆で一步を踏み出していきましょう!

座談会編

2023年9月から労組執行部に

着任した3名で意見交換をしました!

今回のトークテーマ

心にゆとりを持つ

北中 健太さん
2014年入社。プ
レス金型の設計、
生産準備を経験。

私のバリュー実践

週3回のウォーキングで
頭を「無」にして
リフレッシュ。

私のバリュー実践

明見 依莉さん
2009年入社。
衣浦工場の鋳
鍛造部で焼結
を担当。

私のバリュー実践

徳富 稔さん
2000年入社。
最初の配属は
元町工場での車
両の検査業務。

私のバリュー実践

家ではスマホを触らず
ひとりになる時間を
数十分確保。

心のゆとりについて 考えたことがなかった。

明見 現場では女性Tとしてプレッ
シャーと頑張らなきゃという気持ちもあつて
いつも必死でした。バリューを考えた時に初
めて、自分自身にゆとりが持てていないこと

に気づいたほどです。

徳富 私現場で組長をしていて、生産に
追われる日々。ゆとりを意識したことは
ありませんでした。

北中 私の職場も忙しかったですね。最初に
「心にゆとりを持つ」と聞いた時は、効率や
時短を意識して、時間を捻出することなの
かなと思いました。もって堅苦しくなるの
かなって。

勉強会で学んで 変えられると思った。

徳富 勉強会で、どうしたら心のゆとりが持
てるのか、考え方手法を学べたことは大
きいよね。

北中 あるべき姿を描いて目標を立て、そこ
に近づくために小さな行動から実践していく
「接近目標」の考え方は勉強になりました。
最近職場でも100年に1度の変革期と
言われて「変わらないといけない」という切
羽詰まった雰囲気を感じるんです。お客さ
ま目線、何をしたら良いか皆で共通認識を
持つて、行動に移せる方向付けができれば、
もっとポジティブに捉えられるんじゃないかな。

心にゆとりを持つ

こんな実践例も!

- 1日7時間睡眠を心がける
- 子供と遊ぶ時間を確保する
- 一呼吸おいて、ゆっくり行動する
- 不安な気持ちをシェアする
- 5分早く行動し、5分早くかえる

小さなこと、できることから
まずは、やってみよう!

自分たちだけでなく 皆のゆとりも考える。

徳富 仕事や職場に限らず、人のつながりつ
て大事なよね。相手の目線に立つて真摯に
向き合つたためにも、自分の中でゆとりを
持つことは必要だと思うよ。

明見 「心にゆとりを持つ」を意識すること
で少しずつ自分が変わっていると実感でき
ているので、続けていきたいですね。

北中 自分だけでなく、組合員の皆さんや
ご家族、周りのゆとりも考えていこう。

徳富 まだ始まったばかりだからね。皆が意
識を習慣化できるよう、私たちがから続けて
いきましょう。

筋肉が整えば、正しい足運びができる！ 歩くときに筋肉を正しく使えるトレーニング「クロスウォーク」

スタートポジション

まっすぐに立ち、左右のかかとをつけて、つま先は外側に向け、両手はウエストに。

Action!

前に進む

スタートポジションから、4歩前進します。

Point!

脚を踏み出す際は、内ももとお尻に力を入れ、つま先と膝を外に向けながら。

脚は前でクロス！

Point!

脚を着くときにも、内ももに力が入っていると Good！

4歩前進したら今度は後ろへ4歩下がります。

後ろに下がる

脚はつま先と膝を外に向けた状態をキープして、太もものつけ根から半円を描くように後ろへ回す。

Point!

脚は後ろでクロス！

Point!

お尻の筋肉を意識しながら動かそう！

往復で1セット×2〜3回を、通勤途中や休み時間など、すきま時間でレッツ Action！

教えてくれたのは

日本コンディショニング協会 <https://www.e-nca.jp/>

バランスを崩した筋肉の状態を良くし働きを回復させ、体調改善や運動機能向上に導く「コンディショニングメソッド」の普及事業を行っています。コンディショニング指導者の育成のほか、運動指導者、一般愛好家に向けた講座を開講。アスリートのパフォーマンスアップにもつなげています。



筋肉を正しく使って歩こう！

前編でご紹介した通り正しく歩活の効果を得るには、歩く前に筋肉を整え、歪みを解消することが大切です。後編では、再び歪みを起こさないよう、歩くときに“筋肉を正しく使えるトレーニング”をご紹介します。

歩活の習慣化のコツは？

コツ1. 普段の歩数に1週間〜2週間単位で1,000歩ずつ増やす

10分間歩くと、約1,000歩に相当します。「今週と来週は、今までよりも10分多く歩く。次の週は15分、次は20分」と少しずつ歩数を増やしましょう。運動習慣のない方は、500歩ずつでもOK！

コツ2. 歩くときは、歩くことに集中！

歩くを“意識的に”日々の生活に組み込むことで、行動変容※を促すことができます。まずは6〜8週間、意識して取り組んでみましょう。「歩かないと気が済まない、気持ち悪い」状態になれば大成功！

※行動する意識・習慣を変えること

未来をかえる New Action

ウェルビーイング向上計画！

身体と心の健康や将来に役立つ

新習慣・活動をご紹介します！

現在から未来につながる

持続的な幸せの実現（ウェルビーイング）を向上させるActionにレッツトライ！

今月のAction

歩活（あるかつ）

後編

正しく歩くポイント

Point!

かかとをついた際に、つま先と膝、股関節が同じ方向を向いた状態で、膝も伸びていれば正しく歩いている証拠です！

+ワン Action!

歩活には、「大腿で早歩き」が効果的！地面がきちんと蹴れ、膝も伸びやすくなります。ただ歩くのではなく、「運動として歩く」ためには、1日の3分の1以上を大腿&早歩きで過ごせるとより良いです。

腕はまっすぐ振る

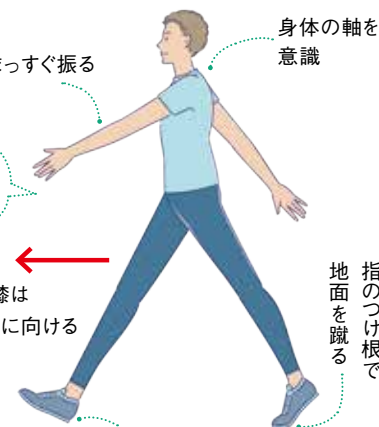
足はススッと前に出すイメージ

身体の軸を意識

つま先と膝は進行方向に向ける

重心はかかと

指のつけ根で地面を蹴る



開発試作部
主将 梅木 瞳
下山工場エンジン製造技術部
遠藤 想
水素製品開発部
佃 舞花
素形材技術部
早坂 滯音
パワートレーン製造基盤技術部
湯浅 夏鈴
車両技術開発部
伊藤 有美
パワートレーン機能開発部
山本 明音
モノづくりエンジニアリング部
坪井 茜
パワトレ性能開発統括部
真子 みゆう
素形材技術部
麻田 らな
水素製品開発部
佐藤 生
車両技術開発部
石川 瑞希
監督・コーチ・スタッフ
GM 岩尾 暁世
監督・幹事 太田 有紀
コーチ 山下 輝樹
マネージャー 松尾 妃七菜
素形材技術部
広報 田中 唯

Tシャツプレゼント

抽選で6名さま

締切 2月16日(金)17:00



ご応募は早目に!

応募フォーム

直近の試合予定は?

全国実業団リーグ西部大会

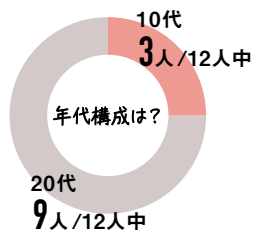
【福岡大会】

2月17日(土)・18日(日)

【愛媛大会】

2月24日(土)・25日(日)

聞いてみました!
気になることを



自慢の名物メンバーです!

入部9年目 梅木 瞳さん

主将・最年長選手としてチームを牽引。社内外にファンも多く、試合会場ではウメキコールが起こるほどです!



女子バレーボール部の良さ・魅力は?

若いメンバーが多く、仲が良いチームです。皆バレーが好きで、「勝りたい」という想いは同じ。だからこそ、このメンバーでできることをしっかりやって、勝ち続けた先にVリーグ復帰が叶えられると最高です。

競技にかける意気込みを聞かせて!

職場の皆さんの協力があって活動ができていますので、良い報告をして応援してもらえるチームにしていきたいです。まずは2月の全日本実業団リーグ西部大会で勝って、グランドチャンピオンマッチ出場を目指します!

インスタで最新情報を発信しています

活動場所 平日:本社体育館
休日:トヨタ看護専門学校体育館
活動日 火〜木、土・日

見学・入部希望も募集中! メールでご連絡ください。
yuuki_ota@mail.toyota.co.jp



仕事と競技を両立して頑張る一般部。活動の様子と魅力をご紹介します!

今月のフォーカス

女子バレーボール部(サンピエナ)

一般部



Vリーグ再昇格を目標に選手・スタッフ一丸で頑張っています。「町いちばんのチーム」を目指して、地域の皆さんとのスポーツ交流も積極的に展開中!

サンピエナカップ(U14大会)

大会を企画して運営しています。エキシビジョンマッチや交流で盛り上がりました!

メイクや
お菓子も好評!



Vリーグ再昇格と「町いちばんのチーム」を目指して活動!

トッピングを作る



耐熱性の器にホワイトチョコを
割り入れ、お湯を沸かした鍋で
湯煎をして溶かします。

POINT!

ホワイトチョコは湯煎しても分離しにくいので
初心者でも失敗知らず!

POINT!

米油を利用して、
溶かしバターをつくる
手間を省きます!



米油を入れてさらに混ぜ、
ツヤになったら、耐熱の器に
マフィンカップをセットし、
できあがった生地を
7割程度まで流し入れます。

3



180度のオーブンで20分焼きます。

④に手でちぎって
細かくしたクリーム
チーズを入れ、
さらによく混ぜます。



6



完成!

③の焼き上がったマフィンが冷めてから、
上面に⑤を塗り、好みの量のチョコフレーク、
チョコスプレーをのせます。

POINT!

トッピングはバットの上で行うと
チョコがこぼれても後片付けがラク!

教えてくれたのは

● whole foods studio yuge



フードスタイリストとして活躍するオガワヒロコさんが運営する、料理
教室兼ショップ、パーソナルキッチンアドバイザーとして暮らし方や
家族構成に合う最善のキッチンツールを提案してくれます。実際に使
用感を試しながら選べるのも魅力。教室は月に1回少人数制で開催。
愛知県名古屋市中千種区姫池通2-25-2 AS末盛ビル1F



<https://yuge.sajikagen.com/>



調理時間
40分

バレンタインデーや
ホワイトデーにもおすすめ!

簡単・時短でオイシイがウレシイ
ちゃちゃっと
レシピ

できるだけ手間や時間をかけずに
美味しい料理ができれば…を叶えるレシピを紹介。
ちゃちゃっと料理をした後は、自分時間を楽しんで!

Vol.2 お子さまとつくりたい、チョコザクザクマフィン

【材料】6〜8個分

- 卵…1個
- 牛乳…110cc
- 砂糖…30g
- ホットケーキミックス
…1袋(150g)
- 米油…40g



トッピング ホワイトチョコ…1枚、クリームチーズ…50g、
チョコフレーク…適量、チョコスプレーなど 適量

ちゃちゃっと
ポイント

- 包丁を使わない!
- ホットケーキミックスでできる!
- 混ぜて焼いて、のせるだけの
簡単ステップ
- トッピングはお好みでOK!

作り方

1

ボウルに卵、牛乳、砂糖を入れ軽く混ぜたら、
ホットケーキミックスを入れ、粉っぽさが無くなるまで混ぜます。



POINT!

粉物は最後に入れるとダマになりにくい!

ギフトをおしゃれにデコレーション

贈る相手を思って、花や植物を組み合わせてみて

メッセージを花束にして贈れる!

●ブーケラッピング/クラフト 201円

●フラワーパーツ/ 各151円

花を摘むように好きなカードを選び、専用の封筒に入れて気持ちを伝えることができる、フラワーパーツアイテム。ギフトに添えるとスペシャル感がアップ。

センスの良さも
アピールできる
アイテム



大切なギフトを守る
ペーパークッションもセットに
環境にやさしい
リサイクル再生紙を使用

デザインがおしゃれなギフトボックス

●ハコラピBOX Cover 792円

心を込めて選んだギフトは、入れる箱にもこだわりたいもの。こちらは、デザイン性と環境にも配慮したおしゃれなギフト用ボックス。ひと目見て喜んでもらえること間違いです。



アレンジ次第で色々な
パターンのラッピングに

あたたかな気持ちが伝わる、素朴な素材感

ラッピングにひと工夫!

●ナチュラルラッピングセット 550円

手軽にかわいいラッピングができる、自然素材を使用したラッピングオーナメントのセット。ギフトボックスやバッグにアレンジを加えてみて。



●取材協力 栄ロフト

愛知県名古屋市中区栄三丁目4番5号

SAKAE NOVA 3~6F

<https://www.loft.co.jp/>

※商品の値段はすべて税込み価格となります。

ジッパーで閉じられるから
シールなどが不要!



ジップ付きがうれしい!

●ジッパーバッグS 5枚入り クリアパステル 396円

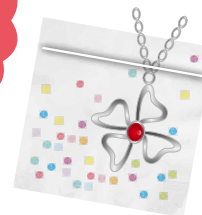
小さな物を入れるのに便利な、ジッパーバッグ。クリア素材ながらカラフルなパステルドットがデザインされているので、ギフト用としても活躍します。

すぐれmono紹介!
便利 アイテム帳

第26回

**ギフトを素敵に彩る
ラッピングアイテム**

アクセサリや
小物などを入れる
のにもおすすめ



小分けしたい時のミニバッグ

中身がそれとなく見える、
シースルー具合がGOOD



お土産を
おすそ分けしたい
時にも活躍!

お菓子などの小分けに!

●シースルーバッグM 374円

食品を直接入れてもOKなシースルーの小袋。手渡ししやすいサイズ感なので、お誕生日会やバレンタインの友チョコ用に使うのにも良さそう!





Thank you
 お便り
 ありがとう!

「はあい」へのご意見・ご感想やヨムヨムへのお便りを紹介します!

Reader's Room

組合員のみなさんから
 お寄せいただいた
 お便りで作るコーナーです!



僕が投稿や
 お便りを紹介するよ!

Reader's Room編集員
 ヨムヨム

今月のテーマ

昨年²⁰²³の個人的ニュース&今年²⁰²⁴の目標!

●11月号の周辺ヨリドコ口(島根県松江・出雲エリア)は、ちょうど気になっていたスポーツだったの参考になった。
 りろりろーさん(元町支部)
 ●ご参考になったようですね! ペタ踏み坂はヨムヨムの猫の足でも駆け上がる事ができるのだろうか? もしお出かけてみたら、感想も聞かせてくださいね。

●トヨタアップサイクルの特集で、端材・廃材が生きた商品化がされていることがわかり、うれしくなりました。また、掲載されている商品写真に可愛いものもあつたので、オンラインショップを見てみようと思いました。
 ぴーなつさん(パワートレーン支部)
 ●今号からの4号連続ツイズの賞品はトヨタアップサイクルのペンケースです! ぜひ、こちらの方も挑戦してみてくださいね。今後も皆さんからのご意見・ご感想など、お待ちしております。

こうなりたい!

娘が立った! 歩いた! 言葉を発するようになった! 私海外出張中に... 英語をもっと上達させたい!

WRYYYYYYさん(生産・TPS・病院支部)

第2子妊娠発覚。

もつと良いパパになる!

みつさん(衣浦支部)



日本ハムファイターズの新球場での開幕3連戦を見に行き、2試合目でサヨナラ勝ちをして大盛り上がりしたこと。

30歳になるので、子供の頃に思い描いていたような落

ち着きのあるかっこいい大人になりたい。

カバター3さん(生産・TPS・病院支部)

念願のさわやかでハンバーグを食べたこと。

最近職場が変わりお腹がぶよつてきたのでダイエット。kazubooさん(堤支部)

ダイエット。

身体を引き締めたい。

べさん(元町支部)

ジャパンモビリティショーの見学。ダイハツシャレードがカッコよかったです!

RPAツールをいっぱい使って、楽になりたいです!

はあい読者さん(パワートレーン支部)

東海地方住みながら泊まったことがなかった下呂温泉

に初宿泊。日本三名泉というだけあっていい湯でした。

50代後半体力低下が気になりました。体力・筋力キープをより実践したいです。

みよしげさん(パワートレーン支部)



皆さん、ハッピーな思い出が多いですね。ヨムヨムもうれしくなりました。

今年の意気込みにも拍手! 応援しています。

行きたいやつてみたい

Snow Manのライブ

に当たったこと。

海外に行きたい! 英語、韓国語を勉強したい。

まいちゃんさん(堤支部)

育休を取得。3ヵ月ですが、家事育児に専念しました。

統計の勉強がしたいです。開発にもマーケティングにも使える万能ツール。

I・Sさん(東富士支部)

日本第3位の奥穂高岳に登頂したこと。

日本百名山を60座まで登頂達成する(現在55座)。

ミントメイさん(明知支部)

ぜひ、想いを叶えて今年も良い思い出づくりができることを願っています! 今後も皆さんからのたくさんのご投稿をお待ちしています。



アンケートに答えると抽選でプレゼントが当たります!

テーマへの投稿、ご意見・ご感想、その他面白ネタなど、どしどしお寄せください! お待ちしております。

カバコネからの投稿

組合アプリ「カバコネ」をダウンロードしてね!

iOS、Android 共通

QRを読み取るか、URLへアクセス
https://yappli.plus/kabacone_flyer

ログインID 従業員番号(7桁) 初期パスワードは「生年月日」
 パスワード 生年月日(8桁) 例)1991年1月1日生まれの場合
 19910101

※ご家族の方は【ご家族の方はこちら】をクリック。ID・パスワード設定画面に入るには組合員ご本人の従業員番号が必要です。

KABANETから投稿

トップページ

各種アンケート

実施中のアンケート

アンケート一覧

<https://www.kabanet.org/>

ユーザー名 KABA
 パスワード 2019



クイズ

家族や職場の仲間とレッツトライ!

王国

クイズ王国
プリンス

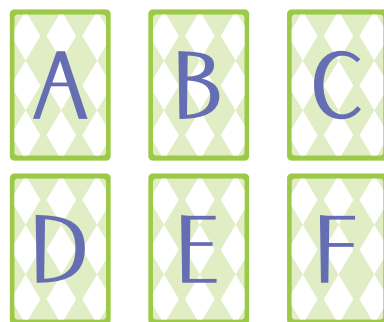
1
月号の
答え

1	8	5	3	4	7	6	2	9
2	9	4	8	5	6	1	3	7
7	3	6	1	9	2	5	8	4
4	6	9	2	8	1	3	7	5
5	1	7	4	6	3	8	9	2
3	2	8	5	7	9	4	6	1
6	5	3	9	2	4	7	1	8
9	4	1	7	3	8	2	5	6
8	7	2	6	1	5	9	4	3

4+9 **13** 答えは13でした。

クイズに答えてプレゼントをもらおう!

今月のクイズはカード推理



パズル制作/ニコリ

Eのカードに
書かれた数字は?



問題

表面に「1」から「6」までの数字が
一つずつ書かれたカードがあり、
図のようにカードが裏返して置かれています。
「E」に書かれた数字はいくつでしょう?

※同じ数字が書かれたカードはありません

ヒント

「1」のカードの真下に「6」のカードがある。

「2」のカードと「4」のカードは
タテヨコに隣り合っていない。

「B」+「E」=「C」が成り立つ。

応募はKABANETから

WEB <https://www.kabanet.org>
ユーザー名:KABA パスワード:2019
ログインしてアンケートから
クイズ王国を選択して解答してね!

応募締切 2024年2月23日(金)

今月のプレゼント

BEST SHOT 10 ホワイト

大切な人との思い出や、お気に
入りの写真などをランキング形式
で作って贈れるプレゼントブック!

編集後記

2024年が始まりました。今年は「辰年」。十二支の中で唯一空想の
生き物である龍(辰)は、古来より中国で権力の象徴とされ縁起が良
いとされていますが、年明けから能登半島で大地震や航空機事故な
どが発生し、波乱の幕開けとなりました。被災された皆さまには心よ
りお見舞い申し上げます。自然災害は忘れたころに発生します。いざ
という時のためにどこに避難するかなどを家族内で話し合い、普段
から防災意識を高めましょう。

はあい Vol.37 No.425 2024年2月1日発行

発行/トヨタ自動車労働組合
企画総務局
愛知県豊田市丸山町10-5-1
TEL.0565-24-1101
FAX.0565-24-1177

発行人/鬼頭圭介
編集人/鬼塚裕之
編集員/三村早保
編集/glassy株式会社
印刷/長苗印刷株式会社

読んだ、見た、心が動いた

私の気持ちに
GOOD
SPICE!

本や映画、音楽に感動したり、刺激を受けたり、
元気をもらったりすることって、ありますよね。
この企画では、皆さんにおすすめしたい作品をご紹介します!

おすすめする人



職場活動局 局長 大石 寛さん

コロナ禍を機にベランダで大葉・葉ネギ・イチゴ・キンカンなど
食べられるものを育てていますが、今年は食べるもの以外で、
難しいと思いますがハイビスカスを植えて咲かせることに
挑戦してみます。

この映画に出会ったのはいつ頃?

小学1年生の時です。
今回、ご紹介したい作品は、私が映画館で観た
「キン肉マン(奪われたチャンピオンベルト)」です。

きっかけは?

親に連れて行ってもらった「東映まんが
まつり」で上映されていました。

感想・印象に残っているシーンなど

当時は小学1年生だったので、あまり友だちのことを
深く意識したことはありませんでした。映画では
悪者につかまった仲間を助けに向かうキン肉マン
と、そのキン肉マンのために、自分を犠牲にしてで
も戦う仲間たちの姿に「仲間の力って凄いな」と
感動したのを覚えています。



キン肉マン
THE MOVIE

キン肉マン THE MOVIE
DVD 発売中 10,780円(税込)
販売:東映 発売:東映ビデオ

どんな人に
おすすめしたい?

懐かしいと思ってくれる方が、当時のことを思い出してみるきっか
けになればと思います。



第68回 全日本実業団対抗駅伝競走大会 ニューイヤー駅伝 in ぐんま

8年ぶり4回目の優勝

(4時間49分02秒)



1区 大石 港与



2区 太田 智樹



3区 田澤 廉



4区 コリル・フェリックス



5区 田中 秀幸



6区 西山 雄介



7区 服部 勇馬



区間・距離	タイム	区間順位
1区 12.3km	34分46秒	区間4位
2区 21.9km	1時間1分40秒	区間賞
3区 15.4km	43分13秒	区間6位
4区 7.8km	21分41秒	区間22位
5区 15.8km	46分33秒	区間賞
6区 11.2km	32分59秒	区間賞
7区 15.6km	48分10秒	区間3位

たくさんの熱い応援ありがとうございました！

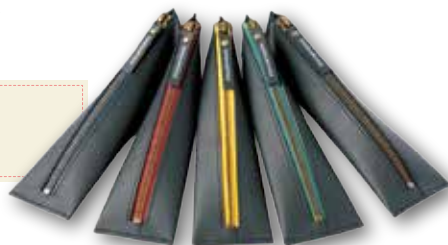
★ PRESENT ★

4号連続クイズ 全問正解者の中から抽選で

★ 20名様にプレゼント!! ★

TOYOTA UPCYCLE ペンケース

LEXUSに使う最高級シートレザーの端材を
アップサイクルして生まれたペンケースです！



4号連続クイズ
カバ美を
探せ！



毎号誌面のどこかに隠れているカバ美を見つけて
4号分のページ番号を合計してくださいね！

$$\begin{array}{|c|} \hline 1月号 \\ \hline \text{の} \\ \hline \text{ページ} \\ \hline \end{array} + \begin{array}{|c|} \hline 2月号 \\ \hline \text{の} \\ \hline \text{ページ} \\ \hline \end{array} + \begin{array}{|c|} \hline 3月号 \\ \hline \text{の} \\ \hline \text{ページ} \\ \hline \end{array} + \begin{array}{|c|} \hline 4月号 \\ \hline \text{の} \\ \hline \text{ページ} \\ \hline \end{array} = \boxed{?}$$

※4号連続クイズのご応募は4月号でご案内します

※いずれかひとつ
※色は選べません