

トヨタ自動車労働組合

はあい

2025
May

5

Vol.38 / No.440

our value 04



垣根を越える

特集

組合独自の
WEB割引サービス
カフェテリアプラン

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(5~8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8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!

5月号は
P4~P9が
対象外です

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
May
Vol.38 / No.440

5

Contents

- 4 **特集**
組合独自のWEB割引サービス
カフェテリアプラン
- 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
知的財産部(花本)
- 14 障子を開けて踏み出そう!
はじめの一歩
- 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/はるくんさん



大好きな消防士の格好で、大好きな車を見に
トヨタ会館へ。売店で見た消防車をゲット
して大満足の一枚!

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!



田原支部/青空さん



鷲羽山展望台で瀬戸大橋を観に行きました。
迫力が凄いです。



1ステップで
簡単に投稿!



写真・エピソード大募集!

掲載者の
喜びの声!



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!

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!

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!



QRか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>

導入施設の一部を紹介します!

表の見方(左から) 施設名・優待内容・優待期間・補助人数・利用制限

テーマパーク				
東京ディズニーリゾート	2,000円OFFチケット配布	通年	4人/回	先着7,500人 (4月~6月実績から増在)
富士急ハイランド	1,000円OFFチケット配布	通年	4人/回	先着1,000人

レジャー				
果物狩り:キウイ	1,000円OFF	通年	2人/回	先着400人
果物狩り:いちご	1,000円OFF	1月~5月	2人/回	先着400人
果物狩り:メロン	1,000円OFF	5月~9月	2人/回	先着400人

グルメ				
ホテルオークラ東京ベイ「フォントナ」	ランチ2,000円OFF	通年	2人/回	先着100人
ホテルアソシア静岡 オールデイダイニング「バーゴラ」	ランチ2,000円OFF	通年	2人/回	先着100人
みしまプラザホテル「メイシー」	大人ランチ1,000円OFF	通年	2人/回	先着200人
ホテルアソシア豊橋「ロジュール」	ランチ1,000円OFF	通年	2人/回	先着250人
三河湾リゾートリンクス「青海波」	ランチ2,000円OFF	通年	2人/回	先着125人
名古屋マリオットアソシア「バーゴラ」	ランチ2,000円OFF	8月~10月	2人/回	先着1,500人
ストリングスホテル名古屋レストラン 【シェフズライブキッチン】	ランチ2,000円OFF	4月~6月	2人/回	先着500人
ANAクラウンプラザホテルグランコート名古屋 ●カジュアルダイニング【ガーデンコート】 ●中国料理【花梨】 ●スカイレストラン【スターゲイト】	ランチ2,000円OFF	7月~10月	2人/回	先着500人
名鉄トヨタホテル 【シーズナルキッチン・ポナール】	ランチ2,000円OFF	4月~8月	2人/回	先着250人
伊良湖ホテル&リゾート「クランマラン」	ランチ2,000円OFF	通年 (6月-8月対象外)	2人/回	先着250人
ミスタードーナツ	6個以上お買い上げで 1個無料	4月~6月	3回/人	制限なし

映画				
ムビチケ	1,000円分補助	通年		先着4,800人

その他、宿泊やリラクゼーション施設などもたくさん。
詳細はカバコネ・カフェテリアプランWEBサイトをチェック!

カバコネ・WEBサイトの確認方法はP8-9をご確認ください。



組合独自のWEB割引サービス カフェテリアプラン

ホームページ
リニューアル!

ご家族と余暇をお得に楽しく過ごしていただく一助として、WEBサイト割引サービスをスタート! ご家族や仲間と楽しいひとときを過ごすきっかけに。皆さんのウェルビーイングに貢献し、バリュー実践を後押しします!



組合のMission(おるべき姿)「組合員と家族の真の幸せを実現する」

組合員とご家族の皆さんの楽しく豊かな人生を願って、利用しやすいお得なプランを揃えました! ぜひ、ご活用ください。ご自身のValue実践にもつなげてもらえるとうれしいです!

MVV Check!

Mission (ミッション) あるべき姿
「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

Vision (ビジョン) ありたい姿
一人ひとりが“変革の主役”となり、“共創”しつづける

Value (バリュー) 行動指針

心にとりて持つ

助

助け合う

個

互いの個性を尊重する

越

垣根を越える

挑

変化を楽しみ、挑戦する

リフレッシュ



おいでんの湯

心安らく「おもてなし」
癒し処のスーパー銭湯

入浴料 **300円OFF/回**



ラフィネ e-Gift

全身ヤツポなどをほぐすボディケアや
リフレクソロジー。全国の店舗で利用可能
先着1,500名 **2,300円補助**



FIT-EASY

24時間利用可能なフィットネスジム。
全国全店舗で相互利用可能
月額料金 **特別価格**

注目&新プランのご紹介

テーマパーク



new!

富士急ハイランド

「世界最大級」の
エンターテインメントが揃う遊園地

入場料 **1,000円OFF**

LEGOLAND Japan

教育的要素を持ったテーマパーク
入場料 **お得に購入可能**



レジャー

果物狩り

日研農園の果物狩り
・イチゴ狩り(2025年5月
&2026年1月~3月)
・メロン狩り(5月~9月)

入園料 **1,000円OFF**



趣味・ショッピング

ダスキン レントオール

レンタルサービス(ベビー用品に限り)

基本料金 **40%OFF**



ストリングスホテル名古屋レストラン

ご褒美ホテルランチ【シェフズライブキッチン】

料金 **2,000円OFF(2名/回)**



宿泊 特別優待価格で利用可能

三井不動産ホテルグループ宿泊優待(ガーデンホテル等)/

伊勢・志摩リゾート宿泊優待(NEMU RESORT、潮路亭、鳥羽国際ホテル)/VISON など

⚠️ ご利用上の注意事項

利用する際は必ず利用条件を読み利用してください。
誤ってボタンを押しても戻すことはできません。

カフェテリア プランを利用する

2. WEBサイトから



新しい「余暇支援」サイト

カフェテリアプランとMYプロが共通サイトになって生まれ変わりました!

KABANETからアクセスできます
<https://www.kabanet.org/members/my-pro/leisure/>

TOP(ログイン) ▶ MYプロ・余暇支援
 ▶ カフェテリアプラン

KABANETログイン

ユーザー名: KABA パスワード: 2019
 余暇支援サイト内ログインはカバコネで登録したメールアドレスとパスワードを入力

1 余暇支援サイトTOPページ

カフェテリアプランマークにタップかマウスオンで一覧・カテゴリーが選択可能に!

このマーク!



2 利用プランの選択・申し込み



利用したいプランの画像をタップして詳細ページを確認。申し込み前に詳細情報や利用条件を必ず読んでください。利用が決まったら、申し込みへ進みます。

1. 組合アプリ「カバコネ」から

組合アプリ「カバコネ」ダウンロードしよう!

まだアプリを使用していない方はダウンロードをお願いします。



ダウンロードはこちらから

iOS、Android共通

インストール可能OS Ver
 iOS / iPad OS 15.3.1以上 Android 9.0以上

https://yappli.plus/kabacone_flyer

「よくある質問」はこちらから



ダウンロード時によくある質問をまとめました。(PDFが開きます)

初回ログインについて

組合員ご本人

ログインID 従業員番号(7桁)

パスワード 生年月日(8桁)

初期パスワードは「生年月日」

例) 1991年1月1日生まれの場合→19910101

ダウンロードしたらログインをしてアプリを使ってみよう!



「カバコネ」のカフェテリアプラン利用方法



1 ページ下部の余暇・共済をタップ



2 カフェテリアプラン・MYプロをタップ



3 登録後にお好きなメニューをご利用いただけます。
 ※2回目以降ログイン不要

ここで設定した組合員本人のメールアドレスとパスワードを共有しておけば、ご家族がWEBサイトからカフェテリアプランを利用することも可能です。

問い合わせ 企画総務局 余暇支援担当

電話(内線)855-6123 (外線)0565-24-1123
 メール: tmwu-cafe@tmwu.or.jp

皆さんの活用をお待ちしています!



くらしの相談担当者に相談したい

職場役員（職場委員・評議員・職場委員長）がパイプ役となり、くらしの相談担当者をつなぎます！

「くらしの相談シート」を活用

1. 困りごとを「くらしの相談シート」に記入
2. 職場役員か組合の執行部にシートを提出
3. くらしの担当者（議員）が対策を検討



「くらしの相談シート」はこちらからダウンロードできます。（エクセルファイル）

KABANETのログイン方法はP31をご確認ください。



<https://www.kabanet.org/members/followSheet%20.xlsx>

「くらしの相談トーク」を開催

面談で話を聞いてもらいます。

（職場役員が組合員とくらしの相談担当者をつなぎます）



「くらしの相談担当者」は組合員の困りごとに寄り添い、声を行政に届ける**私たちの代表者**で大切な仲間。早期解決につなげてくれます！

くらしの相談の活用

国会議員（参議院議員）



はまぐち 誠

愛知県議会議員



桜井 ひでき



山口 たけし



あべ 洋祐

くらしの相談担当者のご紹介

トヨタ労組・他労組を含む全トヨタ労働組合連合会が擁立している私たちの代表者です。

市町村議会議員

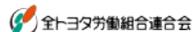
KABANETで地域の「くらしの相談担当者」を検索できます！（ユーザー名・パスワードはP31に記載）

くらしの相談 ▶ くらしの相談担当者



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

その他全国の地方行政



トヨタグループや販売店など全国の労働組合が加盟しています。

自動車産業の課題を国政へ届けてくれる仲間も応援しよう!!



参議院議員
いそざき 哲史

YouTube公式チャンネル「いそざき哲史TV」観てね!



<https://www.youtube.com/user/IsozakiTetsuji>

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!

今月のテーマ

政策制度課題

労働組合が政策制度課題に取り組む意義をご存じでしょうか？ また、皆さんの生活や暮らしの課題や困りごとは、どのように解決していけばよいかご存じですか？ より良い生活を実現するために、政策制度課題について理解を深めていきましょう！

政策制度とは？

政府が特定の目標を達成するために採用した計画や法律、規制、そしてそれを実行するための仕組み全体を「政策制度」と呼びます。

組合員は課題・困りごとをどこに相談するの？



自然に囲まれた 快適なオフィスです!

知的財産部の皆さん

(後列左から)

遠藤 憲作さん・高橋 祐希さん

(前列左から)

佐藤 妙子さん・大橋 玲沙さん・長谷川 大晴さん



職場を拝見!

今月の職場

知的財産部(花本)

トヨタ自動車本社から北東に約5キロの場所にある、トヨタ自動車花本テクニカルセンター1号館の5階に位置しています。向かいにはデータセンターがあり、花本の他に東京・名古屋・東富士に拠点があります。



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。

トヨタの知恵を守り、未来を支える知的財産部

知財部親睦行事のーコマ

ボウリング大会



HUREAI主導の企画で開催。
40名が参加し盛り上がりました!

ポッチャ大会



初心者でも
楽しく
プレーできる!

HUREAI主導の企画で開催。
ポッチャの道具は部の備品として
購入し、部内のメンバーとのコミュ
ニケーションに活用しています。リフ
レッシュになりますよ。



キャンプ場▶

通称「IP CAMP」の打ち
合わせスペース。自然の要素を
取り入れて、リラックスした雰
囲気!

遊びどころ満載!



◀カフェスペース

通称「IPスクエア」
フロア中央にある
カフェスペース。

みじやれ&
快適な空間!

6階:食堂▶

食堂の一画にある「ひだまり」。
床は絨毯のため靴を脱いで利
用。畳素材の椅子があり、打ち
合わせスペースとして使用する
ことも!



データセンター



花本テクニカルセンター1号館

知的財産部はトヨタの技術開発の成果を知的財産権(特許・意匠・商標等)出願で保護することや、他社の知的財産権を侵害していないかなど調査・確認し、トヨタの知的財産権に関する業務全般を行っています。私(遠藤:写真左側)は、内装や車両骨格などの特許出願や権利化、侵害発見活動、他社特許クリアランスなど管理業務を行っています。



仕事のやりがいや力を入れていること

国内外の代理人との綿密なコミュニケーションを通じて、他社へ活用できる特許を取得できた時にやりがいを感じます。コミュニケーションは英語がマスト。普段から英語を聞いたり話したりして、英会話を勉強しています。

共に働く仲間たちについて

入社時の職場先輩が当時57歳の主幹の方でしたが、今でも2か月に1回のペースで一緒にラーメンを食べに行ってます。職場は和やかでチームワークを大切にすることがとても多く、大変働きやすい雰囲気です。

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

トヨタ・ユニオン・ボランティア 手話JOYサークル

TUV



手話JOY
サークル
入門コース



手話JOY
サークル
中級コース

ろう者の講師による手話の勉強サークル

場所 カバハウス 407号室
実施日 入門コース:1回/月・中級コース:1回/月

講師のご紹介とメッセージ



入門コース担当

三好工場
古田 将規さん

メッセージ

「日本手話」を学べます。興味がある方は、
ぜひ、一緒に楽しく手話を覚えましょう!



中級コース担当

元町工場
市岡 学さん

メッセージ

手話を覚えて、ろう者と語り合ひましょう!

サークル情報は
KABANETでも
ご確認いただけます!

TOP

ボランティア活動

ログイン
なしでOK

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



Voice
参加者の声

お話しがしたい!

近所のろう者の方とも
お話しがしたかったからです!

娘に教えたい!

娘に手話を教えるためにも、
まずは自分が覚えにきました!

将来の夢のために!

将来、看護師になり、
ろう者の方ともコミュニケーションが
取れるようになるためです。

手話をはじめた
きっかけは?

笑顔が多く
楽しい時間♪



真剣! でも和やか♪

トヨタの従業員だけでなく「手話を学びたい」という
メンバーが集まり、楽しく実践的な学習をしています!

会社の垣根なく広く交流!

HOT TOPICS

厚生労働大臣賞を受賞。
2月7日に豊田市役所で表彰を受けてきました。

先人たちの情熱と努力の積み重ねがあったからこそ、
今もこうして手話を通じて、社会貢献を継続できています。

賞状はカバハウス1階に掲示しています。



今後の注目企画

7/5(土)
6(日)

ボート免許取得講習会&ボート免許
(更新・失効)講習会

この夏大活躍! 免許で広がるマリンスポーツの世界。

募集期間
5/31まで

6月末~
7月初旬

伊良湖たてぼし体験(魚の掴み取り!)&
ココナッツビーチ伊良湖クリーン活動

募集期間
5月初旬予定

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!



サークル情報は
KABANETでも

ご確認いただけます!

TOP

ボランティア活動

ログイン
なしでOK

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





志摩地中海村

英虞湾を一望できる抜群のロケーションと地中海の街を再現した異国情緒あふれる風景が美しい、体験型リゾートホテル。アラビック調の贅沢な雰囲気が味わえる天然温泉も魅力です。宿泊はもちろん、日帰りでもクラフト体験やグルメ、散策が楽しめるのもうれしい♪

じゃらんnetランキング2023 **1位**
泊まって良かった宿大賞
(三重県:宿泊施設規模51~100室)

場所 志摩市浜島町迫子2619番地1
入村料 (日帰り) 大人(中学生以上)700円、小学生300円
ペット1匹300円
利用時間 (日帰り) 10:00~17:00(最終受付16:30)

写真スポットとしても大人気!



予約は公式サイトがお得です!
プランや料金などもご確認ください。
<https://puebloamigo.jp/>

●写真提供・掲載協力:志摩地中海村



**チケット購入・時刻表など
詳細は公式サイトで!**
<https://shima-marineleisure.com/>

賢島エスパーニャクルーズ

スペイン語で希望を意味する「エスペランサ」は大航海時代のカラク船をモチーフとした遊覧船。1・2階が客室、3階はオープンデッキとなっています。英虞湾の島々や真珠いかななどの自然と産業が息づく志摩らしい景色を堪能しながら、贅沢な気分が船旅が楽しめます。

場所 志摩市阿児町神明752-11(賢島のりば)
近鉄「賢島」駅から徒歩約2分
料金 大人(中学生以上)1,900円
小人(4歳~小学生)1,100円
※定休日はありませんが、気象状況などにより急遽運休する場合があります。

●写真提供・掲載協力:志摩マリンレジャー株式会社

横山展望台

英虞湾の絶景が一望できる人気スポット。標高140mの天空カフェテラスから標高180mのみはらし展望台まで5つ展望台があります。遊歩道でのハイキング、カフェでゆったりなど、楽しみ方もいろいろ!

場所 志摩市阿児町鶴方875-20
※展望台近くの駐車場は休日にはすぐ埋まってしまいますので、横山ビジターセンター駐車場・創造の森横山駐車場をご利用ください。

●写真提供・掲載協力:志摩市観光協会



志摩ってどんなところ?!

海女小屋体験や
伊勢海老など
海の幸も楽しみたい♪

三重県

三重県の志摩半島にある志摩市。市全体が伊勢志摩国立公園内にあり、英虞湾のリアス式海岸など美しい自然の風景や穏やかな気候、美味しい海の幸に恵まれています。大人から子どもまで楽しめる魅力たっぷりのアクティビティも充実!

おすすめスポット アクティブ & リラックス

大自然で楽しむアトラクション20種類!



ドローンガーデン
はじめての方でも気軽にドローンを操縦して遊べます! 空撮体験では撮影映像をプレゼント!

グランピングフィールド
英虞湾の眺望や満点の星空など志摩の大自然を満喫できます。愛犬家にうれしいドッグラン付棟も!

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

三重県志摩市

志摩グリーンアドベンチャー

うつ伏せ姿勢で日本最長のジップライン(長さ約620m)や世界最大級127のコンテンツを有する高さ15mのアスレチックタワー、ドローン操縦やサバイバルゲームなど大人も子どももワクワクが止まらない! 小さなお子さまと一緒に遊べるアトラクションもあります。

場所 志摩市浜島町迫子1614-1
休園日 火曜
※営業の場合もあり。公式サイトでご確認ください。
※グランピングは休園日なし
時間 10:00~17:00

利用時間予約が必要なアトラクションがあるため、事前予約がおすすめ!

事前予約・チケット購入など
詳細は公式サイトから!

<https://golf-resort.kintetsu-re.co.jp/shima-greenadventure/>

●写真提供・掲載協力:志摩グリーンアドベンチャー



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 **TOPIC**
- 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!

バリュー実践者編

私のアクションエピソード

トヨタで働く皆さんへ

共に挑戦していきましょう!

新しいことに取り組む時には、これまでのやり方に捉われず、異なる手法を理解することも大切。各職場で独自の苦勞もあるとは思いますが、共に挑戦していきましょう! できれば、一緒に電池製造の職場で頑張ってくれると最高です!(笑)

**企業間のメンバーに壁ができる原因は
コミュニケーション不足だった。**

PPES 姫路工場に出向した当初、トヨタとPPESの方との間に少し壁ができてしまっていた状況でした。出向の目的は一部工程の小さな改修から電池の技術を学ぶことでしたが、実際の現場でPPESの方と共に突発的な対応ができるように井島さんや多くの関係者に打診。協業体制構築に向けて働きかけました。PPESの方も最初はとまどいがあったようですが、根気よく細やかなコミュニケーションを重ねて、信頼関係を築くことができました。

成果 協業で私たちは電池のことを学び、PPESは保全知識を深める機会を創出。

**トヨタのルールが100ではない。
これまでのやり方に固執しない。**

協業ではトヨタのルールや手法に固執したり押し付けたりするのではなく、相手を尊重しながらお互いの良いところを融合させて新しい仕組みをつくるという意識が大切。そのためにもPPESにとってメリットある活動を積極的に行うように努めてきました。3名で始まった協業が今ではPPES 保全・TMC 保全メンバーが共に認め・学び合い、成長する場として定着。明知とPPES 姫路の連携は強固なものになり、電池保全人材の早期育成にもつながっています。

気づき まずはトヨタの常識という盾をはずし、相互に理解を深めて共に進む意識が大事。

松山さんにとって
「垣根を越える」
とは?

ごく当たり前のこと。
相手を尊重して行動すること。



松山さん

今泉さん

今回のテーマ

垣根を越える

実践者プロフィール

明知支部 **松山 俊也**さん

2006年入社後、下山工場でエンジン保全を手掛ける。海外拠点の保全トレーナーなどを経て、23年9月から明知工場の電池製造ライン立ち上げで保全運営を担当。エンジンから電池へ領域が変わり、PPES*姫路工場や北米、協力会社との連携や仕組みづくりを担っている。

推薦者
コメント

明知支部
職場委員長
井島 博さん



トシヤは下山工場時代から直属の部下で、優秀な保全マンです。元来の信念を持つ強さに加え、周りの声を聴く柔軟性も兼ね備える信頼の高さで企業間の連携や人脈づくりに貢献中。今後、トヨタブランドの電池製造ラインでグローバル保全を牽引する人材になると確信しています!



明知支部
2025年入社
なる
今泉 七瑠さん

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 デジタルデトックス 前編

Check! 02 何にどれだけ時間を使ってる? 時間の使い方を自分自身に問いかけてみよう

“自分がどれだけスマホを使っているのかを自覚する”ことも大切です。「必要のないものには時間を費やさない!」という考え方でデバイスの使用時間を見直してみましょう。



「無意識に無駄な時間を使っていた」と感じるのであれば...
運動や趣味など、スマホ以外で
目の前の好きなことに没頭できる時間に変える!

Point! 大事なものは、時間よりも満足度。
疲労を感じる前に5分でも休憩をとみましょう。

+7ワン Action! /

スクリーンタイムを活用しよう!

iPhoneとAndroidにはスマホの使用時間を確認できる機能があります。アプリごとの使用時間も確認できるので、ぜひ活用してください!

- iPhone**
[設定]→[スクリーンタイム]→
[すべてのアプリとWebサイトのアクティビティを確認する]
- Android**
[設定]→[Digital Wellbeingと保護者による使用制限]→
[アクティビティの詳細を表示]



総使用時間が週と日単位で確認できます

Point! 時間の使い方も、自分の感覚が一致してくると Good!

使用しているアプリと利用時間も確認可能

「デジタルデトックス」ってなに?

私たちの生活から切っても切り離せない存在であるパソコンやスマートフォン。いっぽうで「スマホ依存」や「スマホ脳疲労」など深刻な社会課題も生み出しています。そんな現代にこそ必要なのが、今回ご紹介する、デジタルと上手に共存していくための「休息の新習慣」、デジタルデトックスです!



Check! 01 デジタルデトックスとは デジタルを完全に手放すのではなく 「少し離れて休む」こと

脳は暇を嫌い、常に新しい情報を求める習性があります。デジタルデバイスはいわば脳の大好物。しかし使いすぎると情報疲労が溜まったり、目も疲れてきたり、心身へのストレスが増す一方。だからといって極端に使用を制限するのではなく、「少し離れて休む」ことで、上手にデジタルと共存していきましょう。

! ぽっく Action! /

習慣化のコツは
「すぐのできること」に取り組むこと!

- たとえば...
- 電車でスマホを使わずに景色を見る
- トイレにスマホを持ち込まない
- 食事中はスマホを見ない

Point! 軽い運動や音楽を聴く、趣味の時間を持つなど、「スマホ以外の好きなことや体験に没頭する」ことも、脳の良い充電になります!

デジタルデトックスを取り入れると



目の疲れも取れてきた

ストレスが減って頭も冴える感じ!

デトックスで脳が休まると、脳の情報が整理され新しいアイデアもひらめきやすくなります!

次回は、**デジタルデトックス 後編!**
より詳しく実践のコツをご紹介します。

教えてくれたのは



森下 彰大さん (しゅうだい)

DIGITAL DETOX JAPAN

一般社団法人日本デジタルデトックス協会理事。通信講座や研修、メディアを通じ、デジタルデトックスの普及に取り組む。今年4月、書籍「戦略的暇—人生を変える「新しい休み方」」を上梓。立ち止まり、休むことの必要性を唱える。 <https://digitaldetox.jp/>



剣道部

試合結果

中部日本剣道大会
(徳永、田中、森永健、林、細江)
3回戦敗退(ベスト12)
全日本実業団女子剣道大会
(平山こ、平山ま、川地)
1回戦敗退



チームワーク+元気+楽しく!



先日行われた全日本実業団女子剣道大会では思うような結果が出ず、悔しさの残る試合となりました。今年の子剣道部の目標として尚武杯(5/25)優勝を目指し、チームワークを大切に元気に楽しく試合をしていきます! 平山 女子主将

ソフトテニス部

試合結果

団体
全日本実業団選手権 出場
STリーグII 男子:出場・女子:5位
個人
全日本社会人選手権 出場
全日本総合選手権 出場



若手が日々成長中!

いつも明るく!

業務との両立をしながら、全国大会での活躍を目標とし活動しております。近年は若いメンバーが多く日々成長しているので大会でも躍動してくれると思います。須内男子キャプテン

若い選手が多く、伸びしろがあるチームです。見ている方々に楽しんでもらえるような、明るい雰囲気を取り組むことを日々心がけて頑張っています! 宮下女子キャプテン



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

FOCUS ON!

一般部

活動予定・試合結果のご報告 vol.3

今号と次号は

24年にご紹介した一般部の近況をご報告します!

7月号掲載

応援団



8月号掲載

剣道部



9月号掲載

ソフトテニス部



応援団

活動予定

ソフトボール

岡崎レッドダイヤモンドスタジアム

5/10(土) vs 豊田自動織機
5/11(日) vs 伊予銀行

西条市ひうち球場

5/17(土) vs 東海理化
5/18(日) vs SGH

豊田市運動公園野球場

5/24(土) vs 豊田自動織機
5/25(日) vs 東海理化



皆で力を合わせて
試合を盛り上げましょう!



皆さんと一緒に笑顔で楽しむ!

応援団活動にいつもご理解・ご協力いただきありがとうございます。スポーツやイベントを通じ、1人でも多くの方が笑顔になれるよう活動しています。ぜひ会場にお越しいただき、私たちと一緒に応援を楽しみましょう! 奥田 団長





5

⑤を入れ沸騰したら、春雨を加えて煮込みます。



3



フライパンにゴマ油、A、豆板醤を入れ、香りが立ち、油が赤くなるまで中火で炒めます。

POINT!

お子さま用には、豆板醤はなしでもOK!

4



合い挽き肉を入れ、色が変わってきたらAの野菜を加えてさらに中火で炒めます。

完成!



汁気がほとんどなくなったらニラを加えて軽く火を通せば完成。

お好みでシャンツァイを飾りとして加えて。

POINT!

肉や春雨が表面に見えてくるくらいまで煮込むのがポイント。



教えてくれたのは

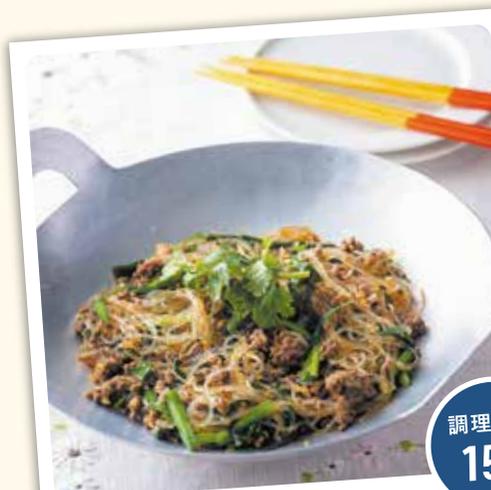
● whole foods studio yuge



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

ぴりとした辛さが◎!
満足感あってヘルシーな麺レシピ

簡単・時短でオイシイがウレシイ
ちやちやっとな
ちやっとな
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。
ちやちやっとな料理をした後は、自分時間を楽しんで!

Vol.17 休日のランチに! ササッとつくれる「麻婆春雨」

【材料】2人分

- 春雨(乾燥)…50g
- 合い挽き肉…100g
- ニラ…1/4束
- 豆板醤…小さじ1
- ゴマ油…大さじ2
- シャンツァイ…適宜



A にんにく(みじん切り)…1かけ、生姜(みじん切り)…1かけ
白ネギ(みじん切り)…5センチ

B 水…400cc、きび砂糖…小さじ1、鶏ガラスープの素…小さじ1
しょうゆ…小さじ2、オイスターソース…小さじ2、酒…大さじ1

※シャンツァイ:「バクチャー」や「香菜」という呼び名もあります。

ちやちやっとな
ポイント

- 春雨を水で戻す必要なし!
- フライパンひとつで調理!
- 簡単ステップ!

作り方

1



Aの野菜とニラ(長さ3センチ)を切っておきます。

2



Bの調味料をボールで合わせます。

かわいくネコ柄デコレーション!

ワンタッチで開閉できる
キャップ付き

手帳やノートへのデコレーションに!

●デコラッシュ ストレッチネコ 308円

修正ペンのように引くと、いろんな動きをしたネコのイラストが表れてデコレーションできるテープ。持ち運びやすいコンパクトサイズも嬉しい。



テープを引くと
キュートなネコの
絵が出現!



ダイヤルを回し、柄を切り替えて使用するスタンプ

いろんなネコ柄をペタン!

●ペイントブルスタンプ
回転印 ネコ柄 1,760円

にじまず、きれいに押せる回転式スタンプで、ノートやダイアリーなどを気軽にデコレーション!ネコのイラストが10柄揃うので、切り替えているのが楽しい。



ネコ柄バリエーションが豊富!

テンプレートを
使って

手帳を
かわいくアレンジ

クリップにも
デコレーションにも!

●クリップルーラー ネコ 1,100円

手帳やノートにはさめる、真鍮製の薄型定規。型押しされたテンプレートをなぞれば、簡単にネコのイラストを描くことも。手帳やノートのアレンジに活躍しよう。



クリップとしても
活躍!

高級感もある真鍮製の定規

●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41回
癒しのにゃんこ
アイテム



もふもふのおしりと
振り向き顔に首っだけ!

立てて使えるキュートな付箋

●スタンドSマーカー 三毛猫のおしり 330円

かわいなお尻をこちらに向けている姿がなんともキュートな三毛猫。メモとして使うのはもちろん、デスクに置いたり、ギフトにしたりと多用途に使えます。



付箋は内側にも
折りたためます

見て、使って楽しめるネコ文具!

つつい撫でたくなる
寝姿ポーズ



PC作業の合間に癒されて!

●ごめん寝マウスパッド サバトラ 715円

まるで「ごめん」と謝っているようなポーズで寝てしまっている、サバトラ猫デザインのマウスパッド。2mmの発泡フォームを採用しているので、ちゃんと実用性もあり!

仕事しながら思わず笑顔になるかわいさ!





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

学校給食の思い出

やはり牛乳

●男子が残った牛乳をとりあって白熱のじゃんけん。勝者が早飲みを披露したが、3回の嚙下で一瓶飲みきったので、男の子の喉すこいって思った思い出。マッチさん(事業・営業・CF支部)

●向かいに座ってる女の子を笑わせて、牛乳を吹き出させた。しげぞうさん(水素・CN・パワーレーン支部)

●背が小さく、周りの子から牛乳を渡され、毎日3本くらい牛乳を飲んでいますが、結局背は伸びず、逆に今日まで1回も骨折をしたことがない体になった。amiaba24さん(高岡支部)

●牛乳が苦手な子に持ち帰ろうとしてカバンに入れたら潰れて、牛乳がカバンから漏れてしまった。やまもつちゃんさん(堤支部)

●牛乳が苦手な子が何人かいて、毎日2、3本買って飲んでた。クリスチーネ剛田さん(生産・TPS支部)



●苦手な人もたくさん、じゃんけんで余りを勝ち取る人もたくさん牛乳です!

●余ったものをじゃんけんで毎日争奪戦。学校の一番の楽しみ。

白熱の時間!

チーバくんさん(三好支部)

●お代わりは早い者勝ちだったので、数人の大食いメンバーで競い合っていました。コウキさん(堤支部)

●給食の後に先生とトランプができるという時間があったので、5分で給食を食べていた。ミミちゃんさん(田原支部)

●牛乳やデザートをめぐるじゃんけんは定番です。すねり

辛かった..

●コッペパンを机の中に入れたまま忘れてカビた。雪だるまんさん(生産・TPS支部)

●豊田市特有の納豆チー

ズの日の給食当番は苦行でした(汗)

他にもいろいろ

●タベルンジャーという役で、皆に放送で栄養について解説した。ねろさん(生産・TPS支部)

●焼きそばの時は食パンに挟んで、自家製焼きそばパンをつくって思いっきり頬張って食べるのが幸せでした! ゆきねこさん(堤支部)



●給食の時間は悲喜こもごもの思い出がたっぶりです!

●2月号の組合MV「みんながバリュー」について。垣根はない! 確かに!!! 同じ働く仲間ですから、枠にとらわれずだと、思っています!!!
 みーちゃんさん(田原支部)

●2月号の「カバハウス特集」で、どうしてカバなのかずっと疑問だったので、知ることができてよかったです!
 アルファルファさん(元町支部)

●2月号(名港センター車両物流部)で車両物流のスケールの大きさを感じる事ができた。みよしファンタジスタさん(クルマ開発支部)

●機会があれば現地で醍醐味を体感してください!

●2月号の「カバハウス特集」で、どうしてカバなのかずっと疑問だったので、知ることができてよかったです!
 アルファルファさん(元町支部)



投稿
 大募集

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! お待ちしています。

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://yapli.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



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

4月号の答え

メ イ キ ユ ウ **リスト**
迷宮 **宮 罪 子**
メ ン ザ イ フ **太 符 明**
免罪符 **迷 免 目**
メ ン タ イ コ **目**
明太子 **使わなかった漢字は** **目** **でした。**

クイズに答えてプレゼントをもらおう!

今月のクイズはふくめん算

パズル制作 / ニコリ

ヒント

例題

ここ	答え	88
+ そこ	+	18
そちら		106

3つの数を足して繰り上がって答えのケタが増えているということは「ス=1」ですね。100の位は「ス=1」に「モ」を足して繰り上がるので「モ」はかなり大きな数字であることが予想されます。

問題 例題のように、同じ文字には同じ数字、違う文字には違う数字を当てはめて、正しい計算式をつくりましょう。

※最上位の文字に0(ゼロ)を当てはめてはいけません。

スモモト
+ モモモ
スキデス

答えの計算式

●●●+●+●●●=●●●●の形式でご記入ください。

米ロフトセレクト!

お米のプロと開発!

今月のプレゼント

お米とぎ極

指を怪我している時、水の冷たい季節、ネイルをしている方、などにもおすすめ! お米のプロおすすめのとき方指南つきもうれしい。

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5月23日(金)

編集後記

最近、本を読んでいますか? 私はミステリー小説を読むことが好きなのですが、日中なかなか読書の時間が作れないので、就寝前に少しずつ読んでます。就寝前の読書は心が穏やかになってリラックスできるのでおすすめです。今号の「私の気持ちに Good Spice!」では初めて「絵本」をご紹介します。「おまえうまそうだな」というタイトルに驚かされますが、ストーリーは意外な方向に進みます。子どもも楽しめる内容ですが、大人にこそ読んでほしい絵本です。

はあい Vol.38 No.440 2025年5月8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!
グッド
スパイス

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



社会政策局 局長 竹ヶ原 利博さん

趣味はゴルフと芸人ラジオを聴くことです。ラジオを聴きながら部屋の掃除はとてまはかどります。



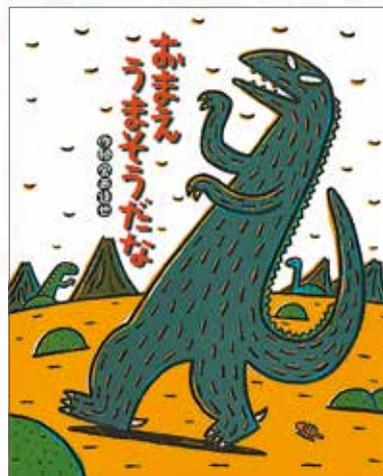
この本と出会ったきっかけは?

子どもが幼い頃に読み聞かせをしていた絵本の中の一冊です。



おすすめポイントは?

弱肉強食の世界で凶暴だった恐竜が、小さな命に寄り添い変化していく過程になんとも言えない優しさや寂しさを実感できます。子どもが成長して長年放置されていた絵本なのですが、最近改めて読み直してみると、年齢や環境変化に関係なく、大人も子どもも優しい気持ちにさせてくれる絵本だと思います。



おまえうまそうだな

「おまえうまそうだな」
作・絵/宮西 達也
ポプラ社

どんな人におすすめしたい?

子どもはもちろんですが、意外と大人におすすめです!

運動部
応援
NEWS



トヨタレッドテリアーズ

女子ソフトボール部

2025シーズン



応募者全員
Tokai Series
無料で
ご招待!

豊田市運動公園野球場

5/24(土) VS
12:30 豊田自動織機

5/25(日) VS
15:00 東海理化



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!!

子どもぼうさい19点セット

こどものための防災セットです。棚などに収納しやすい
A4サイズボックス入り。親子で防災意識を高めよう!



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!

5月号
の
ページ

+

6月号
の
ページ

+

7月号
の
ページ

+

8月号
の
ページ

=

?

※4号連続クイズのご応募は8月号でご案内します