

トヨタ自動車労働組合

# はあい

2025  
August

# 8

Vol.38 / No.443

our value 05

変化を楽しみ、  
挑戦する



特集

育てるは、みんなの仕事  
男性の育休取得

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!

※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/>



TOPページ

ニュース一覧

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。

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 August **8**  
Vol.38 / No.443

**Contents**

- 4 **特集**  
育てるは、みんなの仕事  
**男性の育休取得**
- 12 全国からはあい!  
**ここそとヨタ**  
お客様関連部(ミッドランドスクエア)
- 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**



堤支部/ミツさん



楽しそうにお掃除してくれてありがとう。気まぐれじゃなくて毎日手伝ってくれてもいいんだよ!

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/そーまさん



友人と富士山に登頂した写真。登頂の達成感は何にも変え難いです。登山楽しい!



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

つかめるキッチンバサミ

加熱したレトルトパックなど  
を取り出す時とても便利!  
食洗機対応もうれしい♪



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>

# 男性育休を取得する メリットについて

職場や周囲の理解を得て育休を取ることは、決してわがままではなく、家族にも職場にもプラスになる選択です。その一歩を、あなたから踏み出してみませんか。

## 職場・社会

### 多様な働き方・キャリアの実現

#### 柔軟な職場文化の醸成

男性の育休取得が当たり前になれば、ジェンダー役割の固定観念が崩れ、男女ともに柔軟に働ける職場文化が育ちます。

#### 女性活躍・共働き支援

女性が出産後もキャリアを中断せずに働き続けるためには、男性の育児参加が不可欠です。



育休取得者、職場復帰後も両立を続ける方をご紹介します。

## 男性本人

### 人生の充実と自己成長

#### 子どもと過ごす時間

育児初期の関わりは、子どもとの絆を深める土台になります。抱っこ・沐浴・寝かしつけなどを通じて、かけがえない時間を共有できます。

#### 人間的・社会的な成長

育児を経験することで、共感力・マルチタスク力・柔軟な判断力が育まれ、職場でも新たな視点が得られます。



## 家庭

### パートナーとの信頼と理解

#### 身体的・精神的負担の軽減

ワンオペ育児の防止になり、産後うつや家庭不和のリスクを下げます。また、家族で育児に関わる「チーム感」が生まれます。



## 育てるは、みんなの仕事

# 男性の育休取得

みんなはどうしている？

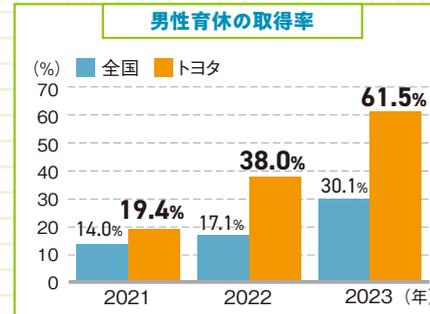


育児は母親だけの役割ではありません。父親が育児に関わることで子どもとの絆が深まり、パートナーの負担も軽くなります。何より、子どもの成長を間近で見守れる時間は、かけがえないものです。



取得期間は？

## トヨタの男性育休の現状



全国調査は厚生労働省2023年度「雇用均等基本調査」結果による

3年間で  
約3倍に増加!

直近は全国(世間)と比較で  
約2倍の取得実績

職場でも取得者が  
増えてきている  
実感があります!



トヨタの  
男性育休  
取得率は  
どうなっている？

男性は  
どれぐらいの期間  
育休を取得しているの？

5年前時点の2019年は0~2カ月の取得が多かったが、2024年には取得期間が3カ月や4カ月のケースも増えています。



### トヨタの男性育休取得期間

取得期間	2019年	2024年
0~1カ月	29%	33%
1~2カ月	34%	25%
2~3カ月	12%	22%
3~4カ月	8%	10%
4~5カ月	2%	4%
5~6カ月	4%	2%
6~12カ月	8%	3%
12~24カ月	3%	4%

# 育休取得者に 聞きました

Case.1

上郷工場 エンジン製造部  
塩崎 貴文さん



第一子 誕生 育休期間：4ヵ月  
(2024年12月～2025年4月)

つわりがひどく  
妻1ヵ月入院

塩崎さんの  
育休スケジュール



北海道の  
家族も一緒に  
100日祝い  
(お食い初め)

4月  
4/30付(GW明け)  
職場復帰

育休開始 12月

引き継ぎと並行して  
現場への応援も手掛ける

8月 → 7月  
育休期間を4ヵ月に決める  
引き継ぎ開始

5月  
上司に  
育休の相談

## 育休中のことについて

Q 育休中、大変だったことは?

毎日の献立が、こんなに大変だとは思いませんでした。私の分だけならサッとできるのですが、妻や赤ちゃんのことを考えなければいけない。妻に口頭で指示してもらいながら、私がつくるといふ具合でした。



Q 育休中の過ごし方で工夫していたことは?

朝食から家事、育児に私が動けるように夜間の授乳や泣き出しは妻が担当。別の部屋で寝られるよう妻が配慮してくれました。日中に家事全般ができたので、この体制が取れて良かったと思います。また、産後は体調の波があるので、妻の口調がきつくなることも。寛容に受け入れることも大事です!!



## 育休を取って良かったこと

子どもの成長の瞬間に立ち会える

妻の体の回復にも大きく影響



赤ちゃんの成長は本当に早いです。寝返りができるようになった瞬間、笑い始めるようになった時など、動画で知るのも良いですが、やはりその場に立ち会える喜びは格別です!

産後の体のダメージは大きいもの。退院後も2ヵ月ぐらいは貧血が続いていました。妻がしんどい時に負担が減らせたのは大きいと思います。また、義母も生活を変えることなく過ごしてもらおうことができました。

## 職場のことについて

引き継ぎを通じて  
職場のつながりが増えた

立場的に責任ある対応なども担っていたので、育休に入るまでに引き継ぎが必要でした。上司と相談して、信頼の出来る同僚に引き継ぐことに。4ヵ月もの間、困った時には職場のメンバーに聞きながら頑張ってくれたので、以前より職場の連携が増えて、良い結果につながりました。



引き継いでくれた方の  
頑張りや職場の皆さんの  
理解に感謝です。

上司の理解があって  
育休が取りやすい雰囲気

上司は育休取得に積極的な方です。自職場で男性の育休取得は私が初。職場は全体的に育休が取得しやすい雰囲気です。私が相談にいった時も先に「取るよね?」と切り出してくれました。

4ヵ月の育休なら  
母の誕生日も一緒に祝える!

当初、育休は3ヵ月のつもりでした。12月末の出産だと、100日祝いが3月末になります。北海道にいる私の母の誕生日も3月31日なので、一緒に祝えたらと思い、さらに1ヶ月追加したいと上司に相談。「そういうことなら4ヵ月で」と後押ししてもらいました。



## 初めての方へアドバイス

早めに  
上司へ伝える

思った以上に手続が多いです。早めに相談&準備する必要があります。

困ったら  
人事へ相談

扶養控除などの申請書類の記入で悩むことがありますが、悩んでも答えは出ません。人事の方にすぐ聞きましょう!

## 育休のポイント

### 育休は「休み」ではない。何のために取得するのか夫婦で話し合うこと!

育休を取得する前から「なぜ取るか」を明確にしておくため、パートナーと話し合うことが大切。家事や育児で「やらなければいけない」ことを洗い出し、ワンオペでは難しいことを認識し合って負担が偏らないようにする必要があります。

### 育休は家族の絆を育むかけがえのない時間

#### 夫婦で決めた工夫

育児は妻だけが頑張るものではなく、夫婦は対等な共同関係。「手伝う」という意識はありませんでした。「ちゃんと話し合って分担しよう」と一緒に子育てする認識を共有してスタートできたことは、大きな収穫です。

お互いに眠い時は正直に「今日は寝たい」と宣言。別の部屋でしっかり寝るスタイルにして、慢性的な睡眠不足を解消!

月に1日は夫婦それぞれが自分のために時間を使える日を確保できる、わが家独自の制度(笑)。私は大好きなスノボ、妻は美容院や義母と1泊旅行に出かけたり。おかげで、上手く自分の時間をつくれています。

寝たい時は宣言する

日常の何気ない成長の瞬間にも立ち合えることは、大きな喜びです!



自撮りかわりのニッポンフォトを撮影!

「手伝う」と言わない

月1回わが家の休制度

## 皆さんへのメッセージ

### 育休はキャリアにも活きる

育休で昇格が遅れるなどと思う方もいますが、私はプラスに考えています。長く働くためにも、家族円満の基盤づくりは不可欠。育休で家族と向き合った貴重な経験は、仕事でも家庭でもパフォーマンスを発揮する土台となっています。

### 職場の理解と協力に感謝

気持ち良く育休を後押ししつつ、協力してくれた上司や仲間へ感謝をしています。職場には早めに相談をして、引継ぎなどの段取りを進めておくことをおすすめします。また、手続きが思いのほか複雑で大変。早めに確認しておくとうれしいです。

## 育休期間：2ヵ月

(2024年12月~2025年2月)

再婚した妻との間にできた初めての子ども。人生の中で今しかない子どもの成長を見守りたいという想いと「夫婦で一緒に子育て」を開始するために育休を取得。職場委員長として、労協前に復帰するため期間は2ヵ月に決めました。



## 育休取得者に聞きました

Case.2

電動化・環境材料技術部 姫野 貴則さん

### 予定 夜勤シフトのつもりで!?

産後の体調回復のために妻には睡眠を取ってほしいから、夜はミルクにして100%私が担当。夜勤だと考えて日中に寝ればいいかな...

私の動き	妻の動き
おむつ替え ミルク	睡眠
睡眠	
食事	おむつ替え ミルク
洗濯 おむつ替え 料理	食事 ミルク
食事	授乳
家事・育児で忙しく、1日はあっという間	授乳
ミルク おむつ替え お風呂・沐浴 料理	おむつ替え 授乳
寝かしつけ	授乳・ミルク お風呂 寝かしつけ
食事	食事
	24時

育休中の1日

### 実際 日中も多忙で、まとまった睡眠が取れない!

家事全般をして、娘が泣いたら抱っこやお世話。日中は思うよう睡眠が取れず…。娘が起きていると、見逃すのがもったいない気持ちもありました(笑)

## 夫婦でフルタイム勤務&両立を実践



私の1日

家事・育児を分担

妻の1日



4時	家事orジム/ランニング	
6時	朝の準備	保育園・小学校準備
8時	保育園送迎・小学校お見送り	
通勤～仕事		
17時	帰宅 保育園・学童お迎え	帰宅
19時	夕食・風呂 休憩・夫婦の会話(スケジュール合わせ等)	夕食・家事・長男の宿題フォロー 夫婦の会話(スケジュール合わせ等)
21時	寝かしつけ 在宅勤務/家事orジム	寝かしつけ・風呂・休憩 在宅勤務・家事

夫婦で相談して  
双方の時間も  
確保しています



### 仕事を盾に育児から逃げない、育児を盾に仕事から逃げない

子どもや妻が体調不良の際は、仕事を立て込んでいても家族を最優先にした上で、どのようにして仕事を回していくかを考えます。仕事を休んだり、離業せざるを得ない場合は、引き継ぎや段取りを明確にして周囲に過度な負担をかけないように心掛けています。また、職場での良好なコミュニケーションと仕事で結果を出すことが協力を得ることにつながると考えています。

### 両立はキャリアや人生を豊かにしてくれる 仕事にも活きる視野の広がり

#### 日々のメリハリと心のゆとり

仕事から家庭の役割に切り替えることで生活にメリハリがつくようになりました。仕事のことを忘れて、子どもに集中して向き合う時間はリフレッシュにもなります。ふとした時に良いアイデアが浮かんだりするので、心のゆとりを持つ大切さに気づきました。

パパ友・ママ友など社外のコミュニティではトヨタの常識は非常識になることも。多様な価値観を持つ方々と接することで、相手を尊重して考える重要性を学びました。仕事におけるマネジメント力、人財育成、コミュニケーション力向上にもつながっています。



#### 助け合いと周囲への感謝

どうしても仕事で保育園のお迎えに行けない時など、助け合えるパパ友がいます。職場の皆さんはもちろん、周りの人のありがたさを強く実感。今の自分があるのは、自分ではない誰かのおかげだと気づきました。

家族との楽しい時間が  
仕事にも活かしている！



### 第二子(長女)出生時に

### 約2ヵ月の育休取得

(2021年10月5日～2021年11月30日)

- 第一子出生時の経験から産後の妻の心身へのダメージを軽減したい
- 幼い長男にもしっかり向き合いたい

【妻】他社でフルタイム勤務(営業職)  
【長男】7歳(育休取得時:3歳)  
【長女】4歳(出生時に育休取得)



## 両立実践者に 聞きました

Case.3

トヨタ自動車労働組合 労働政策局  
(出身職場:中国本部 TMCI・IEM-Japan)  
三瓶 佑太郎さん

### なぜ育休後も両立を継続?

家事・育児にも  
助け合いが必要

育休中も1日の育児や家事はやることが満載です。パートナー同士の助け合いは避けられないことを実感。

フルタイムで復帰して、キャリアをしっかり積み重ねたいという妻の想いを尊重。

キャリアに  
対する妻の  
強い想い

「旦那さんが育休だとお荷物でしょ?」という声も。家事・育児は女性が担うという固定観念をなくしたい。

根強い女性への  
圧力を払拭したい

妻もいきいきと働き、自分らしく  
人生を歩めることは家族の幸せと充実にもつながる。

### 社会的な 課題

自分では気付いていない「女性はこうあるべき」「男性はこうあるべき」という思い込みはありませんか?

#### 女性に対して

#### 家事・育児ができて当たり前?

家事・育児は女性がするものという先入観が社会に根強く残っており、仕事の意欲が高いほど「家庭をおろそかにしている」という誤解や偏見があり、多くの女性を苦しめています。

自分のキャリアは  
あきらめた方がいっしょかな…



#### 男性に対して

#### バリバリ仕事をするのが当然?

男性が家事や育児に関わると評価をされますが、同じことを女性がしても褒められません。一方で、男性はバリバリ働くのが当然で両立への理解が得られないというケースもあります。

男性の家事・育児だけ特別視  
されるのはおかしいよ…



できることを分担して、誰もが自分らしく生きやすい社会にしていきたい。

## チームワークで 最高のサポートを提供します

### お客様関連部の皆さん

(前列左から)  
 後藤 成雄さん・脇田 茜さん・寺岡 侑子さん  
 (後列左から)  
 牧 駿介さん・石塚 厚巳さん・小林 正樹さん



職場を拝見!

### 今月の職場

#### お客様関連部 (ミッドランドスクエア)

名古屋市市中村区名駅に位置するランドマーク「ミッドランドスクエア」は、名古屋駅桜通口から徒歩約5分の場所にあり、21階から40階はトヨタ自動車名古屋オフィスとして約3,000人の従業員が勤務しています。



## 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。

### つかもうお客さまの心、とどけよう私たちの心

#### お客様関連部の 親睦行事

##### ハロウィンパーティ



お菓子は非常食の試食会(＋防災展示)もあり、楽しみながら防災意識も高めることができました。



#### ◀お客さまに寄り添う

カーナビの操作方法等の問い合わせには、スマートフォンやカーナビの実機を操作しながら解決!

実機約40台を常備!

#### 抜群のチーム力!▶

悩んだ時はグループ皆でサポート。疑問点を共有し、全員で早期解決を目指します。



#### ◀充実の研修体制

受電対応デビュー前は、この部屋で研修をしています。

#### ▶現地現物+高い志で

現地に赴いて消防や警察と立会調査も実施。会社の代表として、現地で原因究明を実施しております。

要請に応じて全国へ赴く!



お客様体験改革室では、日々お客さまからのご相談・ご指摘を電話やメールでお伺いし、より良い製品・サービスへの反映・改善のために社内外へ働きかけを行っています。また、代理店・販売店支援室では販売店と連携しており、第三者機関(消防や警察等)から車両火災や事故の調査協力があった際、合同で立会調査を実施し、捜査に協力することもあります。



#### 仕事のやりがいや力を入れていること

問題解決に導けた時は信頼いただけたと実感でき、お客さまや第三者機関から感謝の言葉が非常に嬉しいです。また、お客さまの代表として声を社内に伝え、問題提起することに大きなやりがいがあります。

#### 仕事で大変なことや課題

問い合わせ内容は過去から最新のクルマまで多岐にわたるため、数分の通話時間で聞き込みをして、数ある情報の中から回答・説明をする必要があり、その難しさにさらなるスキルアップが必要と実感しています。

#### IPPON グランプリ

アホなフリして  
 お客様関連部のことを  
 聞いてください

大阪色が強すぎる新幹線「なにわ号」、  
 どんなの?

企画趣旨「お客様関連部、相談センター笑おう会!」の通り、たくさん笑うことができました!

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

## 組合版 ドライビング講習会

MYプロ



組合員さんとご家族が参加  
総勢 48名

実施日 2025年5月17日(土)

場所 富士モータースポーツフォレスト

富士山の麓にある富士スピードウェイ、ホテル、ミュージアム、モビリティなど“非日常的モビリティ体験”で、たくさん笑顔になれる場所です。

公式サイトも  
チェック  
してみよう!



<https://fujimotorsportsforest.jp/>



### イベント企画までの経緯と想い

クルマを運転する楽しさを知ってほしい。クルマの歴史を感じてほしい。クルマのことをもっと好きになってほしい。その結果、働きがいを高めてほしい。そんな想いを込めて、企画をしました。

### 富士モータースポーツミュージアム

開館時間 10:00~17:00  
(最終受付:開館30分前)

休館日 無休

予約優先のため事前予約がおすすめ!  
チケット予約など詳細は公式サイトをご確認ください。

### トヨタ交通安全センターモビリティ

予約をして、クルマの限界や  
運転の楽しさを安全に体感してみよう!

予約方法、講習内容など詳細は  
公式サイトをご確認ください。

### データを知る



なるほど  
自分のクセがわかる!

操作や車速をデータ化した講習で  
運転技術がアップしました!

### 歴史を知る



ふ  
む  
む

クルマの歴史も学びました。  
クルマが好きだから、楽しい!

### ドライビング講習



雨ニモマケズ...  
子どもにも負けなりたいほど  
夢中で楽しんでいたのは  
パパ・ママにちです!



他の人の運転も見て楽しめました♪  
勉強になります。



### Voice 参加者の声

1日でいろいろな体験ができた。  
何よりも息子の笑顔がたくさん見られた!

車の性能や自分の運転技術が  
わかり、とてもいい機会になった。

子どもに低μ(ニュー)路※  
スリップ経験をさせられて良かった。

いつか利用しようと思っていましたが、子  
どもを連れて行けるのが本当に助かりま  
した。実施内容も最高に楽しかった!

※低μ(ニュー)路:摩擦係数のこと。低いほど滑りやすい路面。

### 今後の注目企画

9/27(土) 17:30~19:30

### 竹島水族館 貸切ナイトアクアリウム

全国(世界?)でココでしか見られない生き物や、  
普段見られないバックヤードからの生物も見れちゃうよ!

バックヤード  
ツアー付き

募集期間

8/26まで

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!





## 久万高原 ふるさと旅行村

宿泊はキャンプサイトでのキャンプのほか、1棟貸しのコテージやケビンも選べます。BBQ、魚のつかみどり、乗馬体験などアクティビティも満載な自然のテーマパーク。天気の良い日の夜には、満天の星空も魅力です。思い出づくりに最適！

**場所** 久万高原町下畑野川乙488  
**営業予定** 【11月下旬頃まで予定】  
・コテージ宿泊・キャンプ場・バーベキューサイト・お魚釣り堀・お魚つかみどり  
【10月下旬頃まで予定】  
・ツリートレッキング  
【10月下旬頃まで予定】※事前予約制  
・熱気球体験

※熱気球体験は雨天および風速3m/s以上の天気予報で中止となります。  
※当日でも天候の変化で突然中止となることもあります。

### 久万高原 ふるさと旅行村サイト▶

料金やアクティビティなど詳細や、オンライン予約は公式サイトでご確認ください。

<https://furusato-family.com/>



豊富なアクティビティが楽しめる！



### ツリートレッキングくまの森

身長110cm、4歳から体験可能なコースもあり！



「みきゃん」は愛媛のイメージキャラクター

### みきゃん型熱気球体験

その場で高さ30mまで上昇する係留飛行です！

## 大自然体験でワクワク&爽快！



### おもごけい 面河溪キャニオニング

エメラルドグリーンに輝く清流と四国最大の渓谷で国指定の名勝「面河溪」が楽しめます。急な登り坂もなく、遊歩道もあるのであまり運動をしていない方や初心者、ファミリーにもおすすめ！

**場所** 久万高原町若山21-1521  
**開催** 6月上旬～10月上旬

### 詳細はこちらから▶

料金や参加対象などの詳細やオンライン予約はGOOD RIVER(運営)公式サイトでご確認ください。

<https://goodriver.jp/omogo>



美しい景観の清流沿いを歩く森林ウォークも楽しめます！

遊歩道やウォーキングルートも充実！  
奇岩や滝など見どころもいろいろです。

秋の紅葉も人気



## 久万高原ってどんなところ？

雄大な自然の絶景  
アクティビティや  
果物狩りも人気！



愛媛県のほぼ中央にある標高1,000m超の四国山地に囲まれた高原の町。冷涼な気候で四国の軽井沢と呼ばれています。西日本最高峰の石鎚山をはじめとする山々や清流・面河川や久万川など自然環境の宝庫で四季折々の魅力が満載です！

おすすめスポット

### 自然の中でリフレッシュ体験

## 雲の上に広がる一大パノラマ！



## 四国カルスト

日本三大カルストのひとつ、四国カルストは東西約25km、標高1,000mから1,500mに連なる壮大な景勝地です。放牧された牛ののんびりした姿と絶景のパノラマが楽しめる四国カルスト縦断線は開放感あふれる絶好のドライブルート。ツーリングや遊歩道のハイキングも人気です

**場所** 愛媛県久万高原町ほか



### 天空のサイクリング

高原の風を感じて颯爽とサイクリング。E-BIKE(スポーツ型電動アシスト付き自転車)ならラクに楽しめます！



### 四国カルストレンタサイクル▶

四国カルスト鶴荘横  
カルストレンタサイクルステーション  
<https://event.kuma-kanko.com/>



詳細はこちらのサイトをご確認ください。



四国カルストに向かう前には給油をしておきましょう！

### カルストとは？

水に溶解しやすい石灰岩などでできており、長い時間をかけて雨などで浸食され、石灰岩が地表に現れた特殊な地形です。

### 日本三大カルスト

四国カルスト(愛媛県・高知県)  
秋吉台(山口県)・平尾台(福岡県)



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

愛媛県上浮穴郡  
久万高原町



**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

**私たちのバリュウ**

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**  
**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ウ。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!

**バリュウ実践者編**

**今井さんの活動の一部を紹介**

**開発設備の横展推進活動**

ボデーメーカーさん6社の若手との連携で、新しい開発設備を標準化して横展開する長期的なプロジェクト。「オールトヨタ」と銘打って活動中。

**コミュニケーション活性化活動**

14企画のうち、自己研鑽部と特定の能力に秀でた方の意識や行動を深掘りするマッチング座談会のリーダーを担当。

**みんなプロになろうよ活動**

組立の要素技術などの各チームが年間を通じて、自己研鑽する活動。

**トヨタで働く皆さんへ**

**失敗も立派な成果!**

失敗は挑戦した結果で、失敗も次につながれば、成果のひとつです。小さな一歩でも、何でも良いので、まずは行動してみましょう。せっかくの人生、楽しんだもの勝ち。一緒に変化を楽しみましょう!

私のアクションエピソード

**「今井さん、しんどいです」の言葉で考え方を考えることができた。**

以前の私は後輩の指導に熱が入りすぎてしまい「こうすべき、こうしたほうが良い」と、強く言ってしまう傾向がありました。正しいことをしているつもりでしたが、後輩には負担だったのでしょうか。「今井さん、しんどいです」と直接言われて、ショックでした。この経験を通して、相手の意見を聞く重要性を痛感。今は部内でも職長としても一方的な発信だけでなく、メンバーの考え方、やりたいことを積極的に聞いて取り入れるようにしています。

**心がけ** 相手の行動や考え方を知る  
自分のことも知ってもらう。

**自ら考えて行動に移せる組織へどんどん発信していきたい。**

私は推薦されて職長になったものの、当初は受け身な姿勢でした。意識が変わったのは、部長が「発信する大切さ」を常に部のビジョンとして示してくれたから。次は私たち自身が自律的に行動する番だと考え、メンバーにもやりたいことを実践するよう促した結果、現在14の自発的なコミュニケーション活動(みんコミュ)が立ち上がっています。自らの考えで行動に移せるようになったこと、周囲に波及する発信ができたことに自己成長を実感しています。

**気づき** 自ら考えて行動に移すことは  
自身の成長と周囲の行動変容につながる。

今井さんにとって  
**「変化を楽しみ、挑戦する」**  
とは?

**人の考えに向き合うこと、自ら考えて行動することが変化を起こし、自己成長につながる。**



**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**

生産・TPS支部 **今井 進也**さん

2014年に入社して元町工場の組立製造技術部所属となる。堤工場や田原工場でプレーキ設備の生準を手掛けた後、2年間の修行派遣で中国広州のTTCCへ赴任を経験。元町工場に戻り、2024年9月から職場委員長も担っている。

**推薦者コメント**

生産・TPS支部  
支部長  
**亀井 雄矢**さん



入社同期のしんちゃん。今は職場委員長として、組合や部内の活動で、多様なメンバーの成長ややりがいをどう引き出すか、難しい課題に向き合い、悩みながらも拘りを持って取り組んでいます。自身の役割・立場の変化、職場メンバーの多様化という変化も楽しみ、難題解決に挑むバリュウがあふれ出ている存在です。

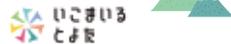
／ さっそく Action! ／

## 初心者にもおすすめの低山



●写真提供:一般社団法人 ツーリズムとよた

### 猿投山(さなげやま)



豊田市と瀬戸市の間に位置する猿投山。東海自然歩道として登山道や駐車場が整備されており、見どころも多いため、初心者もファミリーでも楽しめる人気の山です!

所在地	豊田市猿投町
標高	629m
往復時間	約4時間～4時間30分



### 寧比曽岳(ねびそだけ)

整備された登山道は緩やかで休憩用のベンチも多く設置されています。初心者には最も短い大賀峠からのコースがおすすめ。林道や山頂からの絶景も魅力です!

所在地	豊田市大賀町
標高	1,121m
往復時間	約2時間(大賀峠～山頂)



●写真提供:一般社団法人 ツーリズムとよた

### 夏焼城ヶ山(なつやけじょうがさん)



山頂からは白山や御嶽山などの眺望を楽しむことができます。5つの登山道で最短の馬野ルートは山頂まで約40分。広い駐車場とトイレがある大井平公園からのルートも人気!

所在地	豊田市稲武町馬野
標高	889m
往復時間	約2時間40分(大井平ルート)



●写真提供:いなぶ観光協会

豊田市内のおでかけでお得にポイ活! 特典やクーポンをゲットしよう!

豊田市の低山  
トレッキングにも!



会員制 web サービス「いこまいるとよた」

登録(無料)・詳細は公式サイトから <https://www.tourismtoyota.jp/ikomile/>



教えてくれたのは

SWEN豊田店 豊田市前山町4丁目5-1 <https://outdoorshop-swen.com/>

豊富な品揃えで多彩なアウトドアライフを提案する専門店です。

## トレッキングを楽しむために

日々の忙しい仕事や家事から離れたひとときを楽しむトレッキング。大自然から得られる刺激や安らぎを取り入れて、長く心身の健康維持につなげたいものです。初めからムリをしないことが重要。少しずつ新しい楽しみ方を見つけていきましょう。



### 覚えておきたいマナー

山を歩くトレッキングにもルールやマナーはあります。ごみを捨てない、植物をとらない、動物に危害を加えないなどはもちろん、初心者でも覚えておきたい基本マナーをご紹介します。

### 登りが優先・挨拶を交わす

登山道では下山する側が道を譲るのがマナーです。また、すれ違う時に挨拶を交わせば、お互いに気持ち良く山歩きを楽しめます。前を歩く人に追いついた時は無理に追い越さず、「こんにちは」と声を掛けて、安全な場所まで道を譲ってもらいましょう。

**Point!** 日常生活と同じで、相手への気遣いが大切です!

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

## トレッキング

実践編

### 自然を守る



動物が食べてしまうこともあるので、たとえ小さなごみでも必ず持ち帰りましょう。山は動物たちが暮らす場所。人間が「入らせてもらっている」意識が大切です。また、山の自然は持ち帰ってはけません。植物はもちろん、小石や土などの持ち帰りもNGです。

**Point!** 残して良いのは足跡だけ  
とって良いのは写真だけ

### 初心者向け コース選びのポイント

いきなり高い山へ行くのではなく、  
近場の低山から始めるのが良いでしょう。

- 登山者が多い人気の山の「王道ルート」を選ぶ
- 14時～15時に下山できるように計画する
- 事前に登山道の休憩場所やトイレを調べておく



Member & Staff

- 開発試作部  
高野 将汰
- 車両技術開発部  
キャプテン 福田 溪
- パワートレーン制御開発部  
成瀬 叶来
- 本社工場品質管理部  
小林 夢翔
- 先行電池開発部  
佐藤 陽
- 高岡工場 品質管理部  
山下 哲平
- 本社工場水素開発製造部  
白木 大陽
- 元町工場車体部  
マネージャー 渡邊 華奈江
- 海外出向中  
池田 雄太郎
- 選手兼  
コーチ コネクティッドデータ基盤開発部  
川本 武史
- 監督・コーチ・スタッフ
- 日本事業本部  
部長 藤原 靖久
- トヨタスポーツ推進部  
副部長 山口 茂
- 法規認証部  
幹事 秋吉 太一
- パワートレーン制御開発部  
監督 山口 翔
- パワトレ性能開発統括部  
コーチ 齊藤 和成
- 電力変換ユニット開発部  
コーチ 中島 庸介
- 水素製品開発部  
コーチ 菅内 文武

社会人選手権水泳競技大会

2025年

11月1日(土)・2日(日)

スポーツの杜鈴鹿(三重県)

標準記録をクリアして出場できる  
日本最高峰の2つの大会

ジャパンオープン

2025年11月28日(金)~30日(日)

福田選手 出場!

日本選手権

2026年3月19日(木)~22日(日)

入部時の競技経験レベルは?

経験10年以上

100%

インターハイ出場レベルの選手たちが入部後も力を伸ばしています。✨

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日目 福田 溪<sup>けい</sup>さん

努力を続けるベテラン選手



水泳ではベテランの年齢ですが、努力を重ね続けてパリオリンピック選考会にも出場し、毎年自己ベスト更新中。種目は背泳ぎで現キャプテン。

水泳部の良さ・魅力は?

水泳という個人競技ながら、チーム全員の一体感がトヨタの水泳部の強みです。種目に関係なくアドバイスしあいながら、全員が自己ベスト更新を目指しています。また、経験も知識も豊富な元オリンピックの川本さんをはじめ監督、コーチによる質の高い指導やトレーニングなどにも恵まれています。

水泳にける意気込みを聞かせて!

目標は日本選手権出場です。出場できるのは標準記録を突破した一握りの選手のみ。学生やプロなど水泳に専念しているトップ選手の中で、仕事と両立して挑戦する姿をトヨタの選手として示していきたい。目標の標準記録は52秒99。昨年の短水路100m自己ベスト53秒17を0.18秒以上縮める努力を続けます。

活動場所 トヨタスポーツセンタープール

活動日 火曜~金曜 土曜:8:00~10:00

見学希望などはお問い合わせください。

メールでご連絡ください。taichi\_akiyoshi@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

水泳部

FOCUS ON!  
一般部



全員が自己ベスト更新という同じベクトルで進んでいます。社会人選手権は種目ごとのポイント制となる団体戦。チーム全体でレベルアップして決勝進出&3位以上を目指しています。

活動風景

全員が周りを見ながら活発なコミュニケーションでお互いを高め合っています。種目が重なる選手は身近なライバル! 刺激し合える仲間の存在は大きいです。

チームの力で  
個を伸ばす!



全員の自己ベスト更新&チームで社会人選手権総合3位以上が目標!



3

ゆで卵は殻をむき、小さめの乱切りに、アボカドは皮と種を除き1.5センチ角、トマト、きゅうりも各1.5センチ角に切ります。とうもろこしは実を包丁でこそげ取り、食べやすい大きさに切っておきます。



2

①が冷めてから、1.5センチ角に切ります。



4

ボウルにドレッシングの材料をすべて入れ、混ぜ合わせておきます。



5

完成!

器に②と③の食材を並べるようキレイに盛り付ければ完成。最後にドレッシングをかけて、全体を混ぜてから召し上がれ。

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/>



# 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

調理時間  
20分

鉄分、ビタミン、ミネラルなど  
夏バテに効果的な栄養を一皿で

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.20 夏バテ防止に! 薬膳風「マグロのコブサラダ」

### 作り方



1

マグロは塩をまぶしておき、フライパンにオリーブオイルを入れて熱したら、中火で両面さっと焼きます。

### ちゃちゃっとポイント

- ほほ切るだけ&混ぜるだけでOK!
- 焼肉のタレを使うから味が簡単に決まる!

### 【材料】2人分



- |                   |               |
|-------------------|---------------|
| ● マグロ…1冊(150g)    | ● ドレッシング      |
| ● 塩…小さじ1/2        | ● ヨーグルト…大さじ1  |
| ● オリーブオイル…小さじ2    | ● 焼肉のタレ…大さじ1  |
| ● ゆで卵…1個          | ● ケチャップ…小さじ1  |
| ● アボカド…1/2個       | ● しょうゆ…小さじ1   |
| ● トマト…中1個         | ● カレー粉…小さじ1/4 |
| ● とうもろこし(茹で)…1/2本 | ● 塩、黒こしょう…少々  |
| ● きゅうり…1本         |               |
| ● ミックスビーンズ…1袋     |               |

# ビール派におすすめのアイテム

## ビールの飲み頃温度をキープ!

●BLISSFUL TIME(ブリスフル タイム)  
ジョッキ ブラック 500ml **3,300円**

ビールを美味しく飲むため温度や手ざわり、  
質感にもこだわったジョッキ。口元への収まりを考慮して  
生まれた飲み口サイズと泡まで  
美味しい飲みやすさがポイント。



口当たりがよく、  
結露しないのもGOOD!

美味しい温度をキープする  
真空2層構造に!

ロフト限定

泡立ちをサポート  
すりガラス状の凹凸が



内面に沿って冷たい  
ビールを注ぐと  
キレイな泡に!



思わず見惚れる  
美しい佇まい



縁起が良い  
絵柄はギフトにも  
ぴったり



## 泡まで美味しくなる!

●泡立つビアグラスステム  
グラス **1,650円**

内面がすりガラス状の凹凸になって  
いることにより、ビールがほどよく  
泡立つグラス。食洗機でも洗えるので、  
デイリー使いにおすすめ!

## 特別なお酒時間を演出!

●プレミアム丸紋ビア **2,200円**

日本の伝統的な意匠である青と金色の  
丸紋柄が描かれたビールグラス。  
涼しげで高級感のあるグラスは夏の特別な  
ひとときを演出してくれること間違いなし!

●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  
※季節商品のため売り切れの場合があります。



杯を伏せると雪を頂く  
美しい富士山の姿に

## 富士を眺めて一杯

●招福杯 富士山 冷酒杯揃え(青・赤)  
**3,850円**

美しい赤富士、青富士がモチーフになった  
冷酒用のペア杯は、お酒を呑むたびに  
贅沢な気分。普段使いはもちろん、  
両親や大切な方へのギフトにしても喜ばれそう。

お気に入りの  
場所に飾って目で  
楽しむのもあり!



お酒タイムが  
楽しくなる個性派

すやすや眠っているような  
表情がキュート

## 毎日手にしたくなる子猫柄

●わたしの家族 子猫グラス ミケ **1,430円**

子猫の穏やかな表情をグラスにデザインした、手にするだけで癒されるアイテム。  
後ろ側にもかわいい尻尾も描かれていて、ほっこりすること間違いなし!

猫好きさんへの  
プレゼントにしても!



すぐれmono紹介!  
便利 アイテム帳

第44回

家飲みを格上げする  
夏のグラス&タンブラー

日常生活に役立ちつつ、ほんのり癒しや楽しみももたらしてくれる、ちょっとユニークで使えるアイテムをご紹介します!



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!



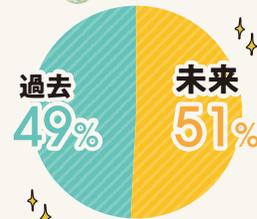
Reader's Room編集員  
 ヨムヨム

僕が投稿やお便りを紹介するよ!

今月のテーマ

タイムマシンがあったら見たいこと、やりたいこと!

タイムマシンで  
 行くなら  
 未来? 過去?



※はあい5月号アンケート回答より

**未来派**

**家族のこと!**

- 1人娘が将来どうなっているのか、父親として気になるので見てみたい!  
 a m i b a 24さん(高岡支部)
- 子どもが大人になった姿を見たい。  
 ひーくんさん(車両技術支部)
- 現代にはない技術を体験してみたい。  
 けいさん(クルマ開発支部)
- 進化した時代の4駆に

**テクノロジー!**

- 乗りたい。  
 ジャイアンさん(生産・TPS支部)
- どんな新しい車があるのか、世界がどう変化しているのか見てみたい。  
 なすさん(コーポレート支部)
- 宇宙に移住しているか見てみたい。  
 ぱおさん(東富士支部)
- 南海トラフの日時と被



**備えたい!**

- 南海トラフの日時と被

- 害規模を見て備える。  
 カリカリベコンさん(東富士支部)
- 世の中がどう変わっていくか知りたい。また将来に備えていつまでに何をすべきか知りたい。  
 P & A さん(水素C.N.パートナー支部)

**過去派**

**自分に!**

- 真面目に勉強をやり直す。  
 けんぼうさん(生産・TPS支部)
- 大学時代に戻って応援部に入りたい。  
 のんちゃんさん(クルマ開発支部)
- 両親にもっと恩返し



**儲けよう!**

- 爆騰する株を爆買いする。  
 M o m o さん(堤支部)

**歴史を知る!**

- 恐竜を見たい。  
 まささん(クルマ開発支部)
- 戦争や災害で失われた自然や建物を直に見てみたい。  
 くまたん2900さん(衣浦支部)

- ヨムヨムは未来、過去どちらも行ってみたいな!

- 5月号「便利アイテム帳」は、ネコ好きにはたまらないアイテムばかりですネ!  
 こてちゅさん(クルマ開発支部)
- ネコ好きにいつも贈るものを探すのが大変だった。適宜ねこ部といぬ部向けの企画をつくってくださ
- みたんさん(高岡支部)
- ロフトはよく足を運ぶため、知らない商品が紹介されているとつい見てしまう。  
 もののさん(コーポレート支部)

- 5月号「ウェルビーイング向上計画!」デジタルドトックスについて。子どもにはテレビを見過ぎないように注意するのに、自分
- 楽しいけど、「はあい」やお店の売り場で思わぬ発見!がある時もうれしいものですな!
- 5月号「ウェルビーイング向上計画!」デジタルドトックスについて。子どもにはテレビを見過ぎないように注意するのに、自分
- 今やデジタルデバイス



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://yapli.plus/kabacone\\_flyer](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**

TOPページ

ニュース一覧

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/>



# クイズ

家族や職場の仲間とレツツライ!

# 王国

クイズ王国  
プリンス

7月号の答え

モ	ウ	ヒ	ツ	パ	ン
ウ		マ	イ	ナ	ス
シ	ン	ワ		ナ	ク
ヨ		リ	ツ	ア	ジ
ビ	ル		イ	ン	ド
ズ	ーム		カ	ス	ミ

答えは **マナツビ** 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 **いくつあるかシークワーズ**

パズル制作 / ニコリ

ラライライフライン  
ンイライラフラインイ  
ライフラインンラララ  
イフイライフラインイ  
フララライフイフイフ  
ライフンフンララフラ  
イイインイラフイライ  
ララインラインンン  
フンイライフラインフ  
ラライフラインラフイ

### ルール

盤面の中からタテヨコナメのどれかに **一直線に読める「ライフライン」**を探しましょう。

一つの文字を複数回使うこともあります。

### 問題

「ライフライン」は **いくつ隠れているでしょう?**

個

柴ロフト  
セレクト!



### 今月のプレゼント

**こまごまファイル  
パステルグリーン**

整理収納アドバイザー監修! シールや折り紙など細かなものをまるっと収納できるファイルです。

応募は **KABANET** から

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

TOPページ→ニュース一覧→  
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8月25日(月)**

### 編集後記

先日、田原工場厚生センターで組合イベント「陸上長距離部OBから学ぶ走り方教室」を開催し事務局として参加しました。当日朝まで降っていた小雨もイベント開始時には止み、子どもたちは真剣な表情で基本練習講座やラダートレーニングなどに参加していました。組合ではMYプロや運動部とのコラボイベントなど様々な企画をしており、毎回好評をいただいています。まだ参加したことない方も、ぜひ一度参加してみてくださいね!

はあい Vol.38 No.443 2025年8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!**  
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



職場活動局 局長 小園 広厳さん

食いしん坊の私。ここ最近の悩みが増えた体重が落ちない。  
そんな私が最近ハマっているのは蒸籠(せいろ)です! 調理方法も簡単!  
蒸すだけで野菜や魚、肉料理もふくらジュシー! 油を使わないので、健康志向? の私に最適!! 今日もおかわりしちゃいます(笑)

この映画と出会ったきっかけは?

同期から「一度見てみな」と言われて、興味を持ったことがきっかけです。もしかしたら、「人は変わるよ。」というメッセージだったかも。

おすすめポイントは?

固定観念や偏見を持っていても、「直接触れ、感じ、対話する」ことで人として成長していく姿、立場や価値観の違いを超えて築かれる友情に強く胸を打たれました。今の時代に、本当の「人間らしさ」と「つながり」を見せてくれるこの物語は、私たちにも大切なことを教えてくれます。

## グリーンブック

「グリーンブック」  
Blu-ray&DVD 発売中  
発売・販売元:ギャガ

© 2019 UNIVERSAL STUDIOS AND STORYTELLER  
DISTRIBUTION CO., LLC. ALL RIGHTS RESERVED

どんな人におすすめしたい?

正しさではなく“理解しようとする姿勢”がいかに大切かを教えてくれます。

- ・価値観の違いを超えて人と向き合いたい人
  - ・「多様性」や「対話」の重要性を考えたい人
- におすすめです!

運動部  
応援  
NEWS



# TOYOTA RED CRUISERS 都市対抗野球大会 出場決定!

皆さまの応援を  
よろしくお願いします!



## 第96回都市対抗野球大会

【開催期間】8月28日(木)~9月8日(月)

東京ドーム

1回戦 8/30(土) 14:00 vs JR東日本東北

2回戦 9/3(水) 14:00

トヨタ自動車  
硬式野球部  
Instagram



@toyota.tm.baseball

★ 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!! ★

こどもぼうさい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 = ?

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

5月号~8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。