

トヨタ自動車労働組合

はあい

2025
December

12

Vol.38 / No.447

our value 04



垣根を越える

特集

SDV時代を担う
クルマ屋らしい
AI・ソフトウェア人財育成
トヨタソフトウェアアカデミー

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(9~12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/>



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 December 12

Vol.38 / No.447

Contents

- 4 **特集**
**SDV時代を担う
クルマ屋らしい
AI・ソフトウェア人財育成**
トヨタソフトウェアアカデミー
- 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
九段オフィス(ソフトウェアPF開発部)
- 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**



衣浦支部 / 2号3号さん



初めてのメーデー! ゲームが待ちきれず、兄に
おんぶをせがむ次男。喧嘩もするけど結局仲良
しな2人♪

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!



高岡支部 / なちばむさん



初キャンプ! 写真はうちのボスが作ったサーモン
カルパッチョ!! 最高に美味しかったです…。



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

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>

トヨタソフトウェアアカデミーの人財育成とは

トヨタソフトウェアアカデミーは2025年5月22日、トヨタグループ5社（株式会社アイシン、株式会社デンソー、豊田通商株式会社、トヨタ自動車株式会社、ウーブン・バイ・トヨタ株式会社）によって発足しました。

参画社数

5社

2025年内に18社まで増え、さらに今後も増える見込み

講座数

140講座

今後は300講座ほどまで増える予定

数字は2025年11月20日現在



新入社員からベテランまで、従業員は誰でも受講可能！



「現地現物」で学べる実践の場がある



ハードウェアとソフトウェアの両輪に精通した
クルマ屋らしい
ソフトウェア人財育成のために



キャリア形成支援

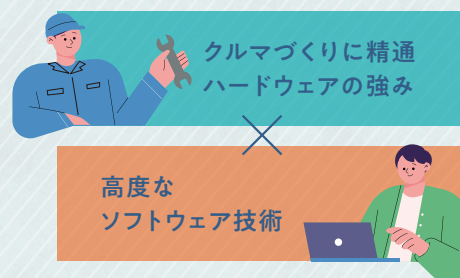
世界中のAI・ソフトウェア人財が集う機会の創出

SDV時代を担う
クルマ屋らしい
AI・ソフトウェア人財を
育成



世界中のお客さまに安全・安心と移動の自由を提供するために

未来に向けたより良いクルマを市場に届けるための人財を育成します。



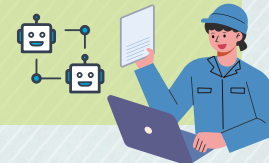
クルマづくりに精通
ハードウェアの強み

高度な
ソフトウェア技術



融合

クルマ屋らしい
AI・ソフトウェア人財



Mission Statement

幸せの量産は幸せな
ソフトウェアエンジニアが創る

デジタル、ソフトウェア、AIって思いのほか難しくない。
皆さんがもともと持っている知識・経験に加えてデジタル、ソフトウェア、AIを学ぶと、さらに力がついて、未来は明るくなる!!



新しい学びで目指すキャリアが見えてくる

個人のスキルと認定制度

ソフトウェアエンジニアの道を歩みたい従業員に、どんな領域のエンジニアを目指したいか、選択肢を提示する。



目指したいキャリア

目標とする人財像

スキル認定制度

スキルセットの定義

キャリア履歴

社外活動実績など

プロジェクト歴

個人スキル

スキル認定

Capability (能力)

その他の個別スキル



これまでの経験も
新しいスキルも活かしたい!

基礎から幅広く学べる仕組み

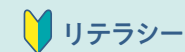
トヨタソフトウェアアカデミー カバレッジ範囲(レベル)



Step 1

知識(わかる)

初級(常識レベル)のIT基礎、TPS、
ヒューマンスキル(コミュニケーションやトヨタらしさなど)



初級レベルの
知識・スキルを
身につける

Step 2

基礎

基礎的な
知識・スキルを
身につける

Step 3

応用基礎

専門人財を育成
基礎固め・
応用力醸成

AI

機械学習
データサイエンス
データ解析・実践
Deep Learning
データドリブンAI

言語

Java
Python
C++
Flutter/Dart
RUST

共通

プロセス/
国際基準
管理・自動ツール
・JIRA
・CI/CD
・SCRAM など
セキュリティ

模擬(できる)

ADASデータドリブン実践
(実車を使う研修)

ソフトウェアブートキャンプ
(実車を使う研修)

実践で活躍する専門人財

Step 4

プロフェッショナル

専門人財として活躍&担当領域で実践力を身につける

Step 5

エキスパート

イノベーションを創出し、世界で活躍できるレベルの人財の発掘・育成



初級から上級まで
講座数
140種類以上



まずは、**T-Wave**をチェック！

自分に合う講座や気になる講座がきっと見つかるはずです。

T-Wave トップ

デジタルソフト開発センター

トヨタソフトウェアアカデミー

初期登録して
最新情報をキャッチしよう！

<https://software.academy.toyota/>

更なる高みを狙って、
一緒に一步を
踏み出してみましょう



Message

クルマ屋がソフトウェアを学ぶ理由 — その一步は誰にでも踏み出せる。

トヨタソフトウェアアカデミー
チーフエバンジェリスト 主査
成迫 剛志さん



いま、自動車業界では「ソフトウェアがクルマを定義する時代」が本格的に始まっています。クルマの「ハード」は、エンジンや車体などの目に見える機械部分。一方「ソフト」は、それらをどう動かすかを決める頭脳でありルールです。かつて機械のかたまっていたクルマは、やがてエンジン制御やブレーキアシストなど、機能ごとに小さなコンピュータ(ECU)が搭載され進化してきました。さらにネット接続によってナビ更新や遠隔操作も可能となり、そして今、最新の潮流が「SDV(Software Defined Vehicle)」です。

クルマを「買った時のまま」にせず、ソフトの更新で機能を進化させ、スマホのように「一人ひとりの好みに合わせて成長する世界。トヨタのSDVの目的は、クルマ屋としての変わらぬ願い——「交通事故ゼロ」。

街や他のクルマ、インフラとつながり、データを共有・学習しながら、安心・安全で新しい移動の価値を生み出すことを目指しています。こうしたクルマづくり、そしてモビリティ社会づくりの中心には、いまやソ

フトウェアとAIの力が欠かせません。さらに、ものづくりの現場においても、ソフトウェアやAIを活用することで、品質のさらなる向上や生産性の向上が求められる時代になっています。

トヨタソフトウェアアカデミーが目指すのは、そんな時代にふさわしい「クルマ屋らしいソフトウェアエンジニア」の育成です。クルマづくりの現場で培われた知識や経験を土台に、ソフトウェアやAIを活用できる人材、自ら手を動かせる人材。その育成こそが、これからの自動車産業を支える鍵になると考えています。

そこで、幅広い社員にソフトウェアやAIを学ぶ機会を提供していきます。経験者にはより高度な知識を、未経験者には基礎から学べる場を。ソフトウェアやAIは決して難しいものではありません。一歩踏みだすハードルは、思っているよりずっと低いのです。体系的に学ぶことはもちろん、必要な知識が必要な時に学べる仕組みを整え、誰もが成長を実感できる学びの場と学び合いの場をつくっていきます。



不慮の事故や病気などで重度の障がいを負った場合の共済制度です。

重度障害見舞金

支援金額

全トヨタ労連から
見舞金
15万円

給付対象の方

組合員が**身体障害者福祉法に基づく身体障害者手帳の交付(1～3級)**を受けた場合

- 身体障害者福祉法に定められる等級については「カバコネ」か「KABANET」で確認できます。
- 入社以前に発行されたものは対象外となります。

必要な書類

① 見舞金給付申請書 ② 障がい者手帳の写し(全頁の写し)

申請方法

組合アプリ「カバコネ」か「KABANET」の共済ページから**申請書をダウンロード**して、トヨタ労組の企画総務局へ**社内便または郵送**してください。

※その他、詳細の適用条件等はKABANETをご確認ください。

https://www.kabanet.org/infos/mutual_aid/292



重度障害共済金

支援金額

生命共済金
50万円

給付対象の方

組合員が**労働基準法に定められる身体障害等級(1級・2級と3級の一部相当)**の障害を負った場合

- 病院から就業不可と判断された方が対象となります。
- 障害者手帳の等級とは異なります。
- 入社以前に負った障害は対象外となります。

申請方法

トヨタ労組の**企画総務局にご連絡**いただいた後、必要書類など詳細をご案内します。

※その他、詳細の適用条件等はKABANETをご確認ください。

共済に関する問い合わせ・書類郵送先

〒471-0832 豊田市丸山町10-5-1 トヨタ自動車労働組合 企画総務局
TEL:0565-24-1150(外線)・855-6150(内線)



共済制度のさらなる
充実に向けてアンケートに
ご協力をお願いします。

<https://forms.office.com/r/c3VMV3UJz>



KABANET
共済トップページ

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

重度障害見舞金・重度障害共済金

今月のテーマ

知って安心! 組合の制度

【在宅介護支援金】

【重度障害見舞金・重度障害共済金】

誰にでも起こりうる介護や障がい。だからこそ、備えが大切です。人生の転機に、少しでも安心できる支えがあることを知っていただくため、今月は日々の暮らしに「もしも」が起きた時に、そっと寄り添うトヨタ労組の2つの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!

介護にあたるご家族の心身のご負担は非常に大きいものと考えられます。
在宅で介護をされている組合員とご家族へ年1回、支援金を給付しています。

支援 金額

5万円/年

給付対象の方

要介護3以上に認定された方を組合員自宅で介護されている方、もしくは同居家族(組合員本人の血族2親等および姻族2親等まで)の方

—— 2025年2月より給付対象拡大 ——

要介護3相当の方を組合員自宅で介護されている方
※年齢制限はありません

病気や障がいがある
お子さまやご家族も
支援するため
給付対象を
拡大しました!



必要な書類

要介護3以上に認定された方:①②③を提出

要介護3相当の方:③④⑤を提出

- ① 要介護認定度および有効期限が記載された要介護保険の被保険者証の写し
- ② 医療保険の被保険者証の写し(被保険者が40～64歳までの方のみ)
- ③ 住民票写し(同居家族全員分の写し) **厳守** 6ヵ月以内に発行したもの
- ④ 要介護3相当の方は、介護が必要な方の証明できる書類の写し
- ⑤ 要介護3相当の方は、介護状態が分かる判断基準資料

申請方法

組合アプリ「カバコネ」か「KABANET」の共済ページから**web申請が可能**。
申請書をダウンロードして、トヨタ労組の企画総務局へ**社内便または郵送**
することもできます。 ※その他、詳細の適用条件等はKABANETをご確認ください。

https://www.kabanet.org/infos/mutual_aid/287



在宅介護支援金

多彩な仲間で作る 相乗効果のチーム

ソフトウェアPF開発部の皆さん

(左から)
水谷 太貴さん・鈴木 勝也さん
柿原 慎太郎さん・久保 望さん



職場を拝見！

今月の職場

九段オフィス (ソフトウェアPF開発部)

東京メトロ半蔵門線「九段下駅」から徒歩8分の場所にある九段オフィス。靖国神社や武道館をはじめとした歴史と文化の拠点で、都心の主要エリアへもアクセスしやすい便利な場所に位置しています。



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。

ドライブの安全・快適・楽しさを支えるエンジニア

近くのおすすめ情報

旬彩ステーキ処 らいむらいと



九段オフィスから徒歩7分。ランチタイムは行列ができる人気のお店！

靖国神社



幕末から明治維新以降の日本の戦争や内戦で国のために亡くなった人々の霊を祀っている。

北の丸公園



四季の移り変わりを感じられる「北の丸公園」は、都内有数の花見の名所。



◀カフェタイム

毎週木曜日15時からは、淹れたてのコーヒーと持ち寄りのお菓子や手作りケーキでほっと一息！

お弁当販売所▶

B1Fでお得に購入できるお弁当は、和・洋・中・ヘルシーと種類も豊富。出張者も購入できます。

おすすめです！



◀ハニカムデスク

振り返るとみんなが見えて「ちょっと相談」がしやすい、通称「ハニカムデスク」。

創造性や思考力UP！



6F 窓際集中席▶

都会の中で自然を感じられる特別な環境。靖国神社の緑を見ながら、快適に仕事に集中できます。



1Fラウンジ お昼休憩の様子



センターディスプレイや液晶メーターをはじめとしたマルチメディアの開発を通じ、カーナビや車線逸脱警告といった情報表示、音声による窓の開閉、さらに音楽やスマホ連携といったエンタメ機能など、車内での新たな価値提供に取り組んでいます。キャリア入社の方が半数以上の職場で、色んな知識や文化が混ざり合い相乗効果を生んでいます。

打ち合わせ風景▶



仕事のやりがいや特に力を入れていること

商品化がメディアに取り上げられ、良い反応が出ると嬉しいです。ソフトウェアの重要性が増し、色々な形での価値提供が可能になってきています。ソフトウェアを通じて全てのお客さまに安心して楽しめる移動体験の提供を目指しています。

仕事で大変なこと、課題について

多様化するお客さまのニーズにいち早く対応し、商品化していく必要があるため、外の世界を見ながら常に改善を続けることで、少しでもお客さまに価値提供ができることを目指しています。

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

セントレアを海の上
から見てみよう!
in NTPマリーナりんくう

MYプロ

公式サイトも
ぜひ、チェック
してください!



<https://www.ntp.co.jp/marina/>



組合員さんご家族が参加
大人39名・子ども32名

実施日 2025年10月12日(日)

場所 NTPマリーナりんくう



船の保管や整備、交流のほか、船舶免許取得も可能。
中部国際空港に隣接した「海を楽しむ」を考えた大型マリーナ施設です。



広い視点で移動の自由を実感!

海の上からセントレアを望み、飛行機の離着陸を間近に体感!
陸・海・空のモビリティやトヨタのものづくりに触れ、新しい発見や
休日の楽しみ方を見つけてほしいという想いと期待を込めたイベントです。

マリーナりんくう店長からひとこと



NTPマリーナりんくうは、初心者でも気軽に楽しめる
チャータークルーズをはじめ、【人に「素敵」を。】の想いを
体験できるNTP名古屋トヨペットのマリン施設です。

NTP名古屋トヨペット株式会社
マリーナりんくう 店長 佐藤さん

海の上から飛行機を撮影 トヨタ PONAM31X 見学



子どもたちに負けず
大人も大はしゃぎ!



間近で見る飛行機の迫力に圧倒!



トヨタでクルーザーも
つくっているんだね!

ランクル試乗会



乗り心地、良かったです!

MIYABI 乗船体験



クルージング楽しい!
家族でプチ船旅気分♪



Voice 参加者の声

海の上から見る飛行機、
初めての体験で楽しかった!

船舶免許を取得しようかと
考えています!

貴重な体験ができました!
職場でも紹介していきたい!

大人も子どもも楽しめる
企画は最高でした!

普段乗れない車に乗れて良かった!

今後の注目企画

1/17(土) ラーケーションin乗鞍
雪上散歩やものづくり、たき火や星空観察で
冬の自然を楽しむラーケーション
18(日)

1/25(土) 写真が変わる! スマホ撮影テク講座(スタジオはれる)
スマホで“なんかイイ写真”を撮ろう!
光と構図のコツを学び、撮影&集合フォトで楽しく体験

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!



全日程
募集期間
12/22(月)まで



非日常感あふれる雰囲気!

湯畑(ゆばたけ)

草津温泉のシンボルとなっている名所。温泉街の中心部にあり、周辺グルメや散策を楽しみながら毎分約4,000リットルの温泉が湧き出す迫力を楽しむことができます。夜はライトアップで幻想的な雰囲気に変わるのも魅力!

場所 吾妻郡草津町草津

幻想的なライトアップ

柔らかな光に彩られる湯けむりの光景は必見! 写真映えとしても人気です。



西の河原(さいのかわら)公園

湯畑から西方へ徒歩約10分。大地のいたるところから湧き出す温泉が湯の川となり、広大な自然の中に立ち昇る湯けむりが幽玄な景勝地です。また、男女合わせて500㎡の広さを誇る露天風呂では、自然の中でゆったり温泉を満喫できます♪



西の河原露天風呂

場所 吾妻郡草津町大字草津521-3
時間 [4/1~11/30] 7:00~20:00
[12/1~3/31] 9:00~20:00
※最終入館19:30まで
入場料 大人800円 子ども400円

草津三湯サイト▶

西の河原露天風呂を含む「草津三湯」と呼ばれる共同浴場をチェック!

<https://onsen-kusatsu.com/>



草津温泉スキー場

温泉街から車で約5分! 冬のスキー&スノボのほか、グリーンシーズンにも豊富なアクティビティが楽しめる通年型のマウンテンリゾート施設です♪

場所

吾妻郡草津町草津白根国有林158 林班

草津温泉スキー場サイト▶

営業状況など詳細は事前にサイトで確認しておくとう便利!

<https://www.932-onsen.com/>



●写真提供・掲載協力:一般社団法人 草津温泉観光協会 <https://www.kusatsu-onsen.ne.jp/portal/>

草津温泉ってどんなところ?

温泉街の情緒や
温泉グルメも
楽しみたい♪



日本三名泉のひとつと言われる草津温泉。毎分約3万2,000リットルで1日にするとドラム缶23万本以上の自然湧出量は日本一を誇ります。標高約1,200mに位置する草津町は高原リゾートやウィンタースポーツの地としても人気です!

おすすめ
スポット

雪景色と温泉で冬を楽しむ♪

草津よいとこ一度はおいで〜♪



外観は大正ロマンあふれる佇まい!



熱乃湯サイト

詳細は公式サイトでご確認ください。
インターネット割引もこちらから!

<https://www.kusatsu-onsen.ne.jp/netsunoyu/>

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

草津温泉
(群馬県吾妻郡草津町)

熱乃湯(ねつのゆ)

草津温泉といえば伝統的な「湯もみ」が有名です。名物「湯もみと踊り」をショーとして見られるのが熱乃湯。伝統を肌で感じながら「チョイナ チョイナ」と草津節にあわせて、合の手を入れて楽しんでみてはいかがでしょうか♪日曜と月曜のみ開催の「湯もみ体験」もおすすめです!

場所 吾妻郡草津町草津414

公演時間 2026年2月28日まで
【午前】10:00・10:30・11:00
【午後】15:30・16:00・16:30
2026年3月1日から
【午前】9:30・10:00・10:30
【午後】15:30・16:00・16:30

※日によって追加公演あり。公式サイトでご確認ください。

料金 大人700円 小学生350円
※幼児は無料(全期間)

湯もみ体験

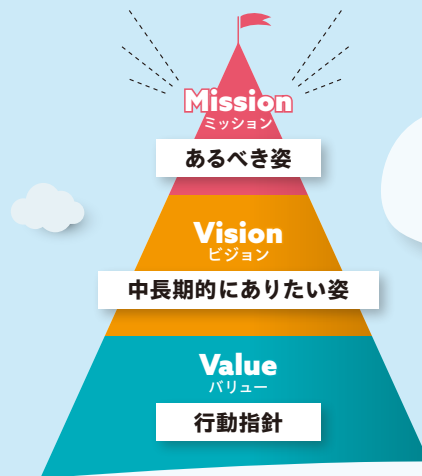
時間 毎週日・月曜
11:30~13:00(最終受付12:50)

料金 小学生以上300円

※ご予約はできません



※営業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 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

トヨタで働く皆さんへ

**一歩踏み出すことは
新しい自分に
出会うチャンス!**

私たちの組織には、役職や部署、
専門の違いといった「垣根」が存在
していると思います。それぞれの役
割は異なっても、目指すゴールはひ
とつ。垣根を越えることは自分の可
能性を広げるチャンスでもあると思い
ます。苦手だと思っていたことや、関
わる機会の少なかった分野に一歩
踏み出すことで、新しい自分に出会
えるかもしれません。

垣根を越える

日常生活で
できることもある

最近、初めて料理に挑戦してみま
した。鍋を味付けからつくったので
すが、最高にウマイでできたね
(笑)。新鮮で楽しかったですし、妻
への感謝も実感できました! 皆さん
も「やったことがない」の壁を越え
る面白さを実感してみてください。

私のアクションエピソード

組立現場ひとすじ20年以上から 初のAIカメラ導入プロジェクトへ。

私は今年2月にはじまった組立工程に初めてAIカメラを導入し
て、検査工程を自動化するプロジェクトに携わっています。長年、
組立工程に携わり、生産準備も経験してきましたが、私はアナロ
グ人間と言っていいほどAIやシステムの知見はなく、まったく専
門外の領域。わからないことや苦労も多いですが、品質管理部
の方などと密に連携を取る中で、自分では思いつかない発想や
理論的なアドバイスがとても新鮮でしたし、勉強になっています。

気づき 技能系と技術系の違いを壁と感じず、
互いに理解しあうことで可能性が広がる。

目指すところはひとつだから、 やめなくなるほどの困難も乗り越えられた。

プロジェクトは困難の連続でした。検査車両が流れてきてもカメラ
が起動しないままエラーも出ずに通過してしまう。原因を探って解決
すると今度はサーバがダウン、プレーカーが落ちるなど問題が重なっ
た時には「もうやめようか」という雰囲気も漂っていました。それでも
「お客さまにいいものをタイムリーに届けること」が使命と、皆の心
はひとつだった。だからこそ、一つひとつの難題に向き合ってプロ
ジェクトを前進させることができたのだと思います。

展望 新しい分野での成功体験を活かして、
AIカメラ導入の枠を広げていきたい。

官本さんにとって
「垣根を越える」
とは?

経験がないことも一歩踏み出して
やってみれば、意外とうまくいく。



今回のテーマ

垣根を越える

実践者プロフィール

堤支部 宮本 朋征さん

1999年入社。堤工場に配属となり、足回りの組
立工程に携わる。新人教育を手掛けるアドバイ
ザーを経て、生産準備室も経験。現在はAIカメラ
を導入して、足回り検査工程の品質を保証しつつ
完全自動化するプロジェクトを手掛けている。

推薦者 コメント

堤支部
支部長
宮崎 陽平さん



今回ぜひ紹介したい取組みがあり職場
に伺ったところ、20年以上前に私と交流
が多かった同期の宮本さんが、このプロ
ジェクトリーダーを務めており驚きでした
(笑)。彼は昔から『人を笑顔にすること
力』を持っていて、今でも周りを巻き込み
活躍している一人です。

／ 知っておこう！ ／

あまいおやつ、健康的に楽しむなら 1日200kcal 以内を目安に

あまいおやつの食べ過ぎは嗜好につながる危険性や心身の健康リスクを引き起こす可能性も。おやつをウェルビーイングの向上に還元するためには、適度な範囲で楽しむことが大切です。



Point!

そもそも

おやつは食間にとり
夜遅くの食べすぎを
防ぐためにあるもの

+ Learning /

あまいおやつをウェルビーイングの向上に還元するために

健康のためには、おやつの時間を決めて、食事のリズムやバランスを崩さないこと、夕食が遅い人はおにぎりや空腹をやわらげたり、果物で栄養補給をすることが大切です。いっぽうで、時には「自分へのご褒美」や「元気を出したいとき」などスイーツを楽しむ時間を自律的に設け、感情をコントロールすることも持続的な幸せの実現に役立ちます。「適度な範囲で楽しむ」を忘れずに、おやつを取り入れてみましょう。



「今日は半分だけ」など
食べる量でカロリーを調整！

200kcal の目安



出展:「子どもの食育」(農林水産省) (https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/kodomo_navi/oneday/idea2.html) を加工して作成

教えてくれたのは

モンテール

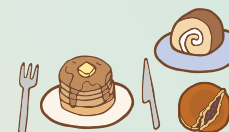
シュークリームやロールケーキでおなじみの洋生菓子メーカー。本記事の出典元、立命館大学 多感覚・認知デザイン研究室 教授 和田有史氏調査監修協力の下作成された「スーパー・コンビニ スイーツ白書 2025」等、スイーツに関する意識・行動調査も行っています。 <https://www.monteur.co.jp/>

しあわせにまじめ
モンテール



おやつを上手に 日常生活に取り入れよう

あまいおやつは「幸福感」を生んでくれるウェルビーイングのよきパートナー。中でもスイーツは特別感・ご褒美感があり、幸福感につながりやすい特徴が。どんな食べ方をすればよりウェルビーイングに近づけるのか、今号ではそのヒントと共に、楽しむ際の注意点もご紹介します。



／ 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

おやつを楽しむ

後編

幸せをより強く感じる取り入れ方を 真似してみよう

スイーツを食べる際の「幸せスコア」を調べた調査によると、幸せをより強く感じる取り入れ方が見えてきました。まずは真似から、Actionにつなげてみましょう!

01

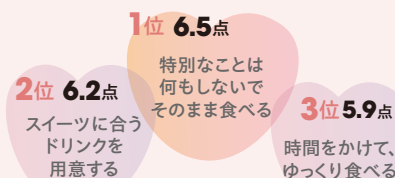
食べる際に
特別な用意はしないが幸せ!



何か特別なものを用意しなくてもOK! スイーツをそのままゆっくりと味わいましょう

幸せスコアランキング

スイーツを食べるためのひと工夫



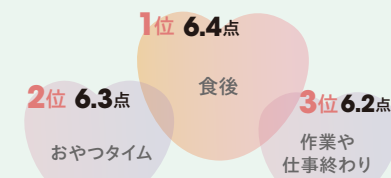
02

食べるタイミングは
食後が幸せ!



頑張った後のご褒美やひと息つきたいときに食べることも幸せアップにつながる傾向に

幸せが高まるシチュエーション



※「幸せスコア」:月に1回以上、スーパー・コンビニのスイーツを購入する人のスコア(n=2000)

出典:スーパー・コンビニ スイーツ白書 2025(立命館大学 多感覚・認知デザイン研究室 教授 和田有史氏調査監修協力)/発行:モンテール

ハンドボール部

試合結果

社会人ハンドボールAリーグ
vs RAYPEX 34-18 ○

試合予定

1/18(日) vs MCBOC
2/ 8(日) vs IEK
3/ 1(日) vs 同朋クラブ

場所はすべて豊田自動織機体育館

感謝の気持ちを活かに!

日頃よりハンドボール部へのご理解、ご協力いただきありがとうございます。
職場の方々が応援したくなるような、各職場で活気をもたらすことができる
ようなクラブを目指して日々精進いたします。ハンドボール部からトヨタを元気に!

森内選手

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

試合結果のご報告 vol.6

FOCUS ON! 一般部

今号は

今年ご紹介した一般部の試合結果をご報告します!

8月号掲載

水泳部



9月号掲載

ハンドボール部



10月号掲載

男子ソフトボール部



男子ソフトボール部

試合結果

第65回全日本実業団
男子ソフトボール選手権大会
準優勝

天皇盃 第71回全日本総合
男子ソフトボール選手権大会
3位

日本リーグと全国大会優勝が目標!

いつも男子ソフトボール部へのご支援ありがとうございます。

日本リーグ・天皇盃・全日本実業団での優勝を目標に活動しておりますので、
ぜひ現地での応援をお願いいたします。

黒岩キャプテン



水泳部

試合結果

第8回日本社会人選手権水泳競技大会

個人 渡辺一平 100m 平泳ぎ 2位
200m 平泳ぎ 1位
小林夢斗 200m 自由形 8位

リレー 4×100m メドレーリレー 5位
4×100m フリーリレー 4位

団体 総合 5位

全員で自己ベストを目指す!

いつも応援ありがとうございます!

競泳は常に自分との闘いなので、妥協することなく、メンバーと切磋琢磨し
自己ベスト更新を目指します! 引き続き応援よろしくお願いします!

福田キャプテン



POINT!

レンジをする時はラップなしでOK!
カスタードはゆるめの仕上がりに。

③を取り出したら全体にしっかり混ぜ、さらに1分レンジアップし、またしっかり混ぜて、様子を見ながらとろとするまで再度1分レンジアップします。

④のカスタードをしっかり混ぜたら、乾燥しないようにラップを密着させて冷蔵庫で20〜30分冷やします。



完成!

ガラス容器にフルーツ、カスタードクリーム、ホイップクリームを重ね入れ、最後にミント、いちごサンタ、アラザンをのせれば完成。



牛乳を入れ、全体に混ぜたら、600Wのレンジで1分ほどレンジアップします。

【いちごサンタをつくります】

いちごを横向きで1/3の場所に切り込みを入れ、ホイップクリームを絞ります。チョコペンで目と口を描きます。



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
20分

(冷蔵時間を除く)

いちごをサンタに見立てて、
簡単スペシャルデザート!

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.24 お子さまと一緒につくろう!「トライフル〜クリスマスバージョン〜」

作り方



カステラは1.5センチ角に、いちごは半分に切り、バナナは皮をむき1センチ幅の輪切りにします。

【カスタードクリームをつくります】



耐熱ボウルに卵を割り入れ軽くほぐし、グラニュー糖も加えて溶きほぐします。次に小麦粉を振るいながら入れ、粉っぽさがなくなるまで混ぜます。

ちゃちゃっとポイント

- 市販のカステラや生クリームを活用!
- カスタードクリームは電子レンジで簡単に!
- 飾り付けも楽チン!

【材料】2人分



- カステラ…2〜3切れ
- いちご…4粒
- バナナ…1本
- ブルーベリー(冷凍可)…8粒
- ミント…適量
- アラザン…適量

【いちごサンタ】

- いちご…2粒
- ホイップクリーム…1袋(市販)
- チョコペン…1本

【カスタードクリーム】

- 卵…1個
- グラニュー糖…大さじ4
- 薄力粉…大さじ2
- 牛乳…200cc

優しい香りで癒しの空間に

伝統と遊び心を感じる パッケージ

アート好きにおすすめ!

●鳥獣戯画 インセンス 990円

京都・高山寺に伝わる国宝絵巻『鳥獣戯画』の世界を香りで表現したお香。かわいらしい動物たちの戯れを思わせる、ほっと心が和む香りです。



心を落ち着けたい
ときに香らせて



灯りと香りと音の
三拍子でリラックス

インテリアとしても 映えるデザイン

ウインターギフト としても◎!

●ウッドウィック ジャーM 4,400円

火を灯すと“パチパチ”と暖炉のような音がするキャンドル。ホワイトティーとジャスミンの上品な香りに、ローズとレッドシダーのアクセントが調和。冬の夜にぴったりの癒しアイテムです。



香りと消臭の 二刀流スプレー

●John's Blend ルームミスト 1,188円

消臭成分配合で、嫌なニオイもすっきりリセットしてくれるミスト。ホワイトムスクの爽やかでほのかに甘い香りが、お部屋を心地よく包みます。



玄関やトイレなどニオイが
気になる場所でも活躍!

ソープ系の
優しい香りで
気分もリフレッシュ

●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
※人気商品につき完売している場合もあります。
詳しくは店頭スタッフまで。



芳香期間は約3ヵ月と
たっぷり使えるのも◎

シンプルで どんな部屋にも なじむデザイン

旅の記憶を 呼び起こす香り

●アートラボ・コレクション リードディフューザー 4,180円

シンプルなルックスのリードディフューザー。香りとともに旅をするように、和洋の枠を超えて広がる香りの世界を楽しめます。ムスクサボンをはじめ、様々なフレグランスが揃うのでお好みを見つけて。



おしゃれに映える ディフューザー

ギフトにも使える 高級感のあるパッケージ

ワインを味わうように香りを楽しめる

●モダンノーツ リードディフューザー 3,850円

米国シアトル生まれのフレグランスブランド『モダンノーツ』から登場した、ワンランク上の香りが楽しめるシリーズ。赤ワインのような奥行きのある香りが広がり、ラグジュアリーな時間を演出します。



まるでワインボトルの
ようなデザイン

すぐれmono紹介! 便利 アイテム帳

第48回

お部屋の香りも衣替え インテリアフレグランス



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

みんなが好きな季節!

春



●桜が好きで、いろいろな場所のいろいろな桜を見に行くのが楽しい。

ロコさん(先進技術支部)

●子どもが産まれた季節。

32 DNMさん(モノづくり

開発支部)

●寒かった冬から一気に暖

かくなって、色とりどりの

花が咲くこと。

あさこはんさん(車両技術

支部)

●桜が咲くと子どもたち

の入学式を思い出す。

つつちさん(モノづくり

開発支部)

●桜を見るとテンション

が上がるので毎年桜前線

を追いたいなあと思ってい

ます。

マイコさん(車両技術支部)

●桜や入学式などご家

族との思い出も多い季節
ですね!

夏



●家族でラグーナのプー

ルに行きました。何回も

何回も4歳の娘が思い出

話をしてくれました。

K・Kさん(本社工場支部)

●暑い日に汗をかきなが

ら食べるガリガリ君がう

まい!

ブチさん(モノづくり開発

支部)

●花火やお祭りなど、イ

ベントがたくさんあるとこ

ろが好きです。

あさちゃんさん(水素・

CN・パフトレーニング支部)

●誕生日月もあって、毎

年一番自分が自分でいら

れるぐらい開放的にな

れる。

Yukiさん(三好支部)

海、山、花火など楽し
みがいっぱい!

秋



●食欲の秋! モンブラン

最高!

あきつちゃん(田原支部)

●栗が大好きで、中津川

まで足を運んだこと。

ぼこたさん(本社工場支

部)



●毎年香風溪の紅葉を觀

ながらジジ工房のウイナー

を食べるのが楽しみです。

めぐつちさん(生産・TPS

支部)

●快適なランニングがで

きる時期。走った後のご

飯も最高。

五輪の人さん(東富士支部)

●栗、芋、スポーツ、紅
葉! いいですね。

冬



●北海道出身なので雪が

恋しい。

たけしさん(モノづくり開

発支部)

●冬の空気が澄んだ日に、

伊豆の最南端で見た天の

川が綺麗だった。

魔性芭蕉さん(東富士支部)



●冬はスノボや風景がい
いという意見も! ちなみに、
皆さんの好きな季節
1位は秋でした。

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

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ッツトライ!

王国

クイズ王国
プリンス

11月号の答え

カ	ゼ		カ	チ
イ		ト	マ	ト
カ	カ	オ		セ
	メ	デ	イ	ア
タ	ラ		キ	メ

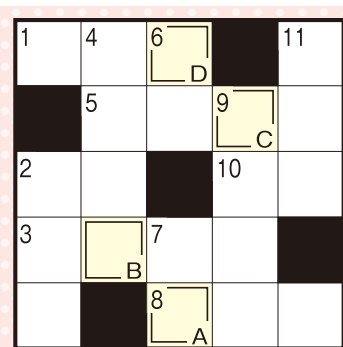
キ A タ B カ C ゼ D

答えはキタカゼでした。

クイズに答えてプレゼントをもらおう!

今月のクイズはクロスワード

パズル制作 / ニコリ



A~Dの枠に入る文字を順に
並べてできる言葉は何でしょう?

A B C D

→ヨコのタビ

- 1 ゆがんでいる状態。――な曲線
- 2 そばのつゆがシャツに飛んで――になった
- 3 肉種を皮で包んで茹でました
- 5 漢字で松明と書く明かり
- 8 お休みするところ。落語の演目にもあります
- 10 ――も帰日も歩きでした

↓タテのタビ

- 2 12月の異称です
- 4 ―――Cはイチゴやレモンに多く含まれます
- 6 二つで一つ
- 7 シャインマスカットは――なしです
- 9 精神。――コントロール
- 11 元の場所に戻る。現役に――する

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12月25日(木)

編集後記

早いもので2025年も残すところ1ヵ月を切りました。「今年こそは寒くなる前に大掃除を終わらせるぞ!」と毎年意気込むのですが、結局文字通り「年末」の大掃除になっている我が家です…最近では100均などで便利なお掃除グッズがたくさん売っているの、上手に活用しながら少しでも楽に終わらせようと思います! 少し早いですが今年も「はあい」をご覧いただきありがとうございます。来年も引き続きよろしくお願いいたします。

はあい Vol.38 No.447 2025年12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/小田川達也
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
SPACE!

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



東富士支部 支部長 橋本 翔さん

イルカのジャンプに思わずうっと…そんな経験、ありませんか? 子どもの誕生で日常の景色ががらりと変わり、立場や役割によって見える世界が違うということ、これまで以上に感じています。

この本と出会ったきっかけは?

あるセンター長から「最近、勉強になる漫画を読んでいる。もしよかったら読んでみて」と紹介され、読み始めました。そうしたら何とハマってしまい、気づいたらセンター長より先に読み終わってしまいました(笑)。

おすすめポイントは?

一人のサッカー選手の成長を描きながら、ビジネスにもつながる学びが詰まっています。「個の才能」と「チームの戦略」をどう掛け合わせるか、なぜビジョンやシェアードリーダーシップが必要なのか、さらには言語化の大切さまで…自然に考えさせてくれる一冊です。私は、1周目は純粋にサッカー青春漫画として、2周目以降はビジネス書として、読んでいます。でも毎回うつとしています(笑)。



アオアシ

©小林有吾/小学館

どんな人に
おすすめしたい?

ビジネス書を読んでみたいけど
堅いのは苦手…という方!

運動部 応援 NEWS



最新情報を
チェックして
選手を応援
しよう!



公式サイト



Instagram



トヨタ自動車 スケート部

TOYOTA



(左から)吉永 一貴(キャプテン)・横山 大希・平井 亜実・高橋 花菜・渡邊 碧・
中島 未莉・石井 桜汰・林 伊吹

第48回全日本ショートトラックスピードスケート選手権大会

2025年 12/13^土~14^日 東京辰巳アイスアリーナ(東京都江東区)

全員出場
予定

第80回国民スポーツ大会冬季大会 スケート競技会(ST)

2026年 1/31^土~2/1^日 三沢アイスアリーナ(青森県三沢市)

★ 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!! ★

防災セットに入れておくと便利な
ミニラジオライト

ライト・携帯充電
サイレン付!



いざという時に安心なコンパクトラジオの究極型! 防災セットに入っていると便利な機能が満載です。

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
4号分のページ番号を合計してくださいね!

9月号
の
ページ

+

10月号
の
ページ

+

11月号
の
ページ

+

12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

9月号~12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。