

トヨタ自動車労働組合

はあい

2026
October

Vol.39/No.457

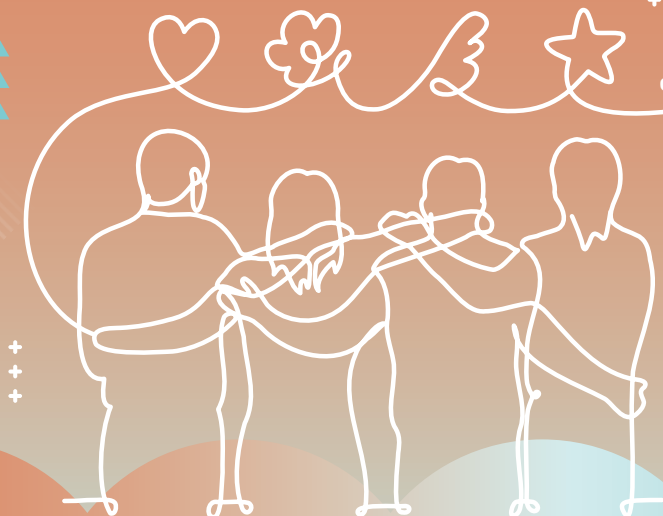
10

+++
+++
+++

our value 03

互いの個性を
尊重する

+++
+++
+++



特集

61期後期 運動方針
私たちの組合活動

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(9~12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12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
October 10
Vol.39 / No.457

Contents

- 4 **特集**
61期後期 運動方針
私たちの組合活動
- 8 暮らしの相談
教えて 私たちの仲間の議員さん
- 10 会社制度・取り組み
あれこれ探求学
- 12 全国からはあい!
ここそこヨタ
TMMMS (Toyota Motor Manufacturing, Mississippi.)
- 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
ガジェットポーチ



上郷支部 / 籠谷たけしさん



入園者数最高の日に家族で行った関西万博。
大屋根リングで撮った一枚。



田原支部 / さえさん



産まれたばかりの娘と9カ月のにゃんこ。これから
の成長が楽しみです。



4号連続クイズ 5~8月号 カバ太を探せ!

答え 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 = 合計 64



プレゼント当選者発表

タニタ 非接触体温計 (アイボリー)

①だんごさん(車両技術支部・家族) ②はあい読者さん(水素・CN・パワートレーン支部) ③ですとらーでさん(クルマ開発支部) ④びよりんさん(上郷支部)
⑤お麗さん(水素・CN・パワートレーン支部) ⑥みねくん(田原支部) ⑦タケマツさん(本社工場支部) ⑧KABAJIROさん(衣浦支部) ⑨A.Kさん(三好支部)
⑩Rさん(高岡支部) ⑪YUU8さん(先行モノ技支部) ⑫あきちゃん(田原支部) ⑬みーにゃん(元町支部・家族) ⑭フラッシュさん(生産モノ技・TPS支部)
⑮アーキさん(先行モノ技支部) ⑯理不尽大王さん(堤支部) ⑰たーきーさん(先進技術支部) ⑱かおりさん(事業・営業・CF支部) ⑲のんちゃんさん(クルマ開発支部) ⑳トミーさん(水素・CN・パワートレーン支部)

61期後期
重点テーマ

対話

組合員一人ひとりと向き合った活動へ

AIなどデジタルツールが普及しても、労働組合の根幹は「人と人とのつながり」です。今後は現場の実態や一人ひとりの悩みに対する「寄り添い」をより強化し、生身の「対話」に重点を置いた活動を進めます。

共感



相互理解

相手の立場を尊重し、言葉の奥にある想いや感情までお互いに共感し合う。

傾聴



対話とは

双方向性

一方通行の説明ではなく、相手の声に耳を傾けて聴く姿勢（傾聴）を徹底。

行動



行動へのつなぎ

マインドの変化だけで終わらせず、小さな具体的な一歩（行動）へつなげる。

Point

組合員・職場役員・執行部それぞれが、一人ひとりの対話を通じて、次の「行動」へつなげていく必要があります。

61期後期 運動方針

私たちの組合活動

私たちの社会は急速かつ複雑に変化しています。どんなに時代が変わっても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」。組合員一人ひとりが毎日の仕事の「働きがい」と人生の「生きがい」が実感できるよう取り組みを進めていきます！

61期後期運動方針の詳細はこちらから▶



「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。

MISSION
あるべき姿

持続的成長

生きがい

働きがい



組合員・職場役員・執行部
それぞれの役割と連携についてみていこう！

それぞれの 役割と 連携



組合員

- 職場を良くするため、本音を職場役員に率直に伝える。



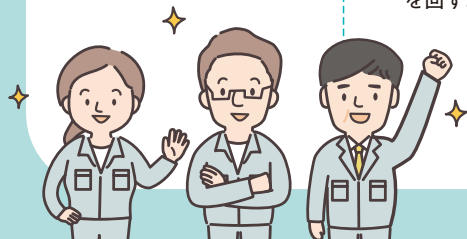
職場役員

- 職場委員会・職場会を開催し、組合員に情報を届けるとともに、対話を通じて声を拾う。
- やめよう・かえよう・はじめよう運動のサイクルを回す。



執行部

- 評議会・職場会を「双方向の対話・意見集約の場」へ再定義し、職場へも入り込む。
- AIツールと本気のやめかえで余力を生み、組合員との対話の時間へ充てる。



執行部から組合員の皆さんへメッセージ

私たちトヨタ労組のミッションは「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」です。そのミッションの達成に向け、特に今期重点を置いて取り組みたいのが、「対話」を通じた一人ひとりと向き合った活動。労働組合の根幹は「人と人とのつながり」です。執行部、職場役員、そして組合員それぞれが、一人ひとりとの「対話」を通じて次の「行動」につなげていきましょう。

61期後期 活動の考え方 3つの柱

1 円滑な組合活動の運営 (組合活動の土台)



今期の具体的な取り組みは労働組合としての
存在意義・存在価値を示す3つの柱をベースに
アクションプランへ落とし込んでいきます。

3つの柱から
具体的な取り組みをつくる

労働組合の
存在意義・
存在価値を示す
3つの柱

2 組合員のための活動

- 働く安心とくらしの向上
- 成長とやりがい創出の支援



3 社会との調和

- 地域社会への貢献
- 産業の仲間との連携



3つの柱に対して具体的な取り組みを立案して、
「組合員」「職場役員」「執行部」の役割を具現化していきます。

くらしの
相談

教えて！ 私たちの仲間の議員さん

政治をもっと、あなたのすぐそばに。

「組合員と家族の真の幸せ」と「トヨタと産業の持続的成長」を実現するために、
今日もどこかで動いている仲間の議員の
取り組み・活動を紙面+動画で紹介します！

ぜひQRをクリックしてYouTubeをご覧ください。



豊田市

ふるさわ
古澤 けんじ

※候補者



「豊田市を未来に誇れるふるさとにしたい」という思いを胸に、子育て支援、産業の発展、交通インフラ整備の3つに取り組みます。皆さまの声をくらしの相談活動でしっかりと聞いて、政治に届けます！

【出身職場】
下山工場 エンジン製造部

担当支部
下山/東富士/
クルマ開発/車両技術



趣味のドローンを使って動画をお届けします！具体的な3つの取り組みについてお話ししていますので、ぜひご覧ください。



YouTube

豊田市

なかお

中尾 としかず



【出身職場】

上郷工場 第2エンジン製造部

担当支部

高岡/上郷

豊田市くらしの相談担当者
中尾 としかず
子供たちが安心して暮らせる町づくりを！

【くらしの相談】子供達が安心・安全に暮らせる町づくりを！LINE活用と横断歩道設置のご紹介！
【中尾としかず/豊田市】

皆さんからいただいた声で実現した、子育てに関する情報発信の改善と上郷地区で通学路の横断歩道設置の事例をご紹介します！

豊田市

よしの ひでくに

吉野 英国



【出身職場】

本社工場 第一工機部

担当支部

先進技術

水素・CN・パワトレ/住宅



YouTube

豊田市くらしの相談担当

吉野 英国

皆さんの声を形に

【くらしの相談】皆さんの声を形に！くらしの相談解決事例の紹介（駐輪場安全対策・松平高校バス増便）
【吉野英国/豊田市】

組合員の皆様からいただいたご相談を「現地現物」でどのように解決へ導いたか、事例を2つご紹介します！

くらしの相談をするには

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/>



くらしの相談トーク

担当議員と直接話ができる組合のオープン相談会もぜひ利用してください！

「やめかえ運動の目的」

	やめかえ運動
目的	課題や困りごとを「声に出し」て上司に伝え、一緒に解決する機会
提案の対象・内容	業務に直結しないことや、改善効果が見込めない段階のアイデアでもOK!



「やめかえ運動」は業務に直接関係なく提案しにくいことや日常の小さなムダ削減などのアイデア也大歓迎なんです!

例えば 組織の構造変革・介護や育児の悩み・会議の削減提案・探しものの手間を減らす工夫 など

やめかえ運動4つのステップ

STEP.1 共有

上司(部次長・室長・課長)と進め方を共有する。

STEP.2 声出し

一人ひとりが「やめる・変える・始める」のどれかを少なくとも1つ決めて、上司に発信する。

STEP.3 議論・実行

上司や仲間と議論し、解決できない課題は職場懇談会などで議論・実行する。

STEP.4 事例展開

良い取り組み(好事例)は、他の職場にも横展開して共有する。

さあ、日常の「？」を声に出そう!

「やめかえ運動」の目的は、一人ひとりが日々の「なんでも探求心」で見つけた課題や困りごとを「声に出し」、上司と一緒に解決すること。あなたの「声」が職場を良くする第一歩になります!



つながるサイクル

「やめかえ運動」をきっかけに上司や仲間とコミュニケーションや議論を重ねて解決し、職場課題サイクルを回していきます。

やめかえ運動を進めよう

今月のテーマ

職場を自分たちで変える! 【やめかえ運動】

「これって本当に必要な会議?」「もっとこうすればラクになるのに…」そんな日々の疑問や気づきこそが、会社と私たち自身の働き方を良くする原動力です。今回は「やめよう・かえよう・はじめよう運動(通称:やめかえ運動)」が生まれた背景と、今の取り組みを探索します!

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!



いつ、どんなことがきっかけで「やめかえ運動」が始まったの?

トップの強い危機感から生まれた「本音の対話」



2019年春の労使協議会

2019年春の労使協議会での、大変革期に対する経営側からの強い危機感の言葉がきっかけに。

組合、会社とも、
生きるか死ぬかの状況が
わかっていないのではないか

本音の話し合いなくしては、
問題解決できない

これまでの延長線上ではなく、一人ひとりが意識や行動、仕事のやり方を変革するために、「声を上げる」必要がある。

この背景を受けて各職場で緊急職場懇談会が実施され、「やめよう・かえよう・はじめよう運動」が始まりました!



なぜ、やめかえ運動が始まった?

執行部からのメッセージ

やめかえ運動は、毎回の評議会・評議会ニュースでいろんな職場の事例を紹介しています。評議会ニュースでは、やめかえ運動の事例展開をしています。他職場の事例を見ながら自職場でどうことができるかぜひ話し合ってください!





北米のカローラ生産の 主力拠点であるTMMMS

(右から) 齊藤 貴仁さん(TMNA)
高木 勝さん(TMMMS)

※TMNA(Toyota Motor North America)

組合から訪問してくれた
鬼頭執行委員長(中央左)
勝倉さん(左)と撮影しました!



職場を拝見!

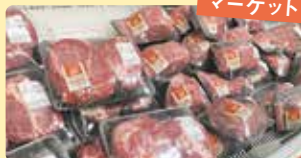
近くのおすすめ情報

TEXAS road house



ザ・アメリカンなステーキ。味は濃くてサイズが大きい。お値段は日本円で5,000円ぐらい...

マーケット



とにかくサイズが大きい! 肉や野菜など食材の物価は日本より少し高いかな?という感覚。

エルヴィス・プレスリー生誕の地



TMMMSがあるテュペロは、ロックスター、プレスリー生誕の地。人気の観光スポットです!



◀工場風景【ロビー】

工場での働く姿や家族の写真などが展示されているから嬉しいですね!

一人ひとりに
フォーカスしています!

工場風景【工程】▶

物流の自動化には、力を入れていて、AMRやAGVが多数走っています。



◀アメリカのクルマ

地域によっても異なると思いますが、多くの方は、ピックアップトラックや大きなクルマに乗っています。



居住地区▶

大きな家で、芝生もきれいに刈り込んでいます。

治安も良いエリアです!



今月の職場

TMMMS (Toyota Motor Manufacturing, Mississippi.)

TMMMSはアメリカの南部、ミシシッピ州のテュペロ市街から車で30分の郊外にあります。アメリカと聞くと華やかな都会をイメージする方もいるかもしれませんが、TMMMSは、高速道路と原っぱの中にボツンと建っていて見晴らしがよく、空が広く感じられます。



TMMMSは2011年に操業開始し、北米市場を支えるカローラの主力拠点として、これまでに約200万台の車両を生産してきました。特に2028年からカローラHEVの生産開始が予定されており、現在トヨタの組合員の仲間が合わせて10人程出向しています!

仕事のやりがいや力を入れていること

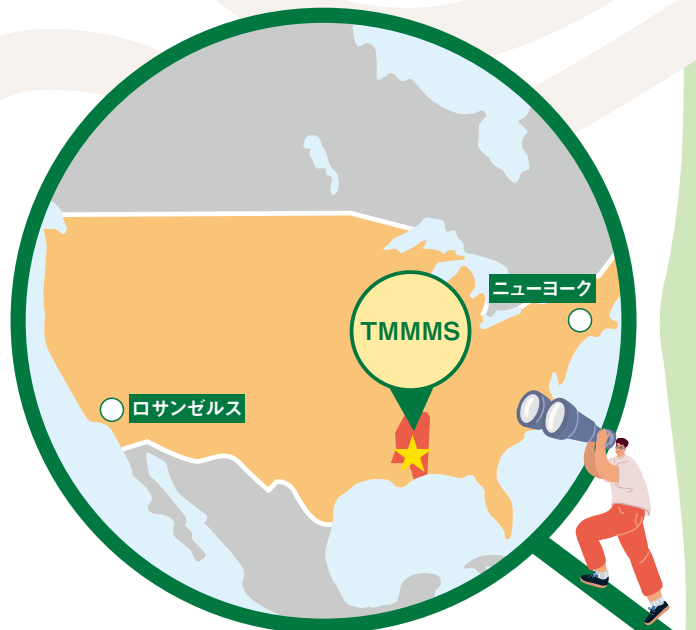
カローラは北米市場におけるトヨタ車のエントリーモデルで、自工場は重要な役割を背負っていると考えています。海外勤務を希望して出向している人も多数いて、自領域の拡大とTMMMSへの貢献にやりがいを感じています。

大変なことや課題について

言語の壁のほか、文化の違いでプロモーション制度があり、ポストに空きがあれば、自職場外からも手上げでアサインが可能。人材育成は日本よりも困難ですが、コミュニケーションを取りながら根気よく教育しています。

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。



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

走り方教室

陸上長距離部×
組合イベント



組合員さんのご家族が参加
子ども38名

実施日 2026年5月31日(日)

場所 田原工場 厚生センターグラウンド

渥美半島の豊かな自然に囲まれた田原工場。
工場内の厚生センターで、小学1～6年生の子どもたちを対象に、
陸上長距離部OBによる走り方教室が開催されました。



「走るって楽しい!」を届けたい

子どもたちに「走るって楽しい!」と感じてもらえる時間を届けたいという
想いで企画しました。走り方の基本や速く走るコツを学ぶとともに、会
社の陸上長距離部を身近に感じ、家族みんなで応援するきっかけにな
れば嬉しいです。

陸上長距離部OBからのメッセージ

青木 祐人さん

子どもたちの笑顔と一生懸命な姿勢に、私たちも多くの元氣
をもらいました。この体験を通じて、走ることの楽しさを感じ
てもらい、将来、この中から陸上長距離部を目指す子が現れ
たら大変うれしく思います!



まずは皆で準備運動!



ケガを防いで、体を走りやすい
状態にほぐしていきます!

胸や肩回りを開く運動



速く走るための準備なんです!

バトンの受け渡し練習



息を合わせてバトンをつなぐ!

全力疾走タイム!



練習の成果ははやくに?

Voice
参加者の声

今後も将来の子どもたち
のために、このような教室を
開催してください。

子どもが大満足だったようです。
次もあれをぜひ参加したいと思います。

お楽しみ抽選会



OBの方たちから直接教わる
機会があって勉強になりました。
みんなに当たる抽選会も
楽しかったです。

OBとの交流



陸上長距離部を
応援してね!

今後の注目企画

11/8(日)・11/15(日)
18Hゴルフラウンドレッスン

目指せスコアアップ! 初心者から上級者まで
ラウンドのお悩み解決!

募集期間

どちらの日程も
10/16(金)
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!





岐阜関ヶ原古戦場記念館

五感で学べる歴史にワクワク!

徳川家康最後陣地の隣にある「関ヶ原の戦い」を五感で学べる体験型歴史博物館。足元に広がる映像で東西陣営の合戦の動きを俯瞰できる「グラウンド・ビジョン」、風や振動、光や音の演出で合戦にまぎれこんだような臨場感が味わえる「シアター」、本物の武具に触れる体験などが充実! 歴史と平和の尊さを学び、大人も子ども楽しめる施設です。

場所 不破郡関ヶ原町関ヶ原894-55
時間 9:30~17:00 (入館は16:30まで)
休館日 月曜 (祝日の場合は翌平日) 12/29~1/3
入場料 一般500円 高校生・大学生300円
中学生以下無料

— 令和8年度秋季企画展期間中の入場料 —

期間 10月6日(火)~11月23日(月祝)
入場料 一般1,000円 高校生・大学生800円
中学生以下無料

秋季企画展「『豊鑑』からひもとく豊田家とその戦い」の詳細は公式サイトよりご覧ください。



グラウンド・ビジョン

壮大な歴史の一幕の臨場感を迫力ある映像で体験できる!

来館前日までの事前予約がおすすめ!



1階展示映像(グラウンド・ビジョン、シアター)は事前予約の方の入場が優先です。
下記の公式サイトからご予約いただけます。
<https://sekigahara.pref.gifu.lg.jp/>



●写真提供・掲載協力:岐阜関ヶ原古戦場記念館

もっと関ヶ原を体験!

関ヶ原古戦場 決戦地



小早川秀秋の寝返りで優勢になった東軍が石田三成の首級を狙って激戦が繰り広げられた場所。今は田園風景が広がっています。

場所 不破郡関ヶ原町大字関ヶ原1202

笹尾山・石田三成陣跡



関ヶ原の地が一望できる笹尾山に布陣した石田三成。眼下に何を見ていたのでしょうか。同じ視点で当時に想いを馳せてみませんか。

場所 不破郡関ヶ原町関ヶ原4008

甲冑武者体験 (関ヶ原笹尾山交流館)



甲冑をまといつてなりきり体験! 記念撮影はもちろん、甲冑姿で史跡の散策もできます!

場所 不破郡関ヶ原町大字関ヶ原1167-1

見どころは他にもたくさん! 観光協会のサイトでチェックしよう。

●写真提供・掲載協力:一般社団法人 関ヶ原観光協会 <https://www.sekigahara1600.com/>

関ヶ原町ってどんなところ?

関東風と関西風
東西文化の境界を
体感できるかも!?



岐阜県西濃地域で滋賀県との県境に位置する関ヶ原町。1600年の天下分け目の合戦「関ヶ原の戦い」の地として有名です。古戦場跡地など歴史遺産を巡ることができるほか、伊吹山や鈴鹿山脈などに囲まれた豊かな自然も魅力的なエリアです!

おすすめ
スポット

季節と歴史の移ろいを体感!

季節ごとに変わる美しい風景!



紅葉は標高差があるので、例年10月中旬に山頂付近から色づき始め、11月中旬頃に麓まで降りてきます。



場所 不破郡関ヶ原町関ヶ原1586番地
時間 ■道路
8:00~20:00 (4月第3土曜~7月第3金曜)
3:00~21:00 (7月第3土曜~8/31)
8:00~20:00 (9月)
8:00~19:00 (10月~11月最終営業日)
※最終入場時刻は終業時間の2時間前
※2026年は11月23日(月/祝)で営業終了予定
※気象状況により変動があります
■山頂駐車場売店(スカイテラス伊吹山)
10:00~16:00 (夏季営業時間9:00~18:00)
料金 自動二輪車(126cc以上) 2,300円
軽・普通自動車 3,400円

●写真提供・掲載協力:日本自動車道株式会社

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

岐阜県不破郡
関ヶ原町

伊吹山ドライブウェイ

滋賀県と岐阜県の県境にまたがる標高1,377mの霊峰・伊吹山。日本百名山にも選ばれています。麓から9合目付近の山頂駐車場までを結ぶ全長17kmの自動車専用道路が伊吹山ドライブウェイ。大自然と季節ごとに移ろう美しい景色を堪能しながらドライブが楽しめます♪



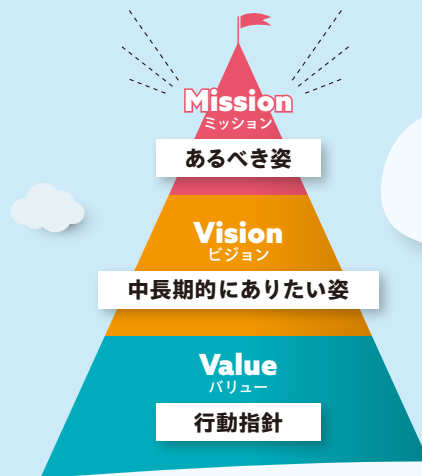
伊吹よもぎソフト、伊吹薬草ソフト、
伊吹牛乳バナナソフトどれも美味しそう!



公式サイトはこちら

最新の営業状況や現在の天気なども
認めます!
<https://www.ibukiyama-driveway.jp/>

※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

手話・JOYサークル



場所 カバハウス

時間 19:00~21:30

開催 月1回(金曜不定期)

初級と中級コースがあり、講師は市岡さんともう1名のろう者2名体制。仕事では出会えないような他社の方や他部署の方ともつながることができ、新しい学びがたくさんあります!

トヨタで働く皆さんへ

新しい挑戦に 一步を踏み出してみよう!

仕事はもちろん大事ですが、職場以外の活動にも挑戦することで新しい出会いや学びがあります。私自身、手話を通じて多くの方とつながり、成長できたと実感しています!

私のアクションエピソード

職場での声掛けから、恩送りや歩み寄りの風潮が広がった。

私は3歳の時の病気が原因で耳が聞こえにくくなり、幼い頃から手話を使っています。職場の仲間が簡単な手話を覚えて「お疲れさま」「ありがとう」と挨拶してくれるのは嬉しいことです。ある時、クルマづくり未経験で中途入社した若い聴覚障がい者が意思疎通に困っていました。私は橋渡し役として上司の指示や仕事のレクチャーを手話でサポート。その後、彼自身が他の難聴者を同じように助けている姿を見て、恩送りの良い循環ができたと感じています。

気づき 助けてもらった経験は誰かを助ける原動力になる。

配慮から「できそう」へ導き、共に成長していく喜び。

私は約25年、労働組合のボランティア手話サークルで講師を務めています。大切にしているのは、初めて参加する方の緊張をほぐす配慮です。まずは全体を見て雰囲気を感じてもらい、丁寧に教えながら「自分にもできそう」という感覚を育んでから次へ進みます。人に教える経験は私自身の成長にもなりました。もともと人前で話すことが苦手でしたが、今では仕事のレポート発表などを自分から発信することに自信が持てるようになりました。

継続 講師同士の打ち合わせや教材研究など事前準備は欠かさず行うようにしている。

市岡さんにとって

「助け合う」とは?

相手の立場になって考えて、積極的に声を掛けていくこと。



手話で「助け合う」を表現!

今回のテーマ

助け合う

実践者プロフィール

元町支部 市岡 学さん

1997年入社。元町工場のトリムラインでエアバッグや電気・電子系統の配線などを担う。2020年GRファクトリー立ち上げからラインに携わり、今年9月に生準に異動。TUV(トヨタユニオンボランティア)手話サークルの講師としても活躍中。

推薦者コメント

元町支部
支部長

三浦 智さん



ご自身の難聴という経験を前向きに活かし、手話講師として活動されている市岡さん。周囲の方とのつながりを大切に行動する姿勢は、まさに助け合いの心を体現していると感じます。困難を乗り越えながら、誰かの役に立ちたいと行動する姿は、多くの人に勇気や気づきを与えており、心から尊敬できる存在です。

選手のクラス分け

種目のカテゴリーや障がいの種類・程度をアルファベットや数字で表記します。Tは競走・跳躍種目で、1の位の数字が小さいほど障がいの程度が重いことを表しています。

+ Learning

第三走者

脳原性まひ(立位)
(T35~38クラス)

脳原性まひの選手の多くは自分の意志とは関係なく筋肉の緊張やこわばりが起こる特徴があります。不安定ななか、レーン内を走る・スピードを維持する技術が求められます。



「タッチワーク」の難所
勝敗を分けるタッチ区間

車いすは一度スピードに乗ると一気に加速するため、走り出しのタイミングが難しい。第三走者は体をかがめる必要もあり、息の合ったタッチワークが求められます！

第二走者

切断・機能障がい(立位)
(T42~47、T61~64クラス)

四肢の欠損や関節可動域の制限などがある選手が走ります。下肢欠損の選手は競技用義足を装着します。



4×100mをつなぐ男女混合リレー

障がいが異なる選手が100mずつ走りタッチで次の走者へつなぎます。

きほんルール

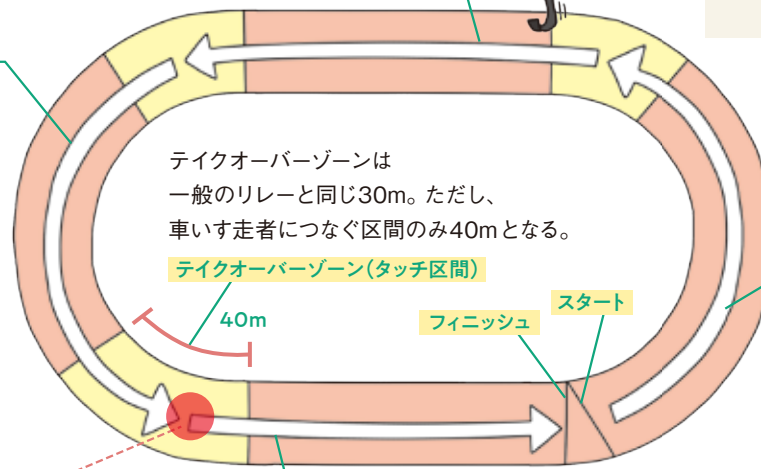
- チームは男女2名ずつの混合
- 各障がいカテゴリーで最も軽度な障がいの選手は2人まで
- バトンは使わず、手や背中にタッチして次の走者につなぐ

第一走者

視覚障がい(立位)
(T11~13クラス)



視覚障がいの選手には、選手をサポートするガイドランナーがつくことも。テザー(ロープ)を握り、声をかけたりして選手を誘導します。



第四走者

車いす(座位)
(T51~54クラス)

障がいの特性により、正座や重心を後ろにした着座姿勢で車いすに乗ります。選手は体勢をなるべく低くし、空気抵抗を減らし、スピードを上げて走ります。



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

パラスポーツを 楽しむ

ユニバーサルリレー編

異なる個性が一つにつながる！
「ユニバーサルリレー」

視覚障がい→切断・機能障がい→脳原性まひ→車いすという走順で、異なる障がいを持つランナーがバトンをつなぎます。パラ陸上では、選手は障がいの種類や程度によってクラス分けされ、クラスごとに競技が行われますが、ユニバーサルリレーでは障がいの種類が異なる選手がチームを組み、戦うのも魅力の一つ！

ユニバーサルリレーの見どころ
選手同士のタッチワーク！

障がいの種類や性別により走り始めからトップスピードに乗るまでの時間が異なるため、最速でつなぐとすればするほどタッチは難しくなります。一方、連携次第で、個々のベストタイムを足すだけではかなわない相手とも戦えるのがリレーの醍醐味です！試合もとても盛り上がります！

Member&Staff

エンジン生技部	
キャプテン 山本 駿介	
サービスパーツ部	
川口 功人	
素形材生技部	
副キャプテン 伊藤 実	
サービスパーツ部	
杉浦 大和	
品質保証部	
山岸 馨	
モノづくりエンジニアリング部	
櫻井 颯良	
品質保証部	
大畑 瑛佑	
部長・監督・コーチ	
品質保証部	
部長 中島 祥浩	
安全健康推進部	
総監督 大島 剛	
素形材生技部	
監督 山田 義弘	
品質保証部	
コーチ 北口 大輔	

直近の試合予定

2027年世界ろうあ者卓球選手権大会
日本代表選考会

10/31(土)～11/1(日)

場所:エスプラットフジスパーク
(静岡県富士市)

後期日本卓球リーグ広島大会

11/11(水)～11/15(日)

広島サンプラザホール
(広島県広島市)

目標は後期日本卓球リーグ3位入賞です。日本リーグは全体的にレベルが上がってきていますが、トヨタも実力ある新人の大畑くんが加わってチームレベル向上中。全員一丸で元気よくプレーして結果につなげたいと思います！



キャプテン
山本 駿介さん

選手直伝 Onepoint

教えてくれたのは…

入部8年目 川口 功人さん

デフリンピックでは2大会連続で団体戦銅メダルを獲得。2029年ギリシャ大会出場も目指している。



強いフォアドライブは股関節を回旋して
下半身から体全体の連動で打ち抜く！

腕力ではなく体全体で
打つことでフォアドライブ
の威力がアップ！



目線はネットの高さに低く保ち、
腰を落とした姿勢をキープ！

股関節を回転させて下半身の力
を使うことで上半
身のひねりも連動
します。

ろう者としての戦い

打音などが聞こえないのは不利と言われることもありますが、視覚からの情報に集中して反応するように日頃から練習で鍛えています。

教えて！

おすすめの自主トレーニング方法

スクワット

膝がつま先から出ないように、お尻を後ろに引いて正しい姿勢で行うことが重要です！



実践しているトレーニングメニュー

週3回ほどジムでウェイトやランニングなど下半身強化のほか、
背筋など体幹のトレーニングも継続中！

Be Challenger! with 一般部



卓球部

活動場所 高岡寮体育館

活動日 火～金 18:00～21:00 土・日 9:00～13:00



ある1日の全体練習メニュー

18:00 ストレッチ・体幹
ウォーミングアップ

18:15 乱打
基本練習の確認

18:25 フットワーク
体を動かす

19:20 課題練習
各個人の試合での課題に
取り組む

20:00 ゲーム練習
試合形式での練習



鍋に①の出汁とBを沸かし、
②の牛肉を入れ、中火にかけて
しっかりアクをとりながら火を通します。



細ネギの白い部分と青い部分の半分を入れて
さっと煮たら、解凍したうどんを加え、
2〜3分ほど煮ます。どんぶりに盛り付け、
仕上げに残りの青ネギを散らしたら完成。



牛肉は3センチ幅に切り、
Aを馴染ませてしばらくおきます。
細ねぎは薄めの小口切りにします。



完成!

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。

yuge
FOOD LIFE STUDIO



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



調理時間
15分

いつもの冷凍うどんが、ほんの
ひと手間ですamina満点の主食に!

簡単・時短でオイシイがウレシイ
ちゃっ
ちゃつと
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.34 まるでお店のような味を再現した、出汁香る「肉吸うどん」

作り方

【出汁をとります】



POINT!

ざるに濡らしたキッチンペーパーを
セットしておくとしやすい!

水を沸かし、沸騰直前のお湯の中に
鰹節を入れ、沸騰させないように2分ほど
弱火にかけてから、ざるで漉します。

ちゃちゃっとポイント

- 冷凍うどんを使って時短!
- 少ないステップでできる!

【材料】2人分



- 冷凍うどん…2玉
- 牛肉薄切り…200g
- 細ネギ…4〜5本
- 出汁…800cc
(水…1200ccに対して
鰹節…15g)
- A 酒…大さじ1
きび砂糖…小さじ1
- B 薄口醤油…大さじ3
みりん…大さじ1.5
塩小さじ…1/4

デスク上を癒し空間に!

思わずなでなでしたくなる可愛さ!

●卓上クリーナー もぐもぐズー
ハムスター ジャンガリアン 990円

ハムスターがデスクのゴミをもぐもぐお掃除!
コロコロしながら消しゴムのカスなどを
手軽に集められる卓上クリーナー。
置いておくだけでも癒される愛らしさです。

表面はふわふわのフロッキー加工に



見れば見るほどキュートなイラスト

底面のブラシで
消しゴムのカスをキャッチ

小物を整理するポーチとして
使うのもおすすめ

仲良しアニマルといつも一緒♪

●クリアペンケース アニモ
スイゾクカン、メンダコ、パンダ 各1,320円

仲良しの動物たちを描いた、ロフト限定のクリアペンケース。
中身が見えるので、お気に入りのペンや小物を入れて見せる
収納も楽しめます。ほっこりする優しいカラーも魅力。

動物の形になるように
意識して使用するもあり!

使うほどに愛着がわく消しゴム!

●ピヨゴム、プタゴム、ウミゴム 各330円

2個でワンセットの動物型消しゴム。
使うたびに形が少しずつ変わり、自分だけの
姿に育てていくのも楽しみのひとつです。
使い切るのが惜しくなってしまうかも!?

手にとるのが
楽しくなる
プチサイズの
消しゴム

●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。

ちょっとした
プレゼントにも
おすすめ!



少しずつ買い足して
コレクションする楽しみも

すぐれmono紹介!

アイテム帳

第58回

使うたびに笑顔になれる
アニマル
ステーションナリー

推しアニマルを見つけよう!

●アニマルラバーマグネット 各660円

クラゲやチンアナゴ、レッサーパンダなど、
個性豊かな生き物たちがラバーマグネットに。
約100種類の豊富なラインナップから、
お気に入りの集める楽しさも味わえます。

メモを可愛くホールド!

色違いで
揃えたい
キュートさ!



ちょこんと挟んで可愛く整理

●アヒルクリップ 各242円

愛らしいイルクスのカラフルな
アヒル型クリップ。
書類やメモをまとめるのはもちろん、
ファイルのマーカにも活躍。
デスクやキッチンにあるだけで
気分もアップ!

メモや書類を
まとめる
実用性も◎

7月号「マタニティ作業着レンタル制度」について。職場にも妊娠中に作業着を着ている方がいましたし、妻も同じく妊娠中に作業着を着ていましたが、マタニティ作業着が必要になるという発想がありませんでした。気づきが大きい。
I.Sさん(東富士支部)

☺ 制度を必要としている方がいたら、ぜひ皆さんで教えてあげてください♪



「はあい」への
ご意見・ご感想など
ご紹介していきます

「私たちの仲間の議員さん」について。銀河の一票の影響で議員さんがどんな仕事をしているか興味を持ったので。入学式や盆踊りの挨拶以外に何をしてるんだろうと常日頃から疑問でした。

kazuboooさん(堤支部)

☺ YouTubeもぜひご覧くださいね!

7月号の「こそこトヨタ」について。ウェルポの健診施設での取り組みがわかりやすくまとまった内容でした。
まーちゃんさん(生産モノ技・TPS支部)

☺ これからも、普段はなかなか知ることができないような、いろいろな職場の情報や取り組みをお届けしていきますね♪



今月のテーマ

印象的&感動した スポーツ

僕が投稿や
お便りを紹介するよ!



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

現地で!

● バンテリンドームでノーヒットノーランを見た時。
M.Tさん(元町支部)

● モータースポーツを現地で観戦した時の爆音とスピード感は身震いするほど感動的です。
せのおかさん(水素・C.N.・パワートレーニング支部)

● 昔ラグビーはマイナーなスポーツでしたが、目の前で観戦できて、迫力あるプレーが間近で見られたのが良かった。
hinan415さん(国内外出)

● 衣浦支部にはビーチバレーコートがあって、選手たちのプレーシーンは毎度、迫力があります。

ていおんとうりさん(衣浦支部)



● 2024年ラグビーW杯フランス大会を家族で現地観戦したこと。
タケマツさん(本社工場支部)

● 子どもの部活の応援(卓球)、最後の試合。
ゆきうさぎさん(車両技術支部)

☺ 現地観戦には「ならでは」の迫力や一体感があって、感動しますね! たまにグルメも楽しめたりします♪

シーンで!

● 2026年サッカーワールドカップで、日本代表が強豪国相手に最後まで諦めずに戦う姿が印象に残りました。
かえるさん(生産モノ技・TPS支部)

● ラグビーを見に行った際、ニュージーランドのハカを見たとき。
ゆなのばばさん(高岡支部)



● 2011年ニューイヤーク伝のトヨタ初優勝時のアンカーの1秒差の激闘。
プチさん(先行モノ技支部)

● 子どもがサッカーの習

いごとをしていて、初めて試合でゴールを決めたときは感動しました。
バルバルさん(元町支部)



● 三宮の1ミリ。
しばいぬさん(堤支部)

● 2023年WBC準決勝メキシコ戦。
シャフトは硬めさん(本社工場支部)

● 富士の幕内優勝。波乱の連勝は見ものだった。
栗ちよくさん(先行モノ技支部)

☺ スポーツ選手の皆さんの頑張りと素晴らしいプレーに感謝です☆

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/>

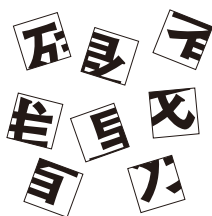


クイズ王国

家族や職場の仲間とレツツトライ!

クイズ王国
プリンス

9月号の答え



ばらばらに
なった熟語は **残暑** 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

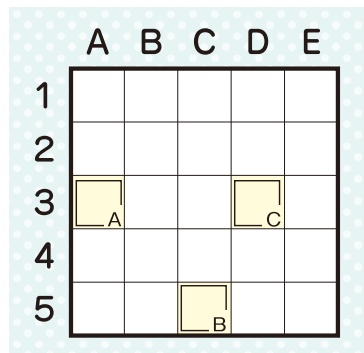
パズル制作 / ニコリ

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たりしてはいけません。
- ④ 「ン」や「ー」で始まる言葉は入りません。また「ンン」「シー」「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

- 1にはサツマイモが入る。
- 4に入るショウガは、モミジガリと交差する。
- レの字は全部で2つ入る。
- 黒マスは全部で5つ入る。
- サザエ、ミシン、ヨガはタテに入る。
- オジはヨコに入る。



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?



栄口
セレクト!



今月のプレゼント

ホッチキス モティック

持ち運びに便利!ペンケースにはいる
ホッチキスです。針装填数はハンディ
ホッチキスと同等の100本!

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10月23日(金)

編集後記

「食欲の秋」...いけないと分かっているけど、つい美味しいものに手が伸びてしまう今日この頃です。この夏、我が家では初めて家庭菜園に挑戦しました。欲張って多くの野菜を育てた結果、大成功のトマトは甘くて大満足!しかしオクラは育ちすぎて硬くなり、食べられず失敗...一筋縄ではいかない栽培の難しさを実感しましたが、育てて収穫する楽しさを体験できました。朝夕冷え込む季節となりましたので、皆様どうぞご自愛ください。

はあい Vol.39 No.457 2026年10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



上郷支部 支部長 内田 準也 さん

数年前から海釣りにハマリ「自分で釣る→自分で捌く→家族で食べる」時間が最高のリフレッシュ!お酒すすみ体重増加が止まりません!チョコザップでちょこっと足掻いています。ただ汗を流した後のお酒もまた旨い!禁酒します。たぶん。明日から、きっと...

この曲と出会ったきっかけは?



想うた

タイトル:想うた
アーティスト:V.A

[アーティスト キヨサク (MONGOL800) / thea]

どんな思い出がある?

「想うた」(親を想う)を聴くと、私が幼少期に豆腐屋を営んでいた両親の背中が思い浮かびます。豆腐屋は早朝から夜遅くまで忙しい仕事で、わずかな合間にも愛情いっぱい育ててくれた両親。私も今、親の立場になり想うと相当な苦勞をかけていたと思います。そしてこの歌詞とメロディを通して「感謝」が胸に込み上げてきます!何気ない日常や出来事に感謝すること、そして「ありがとう」と声にして届けることの大切さを思い出させてくれる一曲です。

どんな人におすすめしたい?

大切な人への感謝を言いそびれている人!両親に改めて感謝を伝えたい人!「誰かのために」と「誰かのおかげで」の気持ちを大切にしたい人!

運動部
応援
NEWS



トヨタ硬式野球部 レッドクルーザーズ 第51回 社会人野球日本選手権大会



ぜひ会場で応援してください!

大会期間 **10/31(土)~11/10(火)**

京セラドーム大阪

※大会日程はプロ野球オリックス球団と協議により、一部日程を変更する可能性があります。

速報・結果は
SNS・HPで
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!!** ★

リズム スマートフォン用防水ケース
MAGCASE S

レジャーやお風呂などで映画や音楽などを満喫!
マグネット・スタンド付きの防水ケースです。

※使用イメージ



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!

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

=

?

※4号連続クイズのご応募は12月号でご案内します