

トヨタ自動車労働組合

ほあい

2026
April

Vol.39/No.451

4

+++
+++
+++

our value 04
垣根を超える

+++
+++
+++

特集

お金の知識を身につけて
幸せにつなげよう!

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!

※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
April
Vol.39 / No.451

4

Contents

- 4 **特集**
**お金の知識を身につけて
幸せにつなげよう!**
- 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
三好・明知工場 第1DL製造部 鑄造総括G
- 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**



下山支部 / かいとのパパさん



小学1年生の息子とバンテリンドームへ野球観戦に行きました。将来は、このグラウンドで活躍してほしいです。



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!



上郷支部 / 久良リュウさん



初めての料理? ハシリンドウの塩茹で...100点



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>

ライフプランと収支を考える

長い目で収支の推移を捉え、自身のライフプランを描いてみるのが大事です。



1 教育資金 (子ども一人につき)

幼稚園~高校:公立、大学:国立
約800万円
幼稚園~大学:私立
約2,000万円

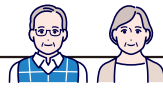
子どもの授業料や入学金、習いごとの月謝などを賄うために準備します。進学ルートによって大きく異なります。

人生の3大支出

2 住宅資金 (豊田市の場合)

建売住宅
約6,000万円
マンション
約5,000万円

マイホーム取得の費用を賄うための資金です。住宅ローンを活用することができます。



3 老後資金 (夫婦二人で)

夫婦二人世帯老後の生活費
少なくとも
2,000万円

家族構成や住宅ローン有無などで異なり、必要な老後資金の増加も想定されています。(退職金・年金は減少傾向、平均寿命の延伸)

ライフプランシミュレーション実施例



Aさん(40歳)
連2製造現場 組長

家族構成

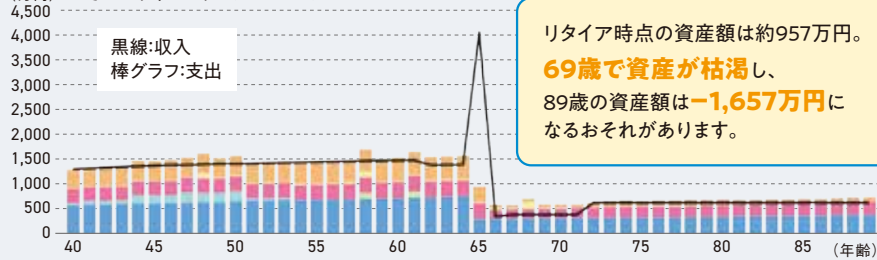
妻(パート)
子ども(私立の高校・大学に進学予定)
子ども(公立の高校・大学へ進学予定)

資産状況

株式資産:なし
29歳で新築一軒家購入(35年ローン)

旅行が好きで、家族でよく行きます。生活費の見直しはしていません。資産形成等にもまったく興味がありませんでした。

(万円) Aさんのライフプランシミュレーション



リタイア時点の資産額は約957万円。
69歳で資産が枯渇し、
89歳の資産額は**-1,657万円**になるおそれがあります。

65歳のリタイア時点であと**約1,610万円**が必要!

やってみよう!
自宅でできる

ライフプランシミュレーション はこちらから!

<https://www.lps-lifeplan.jp/#/login/toyota>



お金にまつわる
私たちの現状

上がる物価

気候変動や紛争で原材料やエネルギー価格が上昇。世界的に物価が上がっているインフレで、相対的にお金の価値が下がっています。



お金の価値が低下

下がる手取り収入*

少子高齢化で社会保険料が年々増額。

*手取り収入=収入から税金(所得税・住民税など)と社会保険料を引いた額

増えない貯蓄

日本銀行の金融緩和以来、預金の利息はわずか。金利は上昇する可能性もありますが、まだまだ低水準です。



100万円の定期預金で
年利は数千円...

お金の
トラブルに
あわない!



お金の不安をなくす!

社内でも
マネートラブル
が増加傾向

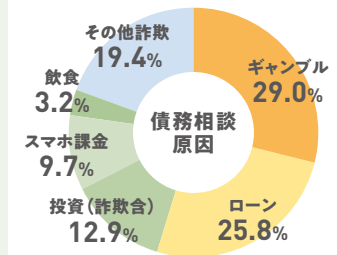
債務相談件数

1年間で約**1.58倍**に!

2024年
2.8件/月

2025年
4.4件/月

2024年は前年より減少していましたが、2025年には上昇傾向に転じています。



現在の収入を基準にローン組んで、連2から常雇へ異動になった場合に家計が苦しくなるケースも!

お金の制度や知識をしっかり身につければ投資や物品購入、詐欺などの原因はなくすることができそう!



収支の見直しポイント

できることから収支の見直しを始めましょう。3つのポイントをお伝えします。

手取りを増やす

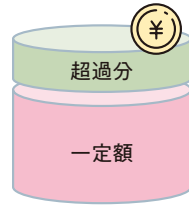


税金控除制度を利用して節税しよう!

支払った医療費に応じて所得税や住民税の控除が受けられる制度を利用します。

医療費控除制度

1年間(1月1日~12月31日まで)に支払った医療費の合計が一定額である10万円以上(所得が200万円未満の場合は所得の5%以上)を超える場合、所得控除を受けることができます。



所得控除が受けられる!
※最大200万円

確定申告が必要です!



対象 本人と同居する家族のために支払った医療費(市販のお薬代も含む)

計算方法 医療費の合計から保険金などで補填される金額と10万円を差し引きます。

$$\text{医療費控除の金額} = \text{1年間で支払った医療費の合計額} - \text{保険金などで補填される金額} - 10\text{万円}$$

最低でも10万円を超えること

資産を運用する



トヨタにある制度を利用しよう!

トヨタには公的年金に上乗せで年金が受け取れる企業年金や自己資金を上乗せして運用できる制度があります。

DC(確定拠出年金)

DC(確定拠出年金)とは

- 退職金の約11%を原資とした年金制度
- 従業員自身で追加の掛金・商品を選択して運用
- 資産の受け取りは原則60歳以降



運用

運用商品は従業員が選択

会社が支払う掛金(事業主掛金額)

会社が払う掛金は会社側で資格に応じて自動拠出。

自己資金の掛金(加入者掛金額)

自己資金の掛金は従業員自身がウェルチョイスで申請します。

主な節税メリット

- ①会社・従業員拠出の掛金は課税所得に含まない
- ②運用益は**非課税**で再投資可能(通常の金融商品は税率20.315%)
- ③受給時には退職所得控除・公的年金等控除が適用され、**税金負担が軽減**

支出を減らす



手取りを増やす



資産を運用する



支出を減らす



固定費(保険)を見直してみよう!

トヨタには割安で手厚い保障の保険が充実しています。必要以上に保険に入っていないか、見直してみましょう。



生命保険・医療保険

おすすめ!

ハッピーライフ

トヨタ団体割で保険料が安くなります。

皆さんが加入している**トヨタ健康保険**は保障が充実しています。医療保険などに必要以上の保障をつけていないか、確認してみましょう。



国の保険(公的保険)

遺族年金・障害年金

トヨタ健康保険

公的介護保険

個人で加入する保険

生命保険

医療保険(がん保険を含む)

障害保険

介護保険

公的保険があることも正しく理解して、重複やムダな保障を減らしましょう。

自動車保険

おすすめ!

トヨタ団体自動車保険

トヨタ団体割で保険料が安くなります。

割引率

35.0%



火災保険・地震保険

おすすめ!

ゆうゆう共済

日本の震災で多い「**一部壊**」に手厚い補償があります。

保険会社の商品によって「地震保険(火災保険の上乗せ)」でも「一部壊」は対象外の場合があります。



その話…大丈夫？

不動産投資の
勧誘トラブル相談が
増えています！



家賃収入で
儲かるよ
貯金だけでは
将来困るよ
資産になるよ
節税できるよ

さまざまな形で勧誘されるケース



ワンルーム (1R・1LDK) 投資について



ワンルーム投資の仕組み

ローンを組んで投資用として都市部のマンションの1Rや1LDKの物件を購入。

賃貸に出して家賃収入で月々のローンを返済。家賃が返済額を上回れば手元にも残る。

ローン完済後は家賃収入の多くが資産になる。



主に都市部にあるマンション
1Rや1LDKの物件が対象



頭金ナシ 資産運用 節税 など

メリットばかり強調する話には注意が必要です!

潜むリスクを考える

物件価格が相場より異常に高い

物件価格の上乗せで20%ほどの過剰融資に!

ローン返済に手出しがある

自己資産からの支払いが発生!

サブリース契約などで売れない

解約できず、物件を売りたい時に売れない…

ローン完済時には築古物件

物件価値は下落し、修繕費用の負担はだんだん大きくなる。

※サブリース契約:不動産業者が物件を一括借り上げて入居者に転貸する仕組み



固定資産税、修繕費などで**固定費が流出**することや、**借入枠が圧迫**されると、自分の家を購入する際にローンが組めなくなることも考慮する必要がありますね。

他人が安易にもうけ話を
持ってくることは
ありません!

本当に儲かるなら
自分でやっているはず。



ちょっと考えてみよう!

優良物件ならすでに投資家が投資に動いているはず。なぜ、営業や紹介をするのかな。リスクが高い売れ残りかな。

不動産投資リスクの例

空室

空室になっている期間は**自身での支払い**が必要になってきます。



家賃下落

周辺相場や築年数経過によって、**家賃を下げられる**こともあります。



家賃保証

空室期間も全額保証してもらえる「家賃保証」があっても、一方的に**保証の減額や解除**されることがあります。

金利上昇

金利があがれば、月々のローンの**支払い額が増えます**。



あなたはリスク発生時に**耐えられる資金**をすでに持っていますか?

迷った時・困った時は
一人で抱えずに相談を!

職場の職場役員や組合の相談窓口へご連絡ください。

トヨタ労組相談窓口 電話:0565-99-0783

カバコネからも相談できます!



主な4つの目的

1 一人ひとりの成長にしっかりと向き合い、人材育成を加速させる
 評価の通知は手段であり、上司が伝えるだけでなく、本人も自らフィードバックを求めて成長につなげることが目的です。



2 上司部下のコミュニケーションの質を高める
 日々のコミュニケーションに加え、成長のための対話機会としての位置づけです。

3 フィードバック文化を根付かせる
 上司からの一方通行ではなく、組合員自身も積極的に聞きに行く双方向の文化を目指します。(役割等級のフィードバックも始まっていきます)



4 評価、考課の質を高める
 公平で透明性のある評価を実現し、納得感ある仕組みへつなげます。

段階的な導入時期について

2026年	2027年
4月	4月
希望者	全員

詳細はT-Waveから
 「労務ニュース」をご確認ください。

T-Waveトップ ▶ 部署 ▶ 総務・人事 ▶ 人事部
 ▶ 労働条件・労使関係 ▶ 労務ニュース ▶ No.1801

新人事制度については過去の「労務ニュース」もご確認ください!

No.1783	No.1786	No.1788	No.1796
課題認識と見直しの方向性	現行制度・運用の振り返り	役割等級制度について	新人事制度の概要について



執行部からのメッセージ

職能考課フィードバックは、結果を伝えるだけでなく、これからの成長を応援するための話し合いです。組合としても、安心して働ける職場づくりにつながるよう、より良い運用を進めていきます。



職能考課フィードバックの背景

今月のテーマ

**【技能系】
 職能考課フィードバックが
 始まります!**

仕事での取り組みや今後の期待を上司とメンバーが共有する大切な時間です。働く人が前向きに力を発揮できるよう、対話を重ねていきます。職能考課フィードバックは段階的に挿入。今年4月は希望者のみが対象で、来年からは全員が対象となります。

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!

技能系人事制度が27年4月から変わります。

今回はその中の【職能考課フィードバック】についてお伝えします!

**職能考課の開示およびフィードバック
 2027年4月より全員へ開始
 (2026年4月は希望者のみ)**

本人の仕事ぶりを振り返りながら、
上司と本人が話し合う機会です。

Q どんなことを話し合うの?



強み

今できていること



課題

これから伸ばしていきたいこと



目標

今後どんな成長を目指すか



**位置づけは
 対話**

上司 評価を「通知するだけ」ではない。

本人 評価を「聞くだけ」ではない。

これからの成長について応援やサポートをしていくため、上司と本人で具体的な話し合いをする場です。

職能考課フィードバックとは

農業は初挑戦！ 技は現場仕込み

鑄造総括Gの皆さん

(前列左から)
古谷 愛さん・和田 正浩さん・石田 浩二さん
(後列左から)
水野 利行さん・樋田 和明さん・森下 充弘さん
高木 夏男さん・後藤 周平さん



職場を拝見！

今月の職場

三好・明知工場
第1DL製造部 鑄造総括G

明知工場は豊田市に隣接する愛知県みよし市明知町に立地しています。駆動関連部品や鑄造部品を作っており、また2025年から角型電池生産開始と次世代電池の実証生産に向けて、新たな挑戦を進めている工場です。

愛知県



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。

捨てない技術で育てる未来。工場エネルギー×トマト栽培



第1DL製造部鑄造総括Gでは、2022年4月からカーボンニュートラルに向けた工場の排熱とCO2を利用した農業実証プロジェクトに取り組んでいます。工場インフラ設備から発生する排熱・排ガスをそのまま捨てるのではなく、暖房用熱源や光合成に使うCO2を取り出し、活用できるよう取り組んでいます。鑄造工程から選出された7人のメンバーが、現場で培った「技」を農業にも活かしています。

仕事のやりがいについて

みよし市内の社会福祉法人やボランティア団体へトマトを無償提供して「おいしい!また食べたい!」という声をいただくと、地域の皆さんとつながっていることを実感し、この活動のやりがいになります。

大変なことや課題について

夏場はハウス内が高湿多湿となるため、連続作業は1時間までとし、休憩と水分補給を徹底しています。また、ミニトマトは生き物のため収穫量が天候に左右されやすく、季節によって出荷計画を見直す必要があります。

社会貢献活動の紹介



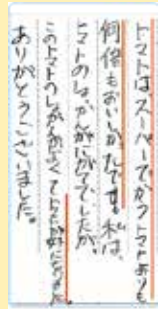
トマトの無償提供

町いちばん活動の一環で、収穫したトマトは無償で地域の施設に提供。

小学校へのお出前学習とお礼状



みよし市の小学4年生に環境教育を実施。ものづくりの楽しさを感じてもらいました。



多くの方が訪れる現場

インドネシアトヨタご一行様が訪問するなど、社内外で関心が集まっています!

ようこそ明知工場へ!

イチゴと糖度対決!

“糖度対決”は上郷工場のイチゴと! 惜しくも負けましたが、トマトも糖度12以上の甘さをしっかりと実現できました。

Tomato VS Strawberry



笑顔で門出

MIPTOMATOプロジェクトの始動から携わってきた萩永CXが再雇用満了!

み疲れさまでした!

続々届くうれしいお便り!

トマトを配布した施設や各工場の皆さまより、多くのお礼状をいただきました。掲示しきれないほどの数が届いています!



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

公式
ホームページ
inquiry
ラリケーション
SNOWTime

MYプロ



組合員さんとご家族が参加
大人12名・子ども11名

実施日 2026年1月17日(土)・1月18日(日)

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



リアルな体験で得られる感動や学びと
豊かな時間の思い出に

仕事や学びから少し離れ、自然の中で「遊び・学び・つながる」時間を大切にしたい。親子が共に学び、豊かな時間を過ごすことから新しい気づきを得てほしい——そんな想いを込めて企画しました!

皆さんへのメッセージ



谷崎さん (国立乗鞍青少年交流の家)

世の中は情報であふれ、便利な一方で真偽を見極めるのは簡単ではありません。体験から得る学びは「そういうことか!」と深く腑に落ちます。情報過多で不寛容になりがちな今だからこそ、懐の深い大自然の学び舎で、私たちと遊びながら学んでみませんか。

ナイトハイウ・
星空観察



満天の星空に
感激です!

こんなに星があるなんて知らなかった!

雪遊び



みんな、見てよ。
雪合戦できるよ。

たくさん雪玉を
つくりました!

廃材を使ったクラフト体験



上手にできるかな。

「アロママグネット」や「飛騨グーホルダー」をつくりました!

雪上カフェ



大自然と温かさを
旨さが染みわたる

ここでしか味わえないカフェタイム

Voice

参加者の声

普段は人見知りな子どもも、
自分から声をかけて
遊ぶ姿が見られました。

楽しく素敵な休日
を過ごせました!
ありがとうございました。

初めての夜の自然体験で、
焚火を囲んで
楽しい時間を過ごしました。

子どもの学びの場として、
貴重な体験ができました。



今後の注目企画

5/10(日) トヨタ労組×SONYコラボ企画
一眼レフカメラ入門講座

この一瞬を永遠に。SONYの一眼レフカメラ
で撮影デビューしませんか?

募集期間

4/15(水)まで

5/17(日) 路面電車で豊橋巡り

豊橋市の路面電車に乗って、
街とともに歩んできた歴史を体験!

募集期間

4/26(日)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!





飛騨民俗村 飛騨の里

ダム開発や過疎などで消えゆく運命にあった村落から、30軒以上の家屋を移築復元し、飛騨の暮らしや文化を今に伝える野外博物館です。国指定重要文化財を含む合掌造りや樽葺き(くれぶき)屋根の古民家が並び、田んぼ、畑、小川や回る水車など、のどかで美しい生きた農村風景が広がる中、伝統工芸の実演や組ひも、飛騨さしこなどの体験教室も楽しめます！

散策や体験など
家族で楽しめる♪



高山ってどんなところ？

飛騨牛や高山ラーメン、
朴葉みそ、地酒など、
グルメも楽しみましょ！



岐阜県の北部に位置する高山市。その面積は東京都に匹敵するほどで日本一広い市です。飛騨山脈(北アルプス)の山々や溪谷、川などの大自然、江戸時代の城下町風情を残す歴史や伝統、文化など魅力たっぷりの人気エリアです！

日本三大美祭のひとつ！



写真提供：高山市

高山祭(たかやまつり)

毎年、春に行われる山王祭と秋の八幡祭。2つの祭りの総称が高山祭です。日本三大美祭のひとつと称され、祭行事は国の重要無形民俗文化財に指定。ユネスコ無形文化遺産にも登録されました。豪華絢爛な屋台(山車)は春も秋も全て国指定の重要有形民俗文化財。屋台の人形が舞う「からくり奉納」、獅子舞や祭行列、夜の幻想的な光景など見どころも満載！

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

岐阜県高山市

春 山王祭(さんのうまつり)

2026年4月14日(火)・15日(水)

旧高山城下町の南半分(南半分)の氏神様である日枝神社の例大祭。毎年4月14日・15日に開催され、12台の屋台が曳き揃えられます。



山王祭の見どころ

見どころや詳細などは
公式サイトでチェック！

https://hidatakayama.or.jp/hidatakayama/maturi_spring/

秋 八幡祭(はちまんまつり)

2026年10月9日(金)・10日(土)

旧高山城下町の北半分(北半分)の氏神様である櫻山八幡宮の例大祭。毎年10月9日・10日に開催され、11台の屋台が曳き揃えられます。



八幡祭の見どころ

見どころや詳細などは
公式サイトでチェック！

https://hidatakayama.or.jp/hidatakayama/maturi_autumn/



高山の代表的な
観光名所！

飛騨高山 古い町並

旧高山城下町の上町(南半分)と下町(北半分)の三筋は「古い町並」と呼ばれ、国の重要伝統的建造物群保存地区に選定されています。出格子の町屋や老舗が立ち並び江戸時代の歴史情緒あふれる景観はそのままに、飛騨グルメやカフェ、かわいい雑貨などのショッピングなども楽しみながら散策できる人気スポットです！

場所 【三町伝統的建造物群保存地区】
高山市上一之町、上二之町など
【下二之町大新町伝統的建造物群保存地区】
高山市下一之町、下二之町など

高山陣屋前朝市・飛騨高山宮川朝市

高山には2つの朝市があります。高山陣屋前の広場の「高山陣屋前朝市」、そして市街地を流れる宮川の東岸沿いに並ぶ「飛騨高山宮川朝市」です。日本三大朝市のひとつとされる名物朝市で、新鮮な地元野菜や果物、山菜、漬物、民芸品、季節の花などが並ぶほか、カフェやスイーツも楽しめます！活気と人情あふれる会話やふれあいも朝市ならではの醍醐味♪



場所 【高山陣屋前朝市】高山市八軒町1丁目5
【飛騨高山宮川朝市】高山市下三之町

定休日 年中無休

時間 【高山陣屋前朝市】
(4月~12月)6:00~正午 (1月~3月)7:00~正午
【飛騨高山宮川朝市】
(4月~11月)7:00~正午 (12月~3月)8:00~正午
※売り切れ次第、終了する店あり

公式サイトはこちら！



高山陣屋前朝市

<https://jinya-asaichi.com/>



飛騨高山宮川朝市

<https://asaichi.net/>

●写真提供・掲載協力：高山市役所観光課・一般社団法人 飛騨・高山観光コンベンション協会





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。皆で一歩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

財産になった施工現場の経験



研修で訪れた住宅施工の現場。冷房のない猛暑の中で頑張る職人さんたちがいるから、私たちの仕事が成り立ち、お客さまに喜んでもらえる痛感。「職人さんのために工場のできることはしたい」という強い想いが芽生え、仕事の質を引き上げるきっかけになりました。

トヨタで働く皆さんへ

挑戦に不安はつきものです!

新しいことが不安なのは当たり前。しかし、それを乗り越えて達成した時、喜びは倍増です! 逃げるのは簡単ですが、挑戦したこと自体に意義があり、成功しなくてもその経験は必ず自分の財産になります。

環境の変化があったからこそ
視野を広げることができた。

会社がトヨタホームになって初めて「トヨタ自動車」のネームバリューに助けられていたことに気づきました。会社が変わっても以前と同じ対応をしてくれる取引先さまを通して、感謝の気持ちと信頼関係をつなぐ大切さを痛感。さらに転機となったのは、生技への異動です。設備を扱う側から導入する側へ。予算や納期、多くの部署や他社との連携、費用対効果など会社の利益や全体最適を考える広い視野を得ることができました。

気づき 1,000万円規模の設備導入計画の完遂で
挑戦で得られる達成感と価値を実感。

将来を見据えた人材育成と
全員が主役になれるチームづくり。

保全に戻ってからも、広い視点で「なぜこの仕事が必要か」と本質を問い、他部署の苦労にも当事者意識を持つ姿勢をメンバーに共有することで、部署間の連携も円滑になってきました。また、組長が起きた事象を報告する場だった月1回の保全会議を刷新。全員が成果や困りごとを直接上司に伝える場にしました。若手も役割を持って挑戦し、ベテランが支える。全体を底上げして、将来的な変化にも柔軟に対応できる強い組織をつくりたいと思います。

想い 一人ひとりがモチベーション高く
挑戦して育つ環境をつくるのが大切。

吉浦さんにとって
「変化を楽しみ、
挑戦する」
とは?

今や変化は特別ではなく日常。
挑戦すること自体に意義があります。



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

住宅支部 吉浦 雅人さん

2001年入社。住宅事業部春日井事業所で工場設備の保全を手掛ける。2010年トヨタ自動車の住宅事業を統合してトヨタホーム株式会社設立。出向として保全を担当した後、生産技術を約2年半経験。現在は保全で組長を務めている。

推薦者
コメント

住宅支部
支部長

大塚 陽二郎さん



保全マンで高校の後輩の吉浦さんは、いつも前向きで頑張り屋。周囲の信頼も厚く、後輩からも頼られる存在です。「変化=日常」と捉え、チャレンジして楽しめるところが吉浦さんらしさでステキです! プライベートではサッカーのコーチや選手としても活躍。挑戦を自分の「財産」とし、さらなる活躍にも期待大です。

03 少し意識するだけでOK! 食事選びのコツを知ろう

食事は毎日のことだからこそ、腸活を意識するあまりストレスになっては意味がありません。みずからハードルはあげなくてOKです。少し意識して食事を選ぶだけで、立派な腸活になります。



お家で

- ✓ ご飯にもち麦や雑穀、味噌汁に海藻や野菜などを追加し、育菌になるものをいろいろ食べる
- ✓ 砂糖は てんさい糖や蜂蜜に、白米は玄米に置き換え

Point! ヨーグルトや納豆は違う種類をローテーションすると good!



コンビニで

- ✓ 青魚やきのこ、根菜、海藻、ネバネバ食材などが含まれているおかずを選ぶ
- ✓ 甘いものは 乳酸菌やオリゴ糖、食物繊維入りを選ぶ

Point! カットフルーツや冷凍フルーツもおすすめ!



外食で

- ✓ 単品より定食を選ぶ
- ✓ 野菜、海藻、納豆などをトッピングする

Point! ラーメンや牛丼、ちょっと罪悪感を感じるメニューも少し工夫して楽しみながら腸活をしましょう!

+ワン Action! /

今、どんな菌がお腹にいるかチェックしよう!

市販されている腸内フローラ検査キットを使用すれば、自分のお腹の中を見える化することができ、効率的に腸活が進められます。健康へのActionとしてぜひ取り入れてみてください。

サイキンソーの検査キットを
お得に利用できるクーポン発行中!

クーポンコード **977MC8**
利用期限: 2026年4月30日



購入はコチラから▶

https://store.mykinso.com/shop/products/kit_v2_ec_4793

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/>

100点は目指さない! 腸活を成功させるコツ

心身の健康に役立つ腸活。中には1~2週間で体感に変化が生まれる方もいますが、腸内環境はゆっくり変化していくので、長い目で見て継続することが大切です。ベストは何年も継続し、いい腸内環境を保つこと。そこで今回は、腸活を継続し、成功させるコツをご紹介します。



さっそくAction! /

01 腸活リストをつくろう

無理なく、少し意識すればできそうなアクションを考え、自分用の腸活リストを作りましょう。最初は1~2個の取り組みから始め、腸活が習慣化してきたら新しい目標を2~3個追加します。

腸活リストの例

- ✓ 納豆を週3回食べる
- ✓ 3食は必ず食べる
- ✓ 息抜きの日をつくりストレスを避ける
- ✓ 2日に1度は湯船につかる
- ✓ 食前にうがいをする
- ✓ 朝起きたらストレッチをして、腸のぜん動運動を促進する

02 合わない食材を みつけよう

腸活の基本となる食事ですが、腸にいいと言われるものでも自分に合わないものは避けることも大切です。

次のような症状が出たら要注意!

- ✓ お腹が痛くなる
- ✓ 下痢をする
- ✓ ガスがでる
- ✓ 便秘になる

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 後編

+ Learning /

子どもの頃の食事で腸内環境は変わる!?

生まれたての赤ちゃんのお腹は無菌状態。食事やふれあい、外遊びなどで様々な菌に触れることで腸内細菌が多様化し6歳頃には基礎ができあがります。基礎が整うとその後の腸内環境の維持にも良いことが分かっており、お子さんと一緒に腸活に取り組めるとよりよいです。



Member&Staff

パワートレーン制御開発部

齋藤 和則

国内出向

小野 大輔

先行電池開発部

阿部 憲章

堤工場 品質管理部

寺島 慎太郎

素形材技術部

主将 浪岡 大輝

高岡工場 車体部

須藤 悠

田原工場 組立部

久芳 翔也

コーチ 三好・明知工場 第1DL製造部

兼任 巽 隆之

部長・監督・スタッフ

車両技術開発部

部長 本間 肇

堤工場 品質管理部

監督 近藤 伸次

ソフトウェアPF開発部

幹事 大矢 泰伸

パワートレーン機能開発部

コーチ 伊藤 徹

パワートレーンシステム計画部

コーチ 小野 剛義

知っていますか?



シャフトだけでも
重さは20kg!

力自慢だけじゃない!

ウエイトリフティングは大胆なパワースポーツに見えますが、実は繊細さも必要な競技。バーベルを上げる位置が数センチずれるだけでも、重量を支えきれなくなります。そのため、インナーマッスルや柔軟性、瞬発力など多岐に渡る要素を鍛える必要があります。

監督直伝 **Onepoint**

教えてくれたのは...

新監督 近藤 伸次さん

学生時代は国体選抜2位の実績。トヨタでも選手として活躍し、今年から監督に。



背中や下半身などの大きな筋肉を使い、
腕は脱力する感覚がポイント!



シャフトを身体に
近づけて持ち上
げるのが理想的
なフォーム

腕の脱力感覚を
つかむコツ

腕力で持ち上げると、シャフトが身体から離れてバランスが崩れ、余分な力が必要に。ケガのリスクも高まります。

追い込み練習で腕が疲れてくると、自然に背中など大きな筋肉を使う感覚が養えます!

教えて!

おすすめの

自主トレーニング方法

ツイストクランチ

仰向けから上体を起こしながら、ひざと反対側のひじをタッチ。左右交互に繰り返します。お腹の正面と脇腹の筋肉を鍛えて体幹を強化します。継続が大事!



Be Challenger! with 一般部



ウエイトリフティング部

活動場所 トヨタスポーツセンター 第一体育館

活動日 火・水・金 18:00~21:00 日曜 9:00~12:00



あ31日の全体練習メニュー

- 9:20 ウォーミングアップ・ストレッチ・腹筋
準備運動・ケガ予防
- 9:40 種目練習(スナッチ)
低重量でフォーム確認
技術改善
- 10:15 種目練習(クリーン&ジャーク)
低重量でフォーム確認
技術改善
- 11:00 補強トレーニング
(デッドリフトorスクワット)
基礎体力強化・鍛錬
総重量(練習量)意識
- 11:45 腹筋・ストレッチ
ケガ予防・クールダウン



3

フライパンに、にんにくと油を入れて弱火で香りが出るまで炒めたら、にんにくと油小さじ2杯分を取り出し、油はご飯と混ぜてガーリックライスをつくります。



5



4

③のフライパンに玉ねぎを入れ中火で炒め、油が馴染んだら①の豚肉を入れ、色が変わるまで炒めます。



完成!

⑤を加え、とろみがついたら火を止めて器に盛ります。
③のご飯、リーフレタス、ミニトマトも合わせて盛り付けたら完成!

POINT!

マーマレードを使えば、これひとつで砂糖とみりんの2役に!

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
20分

多めにつくって、お弁当にしたり、肉巻きおにぎりにするのもおすすめ!

簡単・時短でオイシイがウレシイ
ちやちや
ちやちや
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。ちやちやと料理をした後は、自分時間を楽しんで!

Vol.28 がっつき食べたい! 「豚肉のマーマレードソテー ガーリックライス添え」

作り方

ちやちやポイント

- 少ない材料でできる!
- メインとごはんを同時に調理!
- 混ぜるだけで簡単にガーリックライスができる!

まぶしておきます。
A を入れ全体に
ビニール袋に豚肉と



1

玉ねぎは1センチ幅に切り、ニンニクは包丁で潰します。



2

POINT!

玉ねぎは繊維に逆らって切るとボリュームが出て、シャキッとした食感と味わいに。

【材料】2人分



- 豚肉(しょうが焼き用) … 6枚
- 油 … 大さじ2
- 玉ねぎ … 1/2個
- ご飯 … 2杯分
- にんにく … 1片
- リーフレタス … 適量
- ミニトマト … 2個

- A 塩・こしょう … 少々、小麦粉 … 小さじ2
- B マーマレード … 大さじ1、しょうゆ … 大さじ1

使うと気分があがるアイテム

箔がきらめく、特別感にキュン!

●オビワンB6リングノート 2,200円

イラストレーター・ob1 toyさんの「レトロ郵便」シリーズを、3種類の箔とテクスチャ加工で立体的に仕上げた豪華なリングノート。本文にもワンポイントが入り、細部まで世界観を楽しめます。



中面にもモチーフ入りで開くたびにときめく!



箔押しが光る

思わず飾りたくなるデザイン

名前やメッセージを揃えて楽しむのもあり!

押し色やイニシャルで

選ぶのも楽しい

●アルファベットボールペン 220円

上海発ブランド「KACO」のアルファベットがモチーフのボールペン。高品質ゲルインクでなめらかな書き心地と鮮やかな発色を実現。0.5mmの細字で手帳やノートにも書き込みしやすい!



A~Zまで揃うカラフルなデザイン



ころんと可愛い、手のひらサイズ

デスクに癒しをくれる相棒

●くたっとびより 1,980円

手のひらサイズで持ち運びやすい癒しのマスコット。中のビーズを動かすことで、好きなポーズがつくれます。デスクに置けば、ほっとひと息つける存在に。



パソコン使用中のアームレストにしても!

●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。

便利! すぐれmono紹介! アイテム帳

第52回

一新したい! 春のおすすめ最新文具



ガイド付きで位置合わせも簡単なのがうれしい

不要なプリントがメモに早変わり!

●ヨンブンカット 880円

不要なプリント用紙をセットするだけで、A4用紙を4分割のメモ用紙にカットできるペーパーカッター。ハサミも折り目も不要で、スライドするだけの簡単操作。クリップに挟めばそのままメモパッドに!

位置を合わせてスパッと切るだけ!



実用的な機能派文具

両開きだから中身が一目で見やすい

スマートに整理できるコンパクト設計

●カードファイルケース 1,650円

両サイドが開く設計で、カードや名刺をスムーズに検索できるファイルケース。インデックスカード付きで整理もしやすく、仕切り板3枚入りでグループ分けも自在です。

デスク周りをすっきり整えたい人におすすめ!



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!

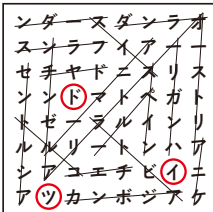
クイズ

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

3月号の答え



残った文字でできる言葉は

ドイツ でした。

クイズに答えてプレゼントをもらおう!

今月のクイズは虫食い熟語

パズル制作 / ニコロ

ビ□イ□ツ →
 ビ□ウ□ン →
 ビ□ジ□ウ →

リスト
 院 乗 生
 備 微 美
 物 便 容

問題

使わなかった漢字は?

熟語の読み方が並んでいます。
 読み仮名はどれも5文字ですが、2文字目と4文字目を隠してしまいました。
 残った文字から推理して、熟語を漢字で書きましょう。
 漢字はリストにあるものを1回ずつ使ってください。
 全部の熟語を漢字で書くと、リストの漢字が一つ余ります。その漢字は何でしょう。
 ※「ッ」や「ャ」などは「ツ」や「ヤ」などと同じに考えます。

柴ソフト
セレクト!

使わない時も
デスク上の
癒しに♪



今月のプレゼント

卓上クリーナー ふきマル
ハチワレ

ティッシュなどを差し込んで、ふきふきすればゴミがまとまるネコ型デスククリーナー!

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4月24日(金)

編集後記

毎年4月号では「お金の知識を身につけて幸せにつなげよう!」をテーマに特集をお届けしています。物価上昇など私たちを取り巻く環境が変わる中、将来を見据えてお金について考えることはますます大切になっています。今回はそれに加え、増加傾向にあるマネートラブルにも注意を呼びかけています。うまい話には裏がある…。安易なもうけ話には注意が必要です。日々の暮らしや将来を考えるきっかけとして、ぜひご覧ください。

はあい! Vol.39 No.451 2026年4月3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!
 スパイス
 グッド

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



クルマ開発支部 支部長 中橋 和樹さん

最近子どもたちと全力で遊ぶのが一番の楽しみです! ……といいつつ、趣味の釣り、スノボ、モータースポーツにも、隙あらば取り組んでいます。「子どもたちにいろんな経験をさせたい」を口実に徐々に趣味への巻き込み強化中です。笑

この本と出会ったきっかけは?



会社の同期に趣味への投資を全く惜しまない人がいました。曰く、「お金は使わないと価値がない」とのこと。一方の自分はかなりの「物欲ガマン派」で、いつか買おうと思いつつながらタイミングを逃した経験も多数。徐々に自分の時間がとれなくなる中で、「もっと今に投資しないと後悔するかも…」と感じ、自分の思考を変えるためにこの本を読んできました。

読後の変化は?

本を読み終えた後、一度は手放したスポーツカーを再購入してモータースポーツを再開しました。ちょうど子どもが生まれた直後で、「今じゃないかも…」という迷いもありましたが、妻からも「思った時にやりな!」と背中を押されて決意。結果、疎遠になっていた趣味仲間との繋がりが復活し、人生が豊かになったと感じています。

DIE WITH ZERO
 人生が豊かになりすぎる究極のルール

ビル・パーキンス 著 / 児島 修 訳
 「DIE WITH ZERO
 人生が豊かになりすぎる究極のルール」
 ダイヤモンド社刊

どんな人におすすめしたい?

資産形成は大事ですが、限られた時間でどうお金を使い、何を得るか、一度考え直してみたいかがでしょうか? 特に若い方、自分はケチだと自覚のある方(笑)、ぜひ手に取ってみてください!

運動部
応援
NEWS



女子ソフトボール部 **レッドテリアーズ**
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



応募者全員 ホームゲーム無料ご招待!

ご希望の
日程を選んで
ご応募ください

4/10~12
(豊田)



5/9~10
(岡崎)



5/22~24
(豊田)



★ 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!

$$\begin{matrix} 1月号 \\ \text{の} \\ \text{ページ} \end{matrix} + \begin{matrix} 2月号 \\ \text{の} \\ \text{ページ} \end{matrix} + \begin{matrix} 3月号 \\ \text{の} \\ \text{ページ} \end{matrix} + \begin{matrix} 4月号 \\ \text{の} \\ \text{ページ} \end{matrix} = ?$$

アクセス・ログイン方法はP3をご覧ください

ご応募はKABANETから

1月号~4月号でカバ美がいたページ番号の合計を答え
としてご応募ください。