

トヨタ自動車労働組合

はあい!

2026
February

Vol.39/No.449

2

our value 02
助け合う

特集

くらしの相談

知っていますか?

トヨタ自動車出身の議員のこと

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!

※4号連続クイズのご応募は4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!

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

2026
February
Vol.39 / No.449

Contents

- 4 **特集**
くらしの相談
知っていますか?
トヨタ自動車出身の議員のこと
- 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
素材材技術部
- 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 Be Challenger with 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

写真・エピソード大募集!



ご応募はコチラから

▶ フォームから
簡単に入力&投稿!

掲載者には記念品をプレゼント
テントクロス撥水マルチショルダー



三好支部/マイッキーさん



駒ヶ根ロープウェイに行ってきた! 夏に行く
事をお勧めします。



モノづくり開発支部/てつおさん



昨年生まれた双子を連れて初めての外泊。素晴ら
しいオーシャンビューの景色と共に写る子供たち。



4号連続クイズ 9~12月号 カバ太を探せ!

答え

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 = 合計 87



プレゼント当選者発表

防災セットに入れておくと便利なミニラジオライト

①雪うさぎさん(車両技術支部) ②ももさん(生産・TPS支部) ③げんしじんさん(先進技術支部・家族) ④そのさんさん(東富士支部) ⑤ドラドさん(田原支部)
⑥ウィケットさん(クルマ開発支部・家族) ⑦tmhさん(元町支部) ⑧焼売さん(三好支部) ⑨西ヤンさん(田原支部) ⑩さるおやじさん(クルマ開発支部) ⑪フラッ
シュさん(生産・TPS支部・家族) ⑫英坊さん(高岡支部) ⑬いのっちゃん(元町支部) ⑭まめさん(東富士支部) ⑮さこっちゃん(田原支部) ⑯プチさん(モノづく
り開発支部) ⑰牛乳石鹸いいよねさん(堤支部) ⑱おでんさん(衣浦支部) ⑲オービービーさん(コーポレート支部) ⑳P&Aさん(水素・CN・パワートレーン支部)

9月号
P24



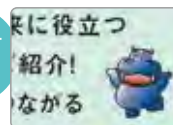
10月号
P15



11月号
P28



12月号
P20





私たちが目指すのは…

「組合員と家族の真の幸せ」と 「トヨタと産業の持続的成長」の実現

現場・産業

産業の成長と働きやすい・
魅力ある職場を実現

ガソリン税

DX化

新工場

人手不足

政策の
2本柱

生活・地域

豊かで安心できる
暮らしと魅力ある街づくり

介護

防災

通勤

手取り

子育て

私たちは、組合員の皆さんと同じ地域に暮らし、同じ職場で働いていた仲間です。
だからこそ、皆さんの気持ちをよく理解し、声を代弁しながら働きかけることができます。

介護



老後



介護・老後の困りごと

- ・仕事/介護の両立
- ・年金
- ・医療費

HELP!

取り組んでいます!

- ・待機児童の解消
- ・授業料の支援、無償化

結婚



子育て



教育の困りごと

- ・教育費の負担大
- ・教員不足
- ・いじめや不登校の問題

子育ての困りごと

- ・扶養控除
- ・保育所、保育士不足
- ・くらしの安全

教育



GOAL!

一緒に皆さんの
幸せな生活の
実現を目指します!

一番身近で聴いてくれる仲間の議員を紹介!

トヨタ自動車出身議員
(国政・県政・市政)

18人



トヨタグループ
全体では
58人の仲間の
議員がいます。

政治が解決できる身近な困りごと 生活のできごとロードマップ

私たちの生活に関わる困りごとや
自動車産業全体のために活動する、
身近な議員がいます。

産業の困りごと

- ・人手不足
- ・整備士の処遇改善
- ・学生へのキャリア教育
- ・官庁申請DX

ライフプランと
身近な困りごとを
見てみるよ!

START



トヨタ自動車
入社

HELP!

私たちが動いていきます!

- ・自動車税の軽減
- ・ガソリン暫定税率廃止
- ・購入補助金
- ・通勤渋滞解消

くらしの困りごと

- ・取得費(税金)が高い
- ・燃料費が高い
- ・通勤渋滞



車を買う

くらしの
相談

トヨタ自動車出身の議員のこと

知っていますか?

くらしの相談

私たちの困りごとを

一番身近で聞いてくれる 仲間の議員

をご紹介します！

トヨタ自動車出身の

国 はまぐち 誠 参議院議員

担当支部 全支部

【出身】
衣浦工場
工務部・
生産管理部・
車両物流部

なぜ 質問・ご意見・ご要望に NGワードはありません

一番身近な国会議員として、どんな
事でも生の声をお聞かせください

みんなの窓口として、
政治に声を届けます！

SNS やっています！

YouTube X f Instagram

県 山口 たけし 愛知県議員

担当支部 全支部(除く東富士)

【出身】
生産管理部

なぜ 全員活躍社会の 実現を愛知から

“Y”のポーズは山口のY!
一緒に写真を撮りましょう♪

愛知のモノづくり、
自動車産業を守りたい！

▲SNS

市 平松 あきひり 田原市議員

担当支部 全支部

【出身】
田原工場
第1製造部
※現組立部

なぜ 水中ステルス・アタック

趣味と実益(食料調達)を兼ねて
素潜り！漁業権持ってます！！

活力あふれる田原市!! 安心・
快適・元気な街づくりを目指します！

▲SNS

県 桜井 ひでき 愛知県議員

担当支部 全支部(除く上郷・
下山・元町・東富士)

【出身】
高岡工場
検査部

なぜ トーク会場の指揮者

指揮者のように、小さな声も
ひとつに束ね、県政へと届ける。

現地・現物 届いた声を
県政につなげます

▲SNS

市 中村 たかひろ 豊田市議員

担当支部 堀/田原

【出身】
堤工場
総組立部
※現組立部

なぜ 全力投球

小さい事でも耳を傾け
全力で取り組む

組合・地域の代表として
取り組みます。

▲ハロレボ

市 こぎ よしあき 豊田市議員

担当支部 東富士
クルマ開発
車両技術

【出身】
技術外山工場
試作部

なぜ スポーツ観戦 大好き

グランパスやヴェルブリッツの
応援に行ってます！

安心・安全で魅力ある
持続可能な豊田市の実現

▲ハロレボ

市 神谷 さとる 碧南市議員

担当支部 全支部

【出身】
衣浦工場
第2TM製造部

なぜ 交通安全への熱い思い!

35年以上無事故・無違反の
実績と交通安全への熱血指導!

安全・安心 笑顔あふれる
まちづくり実現へ!

▲SNS

市 吉野 英国 豊田市議員

担当支部 先進技術
水Cバ/住宅

【出身】
本社工場
第一工機部

なぜ 年齢の割に足が速いよ

全社駅伝でシニアの部
区間賞が自慢

現地現物で皆さんの
意見に寄り添います

▲ハロレボ

市 井出 さとる 裾野市議員

担当支部 全支部

【出身】
東富士工場
第12技術部

なぜ 裾野のイエローピーコン

遠くからでも一目瞭然!
(暗いニュースも明るく照らす)

裾野を明るく!
元気印が駆けつけます!

▲SNS

市 しおや まさき 豊田市議員

担当支部 生産・TPS(製技、サバ物以外)/コーポ/本工

【出身】
本社工場
機械部

なぜ おしかべりパーティー開幕!

何事も楽しく! 話せる範囲で④の
会話を!!(政治の裏話のことですよ)

目指します! 安心・快適・
元気な街づくり!!

▲SNS

市 わたなべ いくお およし市議員

担当支部 事業/先進
クルマ開発/モノ/開
車両技術/水Cバ
上郷/下山/高岡

【出身】
下山工場
工務部

なぜ まちパトロール

④けへだてなく、④えす歩き・
④により安全、④んりな未来へ

声によりそい、まちを動かす

▲ハロレボ

市 中尾 としかず 豊田市議員

担当支部 高岡/上郷/下山

【出身】
上郷工場
第2エンジン
製造部

なぜ ハイスベック おやじギヤグ

夏の暑い時でも涼しさを感じることが出来ます。

安全・安心に暮らせる
まちづくりを進めます

▲ハロレボ

※くらしの相談担当者の紹介カードは
実際に製作・販売する予定は今のところございません。

職場課題について

これまでの取り組みや、年間を通じた労使の議論の振り返りと整理を行い、次年度の取り組みにつなげていきます。



処遇について

労使で処遇について議論を重ねていきます。

主な3つのテーマ

一時金

会社の業績見通しを考慮しながら、一年の頑張りを次年度の一時金に反映できるように会社と議論しています。

人への投資

年間を通じて、働く上で一人ひとりが抱える困りごとの解決に向けて、話し合いが行われています。労使協議会では、さまざまな手当や両立制度、生産性を高める働き方などへの投資について会社と議論しています。

賃金

毎年4月の昇給額について労使で議論し、決定しています。



将来にわたり継続的に維持・向上できることを重視して話し合います。

組合員の働きがい・生きがいの向上や、生活の安定・安心の確保とともに、会社の持続的成長や社会的役割、取り巻く環境や会社の置かれている状況などを踏まえながら、賃上げを要求していきます。

議論の内容を知っておこう

今月のテーマ

年に一度の労使協議会が始まります！

組合のミッションである「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」に向け、年間を通じて会社とさまざまな課題について協議しています。1年間の話し合いの総決算である労使協議会について、理解を深めた上で臨みましょう。

労使協議会は通年で話し合ってきたテーマについて、**1年間の総決算**となるんです。



労使協議会



一般的に言う「春闘」における労使交渉の場として、トヨタでは労使協議会があります。

Q. 労使協議会ではどんな話し合いをしているの？

処遇や働き方の制度のほか、近年は職場課題について、本音の話し合いが行われています！

※25年からは年間を通じて、支部単位での労使協・労使懇も実施しており、労使の話し合いを加速させています！

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！

通年で行われる、全社の労使での話し合い

労使懇談会

全社テーマについて労使活動の振り返り・課題共有・今後の活動等の議論の場。



テーマ別労使懇談会

カーボンニュートラル・全員活躍など、特定のテーマについて労使の意見交換・議論の場。



労使専門委員会

担当部署×人事×組合で、各種施策・制度を具体的に決めていく場。(評議会・労務ニュース発行)



労使協議会の位置づけ

ものづくりに熱を注ぐ仲間たち

素形材技術部・水素製品開発部
水素事業推進部の皆さん

(前列左から)
中島 徹也さん・林 竜之さん
荻 章徳さん・岡野 健斗さん・山下 盛充さん
(後列左から)
中村 匡さん・白川 篤さん
栢下 侑士さん・杉山 祐子さん



職場を拝見！

今月の職場

素形材技術部

本社工場の一面にある事務3号館・生技A棟の中にある素形材技術部。周辺にはトヨタ会館や関連工場が点在し、「ものづくりの中心地」となっています。

愛知県



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。

鉄やアルミに命を吹き込み、クルマづくりの出発点を支える職場



工法開発に用いる
評価部品



水素石窯・水素カートリッジ

サウナ用に
作られた柄杓



鉄やアルミなどの素材に鋳造・鍛造・プレスなどの加工を行い、製品のもととなる“素形材”をつくっており、まさに「ものづくりの出発点」を担っています。また近年は工業用途の発展形として水素調理器（ピザ窯・グリル・かまど）や水素サウナなど、自動車以外の新しい水素製品をものづくりで開発支援しており、生活に身近な水素の実現に貢献しています。



水素サウナ開発機

仕事のやりがいについて

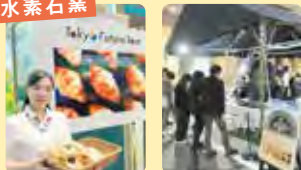
今までにない製品を短期間で生み出すため、越えるべき壁が多く大変ですが、展示会などでお客さまが驚きの表情を見せた時や「この製品がほしい！」と言っていた時にとても嬉しく「やって良かった」と思います。

共に働く仲間たちについて

ものづくりに対して妥協がなく、常に良いものをつくらうという雰囲気が共有されています。また、新しい取り組みに対して壁がなく、どんどん新しいことに挑戦する空気が充満しています。

モビリティショーで 展示しました！

水素石窯



2023年の開催では来場者へ窯で焼いたピザ・クロワッサンを提供。

水素サウナレーラー



今年の開催では日本で初めての水素サウナの展示、ととのい体験を提供。

水素カートリッジ



東京都知事が出席のトークイベントで「水素を身近に使えるアイテム」として紹介されました！



◀水素石窯

水素で焼くピザは環境に優しく、表面はカリッと中はしっとりジューシーに。3拍子揃ってます！

ぜひ味わってほしい！

水素安全制御盤のチェック▶

ピザ窯の横に設置されており、見守り&緊急対応システムがひとつにまとまっています。



◀水素ガスのチェック

水素サウナは、水素検知器を用いて、サウナ内の水素漏れをいち早くキャッチ！



新たな開発への挑戦▶

培った技術を活かし、今日より明日をよりよくするべく日々開発を進めています。

常に「もっといい」を目指して！



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

in 新盛 2025
農業プロジェクト

MYプロ



<https://sugenosato.com/>



組合員さんご家族20組 &
新盛のスタッフ

場所 すげの里

実施日 2025年4月20日～11月2日

2025年の実施日

4/20(日) 開耕式	5/18(日) 田植え
6/15(日) 田んぼ管理	7/6(日) 竹の活用
8/24(日) 害獣対策	9/14(日) 稲刈り
10/26(日) 芋類収穫	11/2(日) 収穫祭

社会貢献や充実した余暇・ セカンドライフのきっかけに

田んぼや畑の管理を通じて、農業の楽しさ・難しさや耕作放棄地の復旧などの社会貢献、セカンドライフのきっかけづくりになればという想いから始まったプロジェクト。教えてくれるのは新盛の農家の方々です。

活動拠点のご紹介



豊田市里山くらし体験館 すげの里

豊田市新盛町中洞67番地

会議室や調理室のほか、囲炉裏のある談話室などを備え、里山暮らしの知恵と技を学び、交流や研修の場として活用されている施設です。

サツマイモ掘り



育った芋がどう育ったか
ドキドキしました!

田植え



泥に足を入れると、冷たくて心地よく、
日常生活では味わえない感覚!

収穫祭



農業プロジェクトでつくったお米で
五平餅を手づくりして焼きました♪

稲刈り



鎌を使う
初めての体験です!

Voice

参加者の声

自然豊かな環境で育った
子どもにとって価値ある経験!

芋掘りなど子どもが
楽しめるコンテンツが多く
貴重な経験にもなる!

農業の一連の流れを学べて、
セカンドライフを考える
きっかけにもなりました!

3世帯で参加し、
畑を借りて育てる
経験ができた!



募集告知

農業プロジェクトin新盛 2026



早めに
チェックしてね♪

3月のMYプロで
募集します!

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!





稲佐山(いなさやま)展望台

2021年11月に開催された「世界夜景サミットin長崎」でモナコ、上海と並んで世界新三大夜景都市として認定された長崎市。標高333mにある山頂展望台からは市街地や長崎港など360度パノラマ鑑賞が可能な人気スポットです！山麓から約5分で山頂へ到着するロープウェイ、中腹駐車場と山頂を結ぶスロープカー、路線バスなどアクセスも便利♪

場所 長崎市稲佐町364 稲佐山公園

時間 9:00～22:00

※展望台はロープウェイ・スロープカーの営業終了時刻に閉鎖されます。

※屋上展望所は24時間開放

料金 【ロープウェイ往復】

大人1,250円、中高生940円、

小学生・幼児620円

【スロープカー往復】

大人500円、中高生370円、

小学生・幼児250円

世界新三大夜景に
認定された夜景！



冬の間は防寒対策をお忘れなく！

ロープウェイ・スロープカー運行確認はこちらから



点検や悪天候の場合は運休となる場合があります。

<https://inasayama.info/>



グラバー園

国指定重要文化財の旧グラバー邸など6つの明治期の洋館を移築して復元。異国情緒あふれる人気スポットです。園内を彩る花々や長崎港を一望できる景色など見応えある風景が楽しめます。

場所 長崎市南山手町8-1

時間 8:00～18:00

(最終入園受付は20分前)

夜間開園の場合もあり。
日程は公式サイトでご確認いただけます。

入園料 一般620円、高校生310円、
小・中学生180円

2026年4月1日より入園料が改訂となります。
一般1,300円、子ども(小・中学生および高校生)650円



触れると恋が叶うという「ハートストーン」を
石畳の中から探してみてね

出島(でじま)

徳川幕府の命により1636年に築造された人工島で、鎖国の時代に唯一西欧に開かれていた出島。当時の街並みを再現したエリアを散策しながら歴史を感じることができるスポットです！

場所 長崎市出島町6-1

時間 8:00～21:00(最終入場20:40)

料金 大人520円、高校生200円、
小・中学生100円

2026年4月1日より料金改定の予定(金額未定)



©NAGASAKI CITY

●写真提供:一般社団法人 長崎県観光連盟 ●掲載協力:一般社団法人 長崎国際観光コンベンション協会

長崎市ってどんなところ？

和華蘭が混ざる
ご当地グルメも
味わいたい！



日本と西洋と東洋の文化が融合した異国情緒あふれる街並みなど、美しい風景の港町。「明治日本の産業革命遺産」(端島炭鉱(軍艦島)など)と「長崎と天草地方の潜伏キリシタン関連遺産」(大浦天主堂など)2つの世界遺産があります。

おすすめ
スポット

長崎ならではの文化を楽しむ！

幻想的な冬の一大風物詩！



長崎ランタンフェスティバル期間

2026年2月6日(金)～2月23日(月・祝)

毎年2月第1金曜から17日間の開催となります。

2026年は最終日の翌日が祝日のため、1日延長して18日間の開催となります。



◀特設サイトをチェックしよう！

催しの日程など詳細を確認しておくと便利です！

<https://www.at-nagasaki.jp/lantern-festival>

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

長崎県長崎市

長崎ランタンフェスティバル

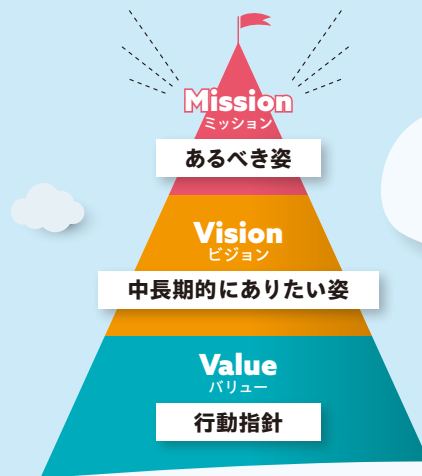
市内中心部が約1万5,000個のランタン(中国提灯)と龍や鳳凰、干支など大小さまざまなオブジェで彩られる幻想的な光景が広がります。皇帝パレードや変面ショーなどの催しや体験型イベントも盛りだくさん。角煮まんじゅうなどの名物グルメも楽しみのひとつです！



まそ
媽祖行列



江戸時代に唐船が長崎に入港した際、航海安全の神とされる媽祖(まそ)を唐寺に安置するまでの行列を再現しています。



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

今回のテーマ

垣根を越える

実践者プロフィール

くまがえ
上郷支部 熊谷 凌さん

2010年入社。上郷工場のエンジン鋳造部に配属となり13年ほど製造に携わり、2年ほど前から型保全を担当している。31歳の時に応援団に入団。3交替勤務と両立しながら活動を続け、2025年からは副団長を務めている。

推薦者コメント

上郷支部
職場委員長
佐山 稔さん



トヨタ自動車応援団の副団長として、鋳造型保全(連続3交替)との“2足の草鞋”であらゆる「垣根を越えて」全国を回り活躍している熊谷くん。一步を踏み出し応援団に挑戦したのは30歳を超えてからです。応援を通じトヨタファンとの一体感を“やりがい”に今日も多く仲間によりパワーや感動を届けてくれています!



熊谷さんにとって
「垣根を越える」
とは?

「一步を踏み出して行動し、
自分の視野を広げていくこと。」

私のアクションエピソード

年齢差の壁を越えてつながりを紡ぐ コミュニケーションの大切さ。

私が応援団に入団したのは31歳の時。20代前半のメンバーが多く、年上という点が気になっていました。拠点も職種も異なる多様なメンバーが本気で応援のために集まっている。だから年齢や職位は関係なく、すべてのメンバーに対しても同じ目線で、対等に接することを心掛けてきました。実際、年下のメンバーがいてくれるほど良い関係性に(笑)。年齢や職位の違いを垣根と思わず、コミュニケーションを取る大切さを実感して職場でも活かしています。

気づき 関係づくりに大切なのは、
自らコミュニケーションを取りに行くこと。

相手の目線に立った行動で つながる Make a Smile!

「Make a Smile —すべての人を笑顔に—」応援団のスローガンです。応援を通して、社内の方も一般の方も皆に楽しんでほしいという想いがこめられています。初めての観戦で戸惑っている方がいれば「こうやって応援するんですよ」などと声を掛けたりしています。共に喜び、楽しむ。そこに垣根はありません。同じ目線に立って踏み出した行動が誰かの笑顔につながる、応援の醍醐味のひとつです。これからもトヨタのファンと笑顔を増やすために頑張りたいです!

変化 気持ちに寄り添った小さな声掛けが
誰かの笑顔のきっかけになることもある。

宝物となったつながり



ソフトボールの応援後、小学生たちがサインください!と色紙を持ってきました。サインなんてないよ!?!と面食らいつつ、小さなトヨタファンに応えようと筆記体で名前を書いて(笑)。次回お願いされた時用にサイン考えないとです(笑)。

トヨタで働く皆さんへ

小さな一歩からはじめよう!

どんなことでもチャレンジすることが大事だと思います。一步踏み出して垣根を越えることで、新たな視点や自身の成長に繋げることができるはず! 例えば、いつもと違うお店で買い物をするなど、些細なことでも良いと思います。まずは一步踏み出してみましょう!

03 運動習慣で基礎代謝をUPさせよう

歩く習慣やストレッチ、歯磨きをしているときながら運動など、無理のない範囲で
 日常に適度な運動習慣をとりいれましょう。筋肉量が増えることで基礎代謝がUPします。

こまめに動く

普段の家事を
 少し時間をかけて
 丁寧に

時間をかけることで消
 費エネルギーもUPし
 ます。



長時間同じ姿勢が続くなら、隙間時間で動く

隙間時間に触りがちのスマホ。
 そのタイミングを使って、お腹
 や太ももにグッと力を入れてみ
 ましょう。伸びや首・肩回し、そ
 れだけでもOKです！

同じ姿勢で縮こまった身体を伸ばすと、
 血流がよくなり、ポカポカに！



1日10回の腰割り

1 足を肩幅より少し広げて立ち、
 つま先を外側にに向けて開く。



2 5秒かけて腰を膝の高さまで落とし、
 5秒かけてゆっくりと元の立ち姿に戻る。



Point!
 になれるまでは
 壁に背をつけての実施が
 おすすめです！

教えてくれたのは

株式会社ウェルクル

「生活習慣病予防」に特化したコンサルティング会社です。専門性の高い保健スタッフが、企業の担
 当者様と共に健康経営をサポート。ITを活用した健診データ分析と、社員一人ひとりに寄り添う保健
 指導・医療受診支援を得意とし、社員の健康増進と企業での活躍を支援しています。

wellcle



<https://www.wellcle.co.jp/>

身体を中からあたためて
 健康に！

温活のポイントは大きくわけて2つです。1つ目は、
 「身体を冷えから守り、効率よくあたためること」、
 2つ目は「生活習慣を見直すこと」。ポイントを意
 識しながら、温活習慣に取り組んでみましょう。

※冷えがなかなか改善されない場合は、貧血や
 低血圧症、甲状腺などの病気が隠れている
 こともあるので病院を受診しましょう。



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！

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

温活

後編

01 湯船につかり

38～40℃のぬるめのお湯
 に10～20分ほどゆっくり
 つかる、を習慣に！お風呂
 であたたまると、手足の隅々
 まで血行が良くなり、筋肉
 の緊張がほぐれて、冷えや
 むくみが改善します。



Point!

お腹が冷えると
 全身の不調に
 つながる！
 腹巻も活用しよう



02 身体をあたためる食材を摂取しよう

栄養バランスに留意しつつ、身体をあたためる食材を
 積極的に摂り、内側から健康をめざしましょう。

オススメ食材



根菜類

・人参
 ・大根
 ・かぼちゃ
 ・里芋
 ・サツマイモ

発酵食品

・味噌
 ・納豆

薬味野菜

・生姜
 ・ニンニク

温かい飲み物

・紅茶
 ・ウーロン茶
 ・ココア

Member&Staff

車両技術開発部	車長	伊東 研二
高岡工場車体部	田中 英二	トヨタ技能者養成所
齋藤 健一郎	元町工場組立製造技術部	田邊 康浩
お客様関連部	川瀬 桂子	高岡工場組立部
徳永 創太	モノづくりエンジニアリング部	川原田 健斗
ボデー部品調達部	和田 沙ほり	本社工場鍛造部
伊藤 寛之	本社工場鍛造部	高橋 尚希
パワートレイン機能開発部	山本 大輔	車両技術開発部
来馬 裕一郎	衣浦工場駆動H・EV製造技術部	三上 哲生
e-TOYOTA部	若林 英知	製品化製造技術部
ひばり野 隼人	国内事業部	水野 智香子

何かあった時に自分で
対処できる装備は必携!



レインウェア、三角巾、テーピング、モバイルバッテリー、食料、消毒など

趣味で山登りをしていて「高い山に挑戦したい」「テント泊をしたい」などの希望がある方は、声を掛けてください。山岳部のメンバーと一緒に登るなどサポートもできます!

連絡先

yuichiro_kuruma@mail.toyota.co.jp

部員直伝 Onepoint

覚えてくれたのは...

入部15年目 来馬 裕一郎さん
会社の駅伝仲間の紹介で入部。現在、個人的にはトレイルランも楽しんでいる!



山道を長時間歩くために
小股で歩くことを意識しよう!

歩幅を小さくしてジグザグに進むことで、一步一步にかかる負荷が分散されます。歩数は増えますが長く歩くのに最適です。

日常で歩く時より
小さな歩幅で。



前かがみだと呼吸が浅くなるので、背筋は伸ばそう!

体の中心に軸が通っていて上から吊るされているイメージを持つと自然と背筋が伸びます。

覚えて!

おすすめの自主トレーニング方法

レッグレイズ

自宅でできて体幹を鍛える&ランニングにもつながるので、おすすめです! 私は20回を1セット行っています。

実践している自主トレメニュー

- ・平日:昼休みに30分ジョギング
- ・休日:約20kgの荷物になるテント泊を想定して山で持つ荷物+水2リットル入れて重くしたバッグを背負って歩くトレーニング

初心者の方は山に登る前に
30分以上歩くことに慣れるようにしておきましょう!

Be Challenger! with 一般部



山岳部

活動場所 例会:本社事務1号館・近隣の山

活動日 土日:個人山行・長期連休:合宿 月1回(平日):例会

休日の活動あれこれ

猿投山

6:00 歩荷トレーニング
重い荷物を持って長時間の山歩きに慣れる。

南山

6:00 岩トレーニング
岩場の登り方やロープの使い方に慣れる。

トヨタスポーツセンター

8:30 部倉庫・装備品の点検
装備品の返却確認とテントの破れなどを点検

テント張り練習

山行時のスムーズなテント設営
&撤収のため

ケルン清掃&修復

ケルンは国内外のトヨタグループ各社の協力により、400個を超える世界の石を集めて建設されました。





2

厚揚げは2センチ角、ベーコンは短冊切りにして、アルミホイルの上に置き、グリルやオーブントースターで焦げ目がつくまで5分程度焼きます。



3

ドレッシングの材料をボールに入れて合わせておきます。

POINT!

ごま油を最後に混ぜながら入れるとほどよく乳化され、素材と絡みやすいドレッシングに仕上がります。

器に水気をしっかり切った①と②を盛り付けてからドレッシングをかけ、最後に韓国海苔、炒り大豆を散らし、お好みで韓国唐辛子をふりかけたら完成。



4

完成!

教えてくれたのは

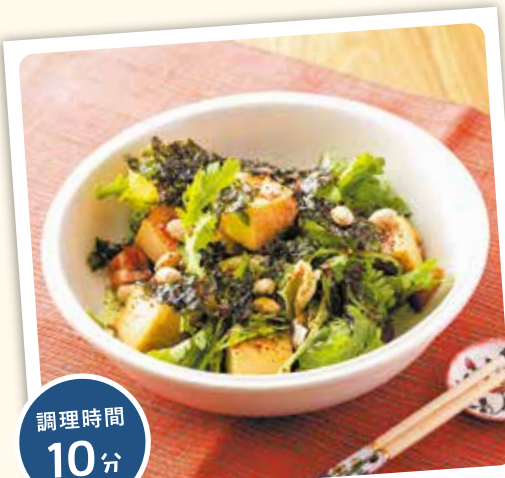
● whole foods studio yuge



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。愛知県名古屋市中千種区姫池通2-25-2 AS末盛ビル1F



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



調理時間
10分

ビタミン、鉄分、カルシウム、タンパク質など、栄養バランスのとれた一皿。



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.26 お豆トッピングで節分気分も味わえる!「厚揚げの韓国風サラダ」

作り方

1



春菊、レタスは食べやすいサイズに手で千切り、冷水にさらしてパリッとさせておきます。

ちゃちゃっとポイント

- 野菜は適当に千切れればOK!
- 少ないステップでできる!

【材料】2人分



- 厚揚げ(絹揚げがおすすめ)…150g
- 春菊…1/3束
- レタス…2〜3枚
- ベーコン…30g
- 韓国海苔…適量
- 炒り大豆…適量
- 韓国唐辛子…適宜

【ドレッシング】

- コチュジャン…小さじ2
- 酢…小さじ2
- しょうゆ…小さじ2
- はちみつ…小さじ2
- ごま油…大さじ1

紅茶やコーヒーを、 もっと手軽に

繰り返し使えるのもうれしいポイント

紅茶気分の時にはコレ！

●LOOP ティーストレーナー 1,870円

茶葉とお湯があれば、簡単に美味しい紅茶を淹れられるティーストレーナー。指でスライドするだけで、ティースプーンなしでも一杯分の茶葉をすくうことができる優れもの。



オフィスや
在宅ワークの
お供に！

おうちでもカフェのような味が再現できる

本格派の味わいをおうちで

●珈琲考具 ワンドリップポット 4,950円

狙ったところにドリップできるプロ仕様のポットは、どんなに傾けてもほぼ垂直に注げるのがポイント。ステンレス素材の美しいデザインにこだわります。



ハンドドリップも
楽しめる
2Way仕様



忙しい朝でも
ワンタッチで本格派の
味わいを楽しめる

ドリップの
ひとときが
心を落ち着けて
くれそう



ゆったり過ごしたい朝も
忙しい朝も！

●レインドリップコーヒー
メーカー BK 4,950円

「マシンドリップ」と「ハンドドリップ」の2WAY仕様で、好みのスタイルでコーヒーが淹れられます。場所を選ばないサイズ感とお手入れのしやすさ◎。



●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。

すぐれmono紹介！

便利

アイテム帳

第50回

寒い季節の
おうちカフェアイテム

たっぷり飲みたい人にも
うれしい400mlサイズ



シンプルだけど飽きのこないデザイン

●CHIPS(チップス)マグカップ MINEマグ 1,980円

さりげない機能性とこだわりが詰まった「ロフト」オリジナルのマグカップ。毎日使いたくなる、しっかり手になじむフォルムと色合いです。ぜひ自分用にセレクトしてみてください！



カラーパリエーションも豊富で
気分に合わせて
選べる

お気に入りのマグで、 ほっとひと息

ちょっとシュールで
立体的なフォルムが斬新

個性あふれる動物の

立体マグカップ

●ハンドペイント立体マグカップ
ビションフリーゼ ミーラップ 2,200円

思わず笑顔になる、動物の立体モチーフがかわいらしいマグカップ。一つひとつ丁寧にハンドペイントされ、温もりを感じるデザインに。ギフトにするのもおすすめ！



全方位から
“かわいい”溢れる
ワンコマグ！

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！

11月号の「周辺ヨリドコロ(長野県長野市戸隠エリア)」で。子どもが大きくなってきたので、落ち着いた旅行に行きたくなった。 なすみそさん(元町支部)

🐱 新そばの季節もいいですが、冬の雪景色も風流ですね! 行ったことある旅先も季節を変えて再訪してみると新しい発見があるかも!



「はあい」へのご意見・ご感想などご紹介していきます

11月号「Reader's Room」の誕生日エピソードを読んでくすくす笑ってしまった。 kazuboooさん(堤支部)

🐱 皆さんの予想もしなかったエピソードにヨムヨムもくすくす笑い、癒されています♪ 何気ない日常の話やちょっとしたことが、実は誰かの幸せにつながっているんですね。

11月号「ウェルビーイング向上計画!」で、甘いおやつは幸せにつながるんだって改めて認識しました! さとたんさん(クルマ開発支部)

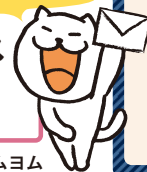
🐱 食べ過ぎは良くないですが、スイーツやおやつも上手につきあえばメリットだってあるんですね。たまには自分に甘くなるのもありですね。

今月のテーマ

昨年の個人的ニュース & 今年の目標!

Reader's Room編集員 ヨムヨム

僕が投稿やお便りを紹介するよ!



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!

● 2025年のニュース
● 今年の目標

やってみる!

● プロポーズされた。
● 色々な料理にチャレンジして、毎日美味しい料理を食べたい。
● みつたんさん(上郷支部)

● 婚約でもらったダイヤのルース(石のみ)をネックレスにした。
● 日曜大工、庭いじり、アクセサリーづくりのどれかを始めたい。
● あられ猫さん(コーポレーター支部)



🐱 思い立ったら、勢いでやってみるといいかもですね!

今年の楽しみ!

● トヨタに入社しました!!!!
● ついに『おばちゃん』になりました! 姪っ子可愛い! もんちゃんさん(コーポレーター支部)

● 子どもが陸上競技で2位になったこと。
● 子どもが陸上競技で1位になれるようにサポートする。
● ゆうとのパパ(高岡支部)

🐱 今年も嬉しい思い出をいっぱいつくりたいですね。

挑戦してみよう!

● 新婚旅行でベルギーに行きました。

● ダイエットがんばるぞ!
● かんじさん(水素・CN・バートレーン支部)



● 娘の看護専門学校の合格と戴灯式です。参加はできなかったですが、動画を見ただけで涙がでました。

● 余暇で家のDIYにチャレンジしたいです。思わず振り向いちゃう家を目指します笑。
● Y・Mさん(堤支部)

● 危険物乙四試験に合格しました。

● 新しい資格を取りたい。
● I・Mさん(堤支部)

● 昇格させていただきました。
● ゴルフのスコアアペー

● ジ95以内を目指す!
● オレオさん(元町支部)

● ボランティアに参加。
● トレイルランに挑戦。
● ルシフェルさん(明知支部)

● Station Aiで自分の大学のイベントに参加したら受付に学科の同級生がいて私のことを覚えていてくれたこと。

● 資格を二つ取りたい、星野リゾートに泊まりに行く、ボランティアガイドの研修で講師をして自信をつける。
● Jenさん(事業・営業・CF支部)

🐱 皆さんの挑戦をヨムヨムも応援しています!



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://yappli.plus/kabacone_flyer

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

※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からの投稿

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

1
月号の
答え

4	9	6	3	5	1	2	7	8
2	5	7	6	8	4	3	9	1
8	1	3	7	2	9	6	5	4
7	3	4	2	1	6	9	8	5
1	2	8	5	9	3	4	6	7
5	6	9	4	7	8	1	3	2
9	4	1	8	3	7	5	2	6
6	8	5	9	4	2	7	1	3
3	7	2	1	6	5	8	4	9

7+1

8

答えは8でした。

クイズに答えてプレゼントをもらおう!

今月のクイズは推理クロス

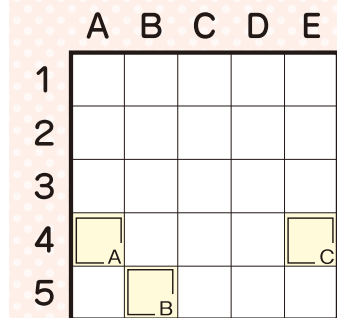
パズル制作 / ニコリ

ルール

- ① ヒントに合うようにすべての白マスに文字が黒マスを入れてクロスワードの盤面を完成させましょう。
- ② タテヨコに入る言葉の前後は、必ず黒マスがワクの外周です。
- ③ 黒マスをタテヨコに連続させたり、黒マスで盤面を分断してはいけません。
- ④ 「ン」や「ー」で始まる言葉は入りません。また「ンン」「ニー」「ー」という文字のつながりはありません。
- ⑤ 同じ言葉を複数個入れてはいけません。

ヒント

- 5にはコナユキが入る。
- Dに入るエホウマキは、トウホクと交差する。
- エの字は全部で2つ入る。
- 黒マスは全部で6つ入る。
- キナコ、マウス、キトはタテに入る。
- ナハ、マメはヨコに入る。



A~C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

応募はKABANETから

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

TOPページ→ニュース一覧→
はい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 2026年2月25日(水)

編集後記

2月は一年の中でも寒さが最も厳しい時期で、寒がりの私にとっては少し苦手な季節です。今号の「ウェルビーイング向上計画!」では、温活(後編)として、3つのポイントをご紹介します。大切なのは、身体を冷やさないこと、そして運動習慣を取り入れること。これは冬に限らず、一年を通して意識したいポイントです。体調管理に気をつけながら残りの冬も元気に乗り切り、暖かな春の訪れを心待ちにしたいと思います。

柴ロフト
セレクト!

今月のプレゼント

麻・白雪ふきん(2枚入り)

蚊帳から生まれた万能ふきんです。
優れた吸水性と素早い汚れ落ち!
けがが立ちにくいので、ガラスや漆
器などを拭くのに最適です。

はあい Vol.39 No.449 2026年2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/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
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



先進技術支部 支部長 神藤 龍仁さん

5月に購入した大きめのソファがお気に入りで、休日はずっと寝ころんでテレビを見たり、漫画や本を読んだり…。そろそろ妻に怒られる気がしていますが、ギリギリまで粘ってみたいと思います。

この本と出会ったきっかけは?

執行部内の研修で「傾聴」の話になった際に
話題に挙がり、ドラマも始まるなど、少し気になっ
ていた作品だったので読み始めました。

おすすめポイントは?

総合診療科(内科、外科、皮膚科…などの専門
のうち19番目の科)の医師が主人公の漫画です。
原因が明確でなく、どういった病気なのかかわからな
いケースで出番が回ってくる科なのですが、診断を
するために『相手の話を聴き、人を見る』ことが必
要になります。仕事においても、組合活動におい
ても、信頼関係を築くために「傾聴」することが大
事だと思いますが、本作はまさにそういった“相手
の話を丁寧に聴く”ことや“相手に興味を持つ”こ
との大切さを学ぶことができます。



19番目のカルテ
徳重晃の問診

『19番目のカルテ 徳重晃の問診』
富士屋カツヒト/川下剛史
発刊:コアミックス

どんな人にすすめたい?

仕事でもプライベートにおいても、人
とのコミュニケーションで何かしら皆さん
のヒントになるのではと思っています。基
本的に一話完結なので、時間がない方
もサクッと読めるのでおすすめです。

第70回 全日本実業団対抗駅伝競走大会 ニューイヤー駅伝 in ぐんま

総合成績 **3位** (4時間47分12秒)



後援会
入会は
コチラ



1区 吉居 大和



2区 鈴木 芽吹



3区 田澤 廉



4区 サムエル・キバティ



5区 湯浅 仁



6区 田中 秀幸



7区 服部 勇馬

区間・距離	タイム	区間順位
1区 12.3km	34分28秒	7位
2区 21.9km	1時間2分2秒	6位
3区 15.3km	43分41秒	10位
4区 7.6km	20分43秒	3位
5区 15.9km	46分1秒 区間新	2位
6区 11.4km	33分33秒	6位
7区 15.6km	46分44秒	18位

熱い熱いご声援ありがとうございました！

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!!

1DAY災害対策19点セット

1日分の滞在をサポートする災害対策セットです。
A4サイズ化粧箱で収納しやすい！



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！

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

※4号連続クイズのご応募は4月号でご案内します