

トヨタ自動車労働組合

ほあい

2026
June

Vol.39/No.453

6

Mission

「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

+++
+++
+++



+++
+++
+++

特集

あなたらしく充実した人生のために
年休を活用して
リフレッシュ&チャージしよう!

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
June

6

Vol.39 / No.453

Contents

- 4 **特集**
あなたらしく充実した人生のために
**年休を活用して
リフレッシュ&チャージしよう!**
- 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!
ここぞトヨタ
KD事業部
- 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**

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
テントクロス撥水マルチショルダー



コーポレート支部/
しなこんちゃんさん



実家に帰省した際、いもむし電車に遭遇! 子
どもたちが手を振ると、警笛を鳴らしてくれました。



元町支部/はやしーさん



開幕シリーズIGアリーナに行ってきました。4階
席からでも席にゆとりがあって見やすいです。



4号連続クイズ 1~4月号
カバ美を探せ!

答え 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 = 合計 **46**



プレゼント当選者発表

1DAY災害対策19点セット

1月号
P10



2月号
P9



3月号
P12



4月号
P15



- ①ころすけさん(田原支部) ②桃太郎さん(堤支部) ③ぼよたさん(田原支部) ④Sさん(クルマ開発支部) ⑤VIVIさん(本社工場支部・家族) ⑥アザタンさん(衣浦支部) ⑦まえちゃんさん(水素・CN・パワートレーン支部) ⑧あんみょんさん(モノづくり開発支部) ⑨ニコルさん(上郷支部) ⑩かわちゃんさん(元町支部・家族) ⑪I.S.さん(東富士支部) ⑫おまたたさん(生産・TPS支部) ⑬えりりんさん(生産・TPS支部) ⑭サトナカハルさん(衣浦支部) ⑮けげさん(事業・営業・CF支部・家族) ⑯お嬢さん(先進技術支部) ⑰メルちゃんさん(田原支部・家族) ⑱ななさん(堤支部・家族) ⑲ひさしさん(元町支部・家族) ⑳ペンネさん(三好支部)

あなたらしく充実した人生のために

年休を活用して リフレッシュ&チャージしよう！

次の年休の計画は決まりましたか？
年休を活用した「ゆとり」とメリハリのある働き方で、あなたらしい豊かな未来と「真の幸せ」を実現しましょう！

リフレッシュから繋がる4つの「イイコト」

しっかり休むことは、実はこんなに良い効果(①健康、②生きがい、③働きがい、④風土づくり)につながっているんです！
年休をしっかり取る「4つの目的」。実はこれ、私たちが大切にしている「5つのVALUE」の実践そのものなんです。

健康

心とカラダをリフレッシュ！

しっかり休んで「ゆとり」をチャージしよう。

Value

心にゆとりを持つ

生きがい

プライベートの充実！

職場を飛び出し、新しい世界や学びに挑戦しよう。

Value

垣根を越える変化を楽しみ、挑戦する

働きがい

メリハリをつけて成果を！

お互いの「個性と時間」を尊重し合う働き方へ。

Value

互いの個性を尊重する

風土づくり

休みやすい職場環境を！

「お互いさま」の助け合いで、温かいチームを創ろう。

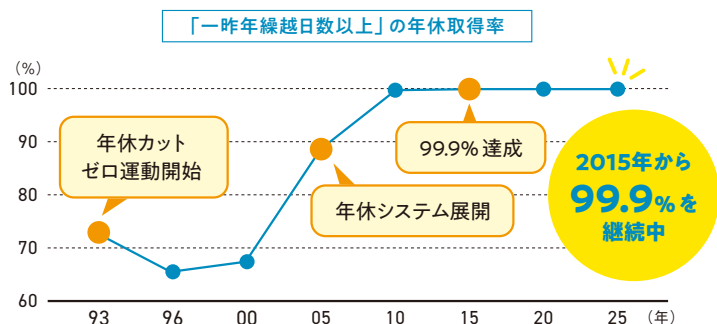
Value

助け合う

「休みやすい風土」を未来へつなごう

単なる数値目標ではなく、真の目的を理解しましょう。

歴史と現状



先人たちが築いた文化

昔の「年休がとれない」時代から、1993年に「年休カットゼロ運動」がスタート。先輩たちの長年の努力により、今では世間平均(69%)を大きく上回る「取得率99.9%」の誇れる文化になりました。

風土を守るために



素晴らしい文化や風土は、みんなの毎日の意識で創られています。『お互いさま』で気兼ねなく休めるこの環境を、次の世代の仲間たちにも繋いでいきませんか？ みんなで笑顔の『100%達成』を目指して、この温かい職場をこれからも一緒につくっていきましょう！



Refresh & Recharge!

Step 1 自己管理の徹底

まずは自身の目で、新時間管理システムの「**一昨年繰越日数**」をしっかりと確認しましょう。

年休情報			
一昨年繰越日数	11.0日	昨年取得日数	9.5日
昨年繰越日数	19.0日	今年取得日数	10.0日
本年付与日数	20.0日	来年取得予定日数	0.0日
年休保有日数	50.0日	年休残日数	40.0日

見るべき箇所を間違えないで!



Step 2 早めの計画と対話

年間を通して計画的に取得できるよう、**上司や仲間と早めに相談・共有**を行きましょう。



駆け込み取得を回避!

後回しにせず、**さっそく計画を立てて、質の高いお休みに出かけよう!**

さらに
**質の高い年休
3DVへ
チャレンジしよう!**

トヨタでは連続3日以上の日休を取得する3DVを推奨しています。「やるべき時はしっかりやり切り、休む時はしっかり休む」前向きな休暇の取得で心身をリフレッシュしてメリハリのある働き方ができる職場環境にしていきたいと思います。

事例

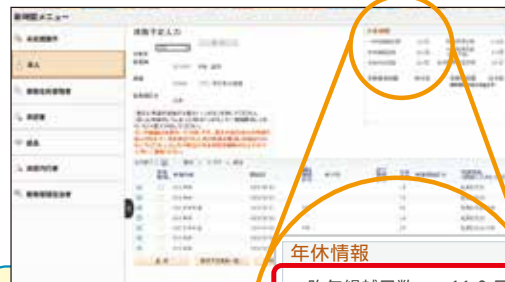
1 制度の思い込み



「残日数が40日以下なら大丈夫」は勘違い



正しくは新時間管理システムに記載されている「**一昨年繰越日数**」以上を取得することです。



新時間管理システム画面のイメージ

年休情報			
一昨年繰越日数	11.0日	昨年取得日数	9.5日
昨年繰越日数	19.0日	今年取得日数	10.0日
本年付与日数	20.0日	来年取得予定日数	0.0日
年休保有日数	50.0日	年休残日数	40.0日

新時間管理システムを見ても、思い込みや勘違いで間違えるケースがあります。注意しましょう!

「年休残日数」と勘違いするケースが多い

事例

2 管理シートに頼りすぎ



管理シートでチェックしたから大丈夫!

職場の管理シートだけを見て安心せず、**システム上の数字の確認**が必要です。

事例

3 年末への先送りリスク



年末にまとめて取得するはずが...



急な業務対応で取り切れなくなってしまったケース。早めの計画が大切です。

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。



裾野市

浅田 もとゆき



TMEJ 労組出身の浅田もとゆきです。裾野市の「くらしの相談担当」に就任しました。井出さんと力を合わせて、裾野市に住む組合員の皆さまの声を聴き、困りごと解決のために尽力します。どうぞよろしくお願ひいたします。

【出身職場】

井出さとる：東富士工場
第12技術部

浅田もとゆき：TMEJ 東富士工場

担当支部

全支部



井出さんと力を合わせて



【くらしの相談】くらしの相談担当に就任！地域の皆さんのために全力投球！【浅田もとゆき/裾野市】

裾野市のこども家庭センター「すこっぷ」で、動かなくなったおもちゃを「おもちゃ病院」へ持ち込み、修理をお願いしてきました。「モノを大切に作る心」と「子どもたちの笑顔」をつなぐ活動をぜひご覧ください！

碧南市

神谷 さとる



【出身職場】

衣浦工場 第2TM製造部

担当支部

全支部

YouTube



ゼロからアジアへ！
碧南ビーチコート誕生秘話！

【くらしの相談】ゼロからアジアへ！
碧南ビーチコート誕生秘話！【神谷さとる/碧南市】

2017年に私からの提案で完成した碧南緑地公園ビーチコートが2026年9月開催の第20回アジア競技大会に使用されます。ビーチコート誕生秘話を神谷が語ります！

岡崎市

原 のりひこ



【出身職場】

堤工場 成形部

担当支部

全支部

YouTube



児童200人の安全を守る！

横断歩道

動がしました！

【くらしの相談】危険な通学路を安全に！
1年半の執念で実現【原のりひこ/岡崎市】

地域の通学見守り活動から、児童がより安全に登下校できるように通学路の横断歩道を移設。くらしの相談だけでなく、地域にも寄り添った活動も大事にしています！

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！

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

【両立支援】 時短開始時間の柔軟化

これまでは、保育園への送迎等の都合で早く出社しても、時短を申請した開始時間まで待機する必要がありました。今回の制度変更により、この「待機時間」を解消し、到着し次第業務開始できるようになりました。

利用方法と留意点について

申請方法について

各時短勤務制度の出勤時間繰り上げ「可」の申請を実施してください。
※既に申請済みの場合は不要。勤務時間延長可否を変更したい場合、拠点人事にご一報ください。

上司と対象者の合意が必要です！



勤務時間の繰り上げを希望する方

原則 **予定日の暦日前日までに** 上司へ申告してください。

※やむを得ず当日申告の場合は上司と合意の上で実施

上司

本人と対話の上、職場状況に合わせて可否判断を実施してください。

詳細はカバコネ・T-Waveをご確認ください

組合アプリカバコネ

ダウンロードはこちら

ログイン方法はP29をご覧ください。



ログイン

職場活動

育児との両立

育児

時短勤務・その他の制度

交替制勤務の方

常1直時短勤務 / 交替制時短勤務

T-Wave

トップ

部署

人事部

理念・組織

Diversity Net

育児との両立

両立制度(休職・時短等)

育児しながら「働く」

社員/社員以外(交替制のみ)

常1直時短勤務 / 交替制時短勤務

対象者

常1直時短制度、交替制時短制度の
利用者(育児および介護)

時短開始時間を前倒ししたいという要望にお応えしました！



変更後

出勤時間繰り上げ「可」を選択していれば「職場の所定労働時間の開始時間」に問わず勤務可能になりました。

※上司と対象者で合意した場合に限る

6:25~9:00の間で
到着次第いつでも勤務開始可能



着いて
すぐ始められる！

従来

「時短開始時刻」もしくは「職場の所定労働時間の開始時刻」からのみ勤務可能(その他の時刻は不可)。

6:25が9:00
どちらかで勤務開始



時間まで待つか…

執行部からのメッセージ

会社と組合は、より柔軟に働ける環境の整備を後押ししています。
組合員のやりがいや生産性向上につながる取り組みにつながるように、
ぜひ活用してください！



時短開始時間の柔軟化とは

6:25 所定開始時間
↑ 間の時間は勤務開始不可(待機)
↓ 9:00 時短勤務開始時刻

プロが集い 挑戦を続ける職場

KD事業部の皆さん

(左から)
太田 智美さん・青山 響子さん
森 克昌さん・桜井 瑞恵さん
岸 英樹さん・富永 正樹さん



職場を拝見!

今月の職場

KD事業部

愛知県豊田市の本社エリアに所在する事務本館。周辺には本社工場やトヨタ会館があり、この事務本館の9階にKD事業部があります。

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。

新興国の生産を支える現地密着チーム

KD事業部トピックス

合同心理的安全性セミナー



豊通と3部署合同で心理的安全性を高めるグループワークを開催。

已事究明セミナー



座禅体験や住職の話を通じて、自分と向き合う時間を体験!

あすびと福島研修



被災経験者や元村長の話を通じて、自らの志を深めました。



◀ 現地での打ち合わせ

文化・認識の違いの苦労はありますが、話し合いや根気強い説明で乗り越えます!

▶ 現地スタッフへ指導

品質基準を満たすため、現地スタッフ一人ひとりに寄り添いながら丁寧に指導します。

信頼関係が大切です!



◀ 治具の視察

現地スタッフと使い方や工夫について意見を交わしながら理解を深めます。



▶ ケニアのサファリツアー

海外でのオフの楽しみのひとつ。大きな動物にも出会えます!

大自然の迫力に感動!



輸送されたハイエースの部品を現地で荷下ろし



ガーナの工場



ケニアの現地スタッフの皆さんと

新興国向け小規模(年1万台以下)のCKD/SKD※工場に対し、事業企画と生産準備を支援しています。支援先はエジプト・ケニア(CKD)、ガーナ・カンボジア(SKD)の4カ国で、商社管理の工場における車両組立をサポート。関税・税負担の大きい国ではCKD化を推進し、少人数で幅広い工程を担いながら現地での品質指導を中心に対応しています。

※CKD:車をほぼ全て部品の状態で輸出し、現地で一から組み立て。

※SKD:ある程度部品を組み立てた状態で輸出し、現地で最終的に組み立て。

仕事のやりがいについて

豊田通商の2部署と連携し、現地事業体の生産を支えています。作業基準の共有に苦労しますが、現地スタッフからの感謝の言葉や、業務改善によるモチベーションの向上を実感できることが、大きなやりがいにつながっています。

一緒に働く仲間たちについて

事業企画や溶接・塗装・組立・検査などの各分野のプロが集まる22名のチームです。新卒・中途が混在し多様性豊かで、出社時は声を掛け合える環境。40〜60代中心ながら、新しいことにも積極的に挑戦する風土があります。

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

お皿の絵付け体験

MYプロ



組合員さんとご家族が参加
大人21名・子ども13名

実施日 2026年4月5日(日)

場所 ノリタケの森

緑に囲まれたゆったりとした空間が
広がるノリタケの森。製造工程見学
やミュージアム、絵付け体験を通じ
て技術と歴史に触れられ、ショップや
レストランも楽しめる複合施設です。



公式
ホームページ
こちらから



<https://www.noritake.co.jp/mori/>

日常に色を添える体験で思い出づくり!

ものづくりの楽しさを体感し、世界に一つだけの作品づくりを通じて思い
出に残る時間を提供するとともに、参加者同士の交流や新たなつながり
を生み、日常に彩りを添えるきっかけにしたいという想いで企画しました。

ノリタケの森 細越さんからメッセージ

運営・企画グループ 細越 周一さん

真っ白なお皿に自由に絵を描いて、気軽に絵付けを楽しめます。
何度も描き直せるので、絵が苦手な方でも安心して描けて、
世界に一つだけのオリジナル作品が完成します。作品は窯で
焼成し、後日ご自宅へ郵送いたします。



ワクワク! 絵付け体験

小さなお子さんも真剣!

まずは、事前説明から!

パパは、がんばる姿に
嬉しくなっちゃう☆

どんな絵に
しようかな!

モニターを使った説明でわかりやすい!

オリジナルの
作品づくりに
没頭中です!

スタッフの方に丁寧に
教えていただきました!

12色の陶磁器用絵の具で
自由に描いていきます!

焼成して約1ヵ月後に
できあがるのが楽しみ!

Voice
参加者の声

焼き上がりの色が塗った時と
異なるので、どんな仕上がりに
なるかを想像しながら
描く時間にワクワクしました!

子どもに経験をさせようと
考えて申し込んだが、
子どもの相手をせずに結局
大人(私)がかかり集中して
作業してしまいました(笑)

子どもが自分で考え、
集中して絵付けする姿が
心に残りました。

今後の注目企画

年休を使って家族で夏休みを楽しもう!

7/26(日)~29(水) 3泊4日 ラーケーションin乗鞍サマー

家族で楽しむ! 夏の自然体験プログラム。
五感で学ぶ、乗鞍のサマーラーケーション。

募集期間 6/12(金)~7/12(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!





鳥羽水族館

国内最大級の飼育種類を誇り、日本国内で唯一ジュゴンとラッコに会える水族館です。動物たちのショーのほか、お食事やふれあいタイムなど魅力がたっぷり！分類されたテーマゾーンを自由に観覧できるスタイルで知的な驚きと癒しが体感できます！

- 場所** 鳥羽市鳥羽3-3-6
- 時間** 9:30~17:00(最終入館16:00)
GW(5/2~6)夏季(8/1~28)
SW(9/19~23)期間
9:00~17:30(最終入館16:30)
- 定休日** 年中無休
- 料金** 大人2,800円 小中学生1,600円
幼児(3歳以上)800円

大人も子どももたっぷり楽しめる！



公式サイトはこちらから
イベントやWEBチケットなど確認しておくとう便利です！
<https://aquarium.co.jp/>

世界中から人が訪れるスポット！

ミキモト真珠島

1893年(明治26年)御木本幸吉が世界で初めて真珠の養殖に成功した島。真珠の知識や貴重なコレクションが展示されている真珠博物館や真珠王の情熱に学ぶ御木本幸吉記念館、伝統の白い磯着で海に潜る海女さんの実演など、見どころ満載です。

- 場所** 鳥羽市鳥羽1-7-1
- 時間** 9:00~17:00(時期によって変動あり)
入場券売り止めは閉場60分前
- 定休日** 毎年12月第2火曜から3日間
- 料金** 大人1,650円 小人(小中学生)820円



公式サイトはこちらから
海女さんの実演時間など詳細を確認できます！
<https://mikimoto-pearl-island.jp/>

海女さんの活躍を生で見ることが出来る貴重な体験！



鳥羽湾めぐりとイルカ島

遊覧船で鳥羽湾の周遊とイルカ島の寄港が楽しめるコースです。イルカ島ではイルカやアシカ、カワウソのあそび時間やイルカの飼育員体験などプログラムが充実。動物たちの生態を楽しく学んじょう！

- 場所** 【真珠島・水族館前(のりば)】
鳥羽市鳥羽1-7
【鳥羽マリンターミナル(のりば)】
鳥羽市鳥羽1-2383-51
- 営業** 1月中旬~2月下旬は休業
気象状況などにより運休の場合あり
- 料金** 大人(中学生以上)2,400円
小人(4歳~小学生)1,300円



公式サイトはこちらから
運航状況やお得な電子チケットなどチェックできます。
<https://shima-marineleisure.com/toba>



●写真提供・掲載協力：一般社団法人 鳥羽市観光協会 <https://www.toba.gr.jp/>

鳥羽ってどんなところ？

4つの離島や豊富なグルメも楽しみたいね！



全域が伊勢志摩国立公園に指定されている鳥羽市。海女漁や真珠、温暖な気候、美しいリアス式海岸など豊かな海の恵みや自然を満喫できる見どころたっぷりの人気エリアです。ドライブ、温泉、アウトドア、観光など楽しみ方もいろいろ！

おすすめスポット

リフレッシュ旅しよう！

大海原を一望できる絶景スポット！



鳥羽展望台 海女のテラス

パールロード沿い標高163mにある鳥羽展望台。雄大な太平洋が広がり、天候条件が良い時は富士山まで見える絶景が魅力！地元食材を使ったメニューやスイーツが楽しめるカフェとショップを併設して、2022年にリニューアルしました。



- 場所** 鳥羽市国崎町大岳3-3
【カフェ・ショップ】
- 時間** 9:30~16:30
※繁忙日は延長あり
※カフェラストオーダー30分前
- 定休日** 水曜(繁忙期は営業)
※天候により臨時休業もあり



公式サイトはこちらから
詳細やオンラインショップをチェックできます！
<https://www.toba-tenboudai.co.jp/>



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

三重県鳥羽市

絶景のドライブコース



パールロード

鳥羽市と志摩市を結ぶ全長約23.8kmのドライブウェイ。正式名称は「三重県道128号鳥羽阿児線」といい、無料で通行できます。リアス式海岸沿いの山並みを走るの、目の前に海・山・空が広がる風光明媚なドライブコースとして人気です。道中に展望台やグルメスポットが点在しているのも嬉しい！



※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 **TOPIC**
- 4 垣根を越える
- 5 変化を楽しみ、挑戦する

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。皆で一步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

**孤立しそうな心に届いた
見捨てないという強い意志。**

空手を教え始めたのは11年前。今では3歳から中学生、大人も含めて約90人が通う道場です。ある時、思春期特有の心の揺れから周囲と衝突して、孤立しそうな女子生徒がいました。保護者の皆さんと連携してさりげなく、粘り強くフォローを継続。「いつかわかってくれる」と信じて。彼女は中学卒業まで道場を続け、高校で空手部のキャプテンを務めるほどに成長。今は大学生ですが、忙しい合間に道場へ顔を出し、小さい子の面倒を見てくれます。

学び 一過性の雰囲気判断せず、
長い目で向き合う意志を持つ大切さ。

**一人ひとりの良さや多様な個性が
大きな力になっていく。**

道場の生徒は年齢もレベルもさまざま。普段から全員の反応や表情、休憩中の遊び方まで観察して個性を把握するよう努めています。職場で大切にしているのは全員が「1年の個人目標」を立てること。「仕事を通じて何キロやせる」でもいいんです。「自分なりの目標」を持つことで達成感ややりがいを感じて、一人ひとりの良さや多様な個性を輝かせてほしい。「目標の進捗はどう?」と前向きな対話も活発化して、組織全体の生産性にもつながっていきます。

心かけ 組織やチームを一括りにせず、
一人ひとりと向き合うために行動する。

松本さんにとって
「互いの個性を
尊重する」
とは?

一人ひとりと向き合うために
自らが動いていく必要がある。



今回のテーマ

互いの個性を尊重する

実践者プロフィール

三好支部 **松本 一真さん**

2006年に正社員登用。三好工場第2ドライブライン製造課での組付け、ターボライン、生産準備など多様な工程を経験し、組長代行を経て現在は組長3年目。11年前に立ち上げた空手道場では約90人の生徒が在籍中。

推薦者
コメント

三好支部
宇佐見 嘉啓さん



松本さんは空手一筋での人生を歩んできた方です。さまざまな個性の方がいる空手教室で試行錯誤し、互いを尊重しながら活動を実施しています。空手で培った知識や技能やめんどろ見を職場内でも遺憾なく発揮、組長として個々のメンバーに寄り添い、大きな役割を担っており、エネルギーで尊敬できる方です!

生徒が一人でもいる限り、
道場を続けていきたい。



空手道場は11年目になりますが、コロナ禍ではリモートの稽古や公園で走るなど、その時々でできることを模索しました。子どもが成長して時間が合わなくなれば、稽古の時間を追加。道場の都合を押しつけるのではなく、ニーズに合わせて変容していくことも大事だと思います。

トヨタで働く皆さんへ

自ら行動してみよう!

違う価値観を持つ相手に対して、自分から対話のきっかけをつくるのが大切。家族に対しても相手の立場で考えてみることで、新たな発見があるかもしれません!

02 苗を植える

4 野菜苗をポットから取り出す

株元を指で挟むように持ち、ポット底の穴から指で優しく押し出します。



Point!
無理に苗を引き抜いて、根を傷めないように注意!

5 表面の土を少しだけほぐして落とす

病気の菌がついている可能性があり、病気防止のひとつ手間として有効です。



6 苗を置き、土をかぶせる

3であけた穴に苗を置き、根元が隠れるように土をかぶせます。



Point!
根元や土は押さえず、優しく整えます。

7 水やり

根元に直撃して土をえぐらないよう、周りから優しく〜♪



Point!
新しい土は水を弾きやすいため、底から水が流れるまでたっぷり水を与えましょう。

水やりの基本

植えつけ10日〜2週間は根を定着させるため毎朝1回。根がしっかり張った後は、土の表面が乾いたらたっぷりが基本です!

目安は
2〜3日に
1回

天候により調整してください。

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/>

野菜苗を上手に植えつけよう

今回は基本の植えつけ方法をご紹介します。植えつけがうまくいけば、最近の品種は丈夫に改良が進んでいるため、水やりさえ忘れなければ大丈夫。「自分で育てた野菜を食べる」喜びを味わいましょう。



さっそくAction! /

01 土の準備

※深さ30cmのプランターを使用

1 軽石を敷き詰める

底から5cmの高さまで、まんべんなく敷き詰めます。



2 培養土を入れる

プランターのフチから3cmほどウォータースペースを残して入れます。



やりすぎに注意!
肥料は袋に記載の施肥量を守って与えましょう

Point!

野菜専用肥料を使用する場合は、土を半分ほど入れた段階で、中心ではなく周りに埋めておきます。



3 整える

土はギュッと押し固めずふわっと優しく整えて均し、中央に野菜苗のポットと同程度のサイズの穴を掘ります。



手で握ってもOK

Point!

浅すぎると苗の根元が露出し、根が乾燥したり苗も安定しないので要注意!

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

プランター菜園

後編



Member&Staff

堤工場組立部
 浦江 克英
 元町工場機械部
 竹下 準一
 高岡工場車体部
 谷江 崇
 三好・明知工場第1DL製造部
 帯刀 研次
 電池研究部
 山口 裕之
 生産デジタル変革室
 久保 祐果
 電池製造技術部
 渡邊 哲

顧問・部長・スタッフ

元町工場品質管理部
 顧問 島田 弘
 元町工場品質管理部
 部長 兼幹事 小澤 正直
 モビリティツーリング部
 コーチ 佐藤 秀之
 モビリティツーリング部
 コーチ 河野 貢
 堤工場車体製造技術部
 コーチ 北野 和義
 先進技術統括部
 監事 村上 直樹

見学・入部も大歓迎!

未経験からでも大丈夫!

少林寺拳法は「護身練胆」「精神修養」「健康増進」の三徳を修める武道で『人づくり』による『国づくり』を目指しています。未経験者も1年の修練で全国大会出場も夢ではありません!

連絡先

masanao.ozawa@mail.toyota.co.jp

おすすめトレーニング方法 拳立て伏せ



拳を床につけた腕立て伏せで拳や手首を強化します。最初はヒザをつけて、静止するだけでもOKです。慣れてきたらプッシュアップにもトライ!

部長直伝 Onepoint

教えてくれたのは…

部長 小澤 正直さん

入部以来キャリアは35年以上。創部約60年の第5代部長兼支部長を務めている。



手首をつかまれた時の抜け方実践! —2パターン—

技1



手首をつかまれた方の腕で相手のアゴを肘打ちするようにすると、腕力がなくても抜けられます。

アゴに当たらなくてもOKですが、当てるつもりで勢いよくポイント!

技2



つかまれた方の腕を体の外側から大きくまわします。

大きく腕をまわし続けましょう。



腰の高さぐらいまでまわしたら、素早く小指側へチョップするように腕を体の外へ。相手の手はずれます!

Be Challenger! with 一般部



少林寺拳法部

活動場所 元町厚生センター小ホール

活動日 火・木 19:00~21:00 休日 9:00~11:30



ある1日の全体練習メニュー

- 19:00 鎮魂行
向上心・集中力・忍耐力を高める
- 19:15 準備運動
ウォーミングアップと柔軟性向上
- 19:30 基本練習
基本所作の確認・突き蹴りのキレ、冴えの向上
- 20:00 法形練習(相対)
互いの上達を目指して協調性を養う
- 演武練習
技の連携を通じ互いの技術を高める・大会の練習
- 20:45 運用法練習
実践的な運用をはかる

POINT!

青さのりなどの海藻類をたっぷり使くとサバの臭みが和らぎます。

青さのりと、手で適当な大きさに千切った焼き海苔を加えて混ぜます。器に盛りつけてから、仕上げに青さのり(分量外)をもう1度ふりかけます。

完成!

【かぶの塩昆布和え】



- 1.かぶは皮をむいて、小さめの乱切りにします。茎の部分は1センチ幅に切ります。
- 2.カットしたかぶをボウルに入れて塩昆布をまぶし、しばらくおきます。仕上げにごま油を入れて混ぜたら、塩で味を調えて器に盛り、青のりをふりかければ完成。

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

3



調理時間
10分

※炊飯時間は除く

薬味たっぷりのさっぱり味だから、食欲がない日にもおすすめ!

簡単・時短でオイシイがウレシイ
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.30 栄養満点なうえに、究極のお手軽さ!「サバ缶と青さのりの混ぜご飯」

作り方



しょうが、大葉は千切りにし、さっと水にさらしておきます。

1

ちゃちゃっとポイント

- 缶詰を活用!
- 少ないステップでできる!
- 一品で高栄養価

【材料】2~4人分



【サバ缶と青さのりの混ぜご飯】

- ご飯…2合分
 - サバ缶…1缶(缶汁は除く)
 - しょうが…1かけ
 - 大葉…5枚
 - 乾燥青さのり…10g~
 - 焼き海苔…1枚
- | | |
|----------|------------|
| A | バター…15g |
| | しょうゆ…小さじ1 |
| | 塩、黒こしょう…少々 |
| | 白ごま…大さじ1 |

【かぶの塩昆布和え】

- 小かぶ…1個
- 青のり…適量
- 塩昆布…10g
- ごま油…大さじ1



ボウルに炊き立てのご飯を入れ、①とAを入れひと混ぜしたら、サバ缶をほぐしながら加えてざっくり混ぜます。

2

あると便利な雨の日グッズ



靴もバッグもまとめて
ケアできるのが便利!

お気に入りの靴や
バッグをしっかりガード

●M. モウブレイ プロテクターアルファS 1,100円

スムースレザーからスエード、ナイロン、キャンバス地まで幅広く使える撥水・防汚スプレー。粒子の細かいフッ素が通気性を損なわず、しっかりと水や汚れを弾きます。



シュッとひと吹きで
雨の日対策が完了!

雨の日も気分が上がるくすみカラーが◎

毎日持ち歩きたくなる軽さと機能!

●折りたたみ傘
リトルユーミニ 3,190円

トレンド感のあるくすみカラーが魅力のコンパクトな折りたたみ傘。約140gの軽量タイプで持ち歩きもラクラク。高撥水・UVカット機能付きで、雨の日も晴れの日も活躍!



バッグにサッと入る
軽量コンパクト設計

ケースに入れたまま操作や顔認証もOK

スマホを濡らさず持ち歩けるケース

●Divaid ワイド防水ショルダー BK 2,420円

大きめのスマホも収納できる、ワイドサイズの防水ケース。カラビナとネックストラップ付きの2WAY仕様で、シーンに合わせて使い分けできるのが嬉しい!



小銭やカードが収納
できるポケット付き

●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。

出張にもおすすめ
機内持ち込み可能サイズだから



急な荷物も頼れる大容量ポストン

●Nスーベニアバッグ27L ネイビー
3,850円

折りたたんで持ち運べるポケットブル仕様のポストンバッグ。軽量で丈夫なシリコン加工生地を採用し、高い撥水性を発揮。大容量の27Lサイズで、荷物が多い雨の日のお出かけや旅行にもぴったり。



折りたたんで
コンパクトに
持ち運べる!

すぐれmono紹介!
便利 アイテム帳

第54回

雨の日も安心!
はっ水・防水アイテム

雨の日も気にせず持てるバッグ

スタイリッシュな見た目と
高い撥水性が魅力!

ファスナーは縫い目を
なくし雨水の
侵入を防ぐ仕様



雨に強くておしゃれな
高機能バッグ

●MILESTO LIKID サイドバックルバッグL
13,750円

大雨にも耐える強撥水シリーズ「LIKID」のサイドバックルバッグ。ファスナー付きのメイン収納で荷物の出し入れもスムーズ。内外6つのポケット付きだから整理がしやすく、通勤バッグとしても活躍しよう!

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!



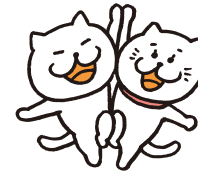
今月のテーマ

旅先での ハプニング!

Reader's Room編集員 ヨムヨム

海外で!

●新婚旅行でフランスの地下鉄に乗った際、電車が来てる!と思って駆け込み乗車したら、なんと夫が乗りそびれ慌てて指で2個先の駅だよとコンタクトを取り、無事に合流できました。



●現地にて携帯でチケット購入しようとするも、カード決済ができない。現地用SIMカード契約だったため、カード決済のときに日本携帯番号にSMSが届くため一時パスワードが

わからない。
なおさん(モノづくり開発支部)

●エジプトヘッサーで行ったとき、街に移動中にバスの中で寝てしまつて市内観光に置いてきぼりされた。目覚めた時にバスは動いているのに誰も居なかった。目覚めた時にバスは動いているのに誰も居なかった。目覚めた時にバスは動いているのに誰も居なかった。目覚めた時にバスは動いているのに誰も居なかった。

●北米の入国審査で、パスポートに娘の写真を入れていたら、娘の話で盛り上がり、質問もほとんどなく入国できました。

●フランスで道を教えてあげると言われついでにスリに遭いそうになった。フランスの空港で荷物が出

てこなかったで調べてもらつたら南アフリカまで行つていて、3日後に届いた。
タケマソさん(本社工場支部)



海外でのハプニングはドキドキですね!

他にもいろいろ!

●ホテルを予約したのに、店側の不手際で予約できておらず車中泊をする羽目になりました。
コナンさん(田原支部)

ほうとくさん(先進技術支部)
●帰りの電車に乗る際、早く帰りたい一心で特急に飛び乗ったら、なんと逆方向!? なんとか乗り換えてギリギリ帰りの新幹線に乗れた。あれは家族全員で焦った。
U・Aさん(堤支部)



抱っこした子どもがお漏らしして、服がびちょびちょになった。
マルボロさん(堤支部)



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

「一般部」について。トヨタにこんな部があるのかと毎回楽しみにしています。

K.Mさん(堤支部)

仕事と両立しながら、競技の世界でも頑張っている一般部の活動の様子などを毎月ご紹介していきます! ぜひ、応援をお願いします。おすすめの自主トレメニューは健康維持や体づくりなどにも良いので、参考してみてくださいね。



「ウェルビーイング向上計画!」は、健康診断の結果をうけて腸活に取り組んでいるからタイムリーでした。

kazubooさん(堤支部)

タイムリーな情報とのことで、良かったです! これからも何かのきっかけになる情報や役立つことをお届けしていけるように頑張ります!

3月号特集について。田原工場の取り組みは別のイベントでも聞いていたので真似するところが増えてほしいと思う。

Jenさん(事業・営業・CF支部)

田原工場の取り組み特集は多くの反響をいただきました! 他拠点での活動など、良いものはぜひ参考にしていきたいですね!



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」
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
プリンセス

5月号の答え

しかし 505
 + しかし → + 505
 なかなか 1010

答えは

505 + 505 = 1010

クイズに答えてプレゼントをもらおう!

今月のクイズはうそつき推理

パズル制作 / ニコリ

石井さんは私より
上の順位です

私は3位では
ありません

石井さんはうそを
ついてます



岩田



石井



山本

問題

3人がクイズ大会の順位を比べています。
 3人の話から、1位の人を当てましょう。
 ただし、3位の人だけがうそをついています。

1位の方は

さん

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6月25日(木)

編集後記

連休中にプランターに植える花を買いに出かけた際、店頭に並ぶたくさんの野菜苗に惹かれ、予定にはなかった家庭菜園を始めてみました。最近ではトマトに黄色い花が咲き、毎日少しずつ成長していく姿を見るのが楽しみになっています。「ウェルビーイング向上計画」では、プランター菜園をご紹介します。限られたスペースでも気軽に始められるポイントをまとめていますので、この機会に皆さんもぜひ挑戦してみてくださいいかがでしょうか。

染ロフト
セレクト!

快適な
UV習慣!



今月のプレゼント

UVウォータージェル N 180g

子ども※と使える快適UVウォータージェル。美肌成分配合のUVジェルがお肌を守ります!
 ※4歳以上推奨

はあい! Vol.39 No.453 2026年6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
 スパイス
 グッド
 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



下山支部 支部長 古澤 憲司さん

週末は子ども会の活動に参加しています。活動を始めてから、気がつけば6年になります。イベントの企画や運営を通して学ぶことも多く、仲間にも恵まれながら、充実感とやりがいを感じながら活動を続けています。

この映画と出会ったきっかけは?



映画のおすすめに表示されていたのがこの作品でした。上映時間が3時間もあり、最初は少し躊躇しましたが、これまでインド映画を観たことがなかったこともあり、興味本位で再生ボタンを押しました。

おすすめのポイントは?

成績や学歴といった分かりやすい基準だけが成功の答えではなく、自分が本当に好きなことに向き合い、努力することの大切さを教えてくれる作品です。また、失敗や遠回りも決して無駄ではなく、人生に意味を持つ過程として描かれていました。将来に不安を感じている人にこそ、「きっとうまくいく」という言葉が前向きな勇気を与えてくれる映画だと思いました。

きっと、うまくいく

作品名: きっと、うまくいく
 発売日: DVD & Blu-ray 発売中
 価格: Blu-ray 5,200円(税抜) DVD 4,200円(税抜)
 発売元: 株式会社ハビネット・メディアマーケティング
 販売元: 株式会社ハビネット・メディアマーケティング
 ©Vinod Chopra Films Pvt Ltd 2009. All rights reserved

どんな人に
おすすめしたい?

将来のことで少し不安を感じている人や、周り比べて焦ってしまう人におすすめです。見終わったあと、気持ちが少し前向きになる映画だと思います。

運動部
応援
NEWS



トヨタ硬式野球部

レッドクルーザーズ



第97回都市対抗野球大会 東海地区2次予選

期間 **5/28(木)~17**日間

初戦:5/30(土)vs ジェイプロジェクト

JABA北海道大会

期間 **7/30(木)~8/3(月)**

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!! ★

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