

トヨタ自動車労働組合

はあい

2025
April

4

Vol.38 / No.439

our value 05

変化を
楽しみ、

挑戦する



特集

お金の制度を
活用して
幸せにつなげよう!

4号連続 **クイズ**



誌面のどこかに
隠れている**カバ太**を
見つけてね!



4号連続クイズ カバ太を 探せ!

毎号、誌面のどこかに隠れている
カバ太を見つけてください!

※このページのカバ太は除く

4号分(1~4月号)のカバ太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

ニュース

はあいWEB版を更新しました

アンケートはこちらから!

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

2025
April

Vol.38 / No.439

4

Contents

- 4 **特集**
お金の制度を活用して
幸せにつなげよう!
- 10 会社制度・取り組み
あれこれ探求学
- 12 全国からはあい!
ここそとヨタ
士別試験場
- 14 障子を開けて踏み出そう!
はじめの一步
- 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



コーポレート支部
コーヤコーヤ星さん



前職の後輩の結婚式でお祝いしてきました!
二人が幸せそうでお裾分けしてもらってきまし
た! おめでとう!!



1ステップで
簡単に投稿!



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ね!



以前の職場の方や
同期から連絡を
もらいました!



家族と
職場メンバーも
喜んでいました!



QRがURLのフォームから
簡単に入力&投稿ができます!

<https://business.form-mailer.jp/fms/976e3866255773>

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!



コーポレート支部
himamamaさん



動物園へ。これ本物のぞう? って聞くんがいつ
までもそのままいて欲しいと思ったり。



掲載者には記念品をプレゼント

お薬手帳カバー

保険証ポケットや診察券・
カードポケットなど、使える
工夫がいっぱいの窓付きお
薬手帳ケースです!



資産運用 NISA(ニーサ)

NISAはNippon Individual Savings Account(日本版個人貯蓄口座)の略称。
2024年1月から新NISAとなり非課税の無期限化や非課税投資枠の大幅拡充など大きく改良。通常より有利な条件でできる資産運用制度となりました。

通常、運用益にかかる税金
20.315%

新NISA口座内で
投資・運用して得た利益は**非課税**
(生涯非課税限度額1,800万円)



はじめるには…

**NISA口座が
必要です!**

手数料は金融機関で
異なるので、事前に確認
してからNISA口座を
開設しましょう。

比較イメージ 資産運用で10万円の利益が出た場合

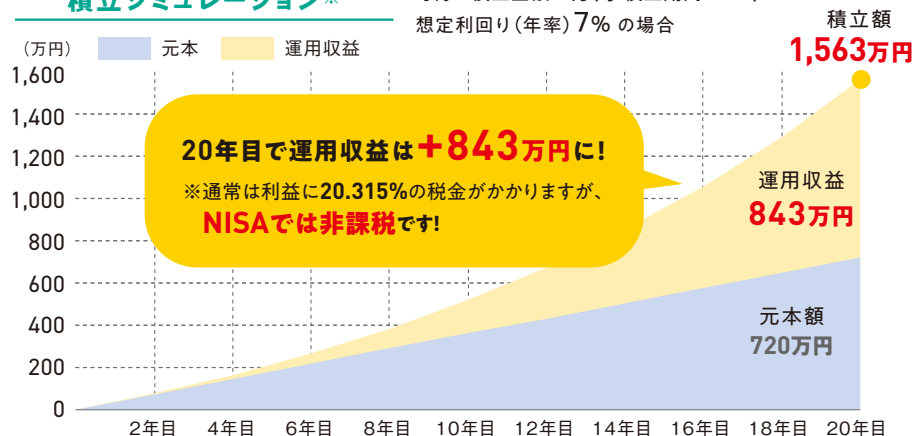


一般口座・特定口座で運用

NISA口座で運用

積立シミュレーション※

毎月の積立金額3万円・積立期間20年
想定利回り(年率)7%の場合



※本シミュレーションは、過去のデータ等に基づいて試算を行うもので、実際値とは異なる場合があります。

お金の制度を活用して 幸せにつなげよう!



トヨタ労組のミッションは
組合員と家族の真の幸せ(ウェルビーイング)。
持続的な幸せのために
「お金」は欠かせないものです。
お金の知識を身につけて、
ご自身や家族の幸せにつなげましょう。

上がる物価

原因は主に3点です。

- ①世界的なインフレや気候変動で
原材料の価格が高騰
- ②円安で輸入価格が上昇
- ③紛争によるエネルギー価格の上昇



お金にまつわる 私たちの現状

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政策による
低金利の影響で預金の利息は
わずか。景気回復により、
金利が上昇する
可能性もあります。



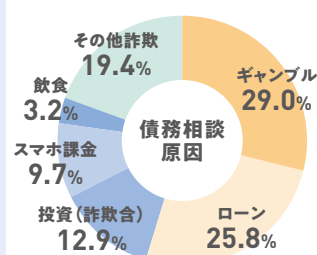
債務相談件数

5年間で約**2.8倍**に!

2018年
1.41件/月

2023年
4件/月

2024年は前年より減少して
2.8件/月となりましたが、
2018年の約2倍です。



社内でも
マネートラブル
が増加傾向

現在の収入を基準にローンを
組んで、連2から常昼へ
異動になった場合に
家計が苦しくなるケースも!

お金の制度や知識をしっかり身につければ
投資やローン、詐欺などの原因は
なくすことができそう!



補助金 地方自治体独自の制度

自治体によって、さまざまな独自の補助金や給付金制度があります。

今回は身近な自治体の制度の一部をご紹介します

市町	補助金(※令和6年度)	概要
豊田市	生ごみ処理機器購入費補助金制度	購入価格の2分の1:上限3万
	豊田市エコファミリー支援補助金	環境に優しい住宅・設備・自動車費用:上限32万円
みよし市	自転車乗車用ヘルメット購入費補助金	購入費補助:上限0.2万円
	結婚新生活支援補助金	結婚に伴う新生活の費用:上限60万円
岡崎市	次世代自動車購入費補助金	上限20万円
	岡崎市産材住宅建設事業費補助金	岡崎市内の木材を使用した戸建て住宅費用:上限30万円
田原市	脱炭素農業推進補助金	温室効果ガスの削減、燃油削減効果の高い施設等の導入費用:上限10万円
	有害鳥獣対策費補助金	農業者等が有害鳥獣被害防除用の電気柵等の設置費用:上限5万円
裾野市	不妊・不育症治療費補助金	不妊治療:上限10万円
	新エネルギー機器設置等事業補助金	新エネルギー機器設置とクリーンエネルギー自動車購入補助金:上限8万円



くらしやまちの困りごとや行政への要望などの相談に乗って解決へつなげる市町担当議員が、私たちの「くらしの相談担当」です。

くらしの相談担当者の検索方法



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

くらしの相談 ▶ くらしの相談担当者

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

くらしの相談検索システム

相談内容や
進捗情報が
確認できます!

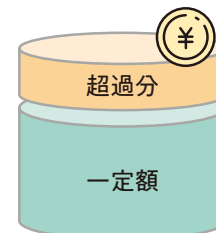


<https://consultation-of-living.appspot.com/>

税金控除 医療費控除制度

支払った医療費に応じて所得税や住民税の控除が受けられる制度です。

1年間(1月1日～12月31日まで)に支払った医療費の合計が一定額である10万円以上(所得が200万円未満の場合は所得の5%以上)を超える場合、所得控除を受けることができます。



対象 医療費控除の適用は本人と同居する家族のために支払った医療費も含まれます。



計算方法 医療費の合計額から保険金などで補填される金額と10万円を差し引きます。

$$\text{医療費控除費の金額} = \text{1年間で支払った医療費の合計額} - \text{保険金などで補填される金額} - 10\text{万円}$$

最低でも10万円を超えること

Check! /

健保の明細書

あなたの最終負担額が10万円を超えていませんか?
10万円を超えていたら、控除対象です!



市販のお薬代

市販のお薬代も上乗せできるので、レシートをもとに計算してみましょう!



セルフメディケーション税制

OTC医薬品の年間購入額が1.2万円を超えた分は控除の申請をすることができます。

OTC医薬品とは

薬局・ドラッグストアなどで処方せんなしで購入できる市販薬。

セルフメディケーション税制対象となるOTC医薬品には識別マークが表示されています。



医療費控除制度とセルフメディケーション税制を比較して、控除額の大きい方を選択しましょう!

医療費控除との併用はできません



会社にも多くの制度があります。
各機関のお金に関わる制度を知り、
私たち自身の幸せのために活用していきましょう！



カテゴリ	制度名	概要
資産運用	DC (確定拠出年金)	● 会社の年金の1つ ● 退職金の約11%を原資とした年金 ● ご自身で運用(=自分の年金を自分で増やす)
	CB年金 (トヨタ自動車企業年金基金) PW:tmpfka	会社から受ける退職金の約54%を年金化したもので、加入者期間が20年以上ある場合に受けられる退職時に①「年金」と「一時金」の割合 ②受給方法 ③受給開始年齢を選択
	すまいるプラン	● 定年前までに使う資金を積み立てる制度 ● お得な利率が適用される(持家目的:年2.35%・自己都合:年1.25%)
	定年後プラン	● 定年後のための積立制度(使えるのは原則定年後) ● 制度利率:年1.25%(銀行よりお得にお金がたまる) ● 減税制度あり(所得税と住民税が控除)
	従業員持株会	● 小額からトヨタの株主になれる ● 配当金ができる
	投資信託	● 少額から購入でき、いつでも換金可能 ● 分散投資が簡単 ● 運用のプロ(ファンドマネージャー)にお任せ
ローン	トヨタマイホーム融資	有利な条件で住宅資金の融資を受けられる総合的な持家支援制度
	車両購入資金貸付制度	車両購入時の融資
保険	ハッピーライフ	ライフスタイルに合わせて保障を選択できるトヨタグループオリジナルの保険
	トヨタ自動車団体扱火災保険	保険期間5年以下・月払いの契約に団体割引が適用
	自動車保険	トヨタ団体扱割引が適用される
支援・共済	トヨタホーム購入支援制度	「トヨタホーム」の戸建商品(新築)を購入※すると、30万円/戸 支援 ※マンションは対象外
	トヨタ特別医療共済会	病気にかかり高額な医療費が発生した場合に、医療費負担の軽減を図ることを目的としている共済
	保育費用補助制度	長期の育休によるキャリアの中断を回避すべく、育休からの早期復職を支援する制度



優位性 高額療養費還付金

トヨタ健保では法律で定められた基準よりも、多く給付を受けることができます。
そのひとつが高額療養費還付金です。

自己負担金を比較してみよう

医療費総額100万円の場合(負担3割)

一般的な制度

健康保険負担
70万円

高額医療費
として支給
21万円

最終
自己負担費
9万円

トヨタ健保の制度

トヨタ健保負担
70万円

トヨタ健保還付金
28万円

最終
自己負担費
2万円



トヨタ健保に加入しているトヨタの従業員の場合、
医療費が2万円を超える分のお金が戻ってきます！
優位性あるトヨタ健保の制度は、もしもの時にも安心ですね。

詳細は **トヨタ健保のサイト** でご確認くださいませ。

https://www.toyotakenpo.jp/provision/medical_benefit/high_medical_treatment/



補助 不妊治療を受けた場合

不妊治療(体外受精及び顕微授精)・男性不妊治療(不妊治療のための精子採取手術)
に要した費用の一部を補助いたします。

補助対象の治療 不妊治療(生殖補助医療:体外受精、顕微授精、男性不妊治療) ※旧特定不妊治療のこと



補助回数

補助額

1夫婦10回
保険適用回数を含む

上限5万円
43歳以上の初回のみ10万円/回

詳細は **トヨタ健保のサイト** でご確認くださいませ。

https://www.toyotakenpo.jp/provision/how_benefit/infertility_treatment/





ワークルールクイズ

Q&A

ワークルールの理解度をチェックをしてみましょう！

Q.2

年間限度超え

年間限度超え申請を行った月に年間限度を超える残業をしても良い？

違いますよー

A.
申請承認の翌月から可能となります。



Q.3

子の看護時間

両立制度「子の看護時間」は、PTA行事に参加するために利用することができる？

A.
子に関わる事由であれば取得できます。

交通安全の旗当番や行事参加もOKよ！



ワークルールの詳細は人事 HP をご確認ください。

Q.1

年間残業限度時間の事前協議

労使協約に定める年間絶対限度時間は720H※ですが、組合が年間残業絶対時間の引き下げを目指して事前協議を必須としている限度時間は何時間？ ※P部門区分Aのみ600H

正解は…

540H

会社との事前協議について

「人命・会社の危機に関わるか」「自社以外の誰かのための救済に当たるか」などの観点を重視し、**会社側と事前協議をします。**

ワークルールチェック！

今月のテーマ

36(サブロク) 協定

毎年、労使間で「時間外労働・休日労働に関する協定書」を締結して「36協定届」を労働基準監督署に届け出ることになっているのはご存じでしょうか？ 今回は36協定と違反時のリスクについて理解を深めましょう。

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！

2

36協定はいつ締結される？

毎年締結しています

2月

労使で話し合いを実施
評議会で協定締結の提案

3月

中旬まで

採決

3月

下旬

締結手続き

1

36協定とは？

正式には「時間外・休日労働に関する協定届」といいます。

労働基準法第36条

会社は法定労働時間(1日8時間、週40時間)を超える時間外労働および休日勤務などを命じる場合、労組などと書面による協定を結び、労働基準監督署に届け出ることが**義務**となっています。

36協定を締結しないと、会社は**時間外労働や休日労働を従業員に命じることができない**んです。



3

36協定は誰に適用する？

36協定は従業員代表でトヨタ労組が会社と結んでいるものであり、**組合員・非組合員問わず時間管理対象者はすべて適用(PPも含)**となります。

36(サブロク)協定の基礎と違反時のリスク

36協定に違反するとどうなる？

違反が労働基準監督署に発覚した場合

行政指導や刑事罰の対象

になります。

企業イメージの低下にもつながってしまいますね。



時間外労働や休日労働が上限を超えると法令違反となり、企業が罰則を受けます。36協定とワークルールの遵守は私たちが健康でいきいき働くためにも、会社や業界全体のイメージを守るためにも大切なことです。

執行部からのメッセージ

ワークルールの遵守は企業としての社会的責任です。安全同様に一人ひとりが重要性を理解し、上司と協力して守りましょう。不明な点があれば職場委員・執行部まで気軽にご連絡ください。



職種の垣根を越え、 共に挑戦しています！

士別職場の皆さん

(左から)

鷺見 浩文さん・安念 輝之さん・岡本 恭明さん
小松 隼太郎さん・高橋 大輔さん



職場を拝見！

ご当地おすすめ情報



つくも水郷公園

通称「冬のつくも」ではスケート、そり滑り、カーリング、雪上パークゴルフが全て無料で体験できます！

名寄ピヤシリスキー場



北海道ならではの最良のパウダースノーが味わえるスキー場です！

朱鞠内湖でワカサギ釣り



釣ったワカサギをその場で唐揚げや天ぷらに。新鮮なワカサギの味は格別です！



◀全長10kmの第1周回路

日本はもちろん、北米やヨーロッパなどの路面を再現。超高速走行性能テストが行われています。

時速250km 超も！

オフロードフィールド▶

世界の苛酷な悪路を再現して、悪路走破性と耐久性をテストしています。

ランドクルーザー開発用に
つくられました！



◀雪壁着色作業

雪壁に青いラインを付ける作業。路面と雪壁の区別がつきやすくなり、出張者が雪壁に突っ込むことが激減しました。



空中車での除雪作業▶

雪の塊による人への落下防止と、建物の劣化や損壊を防ぐため、雪がたくさん降る時期は毎日行われます！



今月の職場

士別試験場

北海道北部の中央に位置する士別市。冬はマイナス30℃、夏はプラス30℃となる自然条件のもと、東京ドーム約200個分の広大な敷地で、トヨタの全てのクルマを鍛え抜くさまざまな走行試験・研究が行われています。



全国からはあい！
**ここそこ
トヨタ**

全国の仲間の職場を誌上訪問！
ご当地のおすすめ情報にも注目です。

北の大地が技術を鍛え、トヨタのクルマを磨き上げる



テストコース



屋外評価



雪道での走破性テスト

厳しい寒さの冬は、さまざまな寒冷地性能テストを行っています。付着した水や雪に車両がどう反応するかを評価する着氷試験では車両の安全性や性能を確認。夏は超高速走行性能テストや、低速から高速域までの操縦安定性など多様な評価を行っています。地域活動の一例として、希少なニホンザリガニが生息する敷地内の川で自然観察会も開催。地域の皆さんにも好評です！



着氷こね作業

共に働く仲間たちについて

私たち士別CF課 第3係は30代前半～50代後半の10名が職種の垣根を越え業務を進めています。ほぼ手作業の路面製作は重労働ですが、職場は常に楽しいです。定時後は健康リーダーが企画したパークゴルフなどでリフレッシュしています。

トヨタの皆さんへメッセージ

北海道は「景色がキレイ」や「食べ物が美味しい」などのイメージがあると思いますが、けっこう苛酷です。氷点下30℃という厳しい環境を体験するため、冬の北海道 士別にも、ぜひお越しください！

障子を開けて
踏み出そう!

はじめの 一歩

新しい趣味との出会いや学び、
ボランティア、イベントなど
あなたの人生を豊かにする
多彩な取り組みを
組合でご用意しています。
一緒に新しいことを
始めてみませんか。

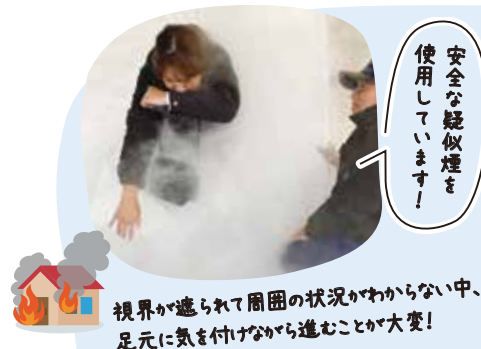
今月の活動レポート

防災訓練
advance

MYプロ

煙道避難体験

地震体験(震度7)



安全な疑似煙を
使用しています!

視界が遮られて周囲の状況がわからない中、
足元に気を付けながら進むことが大変!



地震の時に
どう対処すべきか、
真剣に考えさせられました!

かんこうき 緩降機訓練

消火器訓練



高いところは怖かったけど、
経験できて良かったよ



はじめて
やってみたよ!

消火器の
使い方を学んで、
実体験できました!

Voice
参加者の声

子どもが防災に
興味あったので、
実践できて
良かった!

地震体験では縦揺れと
横揺れの違いが凄かった!

消防本部の方と
直接話せる機会は貴重でしたよ

何回でも参加する
価値がある体験!



組合員さんご家族と豊田市消防本部の方
総勢20名が参加

実施日 2024年12月15日(日) 場所 カバハウス駐車場

実地項目

- 地震体験(震度7相当)
- 煙道避難体験
- 消火器訓練
- 緩降機取り付け訓練



震災に備えて防災行動力を身につける!

皆さん、震災に備えていますか?
いつ、どこで起きても不思議ではない震災。決して他人ごとではあり
ません。東海地方でも南海トラフ地震など、大規模
な震災が発生する可能性があります。いざという時
には、さまざまな行動を迅速にとることが必要です。



今後の注目企画

5/17(土)

ドライビング講習会 in 富士スピードウェイ

スポーツカー試乗体験、走行データ分析、富士モーター
スポーツミュージアム見学も!(大人気につき今年も開催!)

募集期間

4月上旬予定

詳細はMYプロサイトで!

KABANETもしくは
カバコネからアクセス!



5月中旬

100年の森づくりツアー

自然を学び、美味しいものをいただく。豊田市の100年
の森づくりに触れあう(80周年記念イベント)

募集期間

4月中旬予定

教えてくれたのは



豊田市消防本部の皆さん

メッセージ

防災力向上に終わりはありません。
日々の取り組みが何よりも大事です!
ぜひ、防災学習センターにおも越ください。

豊田市防災学習センター

豊田市長興寺5-17-1

開館時間 9:00~16:30

休館日 月曜(祝日は開館)



城崎温泉ロープウェイ

大師山の麓から山頂まで約7分。日本海まで一望できる絶景は『ミシュラングリーンガイドジャポン』で紹介されたほど。中間駅には城崎温泉守護寺の「末代山温泉寺」があります。



場所	豊岡市城崎町湯島806-1 (山麓駅)
定休日	第2・第4木曜(祝日は営業)
料金	【往復】山頂駅まで大人1,200円・小人600円 温泉寺駅まで大人750円・小人370円 ※大人:中学生以上・小人:6歳以上

山頂にはカフェやかわら投げも!



公式サイトで確認しよう!
運行状況や時刻表など詳細は公式サイトで
チェック! <https://kinosaki-ropeway.jp/>

テーマは「水族館以上であること」



毎年内容を一新する
イルカ・アシカショー



城崎マリンワールド



いきものを学び、ふれあう体験型のアトラクションがたっぷり楽しめる場所。園内8つの施設の楽しみ方はいろいろです。円形水槽の中央から観覧&エサやりができるフィッシュダンス特別ステージ体験やアジ釣りなどオプション体験も人気!

場所	豊岡市瀬戸1090番地	定休日	不定休
料金	大人2,800円、小中学生1,400円 幼児(3歳以上)700円		

7月下旬までのリニューアル工事期間中は特別料金となります。



体験予約も公式サイトで!
アトラクションの様子や
休館日なども確認できます!
<https://marineworld.hioryiyama.co.jp/>

6月上旬～7月上旬はリニューアル工事のため
イルカ・アシカショーは休止いたします。

玄武洞公園(げんぶどうこうえん)

約160万年前の火山活動で流れ出たマグマが、ゆっくり冷え固まる時に規則正しい柱のような割れ目をつくり出す「柱状節理」の神秘的な景観。「玄武」「青龍」「白虎」「南朱雀」「北朱雀」の5つの洞窟があり、玄武洞と青龍洞は国の天然記念物に指定されています。

場所	豊岡市赤石1347
時間	9:00～17:00(最終入園16:30)
料金	大人500円、学生300円 ※中学生以下無料



写真:水崎浩志

●写真提供・掲載協力:豊岡市・城崎温泉ロープウェイ・城崎マリンワールド

豊岡ってどんなところ?

鞆(かぼん)の
生産地でも有名な
買い物も楽しみ♪



兵庫県の北東部に位置し、海、川、山の自然に囲まれ、自然に寄り添って暮らす人々とともにコウノトリが生息しています。有名な温泉のほか、歴史、伝統工芸や文化など魅力もたっぷり!

おすすめ
スポット

多様な楽しみ方を体感する!

まちの風情と湯めぐりを楽しむ!



【一の湯】合格祈願・交通安全・開運招福の湯
【柳の湯】子授安産・子授けの湯
【地蔵湯】家内安全・水子供養・衆生救いの湯
※「さとの湯」は長期休業中

【鴻の湯】夫婦円満・不老長寿・しあわせを招く湯
【まんだら湯】商売繁盛・五穀豊穡・一生一願の湯
【御所の湯】火伏防災・良縁成就・美人の湯

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

兵庫県豊岡市

城崎温泉(きのさきおんせん)

開湯1300年の歴史がある城崎温泉。僧侶の道智上人(どうちしょうにん)が難病で苦しむ人々を救うために一千日祈願すると、養老4年(720年)に現在の「まんだら湯」がある場所に温泉が湧き出しました。これが城崎温泉のはじまりとされています。

場所 豊岡市城崎町湯島

ここは湯巡り発祥の地



温泉街に点在する公衆浴場は外湯(そとゆ)と呼ばれ、地元の方にも親しまれています。それぞれの趣きやご利益が異なるため、外湯巡りでさまざまな湯浴みを楽しむのが城崎温泉の醍醐味。レトロ情緒ある温泉街を浴衣と下駄で巡る非日常感もお楽しみいただけます♪



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 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!

バリュー実践者編

私のアクションエピソード

「やるしかない」と決めたら 前向きなパワーがわいてきた。

キンボールの日本代表チームで私はキャプテンを任されています。監督と方針が合わないことや7月に親友が亡くなったことで、心身ともに落ち込んでしまった。ワールドカップは11月。キャプテンとして「やるしかない」と覚悟を決めたら、目の前のことに精一杯で隠れていた「世界一になる」という目標が明確になってきた。自分でも驚くほどスイッチが入り、監督も含めたチーム全体で一体感が生まれて世界の頂点に立つことができました。

成果 ワールドカップ優勝によって、
日本のキンボールの評価も上がった。

チーム一人ひとりの良いところを いかに引き出せるかがポイント。

仕事でもスポーツでもメンバーの入れ替わりなど過渡期は、まさに変化の時。常に心掛けているのは、チームになることです。キンボールの場合だと、20代の選手のパワーを攻撃に活かし、他のメンバーでミスなく守る。職場では鍛造を担ってきた私や鍛造経験がある若手、SXの方が一緒になって新しく設備部品の加工を手掛けることになった時、お互いの良いところを学び融合させて、イチから積み上げる苦勞を乗り越えることができました。

気づき 「やるしかない」という気持ちと
チームワークが良い成果につながる。

榊原さんにとって
「変化を楽しみ、
挑戦する」
とは?

「まずは変化を受け入れて、自分自身で
やってやるぞ」と楽しみに変えていく。



今回のテーマ

変化を楽しみ、挑戦する

実践者プロフィール

モノづくり開発支部 榊原 大貴さん

2013年入社。貞宝工場で鍛造用金型や設備部品の加工業務を幅広く担当。キンボールという競技では三重県のチームに所属し日本一を4回獲得。日本代表キャプテンとしては2024年ワールドカップ優勝。世界一に輝いた。

推薦者 コメント

モノづくり開発支部
評議員

末永 賢治さん



日頃から勉強家で、鍛造用金型の加工のほかローテーションで新しく設備部品加工を手掛けることになった時も前向きな姿勢で自ら勉強して取り組んできた責任感の強い人です。面倒見もよく、後輩だけでなく周りのメンバーへの気遣いができ、チームワークを大切にしている榊原君を推薦します!

キンボールとは?



直径約122cm、重さ1kgの特大ボールを使うチームスポーツです。試合は3チームで行い、敵チームが手で打ち上げるボールをチームで協力してキャッチ。ボールを落とすと相手2チームに得点が入ります。

トヨタで働く皆さんへ

謙虚・感謝を忘れずに

一人では成し遂げることができなくてもチームになれば達成できる! それをサポートしてくれる人がいることを忘れてはいけません。改めて、家族、会社のご理解・ご協力に感謝をしたいと思います!

Step3. 花を飾る場所を決める

直射日光やエアコンの風が直接当たる場所を避け、涼しい場所に飾りましょう！
また、花は果物やタバコの煙から出るエチレンガスが苦手。近くには置かないように！



たとえば…?

キッチンや洗面台
ちょっとお疲れモードのとき、
ふと花の姿が目に入ると、
元気をもらえます♪

Point!

花の種類にもよりますが、
水は花瓶に半分程度
入れるのがスタンダード。
茎に細かい毛が
生えているガーベラや
ヒマワリなどは3cmくらいの
少ない水でOKです。

Step4. 毎日のお手入れで花を元気に!

水は毎日取り替えて清潔に保ち、茎の変色した部分を数cm切り戻してあげると花を長く楽しめます。



Point!

「切り花栄養剤」を使えば、
水の取り替えは3日に一度でOK!
花に栄養分がいきわたり、きれいな
花が長く咲いてくれる効果も。



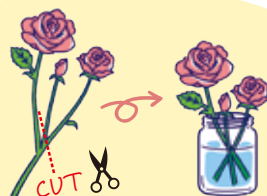
Point!

枯れた花や傷んだ葉からでも
エチレンガスが発生するので
こまめに取り除きましょう!

+ワン Action! /

切り分けておトクに、華やかに!

たくさん枝分かれしたスプレー咲きの花は小分けにカットしてもOK! そのまま飾るのも華やかで素敵ですが、一本を購入して小分けにすれば、家の様々な場所で花のある暮らしを楽しめます♪



花との暮らし初心者さんに役立つ
うれしい情報はウェブサイト
「はじめて花屋」でもご覧いただけます

教えてくれたのは

一般社団法人 花の国日本協議会



花の国日本協議会
Flowering Japan Council

花や緑が身近な日本をつくるべく、花贈りの素敵を伝えるプロモーション「フラワーバレンタイン」や、季節の花を楽しむ暮らし「WEEKEND FLOWER」などを提案。2024年より「well-blooming project」を始動、花業界の環境アクション推進や花や植物が人のウェルビーイングに与える好影響を社会に広める「#ビタミンF」の発信などに取り組んでいます。



<https://hajimetehanaya.jp/>

花を手軽に長く楽しむ新習慣!

日常にちょっとした幸福感をプラスしてくれる花のある暮らし。ですが「すぐに枯らしてしまいそう」「価格が高い」などの理由でなかなか踏み出せない人も多いはず。そこで今回は、花を手軽に長く楽しむコツをご紹介します! 花の力「#ビタミンF (FはFlowerの略)」を摂取して、日常と心に潤いを!



さっそく Action! /

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

花と暮らそう 後編

Step1. 飾るのは1本からでOK! 花のある暮らしのハードルをさげる

花はたくさん飾らなくてもいいものではありません。自分の気分です1本好きな花を選んで飾るだけでOKです。花瓶もわざわざ購入しないで大丈夫。コップや空き瓶でもステキな花瓶になります。



Point!

花を長持ちさせるコツは、花瓶を洗剤できれいに洗うこと! 汚れているとバクテリアが増えて水も汚れ、それが花が傷む原因に…。

Step2. 花の下準備

最初に花を飾る時や水替えの際に、茎を新たに斜めにカットしましょう。斜めに切ると給水面積が広がり、花がたくさん水を吸って元気に咲いてくれます。

Point!

水に浸かる下葉 (茎の下の方の葉) は水質が悪くなる原因に。事前に取り除いておけば、水がきれいに保てます



切れ味のよい
清潔なハサミで
斜めにスパッと
カット!

切れないハサミだと
茎が潰れて水を吸い
あげにくくなります。

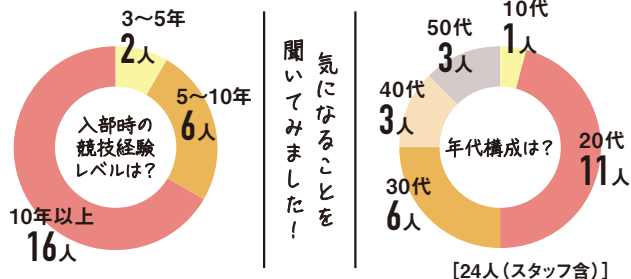
衣浦工場 駆動H・EV製造技術部
倉田 竜幸
本社工場 品質管理部
日名子 隼輔
品質保証部
住屋 貴昭
モノづくりエンジニアリング部
加藤 慎士
トヨタ技能者養成所
上田 卓
三好・明知工場 第1DL製造部
服部 優太
元町工場 組立製造技術部
山室 航
国内営業部
柿本 慎太郎
モノづくりエンジニアリング部
橋本 弥勇汰
物流・情報製造技術部
萩田 紗安香
モノづくりエンジニアリング部
松宮 聖樹
三好工場・明知工場 品質管理部
森山 寛海
高岡工場 塗装成形製造技術部
石原 涼葉
高岡工場 組立部
中村 響
モノづくりエンジニアリング部
今井 七海
パワートレーン機能・性能開発部
川島 聡太
明知工場 鍛造部
田中 和明

監督・コーチ・スタッフ

物流管理部
部長 岡本 晃
車両技術開発部
総監督 檀上 竜二
監督 上原 貴志
堀工場部品製造部
コーチ 徳田 大輔
三好・明知工場 第1DL製造部
コーチ 松平 宜宗
パワートレーン制御開発部
コーチ 市名 俊彦
電子性能開発部
幹事 中川 久幸

主な直近の大会予定

- 5月** 愛知県実業柔道団体対抗大会
6月 全日本実業柔道団体対抗大会
7月 愛知県実業柔道個人選手権大会
8月 全日本実業柔道個人選手権大会



自慢の名物メンバーです！
監督イチオシ！部を盛り上げる同級生コンビ



二人はどんなコンビなの？

お互いに柔道を始めたのは小学校に入る前。小さい頃から一緒に柔道をしている感覚があるので、頑張っている姿を見ると自分もやらなきゃ!という励みになります。

柔道にかけける意気込みを聞かせて！

橋本 直近の目標は愛知県大会個人戦での優勝です。過去には一度優勝したこともあります。去年は2位でした。今年はまた優勝を狙っています。

萩田 私はこれまでの柔道経験でもないほど社会人では負けが続いて悔しいです。ひとつずつ勝ちを積み上げるため、質が高い練習を重ねていきます！

活動場所 トヨタスポーツセンター 第2体育館 柔道場
活動日 火曜～木曜・土曜

見学・入部希望も募集中！
メールでご連絡ください。hisayuki_nakagawa@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

柔道部

FOCUS ON!
一般部



選手たちは職場ではムードメーカーとなり模範となる行動を心掛けています。稽古に学生を受け入れたり、子どもたちに柔道を教えているOBもあり、地域や社会貢献にも力を入れています。

活動風景

全国の実業団のレベルが上がっている中、全日本実業団体ベスト8以上、個人戦でも上位獲得と講道館杯出場を目指して日々厳しい鍛錬を続けています！

体重無差別でも
みんなで闘つ！



柔道を楽しみ、柔道を通して職場や地域に貢献できる存在に！



POINT!

フライパンに油は引かず、鶏皮から出る油でじっくり焼くのがポイント! カリッとした食感に仕上がります。



2



フライパンに①の鶏肉を皮面が下になるようのせ、最初は中火に設定し、出てきた脂を都度ペーパーで取り除きながら5分ほど焼きます。様子を見ながら火加減を中火弱にし、さらに裏返して3分ほど焼きます。

完成!



4



3

ペーパーで余分な脂を拭き取ったらいったん火を止めます。合わせておいたAを回し入れたら再び点火し、ふつつつしてきたら照りが出るようスプーンを使って全体に絡めます。

器に添え野菜(キャベツ、トマト、キュウリ)と、カットした⑤を盛り付け、残っているタレを上からかければ完成。

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。愛知県名古屋市千種区姫池通2-25-2 AS末盛ビル1F



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



調理時間
15分

料理初心者が覚えておきたい
基本の味! お弁当にもおすすめ!



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。
ちゃちゃっと料理をした後は、自分時間を楽しんで!

Vol.16 ごはんがすすむ定番おかず「照り焼きチキン」

【材料】2人分

- 鶏もも肉…2枚(500g)
- 塩…小さじ1/4
- キャベツ(千切り)…適量
- キュウリ…1/2本
- トマト…1/2個



A 酒…大さじ1、醤油…大さじ2、きび砂糖…大さじ1/2、みりん…大さじ2

ちゃちゃっとポイント

- 少ステップでできる!
- 油がいらない!
- 材料も少なくて済む!

皮に穴をあける



鶏もも肉は常温に戻し、
Aの調味料をあらかじめ合わせておきます。



脂身を取る

鶏肉は下処理として脂身を除いて厚みを均一にし、
皮面に包丁で数カ所穴をあけ、塩を全体にまぶしておきます。

作り方

1

手軽に全身を鍛えたいなら

力を入れても安定する
使いやすい形状！

背筋・腹筋・二の腕に！

●ラ・ヴィ チューブスリマー
1,870円

チューブに持ち手と足を掛ける部分が付いているので、安定した状態でトレーニングができるのが嬉しいアイテム。使い方次第で、背筋・腹筋・二の腕などを効果的に鍛えられます。

ボート漕ぎ
運動で効果的に
筋力アップ！



裏面には滑り止め加工が
されていて使いやすい！

下半身強化におすすめ！

●MIVIOS スクワットバンド ソフト
1,100円

バンドの負荷を加えることで、通常のスクワットよりも幅広い筋肉を刺激して効率よく下半身を鍛えられるアイテム。ヒップアップや引き締め、美脚づくりなどに効果的！



筋トレの
効果を
高めてくれる
優秀アイテム



縦に入ったローラーの溝が
高い静音効果を実現

腹筋を割りたいならコレ！

●静ゴロー 1,320円

マンションなどでも安心して使える、超静音仕様の腹筋ローラー。腹筋・背筋・上腕筋全ての筋力を要するので、インナーマッスルや上半身強化にもおすすめ！



床で前後に
ゴロゴロ
転がすだけで
筋力アップに



●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40回

おうちで筋トレ
アイテム

軽量設計なので
バッグに入れて
持ち運ぶことも可



握りやすいハンドルが◎

●MIVIOS ハンドルチューブ 1,958円

二の腕はもちろん、体幹やお尻など気になる部分を集中的にトレーニングできるハンドル付きチューブ。持ち運びできるコンパクトサイズだから、いつでもどこでもエクササイズを始められます。

夏までにほっそり
二の腕を叶えるなら

グー
ンと伸びるから
しっかり二の腕が
鍛えられる！



かわいいチューブで
気軽に筋トレ！

●ふわふわチューブ 1,480円

ふわふわとしたソフトな質感と丸い形状が特徴的なトレーニングチューブ。リビングや寝室などの目に付くところに置いておけば、スキ間時間にいつでも筋トレができそう！



まるでドーナツのようなかわいい形



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

おすすめご当地グルメ&スイーツ

愛知県で!

●名古屋市に行った時は、高確率で矢場とんの「わらじとんかつ」を食べます。海外出張の時にお世話になった通訳さんが日本観光した時に連れて行きました。

ヨネイルさん(堤支部)

●ダカフェのフルーツサンド。本店に並ぶのですが、目当てのフルーツサンドが目の前で売り切れてしまいました! (泣)
ていおんとーりさん(衣浦支部)

●知立にある「藤田屋」の「大あんまき」です。チーズと天ぷらがおススメです。娘がバイトの初給料で買って帰ってくれて、成長したなあと感動しながら食べ

ました。少しシヨッパイ味がしましたよ。
kooさん(上郷支部)

●スガキヤのソフトクリーム。子どもの頃から変わらないういしさ。もりのいえさん(堤支部)



●知っているグルメも知らないものも! 本社がある愛知県は美味しいものが多いですね。

【ご当地グルメ】

●西伊豆の塩鯉。そのまま食べるとクセがあるが、お茶漬けにして食べると最高。
Sattさん(明知支部)

●フットゴルフは全国でもじわじわと広がっています。MYプロでは趣向を凝らした多彩なイベントをご用意していますので、ぜひご利用ください。

●1月号「周辺ヨリドコ」(日間賀島)。懐かしい思い出として、また行きたくなった。
ミントメイさん(明知支部)

●昔、会社行事などでよく行ったな。料理抜群! ぼっちさん(上郷支部)
●ミントメイさん、ぼっちさん同様に「日間賀島は昔よく行った」というご感想をたくさんいただき、感謝をたくさんいただきました。懐かし場所を再訪してみるのもいいですね! 写真を撮ったら、ぜひ投稿してくださいね。



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

ログイン

ニュース

はあいWEB版を更新しました

アンケートはこちらから!

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

ユーザー名 KABA
パスワード 2019



●下呂温泉の下呂プリン。店内がかわいい。
こなりさん(コーポレート支部)
●徳島ラーメン。おいしい! このご時世に生卵食べ放題(徳島ラーメンに生卵は必須!)。
みにぎゅうりさん(明知支部)
●愛媛の宇和島鯛めし。地元だけど大人になって帰省するまで食べたことなかったが、食べた時は衝撃的においしかった。
東海の高校生探偵さん(生産・TPS支部)

●ヨムヨムは、どれも一度食べてみたいですね!

●熊本のおかし陣太鼓。夏になるとお店の前や商店街で大きな氷の中に陣太鼓が凍らせてあるので、頑張って氷を溶かして陣太鼓を取り出して食べた。ゆなのパパさん(高岡支部)



●小豆島のヤマロク醤油の鶴醬(つるびしお)。有名ラーメン店が、同店の菊醬(きくびしお)を使っていたので訪問したのですが、より深みのある味わいの再仕込み醤油、鶴醬にドはまりしました。頻繁に取り寄せて使っています。
!Sさん(東富士支部)

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

3月号の答え

ドマニグスチンマ
ンラチカンカンボ
ルイゴカヨウナン
ブチミンヤネムコ
ツツールライウギ
チナバラルパカ
イブルーベリニバ
バスターラーズ

残った文字でできる言葉は

マンゴー でした。

クイズに答えてプレゼントをもらおう!

今月のクイズは虫食い熟語

パズル制作 / ニコリ

メ□キ□ウ→

メ□ザ□フ→

メ□タ□コ→

リスト
宮 罪 子
太 符 明
迷 免 目

問題

熟語の読み方が並んでいます。

読み仮名はどれも5文字ですが、2文字目と4文字目を隠してしまいました。

残った文字から推理して、熟語を漢字で書きましょう。

漢字はリストにあるものを1回ずつ使ってください。

全部の熟語を漢字で書くと、リストの漢字が一つ余ります。その漢字は何でしょう。

※「ッ」や「ャ」などは「ツ」や「ヤ」などと同じに考えます。

使わなかった漢字は?

栄ロフト
セレクト!

濃い色の
紙にも
くっきり!



今月のプレゼント

サラサクリップ
0.5mm ゲルインク
ミルクカラー8色セット

鮮やかな発色と豊富な色数でさらさらとした書き心地のジェルボールペン!

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→ニュース→はあいWEB版を
更新しました→「アンケートはこちらから」
で解答してね。

応募締切 2025年4月23日(水)

編集後記

今号の「便利アイテム帳」では、おうちで筋トレアイテムをご紹介します。コロナ以降お家時間が増えたことで、家でできる手軽な筋トレアイテムがたくさん商品化されましたが、今回ご紹介するアイテムは初めて見るものが多く、どれも1,000円台とお手頃価格で、「全部試してみたい!」と思うアイテムばかりですよ★そろそろ薄着の季節がやってきます…(恐)テレビを見ながら、隙間時間にサクッと筋トレしてみませんか?

はあい Vol.38 No.439 2025年4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/相地一宏
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



労働政策局 局長 北野 雄也さん

気づけば今年38歳、アラフォーが近づいてきました。
人生100年時代と言いますが、光陰矢の如し、1日1日を大切にしてい
きたいと思う今日この頃です。1月に決めた今年の抱負が思い出せない
…。時には振り返ることも大事ですね。

この本と出会ったきっかけは?

執行部内の研修で、総務・人事本部の
藤井フェローに「想いを伝える文章の書き
方」の講座を開催いただいた際に、ご紹介
いただきました。



今日は、お日柄もよく

「今日は、お日柄もよく」
原田マハ 著(徳間文庫)

どんな人におすすめしたい?

今、頑張っているあなたにオス
メしたいです。というか、全員に読
んでほしいです(笑)

おすすめポイントは?

言葉、人の持つ力を感じさせてくれる作品
です。文章を書くことやお話をすることに
苦手意識を持っている方、言葉の持つ力
をもっと引き出したい方、泣けて、元気が
出る最高のお仕事小説です。自分も泣き
ました(笑)。



運動部
応援
NEWS



トヨタレッドテリヤーズ

女子ソフトボール部

2025シーズン



応募者全員
ホームゲーム
無料で
ご招待！

豊田市運動公園野球場

4/19(土) VS
13:00 太陽誘電

4/20(日) VS
13:00 ビックカメラ



ご応募・
詳細は
こちら



SNSもチェック！



公式
サイト



https://i02.smp.ne.jp/u/toyotasportsfc/softball/2025RT_BookingInfo.pdf



★ 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!!

防災用毛布
A4サイズ非常用圧縮毛布

収納時はA4サイズに圧縮、広げると140×200cmの毛布。
クリーニング後に真空パック加工で再利用が可能です！



4号連続クイズ
カバ太を
探せ！



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

1月号
の
ページ

+

2月号
の
ページ

+

3月号
の
ページ

+

4月号
の
ページ

=

?

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月号でカバ太がいたページ番号の合計を答え
としてご応募ください。