

トヨタ自動車労働組合

はあい

2026
January

Vol.39/No.448

1



our value 01
心にゆとりを持つ

+++
+++
+++

2026年 組合三役
新年のごあいさつ

特集

トヨタ自動車労働組合
80周年記念事業

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
January 1
Vol.39 / No.448

Contents

- 4 2026
組合三役
新年のごあいさつ
- 6 特集
トヨタ自動車労働組合
80周年記念事業
- 10 会社制度・取り組み
あれこれ探求学
- 12 全国からはあい!
ここそこトヨタ
トヨタ博物館(社会貢献部)
- 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



車両技術支部/
食い倒れ由佳利さん



はじめて科学館に行きました。大きな万華鏡を
覗いて、思わずびっくり顔です。



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!



QRが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>

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!



生産・TPS支部/
ハルント環境・技術部さん



寮の食堂でご飯を食べている時にBeRealが来て、
急いで隣の友達を撮ると火星人だった時の写真です。



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!





副執行委員長 秋山 大樹

ともに小さなDOを 積み重ねていきましょう

新年あけましておめでとうございます。
変化が大きい昨今ですが、その変化を楽しみながらみんなで前に進んでいきましょう。
大きな一歩は小さなDOの積み重ねから生まれると思います。
互いの1歩を認め合いながら、よい1年にしていきたいと思います。



副執行委員長 飯田 智士

新たな気持で笑顔あふれる 職場づくりを進めていきましょう!

新年あけましておめでとうございます。
昨年も皆さんにご協力をいただき、多くの活動ができたことを改めて感謝いたします。
お一人お一人が新たな気持ちで、新年を迎えられていると思います。
本年も職場の皆さんと共に、職場の仲間との対話を大切に、互いに思いやり、支えあえる笑顔あふれる活気ある職場づくりを進めていきたいと思います。
本年もどうぞよろしくお願いいたします。



書記長 江下 圭祐

ともに変わり、ともに拓く。 未来へ繋ぐ一年へ

新年あけましておめでとうございます。
変化が激しく、正解のない時代において、“変え続けること”によって明るい未来は切り拓かれます。
自ら変えることは勇気と覚悟が必要ですが、同じ想いをを持った仲間が必ず助けてくれます。
一人ひとりが確実に変化し、
未来へ歩みを進められるようにともに頑張りましょう!



執行委員長
鬼頭 圭介

新年あけましておめでとうございます。
皆さんが健やかに新年を迎えられたことと、
お喜び申し上げます。
また、日頃より組合活動に対しまして、
ご理解、ご協力いただいておりますことに、厚くお礼申し上げます。

我々が身を置く自動車産業は、
かつてないスピードで複雑に変化をしており、
私たちも、健全な危機感を持ち、
競争力をより一層高めていく必要があります。
これまで、労使で力を合わせ「足場固めの活動」を行ってきましたが、
この「足場固め」は立ち止まるためのものではなく、
競争力を更に高めていくための基盤づくりに他なりません。
いまこそ、仕事の正味率を高め、
主体的に行動していくことが求められています。

組合としても、ビジョンとして掲げている
「組合員一人ひとりが変革の主役となり、共創し続ける姿」を実現するために、
それぞれの職場や組合員の皆さん一人ひとりの想いや悩みに丁寧に寄り添い、
自律的に成長できる職場づくりを進めていきます。
本年も、皆さんのご理解、ご協力をお願いいたします。

「組合員一人ひとりが変革の主役となり、
共創し続ける姿」の実現に向けて



2026年

真の幸せの実現を目指して
組合三役から新年のあいさつ

80周年記念事業

労働組合の歴史を辿る

先人たちが「何を大切にし、どのような思いで組合を支えてきたのか」を学び、
未来に向けて何ができるか考えましょう。

組合80年史



ダイジェスト版を作成し、全員配布します。またフルVerはデジタル化で80周年特設サイト等で閲覧可能です。



ダイジェスト版の
全員配布と
デジタル化

80周年特設サイト

未来へのメッセージを投稿しよう!

未来に向けて一人ひとりが考えたことを投稿&閲覧できるページを公開予定です。未来へのメッセージを通して、トヨタで働く仲間たちとつながろう!



現在、制作中です。
公開をお楽しみに!

80周年 記念事業

2026年1月19日

トヨタ自動車労働組合は
創立結成
80周年を迎えます!

80周年記念事業テーマ

未来へつなぐ80年の歩み ～次の100年に向けて、今できること～

80年の歴史を振り返りながら、次の100年に向けた新たな挑戦を始める。
それは、過去を大切にし、未来を守ること。力を合わせて歩んでいきましょう。

先人たちへの感謝と学び

感謝

- 先人たちの取り組み、苦労を理解することで、先人たちへの感謝を持つとともに、今の自分たちの環境が当たり前ではないということを再認識しましょう。
- 組合の内外を問わず、お客さまや地域社会の人々にも支えられていることも再認識しましょう。

- 先人たちの取り組みで苦労したことや良かったこと、取り組みの大きな流れやつながりなどを理解することで、今後の組合活動の参考にしましょう。
- 歴史を知り、そこから学び、私たちの未来に向けた「目指すべき姿を」自分たちでつくっていきましょう。

学 び

※記事は2025年12月時点での検討内容です。詳細は決まり次第ご案内させていただきます。

80周年記念事業

妊活・出産への支援

組合員とご家族が安心して未来を築ける環境と、持続的な社会につながる
少子化対策への支援を実施していきます。

ライフデザイン支援

地域企業と連携した支援



Step 1 出会い

- ・イベントなど場の提供
- ・結婚相談所の割引



Step 2 結婚

- ・お祝い金・祝電
- ・結婚式場の割引

共済支援の拡充



Step 3 妊活

不妊治療支援金の拡充

上限5万円／回（現状）

▶ **上限8万円／回に増額**

2026年1月から適用

1回の治療に平均30万～60万円かかる不妊治療。少しでも安心して治療ができるように、組合として支援します。

Step 4

出産

お祝い金（第3子以降）

第3子以降の誕生 お祝い金5万円を新設

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します。

2026年2月から適用

80周年記念事業

環境・SDGsで地域貢献

地域への「感謝」として、持続可能な社会の実現のため、未来の子どもたちに
美しい自然を残し「次世代に誇れる環境を守る」という想いを形にしましょう。

新・豊田市100年の森づくり構想と連携



出典:豊田市、『新・豊田市100年の森づくり構想』
表紙（2018年3月）

目指す姿 過密人工林の一掃、すべての人工林を健全に



過密人工林とは？

間伐が進まず放置された木が密集して地表がむき出しになり、土砂が流出しやすくなっている森のこと。



- ・地面に日光が届かず、下草が育たない
- ・木が細く、根が浅くなる
- ・土が弱くなり、雨で流れやすくなる

人工林の健全化には間伐が重要

間伐作業の人手不足・人件費や作業コストが高く
売上が低い間伐材の採算性の低さが課題となっています。

健全な森を育むために

“身近な資源である”間伐材を有効利用して、安定した需要と経済的持続性を確保すれば、人手も集まりやすくなります。森と社会の良いサイクルを生み出していくことが大切です。



80周年
記念品

間伐材でつくった菓を
全組合員にプレゼント！

間伐材の有効活用に貢献するとともに、
森づくりの取り組みをぜひ身近に感じてください。
菓は80周年特設サイトへのQR刻印付です！

その他の 取り組み予定

- ・環境サイトの立ち上げ
- ・Myプロによる環境関連のイベント開催
- ・間伐材を使った日用品グッズの紹介

キャリア支援休職について、よくある質問をまとめました。



Q.2

休職中は給料が出るの？



給料は出ません。また、雇用を継続しているため、別途社会保険料を負担する必要があります。

Q.3

専門学校や資格取得にも使えるの？



学校教育法が定めている大学等が対象のため、使えません。また期間も最低1年以上である必要があります。

カバコネ・T-Waveで
詳細をご確認ください。

組合アプリカバコネ
ダウンロード

トップ画面→職場活動→
キャリア支援をタップ♪



T-Wave

T-Wave トップ

部署

人事部

Diversity Net

キャリア支援休職制度

Q.1

どうやって申請するの？

所属長(GMや課長)に相談の上、必要書類を準備してください。拠点人事への申請は所属長からとなります。

承認まで時間を要するため早めの準備が大切です。

配偶者の赴任/大学受験決定から
休職2ヵ月前の月の中旬まで

- 1 上司へ相談
必要書類準備 本人
- 2 面談
申請可否判断 本人・上司
- 3 申請
必要書類提出 上司
- 4 承認
可否判断 拠点人事

休職2ヵ月前の月
月末まで

- 5 承認
可否判断 労務室

申請した休職月から
休職

キャリア支援休職Q & A

今月のテーマ

キャリア支援休職の新設

組合員一人ひとりが思い描く人生・キャリアを選ぶように、2026年1月から新たな制度ができたことをご存じでしょうか。この制度を使えば、会社を辞めることなく配偶者の転勤に付き添ったり、大学等の学業に専念することができます。

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！

配偶者の転勤の帯同、キャリア形成のための休職が一定期間できる制度

期間 1~5年

- 取得理由
- ① 配偶者の転勤に帯同するため
 - ② 大学等への入学、海外の大学・大学院への留学



復職後に元職場で活かせる知識を学ぶための大学等への入学や留学が対象となります。



他の制度との違い

キャリア支援休職	キャリアカムバック制度	アルムナイ制度
本人のキャリア形成を支援するため、一定期間の休職を認め、復職後トヨタにてその知見を生かしてもらう制度	配偶者の転勤/介護事由により退職する社員の内、職場と合意の上、退職前に制度登録し、会社と職場が認めた者が再入社する制度	退職事由を問わず、退職した社員にキャリア採用の機会を提供し、会社・職場が認めた者が再入社する制度
TMC所属のまま	再入社／一時離職	再入社／一時離職
雇用継続	退職	退職
兼職不可	兼職可	兼職可

キャリア支援休職とは

執行部からのメッセージ



一人ひとりが自分らしい働き方ができる様な選択肢が増えました。
自らのキャリアを考え、行動に移しましょう！

名車の命を守る整備士

整備室の皆さん

(前列左から)

日谷 浩昭さん・小橋 正典さん
久保井 利治さん・福井 雄二さん
(後列左から)

生駒 育男さん・中田 浩信さん
足立 隆博さん・今井 耕介さん
矢野 英二さん



職場を拝見！

今月の職場

トヨタ博物館 (社会貢献部)

愛知県名古屋市の東側にある長久手市に所在するトヨタ博物館。モリコロパークからも近く、自然に囲まれた静かなエリアで、アクセスも便利です。



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。

世界のクルマの進化と文化をたどる博物館



世界の自動車とクルマ文化のあゆみを紹介する博物館。国内外メーカーの展示車150台を含む約600台の車両とクルマに関連する25万点の蔵書、2万点の文化資料の展示・収集・保存を行っています。また学校や企業の研修を受け入れ、次世代への教育・啓発活動にも力を入れています。さらに企画展やイベント開催、広報活動を通じてクルマファンの輪を広げ、クルマ文化の発展に貢献しています。

仕事のやりがいについて

展示車を実際に走らせることができる状態で維持・整備をしています。長年動かなかった車のエンジンがかかった瞬間に大きな喜びを感じます。走行披露ではお客さまから直接感謝の言葉をいただけるのが特に嬉しいです。

大変なこと、課題について

古い部品がなく簡単に交換ができないので、作ったり代用したりしながらできるだけオリジナルの状態を残して動かすことが大変。古い車を長く動かし続けるためには、整備技術を次世代に伝えていくことが大きな課題です。

職場のひとコマ

ランチ会



館長を囲んで親睦ランチ会を開催。一致団結し、皆で博物館を盛り上げます！

トヨタ博物館からのお知らせ



企画展開催中

ご来館お待ちしております！

従業員と
そのご家族は
通常料金の半額！



※受付にて従業員証をご提示ください。
(通常料金:大人 1,200円)



◀技術継承

ほとんどの車両が「動態保存」。国も時代もさまざまなクルマを修理するには知識や技術が不可欠！ベテランとのペア制で習得。

クラシックカーの走行披露▶

旧車ファンだけでなく、全てのひととともにクルマ文化を楽しむイベントです。

定期開催です



◀クラシックカー・フェスティバル

博物館スタッフがクルマの時代に合った衣装を着用し、お客さまをお迎え。気分はジェームズ・ボンド？



子どもたちの笑顔が力になる！

小学生の受け入れ▶

現代の自動車生産工場の原型となった『フォード モデルT』の解説と走行披露。



鹿の解体体験



動物から食肉に変わる過程には
大変な手間と労力がありました。

MYプロ企画の想い

獣害による農作物の被害は私たちの「食」にも直結する課題。現状を知り、命に敬意を払い、人と自然が共生するためにできることを考える機会になれば幸いです。



座学



話を聞いて、
実際に見て、
触って学ぶことが
できました！

ジビエBBQ



毎日の食卓にもありがたみを感じます！

命の大切さに
感謝したいです。



Voice 参加者の声

捕獲の大変さや自然の大切さを
知ることができた。

命の大切さを
子どもたちに
伝えられた。

解体の大変さ、手間を
感じる事ができた。

いつも食べている
食肉に感謝！



今後の注目企画

【リピート企画】 **2/21(土)**

**バックヤード見学ツアー付き！
竹島水族館 貸切ナイトアクアリウム**

夜の魚たちの世界と水族館の裏側を覗こう！

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！

募集期間

**1/26(月)
まで**



**組合員さんご家族が参加
大人16名・子ども11名**

実施日 2025年10月26日(日)

場所 猪鹿工房 山恵

畑を荒らす害獣として駆除される里山の獣たち。かつては人々のご馳走となる山の恵みでした。命を無駄にせず、人間の営みとバランスよく持続する世界をつくりたいと願う里山産ジビエ専門の解体施設です。

猪鹿工房 山恵
ホームページ



<https://yamakei.biz/>

食の原点と命の大切さを体験

スーパーでは決して味わえない「食の原点」。
命の重みを知り、食のありがたさを体験してきました！

実地項目

- 座学(命の大切さ・自然の大切さ)
- 解体体験・見学
- BBQ(ジビエ料理)



教えてくれたのは



野畑さん(猪鹿工房 山恵)

メッセージ

最近では熊被害のニュースで獣害が認識されてきましたが、まだまだ遠い世界の話のように感じるかもしれません。作物の被害や食材価格の変化など、身近なところにもその影響が表れています。見て、知って、体験することで、初めて気づくことがあります。ぜひ足を運び、リアルな現状を感じてみてください。

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

命の授業 —ジビエ解体体験—

MYプロ



福井県立恐竜博物館

世界三大恐竜博物館のひとつとも称される、恐竜を中心とした地質・古生物博物館です。4,500㎡の広大な常設展示室は「恐竜の世界」「地球の科学」「生命の歴史」の3つのゾーンで構成。50体の恐竜の全身骨格や1,000以上の標本、巨大ジオラマ、復元模型など多数の見応えある展示、体験プログラムやイベントなどが充実しています。毎年4月中旬頃から11月にかけて開催の「野外恐竜博物館ツアー」では恐竜化石発掘現場見学や本格的な化石発掘体験ができます！

恐竜に関する
国内最大級の博物館！



大迫力の動くティラノサウルスと恐竜の全身骨格

場所 福井県勝山市村岡町寺尾51-11 (かつやま恐竜の森内)

定休日 第2・4水曜 (祝日の場合は翌日)
年末年始 (12/31・1/1)

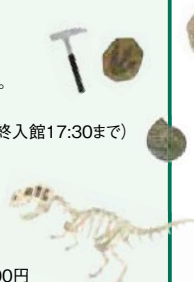
※夏休み期間中は無休

※展示替えや施設点検で臨時休館することがあります。

時間 9:00~17:00 (最終入館16:30まで)
GW・夏休み期間 8:30~18:00 (最終入館17:30まで)

料金 【常設展示観覧料】

一般1,000円、高・大学生800円
小・中学生500円、70歳以上500円
【化石研究体験+常設展示観覧料】
一般2,200円、高・大学生1,800円
小・中学生1,100円、70歳以上1,100円



「化石研究体験」もできる！



入館には日時指定の観覧券の事前購入が必要です。



公式サイトで詳細を確認して、
観覧券を事前購入してください。

<https://www.dinosaur.pref.fukui.jp/guide/ticket.html>

越前岬水仙ランド

「越前水仙」は、越前海岸に咲く日本水仙の総称。厳しい寒さに耐えて咲く水仙は「雪中花」とも呼ばれ、日本海と越前岬灯台を背景に一面に広がる越前水仙の絶景は冬の福井の風物詩になっています。

満開時は約1,500万本が咲き誇る



場所 福井県丹生郡越前町血ケ平27-1-2

定休日 無休
ガーデンクラブハウス(水仙の館)木曜定休
※11月~3月は無休

時間 水仙の館 9:00~17:00

料金 無料

●掲載協力・写真提供:公益社団法人 福井県観光連盟

福井県ってどんなところ？

冬の水ようかんや
羽二重餅など
銘菓も楽しみ！



日本海に面する北陸の福井県。有名な東尋坊など雄大な自然景観や豊かな食文化のほか、貴重な歴史遺産、伝統工芸、温泉、アウトドアアクティビティなど、さまざまな魅力がたっぷり！訪れるたびに新しい発見が得られるはず！

おすすめスポット 冬の福井を楽しみたい！

冬の味覚の王者を本場で堪能！



黄色のタグは越前がにの証



黄色のタグには「越前がに」のブランド名と水揚げされた漁港名が書かれています。現在は福井県で水揚げしたメスのズワイガニ(せいこがに)にも付けられています。



◀越前がにをもっと詳しく知るには

福井県公式観光サイト

「ふくいドットコム」でチェック！

https://www.fuku-e.com/feature/detail_182.html

●掲載協力・写真提供:公益社団法人 福井県観光連盟

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

福井県

越前がに

ズワイガニはメスが小さく、オスが大きいのが特徴。大きなオスが産地によってブランド化されており、福井県の漁港で水揚げされたオスのズワイガニが「越前がに」です。身が引き締まり、甘味と旨み強いのが特徴。全国で唯一の「皇室献上がに」で最高級ブランドのひとつとされています。漁の解禁は毎年11月6日から3月20日まで。

多彩な味わいを楽しむ！



美味しい食べ方の王道「茹で」のほか、新鮮な刺身、焼き、鍋、井、甲羅酒などさまざまな味わい方が楽しめます！





私たちのミッション

『組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

片山さんから見た黒野さん

私が担当する車種で評価に性能差が出る事案が発生した時、原因は電気系統で起きている原因不明の事象にあると考えられたため、データ解析による原因究明と事象の解消の協力をお願いしたことが、黒野くんとの出会いです。一般社員だった黒野くんが工長や課長、あるいは部長を説得して巻き込む行動力、正解がわからない事案に挑み続ける粘り強さが本当に心強いと感じています。職場も職位もこととなりますが、同じ目標に向かって共に進む仲間という感覚です。このまま一緒に突っ走るとともに、次世代の黒野くんも育ててほしいと思います。

トヨタで働く皆さんへ

まずは小さな一歩から

例えば現場で自分の担当ではない場所が汚れていたら、自ら掃除をするなども良いと思います。自分の守備範囲から小さな一歩を踏み出して、行動をしてみましょう!

私のアクションエピソード

仕事は一人では成り立たないと身をもって強く実感した。

北海道で販売したクルマに不具合が出た時、対応のため旭川へ行きました。そこで目にしたのは販売店の方々の大変な実態です。本来の業務を止めて協力いただく整備士の方々、ユーザーさま対応に追われる担当の方、そしてユーザーさま。自分たちの開発が、多くの方に影響していたと痛感しました。最終的にトヨタ社内の助けを借りて解決することができた時、仕事は1人では成り立たないこと、トヨタにいる心強い多くの仲間にも頼ることの大切さを実感できました。

気づき 自分の仕事の先の影響と
仲間との連携や協働の重要性を知った。

「もっと良いクルマをつくる」視点で共感の場づくりを学ぶ。

凄腕の片山さんとは、7年ほど一緒に仕事をしています。学ぶべき点が多く、師と仰いでいる方。相談するとたとえ多忙でもすぐに現場に来て、事象を見て、現場で議論する「クルマ目線ファースト」をずっと貫いています。また、多くの関係者と接する中で共感を大切にする姿勢を見て学びました。「共感の場をつくる」ことを学んで以来、私も説明が難しい事象はクルマに乗って体感してもらうなど、共感につながる行動を心掛けるようになりました。

変化 共感が広がれば、職位や職種の垣根はなくなり
クルマを良くする協力体制ができていく。

黒野さんにとって 「垣根を越える」 とは?

共感・共創の輪が広がること。
目標を共有し、領域を越えた
「もっと良いクルマづくり」の

黒野さん

片山さん



凄腕技能養成部 片山 智之さん

凄腕技能養成部の評価ドライバーであり、クルマの操安性や運動性能などの評価や開発支援を通じてトヨタ車の「乗り味」を支える「凄腕」のプロフェッショナル。

今回のテーマ

垣根を越える

実践者プロフィール

クルマ開発支部 黒野 陽希さん

2008年入社以来、クルマの運動性や電子機能の評価を担い、車載コンピュータ部品の信頼性評価、ワイヤーハーネス評価、車両全体の包括的な評価に携わる。またトヨタ工業学園の講師や新入社員のアドバイザーも経験している。

推薦者 コメント

クルマ開発支部
評議員

北村 大吾さん



世の中にはいろいろな不満や疑問があると思います。多くの人は環境を変えたくなかったり、声を発することに対して抵抗があると思います。しかし、彼はいろいろな経験を通じてこのままではダメだと立ち上がり、仲間をつくり続けている行動に共感しましたので、推薦させていただきたいと思います。

まずは、自分の冷えタイプをチェック!

冷えにはさまざまな要因が絡んでいます。

自分はどのタイプに当てはまるのかチェックし、温活アクションに役立てましょう!

手足が冷えるタイプ



こんな人は要注意!

- 手足が冷たい
- 食事を抜く、減らす
- 運動しない

原因
過度なダイエットや
栄養不足

対策 **食事をしっかり摂り、運動をする**
体の中心を温める

下半身全体が冷えるタイプ



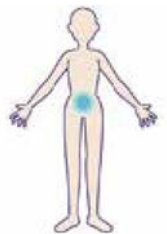
こんな人は要注意!

- 長時間のデスクワーク
- 姿勢が悪い

原因
血行不良

対策 **背筋を伸ばす** **湯舟につかる**
ストレッチをする

内臓が冷えるタイプ



こんな人は要注意!

- 不規則な生活
- ストレス過多

原因
交感神経の働きが弱く、
内臓に血行が
行き届いていない

対策 **身体を温める食べ物を摂る**

全身が冷えるタイプ



こんな人は要注意!

- 生活習慣が悪化した
- ストレス過多

原因
基礎代謝の低下

対策 **生活習慣の改善**
ストレス解消

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。

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



次回は、

温活 後編!

「温活のオススメアクション」をご紹介します。

温活で身体を冷えから守る!

「冷えは万病のもと」と言われるように、冷えは身体に蓄積し、肩こりや腰痛、頭痛など、さまざまな不調を引き起こします。そこで取り入れたいのが「温活」。今号ではまず「冷え」について学び、温活習慣の実践につなげていきましょう!



知っておこう!

“冷えの症状”は、 どんな状態になるとでるのか

1 自律神経が乱れると 冷える!

自律神経は「交感神経」と「副交感神経」がバランスよく働くことで健康状態を守っています。絶えずストレスを感じていると交感神経が優位になり、休息モードに切り替えができません。血液循環が悪化し熱が全身に運ばれなくなると、身体が冷えてしまいます。



Point! 自律神経が整うと、体温が上がった状態を維持できるようになります!

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

温活

前編

2 筋肉量が 不足すると冷える!

筋肉は体温上昇にとっても大きな役割を果たしています。筋肉量が少ないと基礎代謝が下がり、からだ冷えやすくなってしまいます。

熱をつくれる
身体づくりが大切!



Member & Staff

モノづくりエンジニアリング部
村上 杏月
上郷下山エンジン製造技術部
遠藤 想
水素製品開発部
佃 舞花
素材技術部
早坂 澤音
パワートレーン製造基盤技術部
湯浅 夏鈴
素材技術部
下村 未織
開発試作部
舟越 鈴音
モノづくりエンジニアリング部
坪井 茜
パワトレ性能開発統括部
真子 みゆう
水素製品開発部
時田 紅希
水素製品開発部
キャプテン 佐藤 生
車両技術開発部
石川 瑞希
パワートレーン製造基盤技術部
小池 凜
パワトレ性能開発統括部
中川 姫琳
上郷下山エンジン製造技術部
小嶋 ひなた
車体製造技術部
野村 莓花
車両技術開発部
野田 萌翔
水素開発製造部
後藤 海音

部長・監督・スタッフ

パワートレーン製造基盤技術部
部長 岩尾 暁世
パワートレーン製造基盤技術部
監督 太田 有紀
車体製造技術部
コーチ 山下 輝樹

Engage 一般運動部 INFO

コミュニティや公式Instagram
で大会情報などを掲載しています！

公式 Instagram

皆さんのフォローを
お待ちしております☆



<https://www.instagram.com/sunpiena>

選手直伝 Onepoint

覚えてくれたのは...

入部5年目 真子 みゆうさん

膝の大ケガを乗り越えて、現在もチームの
得点源であるオポジットとして活躍中！



強いスパイクを打つコツは
顔の前でボールをとらえること！

顔の前で打つことで
前方向に体重が
乗った力強いボール
になり、相手コートの
動きも視界に捉える
ことができます！

助走からの踏み
込み位置はボー
ルより後ろで！

腕の力ではなく、全
身と踏み込みのエ
ネルギーをボールに
伝えることが大事！



腕は曲げずに
しっかり伸ばす！

覚えて！

おすすめの 自主トレーニング方法

股関節ストレッチ

写真が基本姿勢。
背筋をまっすぐ保った
姿勢から股関節を意
識してテンポ良く左右
の足を入れ替えます。
回数よりも心地よいと
感じる範囲で継続し
て股関節の可動域を
確保していきましょう！



実践している自主トレメニュー

- ・9m(コート幅)ダッシュ
12~13秒以内に3往復を3セット
- ・ランジ 左右各10回を2セット
- ・肩甲骨を「寄せる・離す」を意識した腕立て
回数より継続が大切！

Be Challenger! with 一般部



女子バレーボール部(サンピエナ)

活動場所 本社体育館・トヨタ看護専門学校

活動日 火曜~木曜 19:00~21:00 土曜・日曜 9:00~13:00

あ31日の全体練習メニュー

- 9:00 体幹トレーニング
ウォーミングアップを兼ねてトレー
ニング。毎週水曜にはウェイト
トレーニングも実施。
- 9:30 ボール遊び
ボールの扱いと色々な動き
への対応力アップが狙いです。
- 10:15 ブロック練習
- 10:30 パス・レシーブ練習
- 11:15 アタック練習
ポジションごとの技術アップと
連携を強化します。
- 11:30 ゲーム形式
実戦感覚を養います。
- 13:00 クールダウン&終了





フライパンに油を入れて熱し、
②のレンコンを入れて表面が色づくまで
中火で炒め、1度取り出しておきます。



レンコンは皮付きのまま1センチ幅の輪切りか
半月に切ります。生姜は皮付きのまま薄切りに、
三つ葉は1センチ幅に切ります。
大根は皮をむいてすりおろしておきます。



大根おろしを加えてさっと混ぜ、
味を調べて器に盛り、三つ葉をのせれば完成。

完成!



フライパンにバターを入れ①のたらを
両面焼き色がつくまで焼いたら
③を戻し、②のしょうがを加え、
Aを入れて中火のまま5分煮ます。

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/>



さっぱりしながらもコクのある
味つけで、ごはんがすすむ!

調理時間
25分

簡単・時短でオイシイがウレシイ
ちゃちゃっと
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なら…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.25 冬に美味しい食材がたっぷり!「たらとレンコンのみぞれ煮」

作り方



たらは塩を振り、10分ほど置いたら
水気をペーパーで拭き取り、
ハサミで食べやすい大きさに切ってから
片栗粉を薄くまぶします。

POINT!

塩を振ってから水気を拭き取ることでたらの臭みを
軽減することができ、より美味しい仕上がりに!

ちゃちゃっとポイント

- レンコンやしょうがは
皮をむかなくてOK!
- 魚ははさみでカット!

【材料】2人分



- たら…2切れ
- 塩…少々
- 片栗粉…適量
- レンコン…120g
- しょうが…1かけ
- 大根…5センチ(250g)
- 三つ葉…1/2束
- 油…大さじ1
- バター…10g

A 水…150cc、めんつゆ(2倍濃縮)…大さじ3
しょうゆ…大さじ1、塩…少々

靴をキレイに磨くアイテム

手軽に使えるから外出前の5分でお手入れ完了!

水洗い不要がうれしい!

●スニーカー泡クリーナー 1,980円

水洗い不要で泡を拭き取るだけのスニーカー用クリーナー。高い生分解性を持つヤシの実由来の泡が汚れを浮かせてスッカリ落とし、靴本来の風合いを守ります。

靴のお手入れに
欠かせない
乾拭き用クロス

革靴のツヤ出しに!

●M.モウブレイ グローブクロス 660円

柔らかなフリース素材のグローブ型クロス。サッとひと拭きするだけで革靴にナチュラルなツヤをプラス! あらゆるスムーズ革製品に使用OK。



さっと手を入れて
そのまま磨くだけ!



●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。



握りやすい
形状で力加減も
しやすい



スニーカー洗浄用ブラシ

●スクラビングブラシ 990円

スニーカーを優しく洗える専用ブラシ。「スニーカー泡クリーナー」とセット使用がおすすめ。

靴好きさんへのギフトに
しても喜ばれそう!

靴の泥やホコリ落としに

●ミニホース シューブラシ 770円

イタリア製の本格的な馬毛ブラシ。かさばらないミニサイズなので外出先でサッとケアできるよう、社会人のたしなみとして携帯しておこう!



いつでもどこでも
使いやすい
小ぶりサイズ



革靴、スエード、
布製品にも使える
万能タイプ

防水・防汚コートで

靴が長持ち!

●アメダス 180ml 1,650円

フッ素樹脂の力で通気性を損なわずに防水・防汚・撥油効果を発揮。雨や雪の日でも靴をしっかりガードしてくれるすぐれモノ。お手入れの最後にスプレーして!

お出かけ前の 習慣にしたい アイテム



毎朝の習慣にしたい
画期的な臭いケア



ブーツ、パンプス、
スニーカーなど
すべての靴に対応

ニオイケアも忘れずに!

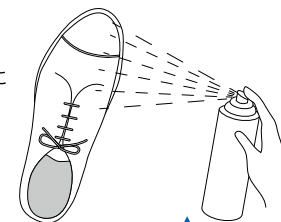
●ベビーフット
靴の消臭除菌パウダー 1,320円

靴の中に振りかけるだけで、履きながら気になるニオイをケアできるアイテム。国産ホタテ焼成パウダーが汗と反応して、ニオイの原因菌にアプローチ!

すぐれmono 紹介! 便利 アイテム帳

第49回

お気に入りの靴を
リフレッシュ!
シューケアアイテム



出かける前に
ひと吹きしておけば安心!

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!

10月号「あれこれ探求学」について、2023年度に北米赴任していたが、海外福利厚生制度への意見があり、2026年から変更というテーマで意見が反映されて嬉しかったです。
キムさん(クルマ開発支部)

時代や状況に合わせて変わっていく制度もあります。
皆さんもご意見や気づきはぜひお知らせくださいね。



「はい」への
ご意見・ご感想など
ご紹介していきます

10月号の「クイズ王国」は珍しく一瞬でひらめいて解答できた喜びに興奮しています!

もんちゃんさん(コーポレート支部)

もんちゃんさんの喜びが伝わってきて、うれしいです♪ 今月のじっくり考える系クイズにも、ぜひ挑戦してくださいね!

「ここそこトヨタ」は同じ会社でも、仕事はさまざまで、分野が違う職場を知ることができるのはとても楽しいです。
たぬぼうさん(車両技術支部)

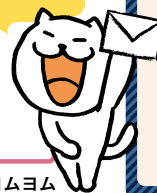
ふだん仕事で関わらない部署のことを知る機会はなかなかないですよ。これからもいろいろな仲間の職場をレポートしますね!



今月のテーマ

スポーツで印象に残っていること!

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

観戦で!

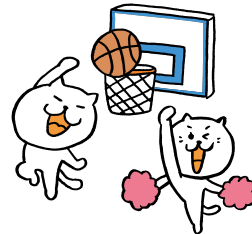
●バスケットボールでプロになる前の大学リーグの八村塁選手を応援しました。八村選手が活躍しているのを知らずアメリカの大学リーグを観戦したのですが、日本人選手が大活躍している!と興奮しながら夫婦で応援したのを覚えています。
真夜中の緑茶さん(国内出向)

●サッカーで友達とお菓子を食べながら応援して、みんなであんなに盛り上がった試合がとても楽しかったです。
ゆんちさん(生産・TPS支部)

●プロ野球やMLBを家族でテレビ観戦して盛り

上がっている。
ケイティさん(田原支部)

現地観戦もTV観戦も楽しいですね!



プレーで!

●サッカーのシュート練習中、ボールが破れて爪先が刺さったまま靴ごと飛んでしまったWW
ドンババさん(クルマ開発支部)

●陸上競技! 部活でやってきました。30年たっても挑戦しています。
ラスクさん(田原支部)

●学生時代に打ち込んだバレーボール。先日、10年以上のブランクをあけて挑戦してみると、脳内イメージと身体のギャップがひどくて、悲しくなりました。

じえむつちさん(元町支部)

●サッカーは子どもが習いごとで頑張っているのので、一緒にリフティングを練習しています。
アイロンさん(元町支部)

●中学の時、私はゴリゴリのソフトボール部でしたが、隣でキャッチャ言って優雅で可愛いミニス力はいました。テニス部がともうらやましかった。
ルシフェルさん(明知支部)

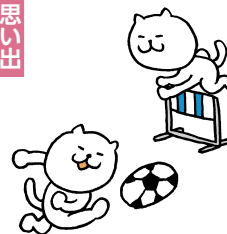
スポーツへの取り組み方もさまざまですね!

思い出

●卓球を温泉でおばあちゃんとはじめてやって楽しかった。
ワンさん(クルマ開発支部)

●スノーボードで今の妻と知り合った。
ぼえさん(堤支部)

●スノーボードで足を挫いてしまったとき、夫がおぶって山を降りてくれて惚れ直しました。
おーちゃんさん(モノづくり開発支部)



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ツツトライ!

王国

クイズ王国
プリンス

12
月号の
答え

イ	ビ	ツ	フ
タ	イ	マ	ツ
シ	ミ	イ	キ
ワ	タ	ン	
ス	ネ	ド	コ

ネ A N B マ C ツ D

答えはネンマツでした。

クイズに答えてプレゼントをもらおう!

今月のクイズは数独

パズル制作 / ニコリ

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

ルール

- まだ数字の入っていないマスに1から9までの数字のどれかを1つずつ入れましょう。0(ゼロ)は使いません。
- タテ列(9列あります)、ヨコ列(9列あります)、太線で囲まれた3×3のブロック(9つあります)のどれにも、1から9までの数字が1つずつ入るようにします。

二重枠に入った
数字の合計は
いくつでしょう?

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1月23日(金)

編集後記

2026年1月19日にトヨタ自動車労働組合は創立結成80周年を迎えます。組合が結成された1946年(昭和21年)は、第二次世界大戦後の日本が復興に向けて動き出した年。激動の時代の中、これまでの歴史を作ってきた方々への感謝の気持ちを忘れることなく、これからも一人ひとりが気軽に参加でき、つながりを実感できる組合づくりをこれからも進めていきたいと思ひます。80周年を機に、次の未来に向けてみなさんで一歩ずつ進めていきましょう。

柴ロフト
セレクト!

パッケージは
バイオマス
素材です

今月のプレゼント

1枚ずつめくれるマスキングテープ
ゆるねこさんぽ

いろいろな絵柄が現れて、にゅんとも
楽しい小さなステッカータイプの新感
覚マスキングテープ!

はあい Vol.39 No.448 2025年12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



書記長 江下 圭祐さん

愛する妻、子どもたちと暮らしています。妻に私の良いところは?
と尋ねたら「楽観的なおしゃべり好き」、子どもに聞いたら「背が
高いこと」と言われました。もう少し欲しかった…。
モットーは「一日一笑」、特技は「お手玉」(でも3個まで)です。

この本と出会ったきっかけは?

1年前に書店で「人の顔をうかがって生
きるなんて、あなたがもったいない!」という
帯紙が目につき、購入しました。

おすすめポイントは?

多くの財界人、政治家、スポーツ選手が
影響を受けたとされる、中村天風さんの
「教え」が心に響きます。特に「信念とい
うものは、人間各自の心の中に、誰でもも
っている」、「たった今、が続けば永遠になる」、
「真剣に言ったその刹那だけは理想ど
おりの人間になる」という言葉が好きで、ダ
ークサイドに陥りそうになった時に救って
くれたのもこの本です。短章かつ話し言葉
のテンポが進むので、さくさくっと読めます。

またうっかり、
自分を
後回しにする
ところだった

中村 天風(著)・中村天風財団(協力)

・アスコム編集部(編)

「またうっかり、自分を後回しにするところだった」
アスコム刊

どんな人におすすめしたい?

つい頼まれごとを抱え込み自分の時間
が後回しになっている人や「嫌われたく
ない」が先に立ち、NOが言えない人に
おすすめします。心のよりどころとしての
一冊にいかがでしょうか。

運動部
応援
NEWS



第70回 全日本実業団対抗駅伝競走大会

ニューイヤースタート in ぐんま



TBS系列朝8:30より生中継!

群馬県庁スタート・7区間100km

2026.1.1 9:15



後援会入会

後援会では選手への差し入れ、ツアー開催
ふれあいイベントなどを行っています。



現地・テレビの前から熱い応援をお願いします!

★ 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