

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
ワイド

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 探し!

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.kabonet.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!



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!

はい 2
2026 February
Vol.39 / No.449

Contents

4 特集

暮らしの相談

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 全国からはい!

ここそこトヨタ

素形材技術部

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 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

私の気持ちにGood Spice!

30 クイズ王国

31

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(車両技術部) ②ももさん(生産・TPS部) ③けんじんさん(先進技術部・家族) ④そんさん(東富士支部) ⑤ドラドさん(田原支部)
⑥ウェイケットさん(クルマ開発部・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(クルマ開発部)
⑪フランシュさん(生産・TPS部・家族) ⑫英坊さん(高岡支部) ⑬いのっちさん(元町部) ⑭まめさん(東富士支部) ⑮さこっちさん(田原部) ⑯ブチさん(モノづくり開発部)
⑰牛乳石鹼いいよねさん(堤支部) ⑯おでんさん(衣浦支部) ⑯オービービーさん(コーポレート部) ⑯P & Aさん(水素・CN・パワートレーン部)

9月号
P24



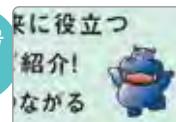
10月号
P15



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

政策の2本柱

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

生活・地域
豊かで安心できる
く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。

トヨタ自動車出身議員 **18人**
(国政・県政・市政)



トヨタグループ
全体では
58人の仲間の
議員がいます。

トヨタ自動車出身の議員のこと

暮らしの相談

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。

GOAL!
一緒に皆さんの
幸せな生活の
実現を目指します!

私たちの困りごとを 一番身近で聴いてくれる仲間の議員 を紹介!

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

介護・老後の困りごと
・仕事/介護の両立
・年金
・医療費

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

結婚

産業の困りごと
・人手不足
・整備士の待遇改善
・学生へのキャリア教育
・官庁申請DX

START
ライフプランと
身近な困りごとを
見てみるよ!

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

**トヨタ自動車
入社**

車を買う

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

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

トヨタ自動車出身の

を紹介します！

くらしの相談





※江口さんは議員候補者として絶賛活動中です。

くらしの相談を使ってみよう!

困りごと解決事例



ガソリン暫定税率廃止

ガソリン・軽油価格の
引き下げが実現。
ガソリン 25.11円/L
軽油 17.11円/L

くらしの相談システム

スマホやPCでできるオンライン相談窓口。あなたの「困った」がくらしの相談担当の議員に届きます。

<https://kurashino-soudan.jp/>



今回の特集記事について
アンケートにご協力ください。



実施期間
2026年2月1日～
3月31日

<https://forms.office.com/r/bm3EfxDj9>



※あべ県議はトヨタ自動車出身ではありませんが、くらしの相談担当者としてご尽力いただいています。

通学バス混雑解消

イベント日など下校時間が重なると、混雑でバスに乗れずに1~2時間待つ生徒も。市の交通政策課や学校に働きかけ、混雑が予想される日は事前依頼で臨時増便で対応することができるようになりました。



くらしの相談をするには?

くらしの相談トーク

くらしの相談担当の議員と直接話ができる組合のオープン相談会。日頃は接点がない議員と地域の困りごとや行政への要望をざっくばらんに話すことができます!



くらしの相談担当者
レポート



年4回発行しています! カバコネか
KABANETに掲載。ぜひ見てください。
<https://www.kabanet.org/infos/consultation/374>



魂のガンバローコール、
聴きたいかい?

安全・安心・元気な
街づくりを目指します!



足にターボエンジン搭載

逃げ足が特に速い。
仕事からは…逃げませんよ?



まちづくりに「笑顔・対話・
実行」で取り組みます



超傾聴

人の話は最後まで黙って聞き
お悩み解決に導きます!!



安全安心・人にやさしい・活力
あるまちづくりを目指します!!



そば打ち6年

また麵がブチブチ

明るく、元気な
まちをつくります!



おかざき LOVE

岡崎グリメの魅力が爆発! 美味しさの
あまり食べ過ぎ注意の強制バッフ発動。



みんなの声が原動力!!
お声をお待ちしています



みよしレターウォーリー

探さなくても近くにいます



明るくいきいき暮らせる
安全・安心なみよし市を
を目指します



一番身近で聞いてくれる仲間の議員
を紹介します!

トヨタ自動車出身の
くらしの相談担当者

私たちの困りごとを

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。

議論の内容を知つておこう

処遇について

労使で処遇について議論を重ねています。

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。

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。

労使協議会の位置づけ

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

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！

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)

※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！

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 匠さん・白川 篤さん
柏下 侑士さん・杉山 祐子さん



モビリティショーで
展示しました！



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。



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。



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！



今月の職場

素形材技術部

本社工場の一画にある事務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。



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



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”をつくりており、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。



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！」
と言っていただ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
ろ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。

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

農業プロジェクト in 新盛 2025

MYプロ



<https://sugenosato.com/>

サツマイモ掘り
さっさりとれたよ♪
育てた芋がどう育ったか
ドキドキしました!

田植え

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

自然がない環境で育った
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、
セカンドライフを考え
きっかけになりました!

3世代で参加し、
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!



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

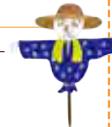


2025年の実施日

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



豊田市里山暮らし体験館 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。



稻佐山(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 長崎市稻佐町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

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望め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、こども(小中学生および高校生)650円



触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
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

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！



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。
オフもアクティビティに楽しもう！

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！



まぞ
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(まぞ)を唐寺に安置するまでの行列を再現しています。

※イベントや営業状況等は変更となる場合があります。



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。

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)。次回お預けされた時用にサイン考えないで(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。一歩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、いつも違うお店で買い物をしてみるなど、些細なことでも良いと思います。まずは一歩踏み出してみましょう!

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も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」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。同じ目標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。

自分の視野を広げていくこと。
一歩を踏み出して行動し、



熊谷さんにとて
「垣根を越える」
とは?

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铸造部に配属となり13年ほど製造に携わり、2年ほど前から型保全を担っている。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。一歩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”に今日も多くの仲間にパワーや感動を届けています!

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にながら運動など、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ている身体を伸ばすと、血流がよくなり、ポカポカになります！

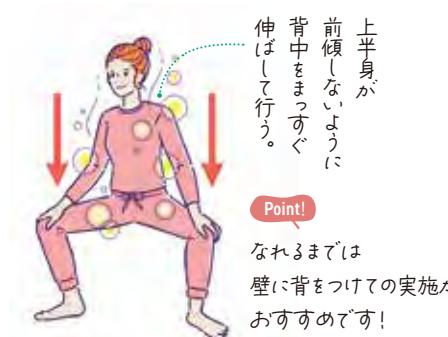


1日10回の腰割り

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。



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があるので病院を受診しましょう。



さっそくAction！

01 湯船につかろう

38~40°Cのぬるめのお湯に10~20分ほどゆっくりつかる、を習慣に！お風呂あたたまるとき、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



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

Member & Staff

車両技術開発部
部長 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
幹事補助 川原田 健斗
ボーデー部品調達部
和田 沙ほり
本社工場鋳造部
和田 竜太
本社工場鋳造部
伊藤 寛之
本社工場鋳造部
高橋 尚希
パワートレーン機能開発部
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
国際事業部
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」「テント泊をしてみたい」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 One point

教えてくれたのは…

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、個人的にはトレー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、一步一歩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！

体の中心に軸が通つ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。

教えて！

おすすめの自主トレーニング方法

レッグレイズ



自宅でできる体幹を鍛える＆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: 朝休みに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ウ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。

器に水気をしつかり切った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。



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未盛ビル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たら…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.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」



1



作り方 /

ちゃちゃっとポイント

- 野菜は適当に千切ればOK!
- 少ないステップができる!

【材料】2人分



●厚揚げ(絹揚げがおすすめ)…150g	【ドレッシング】
●コチュジャン…小さじ2	●酢…小さじ2
●春菊…1/3束	●しょうゆ…小さじ2
●レタス…2~3枚	●はちみつ…小さじ2
●ベーコン…30g	●ごま油…大さじ1
●韓国海苔…適量	
●炒り大豆…適量	
●韓国唐辛子…適量	

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。

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するのがポイント。ステンレス素材の美しいデザインにこだわりを感じます。



ドリップの
ひとときが
心を落ち着けて
くれそう



忙しい朝でも
ワンタッチで本格派の
味わいを楽しめる



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も◎。



●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。

たっぷり飲みたい人にも
うれしい400mlサイズ



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

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、しっくり手にの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！



カラーバリ
エーションも豊富で
気分に合わせて
選べる

お気に入りのラブで、 ほっとひと息

ちょっとシールで
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 ミーラーブ
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！)



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

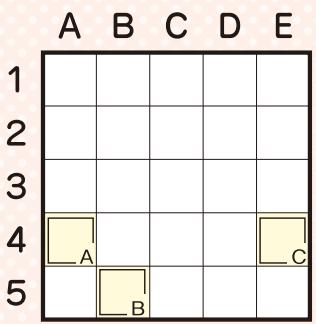
8

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



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?



栄ロフト
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! けばが立ちにくいため、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/集/glassy株式会社
印刷/長苗印刷株式会社

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ています。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、暖かな春の訪れを待ちたいと思います。

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紹介していきます!

おすすめ人



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ようと思います。

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。

どんな人におすすめしたい?

仕事でもプライベートにおいてでも、人とのコミュニケーションで何かしら皆さんのが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。



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



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)



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



後援会
入会は
コチラ



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

探し!



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!

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

?

※4号連続クイズのご応募は4月号でご案内します