https://www.kabanet.org

トヨタ自動車労働組合

はおい

2026 November 11
Vol.39/No.458

our value 04
垣根を超える

特集

一人ひとりが輝ける仕事を生み出す チャレンジド・パーク

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!
※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
▼
はぁい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!

はぁい
2026 November 11
Vol.39 / No.458

Contents

4 特集
一人ひとりが輝ける仕事を生み出す
チャレンジド・パーク

8 くらしの相談
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 全国からはぁい!
ここそこトヨタ
新事業企画部 ヘルスケア事業室

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

30 私の気持ちにGood Spice!

31 クイズ王国

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!

東富士支部／里 健太郎さん

富士スピードウェイマラソン大会参加。職場の仲間達と爆走! 最高の思い出をありがとう!!

堤支部／れんとぱぱさん

職場の人とキャンプへ行きました。綺麗な富士山を独り占めしている気分になれました。

1ステップで
簡単に投稿!

写真・エピソード大募集!

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!

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

掲載者には記念品をプレゼント

ガジェットポーチ

モバイルグッズをすっきり収納できるポーチです! ※画像は使用イメージ

一人ひとりが輝ける仕事を生み出す

チャレンジド・パーク

公園に集まった子どもたちが
自分たちで遊びをつくり出すように
一人ひとりに合った働き方や仕事を
自ら生み出す職場へ

「誰ひとり取り残さない」
誰もが必要とされて
活躍できる場所をつくろう!

原点

2018年頃、機械部に着任した西岡部長が目にしたのは職場の端っこで孤立していた障がいを持つ社員の姿。4Sなど限定的な仕事のみを任されてやりがいや楽しみを感じづらい状況にありました。希望を持って『今日はあれをやろう』と思える、誰もが必要とされて活躍できる場所をつくりたいと強く感じたことがパーク構想の原点です。

現場の課題や構想について
何度も重ねた立ち話

(左から)乾さん、西岡部長、河原さん

一人ひとりが自分らしく活躍できる

何ごとにもポジティブにチャレンジすることで夢を持って集える場所(パーク)として2023年に開園。
障がい、病気療養、時短など交代勤務や現場仕事が難しいメンバーたちが
自分の可能性を見出し、改善や自分に合った業務を創出して活躍中!

収益化した改善事例
約1,000万円/年

廃材とされてきた電線を外皮、内皮、銅線に仕分けてリサイクルする改善業務で収益化。自分たちで新たな仕事を生み、会社や環境、誰かのために貢献するという実感がモチベーションになっています。

チャレンジド・パークは新しい働き方を創出・実証する場

チャレンジド・パークはものづくりの現場で、誰もが活躍できる環境を「当たり前」にする働き方を創出・実証する場です。「障がいがあるから」「時短だから」などのカテゴリーで仕事を分けるのではなく、働く一人ひとりの背景やストーリーに焦点を当てて可能性を見出すこと。チャレンジド・パークからトヨタ全社に広げていきたい、働き方です。

※チャレンジド・パーク:障がいをマイナスに捉えることなく何事にもポジティブにチャレンジすること(チャレンジド)とみんなが夢を持って集える場所(パーク)を組み合わせて名付けられました。

3人のストーリーと支える人たちの想い

ストーリー1

時短勤務をしながら新しい知識とスキルを習得

森近 妃奈さん

**どこへいっても通用する
スキルを身につけたい!**

苦手だったパソコンも、
これまで得られなかった知識や技能を
すべて吸収したい!

BEFORE

育児のため加工ラインで常1直勤務。後輩たちがQCサークルや改善で成長する中、時間的な制約で参加できずに焦りと諦めを感じていました。

NOW

CADやプログラミングの基礎学習、からくりを使った女性に優しい治具の改善、電線リサイクルなどを手掛け、これまで得られなかった知識を網羅的に学び、実践しています!

ストーリー2

病後の体調と向き合いながら技術を継承する

**必要とされる場所で経験を
活かせる喜びがある!**

中村 克さん

どんな技術が学びたいか。
皆で相談しながら
講習内容を組み立てています!

BEFORE

設備保全や若手への保全教育、トヨタ学園の指導員などを担当していましたが、大病を経験した後は夜勤や現場仕事が困難になりました。

NOW

技術を教える先生役として声を掛けてもらい、必要とされる喜びがあります。現在は専門知識がなくても誰でも「3図面」を習得できる仕組みや基準をつくっています。

ストーリー3

自らの聴覚障がいと経験を強みに講師となる

中弥 和彦さん

**聴覚障がい者向け
救護員教育プログラムを立ち上げ!**

「誰もがやればできるんだ」という
勇気と可能性を実感できています!

BEFORE

教育研修で手話通訳のスキル差や音声の誤変換で理解できない悔しさを経験。障がいを持つ仲間が平等に学べる環境にしたいという想いがありました。

NOW

消防署で3日間の講習を受けて資格を取得。絵や写真で視覚的にわかる講習資料を作成して、聴覚障がい者向け救護員教育を立ち上げ。社内講師として講師育成も進めています!

メンバーを支える3人の想い

西岡 正嘉部長
(パークの構想・推進)

一人ひとりの背景やストーリーが可能性を生む

障がい、時短などを特別視するのではなく、健常者も含めた誰もが歩んできたストーリーを活躍の場につなげる。これがこれからのダイバーシティの本質だと思います。

河原 義之介さん
(全体管理)

気持ちと目標に全力で寄り添う

いちばんの原動力は「私はこれがやりたい」という強い想いです。しっかり対話を重ねて一緒に目標を決めたら、達成に向けてバックアップしていきます。

乾 沙樹さん
(教育・フォロー)

得意×やりたいことで可能性を見出す

熱意と得意分野を掛け合わせることで、新しい挑戦が生まれます。健常者や「普通」に働く皆さんにも、ぜひご自身の可能性を見つめ直してほしいです。

誰もが必要とされ、活躍できる職場をつくりたい

この思いは全社共通の挑戦です。同じ思いを持つ人たちとつながり、共に一歩を踏み出せたら良いなと思います。私たちと一緒に考えてみませんか?

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。

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!

みよし市

わたなべ いくお

【出身職場】
下山工場 工務部

担当支部
生産モノ技・TPS(素生、ユニ生、製品生)/事業・営業・CF/先進技術/クルマ開発/先行モノ技(PE、物情生デジ 以外)/車両技術/水素・CN・パワトレ/上郷/下山/高岡

【くらしの相談】住んで良かったと実感できる街づくり【わたなべいくお/みよし市】

皆さまからいただいた「くらしの相談改善事例」を2つご報告させていただきます! 旭の家で開催されている「いきいきクラブ」のボッチャ練習会での楽しい交流も収録。動画の最後には「おまけ映像」もあります!

みよし市

田中(たなか) ゆうじ

【出身職場】
三好工場 第1DL製造部

担当支部
先行モノ技(PE、物情生デジ)
生産モノ技・TPS(素生、ユニ生、製品生 以外)/コーポレート
本工/元町/三好/堤/明知
衣浦/田原/住宅

【くらしの相談】安全・安心なまちづくり! 皆さまの声から実現した道路対策と「子育て」応援制度【田中ゆうじ/みよし市】

「危険な直角カーブ」や「車が止まってくれない通学路」など地域の身近な道路対策から、パパママ世代をバックアップする「孫休暇」「育休退園の撤廃」といった新しい子育て応援制度まで、わかりやすくお伝えします。

豊田市

武田(たけだ) かずお

【出身職場】
貞宝工場 ものづくりエンジニアリング部

担当支部
事業・営業・CF/先行モノ技
生産モノ技・TPS
(車両生技、サパ、素生)
衣浦

【くらしの相談】トヨタの問題解決手法で危険な交差点を対策・改善!【武田かずお/豊田市】

地域・組合員の皆さまと共に汗を流す「農業体験プロジェクト」、藤岡の魅力を発信する「ふじまつり」でのラリー文化の振興、「くらしの相談」を形にした交差点の安全対策についてお話しします!

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!

今月のテーマ

勤怠申請・時間管理

会社のワークルールを守ることは、法律を遵守することはもちろんのこと、会社が安定的に発展するために不可欠な取り組みです。組合員一人ひとりがいきいきと働くことができる会社を目指し、マネジメント(上司)だけでなく、メンバー(自分自身)も何が求められているか、改めて考えてみましょう!

労務管理のキホン

**メンバーは勤務について正確に毎日申請し、
上司は確実に毎日承認する必要があります。**

メンバーの役割

出勤時の申請	前日の**終業時刻**と勤務時間の実績、当日の**始業時刻**を申請。
フレックスタイム制	本人が始終業時刻を選択できるが、**事前申請**が必要。
月間の残業	必ず上司の指示時間内で行わなければならない。 **※各人の判断で残業はできません**

マネジメント(上司)の役割

労働時間の把握	随時メンバーの業務遂行を**現認して労働時間を把握**する。
業務分担	年度初めに**「年間残業時間」以内**を前提とした業務計画および遂行できるよう業務を付与する。
残業	原則、メンバー(部下)の**残業は上司が指示**する。
休日勤務	**休日勤務等**を行う場合は、事前に勤務時間および理由の報告を受け、確認の上「**判断(許可)**」する。

残業(36協定)について

労働基準法により、1日・1週間当たりの労働時間が定められており、それを超えて労働させる場合は、36協定を締結する必要があります。

**360h/年、45h/月を越える残業をする場合は、
限度越え申請が必要です。**

ワークルールQ&A

よくある質問にお答えします! Q&A

Q.1 なぜ毎日勤怠の申請をしなければいけないの?

毎日正しく勤怠の申請をしなければ、働いた時間を会社・上司が正しく認識できず、**決められた時間以上残業した場合は36協定違反**になる可能性があります。

Q.2 限度越え申請の承認前に、瞬間的に超えることはできますか?

原則、**承認前に越えない運用**を行ってください。フレックス勤務の場合は、マイナス残業で基準の時間以内に戻すこともできますが、病欠など**不測の事態で減らせない場合、自動的に36協定違反**となってしまいます。

Q.3 海外からの帰任者の限度時間も360h/年が基準でしょうか?

在籍月×30hが限度時間です。
例
1月に帰任した場合の限度時間
3カ月(1〜3月在籍)×30h=90h

T-Waveで詳細を確認しておきましょう!

1. 残業および休日出勤の指示・設定
2. 残業／休出の制限

T-Waveトップ ▶ 部署 ▶ 人事部 ▶ 労働条件・労使関係 ▶ 勤怠管理 ▶ 勤務時間

執行部からのメッセージ

正しいルールや労使の話し合いの上での運用を一人ひとりが理解し、全員がいきいきと働ける環境を作っていきましょう。

今月の職場

新事業企画部 ヘルスケア事業室

広瀬事業所は、かつてトヨタの広瀬工場だった場所にあります。現在はデンソーの広瀬製作所となった場所で、ロボットの先端研究やヘルスケア製品の開発を行う「パートナーロボット棟」があります。

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。

リハビリ支援から戦略的な仮眠まで! 進化するトヨタのヘルスケア

5Fオフィス

パートナーロボット棟正面玄関

オフィスから見える紅葉

新事業企画部ヘルスケア事業室は、広瀬事業所パートナーロボット棟（47名）、名古屋オフィス（12名）、東京・表参道（4名）の63名（9/1時点）で構成しています。「すべての人に移動の自由を」をコンセプトに、歩行リハビリ支援ロボット『ウェルウォーク』や、社内でも人気の半個室シート型仮眠ツール『TOTONE』などのヘルスケア製品の企画・開発を推進しています。

ヘルスケア事業室実験場

仕事のやりがいや力をいれていること

患者さまのお手紙やお声などで、病気で塞ぎ込む日々から、前を向いて一歩踏み出した姿を垣間見た時や、「歩けるようになった」という感謝の声を聴いた時、一人の人生を変えた大きなやりがいを実感します。

大変なことや課題について

自動車を扱わない新規領域を進める難しさがあり、患者さんや医療現場目線の獲得が課題です。また、販売ルートの違いや医療機器独自の規制もあり、営業ルートをはじめすべてを一から自分たちで開拓していく大変さがあります。

職場を拝見！

笑顔と歩む喜びを、私たちの手で。

ヘルスケア事業室の皆さん

（左から）
川端 健士さん・小西 健太さん
片桐 歩惟さん・鈴木 広彰さん
八木 裕子さん

ヘルスケア事業室トピックス

医学会・展示会出展

リハビリテーション医学会や福祉機器の展示会において、Welwalk、Welgain、医療ケア児向けのバギーなどを出展・紹介しました。

Welwalk ラインオフ式

多くの患者さまへ希望を届けるスタートラインとなりました。

リハビリ支援ロボット　ウェルウォーク

◀Welwalkの評価・実験

実験場では、計測機器をつないだ評価だけでなく、療法士と共に実機を用いたユーザビリティ評価を実施。

ヘルスケア製品の動作検証▶

Welgainという活動をとらえるセンサの開発。内製開発なので、疑問が生じた際も現地現物で解析を実施しています。

◀職場づくり活動

全拠点合同の交流イベントや隔週の困りごと吸い上げ、対策の取り組みを実施。

活発な交流で
風通し良い職場！

打ち合わせ風景▶

打合せ机には基幹職の皆さまのご厚意によるお菓子や、メンバーが持ち寄ったお土産のお菓子が常備。

障子を開けて
踏み出そう！

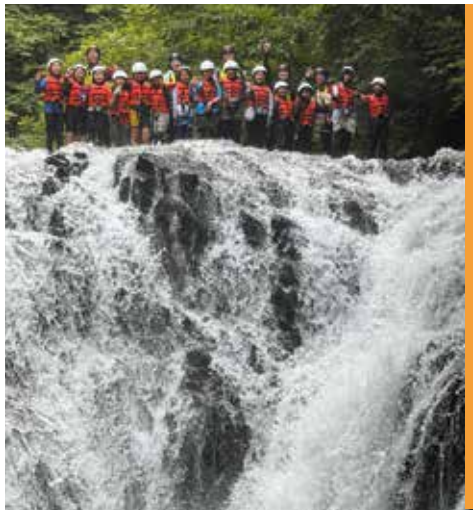
はじめの一歩

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

こどもサマーキャンプ in のりくら

MYプロ



組合員さんのご家族が参加
子ども14名

実施日　2026年7月26日(日)～29日(水)

場所　国立乗鞍青少年交流の家

岐阜県高山市の標高1,510mという日本でも有数の高地にある教育施設。学校の研修、スポーツ合宿、家族旅行などで幅広く利用されており、夏は登山やハイキング、冬はスキーなど四季折々の体験ができます。

https://norikura.niye.go.jp/norikura/

公式
ホームページ

普段の暮らしではできない経験をしてほしい

自然の中で仲間と過ごし、自分で考え、挑戦する4日間です。テントで眠り、ご飯を炊き、山に登り、沢を歩く。スマートフォンからも離れ、「初めて」の連続に挑戦しました。自然の中での経験を通じ、子どもたちの新たな一歩を応援しました。

皆さんへメッセージ

谷崎さん（国立乗鞍青少年交流の家）

雨なら雨具、寒ければ防寒着。キャンプでは日常の「当たり前」を自ら考えて行動する必要があります。不自由さが増す現代だからこそ、子どもたちはこの「当たり前」を謳歌し、大自然の中でいきいきと過ごしていました。

野外炊事

めっちゃ、うまっ☆

初めて新聞紙を使って
起こした火でお米を炊いたよ！

テント泊

みんなでワイワイ！

いつもと違う特別なひととき♪

沢登り（木地屋渓谷）

スリル満点♪

冷たい沢を進みます！

乗鞍岳登山

みんなで剣ヶ峰を目指したよ！

寒さ対策も万全頑張っています！

Voice 参加者の声

山小屋は初めてで、
楽しかった。
ご飯がおいしかった。
ストーブを使うくらい
寒くてびっくりした。

1日目の夜にテントで寝る時に、
友だちと仲良くなれたので、
一緒にテントで寝るのは楽しかった。

職員さんや大学生の
ボランティアの皆さんとたくさん話せて楽しかった。
最初はスマホなしで嫌だなと思っていたが、
たくさん話したので全然気にならなかった。

思い出がいっぱいだね！

今後の注目企画

12/5(土)

親子で心はずむひとときを過ごす！
親子で楽しめるビューティー体験

忙しいお母さんはプロのエステでリフレッシュ、
お子さまはキッズネイル&メイクで可愛く変身！

募集期間
11/20(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！

チャレンジ応援企画 MYプロ

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

富山県南砺市

南砺市ってどんなところ？

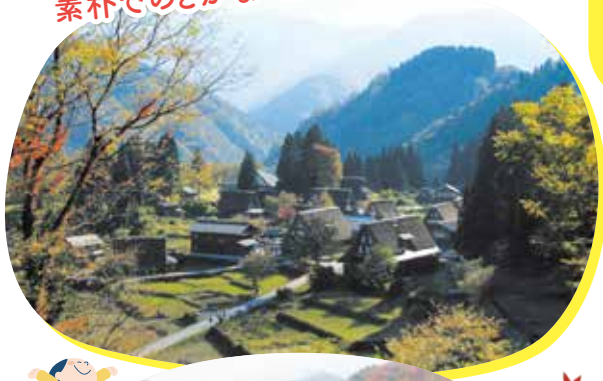
サイクリングやスキー＆スノボなどアクティビティも人気なのね！

富山県の南西部に位置する南砺市。世界文化遺産に登録されている五箇山の相倉と菅沼2つの合掌造り集落があることでも知られています。井波彫刻など独自の伝統文化、田園広がる散居村や豊かな自然の風景が楽しめる魅力的なエリアです！

おすすめスポット

原風景と伝統文化に出会う

素朴でのどかな「生きた世界遺産」



五箇山 合掌造り集落

40の小さな集落がある五箇山地域。相倉（あいのくら）と菅沼（すがぬま）の2つの合掌造り集落は岐阜県の白川郷（荻町）とともに世界文化遺産に登録されています。田んぼや石垣、雪持林など昔と変わらない風景と人々の暮らしが息づく中、落ち着いた雰囲気で散策などを楽しむことができます。

相倉合掌造り集落

20軒の合掌造り家屋が現存する集落。駐車場から徒歩約10分の展望台からは集落が一望できます！

場所 南砺市相倉

時間 8:30～17:00

菅沼合掌造り集落

9軒の合掌造りの家屋がある閑静な集落。
食事処や土産、茶房もあるのでゆったり楽しめます。

場所 南砺市菅沼

時間 （4月～11月）8:00～17:00
（12月～3月）9:00～17:00
※駐車場入場16:00まで

詳細情報をチェックしておこう！

詳しい情報は南砺市観光情報サイト
「旅々なんと」で確認できます！
https://www.tabi-nanto.jp/archives/25010

八日町通り（瑞泉寺門前町）

日本遺産に認定された木彫りのまち

木彫りの職人たちが集う彫刻のまち、井波は「日本遺産」にも認定されてます。600年の歴史を誇る華麗で荘厳な井波別院瑞泉寺から街の中心へ伸びる石畳の通りが八日町通り。井波彫刻職人の木槌やノミの心地よい音が響く風情ある町並みです。おしゃれなカフェやギャラリー、ショップなども点在しているので、楽しみ方も広がります♪

場所 南砺市井波（八日町通り）

● 写真提供：（公社）とやま観光推進機構

ねこ探しも楽しめる！

八日町通りにはさまざまな表情の木彫りのねこちゃんたちが30匹隠れています！ ぜひ見つけてくださいね。

井波ねこ探しMAPはこちら（PDF）

「井波交通広場 観光案内所」や「まちの駅 よいとこ井波」でも入手できます！
https://www.tabi-nanto.jp/pamphlet

体験プランも楽しみたい！

木のぐい呑みづくり体験

職人さん指導のもと、木槌やノミなどの本格的な道具を使って、自分だけのヒノキのMYぐい呑みを手づくりできます！

井波彫刻のアクセサリーづくり

彫刻師が丁寧に制作したさまざまな緻密なパーツから好きなパーツを選んで、自分好みに組み合わせたアクセサリーを仕上げていきます。

体験プランはい3い3あります！ 詳細・申し込みはwebサイトから

他にもさまざまな体験プランがあります。 https://www.tabi-nanto.jp/nantodenanisuru

● 写真提供・掲載協力：一般社団法人五箇山 NANTO 観光機構 https://www.tabi-nanto.jp/

さあ、実践!

組合MVV

みんなでValue(バリュー)!

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。皆で一歩を踏み出していきましょう!

バリュー実践者編

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

今回のテーマ

変化を楽しみ、挑戦する

高橋さんにとって「変化を楽しみ、挑戦する」とは?

宇宙産業への挑戦から得た新たな視点。変化は「変えられるチャンス」と捉える。

実践者プロフィール

水素・CN・パワートレーン支部

高橋 陽葵さん

中学進学から地元を離れ、トヨタ工業学園を経て2021年入社。本社工場でガソリンエンジンの燃焼開発業務を手掛ける。2025年10月から自ら手を挙げて北海道広尾郡のインターステラテクノロジズ株式会社(IST)へ2年間の出向中。

推薦者コメント

水素・CN・パワートレーン支部
執行委員
乃一 統さん

高橋さんは前向きな気持ちと成長意欲を持って、自ら北海道大樹町のインターステラテクノロジズ(IST)への出向を志望されました。現在は帰任を見据え、「出向先の会社に何を残せるか」という高い視座を持って業務に励まれています。この姿勢をぜひ一人でも多くの組合員の方に知っていただきたく、推薦いたしました。

私のアクションエピソード

想定外や前例がないことも「やるしかない」と自分ごと化して動く。

今、手掛けているのはロケットの開発段階の艤装ですが、ガソリンエンジンで培った技能は十分に活かせています。一方で、ここは宇宙産業の開拓に挑むスタートアップ企業。日程や図面の変更、そして「誰もやったことがない」課題に直面することも珍しくありません。前例がなくても「やるしかない」と強い覚悟で、迅速に次はどうするか考えて行動に移すことが必要。変えられること、改善できることをポジティブに転換することがコツです!

風土 設計者も現場も部署の垣根を越えて、全員が自分ごととして連携する。

新しく入社する「誰かのために」貢献し、私ならではの価値を出向先に提供したい。

ISTの現場で作業する技能員は約30名いますが、現在、女性は私1人だけです。成長中のスタートアップとして人を増やしている段階ですが、体格や体力的に負担の大きい作業の認知や環境整備は追いついていないのが現状。女性にとってリスクが高い、やりにくい作業を洗い出して現場に展開し、今後入社してくる女性が働きやすい作業環境の整備を進めていきたい。これは私がISTに残せる独自の貢献だと思っています。

気づき 相手や組織のために何ができるかという新たな視点は自身の成長にもつながる。

インターステラテクノロジズ株式会社

2019年観測ロケットMOMOで、国内民間企業単独として初めての宇宙空間到達を達成した、日本の民間宇宙輸送のリーディング企業。小型人工衛星打上げロケットZEROの開発で国内初のロケット事業と通信衛星事業の垂直統合ビジネスを目指して事業を展開している。

トヨタで働く皆さんへ

トラブルは付きものだと思ってしっかり受け止める!

トヨタでも日々仕事をしている中で上手くいかないことやトラブルはあると思います。予定通りに進まない時に落ち込むのではなく「気づけて良かった」「どう改善するか」とプラス思考に変えていきましょう!

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

お片付け

基本&玄関編

年末の大掃除前に！まずはお片付けから

早いもので今年も年末が近づいてきました。今回お届けするのは年末の新習慣、大掃除前のお片付けです。大掃除を楽にするために、まずは不要なものを整理して“掃除がしやすい状態”を作っておきませんか。日常的な整理整頓術としてもぜひ参考にしてみてください。

＼知っておこう！／

お片付けの基本 4ステップ

Step1. 片づける場所を“小さく”決める

「今日は“靴箱の引き出しだけ”」「今日は“コンロ周りだけ”片づけよう」など、一気に片付けようとしないことが、楽に、継続して取り組むコツです。

Step2. 使う物・手放す物に分ける

使えるかどうかではなく、「私はこれを使いたいか」で分けていきます。

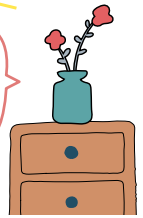
- ☑ 使用頻度（毎日・週2〜3回・月数回など）でさらに分類
- ☑ 思い出の品や趣味の物は無理に手放さずOK。使っていない食器や洋服などから「自分軸で選ぶ練習」を！

Step3. “今”の自分に必要な物を選ぶ

「今の自分が心地よいと感じる暮らし」をイメージ。減らすことを目的にせず、今の自分に必要な物と量を選びます。

沢山お客さんを呼んで食事がしたいから、必要な数だけ食器を選ぼう

家で四季を感じたい！花瓶は1つと決めて、棚の上をあけよう



Step4. 戻しやすくしまう

戻しやすく片づけておくことは、散らからない部屋を保つ重要なポイント。コツはぎゅうぎゅうに片づけず“余白”を残すこと。次ページからレッツアクション！

＼さっそくAction！／

玄関のお片付けにトライ！

玄関は範囲が狭く、片付けられた達成感を得やすい場所。玄関が片付けば年末年始の来客だって怖くない！

使用頻度の低い靴は上段や別棚へ

レインブーツや冠婚葬祭用の靴など、自分の使用頻度を重視して整理を。

靴箱の一等地によく履く靴を配置

特に、日常使いする靴は手や目が最も届きやすい段へ置きましょう。

お出かけ用の小物はまとめて収納

突っ張り棒とフックを使って帽子やマフラーを吊るしたり、ポケットティッシュや時計、カー用品など日常アイテムを置いておくと便利です。

Point! 冠婚葬祭やお墓参りのセットを靴箱に用意しておくと、いざという時も慌てません。

掃除しやすい余白をつくろう！

靴は基本靴箱へ。床が見えていると、掃除がぐっと楽になります。

あえてちょい置きスペースを確保

仮置きできる場所があると、きちんと片づけられない日の強い味方に！

玄関にはゴミ箱を

帰宅後すぐにマスクや紙くずなど、不要なものを捨てられるようゴミ箱を設置。そばに替えのゴミ袋があると交換も楽。

Point! 床に靴を出しておきたい場合は、1人1足ルールにトライ！脱・靴であふれる玄関！

教えてくれたのは

M-select 大阪・箕面の整理収納アドバイザー

自分に合った、ちょうどいい暮らしづくりをお伝えしています。対面個人レッスンのほか、整理収納2級講座や心理学に基づいたお片付け術など、多様なセミナーも開催中。

https://m-select-web.com/

M-select

次回は、キッチン&リビング編をご紹介します。

Be Challenger! with 一般部

陸上部

活動場所 トヨタスポーツセンター 陸上競技場

活動日 火～金 17:00～21:30　土・日 9:30～12:00

ある1日の全体練習メニュー

9:30 ―― 11:00 ―― 12:00

ウォーミングアップ
ランニング・ストレッチ・動きづくり

各種目ごとに本練習
スプリント・ハードル・跳躍・投擲技術練習

選手直伝 Onepoint

教えてくれたのは…

入部20年目 田中 星次さん

実業団シンガポールオープンでは全日本チームのリレーで金メダル、個人100mは東海選手権で4回優勝の経験あり。

スタート後は頭から足まで一直線の軸を意識した「正しい前傾姿勢」で加速!

背中を丸めた前のめりや、のけぞった姿勢では地面を強く押して加速できません。

正しい前傾姿勢のコツは、お腹（体幹）を締めて、体の軸を意識すること!

スピードが上がるにつれ、地面に対して体が垂直になるよう起こしていくのが理想です。

教えて!

おすすめの自主トレーニング方法

腹筋＆背筋

速く走るためには、正しい姿勢の土台となる強い体幹をつくることが大切。腹筋と背筋を鍛えるのがベストですが、腹部には骨格による支えが少ないので、腹筋を多めにトレーニングするのが良いです!

実践しているトレーニングメニュー

毎日の練習終わりに腹筋300回を習慣にしているほか、昼休みをトレーニングにあてることも。また、自主練習として登り坂の坂道ダッシュも行っています!

Member&Staff

元町工場車体部
原 伸次
高岡工場組立部
蔭浦 隆博
先行電池生技部
木屋川内 浩二
本社工場 水素開発製造部
松本 滉生
堤工場統括部
三ツ石 達也
パワートレーン機能開発部
渡邉 圭一郎
モビリティツーリング部
新城 健斗
先行電池生技部
湯地 秀康
パワートレーン機能開発部
千田 勇司
モビリティツーリング部
山西 練
スポーツ推進部
遠山 実希
車両技術開発部
岡田 佑斗
パワトレ性能開発統括部
近藤 未空
モノづくりエンジニアリング部
坂本 九十九
先行電池生技部
井口 萌晃
パワートレーン機能開発部
日比野 智希
モビリティツーリング部
新垣 舞桜
モビリティツーリング部
浅村 泰士朗
モノづくりエンジニアリング部
原 壮輝
上郷工場 第2エンジン製造部
水谷 佳歩
三好工場・明知工場品質管理部
新垣 颯斗
パワトレ性能開発統括部
小林 琉聖
モビリティツーリング部
足立 光太郎
車両技術開発部
角田 龍
ユニット部品調達部
岩堀 剛己
パワートレーン制御開発部
織田 翔万
パワートレーン機能開発部
倉橋 美穂
計測・デジタル基盤改革部
福本 萌菜
第1MS車両開発部
丹下 悠莉

監督・コーチ

監督 モビリティツーリング部 **森 雅紀**
コーチ モビリティ安全基盤開発部 **勝浦 泰二**
選手兼コーチ 水素製品開発部 **田中 星次**

調理時間 30分

ちょっとした工夫でバリエーション
豊富に楽しめるアレンジレシピ

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.35 お酒のお供としても楽しめる!「餃子の皮を使ったおつまみ3種」

ちゃちゃっとポイント

- 市販の餃子の皮や缶詰を活用!
- フライパンを使用しない!
- 2品はオーブントースターで同時調理できる!

【材料】4人分　餃子の皮…20枚

【①カボチャのラビオリ】
- カボチャ(正味)…150g
- バジル…2〜3枚
- オリーブオイル…適量
- トッピング用／バジル、ミニトマト…適量
- A クリームチーズ…1ピース、塩、黒こしょう…少々

【②キムチ照り焼き】
- やきとり缶…1缶
- キムチ…大さじ2
- ズッキーニ…1/3本
- ピザ用チーズ…適量
- 韓国のり…適量

【③豚肉ねぎ包み焼き】
- 豚バラ薄切り肉…3枚
- 塩、こしょう…少々
- 青ネギ(薬味ねぎ)…6本
- パクチー…適量
- ポン酢…適量
- 油…適量

\ 作り方 /

【①カボチャのラビオリ】

1 カボチャは一口大にカット。
耐熱ボウルに入れ、ふんわりラップをかけてレンジで3分〜4分加熱し、Aを加えて滑らかになるまで混ぜます。

2 餃子の皮に❶とちぎったバジルをのせ、皮のふちに水をつけて包みます。さらに端を折りたたんで筒状にします。

3 湯を沸かした鍋に❷を入れて浮き上がってきたら取り出し、器に盛ってバジル、ミニトマトを添え、オリーブオイルを垂らします。

【②キムチ照り焼き】

4 ズッキーニはイチョウ切りにします。

5 餃子の皮に、やきとり、キムチ、ズッキーニ、チーズ、韓国海苔をのせます。

【③豚肉ねぎ包み焼き】

6 餃子の皮の直径の長さに豚肉、青ネギを切ります。

7 餃子の皮に❻をのせて塩、こしょうをし、手前からくるくる巻き、ふちに水をつけて止めます。

8 オーブントースターに❺と、アルミホイルを敷いて❼をのせ、油を軽く塗ります。焼き色がつくまで焼き、「豚肉ねぎ包み焼き」は半分に切って皿に盛り、パクチー、ポン酢を添えます。

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

愛知県名古屋市千種区春岡通7丁目35-9　吹上ユニゾン2F

すぐれmono紹介！ 便利アイテム帳

第59回

もらってうれしい、使って便利！気軽なプチギフト

耳全体をやさしくもんでリラックス

「おつかれさま」の気持ちを込めて

●睡眠美容耳もみスリープパッド　396円

耳を挟んでやさしくもみほぐす、ハート型の耳用保湿パッド。耳まわりをしっとり保湿しながら、ほろ甘いハーブの香りでリラックス。心地良い入眠を期待できそう！

ハート型パッドで

耳を挟んで簡単ケア

可愛い1,000円以下アイテム

豆大福に変身したパンダがキュート！

可愛いモノ好きな友人へのギフトに！

●セミウォッシュ 豆大福 パンダ
550円

大福になったパンダの姿が愛らしいハンカチ。やわらかな肌触りと吸水性を兼ね備えた綿100%で、表がガーゼ、裏がパイルになった二重織生地で使い心地も◎！

素材にこだわりを感じるのもポイント！

こだわりの1,000円以上アイテム

元気がもらえるフルーティハーブの香り

洗顔いらずで、目覚めたら

サッと貼るだけ！

忙しいあの人へ贈ろう！

●サボリーノ
目ざまシート
1,540円

朝の洗顔からスキンケアまで、
1分貼るだけで完了するオールインワンマスク。
肌をひきしめながらうるおいを与え、しっとり感をキープ。
忙しい朝にうれしい時短アイテムです。

人気シリーズだから贈り物として

間違いなし！

はちみつの甘さと爽やかなレモンが好相性

ほっとひと息、甘いご褒美ティー

●極上はちみつ紅茶
ハニーレモンティー　**1,728円**

スペイン産の百花蜜を使ったはちみつパウダーと、爽やかなレモンピールを厳選茶葉にブレンド。ふんわり広がる甘さとレモンの香りで、ほっと幸せなティータイムを楽しめます。

麻雀好きに刺さるユニークアイテム

●麻雀デザイン電卓　**1,991円**

数字キーが麻雀牌になった、遊び心たっぷりの電卓。索子・筒子・萬子をモチーフにした3種類から選べ、見やすく打ちやすい角度設計や滑り止めなど、実用性もしっかり備えています。

色使いやデザインがスタイリッシュ

計算も麻雀気分で楽しめそう！

●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。

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！

僕が投稿やお便りを紹介するよ！

今月のテーマ

お祭りの思い出！

Reader's Room編集員 ヨムヨム

想定外！

●髪をセットし、浴衣に下駄で行きましたが、**大雨で全部ぐちゃぐちゃになりましたがそれもいい思い出です。**
トミーさん（水素・CN・パワートレーン支部）

●初めての河川敷での花火鑑賞。いっぱい**花火の灰が降ってきて**花火どころではありませんでした。
カズさん（三好支部）

●大高緑地のフェスに雨の中ゴミ袋をかぶって参加。**車のキーを落として帰るに帰れず。**家族にスペアキーを届けてもらい大目玉。フェスの内容よりてんこ盛りのバッドエピソードで忘れられないフェスに。
kazuboooさん（堤支部）

●綿菓子を家に持帰り、すぐに食べるのがもったいなくて眠ったら翌朝**ちっちゃな固まりになってしまっていた。**涙。
キャサリンさん（コーポレート支部）

ハプニングも醍醐味のひとつですね！

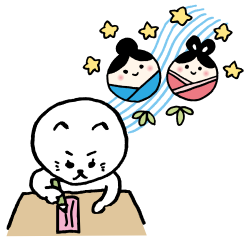
思い出！

●近所のどぶろく祭りで子どものころは**猩々（しょうじょう）に追いかけられ、**大人になって青年会に所属したら猩々の中の人になり、子どもを追いかけまわしたこと。
もりのいえさん（堤支部）

●学生時代地元のお祭りに友人と浴衣を着て参加、**好きな人に会えるまで**ずっとウロウロしていました。笑。
okokさん（高岡支部）

●私の地元、青森県黒石市には「黒石ねぷた祭り」が毎年夏に開催され**保育園から高校3年生まで毎年、お囃子の太鼓を叩いていました。**愛知県に来てからは参加していませんが久しぶりに思い出の地元の祭りに参加したいです！
メルちゃんさん（先行モノ技支部）

●**子どもと七夕まつりに行って、一緒に短冊を書いた。**娘は「シワシワになりたくないです。ほっぺぷにぷにでいたいです」って書いていた。
べじさん（コーポレート支部）



●**子どもを肩にのせて花火大会**を見に行って、喜んでくれたのを覚えてます。
A・Kさん（三好支部）

皆さんのエピソードにほっこりです☆

お便りありがとう！

「はぁい」へのご意見・ご感想などご紹介していきます

8月号「里親制度を広める取り組み」について。多くの方が知らないことを周知して、知っていれば助けてあげられる人を増やすことはとても大事だと思いました。多くの子どもたちに温かい家庭で育ってほしいです。
たぬぽんさん（車両技術支部）

制度を知っている人が増えれば、貢献できる人もきっと増えていくと思います！

8月号の「あれこれ探求学」は育休のトピックスで、自分にも関係があり、次に取るならもっと長期で取ろうと思えて良かった。
ぽんきちさん（田原支部）

男性の育休取得も増えていますが、長期で取得することのメリットにも目を向けてみるのも大事ですね♪

「ちゃちゃっとレシピ」が良かったポイント。最近料理を始めて、いろいろなものをつくりたいと思っているところだから。簡単でおいしそう！
YUU8さん（先行モノ技支部）

これからも簡単で美味しい&季節に合ったレシピをご紹介していきます！ ぜひ、つくってみてくださいね。

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）	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
パスワード	生年月日（8桁）	

※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
↓
はぁい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ッツトライ！

よーく考えてね！

クイズ王国プリンス

10月号の答え

サ	ツ	マ	イ	モ
ザ	■	レ	■	ミ
エ	ミ	■	オ	ジ
■	シ	ヨ	ウ	ガ
レ	ン	ガ	■	リ

エ A　ガ B　オ C

答えはエガオでした。

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（都道府県庁所在地編）

パズル制作／ニコリ

ナ	ク	マ	モ	ト	ウ	ヨ	キ
カ	タ	カ	マ	ツ	オ	オ	ザ
オ	ト	シ	ノ	シ	タ	ゴ	ヤ
ク	ク	ミ	ヤ	ガ	ロ	キ	ミ
フ	ヤ	マ	イ	ポ	ナ	ヒ	ア
ギ	グ	ニ	ツ	カ	サ	オ	オ
チ	ヤ	サ	マ	エ	バ	シ	モ
バ	マ	シ	ク	ト	ツ	ト	リ

問題

リストにある言葉を盤面から探しましょう。
すべてタテヨコナナメの8方向のどれかに一直線に隠れています。小さい「ッ」などは大きい「ツ」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

アオモリ	サッポロ	フクオカ
アキタ	タカマツ	フクシマ
ウツノミヤ	チバ	マエバシ
オオサカ	トクシマ	マツエ
オオツ	トットリ	ミト
ギフ	ナガノ	ミヤザキ
キョウト	ニイガタ	ヤマグチ
クマモト	ヒロシマ	

残った文字でできる言葉は？

栄ロフトセレクト！

今月のプレゼント

頭リフレッシャー

12本のワイヤーで頭皮をやさしく刺激するリフレッシャーです。クセになる気持ち良さで、頭がすっきり！

応募はKABANETから

WEB https://www.kabanet.org

TOPページ→ニュース一覧→
はぁい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11月25日（水）

はぁい Vol.39 No.458 2026年11月4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

編集後記

今号の「ここそこトヨタ」はヘルスケア事業室を訪ねました。リハビリ支援ロボットなど、新しい挑戦を続ける現場は熱気いっぱい。「歩けるようになった」という患者さんの声を嬉しそうに語る皆さんの笑顔がとても素敵でした。秋になると紅葉の景色に心癒されそうなたくさんの自然に囲まれた、アットホームで風通しの良い雰囲気にもほっこり。温かい想いと笑顔にあふれた素敵な職場でした。取材へのご協力、ありがとうございました！

読んだ、見た、心が動いた

私の気持ちに グッドスパイス 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ていきます！

おすすめする人

先進技術支部 支部長 岡田 強志 さん

初めまして！ 最近は歴史動画を見ることにはまっています。知らない世界を知るのが新鮮で、気分転換になります。面白い歴史あったら、ぜひ教えてください！

アバウト・タイム ～愛おしい時間について～

アバウト・タイム～愛おしい時間について～
Blu-ray: 2,075円／DVD: 1,572円（税込み）
発売・販売元：株式会社ハピネット・メディアマーケティング
©2015 Universal Studios. All Rights Reserved.

この映画と出会ったきっかけは？

妻に誘われて一緒に観ました。最初は軽い気持ちで鑑賞したのですが、観終わった頃には日常の景色がガラリと変わって見えていました。

おすすめのポイントは？

最大の魅力は、タイムトラベルを通して「見慣れた日常の大切さ」を教えてくれる点です。過去を何度でもやり直せる主人公が最後に辿り着いたのは、「能力を使わず、普通の一日を『2度目の人生』だと思って生きる」という生き方。仕事に追われる日々も、自分を形づくる大切な一部であり、幸せにつながる時間なのだと気づかされました。私もこの映画をきっかけに、日常を大切に過ごしたいと思いました。

どんな人におすすめしたい？

「毎日が慌ただしく過ぎ去ってしまう」と感じている人におすすめです。
心をふっと軽くしてくれるはずです。

※商品情報は記事公開時点のものです。最新の内容をご確認ください。

運動部応援NEWS

女子ソフトボール部 レッドテリアーズ JD.LEAGUE 2026シーズン

目指せ4連覇！ ポストシーズンも応援よろしくお願いします

プレーオフ

1st stage 11/7（土）10:30

2nd stage 11/8（日）10:30

太田市運動公園野球場（群馬県太田市）

ダイヤモンドシリーズ

セミファイナル 11/14（土）10:30

ファイナル 11/15（日）13:00

ジャイアンツスタジアム（東京都稲城市）

最新情報をチェックしてね！

Instagram　公式サイト　公式LINE

※順位によりポストシーズンの出場試合が変更となる場合がございます。詳細は公式HPやSNSをご確認ください。

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

レジャーやおふろ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