

トヨタ自動車労働組合

はあい

2026
March

Vol.39/No.450

3

+++
+++
+++

our value 03



+++
+++
+++

互いの個性を
尊重する

特集

ずっと居たくなる
「みんなの居場所」へ
田原工場の取り組み

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
March
Vol.39 / No.450

3

Contents

- 4 **特集**
ずっと居たくなる
「みんなの居場所」へ
田原工場の取り組み
- 10 会社制度・取り組み
あれこれ探求学
- 12 全国からはあい!
ここぞトヨタ
グローバル生産推進センター 技能支援室 レストアG
- 14 障子を開けて踏み出そう!
はじめての一步
- 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**



コーポレート支部/あられ猫さん



休日に自分の好きな具材を好きなだけ放り込んで作るパン作りは最高の楽しみです。

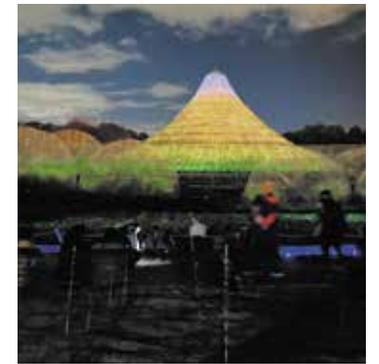


みんなの/
HAPPY
コレクション

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!



堤支部/いせさん



ビール好きの自分にとってイルミネーションがビールカラーに点灯した瞬間です。テンション爆上がり!



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

テントクロス撥水
マルチショルダー

スマホや小物を持ち運べる
スタイリッシュなマルチ
ショルダーです!



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>

つながり・気づき・活気が広がる雇土づくり

課長、組長、若手、女性、など、職場を越えてつながる活動や、コミュニティを立ち上げ。全員活躍に向けて、多彩な取り組みが広がっています。



企画者インタビュー

月曜が待ち遠しくなる
職場づくりへ

田原工場 統括部
人育成室 人事G
大道 由佳さん



コミュニケーション施策を 企画したきっかけは?

会社全体で「本音の対話」が重視され、工場方針では「人の気持ち」や「好きになる努力」が掲げられたこと。全社的に活用、分析を進めているウェルビーイングサーベイの結果から、上司が伝えているつもりでもメンバーに期待値が伝わっていないという「気持ちのギャップ」が浮き彫りになったことも、大きなきっかけとなりました。

初の挑戦で不安はなかった?

現場ニーズに合うのかという不安がありました。そこで、レクサス製造部の当時の課長とタッグで『聴く』ことにフォーカスしたワークショップを企画。課長が「まずは、みなさんが楽しんでください」と動機づけしてくれたこともあって、工場全体が前向きに参加できるものへ昇華させることができました。

実践してみた手応えは?

「コミュニケーションワークショップ」を皮切りに活動は多岐にわたっています。職場に女性が1人しかいない方が交流会で「また明日から頑張れる」と言ってくれたこと、また、「うちの部署でもやってほしい」とクチコミが広がっていることに大きな喜びを感じています。

今後の展望・目標は?

目指すのは「誰もが居場所を感じられる工場」です。一人ひとりがありのままの自分で、仲間を信じて貢献し合える。そんな「みんなの居場所」を工場全体に広げていきたい。「ここで働くことが楽しい」と思える風土を、これからも仲間と一緒に作り続けていきます。

ずっと居たくなる「みんなの居場所」へ!

田原工場の取り組み



仕事が好きですか? 会社が好きですか? 車が好きですか?
上司が好きですか? 部下が好きですか?



◀ NEXT 2つの活動をピックアップしてご紹介します!

コミュニケーションワークショップとは

「聴きたくなる心」を育てよう!

全社的に活用、分析を進めているウェルビーイングサーベイの結果から浮き彫りになった「上司と部下の気持ちのギャップ」。これを解消すべく、2025年3月に「聴く」ことにフォーカスしたワークショップを開始しました。職場メンバーとの関わり方を、楽しく体感して学ぶ場です。

- 対象** 組長・組長代行
- ねらい** 聴くことの難しさ・重要性を実感し、メンバーとのコミュニケーションや育成に活かす。
- 内容** 事例を交えた講義(約20分) ワーク×2(約40分)

事例を交えた講義(約20分)



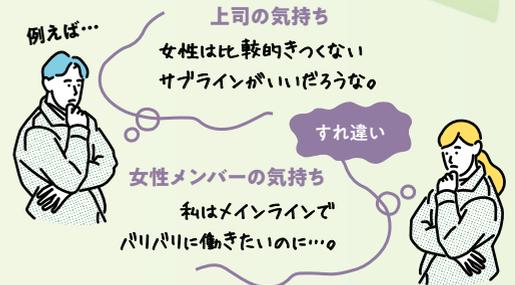
人は「見たいものしか見ていない、聞きたいことしか聞いていない」ことを体感することからスタートしました

ムービング・モチベーター(約20分)



「仕事において大切なもの」「人生で大切にしていること」を10枚のカードから選んで表現してみました!

想像以上に価値観に違いが出たことに驚き! 新たな気づきになりました。



良かれと思った配慮も、すれ違いに…

私は誰でしょうワーク(約20分)



相手が頭の中で思い描いているものを、「動物ですか?」「何色ですか?」など質問しながら当てていくワークです。

相手に興味を持ったり、質問を工夫したり。考えを引き出す難しさを体感!

コミュニケーションワークショップ参加者 Interview



田原工場 レクサス製造部 ^{おさじま} 茂島 望さん

2003年入社。2025年からレクサス塗装課で組長代行を務め、今年1月から組長に。チームは21名。塗装と検査の2ラインがあり、年齢層は18歳から60歳まで幅広く、女性は6名で構成。

コミュニケーションを変えた!

実は私、もともと「コミュニケーションが得意ではなかったんです。「クセが強い」なんて言われていましたし、上司や後輩に対して思ったことをズバズバ言ってしまうタイプ。だから衝突することも多かったんです。でも「今のままじゃダメだ」と本気で焦り始めたのは、組長という立場を意識し始めた時でした。自分の正解を押し付けるだけでは、チームを支えていくことはできないと考えたからです。

自分の考えがすべてではない

まずきっかけになったのは、会社の研修(TCS)で相手の声を受け止めるマインドを学んだこと。さらに大きな転機は昨年の夏に参加した「コミュニケーションワークショップ」です。「人は見たいものしか見ない、聞きたいことしか聞かない」という講義にハッとしました。ちょうど初めて女性がいる職場を任されるこ

とになり、不安だった時期です。組長側で「女性は集まった方が働きやすいだろう」と思っていたても、実際は「人がいい」「奇数はいや」など、さまざまな想像以上のギャップがあるという話でした。

決めつけない

価値観カードを使った「ムービング・モチベーター」のワークでは、自分が「どうでもいい」と思っていることを、隣の方が「一番大切な価値」としているのを目にして驚きました。「自分の感覚がすべてじゃない」ということを、理屈ではなく体感することができました。それからは「決めつけないこと」を何より大切に、「相手に相手事情がある」と俯瞰で見られるようになりました。また「私は誰でしょう」ワークでは、キーワードすら当ててくるのが難しいのに、人の本音や悩み、キャリアを聞き出すのは本当に難しいことなのだ実感。それを踏まえて、1対1の面談では「聞き方」や「事前の準備」の重要性を意識して、相手の反応

「仕事は大変でも、職場には行きたい」

今年1月に組長になり、さらに「みんなが働きやすい場所」にしたいという想いが強くなっています。私が目指しているのは、「仕事は大変でも、職場に行くのは嫌じゃない」と誰もが自然に思える場所。振り返ってみると、昨年は災害対応など大変なことの連続でした。でも、不思議と「楽しかった」と思っている自分があります。それは、一人で抱え込まずに仲間を頼り、みんなでやり遂げる喜びを知ったから。もし職場の人間関係で悩んでいる人がいたら、まずは相手を「決めつけず」に、一歩踏み込んで話を聞いてみてください。関わりを広げていけば、きっと楽しさも増えていくと思います。

Tahalab. 部代表 Interview

田原工場 車体部 大島 知佳さん

2007年入社。ボデー最終ラインで検査などを担当した後、品質の現場へ異動。生準、新入社員アドバイザーを経て現在は品質現場のチームリーダーを担っている。Tahalab. 部代表のひとり。



「Tahalab. (たはらぼ) への想い」

私自身、入社以来男性が大半を占める職場で働いてきました。まだ「女性が結婚したら辞める」という考えが残っており、教育が後回しになったり、機会を制限されたりすることもありました。**頑張りたいたいという気持ちはあるのに、自分の存在意義が見いだせずに悔しい思いをしたことを覚えていました。**当初は自分のせいだと思っていきましたが、後輩から同じような相談を受けたことで、これは「女性だから」という構造的な問題もあるのかもと感じました。これからの時代、女性が増えたとしても同じような思いをしてほしくない。**本当は仕事を続けたいのに、辛くて辞めてしまう人を一人でも減らす「心の拠り所」になりたい。**その想いがTahalab.の原点です。「あねご会」を機能させて田原独自の取り組みを確立していただく、部代表の力を借りて7人でTahalab.を立ち上げました。

Tahalab.では、あえて活動計画をつくっていません。**まずはやってみる**と、その結果を考えて新しいことに挑戦するPDCAを回す活動にしています。部単位で女性交流会を開催し、女性同士が情報交換や悩みを共有する場をつくったり、部によってはリーダーが個別に面談して、より深い悩みや意見を吸い上げる場を設けたり。参加者の声を吸い上げながら、さまざまな取り組みが進んでいます。参加者の「みんな同じように思っていたんだ」「ふだんは周りに女性がいなくて、話せてよかった」という安心の声を聞く、**つながることの大切さを感じます。**

目指すのは「Tahalab.」の新しい世界

活動を通じて感じたのは、男性上司と女性メンバーの間に「配慮」と「意欲」のすれ違いがあることです。例えば、上司が女性に「重いものは持たなくていいよ」と気遣ってくれた時、女性はそれを「頼りにされていない」と感じてしまうことが

あります。このボタンの掛け違いを解消するために、女性の声を集約して上司にフィードバックすることも、Tahalab.の役割だと考えています。女性メンバーを育てる立場であるマネジメント層を巻き込み、もっと対話を重ねて、お互いの認識を合せることで、より円滑な職場運営につなげていく方針です。目指すのはTahalab.がいらなくなる世界。**男女関係なく、誰もが当たり前に相談でき、サポートがなくても全員が活躍できる文化が根付いた職場にしていきたい**と思います。

読者の皆さんへ伝えたいこと

多様化する中で自分と違うこと、自分の知らないことに向き合うのは簡単なことではないかもしれませんが、**学びや成長になり、お互いを尊重し合える職場づくりにつながる**のかなと思っています。私もこれまでの経験や考えに捉われず、知ることから始めて、自分自身や仲間と向き合っていきたいと思います。

Tahalab. (たはらぼ) とは

2025年1月16日

Tahalab.キックオフ全体会議

各部・課のリーダー総勢33名が参加! 活動方針の説明や部ごとに分かれて顔合わせを行い、お互いに連絡を取りやすい関係性を作るための第一歩を踏み出しました!



キックオフまでの流れ

1 あねご会の課題と反省

全社的な活動として、女性の悩み相談や定着支援を目的とした「あねご会」が発足したが、あまり機能しませんでした。

- ▲ 活動の認知不足
- ▲ 相談窓口=知らない相手に相談する心理的ハードルの高さ

2 あねご会をアップデート

あねご会の工場代表の大島さんが自分を含めた部代表7名に協力を仰ぎ、女性を特別視するのではなく「全員活躍」実現に向けた活動を前に進めるため明確化。

3 Tahalab.のネーミングとコンセプト設定

なまえ 田原らしさと研究所の「laboratory」を組み合わせ

研究のように、やってみて、結果を踏まえてまた新しいことに挑戦するというサイクル(PDCA)をまわす活動にしたいという想いが込められています。

目指す姿

会社生活における「心の拠り所」のような存在に

「仕事を続けたいのに、やめてしまう」その選択をなくしたい。悩んだ時に相談できる人や環境があれば、会社生活は変わるかもしれない。そんな心の拠り所を目指しています。

4 具体的な準備

相談窓口をデジタル化してQRで個人スマホからでも気軽に相談できるように。また部代表が主導し、小規模な女性交流会などを開催しました。



「われることを、われる範囲で」

固定的な活動計画はつくらず、現場の意見でまずはやってみるスタイル。交流会や意見交換などが進んでいます!

2026年1月
増額

不妊治療支援金

少しでも安心して子どもを産み、育てることの一助につなげるために2016年に開始した不妊治療支援金制度で費用の一部を補助しています。



治療1回につき
支援金額 上限 8万円または5万円(申請回数の上限なし)

※2026年1月より支援金額を上限8万円に拡充しました。
ただし、治療終了日が2025年12月31日までの場合は、旧制度適用のため上限5万円となります。
※自己負担金額から他の団体補助金を引いて、8万円(または5万円)と比べて少ない方の金額を支給いたします。

給付対象の方

先進医療のみを
実費負担された
場合は対象外

- 夫婦どちらかが組合員(事実婚含む)であり、保険適用外にて不妊治療(生殖補助医療※)を受けた方
※体外受精・顕微授精・男性不妊治療
- 保険適用年齢・回数に関係なく保険適用外にて生殖補助医療を受けた方

必要な書類

- 不妊治療支援金申請書(紙申請のみ)
- 医療機関の証明書(いずれか該当する書類)
〈トヨタ健保へ申請の方〉
・トヨタ自動車健康保険組合の書式コピー
〈トヨタ労組のみ申請の方〉
・トヨタ自動車労働組合 不妊治療受診証明書
- 院外処方領収書コピー(該当者のみ)
- 戸籍謄本または続柄記載の住民票コピー
(交付日が6カ月以内)

申請期限

治療が終了した日の翌年度8月31日必着

申請順について

他団体(自治体・トヨタ健保等)が実施している補助を受ける場合
①自治体 ②トヨタ健保の順で申請し、補助金を受け取った後にトヨタ労組へ申請してください。

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。



https://www.kabanet.org/infos/mutual_aid/299

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/c3VMV3JUJz>



KABANET
共済トップページ

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



不妊治療支援金・健康支援サービス

今月のテーマ

知って安心!組合の制度
【第3子以降出産祝い金】
【不妊治療支援金】【健康支援サービス】

組合員の皆様とご家族の未来を応援する制度を知っていますか。今回は出産や不妊治療など、ライフイベントに寄り添うトヨタ労組の制度をご紹介します。持続的な社会と皆さんの健康と生活をサポートする制度です。ぜひご活用ください!!

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!

2026年2月
新設

少子化や人口減少が進む中、未来の社会への貢献に感謝するとともに健やかな成長を支援する制度となります。

支援金額 5万円

2026年1月1日以降に出産された**第3子以降のお子さま**に対してお祝い金を給付します。



給付対象の方

夫婦どちらかが組合員(事実婚含む)
※夫婦ともに組合員の場合、どちらか一方

必要な書類

- ・第3子以降出産祝い金申請書
- ・続柄記載の住民票または戸籍謄本(全項目)のコピー
(交付日が6カ月以内)

申請期限

申請対象のお子様の出産日から2年以内
※2026年1月1日以降の出産日が対象

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。



https://www.kabanet.org/infos/mutual_aid/624

第3子以降出産祝い金

2026年2月
新設

将来の妊活・不妊に備える健康支援サービス

組合員とご家族も
利用可能な支援サービスです

無料 AMH(抗ミュラー管ホルモン)検査

※女性限定(男性組合員のパートナーも可)
卵子の数を調べて、ライフプランを考えるきっかけに。

無料相談窓口

各ライフステージの女性特有のお悩み・妊活・不妊・男性不妊等

KABANETログイン ▶ 余暇支援 ▶ カフェテリアプラン ▶ その他

和気あいあい、 多職種のプロが集結

レストアGの皆さん

(前列左から)

山田 倫也さん・疋田 崇さん

石和 正夫さん・山口 竜生さん

(後列左から)

石橋 港人さん・川岡 大記さん

西田 力さん・川下 和也さん・中平 元起さん



職場を拝見!

今月の職場

グローバル生産推進センター
技能支援室 レストアG

元町工場は愛知県豊田市の北部に位置し、名古屋から車で約40分。東名高速道路・豊田インターからは車で約10分とアクセスしやすい立地にあります。



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。

レストア体験を通じ、技術も姿勢も磨く育成の現場

クルマの歴史と文化を
“見て・触れて・知る”
日本最大級の
クラシックカーイベント

オートモビルカウンスル2026

4月10日(金)~12日(日)

幕張メッセ

研修生が1年をかけて仕上げた
ヨタハチが展示される予定です。
ぜひ、お越しください!!

2025年の様子

「セリカリフトバック」をはじめ、GRヘリテージパーツによって蘇った「初代/2代目スープラ」や、90スープラの究極系「A90ファイナルエディション」を展示。大変好評でした!



◀分解前のエンジン

汚れのひどいエンジンを、ネジ1本に至るまで完全に分解して清掃。

左) 田原工場 児玉さん

右) 衣浦工場 真延さん

▶打ち合わせ風景

疑問が生まれればすぐに集まって相談。全員で知恵を持ち寄り、次へ進むための打ち合わせを重ねています。



◀レストア場

分解に苦戦する場面もありますが、研修生が支え合いチームワークで最後までやりきる姿が見られます。



▶休憩所

最年少の疋田君の好物は餅。おすすめの「美好餅(みよしもち)」の大福餅にご満悦♪

やる気チャージ!



堤工場 吉村さん



レストア活動※は5年前に上郷工場始まり、2024年2月からは元町工場グローバル生産推進センターの管轄で活動しています。部署も職種も異なるメンバーが集結し、各工場から選ばれた20名の研修生とともに古いクルマを復元。その取り組みを通じて、未来のクルマづくりを支える人材の育成に取り組んでいます。

※古くなったクルマや傷んだクルマを工場出荷状態に戻す作業のこと

左) 元町工場
北山さん



仕事のやりがいについて

研修生一人ひとりの得意・不得意を見きわめつつ、別の方法や考え方も示してサポートしています。そうして仕上がった作品を前に、研修生が達成感を得ている姿に立ち会えることが、私たちの大きなやりがいになっています。

共に働く仲間たちについて

各分野のプロフェッショナルがそろそろ、ベテラン中心の職場ですが、日頃から明るく和やかな雰囲気が特徴です。研修生も加わった飲み会や、春には室長宅のお庭でBBQを行うなど、交流も活発です。

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

ゴルフ ラウンドレッスン

MYプロ

12/14
参加
組合員さん
女性 2名
男性 9名



12/20
参加
組合員さん
男性 11名

実施日 2025年12月14日(日)・12月20日(土)
場所 ベルフラワーカントリー倶楽部



GOLF 5 豊田インター店
店長 磯野 聖矢さん



「違いは何?」「スコアアップにつな
がるの?」と多くのご質問をいただ
いています。進化した最新ウェッジ
は、スコアアップの心強い味方。
まずはクラブセッティングを整えることで、プレーがもっと楽しくなります。
気になることがあれば、お気軽にご相談ください。

前向きに挑戦するきっかけづくりに

まずは一歩踏み出してやってみることを大切に、実践の中で新たな気
づきを得てほしいとの思いから企画しました。仲間同士で交流しながら、
ゴルフを通じて前向きに挑戦するきっかけになればと思います。

プロからのメッセージ



PINGゴルフ 契約プロ 米田 貴さん

朝から組合員さんの熱意に後押しされ、私たちも気合を入れてレッスン
しました。スイング修正に加え、体の向きやコースマネジメント、所作ま
で実践的に指導。リズムと安定感が向上し、その場で成果を実感でき
ます。次回はぜひ参加し、プロの感覚と変化を体感してください。
その日からハンディ5は減りますよ。

ゴルフクラブ試打会



最新クラブや人気モデルをチェック!

自分に合うクラブ
見つかるかな?!



ドライビングレンジ レッスン

映像を見ながら、
その場でフォームチェック!



パターレッスン

パターの技術は
スコアに影響大!



まずは遠くの目標に合わせる。
これがコツです!

アプローチ レッスン

クラブのバンスを
うまく使ってね!



Voice 参加者の声

初めてのラウンドで
新しい自分に挑戦できた!



初対面の方とのラウンドで
新しい出会いを楽しめた!

コース中の会話や
雰囲気がとても良かった!

ラウンドレッスンで、
過去イチ充実した日でした!

自分では気づかない発見が
たくさんありました!



今後の注目企画

4/5(日) つくって楽しい♪お皿の絵付け体験
お子様から大人まで楽しめる、世界にひとつだけ
のオリジナルプレート作り! 参加者全員にトヨタ産
業技術記念館の入場券プレゼント!

募集期間
3/18(水)まで

4/11(土) ダイアログインザダーク
純度100%の暗闇で、感覚とコミュニケーションを
楽しむ体験型エンターテイメント。

募集期間
3/16(月)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!





にぎわいの森

いなべならではの食材や商品を扱うカフェやベーカリー、フードブティック、土産店などが集まる複合施設。かつて未整備だった森を整備し、地形と資源を活かした空間は、市役所に隣接する立地です。ドッグランもあるので、ワンちゃんと一緒に楽しめるのもうれしい♪

地元の食材を使った料理やスイーツなども楽しめます♪



地元の方も観光客も注目するスポット!



場所 いなべ市北勢町阿下喜31番地



にぎわいの森公式サイト

店舗ごとの情報など詳細は、公式サイトでご確認ください。
<https://www.inabe-nigiwai.jp/>

レンタサイクル「いなチャリ」

にぎわいの森内のシェアポートから、電動アシスト自転車や自然や田園風景の中を巡って楽しむのも◎

いなべ阿下喜ベース

歴史風情ある町並みと、古民家カフェなど現代の新しさが混じりあう「阿下喜」のまちにある「自然と健康」をコンセプトとした癒しの複合施設。天然温泉とサウナラウンジ「おふるcafé あげき温泉」、食事処「新上木食堂」、宿泊施設「AGEKI BASE HOTEL」の3つの店舗が敷地内にそろっています!

天然温泉・サウナ
食事、宿泊が
楽しめる♪



場所 いなべ市北勢町阿下喜788番地



いなべ阿下喜ベース

店舗ごとの情報など詳細を事前に確認しておくとう便利です!
<https://inabe-ageki-base.com/>



●写真提供・掲載協力:いなべ市商工観光課



いなべ市ってどんなところ?

国内最大規模の
自転車レースの
コースのひとつ!



三重県の最北端に位置するいなべ市は、西に鈴鹿山脈、北に養老山地と豊かな自然に囲まれたまちです。名古屋や四日市などから車で約1時間の立地で、竜ヶ岳などへの登山やハイキング、キャンプなどアウトドアにも人気のエリアです!

おすすめスポット 春の訪れと豊かな時間を満喫!

一足早い春が咲き誇る!



散歩しながら間近で楽しんだり、見晴台から山々を背景に美しい眺めを堪能することもできます!



いなべ市農業公園サイト

園内マップなどをご確認いただけます。
<http://www.inabe-nougyoukouen.com/>

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

三重県いなべ市

いなべ市農業公園 (梅林公園)

東海エリア最大級の梅林公園は50種類2,000本以上の梅が咲き誇り、ひと足早い春の訪れを告げる名所です。園内の散策や見晴台から見下ろす絶景などが楽しめます!梅まつり開催中は飲食やお土産ブース、イベントなどもあります。

梅まつり開催期間

2026年2月21日(土)~3月20日(金)

開花状況などにより、日程が変更になる場合があります。

場所 いなべ市藤原町717番地

時間 9:00~16:00

入場料 大人(中学生以上)500円、小学生以下無料

※土日などは周辺道路が混雑する場合があります。



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

私のアクションエピソード

モータースポーツの楽しさと 子どもたちの未来を広げていきたい。

今、開発中のGRカートは今年秋頃に発売予定。自動車メーカーがレーシングカートを開発・製造するのは世界でも珍しい挑戦です。F1などのプロドライバーの多くがカート出身。いわば夢の扉です。ただ車両約150万円、維持費など年間約1,000万円は裕福な家庭しか手が届かない世界でした。GRカートを通して誰もがクルマの楽しさを体感し、子どもたちのプロドライバーの夢や自動車産業への関心が育まれる未来を拓いていきたいと思います。

原動力 イベントでカートに乗った子どもたちの最高の笑顔と「楽しかった」の声。

トヨタの総合力と仲間が ブレクスルーを生み出した。

カート開発はトヨタでも初の試みです。知見も人手もなく、欧州製の古いカートを分解して材料成分の調査、設計、試作、実走評価まで1人で試行錯誤の日々。しかし社内から仲間が集まり始めると、部署を越えた知見で可能性が広がっていきました。レクサスのカーボン端材をカートフロアに活用。また、試作部で廃棄予定の設備を譲り受けて、フレーム用パイプの曲げ加工が実現。設計一筋では気づけなかった多くの変化を楽しみながら、今も挑戦を続けています。

気づき 思い描いたゴールに向かっていたら結果、それが挑戦になっていた。

美濃屋さんにとって
「変化を楽しみ、
挑戦する」
とは?

ワクワクする未来を思い描いていけば、
ゴールに向かって挑戦がはじまっている。



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

車両技術支部 美濃屋 毅さん

2005年入社。ハイブリッドやエンジンの搭載設計、先行開発などに従事した後、2017年GAZOO Racingの設立メンバーとなる。現在は26年発売予定の「GRカート」開発を主導。自身もカートでシリーズチャンピオンの経験がある。

推薦者 コメント

車両技術支部
支部長
並木 隆一さん



美濃屋さんはGRカートという唯一無二の商品を、極めて限られた人員で開発するチームのリーダーです。良い商品を作り上げることを通じて、ブランド価値の向上に加えて日本のモータースポーツの振興にも貢献されています。自ら変化を創り出し、そして絶え間なく挑戦する姿を心底尊敬しています。

GRカート



発売目標価格は30万円台。従来の海外製は約150万円なので、1/4程度に収まります。ノアやヴォクシーに搭載できるサイズで設計されているため、運搬用のハイエースなど大型車両も不要。アクセルやブレーキの位置が調整できるため、1台あれば親子で楽しめる仕様です!

トヨタで働く皆さんへ

ぜひ、買ってください(笑)

5件ほどの特許を盛り込んだ自信作です。今年の秋頃、GRガレージで販売予定です。試乗イベントなども開催予定ですので、ぜひカートを楽しんで、そして買ってください!

基本の4つの腸活 Action!

いい腸内環境とは、たくさんの種類の菌が、バランスよく存在している状態を指します。腸内には100兆個ほどの菌が存在しており、その種類は約1,000種。腸内環境を整えるため、まず押さえてほしい4つのActionをご紹介します。

01 基本のき 足し算の腸活

食事により、腸に菌を届ける(補菌)とお腹にいる菌を育てる(育菌)を組み合わせる「シンバイオティクス」が腸活の基本。納豆やヨーグルトなど補菌食材と、わかめなど水溶性食物繊維、バナナなどに含まれるオリゴ糖など育菌食材と一緒に取ることで、より腸内環境を整えることができます。

大麦入りご飯に納豆、焼き魚、海藻やきのこの味噌汁に漬物でバランス good!



水分をとると、腸のバリア機能の維持に役立ちます。便秘による腸内環境の悪化を防ぐことにもつながります。

水は1日2L以上が目安!

03 悪い菌をいれない! 引き算の腸活

口腔環境が悪いと、腸に良くない菌が届いてしまうことがあります。歯磨きやマメに口をゆすぐことが大切です。



寝起きや入浴後など一日数回のうがい効果が効果的!

04 ストレスに負けない 温めの腸活

腸が温まると脳がリラックスし、腸内環境が良くなったり、ストレス軽減につながると考えられています。1・2月号でご紹介した温活は、腸活にも効果的なんです。



「腸活」ってなに?

腸活とは、腸内の状態を良くすることで、全身の健康へとつなげていく活動です。腸には腸管神経系という神経ネットワークがあり、「第二の脳」と表現されることもあります。腸と脳は相互に影響し合い、心身の健康に関与していることが分かってきています。全身の健康を腸活から、めざしていきましょう!

／ 知っておこう! ／

腸活がもたらす、いい効果

腸との相関関係により、心身へのいい効果を望めます。

お腹トラブルの予防・改善

- ・便がでやすくなる
- ・腹痛になりにくくなる
- ・ガスが溜まりにくくなる

メンタル面の安定

- ・ストレスや不安感の軽減
- ・レジリエンス(ストレスからの回復力)を高める



美容面のサポート

- ・肌トラブル改善やしわ予防
- ・代謝バランスを整え、体型維持をサポート

+ Learning /

腸は全体の約70%もの免疫細胞が集まる身体の防衛基地!

腸内環境が整うと、短鎖脂肪酸など免疫細胞を元気にする成分がつくられます。その結果、感染症の予防やアレルギー症状の軽減も期待できるといわれています。



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

腸活

前編

教えてくれたのは

株式会社サイキンソー



「細菌叢(さいきんそう)で人々を健康に」をミッションに、腸内フローラ検査やデータを活用したサービスを提供。ヒト、社会、地球環境を健康にするエコシステムの実現、そして0次予防社会の実現を目指しています。



<https://cykinso.co.jp/>

今回は、

腸活 後編!

「腸活を成功させるコツ」をご紹介します。

Member&Staff

開発試作部
キャプテン 柴田 輝一
電動化・環境材料技術部
中村 恭輔
モビリティ材料技術部
山本 航大
車両技術開発部
二宮 瑠威
素形材技術部
井田 陽斗
素形材技術部
田島 徳文
モビリティ材料技術部
賀敷 心
素形材技術部
御園 星菜
サービスパーツ管理部
新井田 未徠

監督・スタッフ

モビリティ材料技術部
監督 横山 薫
素形材技術部
コーチ 後藤 孝久
モノづくりエンジニアリング部
コーチ 吉岡 瞭

直近の試合予定

【女子】

4月
国際女子相撲選抜世界大会

6月
全国女子相撲姫路大会

【男子】

7月
東日本実業団相撲選手権大会



最新情報は
インスタで発信!

TOPICS

トヨタタイムズスポーツ
元横綱の白鵬さんも登場で話題
になりました。トヨタタイムズスポ
ーツで取り上げられましたので、ゼ
ヒ見てください!

こちらから
チェック!



選手直伝 **Onepoint**

覚えてくれたのは...

入部5年目 井田 陽斗さん
2025年東日本実業団大会個人軽量級
3位。今年の優勝を目指して日々精進中!



基本のすり足や四股で足腰を鍛えて
立ち合いの圧力とスピードを強化!

自分の相撲に持ち込
むには、立ち合いの
圧力と当たった後の
スピードが大事です!



相手が自分より大き
くても、自分の相撲を
取り切ることに集中!

稽古で自分の型を
しっかりつくり上
げていきましょう。

試合の緊張や恐怖心
に打ち勝つぐらい、しっ
かり稽古して自信をつ
けよう!

覚えて!

おすすめの 自主トレーニング方法

四股

足腰、体幹、バランス感覚が鍛えら
れるので、相撲をしない人にもおす
すめ。体が硬いと最初のうちはきつ
いですが、慣れていけば回数を増や
していけます。



実践している自主トレメニュー

全体練習のほか、個人的に週4日ジムでトレーニング
・ランニング 約20分
・ウェイト1日1部位集中 約1.5時間

Be Challenger! with 一般部



相撲部

活動場所 トヨタスポーツセンター 第一体育館
活動日 火曜・木曜:18:00~21:00 土曜:8:30~12:00

あ31日の全体練習メニュー

- 8:30 体操
- 8:40 四股
ウォーミングアップ+下半身強化
- 9:10 すり足
ウォーミングアップ+下半身強化
- 9:30 押し 押す力をつける
- 10:00 相撲取組 技とスタミナ強化
- 11:30 トレーニング 筋力アップ
- 11:50 四股 クールダウン
- 12:00 またわり ほぐし
- 12:10 体操

地域貢献として子どもたちへの
指導もお手伝いしています!



弱火のままマシュマロも加え、固まりがなくなり滑らかなムース状になるまでゴムベラで混ぜます。

POINT!

小さいマシュマロを使うとすぐに溶けるので時間短縮に！大きいマシュマロはちぎりながら加えて。



3

完成!



6

5を4のムースにのせ、マシュマロもトッピングしたら完成!

POINT!

レモンの酸味を加えることで、ムースの甘さが抑えられ、誰もが食べやすい味に仕上がります。



4

粗熱が取れたら容器に流し入れ、冷蔵庫で30分程度冷やし固めます。



5

食べやすいサイズに切ったイチゴとレモン汁を混ぜ合わせます。

教えてくれたのは

● 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春岡通7丁目35-9 吹上ユニゾン2F

yuge

FOOD LIFE STUDIO



調理時間
10分

※冷蔵庫で冷やす時間は除く

マシュマロで簡単にムースがつくれるから男性やお子さまでもすぐできる!

簡単・時短でオイシイがウレシイ
ちやちや
ちやっ
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たなら…を叶えるレシピを紹介。ちやちやと料理をした後は、自分時間を楽しんで!

Vol.27 忙しいママをおもてなし! 「マシュマロ ホワイトチョコムース」

【材料】2~4人分

- マシュマロ…80g
- 牛乳…200cc
- ホワイトチョコ…40g
- 紅茶(ティーバッグ)…1袋
- いちご…2~3粒
- レモン汁…大さじ1
- トッピング用 マシュマロ…適量



ちやちやポイント

- ティーバッグを使えば始末が楽!
- 砂糖を使わなくてOK
- マシュマロでムースが簡単にできる!

作り方



紅茶のティーバッグを取り出し、ホワイトチョコを細かく割りながら加えて溶かします。



小鍋に牛乳と紅茶を入れ、弱火で沸騰直前まで温めてミルクティーをつくります。

個性派デザインが楽しい器

たこさんウィンナーが舞い踊っているみたい!

ごはん時間が待ち遠しくなるユニーク飯碗

●お弁当飯碗 1,210円

こちらの「たこさんウィンナー」をはじめ、お弁当の定番料理をモチーフにした遊び心あふれるお茶碗のシリーズ。手に馴染みやすい形状で、毎日の食事にも使いやすいデザインです。



ごはんを盛るのにちょうどいいサイズ感



木製スプーン付きがうれしい!

レトロな雰囲気が日常使いにフィット!

●ゴーランド スープマグ(スプーン付) 2,090円

メリーゴーランドをイメージしたストライプ模様が印象的なマグ。スープやシリアル用としてはもちろん、デザート用の器としても使える用途の広いサイズ感もGOOD。

手描きならではの温かみある表情



ラーメンの日がちょっと特別になる器

おうちで中華屋さん

気分を楽しめる

●ラーメシバチ 1,870円

しっかりと深さがあり、ラーメンなどの汁物にも丼物にも使える、ひとつあると便利なラーメン鉢。どこか懐かしさを感じる絵柄に愛着が湧きそう! 電子レンジ・食洗機対応です。



縁起の良い柄でギフトにもおすすめ



●取材協力 柴ロフト

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! アイテム帳

第51回

新生活に準備したい お気に入りMY食器

水洗いが可能
ポテイはシリコン製で



見ているだけで癒される
愛らしいデザイン



猫舌さんが喜ぶアイテム

●猫舌ふーふー 4,180円

熱々の料理や飲み物を、代わりに「ふーふー」してくれる小型ロボット。器のフチからちょこんと顔を出し、食事の時間を楽しく演出。誰もが思わず笑顔になるユニークなアイテムです。

食事時間が癒しになるアイテム

食事のたびに顔がほころぶ可愛さ!



箸置きとして

箸ホルダーとして

シリコン
ゴム製で
割れにくい
のも◎

毎日の食卓に、さりげない可愛さを

●箸・箸置きセット だっこ猫 1,100円

猫がぎゅっとお箸を抱える姿がなんともキュートな、箸と箸置きセット。食事中は箸置き、収納時は箸ホルダーとして使える2WAY仕様です。食洗機対応なのもうれしいポイント。

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!

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!

今月のテーマ

冬の楽しみ& 冬だからやりたいこと!

僕が投稿や
お便りを紹介するよ!



Reader's Room編集員 ヨムヨム

やっぱり定番!

- ことつつみかん。
ゆりパパさん(元町支部)
- ことつつでものづくり。
ゆりママさん(元町支部)
- ことつつでみかんを食べる。
キラキラさん(生産・TPS支部)
- ことつつで回らんですかね。
やっさんさん(生産・TPS支部)
- 休日は1日中ことつつでゴロゴロ。
牛乳石鹸いいよねさん(堤支部)



一度入ったその日から、冬の間は手放せないですよ!

あったか〜い!

- 寒い中食べるラーメンや鍋。
マルボロさん(堤支部)
- 温泉めぐり。
さこちさん(田原支部)
- 温泉。寒い時期に露天風呂に入るのが気持ちいい。
P & Aさん(水素・CN・PAートレーン支部)



- 岩盤浴。寒い季節はこれが一番!
地球の運動さん(生産・TPS支部)
- おでんと熱燗。
ドラドさん(田原支部)
- ホットワイン。
Jenさん(事業・営業)

CF支部)

- マラソン大会のあとに温かい豚汁をいただく。
ブチさん(モノづくり開発支部)

身も心もあたたかです
ね〜!

寒くても楽しむ〜!

- 氷上釣り。
ヒロスケさん(元町支部)
- 冬服を着る。ファッションを楽しむ。
みきおさん(田原支部)
- 重ね着のおしゃれ。
夫のXmasプレゼントはアケコンさん(三好支部)
- 着込んで星を眺める。
メカニコさん(クルマ開発支部)
- 夜景を観る。
みつつさん(衣浦支部)
- 雪の中で花火をする。

雪に反射して輝くのが綺麗。

クリスマスチーネ剛田さん(生産・TPS支部)

窓の結露でお絵描き。
みくみんちゃんさん(元町支部)

冬ならではの光景が素敵!!

家族で〜!

- 家族でボードゲーム。
雪うさぎさん(車両技術支部)
- スキー。子どももハマったので、家族で楽しめます。
I.S.さん(東富士支部)
- ご家族一緒なら楽しさ倍増ですね!皆さんの冬はいかがでしたか?春の楽しみ方も教えてくださいな!



お便り
ありがとう!

「はあい」へのご意見・ご感想などご紹介していきます

12月号「GoodSpice!」で紹介の「アオアシ」について。以前から気になっていて、改めておすすめポイントを拝見して読みたくなりました。堅いビジネス書は苦手なので(笑)。
まるこめさん(クルマ開発支部)

気になっていたところへご紹介ができて良かったです♪これはもう、読むしかないかも!?読んだら、ぜひ感想も教えてくださいね。



12月号特集でソフトウェア人材育成について、自分もやってみたいと興味を持てた。
きむさん(クルマ開発支部)

興味を持った時が進む時かもです。T-Waveをチェックして、ぜひトライしてみてください♪きむさんの一步をヨムヨムも応援しています!

12月号の「ここそこトヨタ(九段オフィス)」で。同じトヨタでもこんな所があるのだと、職場変化への参考になる。
マーツさん(三好支部)

他拠点や他部署のを知り、良いところは参考にするのもGoodですね!今後も全国のさまざまな部署をご紹介していきますので、お見逃しなく。



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/>



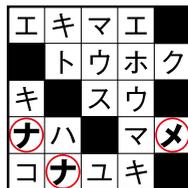
クイズ

家族や職場の仲間とレツツライ!

王国

クイズ王国
プリンス

2月号の答え



答えはナナメでした。

クイズに答えてプレゼントをもらおう!

今月のクイズはシークワーズ(いろいろな国編)

パズル制作 / ニコリ

ン ダース ダン ラ オ
ス ン ラ フ ィ ア ー
セ チ ヤ ド ニ ス リ ス
ン ド マ ト ペ ガ ト
ト ゼ ー ラ ル イ ン リ
ル ル リ ー ト ン ハ ア
シ ア コ エ チ ビ イ ニ
ア ツ カ ン ボ ジ ア ケ

残った文字でできる言葉は?

問題

リストにある言葉を盤面から探しましょう。すべてタテヨコナメの8方向のどれかに一直線に隠れています。小さい「ヤ」などは大きい「ヤ」などとして探してください。すべて探すと、いくつか使われない文字が残ります。残った文字を上から順に読んでできる言葉は何?

リスト

アルゼンチン	スイス	トルコ
オーストラリア	スーダン	ハンガリー
オーストリア	スペイン	フランス
オランダ	セントルシア	ペルー
カンボジア	チェコ	ラトビア
ケニア	チャド	ルーマニア

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 2026年3月25日(水)

編集後記

先日、家族と広島へ行ってきました。日帰りだったので少々慌ただしかったですが、お天気にも恵まれ楽しい時を過ごすことができました。新幹線に乗った瞬間から始まる非日常。観光スポットやご当地グルメを堪能し、非日常を感じることでこんなにリフレッシュできるんだと改めて実感しました。「はあい」の周辺ヨリドコロでは、毎月色んな観光スポットを紹介していますので、皆さんの旅先を検討する材料として、ぜひご活用くださいな。

柴ソフト
セレクト!



今月のプレゼント

耳ほぐタイム 5日分

発熱体が耳をとろっと温め、寝る前にやすらぎを与え、耳栓の防音効果が入眠の妨げになる周囲の雑音を防ぎます!

はあい! Vol.39 No.450 2026年2月26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



衣浦支部 支部長 太田 一馬さん

労働組合に来てから体重増加が悩みの1つ。時間がある時にルームランナーでウォーキングするのが日課です。意外と動画を見ながらルームランナーをすると、時間が経過し苦ではなく汗もたっぷりかけるのでおすすめ。私には効果が出ていませんが(笑)。

この本と出会ったきっかけは?

私はあまりアニメは見ない方だと思いますが、家族旅行で車の中で子どもも含めて皆が楽しめるモノを見ようとなって見たのがきっかけ。家族でどハマりして、翌週には単行本全巻大人買いw

おすすめポイントは?

今このご時世、人と人の繋がりが希薄化し誰かの為の観点もあまりないと感じます。怪獣8号は仲間を守るために戦う熱さが最高で、仲間を守りたい気持ちが力になり、主人公も30代と夢を諦めかけた大人が再挑戦する物語なので共感の刺さり方も他の作品と違います。たまには現実離れたこういう作品でリフレッシュもいいなと感じました。



怪獣8号

「怪獣8号 4巻」
松本 直也
集英社

どんな人におすすめしたい?

年代に関係なく、お子さんから大人まで楽しめるストーリーだと思います。普段は漫画を読まない方もサクッと読めるとおもいますよ。

運動部
応援
NEWS



女子ソフトボール部 **レッドテリアーズ**
2026シーズン開幕



豊田市運動公園野球場(開幕戦)

4/10(金)18:00 VS 豊田自動織機

4/11(土)14:00 VS SGH

4/12(日)13:30 VS 東海理化

岡崎レッドダイヤモンドスタジアム

5/9(土)13:30 VS 東海理化

5/10(日)10:30 VS 伊予銀行

豊田市運動公園野球場

5/22(金)18:00 VS SHIONOGI

5/23(土)14:00 VS SGH

5/24(日)13:30 VS 豊田自動織機



SNSや
HPも
チェック!



公式
サイト



+ 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!

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