

トヨタ自動車労働組合

はあい

2024
April

4

Vol.37 / No.427

our value 04



垣根を越える

特集

正しく身につけよう!
お金の知識で
人生を豊かに

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!

※ご応募はKABANETから

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

はあい4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
April
Vol.37 / No.427

Contents

- 4 **特集**
正しく身につけよう!
お金の知識で人生を豊かに
- 10 会社制度・取り組み
あれこれ探求学
- 12 未来へつなぐ
SDGsのボタン
公益社団法人 イオン環境財団
- 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



生産・TPS・病院支部
双子のいもうとさん



口に餌をめいっぱい詰め込む姿がとっても
キュート! 次女の最高の癒やしになってます。



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!



生産・TPS・病院支部
ゆきちゃんママさん



レースのカーテンをニコニコ顔で破っちゃう
ヤンチャ姫です。



写真・エピソード大募集!

楽しかった思い出やお気に入りの写真と、50文字ほどのエピソードを投稿してください!

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。

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
京風入浴剤の
アソート!



\\ 家計とライフプランを考える //

長い目で収支の推移を捉え、自身のライフプランを描いてみるのが大事です。

人生の3大支出

1 子育て・教育

(子ども一人につき)

幼稚園～高校:公立、大学:国立

約800万円

幼稚園～大学:私立

約2,000万円

2 住宅

建売住宅

約3,600万円

マンション

約4,500万円

3 老後

(夫婦二人世帯の老後生活30年間)

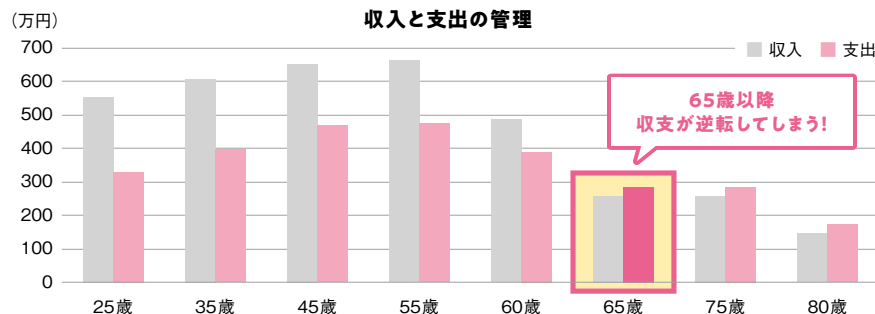
ご自身で準備が必要な額

少なくとも2,000万円

家族構成や住宅ローン有無で大きく異なる。また、退職金や年金は減少傾向で、平均寿命も延びていることからさらに構えが必要。



人生100年時代。人生において自分がどうありたいかを考え、それを実現するため、収支の把握、貯蓄、資産運用、保険などお金の知識を正しく身につけ、まずは行動することが大切です!



(出所) 総務省「家計調査」(2022年)

※収入は可処分所得、支出は消費支出+土地家屋借金返済のデータから試算

無料

資産形成サポート制度を活用しよう

社内資産の現状把握
貸金支払明細票

会社制度での資産形成
60歳までの積立モデルプラン

全資産(社内外)での課題解決
個別コンサルティング

全資産(社内外)での課題提示
あなたのライフプラン
シミュレーション

専用システムで
詳細シミュレーション
できます

社内の資産形成サポート制度の詳細はT-Waveから

社内のサポート制度は無料で利用できます。ぜひ有効活用しましょう!

T-Wave ▶ 人事部 ▶ Quality of Life ▶ お金 ▶ 資産形成 ▶ 資産形成支援ホームページ

お金にまつわる日本の現状

上がる物価

コロナ禍や紛争により、世界的に物価が上がっていきインフレ状態に。



下がる手取り収入*

少子高齢化で社会保険料が年々増額。

※手取り収入=収入から税金(所得税・住民税など)と社会保険料を引いた額

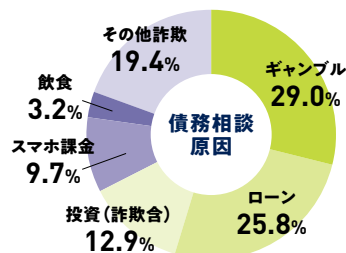
増えない貯蓄

日本銀行の金融緩和で低金利時代に突入。預金の利息はわずかしかなり取れない。



社内でもマネートラブルが増加傾向

債務相談件数(月平均) 2022年 2.6件/月 → 2023年 3.75件/月



投資(詐欺含)

新築ワンルームマンション投資による相談が急増しています!

お金の知識をしっかりと身につければ投資やローン、詐欺などの債務原因はなくなるのできそう。



2022年9月～2023年8月データ



貯める

固定費の削減と節税を考えてみよう!

家計の節約には固定費の見直しが有効。
税金の仕組みを知れば節税にも役立ちます。



固定費例
スマホ代

不要オプションを外す
プランを見直す
格安SIMに変更する

節税(税金の控除)も考えよう!

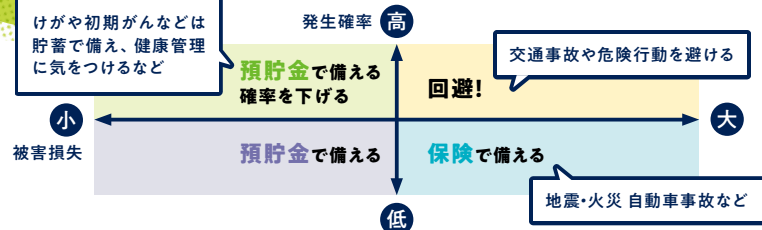
年末調整のほか、医療費控除や住宅ローン
控除(1年目)には確定申告が必要です。

備える (保険)



必要以上に保険に入っていないですか?

保険は起こる確率が低く、被害損失が大きい有事に備えるもの。
被害損失が小さな有事には預貯金で備えておきましょう。



トヨタには手厚い保障で割安な料金体系の保険があります!

ハッピーライフ 生命保険、医療保険、介護保険

自動車保険 団体扱自動車保険 **ゆうゆう共済** 火災保険、地震保険

借りる



手数料が高額になっていませんか?

リボ払いやカードローン、キャッシングなどは
手数料が割高になっています。

リボ払い

利用金額や件数に関わらず、
毎月一定額を支払う方法です。

毎月1万円の支払いで比較

支払い残高3万円 支払い残高50万円
返済期間:4ヵ月 返済期間:6年半
合計手数料:770円 合計手数料:29万円

平均15%前後の手数料がかかるため、
支払い金額が増えて支払い期間が長期化すると
手数料が高額に膨らんでしまうこともあります。

【各種手数料の目安】

カードキャッシング 15~18%
銀行のカードローン 2~15%
消費者金融カードローン 3~18%



トヨタ労組組合員さん限定

「東海ろうきん」の融資は金利1.5%※で利
用できます。クルマ購入時などのローン利
用にも選ばれています。※2023年4月現在

収支を見直す4つのポイント

増やす (資産運用)

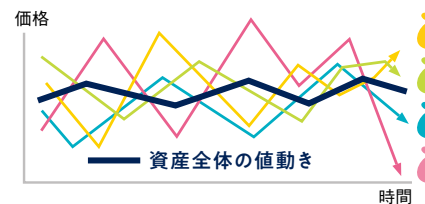


資産を正しく運用するために基本を知ろう。

資産は積立運用と分散運用を長期で続けていく
基本3原則と複利効果を理解しましょう。

分散

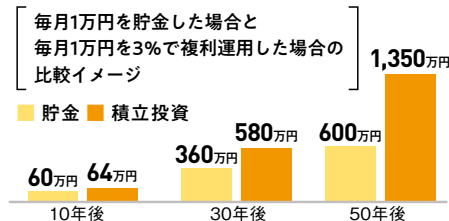
投資先の資産や地域を分散させて、価格の変動
リスクを抑え、安定成長を目指す運用方法です。



長期

長期運用により、収益率のブレを低くすることが
でき、複利の効果も働きます。

複利効果とは 運用利益を元本に追加して運用することでさ
らに利益を生み、資産が増えていく効果です。



年間の各資産の期待リターンイメージ※

この数値を極端に上回る資産は要注意

預貯金等…0.01% 外国債券…2%
国内債券…0.5% 外国株式…6%
国内株式…3.2%

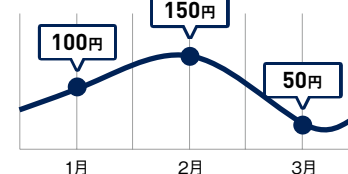
※期待収益率は税引き前の値

※東京海上日動あんしんコンサルティングのライフプランシミュレーション前提値

積立

金融商品を定期的に一定額で購入す
ることができます。(ドルコスト平均法)

▼変動する株価



等株数投資

毎月一定数購入(10株ずつ)

10株 10株 10株 30株
1,000円 + 1,500円 + 500円 = 3,000円

1株当たり100円

ドルコスト平均法

毎月一定額購入(1,000円ずつ)

10株 6.7株 20株 36.7株
1,000円 + 1,000円 + 1,000円 = 3,000円

1株当たり81.7円

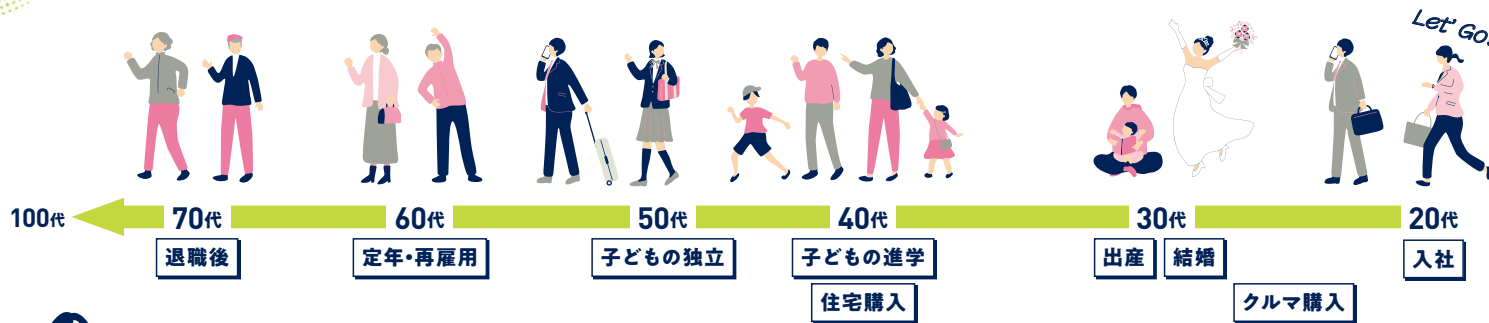
肝に銘じておこう!

資産運用はどんな選択も自由です
が、全てが自己責任。他者の意見を
鵜呑みにせず、正しい知識を学び、
自分で考えることが大切です。



「貯める」「備える」「借りる」で支出を

見直して、「資産運用」の資金を確保しましょう!



思わぬ
できごとに
注意しよう!

離婚

慰謝料や養育費でお金
がかかってきます。

住宅

家を購入した後もメンテ
ナンスなど多額の維持費
が必要になってきます。

投資詐欺

定年前には、投資詐欺
が多くなるので気をつけま
しょう。

自然災害

南海トラフ地震なども想
定しておきましょう。



国

会社

健保

組合

会社

組合

知っておきたい制度

トヨタのセミナー

制度とセミナー・研修



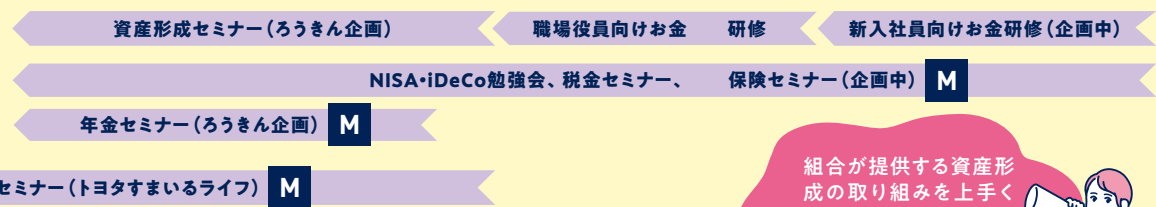
人生100年時代。これから先の将来に
向けて、どう考えて行動するかであな
たの人生は豊かになっていくでしょう。

考え方のポイント

- 自分が何をしたいのか
- そのために必要な
資産はいくらなのか

表の見方について

- 資産運用
- 税金控除(節税)
- 保険
- ローン
- 研修・セミナー



組合が提供する資産形
成の取り組みを上手く
活用して、豊かな人生
への一歩を踏み出して
ください!



4月号では拡充された制度のうち「事業所内託児所」と新たに導入された「交代勤務時短」について、ご紹介します。

制度拡充

事業所内託児所（本社地区）

変更時期 2024年1月から

拡充内容 月極利用者は年休取得時も託児所の利用が可能になりました。

利用条件 両保護者が稼働日で、保護者のいずれかまたは両方が年休を取得する場合。



従業員の休息時間や所用実施時間の確保を目的とした変更です。



詳細はこちら

<https://tmc-diversity.jp/94150afbe6789e5e468fd57f1148796f.pdf>

新規導入

交替勤務時短

開始時期 2024年6月予定

制度内容 交替勤務職場において、交替勤務のまま、**早朝のみ勤務時間を短縮**することができる制度。

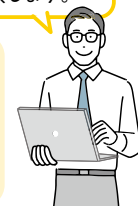
時短制度のバリエーションを増やすことにより、従業員一人ひとりの両立状況にあった働き方を提供します。

活用例1

夫婦で家事育児を分担しながら、フルタイム勤務したいが子どもの送迎のために朝は出社を遅くしたい。

活用例2

組でのコミュニケーションや技術習熟のため、交替勤務に戻りたいが、いきなり連2フルタイムは不安。



制度利用イメージ図

1週目	2週目	3週目
短縮 1直(時短)	2直(フルタイム)	短縮 1直(時短)

離職・再入社

2024年
4月入社から開始 /

技能職の
アルムナイ採用

アルムナイとはキャリアアップ（転職・学び直し）ややむを得ない事情などのために自己都合退職された方のことです。従業員の自由な意思に基づいた再入社が可能になるよう、退職理由や再入社タイミングを問わないアルムナイ採用を**事務職に加え、技能職でも開始**しました。

拡充された選択肢の紹介

今月のテーマ

多様性を活かし自分らしい人生を
さらに充実した両立制度 Vol.1-

人生100年時代。ライフステージの変化などに合わせて、何を優先していきたいのか、自分自身と向き合ってキャリアプランを考えることが大切です。今回は2号に渡って、2024年1月以降、さらに充実して使いやすくなった会社の両立制度をご紹介します！

会社制度・取り組み

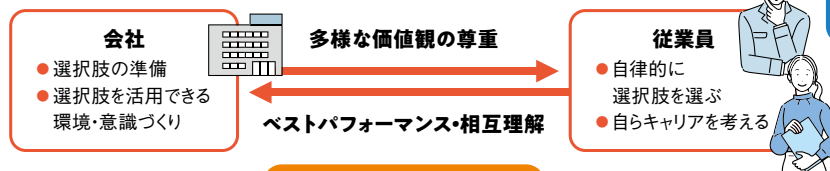
あれこれ探究学



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！

両立制度拡充への想い

会社は、多様化する個人の価値観を尊重し、従業員一人ひとりが思い描く多様な人生・キャリアパスを進んでいけるよう、さまざまな**働き方の選択肢を準備**する。また、すべての従業員が、**お互いを理解し、応援しあえる職場環境**を整備する。従業員は一人ひとりが**自律的に選択肢を選び**、従来以上に**自らがキャリアを考える意識**を持つ。



環境整備・意識醸成



離職・再入社	休職	時短勤務	休暇	費用補助など
キャリア・カムバック制度 アルムナイ採用 など	育児休職 介護休職 傷病休職 不妊治療休職 など	時短A・時短B 時短FTL(F) 常1直・常1時短 交替勤務時短 など	子の看護時間 介護時間 特定疾病通院 休暇 など	託児所 早朝ベビーシッター派遣 保育費用補助 など

両立制度の拡充について

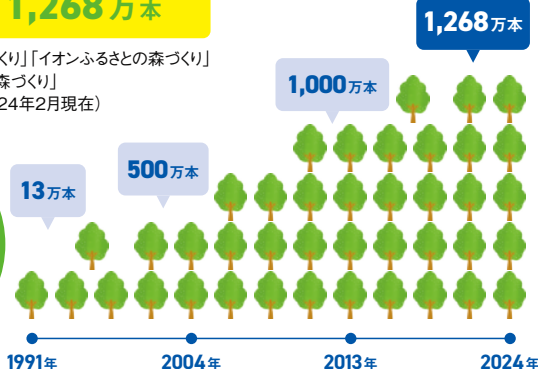
イオンの森づくり

自然災害や伐採などで失った森林と防災林の再生、
生物多様性の保全などを目指して世界各地で植樹活動を行っています。

累計植樹本数 **1,268万本**

「イオン環境財団による森づくり」「イオンふるさとの森づくり」
「イオン東北復興ふるさとの森づくり」
3つの活動の合計本数(2024年2月現在)

世界各地のボランティアの皆さまとともに植樹を行った国の数
日本を含む
世界11カ国



万里の長城植樹



宮城県石巻市植樹



インドネシア・ジャカルタ植樹

環境活動助成

世界各地で環境活動を実施している団体に
対し、毎年総額1億円の助成を行っています。
(合計助成件数:3,436件・合計助成総額:
31億946万円 ※2024年3月時点)

環境教育・共同研究

大学をはじめとしたさまざまな機関と連携し、里山に関する共同研究を行うと共に、環境分野で活躍する人材を育成していくためのプログラムや学びの場の提供を行っています。

顕彰

生物多様性条約事務局(The Secretariat of the Convention on Biological Diversity)と連携し、「The MIDORI Prize for Biodiversity 生物多様性みどり賞」を創設しました。これは、顕著な環境活動が認められる個人を顕彰するもので、これまでに17カ国19名の個人を顕彰しています。

新しい里山づくりへの挑戦

宮崎県綾町の「綾町イオンの森」ではユネスコパーク(ユネスコ認定の生物圏保存地域)として豊かな里山を取り戻すため2013年から植樹を行っています。現在は地元の中学生在が環境学習のフィールドとしても活用。人の暮らしと自然が調和する新しい里山の価値を創造していきたいと考えています。



多世代の交流と
地域循環を育む
里山づくりを目指す

宮崎県綾町育樹



地域の皆さまと一緒に、たったひとつの地球を守り
次世代の未来を創っていききたい。



専務理事兼事務局長
山本 百合子さん

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.16 公益社団法人イオン環境財団

世界に1268万本を植樹

日本で初めて地球環境をテーマにした企業単独の財団法人として1990年に設立。「お客さまを原点に平和を追求し、人間を尊重し、地域社会に貢献する」というイオンの基本理念のもと、中国の万里の長城での植樹をはじめとした「植樹」に加え、「環境活動助成」「環境教育・共同研究」「顕彰」の4つの事業を柱に環境活動に取り組んでいます。日本やアジアなど世界11カ国で植樹を行い、33年間で1268万本の規模に。各地で店舗展開する強みを活かし、お客さまや従業員が参加する地域に密着した活動を続けています。

木を植えることは地域づくり

私たちが植樹を通じて目指しているのは、単なる自然再生ではなく、その土地の方々の地域への想いや未来への願いを繋いでいくことです。東日本大震災の被災地、宮城県石巻市ではお庭に植えられていた樹種や被災された方が好きだった木

などもお聞きして木を植えました。

たくさんの方の命が奪われた場所を100年後の未来を見据えてどんな地域にしていきたいのか、深く話し合いながら活動を続けています。

また、昔から人々の身近な自然だった里山は近年、耕作放棄や乱開発により危機に瀕しています。コロナ禍を経て、里山は伝統文化の継承に加え、子どもたちの環境教育や多世代の交流など、人と自然の新たな共生の場となる役割が期待されています。私たちは「ミニミティ」の重要な礎となる里山の保全と利活用を支援し、地域の創造に貢献します。

地球環境の問題は待ったなし

猛暑や豪雨などの異常気象は日本に暮らす私たちの身の上にもすでに起きており、地球環境の問題はもう待ったなしです。ひとつしかない地球を健全な状態で次世代に引き継ぐため、私たちはさまざまなステークホルダーの皆さまと手を携え、スピードを上げて活動に取り組んでいきたいと考えています。

※2024年2月時点



Profile

公益社団法人イオン環境財団



イオン株式会社は「平和の追求・人間尊重・地域社会への貢献」という基本理念のもと、「持続可能な社会の実現」を目指しています。イオン環境財団は1990年に岡田卓也(現イオン株式会社名誉会長相談役)が設立。植樹をはじめ、地球環境を守るための活動を展開するとともに、同じ志を持つ団体への支援・助成を目的に活動をしています。

私の活動をご紹介します

#除草活動
#南中学校生徒100名
#三層会のみなさんと

#本工支部あいさつ活動
#コミュニケーション
#笑顔であいさつ

#くらしの相談対応
#現地現物確認
#ホイ捨て対策

#くらしの相談トーク
#地域の困りごと
#コミュニケーション

#みよし市三好丘桜行政区
#ハロウィンウォークラリー
#ウォーリー

#明知工場50周年記念式典
#仲間の議員と
#組合活動

#議員の活動
#常任委員会
#市民、組合員のために

ぜひ、フォローを
お願いします！

最新の活動のようすを
インスタにアップしています！



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/hHR9djzjd7>

出身

鳥取県鳥取市

趣味

献血
(270回超え)



略歴

- 1988 トヨタ自動車入社
三好工場配属
- 2018 トヨタ自動車労働組合
三好支部 第1機械A職場
職場委員長
- 2021 明知工場へ異動
- 2022 トヨタ自動車労働組合
くらしの相談室
- 2023 みよし市議会議員 初当選



議員さんの
リアルな活動紹介

HELLO REPORT
ハロレポ！



活動への想い

『明るくいいき暮らし
安全・安心なみよし市』

私のこだわり

相談ごとは「現地現物」で確認し
「コミュニケーション」を取る ことを
実践し、活動していきます。



謙虚で誠実に取り組み、
笑顔あふれるまちを目指し
ます。市政に対するご意
見や地域の困り
ごとなど、お聞か
せください。

ある1日の流れ

- 7:30 あいさつ活動
- 9:00 常任委員会
- 12:30 くらしの相談トーク
- 14:30 くらしの相談
現地確認
- 16:30 子ども食堂
イベント
- 18:30 帰宅

支援労働の皆さんと
朝のあいさつ活動！



餅つきで
頑張りました！



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

静岡県浜松市

昼は熱く勇壮に、夜は優美で華やかに



風揚げ合戦

初子の誕生を祝う初風。子どもの健やかな成長を願って、天高く揚げていきます。また、170以上の町が自慢の大風の糸を絡ませて切り合う「糸切り合戦」は迫力満点です!

中田島会場

2024年
5月3日(金)・4日(土) 10:00~15:00
5月5日(日) 12:00~15:00
※雨天の場合は中止

5月5日の午前中は
子供風揚げがあるんだよ!



御殿屋台引き回し

夜の祭りの舞台は市の中心部へ。80以上の豪華な彫刻を施した御殿屋台が、子どもたちが奏でるお囃子を響かせながら美しさを競うように街を練り歩きます。

市中心部会場

2024年
5月3日(金)・4日(土)・5日(日)
18:30~21:00 ※雨天の場合は中止



会場へのアクセスや他の催しなど
詳細は公式サイトでご確認ください!
◀ 浜松まつり公式サイト
<https://hamamatsu-daisuki.net/matsuri/>

テーマ 人・自然・テクノロジーの架け橋 ~レイクハマナデジタル田園都市~



浜名湖ガーデンパーク会場

2024年
4月6日(土) - 6月2日(日) 9:30~17:00

5,000品種100万株の多様な花木が広大な会場を彩ります。日本を代表するガーデナー達による花壇や庭園のほか、先端技術が体験できるデジタルアトラクション、日替わりイベントなど見どころ盛りだくさん! 花博オリジナルグルメも楽しみ♪

場所 静岡県浜松市中央区村櫛町5475-1

はままつフラワーパーク会場

2024年
3月23日(土) - 6月16日(日) 9:00~17:00

「桜とチューリップの庭園」は世界一美しいと称されるほど。4月は八重桜が見頃を迎えるほか、6種類のフジの色合いやライトアップも幻想的な魅力です。5月はバラ、6月はハナショウブやアジサイなど訪れるたびに花のりレーで変化する景色も楽しめます!

場所 静岡県浜松市中央区館山寺町195



最新情報など詳細は公式サイトから!
チケットの購入方法も確認できます。
◀ 浜名湖花博 2024公式サイト
<https://hanahaku2024.jp/>

写真提供:公益財団法人 浜松・浜名湖ツーリズムビューロー <https://hamamatsu-daisuki.net/>



※イベント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

TOPIC

さあ、実践!

組合 M V V

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



「助け合う」の勉強会を振り返り

ながら意見交換しました!

神藤 勉強会では、相手が何を求めているかを知るためには、対話が大事という話も出ていましたよね。

山村 私の息子は中学生で、親に学校生活のことや悩みを話すのが恥ずかしいお年頃。神藤 そうそう、わかる。僕も中学時代はそうだった(笑)。

山村 最近では悩みごとを相談してくれるので嬉しいんです。私が心掛けたのは、たとえ子どもでも真剣に向き合って話をきくこと。そして親目線ではなく、対等な立場で一緒に考えるスタンスです。息子も

年齢や立場に関係なく
対等に向き合うことから
始めよう。

だ経験があります。気持ちがいずれ違ってしまうこともあるので、助け合うって難しいなと感じていました。

末田 でも、職場では絶対に必要だと思っただよね。自分の仕事だけでなく、周りの状況を見て手を差し伸べ合うとか。皆が意識できると仲も良くなるし、組全体が働きやすい風土になると思う。

山村 現場にいた時のこと。上司が私の仕事の負担を減らしてくれたことがありました。子育て中の私に配慮してくれたのだと思います。でも、私の意思是違っていた。逆に「その仕事、させてください」と頼ん

助け合うってどういうこと?

2023年9月
労組執行部着任の
3名です!

神藤 龍仁さん
2014年入社以来、
主に有機物系の材
料開発に携わる。



私のバリュー実践

チャットや
会議の発言に
リアクションをする。



今回のトークテーマ

助け合う



私のバリュー実践

「すみません」より
「ありがとう」と言う。

山村 理恵さん
2004年入社。
堤工場で組み
付けに携わる。
育休2回取得。



私のバリュー実践

事象や物事の理由や
背景を知る・伝える
対話を心掛ける。



末田 洋丈さん
2000年入社。
鋳型の模型製
作、技能系の研
修などを経験。

助け合う

こんな実践例も!

- いつも一人で弁当を頼んでいるメンバーに同調してみた。仲間が増えた
- 家事をして妻の負担を減らす
- 話す速さ、態度などに気を配る
- 困っている時は素直に伝える

小さな一歩からでも
実践&体感しよう!

う立場だけでなく、人として何ができるか、どう力になれるか考えていると示すことも大事ですね。職場でも同じで、上司や部下という立場ではなく、個人としての相手に向き合う意識が広がるという事になっています。

末田 組合主導で「助け合う」を促すだけではなく、職場で普段から密にコミュニケーションを取りながら自然にできているのが理想だね。全員が一気に変わるのには現実的に難しい。でも、たとえ一人ずつでも職場の中に理解してくれる仲間を増やすにはどうしたらいいか。職長さんとも連携して「助け合う」が当たり前になる職場づくりを広げていきたいですね。

次第に「こういう場合はどう思う?」など気兼ねなく話してくれるようになりました。神藤 自己開示という話もありましたね。自分の弱さを見せて話すことも、助け合うために必要って。

山村 そうそう、息子にも私の失敗談を話しています。親も同じひとりの人。親とい

+ ワン Action!

ミルキーの包み紙で ポーチづくり

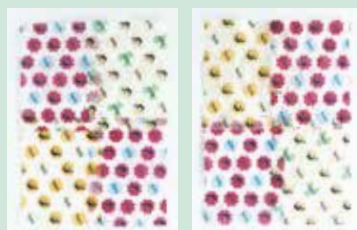
ミルキーの包み紙も工夫
次第でポーチに変身!

材料

- ミルキーの包み紙 8枚
- 12cmのファスナー
- 幅10mmの両面テープ
- セロハンテープ

作り方

1 両面テープで包み紙を4枚つなげる



ポーチの表と裏と
2枚つなげます

2 2枚を重ねて、テープで閉じ、 ファスナーをつければ完成!



Point!

- 好きなマスキング
テープでとめても
かわいい!!
強度を重視するなら、
縫うのがオススメ!
- しわが気になる場合は、
当て布をして軽くアイロン
(低温) をかけてください。

4 ファスナーを折るようにして、 もう片側も接着



後ろに折る



接着すると
こんな感じ

5 ファスナーのおしりのほうを 糸でグルグル縫って ストッパーにすれば完成!



ファスナーが
取れないかチェック!

教えてくれたのは

株式会社ワッツ <https://www.watts-jp.com/>

ワッツ・ミーツ・シルクなどの100円ショップを1,700店舗以上展開。地域にあった品揃えや店舗デザインで街と人に寄り添う、毎日に欠かせない店としてお客様へ笑顔をお届けしています。その他、雑貨店や海外でも均一ショップを展開。「いい商品を安く売る仕組みづくり」に努力を重ねています。

Watts



家庭で子どもと一緒に楽しめる アップサイクル体験!

アップサイクルとは、不用品に手を加え、新たな価値や魅力を加えるエコ活です。今回はご家庭でお子さんと一緒にアップサイクルを体験できる「お菓子の袋」を使ったポーチの作り方をご紹介します! 100均のアイテムで、ほとんど縫わず簡単につくれるのでぜひAction! してみてください。



お菓子袋ポーチ

材料

- お気に入りのお菓子の袋
- ファスナー
- 幅10mmの両面テープ

ファスナーに噛まないよう、
なるべく細いものがオススメ!

作り方

3 ファスナーのおもて面に 両面テープを貼り、 片側を袋に接着



ファスナーの
おもて面に
ピタッ!

まづ片側を袋に
接着します

1 ファスナーを つける部分を まっすぐ切る



2 ファスナーを 必要な分だけ カットする



Point!

切るのは
ファスナーの
おしりのほう

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

エコ活 後編

Member & Staff

モノづくりエンジニアリング部
主将 小野 大輔
本社工場鍛造部
藤崎 正文
パワートレーニング機能・性能開発部
伊藤 徹
パワートレーニングシステム計画部
小野 剛義
パワートレーニング制御開発部
齋藤 和則
PPES (出向中)
阿部 憲章
堤工場品質管理部
寺島 慎太郎
パワトレ性能開発統括部
齊藤 玄
生産部品物流部
三木 彪雅
高岡工場車体部
須藤 悠
素材材技術部
浪岡 大輝
監督・コーチ・スタッフ
電子性能開発部
部長 古賀 丈士
UI商品開発部
幹事 大矢 泰伸
車両技術開発部
監督 本間 馨
堤工場品質管理部
コーチ 近藤 伸次
三好・明知工場第1DL製造部
コーチ 巽 隆之

競技の基礎知識

スナッチ

バーベルを一気に
頭上へ持ち上げて
立ち上がり、静止。

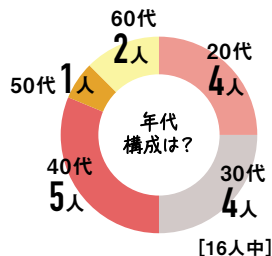


クリーン&ジャーク

バーベルを鎖骨の高さまで持ち上げて立ち上がった後、頭上まで一気に上げて静止。



気になることを
聞いてみました！



自慢の名物メンバーです！

入部22年目 小野 大輔さん

誰よりも練習して、結果を出してきたから若手、先輩、OBからの信頼も厚い。チームの雰囲気づくりにも気を配れるキャプテンの中のキャプテンです！



まさに最高の
キャプテン！

ウエイトリフティング部の良さ・魅力は？

企業チームである以上、全員が全日本大会の出場権となる標準記録のクリアを念頭においています。ただ、記録更新を目指す、生涯スポーツとして続けるなどスタイルは自由。個人の目標設定や取り組み方は、選手の裁量に任されています！

競技にかかる意気込みを聞かせて！

昨年は39歳で全日本マスターズ M35 (35～39歳) 89kg 級スナッチ126kgの日本記録を樹立。今年はM40 (40～44歳) の日本記録と、国体が国民スポーツ大会 (国スポ) となる元年の第1号入賞に向けて自己ベスト128kgの達成を目指します！

活動場所 トヨタスポーツセンター
ウエイトリフティング場

活動日 火・水・金・日

他競技のトレーニングに
ウエイトリフティングを取り
入れたい方も歓迎！

見学・入部希望も募集中！

メールでご連絡ください。yasunobu_oya@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

ウエイトリフティング部

FOCUS ON! 一般部



ウエイトリフティングは集中力とパフォーマンスを短い試技の間に爆発させる競技。日々のトレーニングを重ねながら、試合に心技体のピークを持っていく調整力も重要です。

活動風景

若手もベテランもそれぞれが自身の目標を持って取り組んでいます。個人のペースを尊重しながらも、声を掛けあってお互いを盛り上げます。

心身ともに
タフな競技！



今年11月の全日本社会人選手権で団体企業部門連覇を目指す！



焼き海苔、1/4分のご飯、チーズ、⑥の卵焼き、大葉、1/4分のご飯の順にのせ、海苔で包みます。

POINT!

ご飯はチーズの大きさに合わせて広げ、海苔は風呂敷包みの要領で包んで。



蓋を開けて卵焼きを半分に折り、再び蓋をして2分焼きます。



⑤を取り出して半分に切ります。

完成!



最後にラップでしっかり包み、半分に切ったら完成! (残り1個も同様)



卵焼き器を熱して(中火弱)マヨネーズを溶かし入れ、②を流し入れたら手早くかき混ぜます。

POINT!

マヨネーズを油代わりに使うと、風味がアップ!



全体がとろろとしてきたら平にならして蓋をし、弱火で3分焼きます。



調理時間
20分

華やかな見た目だから
お花見弁当にもおすすめ!

簡単・時短でオイシイがウレシイ
**ちゃっと
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たなら…を叶えるレシピを紹介。
ちゃっと料理をした後は、自分時間を楽しんで!

Vol.4 お弁当にも! 春野菜の卵焼き入りおにぎらず

【材料】2個分

- 卵…2個
- にんじん…40g
- スナップエンドウ…4本
- ご飯…お茶碗2杯分(約300g)
- 焼き海苔…2枚
- スライスチーズ…2枚
- 大葉…2枚
- マヨネーズ…大さじ1



A マヨネーズ…小さじ2、塩・砂糖…各小さじ1/4

**ちゃっと
ポイント**

- にぎらなくてOK!
- 具材をのせて包むだけ
- お弁当箱に詰める
面倒なし!

作り方

POINT!

マヨネーズを
入れると卵焼きが
ふんわり
仕上がります。

2

ボウルに卵を入れ割りほぐし、
Aと①を入れてよく混ぜます。



にんじんは粗みじん切り、
スナップエンドウは細切りにします。

● 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。

愛知県名古屋千種区姫池通2-25-2 AS末盛ビル1F



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

疲れやコリに、ほぐしアイテム



首や肩、二の腕、脚など全身を手軽にマッサージ!

かわいいネコ型のほぐしローラー

●ニャンコロボール 1,320円



360度くるくると回転するボールが気になる部分をほぐしてくれます。お風呂での使用も可能なので、バスタイムにマッサージして疲れをリセットしよう!

使いやすい
手のひらサイズで
固定バンドも
付いてます

グリップにはウレタンが巻かれているので滑りにくい

指圧といえば、 この定番グッズ!

●アテックス グリグリ 1,780円



手の届きにくい肩や背中、腰などを心地よく指圧できる人気アイテム。先端にはポイント指圧が付いているので、より立体的な刺激で気持ちよくほぐすことが可能。

体にうまく
フィットする
アーチ型が
画期的!

テニスボール2個分のコンパクトサイズ

“ねじり”が効果を発揮!

●スパイラルツボール 1,430円

しなやかなねじりの形状と凸凹がコロコロするだけでコリをほぐしてくれる、スパイラルツボール。寝た状態でふくらはぎや背中、腰などに使用すれば筋膜ほぐしにも。



仕事の合間に
肩や首をコロコロ
ほぐして



●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。



すぐれmono紹介! 便利 アイテム帳

第28回

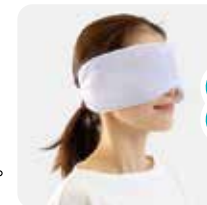
慣れない新生活の疲れに!
ほっこり癒しアイテム

肌側は植物性スクワランオイル配合で乾燥対策にも!

耳まで包み込むアイマスク

●耳までとろける 濃密パフ 1,540円

濃密泡のようなソフトで優しい肌あたりがうれしい、目元はもちろん、耳まですっぽり包みこむアイマスク。仮眠したい時や出張先に持っていくのもおすすめです。



中綿が
入っているから
目や耳が
温まります

目や耳に、いたわりアイテム

耳をじんわり温めてほぐす

●耳ほぐタイム 814円

耳せんにセットする発熱体がじんわり耳を温め、防音効果だけでなくやすらぎも与えてくれるアイデアグッズ。仕事の疲れやプレッシャーで寝つきが悪い夜に!



耳栓に発熱体を
セットして
使用します



雑音をカットしつつ、
耳を温めながら
入眠をサポート



Thank
you
お便り
ありがとう!

「はい」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

理想の「贅沢な時間の過ごし方」は?

家で

●好きな時間に起きて、ソファで横になりながらポテチを食べること。
KABAMI・ちゃんさん
(生産・TPS・病院支部)



●平屋の家でコロコロ。
ちかちゃんさん(クルマ開発支部)

●こたつでミカンかアイスを食べる。
ととさん(下山支部)

●専用のシアタールームで最新映画を楽しむ。
ゴールドオーバさん(高岡支部)

●好きなお菓子を用意して、気分に合わせて紅茶を選び、一息つく。

T・Kさん(東富士支部)

●自分の家という居心地のいい空間で、思うままにゆったりする時間まで至福ですよ★

お風呂で...

●露天風呂に入って青空を見ること。
青空さん(田原支部)



●ちょっと高い入浴剤で風呂に毎日入ること。温泉に行った気分になります。
雪うさぎさん(車両技術支部)

●子どもを旦那に見てもらい、ゆっくりお風呂に浸かる。

ていおんとーりさん(衣浦支部)

●ゆっくりお風呂にはいたり、入浴剤を入れたりと贅沢な気持ちになりますよ。露天風呂でみる青空も最高です!

家を飛び出して!

●海外のディズニーリゾートを満喫。
ひめゆりさん(パワートレーン支部)

●ハワイのホテルのベランダで海を眺めながら何も考えずに酒を飲む。
ゆりばばさん(元町支部)

●家族や会社の事を考えずにドライブに出かけて何処か景色のいいところでのんびりして帰ってくる。
S・Hさん(事業・営業・CF支部)

●映画館で特大ポップコーンとコーラをひとりじめ!

●かまぼこさん(元町支部) ●キャディー付きゴルフの後、温泉に入って贅沢な食事!

ツムツム豆太郎さん(堤支部)



●家族でキャンプ。
はちくんさん(堤支部)

●家族と時間に追われることなく旅行に行く。
NHさん(田原支部)

●いつもと違う場所ですぐに帰る時間は特別な思い出として残りやすいので、後で思い出しても幸せな気持ちになつていいですよ。

●映画にはまっているので、私の気持ちにGood Spice!が参考になった。ジム・キャリーも好きな俳優なので。
特級組合員三六条まもるさん(生産・TPS・病院支部)

●ウェルビーイング向上計画の「歩活」はどれも簡単にできそう。テレビを見ながらやってみます。
kagubooさん(堤支部)

●ちやちやとレシピで紹介されていたスープは調味料すら使っていないので、味付けで迷うこともなく、良いと思います。
I・Sさん(東富士支部)

●仕事と競技を両立してスゴイなとヨムヨムも思いました。みんな仲良く、楽しそうなのも素敵でしたよね。これからも一般部の活躍をみんなで応援していきたいー!

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





クイズ王国

家族や職場の仲間とレツツトライ!

クイズ王国
プリンス

3月号の答え

ホ タ ニ シ ム (ト) チ ク
マ ウ ダ イ コ (ウ) レ
ス タ レ カ ゲ ジ ソ
ガ イ リ (ン) シ ヤ
ラ フ サ ソ ト ガ ガ
バ イ イ タ ム ウ イ ウ
ス チ ヨ サ ハ ロ ホ ト
ア サ ツ キ ユ ウ サ (ト)

残った文字でできる言葉は

トマト でした。

クイズに答えてプレゼントをもらおう!

今月のクイズは漢字合わせ札

問題

ある2字の熟語を、
それぞれ4つに切断して、
ばらばらにしてみました。
うまく組み合わせて、
元の熟語をあててください。

正解の熟語は?

パズル制作/ニコリ

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4月25日(木)

編集後記

新年度が始まりました。4月は入園式や入学式、入社式とさまざまな節目の行事がありますが、皆さんはどんな思い出がありますか? 私が入社した年は、卒業式が終わった翌日から新入社員研修が始まったので、卒業旅行の夢は儚く消えてしまいました...という悲しい思い出です。春は環境の変化による緊張感やストレスを感じることで自律神経のバランスが乱れやすくなりますので、毎日の食事、運動、睡眠を心掛けて元気に過ごしてくださいね!

栄ロフト
セレクト!



※使用イメージ



今月のプレゼント

ベジマジ そだてる
アイボリー

健康野菜、スプラウトを室内で簡単に
育てられてグリーンインテリアにもなる
スプラウトポットです!

はい Vol.37 No.427 2024年4月2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!

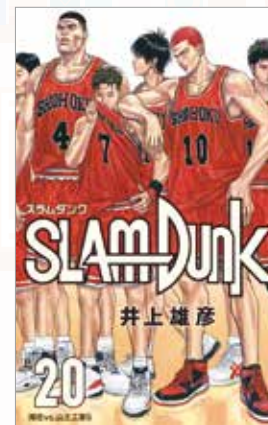
おすすめする人



高岡支部 支部長 福吉 誠二さん

職場の皆さんに支えられ、支部長を務めさせていただいています。2年前から我が家に新しい家族(小型犬)が増え、妻、子供たちも癒やされています。一緒に散歩に行く時間がいい運動にもリフレッシュにもなっています。かなり走られますが!

この作品と出会ったきっかけは?



© 井上雄彦 I.T.Planning, Inc.

SLAM DUNK
新装再編版

おすすめポイントは?

連載中は、純粋に主人公が活躍する場面が好きでした。その後、読み返すたびに主人公以外のキャラクターにも魅力的な個性があって、ぶつかり合いながらも互いを認め合い、信頼してそれぞれの役割を果たしていく、人間的にも成長していく姿に感動しています。強いチームづくりのヒントにもなって仕事にも活かされると思います。躍動感あふれるイラストや心に刺さる名言もたくさんあって、ストーリーを引き立てているところも大好きなポイントです!

どんな人におすすめしたい?

バスケットを知らない人も読んだことがない方は、ぜひ一度は触れてほしいです! 映画からでもいいと思います。既に読んでいる人でも、気分を上げたい、新たなチャレンジをしようとしている時に読み返してみると新たな発見があるかも!

『あきらめたらそこで
試合終了ですよ!』

運動部
応援
NEWS



2023-24 第25回

Wリーグ
プレーオフ

セミファイナル

4/6(土)-4/8(月)

武蔵の森総合スポーツプラザ

ファイナル

4/13(土)-4/15(月)

武蔵の森総合スポーツプラザ



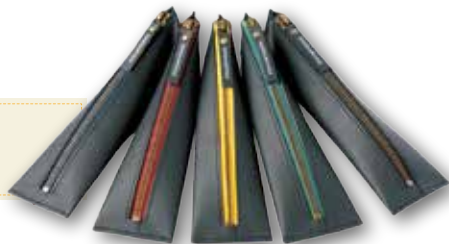
★ PRESENT ★

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!



※いずれかひとつ
※色は選べません

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!

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

アクセス・ログイン方法はP3をご覧ください

ご応募はKABANETから

1月号～4月号でカバ美がいたページ番号の合計を答え
としてご応募ください。