

トヨタ自動車労働組合

はあい

2026
May

Vol.39/No.452

5

+++
+++
+++



+++
+++
+++

our value 05
変化を楽しみ、
挑戦する

特集

2026年さらに充実!
カフェテリアプラン

4号連続
クイズ

誌面のどこかに
隠れているカバ太を
見つけてね!





4号連続 **クイズ**
カバ太を
探せ!

毎号、誌面のどこかに隠れている
カバ太を見つけてください!

※このページのカバ太は除く

4号分(5~8月号)のカバ太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8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
May
Vol.39 / No.452

5

Contents

- 4 **特集**
2026年さらに充実!
カフェテリアプラン
- 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
トヨタスポーツ推進部 スポーツ強化・事業室スケート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



クルマ開発支部/パーチさん



仕事帰りに何本もの光がまるで天使が現れるよ
うな光景でしたので見惚れていました。



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!



事業・営業・CF支部/
ヨロコビ・カナさん



久しぶりに実家に帰り、家族が揃ったのでみん
なでBBQをしました! 最高の夜でした♪



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>

トヨタ労組80周年記念事業

出会い・結婚・妊娠を一環支援!
組合員さんの未来と少子化対策につながります。



結婚相談所

be family

「幸せになりたい」という想いを、
信頼のつながりで叶える
紹介会制の結婚相談所。

エリア:全国

入会金30%OFF



結婚式場

BRASS

あなただけのオリジナル結婚式を
プラスでかなえませんか?

エリア:全国(26会場)

総額から最大15%OFF



将来の妊活・不妊に備える 健康支援サービス



にしたんARTクリニック

不妊に悩む方に寄り添い、
最短で最善の治療をご提案します。

エリア:全国(7カ所)

無料・血液検査・相談



施設グレードアップで新しくなった
2026年さらに充実!

カフェテリアプラン



これまで以上に充実した「ふれあいの場」を提供します。
仕事の垣根を越え、変化を楽しみ、次なる挑戦へのエネルギーを
蓄える場所として、ぜひご家族と一緒に積極的にご活用ください!

New!

テーマパーク

VSパーク

屋内で楽しむ新感覚のアクティビティ施設!
家族や同僚と楽しみませんか?

エリア:全国(8店舗) 1,000円OFF



グルメ

御殿場アウトレットタリーズコーヒー

国内最大級のスケールを誇る
アウトレットでお得にひと休み♪

エリア:東富士 コーヒー1杯無料



宿泊

会員制ホテル エクシブ

最高峰のホスピタリティに癒やされる
特別な1日が待っています★

全国30ホテル利用可能



2026年新規プランのご紹介

生活にうれしい施設も多数!



趣味・自己研鑽

趣味教室 (中日文化センター/カルスポ/産経学園/SBS学園)



言語教室



手芸教室



書道教室

受講料500円OFF 他にも受講できる多彩な教室が充実!

ベビー・日用品

ダスキン

ベビー用品レンタル

40%OFF



ダスキンハウスクリーニング

エアコン・浴室・レンジフード・キッチン

10%OFF



アクティブな休日を過ごそう!

観戦チケット

野球・サッカー観戦

バンテリンドーム

- ① 6/6(土) 14:00 vs 西武
- ② 7/14(火) 18:00 vs 阪神
- ③ 8/16(日) 13:30 vs 巨人

サッカー

対象GAME決まり次第掲載



日研農園(田原市)

メロン狩り



5~9月

いちご狩り



4~5月&1~3月

入園料1,000円OFF

大好評のラインナップも継続!

全国の施設で使える

ムビチケ
チケット
1,000円分



ラフィネ
チケット
2,300円分

FIT-EASY



月会費6,000円

富士急
ハイランド



東富士

各地区の施設



翠月(お風呂)

士別



東京

東京ドーム
天然温泉ラクーア

組合アプリ「カバコネ」のカフェテリアプラン利用方法

インストール可能OS Ver : iOS:16.1.1 Android 10.0以上



ダウンロードはこちらから

ログインID 従業員番号
パスワード 生年月日(8桁)



「よくある質問」はこちらから
ダウンロード時によくある質問を
まとめました。(PDFが開きます)

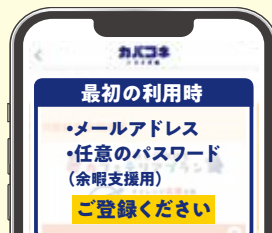
https://yappli.plus/kabacone_flyer



1 ページ下部の
余暇・共済
タップ



2 カフェテリアプラン・
MYプロをタップ



3 登録後にお好きなメニューを
ご利用いただけます。
※2回目以降ログイン不要

ここで設定した組合員本人のメールアドレスとパスワードを共有しておけば、
ご家族がWEBサイトからカフェテリアプランを利用することも可能です。

問い合わせ 企画総務局 余暇支援担当

電話(内線)855-6123 (外線)0565-24-1123
メール: tmwu-cafe@tmwu.or.jp

ランチ

ALL1,000円OFF

名鉄トヨタホテル



衣浦グランドホテル



ホテルアソシア豊橋
ロジェール



年休を使って特別なランチは
いかがですか?



2026年4月1日以降 受け取り方法の拡充

【拡充のねらい】多様化している組合員一人ひとりの資産形成状況や退職後のライフプランに合わせて受取方法の選択肢を拡充します。

年金受給の支給予定期間

| 従来 | 変更後 |
|------|---|
| 5年のみ | 5年・10年・15年・20年 ※10年、15年、20年を選択した場合でも、受給開始から5年以上経過すると、残資産を「一時金」として一括受給することも可能 |

年金給付の年間支給回数と支払期月

| 従来 | 変更後 |
|----------------|--|
| 年6回 (偶数月のみ) | ●年2回(6月・12月) ●年4回(3月・6月・9月・12月) ●年6回(偶数月) ●年12回(毎月) |

年金給付と一時金給付の併用

| 従来 | 変更後 |
|---------------------|--|
| 不可 ※「全額」一時金給付は可能 | 年金給付:一時金給付(資産額を100とする) ●年金75%:一時金25% ●年金50%:一時金50% ●年金25%:一時金75% |

2026年4月1日以降 加入者掛金上限額の拡大

例 事業主掛金が5,000円となる技能職EX級の場合

| 従来 | 変更後 |
|------------------------------|--|
| 【加入者掛金上限額】 =0.5万円(事業主と同額) | 【加入者掛金上限額】 =5.5万円-1.9万円-0.5万円=3.1万円 |

DC年金拠出限度額5.5万円

DC年金拠出限度額5.5万円

| 従来 | | | | 変更後 | | | |
|---------|-------|-------|------|---------|-------|-------|---------|
| CB年金相当額 | 事業主掛金 | 加入者掛金 | 拠出不可 | CB年金相当額 | 事業主掛金 | 加入者掛金 | 最大3.1万円 |
| 1.9万円 | 0.5万円 | 0.5万円 | | 1.9万円 | 0.5万円 | | |

加入者掛金は事業主掛金と同額までが上限

加入者掛金は事業主掛金を超えて拠出可

執行部からのメッセージ

長期運用は早期スタートが肝心です。
未来の安心は、今のひと手間から、
DC年金で賢く老後を支えよう。

確定拠出年金総合サービス TOYOTA DC Drive

初めての登録やログインはこちら

<https://401k.nomura.co.jp/dc/auth/login>



DC年金の変更点について

今月のテーマ

【DC年金(確定拠出年金)】 柔軟な選択肢へ

従業員の資産形成状況や退職後のライフスタイルが多様化していることを踏まえ、従業員一人ひとりがライフプランに合わせて、受け取り方法の選択肢(年金給付の支給予定期間や回数、支払月、一時金給付との併用)を拡充。また、拠出可能額を大幅拡大しました。

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!



定年後の収入源

①国の年金 ②企業年金 ③退職一時金

DC年金は企業年金のひとつであり、退職後に受ける大切な資産です。



| | |
|-------|---|
| 退職一時金 | 退職一時金 |
| 企業年金 | DC年金(確定拠出年金) CB年金 基金から給付 |
| 国の年金 | 厚生年金 会社員などが加入する公的年金(加入時期の給料に比例) 国民年金(基礎年金) 全国民が加入する定義の公的年金 |

退職金

DC年金の掛金

- 退職金の約1/9を原資として会社が掛金を拠出
- 会社拠出に加えて、従業員が掛金を拠出することも可能

DC年金の運用

- 掛金は「元本確保型」から「投資信託」まで、さまざまな商品で運用
- リスクとリターンのバランスを考え、自分で商品を選択・配分する

トヨタの年金・退職金制度

「UNLIMITED」 より強く より大きく より輝く

スケートGの皆さん

(左から)
坂下 里士さん・坂爪 亮介さん
古屋 憲吾さん・榊 聡さん
高松 美帆さん



職場を拝見!

今月の職場

トヨタスポーツ推進部 スポーツ強化・事業室 スケートG

スケートGは豊田市中心部から南東へ約40～50分程度の位置にある、中京大学豊田キャンパスアイスアリーナを活動拠点にしています。自然豊かなエリアにあり、落ち着いた学びの環境が広がっています。

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。

アスリートの挑戦と人づくりを支えるスポーツ推進の拠点

スケート部トピックス

トヨタスポーツサマーキャンプ



夏休み期間中、小学3～6年生を対象とした1泊2日のスポーツ特別プログラムを実施。

初の職場壮行会



総勢約110名の方々が参加。職場の代表者の皆さまから激励の言葉をいただきました。

地域貢献活動



地域の小学生を対象にスケート教室を開催。子どもたちの「楽しかった!」が嬉しかったです!



◀タイム測定

滑走タイムを計りながら、声かけで選手を後押し。リンクサイドで支えています。

1/1,000秒を競う!

▶iPadで撮影

滑走直後に大画面で映像を確認できるため、改善すべきポイントがその場で把握が可能です!



◀リンクの整備

氷が削れた部分に薄く水をかけて凍らせ、リンクの表面を均一に整備。滑走環境を保ちます。

選手の安全を守る!

▶スケート靴の刃(ブレード)の研磨

パワートレーン職場の現場でPJTを立ち上げて作っていただいた用具でブレードを研磨!



スケートリンク



アイスアリーナ外観



4月から新コーチ! 平井 亜実さん



トヨタスポーツ推進部では、強化運動部のサポートをはじめ、新人向けのTPS教育、トヨタアリーナ東京や新スポーツセンターの立ち上げなど、幅広い業務を担っています。スケートGは7名のスタッフで構成され、スケート部の競技力向上や職場、地域の方々に愛されるチームとなるべく、チーム強化策の策定に加え、社会貢献活動、職場環境の改善など皆さまに感謝をお届けできるよう活動しています。



スタッフルーム

仕事のやりがいについて

防護マットの導入で、スピードトレーニング強化とローカル試合(トヨタサマー、スペシャルオリンピック)の安全な開催が可能に。今後も海外や地域外選手の招致、次世代を担うJr選手との合同練習にも繋げていきたいです。

大変なことや課題について

強化運動部唯一の男女混合チーム。男女それぞれに適した環境やトレーニングの課題には1252PJT※講義やメンタル支援、ブレードPJTの用具開発支援を受け、ミラノ・コルティナ五輪代表に4名を送り出しました。

※1252PJT:1年間(52週)のうち約12週が生理期間。女性アスリートの「生理」の課題に向き合う活動

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

日本酒づくり体験

MYプロ



組合員さんが参加
大人21名

実施日 2026年2月23日(月祝)

場所 関谷醸造 ほうらいせん 吟醸工房

豊田市にある日本酒の酒蔵・体験施設で、1864年創業の老舗、関谷酒造(蓬萊泉)により2004年に開設。オーダーメイドの酒造りや酒造り体験ができる工房です。



公式
ホームページ
こちらから



<https://www.houraisen.co.jp/ja/>

日本酒の奥深さと職人技を体感!

オリジナル日本酒づくりを通じて、普段は触れることのない“本物のものづくり”に出会い、仕込みや工房体験から日本酒づくりの奥深さと職人の技を体感してほしいという想いで企画しました。

杜氏の宮瀬さんからメッセージ



宮瀬 直也さん(杜氏)

オーダーメイドの酒づくりは、世界に一つだけの味わいを形にできる特別な体験です。仕込みを実際に体感することで、日本酒造りの奥深さや職人の技、ものづくりの楽しさ、そして発酵の面白さまで感じていただけたら嬉しいです。

蒸米・放冷



お米を蒸して、発酵に最適な水分と硬さにしていきます。

日本酒づくりの座学



杜氏による丁寧な解説はためになる!

攪拌(かくはん)



発酵の素となる酒母、蒸米、水を混ぜます。
けっこう重い……

蒸米の仕込み



蒸米を発酵容器に入れていきます!

Voice 参加者の声

日本酒について、
またその伝統について
とても学びになりました。

日本酒かビールやワインと
どのように違うのかを知ることで、
日本酒への理解が
より一層深まりました。

地元の酒蔵で、かつ同じものづくりという共通点があり、
つながりを感じた良いイベントでした。

今後の注目企画

6/27(土) モビリタ体験会
富士スピードウェイでモビリタ体験。
安全運転を楽しく学ぼう!

募集期間
5/30(土)まで

7/5(日) たて干し体験&クリーン活動in伊良湖
伊良湖でたて干し体験&清掃活動。
自然を楽しみ海を守る一歩を踏み出そう!

募集期間
5/30(土)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!



手の感覚も
大事だね!

みんな真剣!

おこしくなりました

できているかな? お酒が



城沼(じょうぬま)

城沼は蓮(ハス)が群生する名所。春には渡船や遊覧船に乗って、水辺からつつじを楽しむことができます。蓮の花が見ごろの夏には「花ハスマ祭り」が開催され、期間限定の「花ハス遊覧船」が運航。大きな蓮をかき分けて進むクルージングは冒険気分が味わえます。釣り場としても人気のスポット。3月~12月の土日はポート遊びも楽しめます♪

- 場所 館林市花山町3252 (つつじが岡公園内)
- 営業 3月~12月の土日
- 時間 10:00~14:00
- 料金 利用するポートによって異なります



ボートの種類もいろいろ!



営業・運航確認はこちらから
雨天や強風の場合は運休となることもあります。
<https://www.jonumakanko.com/>

自然の美しさと迫力が満載!



夏の風物詩!
花ハス
遊覧船

熟練の船頭さん
によるガイドも
楽しめる♪



花ハスマ祭り(7月10日~8月下旬)

期間中運行の「花ハス遊覧船」について

- 営業時間 8:30~12:00
 - 乗船時間 約30分
 - 料金 大人1,000円 小人300円
- 蓮の花が開くのは午前中です!

茂林寺(もりんじ)

お伽噺「分福茶釜」で有名なお寺です。参道では季節によって浴衣などの衣装に変わるユニークな25体のたぬき像たちがお出迎え! 写真スポットとしても人気です。宝物館では「分福茶釜」を拝観できます。

- 場所 館林市堀工町1570
- 定休日 火・水・木曜
- 時間 9:00~16:00
- 料金 境内入山無料 (宝物拝観料) 大人300円 小人150円



公式サイトはこちらから
境内の案内などが確認できます!
<https://morinji.com/>

ぶんぶくちゃがま
分福茶釜の
舞台になった
お寺



館林ってどんなところ?

小麦の産地ならではの
うどんや里沼の川魚など
食文化も楽しみたい♪



日本遺産「里沼」のまち館林市。城沼、多々良沼、茂林寺沼など多くの沼があり、人々の暮らしと深く結びついてきました。花や緑あふれる豊かな水辺の自然や歴史、文化などの体感が魅力。東京からのアクセスは約1時間の便利さです。

おすすめ
スポット 季節の楽しみを体感する!

つつじは100品種以上、約1万株



つつじが岡公園

約400年の歴史を誇る全国でも稀有なつつじの名園です。公園東側の丘は「花山」と呼ばれる国指定の名勝「躑躅ヶ岡」。豊富な品種と古木巨樹が多く、見ごろ時期の景観は圧巻です。園内の「つつじが岡ふれあいセンター」では風や振動、ミストを感じながらつつじの3D映像を楽しむこともできます!

【つつじまつり】5月6日(水振)まで

- 場所 館林市花山町3278
- 時間 8:00~17:00
- 入園料 (咲き始め) 300円(見頃始め) 600円 (見頃最盛期) 1,000円(見頃終盤) 600円 (見頃過ぎ) 200円

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

群馬県館林市

こいのぼりの里まつり

2026年5月6日(水振)まで



GWまでの風物詩。2005年5月にこいのぼりの掲揚数5,283匹で世界記録にも認定。毎年、市内4ヵ所ですべて約3,000匹のこいのぼりが空を泳ぎます!

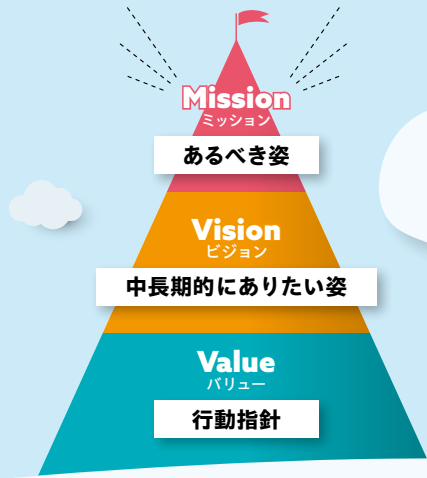
- 場所
- ・鶴生田川
- ・近藤沼
- ・茂林寺川
- ・多々良沼

たてばやし花菖蒲まつり(6月上旬~中旬)

- 場所 館林花菖蒲園(つつじが岡第二公園) 館林市尾曳町8-1

約70品種の花菖蒲が咲き誇り、オープンカフェなどのイベントもあります!





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

**諦めずに10回目の挑戦で合格した
ボートレーサー養成所の受験。**

幼少期に空手を始め、小1からトライアスロンに出場。男子に勝っても、女子の部で表彰されることが悔しくて。男女関係なく勝負できる「ボートレーサー」が夢になりました。中学卒業と同時に受験した養成所は不合格。高校卒業後はトレーニングを続けながら働くために陸上自衛隊に入りました。厳しい訓練や公務と並行して、猛勉強と猛特訓の日々。動体視力などを鍛える専門施設がある地方にも通い詰め、通算10回目の試験で合格をつかみました。

心構え 失敗してもあきらめずに、
やれることはすべてやろうと決めた。

**失敗から得られる経験や達成感を
楽しむのが私のスタイルに!**

ボートレーサー養成所は厳しい世界。入所後も毎月の試験で合格しなければ強制退所です。残念ながら、私は半年で不合格に。「人生が終わった」と思うほど挫折しました。ただ「やりきった」という納得感もあり、この経験は「どんなことも何とかできる」という姿勢の原点になりました。仕事では積極的に新しい工程に挑戦。全8工程の習得を目指しています。ランナーとしては、夫と共に記録更新と新たな目標に挑むため、毎日トレーニングを続けています。

気づき 全力を尽くせば、結果はどうであれ
悔いを残さず、納得できる。

寺嶋さんにとって
「変化を楽しみ、
挑戦する」
とは?

私らしく、挑戦を続けたい。
失敗や辛さもプラスに変えて



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

高岡支部 寺嶋 詠美さん

陸上自衛隊、ボートレーサー養成所など異色の経歴を経て、2020年に期間従業員として入社。高岡工場ではドア製造の組付け工程に携わる。正社員登用後も新しい工程の習得を積極的に行うほか、市民ランナーとして挑戦を続けている。

推薦者
コメント

高岡支部 工長
竹田 清志さん



寺嶋さんは、新しい工程への挑戦を積極的に行い、さらにランニングやボートレーサーへの挑戦など、困難な目標に対して諦めず努力を重ね、10回目の試験で合格するという強い意志と行動力。結果にこだわるだけでなく、挑戦する過程を楽しみ、学びに変える姿勢は、仲間にも勇気と刺激を与える存在です。

常に目標を掲げて変化する



大阪国際女子マラソン出場資格(フルマラソン3時間7分以内)を毎年維持するため、トレーニングで平日15km、休日30kmほど走っています。大学駅伝強豪校出身で高い目標を持つ夫と刺激しあいながら、6月は飛騨高山ウルトラマラソン(100km)にも新たに挑戦予定です!

トヨタで働く皆さんへ

一歩を踏み出してみましょう!

初めてのことや新たな挑戦はとてもエネルギーを使いますし、恐怖心もあると思います。ですが、失敗を恐れずに挑戦することで得られるものは、必ずあると思います!

プランター菜園を成功に導く3つのポイント

Point
01

おすすめの植えつけタイミングと育てやすい野菜

品種改良が進み、近年は多様な野菜がプランターで育てられるようになりました！



春夏野菜 ゴールデンウィークごろ

- トマト ● ナス
- トウモロコシ ● オクラ
- きゅうり ● ピーマン

寒さに弱いものが多いので、朝晩急に冷え込む4月は避けましょう。



秋冬野菜 10月中旬ごろ

- 大根 ● キャベツ
- 白菜 ● ブロccoli

暑すぎると芽が出ないため、近年気温が高い9月は避けましょう。

Point
02

苗の選び方

苗選びのポイントは野菜によりさまざまですが、共通の注意点は葉がひょろひょろと無駄に伸びてしまっている苗(徒長したもの)は選ばないことです。

Good!

葉の密度が高く、締まった印象。葉の色も濃い



Bad

間延びして、スカスカな印象。葉の色も薄い

Point!

専門スタッフが、園芸店で、良い苗を選んでもらうのが最も安心です！

Point
03

野菜を育てる場所

なるべく南側、日当たりがよく、風通しがいい場所で育てましょう。ベランダ菜園の場合は、真夏の照り返しや、風による落下防止対策、排水溝への泥の流出にも注意が必要です。

※賃貸物件はベランダ菜園禁止の場合も。規約をご確認ください。

教えてくれたのは

赤松種苗

大阪・天王寺で200年以上の歴史を持つ老舗種苗店。プロも通う確かな知識と品質で、野菜苗の品揃えや育成指導に定評があります。オンラインショップでは野菜の種や資材も販売中。



<https://www.akamatsu-tane.co.jp/>



今回は、**プランター菜園 後編!**

野菜苗の上手な植え方を紹介します。

野菜を食べるだけじゃないプランター菜園の魅力

家庭で気軽に野菜作りが始められることで人気のプランター菜園。植物が育つ姿に喜びを感じたり、知らなかった野菜の実り方を学べたり、おさまがいるご家庭にも人気です。失敗しにくいアイテムやポイントを学び、一度収穫に成功することが継続のコツです！



さっそくAction!

必要な道具を知ろう!

1 園芸専門店で購入がおすすめ

野菜の苗

「接木苗」と書かれたものがおすすめ。病気に強い植物と接ぎ木されており、育てやすい苗です。

※写真はイチゴ



野菜別の専用肥料の使用もおすすめ！持続性があり、植えつけ時に土に入れておけば、追肥も不要です。

2 ホームセンターや100均での購入もOK!

プランター (深さ30cm)

植えつけは1鉢1苗まで。横長のプランターより、深く根が張れるもののほうが、野菜の成長に適しています。



Point! 鉢底ネット不要のプランターが手軽でベター！

野菜用培養土

専門店の土は水はけもよく良質。元肥入なら植えつけ時に肥料を入れずに済むため、手軽です！



事前に準備しておこう!

- ✓ 軽石(鉢底石)
- ✓ スコップ
- ✓ ゴム手袋 or 軍手
- ✓ ジョウロ (水差しタイプもOK)

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

プランター菜園

前編

Member&Staff

下山工場 水素開発製造部
 主将 川田 友
 開発試作部
 藤田 颯
 上郷工場 海生部品物流部
 兼武 史也
 先行電池開発部
 松田 悠
 堤工場 品質管理部
 廣瀬 玄気
 元町工場 モビリティーツーリング部
 濱地 翔吾
 高岡工場 組立部
 浅井 櫻介
 高岡工場 品質管理部
 森川 嵩大
 上郷工場 生産部品物流部
 水ノ江 修人
 堤工場 車体部
 出口 雅浩
 パワートレーン機能開発部
 塩瀬 雄司郎
 品質管理部
 角野 聖哉
 元町工場 塗装成形部
 水野 一輝
 高岡工場 車体部
 根岸 剛
 真室工場 モノづくりエンジニアリング部
 中根 作弥
 車両技術開発部
 小林 直也
 下山工場 上郷下山品質管理部
 小林 航

部長・監督・スタッフ

元町工場 プラント環境技術部
 相談役 小田 道秋
 パワートレーン機能開発部
 部長 清水 謙司
 ボデー開発部
 副部長 武知 英之
 プライムプラネットエナジー&
 ソリューションズ株式会社 (出向中)
 広報 山口 隆洋
 品質管理部
 幹事 榎本 完成
 鍛造部
 幹事補佐 金ヶ江 亮平
 パワトレ性能開発統括部
 監督 石井 圭
 パワートレーン機能開発部
 コーチ 桐村 渉
 MS制御開発部
 マネージャー 山下 真央
 兼データ分析
 パワトレ性能開発統括部
 マネージャー 大場 せな

コーチ直伝 **Onepoint**

教えてくれたのは…

入部11年目 桐村 渉コーチ

高校時代は強豪校(硬式)で投手。
 トヨタの軟式野球部で捕手に転向
 し、現在はコーチを務める。



バントではバットと顔の位置を近づけて、ボールに当たる時に腕は伸ばさない!

顔の位置とバットが離れると打球が体に当たるリスクが高まります。



顔をバットに近づけて構え、バットと同じ目線でボールを見よう!

膝や体全体を使ってボールにコンタクト。手を伸ばしてボールに当てにいかない×

ボールに当たる時も目線とバットの位置は離さないで。

教えて!

おすすめの

自主トレーニング方法 **スクワット**

正面を見て正しい姿勢で行いましょう。股関節を入れる意識で、膝がつま先より前に出ないように。バットなどを持って、両手を上げた状態で行うと体幹トレーニングにもなります! おすすめは20回×3セット。デスクワークが多い方や健康維持にも◎

実践していたトレーニングメニュー

現役時代は下半身強化に取り組んでいました!
 土台がしっかりすれば上半身も機能します。
 ・デッドリフト
 ・バーベルを担いでスクワット など

Be Challenger! with 一般部



軟式野球部

活動場所 トヨタスポーツセンター 第2野球場

活動日 火・水・木・金 18:30~21:00 日曜8:00~12:00、試合の場合もあり



あ31日の全体練習メニュー

- 8:30 ストレッチ&ランニング
10分間走&ウォーミングアップ
- 8:40 キャッチボール&トスバッティング
投げる・打つ基礎
- 9:30 形式ノック
試合を想定した守備練習
- 11:30 フリーバッティング
打撃、送りバント、高いゴロを打つ練習
- 12:00 試合形式バッティング
ランナーを置き、試合を想定したバッティング
- 12:10 グランド整備

5月:国スポ大会軟式野球愛知県大会
 6月:天皇賜杯愛知県大会
 愛知時計120スタジアム(熱田球場)

完成!

仕上げに②のタルタルソースをかければ完成。



4



3

パンにトマトケチャップを塗り、①のキャベツとエビフライを挟み、オーブントースターで焼き色がつくまでトーストしておきます。

おうちで揚げ物がしたくない人に!

揚げない エビフライ の作り方

1



パン粉(1カップ)をフライパンで乾煎りし、色がつき始めたら油(大さじ1)を入れて炒め、茶色のパン粉に仕上げます。

2



小麦粉(大さじ3)と水(大さじ2)を合わせて混ぜたら下処理済みの海老に絡め、①のパン粉を全体につけます。

3



フライパンに油(大さじ1)を入れて熱し、②を入れて海老に火が通るまで弱火で4~5分揚げばできあがり。

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
15分

※エビフライを作る場合は30分

お漬物でつくる甘めのタルタルソースは、お子さまにも喜ばれそう!

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.29 休日ランチや行楽のお弁当にも!「簡単エビフライ&ソーセージホットドッグ」

作り方

1



フライパンにオリーブオイルを入れて熱し、千切りキャベツと斜め切りにしたソーセージをさっと炒め、Aを振りかけます。

2

【タルタルソース 2種をつくります】



ボウルを2つ用意し、それぞれに殻をむいたゆで卵を入れてフォークなどで潰し、みじん切りにした各漬物とBを入れて混ぜておきます。

ちやちやポイント

- 市販の材料を活用して時短に!
- 揚げ物メニューでも揚げる手間なし!

【材料】2人分



- 市販のエビフライ…4本
- ホットドック用パン…4個
- 市販の千切りキャベツ…1袋
- トマトケチャップ…大さじ1
- ソーセージ…2本
- オリーブオイル…大さじ1
- A カレー粉…小さじ1/2、塩・コショウ…少々

【タルタルソース2種】

- ゆで卵…2個
- しば漬け…適量
- たくあん…適量
- B マヨネーズ…各大さじ2、ヨーグルト…各小さじ1、塩・コショウ…少々

お弁当が楽しみになる キュートなデザイン



開閉しやすいダブル
ファスナーがGOOD

がま口仕様が可愛い
ランチバッグ

●カラーズランチワイヤー
バッグ 2,090円

大きく開くがま口仕様で、お弁当の出し入れが楽ちん！
保冷・保温仕様なので幅広い用途で使えます。
ファッション性の高いルックスもおすすめポイント。

開け口が広く中身が
見やすいがま口設計



アウトドアテイストの デザインがポイント

アウトドア気分を楽しめる

巾着型バッグ

●クライミング ランチバッグL 2,200円

アウトドア風の紐デザインがアクセントになった
巾着型。広口タイプでお弁当箱を入れやすく、
ワンハンドルで持ち運びも快適。内側はシルバー
コーティング生地で簡易保冷にも対応。

巾着仕様で荷物の量に
合わせて調整が可能



やさしいカラーでコーデにもなじむ

ナチュラルな雰囲気がおしゃれな保冷バッグ

●enough 保冷ランチバッグ 2,750円

淡いブルーがおしゃれなランチバッグ。
しっかりしたキャンバス生地は耐久性も期待できそう。
前面にあしらわれた「enough」の刺繍ロゴがアクセントに。

丈夫な素材で
長く愛用できそう



●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。



すぐれmono紹介!

アイテム帳

第53回

お弁当生活に便利な
おすすめランチバッグ

軽くてやわらかな
ナイロン素材で持ち運びも快適

頼れる大容量とスタイリッシュさが◎!

●ステイブルユニ 保冷バッグ 2,365円

落ち着いたブラックカラーで男女問わず使いやすい
シンプルデザイン。底の広いランチボックスや
どんぶり型の容器もすっきり収納でき、
ペットボトルも寝かせて入れられます。

内外にポケット
付きで小物の
収納にも便利



男性も使いやすい シンプルデザイン

スマホや小物などを入れられる
便利な外ポケット付き

収納力と機能性を兼ね備えた万能バッグ

●ポワブル 保冷バッグ 2,365円

奥行約14cmのゆったり設計で、
幅広のお弁当箱も余裕で収納。
裏地はアルミ蒸着シートで
保冷性もサポート。
表地はやわらかくさらっとした
ナイロン素材になっています。



保冷剤や箸を
整理しやすい
内ポケットも!



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!

僕が投稿や
お便りを紹介するよ!



今月のテーマ

重宝している 押しグッズ!

Reader's Room編集員 ヨムヨム

料理に!

● **ぶんぶんチョッパー**。前はフードプロセッサーをつかってましたが、洗うのが面倒でみじん切りを使う料理を避けがちだったが、ぶんぶんチョッパーの手軽さのおかげでレパートリーが増えた。
kazubooooさん(堤支部)

● **押すだけで野菜が綺麗に切れる調理器具**。子どもでも使えるので楽しくお手伝いしてくれます。
食い倒れ由佳利さん(車両技術支部)

● **iwakiの耐熱ガラス保存容器**。中身が見えて、そのまま食卓にも出せて、冷凍も出来て、レンジも使えて、食洗機で

洗える! 最強です。常備菜や作り置きがはかどります!
あられ猫さん(コーポレート支部)

● **バルミューダのオーブレンジ**。普通の電子レンジの終了音は「チーン」だが、バルミューダは「ジャラン」とアコースティックギターの音色が奏でられておりすごくおしゃれ。
amiba24さん(高岡支部)

● **料理用バーナー**。同じ食べ物でも一瞬でアレンジできます。
もりさん(田原支部)



● **ソイリッチ**。手軽に無添加の大豆で豆乳がつくれる。
かずくさん(水素・CN・PAウォーターレーン支部)

● **スパチュラ**。鍋の底やフチまで気持ちよく取れる。
たまさん(事業・営業・CF支部)

● **皆さんイチオシのキッチン用品**、気になります!

新習慣に!

● **Garminのスマートウォッチ**。ランニング習慣や睡眠時間に気を使うようになった!
はせじゅんさん(生産・TPS支部)

● **バランスボール**。姿勢が良くなり、体幹が強くなる。

● **ベんさん(コーポレート支部)**

● **健康管理にもグッズがあると心強い!**



他にもいろいろ!

● **3Dプリンター**。シンデレラフィットする物をつくれる。
魔性芭蕉さん(東富士支部)

● **サッカー日本代表のユニフォーム**。着たらヤル気が出る。
みらんくんさん(生産・TPS支部)

● **ヨムヨムも皆さんの推しを参考にしますね!**



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

「クイズ王国」について。はあいのデジタル版、会社でもらった冊子、二手に分かれて妻と2人で競争しました。私がタッチの差で勝ちました! 楽しかったです!

ていおんとうーりさん(衣浦支部)

なるほど! そういう楽しみ方もあるんですね!! これからも職場の仲間やお子さま、ご家族などと一緒にクイズに挑戦してみてくださいー!



「みんなのHAPPYコレクション」では、みんなのハッピーエピソードを共有できてこちらも微笑ましくなった!

赤井秀一さん(生産・TPS支部)

皆さんの投稿写真やエピソードには、ヨムヨムも和ませてもらっています☆ これからも、どんどん投稿をお願いします!

「ここそとヨタ」で、自動車以外でもさまざまな開発が進んでいることを知ることができた。

みねくんさん(田原支部)

今月の「ここそとヨタ」も、ぜひご覧ください! これからも意外な事業や仲間のことも知ってもらえるとうれしいです!



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) 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

4月号の答え

ビセイブツ **院乗生**
微生物 **備微美**
ビヨウイン **物便容**
美容院
ビンジヨウ **便乗**
使わなかった漢字は **備** でした。

クイズに答えてプレゼントをもらおう!

今月のクイズはふくめん算

パズル制作 / ニコリ

例題

$$\begin{array}{r} \text{ここ} \\ + \text{そこ} \\ \hline \text{そちら} \end{array} \rightarrow \begin{array}{r} \text{答え} \\ + \\ \hline \end{array} \begin{array}{l} 88 \\ 18 \\ 106 \end{array}$$

2つの数を足して繰り上がって答えのケタが増えているということは「 $n=1$ 」ですね。10の位は「か」+「か」=1になっているのも手がかりになりますね。

ヒント

問題

例題のように、同じ文字には同じ数字、違う文字には違う数字を当てはめて、正しい計算式をつくりましょう。

※最上位の文字に0(ゼロ)を当てはめてはいけません。

$$\begin{array}{r} \text{しかし} \\ + \text{しかし} \\ \hline \text{なかなか} \end{array}$$

答えの計算式

●●●+●●●=●●●●の形式でご記入ください。

楽口フセレクト!



今月のプレゼント

畳んでしまえる吸水マット グレー

使いたい時に「サッ」と出して使える、コンパクトで便利な吸水マット! ちょっとした洗い物にも使用できます。

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5月25日(月)

編集後記

寒さの厳しかった冬も終わり、外に出るのが気持ちいい季節になりました。つい家にこもりがちだった体を少しずつ動かし、春の心地よさを感じてみませんか。過ごしやすいこの時期はあっという間に過ぎてしまいます。今号では「カフェテリアプラン」を特集していますので、年休や連休を上手に活用し、自分らしい過ごし方で「最高の休日」を楽しんでください。新しい発見やリフレッシュにつながる時間になりますように!

はあい Vol.39 No.452 2026年4月28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!
グッド
スパイス

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



高岡支部 副支部長 新泉 智章さん

気持ちは20歳のまま。でも体力の衰えや体重増が気になり、週1のスポーツクラブ通いをスタート。気づけば2年、今では音楽ガングンの「ボディーパーン」で仲間と励まし合いながら最高の汗をかくのが毎週の楽しみです。

この本と出会ったきっかけは?

冬季連休中、小学生の娘に「本が欲しい」と頼まれ、親子で本屋へ立ち寄ったのがきっかけでした。店頭で探しても見当たらず、店員さんに尋ねるとまさかの売り切れ。えっと思い少し調べると…。シリーズ累計233万部を販売した大人気作『5分後に意外な結末』でした。後日あらためて購入し、何気なくパラパラと目を通したところ、気づいたらすっかり没入してしまいました。

おすすめのポイントは?

子ども向け人気ランキングでも常に上位に入るほど支持されている本です。どの話も5分程度で読み切れるため、ちょっとしたスキマ時間でもサクッと手軽に楽しめる魅力の一冊。読後には思わず誰かに話したくなる“意外な結末”が待っており、親子で「今日どこまで読んだ?」など、食卓での感想を共有できるコミュニケーションのきっかけになる一冊です。



5分後に意外な結末 ベスト・セレクション

桃戸 ハル著

『5分後に意外な結末 ベスト・セレクション』
講談社

どんな人に おすすめしたい?

読書が苦手な子どもから忙しい大人まで、誰にとっても“意外な結末”が待っているシリーズです。短編小説なので、気になったタイトルから気軽に読み始められるの大きな魅力です。きっと皆さんの『5分後に意外な結末』が待っています!!

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



公式サイト



れってりトヨタ文化祭

5.22 [FRI] 18:00 | 5.23 [SAT] 14:00 | 5.24 [SUN] 13:30

豊田市運動公園野球場

みんなで来場しよう!!

野球 車検 仲間 応援

＜ 応募者全員 無料ご招待! ＞

5月のホームゲームはトヨタの魅力が詰まった
れってりトヨタ文化祭

豊田市運動公園野球場



＜ 応募・
詳細は
こちら

★ 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!! ★

タニタ 非接触体温計 (アイボリー)

ボタンを押して約1秒で測定。

子どもが寝ている時や赤ちゃんの体温もはかりやすくなります!



4号連続 クイズ

カバ太を
探せ!



毎号誌面のどこかに隠れているカバ太を見つけて
4号分のページ番号を合計してくださいね!

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 = ?

※4号連続クイズのご応募は8月号でご案内します