

# HOLON

Challenge for  
New  
Development

CND 機関紙 ホロン

vol. 213

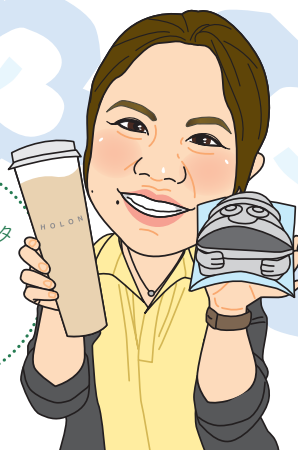
2026年5月8日発行

ご家族の皆さんで  
ご覧ください!



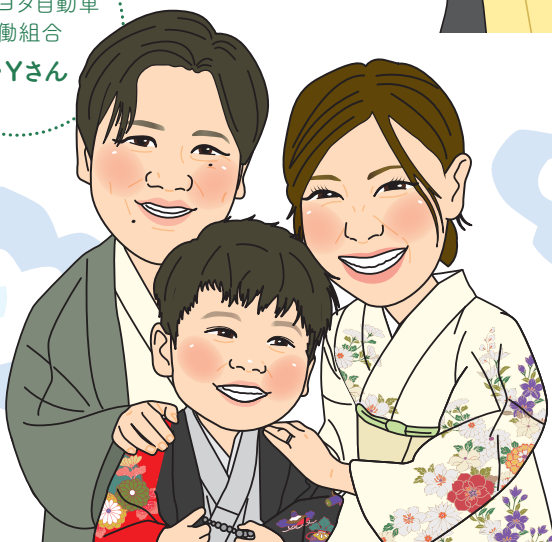
トヨタ  
モビリティパーツ  
労働組合  
九州北部統括支部  
**K・Sさん**

ウエイストヨタ  
神奈川  
労働組合  
**M・Mさん**



仙台トヨペット  
労働組合  
**K・Aさん**

函館トヨタ自動車  
労働組合  
**O・Yさん**



- 02 CNDの仕事図鑑  
「株式会社トヨタレンタリース新千葉」
- 04 多様化推進に向け、全国で活動の輪が広がっています
- 06 CND活動報告
- 07 あってよかった労働組合
- 08 レク自慢  
「宮城トヨタ自動車労働組合」「トヨタモビリティ東京労働組合」
- 09 組合員stagram  
「仙台トヨペット労働組合」「トヨタカローラいわき労働組合」  
「トヨタモビリティパーツ労働組合 千葉支部」「KTグループ労働組合」
- 10 おすすめウォッチング
- 11 にゃんトレ
- 12 組織内議員の活動紹介 他

紙面のクイズに答えて  
プレゼントをゲットしよう!

今号は  
能登牛

応募はこちら



クイズは裏表紙を  
チェック!

大募集  
!!

皆さんの似顔絵が  
表紙になります!

似顔絵にしたい人のお顔が  
わかる写真を送ってください。  
クイズと同じフォームから  
応募してね。

委員長  
のはやし  
です



似顔絵は  
プレゼント  
するよ!

★応募者多数の場合は抽選となります。  
★応募をもって掲載に同意されたものとして取り扱います。  
ご本人、または同意を得た方の写真をご応募ください。



Follow Us!

WebサイトやSNSでもCNDの活動の様子や  
HOLONの情報をお届けしています

## 組合員が感じている、職場課題

### 安心して長く働き続けるための「将来設計」と「ライフワークバランス」

- **ライフプラン支援の不足**…ライフプランセミナーの実施など「この会社で働き続けたい」と思える取り組みを実施し、社員の定着が求められている。
- **休暇取得の困難さ**…年休消化が進まず、大型連休や土日休みが取りづらい現状があるため、連休取得時の本部応援の体制強化が求められている。

### 人手不足と業務の属人化

- **属人化とDXの遅れ**…特定の人しか業務がわからない「属人化」が進行。IT化による効率化と情報の共有化が不可欠。
- **現場の安全と相談体制**…遅番早番で一人体制になった際の防犯・安全面への不安がある。相談体制も不十分で、誰に聞けばいいかわからない業務や、申請などのフローの不透明さも課題になっている。

## 千葉トヨタ自動車労働組合の活動

### 会社の垣根を越えた交流で新たな気づきを

トヨタ、ネット、インポートカーズ、レンタリース、L&F、千葉トヨタグループの多様な職場で働く仲間が集う労働組合です。会社ごとの環境は違っても、組合活動を通じて互いに交流することで、新しい気づきや学びが広がっています。



#### 主な活動



みんなの声を聞き改善に向けて動く

執行部は年間を通じて全職場を訪問し、職場懇談会で現場の声を直接伺っています。そこで寄せられた意見や課題を出発点に、「どう改善できるか」を執行部全員で検討し、日々の活動につなげています。

交流の機会を増やす

労働組合として新入組合員研修会や6年次研修会、職場委員研修会を実施しています。また、各種レクリエーションを通じて、多くの組合員の皆さんと交流できることは、私たちにとって貴重な時間となっています。

#### 松本 祐 委員長より

千葉トヨタグループ全体がVision経営を進めるなか、私たち労働組合としても未来の目指す姿や存在意義、役割などを執行部で考え、労働組合のVision・Mission・Valueを作成しました。私たちが掲げるVision「みんなの笑顔の架け橋」は、千葉トヨタグループの皆さんが“笑顔”で仕事ができる状態を最善で「最幸」の状態だと考え決定しました。みんなの“笑顔”の一役を担えるよう執行部や職場委員の皆さんと協力しながら少しずつでも確実に組合活動を前進していきます。



## CNDより

記事の感想、皆さんの仕事のやりがいや困りごとなどを、ぜひアンケートで教えてください



## 仲間の議員に突撃 Q&A

国民民主党・参議院議員  
はまぐち 誠



**Q** 車庫証明は本人申請か行政書士依頼が必要となるケースが多く、郵送などのタイムラグが納車期間の長期化を招いています。デジタル化や手続き簡素化など、業界やお客さま双方の負担軽減に向けた制度改善の可能性について教えてください。

**A** 軽自動車に関しては、これまで警察署の窓口に紙書類を提出する必要がありましたが、現在では、政府のオンライン申請システムから手続きができるようになりました。今後も、電子申請を普通車等に拡大するなど、さらなる業務効率化に向けて、自動車保有関係手続きのワンストップサービスなどの拡充を図ります。



# CNDの仕事図鑑

05

リース営業・  
レンタルスタッフ

CNDの組合員の仲間、一人ひとりのリアルな仕事内容や、彼ら彼女らが日々直面している職場課題を取材してきました。また、これらの課題に対し、労働組合がどのように声を上げ、会社と協力しながらより良い職場環境の実現に向けて活動しているのかをご紹介します。



## 株式会社トヨタレンタリース新千葉

従業員数 **314人** ※組合員数 136人  
嘱託・再雇用・パート 149人

私たちは千葉トヨタグループの一員として、時代が求めるアウトソーシングビジネス、「カーリース&レンタカー事業」を展開しています。近年、アウトソーシングによる企業経営の効率化は、その確かな効果により注目を集め、市場のニーズは年々拡大傾向にあります。また、移動を必要とするすべての人や地域になくはならない会社を目指し、若い世代の意欲と希望を大切に育みながら、「すべての人を笑顔でいっぱいにする魅力あるチーム」をビジョンに、千葉トヨタグループの一翼を担い発展を続けています。

## 働く仲間の仕事紹介

### リース営業部 営業推進課



#### 主な1日のスケジュール

- 9:00 実績確認、納車手当計算
- 13:00 社内報告資料作成
- 15:00 メーカー申請手続き



#### やりがいを感じる瞬間は?

2年前、営業から異動してきた当初は事務作業の多くに戸惑いもありました。現在は「自分の代わりに資料が説明してくれる」ような、誰にでも伝わる丁寧な資料作成を心がける大切さに気づきました。営業時代にはなかった新しい出会いや、会社の根幹を支える重要な情報を扱う責任感に、日々大きなやりがいを感じています。

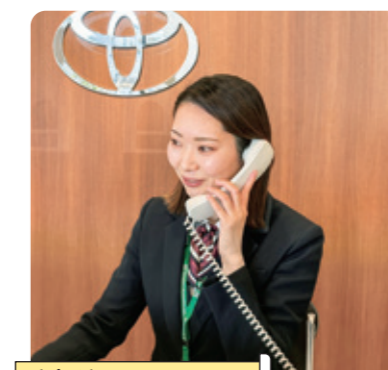
※掲載している取材対象者の職種、役職、組合情報は取材当時のものです。

### レンタルスタッフ



#### 主な1日のスケジュール

- 7:40 Web予約受注確認、回送業務
- 16:40 店頭業務、電話対応、事務処理、洗車、店舗即時のPOP制作



#### やりがいを感じる瞬間は?

「あなたと話がしたい」とお客さまに仰っていただける瞬間が一番の喜びです。同じ車のレンタルは、全国で金額も同じです。だからこそ「フロント業務の人」を信頼し、選んでいただけることが本当に嬉しくて、大きな励みになっています。笑顔でお帰りになるお客さまを見送るときや、仲間とともに高い目標を達成した瞬間、この仕事のやりがいを実感します。

### リース営業



#### 主な1日のスケジュール

- 9:00 見積作成、電話対応、契約書などの資料作成
- 13:00 お客さま訪問(商談)
- 17:00 営業報告、翌日準備



#### やりがいを感じる瞬間は?

お客さまから「これからもあなたに担当してほしい」とのお言葉をいただいた際には、大きな喜びと責任を感じます。期待を超える価値を届けるため、常にスピード感のある対応を心がけています。お客さまに寄り添いながら双方にとって最良の結果となる「Win-Win」の関係を築いていくように日々奮闘しています。自身の成長を実感できることもやりがいにつながっています。

### 職場委員会で多様化推進ゼミの取り組み事例共有

ゼミの活動を共有し、多様化する時代に即したより良い職場環境づくりのために、相互理解のもとで、現場の課題解決に主体的に取り組む機会を作りたいと思い、開催しました。



岩手トヨタ自動車労働組合  
鳥居 さゆみ 書記長

### 職場委員会で呈茶作法を実践

「性別で役割を決めつける意識」をなくし、一つひとつの取り組みを成果につなげるため、職場委員会のなかで、呈茶に関する作法を実践しました。



トヨタローライいわき労働組合  
蛭田 雅子 執行委員



繁忙期の負担に配慮し、記憶に残りやすく場がなごむように「**実演形式**」に。



職種・年齢・職場の垣根を超えたグループ編成に！

執行部メンバーにも活動を理解、賛同してもらい、**一緒に取り組んでもらえた**ので、心強かったです。

#### ▶成果

- 中堅・ベテランが若手をリードし、**組織全体での課題解決力が向上した**。
- 以前は業務の効率化を進めながら、目標も上がっていくことに対してマイナス意見が目立っていたが、多様な立場や背景を持つ仲間とのディスカッションを通して**前向きな意見がたくさん出てきた**。
- 「ライフサポート休暇」などの**制度や岩手トヨタとして大切な風土を共有**できた。

※ライフサポート休暇とは、生理休暇や更年期の諸症状、人間ドックの再検査などに活用でき、女性だけでなく男性も取得できる制度。

#### ▶執行部・参加者の感想

- 世代や職種を超えた対話で、先輩と若手の相互理解が深まった。(執行部)
- より多くの人が参加できるコミュニケーションの研修があれば参加したい。(参加者)

#### ▶成果

- 呈茶の作法やセッティング方法などの知識・意味の理解が深まった。
- 誰もが呈茶業務をできることで、**業務の分散化が**でき、接客や業務に回せる時間が増えた。
- 各拠点の**現状共有や呈茶・電話対応の店舗間の違い**を学ぶことができた。

#### ▶参加者の感想・今後の取り組み

- 各拠点の効率を上げるための他の事例ももっと知りた。
- 業務の無駄と効率化案を募る、改善アンケートがあると良い。



### 大分・長崎 合同多様化セミナー

ゼミに参加し「大分の多様化に向け、自分にできることはないか」と地域での会議で提案し、今回は長崎と合同セミナーを開催しました。



ネットトヨタ大分労働組合  
永井 佑紀 副委員長

女性組合役員のない組合には、ゼミの活動内容などを事前に共有し、男女関係なく参加しやすいようにしました。

#### ▶座談会の流れ

- テーマ：「多様化推進」に向けて、ゼミの内容やアンコンシャス・バイアスについて共有。職場での困りごとや課題などをディスカッション。
- まとめ：ゲームで緊張をほぐし、お菓子も用意して和やかな雰囲気。各組合の委員長も交え、「みんなで協力して声形にしよう」と思いを一つにした。

#### ▶参加者の感想

- 自分の当たり前が、実はアンコンシャス・バイアスかもしれないという気づきがあった。
- 女性から女性へのハラスメントもあると知った。
- 性別の違い、立場の違い、家庭環境の違いなど、広い視野を持つことが大切だと思った。

※アンコンシャス・バイアス (Unconscious Bias) とは、過去の経験や環境、周囲の影響などから形成された、無意識の「思い込み」のこと。

### 旭川地区 女性座談会

女性組合員アンケートの声をヒントに、みんなでこれからの働き方を話し合う座談会を開きました。



旭川トヨベツ労働組合  
田中 沙樹 書記長



本音で楽しく話せるように、委員長の協力で**夕食を交えて実施**。

#### ▶座談会の内容

- 組合活動の魅力発信：セミナーや自己成長につながる学びなどのメリットを伝える。
- 女性の評価とキャリア：職種による評価に対する納得感や、昇進後の権限や役割不足への懸念。ロールモデルとなる女性管理職の育成と、継続就業できる環境整備が不可欠。
- ハラスメントと職場風土：性別を問わず、旧来の風土(セクハラなど)改善と継続的な教育が必要。

#### ▶参加者の感想・今後の取り組み

- 「解決するにはどうするか」を大切に話し合いをしたため、意見を出すだけに留まらず、良い議論ができて良かった。
- 文字では伝わりきらない、「生の声」が聞いて、参考になった。
- 今後も女性組合役員がいない組合も含めて、地区全体での座談会やセミナーの開催などを検討中。



# 多様化推進

に向け、  
全国で活動の輪が広がっています

CNDの「多様化推進ゼミ」に各地域を代表して参加した女性組合役員が、取り組み事例や得られた知識・スキルをそれぞれの地域へ持ち帰り、自らが主体的に「みんなの声」を形にする活動を推進しています。全国各地の「誰もが自分らしく働ける職場づくり」に向けた活動の様子をお伝えします。

### なぜ今、「多様化の取り組み」が必要なの？



職場には、性別、世代、職種、ライフスタイルや考え方、多種多様な価値観が存在します。女性にとって働きやすい職場を追求することは、男性の家事・育児への関わりや高齢者の方々などを含むすべての人にとって働きやすい職場へつながる一歩になると考えています。だからこそ、CNDでは女性組合役員が中心となり、女性の課題解決に向けた取り組みから推進しています。

### CND「多様化推進ゼミ」では何をしているの？

#### ▶多様化推進ゼミとは...

女性の課題解決に向けて、第19期後半期(2024年)より、各地域から女性組合役員をメンバーとして選出し、女性組合役員増や、問題解決力の強化など、人財育成を図り、女性が抱える課題解決につなげることを目的にスタートしました。

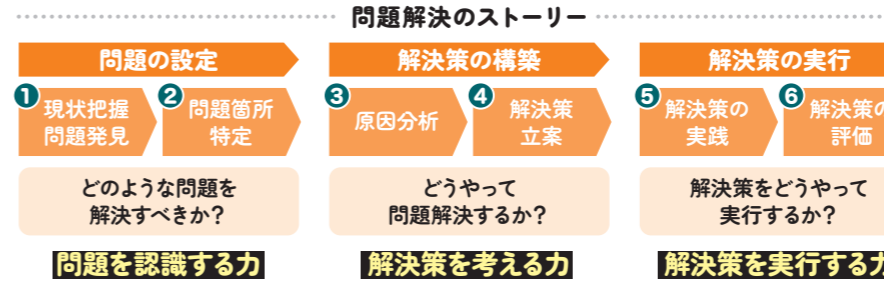


#### ▶ゼミでは何を学んでいるの？

多様化を進めるには、組合員の皆さんの声をしっかり拾い上げ、**循環させることが欠かせません**。「多様化推進ゼミ」では、このサイクルをスムーズに回すための**スキルアップ**と、実際に**自組合や地域別**の声を収集し、働きやすい職場づくりに向けた活動に力を入れています。

### 「組合員の声 循環サイクル」を回すために...

#### ポイント1 問題解決に必要なスキルを磨く



これらの**3つの力**をつけなければなりません。ゼミでは、そのために必要な**4つのスキル**を磨いています。

- 1. 言語化能力**  
自分の考えや思いを誰もがわかりやすく理解できる言葉で伝える。
- 2. 課題の深掘り**  
あらゆる視点から課題を深掘りしていくことで、「真の原因」を突き止める。
- 3. 発信力**  
組合員の代表として声を集め、その声を具体的な形にしていこう。
- 4. 巻き込む能力**  
企画を通すためには自分だけでなく、周囲をより多く味方につけて組織を動かす。



#### ポイント2 自組合や地域別の声を集める

##### ▶自組合で共有・実践 職場オラグ・職場集会

多様化推進ゼミの講義内容や意見などを自組合でも共有し、実際に解決に向けて、自分たちが主力となり、実践しています。

##### ▶地域で共有・実践 執行委員会・評議委員(代議員)会

地域別会議において、各組合の取り組み報告および事例の横展開を推進し、他労組との情報連携を通じた地域ネットワークの強化につなげています。

**一人ひとりが自分から行動し、組合の取り組みを地域にも広げていきます。**  
また、経験を積みながら、将来はみんなで大事なことを決める場にも関わられるようになることを目指します。



みんなで取り組んでいこう！

ゼミで学んだ女性役員たちの活動が、全国で始まっています。「誰もが自分らしく働ける職場づくり」に向け、今後も継続して活動していきます。「自分の悩みくらいで.....」という遠慮は必要ありません。皆さんが感じる違和感や困りごとは、職場を良くするための貴重なヒントです。ぜひ、皆さんの声を職場の代表や執行委員に届けてください！

# 「声」を上げよう！ 届けよう！！



経営政策局 部長 横田 美樹  
労働政策局 部長 根ヶ山 知佐  
副中央執行委員長 貝沼 翼吾

CND  
多様化推進  
ゼミチーム

# あつてよかった 労働組合

## 組合員限定サービス 組合員ならではの「メリット」をご紹介します！

今回のテーマ お得に楽しむ！ 使い方いろいろ！

### 「キラキラの素」お得の素 クラブオフ

国内外10万カ所以上の宿泊・レジャー・グルメなどが**組合員特別価格**で利用できるサービスです。今回は、「外食派」「お出かけ派」など、皆さんのライフスタイルにぴったりの「賢い使いドコ」を厳選してご紹介します。

#### あつてよかった① 「外食派」の人におすすめ

##### 日常の積み重なる「地味な出費」を節約orプチ贅沢を

人気チェーン店で使えるお得なクーポンが豊富にあります。浮いたお金でちょっと贅沢をするのもおすすめです！

毎日がんばる自分へ  
ご褒美に



#### あつてよかった② 休日は「お出かけ派」の人におすすめ

##### お出かけするなら「クラブオフ検索」を習慣に

映画・カラオケ・アウトレットなど、お出かけ先の料金がお得になるサービスが豊富にあります。※一部、事前に購入が必要なサービスもあります。

簡単操作で、お得に！

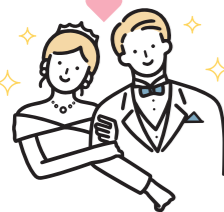


#### あつてよかった③ これから「周年・お祝いごと」がある人におすすめ

##### 人生の節目に寄り添う、「お祝い」サービス

全国のさまざまなホテルのディナーや宿泊、プライダル費用を抑えることができるサービスがあります。また、お祝い制度では人生の節目を迎えた皆さんにプレゼントを用意しています。

サービス利用で、  
夢が叶う



#### まずはスマホで簡単登録！ 会員登録は無料です！



- |  |  |   |   |
|--|--|---|---|
| <p><b>STEP 1</b><br/>新規会員登録</p> <p>専用サイトにて「新規会員登録」ボタンより、「加盟組合コード」を入力し、会員情報を登録。</p> | <p><b>STEP 2</b><br/>ログイン</p> <p>新規会員登録後、メールアドレスに届いたログインIDとパスワードを入力し、ログイン。</p> | <p><b>STEP 3</b><br/>アプリをダウンロード</p> <p>スマホをお持ちの方は、便利な「クラブオフ」アプリをダウンロード。</p> | <p><b>STEP 4</b><br/>アプリにログイン</p> <p>アプリ起動後、簡単ログインをタップしてログイン。</p> |
|--|--|---|---|

専用サイトは  
コチラから



※加盟組合コードは所属労働組合へ  
お問い合わせください

登録方法を  
動画で  
チェック！



## CND活動報告

CNDでは、全国各地で加盟組合の役員の方々と一緒に各種セミナーやさまざまな会議・研修を実施しています。それらの活動の一部と参加者のコメントを紹介します。

Instagram  
でも  
活動を配信中



#### 第20期前半期 ユニオンカレッジ「労働法コース（2月）」

2/2 [月]～4 [水] 東京



＜東京＞において2泊3日型で開催しました。他コースに引き続き、新規加盟組合など定員数を超える多くの申し込みをいただき、昨年を上回る参加者となりました。労働に関するさまざまな法律について講義を行い、職場で起こり得る状況をテーマにグループ内で議論しました。

参加者より

通常の業務だけでは得られないことを多く学ぶことができました。単組執行部だけでなく、組合員にも伝えられるように工夫して展開していきます！

ウエイズトヨタ神奈川労働組合

#### 第20期前半期 第3回モビリティパーツ部会

2/26 [木]～27 [金] 名古屋



第20期前半期からすべての労組支部がMP部会に参加する体制となり、部会メンバーとオブザーバーを合わせて80名超が名古屋に集まり、業種別課題の解決に向けて議論を進めています。当日は26春の取り組みの議論がメインとなりましたが、各種勉強会やGDでの意見交換を通じて組織力強化に取り組みました。

参加者より

オフ参加でしたが、26春の取り組みはもちろんのこと、36協定やGDなど、多くの学びを得ることができました。また、全国の仲間と意見交換を行うことができ、大変有意義な部会となりました。 トヨタモビリティパーツ労働組合 名古屋支部

#### 第20期前半期 政策推進セミナー B日程

3/2 [月]～3 [火] 東京



「政治ってなんだろう？」という基本的なところから、組織内議員との交流まで幅広く学んでいただきました。自分たちの働く環境や生活が、いかに政治と密接にかかわっているかを再確認できたと思います。ここで得た気づきを、各職場での取り組みにしっかりとつなげていきましょう。

参加者より

はじめは政治活動と聞くと抵抗がありましたが、取り組み意義を理解することができました。自分たちの未来のために推進していきたいです。

トヨタカローラ鹿児島労働組合

#### 第20期前半期 第3回エルアンドエフ部会

3/13 [金]～14 [土] 名古屋



今回は、はまぐち誠参議院議員をお招きして、エルアンドエフ業界の抱える政策・制度課題について意見交換をしました。組織内議員と連携し、業界のさらなる魅力向上に向けて、これからも全力で取り組んでいきます。

参加者より

エルアンドエフ業界の魅力を高めるためにも、現場の声を組織内議員に届ける大切さを学びました。未来をより良くできるよう、これからも議論を重ねていきます！

トヨタL&F札幌労働組合

みんなはどんな風に  
プライベートを  
楽しんでいるの？

# 組合員stagram

日本中の組合員の皆さんに、働くモチベーションにしている  
趣味やとっておきの思い出を投稿していただきました！  
プライベートの過ごし方のヒントにしてみたいはいかがでしょうか？



Follow us!

## 仙台トヨベツ労働組合 I・Yさん

最高のデジタルデトックス！ただ木が燃えるのをじっと眺める、  
という「生産性ゼロ」の行為が、なぜこれほどまでに人間を惹き  
つけるのか…。焚き火最高かよ！そして、釣りやツーリングも同  
時に楽しんでいきます！！

#デジタルデトックス  
#焚き火最高かよ  
2025年12月



神割崎キャンプ場

## トヨタカローラいわき労働組合 H・Mさん



私の大好きな地元は温泉街🍷  
近くに足湯スポットがあります。  
お天気も良かったので、ちょ  
とだけ心と体のリラックスと  
して行ってきました。私にとっ  
ては贅沢な時間。帰りはすっかり温まったのでお買い物して帰りました。  
皆さんも近くに来た時は私の癒しスポットに来てください🍷

#地元の癒しスポット #心も体もリラックス  
2026年3月16日

福島県いわき市常盤

## トヨタモビリティパーツ労働組合 千葉支部 H・Mさん



熊本県、黒川温泉

先日、家族で熊本県の黒川温泉へ  
行ってきました。周りには20軒以上  
の温泉があり、湯めぐりをしてき  
ました！名物の「あか牛丼」も食  
べて、大満足な旅行になりました！

#家族で温泉旅行  
#心もお腹も満たされて  
2026年2月13日

## KTグループ労働組合 T・Mさん



相模湾沖

釣りが大好きで、夏になると狙  
いはもっぱら「キハダマグロ」!!  
10kgサイズに何度も悔しさを噛  
み締めながらも、どうしても諦め  
きれずに相模湾沖まで通い続  
け、気づけば12月に…。そして迎  
えた最終出船日、ついに49.2kg  
の大物とご対面!! これぞ有終  
の美!! 毎年お世話になる船長  
に心から感謝の1日でした。

#有終の美 #念願の大物ゲット  
2025年12月8日

早川港

# レク自慢

各組合が独自の工夫をこらして  
開催している「レクリエーション」を  
ご紹介します！

## 人気のウォーターアクティビティ サップ体験!!



湖から上流へパドルで漕ぎ進み、落ちるたびにみんなで大笑  
い(笑)。最後は太陽の下で自ら飛び込む人もいて大盛り上  
がりでした！

**ここがポイント** 初開催ということもあり、たくさんの方に楽しんでいただ  
ため、午前と午後の2回に分けて募集しました。参加者から  
大変好評でした！

## 宮城名物 「芋煮会&BBQ」



秋の風物詩「芋煮」は里芋たっぷりの豚汁風鍋です。BBQと  
一緒に味わい、仙台味噌×豚肉と山形醤油×牛肉の食べ比  
べで、お腹いっぱい、大満足のイベントになりました！

**ここがポイント** 通常、芋煮会は河川敷や公園などで開催しますが、全天  
候型の施設を利用することで、雨天でも安心して開催でき  
ました。

組合員とご家族が気軽に交流し、仕事とは違う素顔を知り合える場として  
企画しています。

執行委員長  
長澤 裕之さん



〔南東北支部〕 宮城トヨタ自動車労働組合

## 好みの波をリクエスト! 貸切サーフィンレクリエーション



静岡県静波サーフスタジアムにて「貸切サーフィンレクリエ  
ーション」を開催しました。当日は晴天に恵まれ、暑いなかでも  
参加者の皆さんはそれぞれのスタイル、ボードで波を楽しみ  
ました。

**ここがポイント** 貸切にすることで好みの波をリクエスト。家族のサーフィン  
デビューや水遊びスペースもあり、小さいお子さん連れの方  
でも安心して参加いただけるようにしました。

組合員同士や家族との楽しい時間を過ごしていただけるように  
さまざまな種類のレク開催を心がけています。

## 毎年大人気! スキー・スノーボードレクリエーション



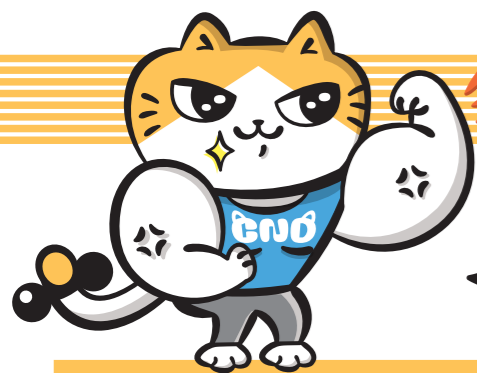
群馬県丸沼高原スキー場で、毎年人気の「スキー・スノ  
ードレクリエーション」を開催しました。組合員とごご  
家族88名に参加いただき大盛り上がりとなりました。

**ここがポイント** リフト券などが当たる抽選会と参加者へ豚汁の配布を行  
いました。冷えた体にアツアツの豚汁が染み渡り、参加者  
の皆さんからも大好評でした。

執行委員長  
木村 亮さん



〔南関東支部〕 トヨタモビリティ東京労働組合



# にゃッスルの にゃんとレ

にゃッスルの自己紹介

組合員の皆さんへ! にゃッスルです。  
今回も皆さんが安全第一&毎日笑顔で、元気いっぱいに働けるように、  
この時期におすすめのストレッチ情報を楽しくお伝えしていくにゃ

## 今回のテーマ 「疲れ」「足のだるさ」を解消する ふくらはぎストレッチ



当てはまることはありませんか? これらはふくらはぎの疲れの原因になります



### ☑長時間、同じ姿勢でいる

●動かないことで血流が滞り、足が重くなる。

### ☑足を触ると冷たい

エアコンなどで足元が冷えると、  
●血管が収縮して栄養が届かず、疲労物質がたまる。  
●冷えて血行が悪くなり、疲れが抜けにくい状態になる。

### ☑過度な運動・ヒールの着用

●特定部位に負荷が集中すると、筋肉が張り、疲労がたまる。  
また、筋力が低いとポンプ機能自体が弱いため、老廃物を回収しきれなくなる。

### ☑水分をとるのが苦手・不足しがち

●血液がドロドロになり、循環が悪化。



## 身近な物を使って “パンパンな” ふくらはぎを解消しよう

### 段差

を使って

10~20秒 × 左右3セット

①つま先を乗せ、膝を伸ばして、かかとを床につける。



②膝は伸ばし、かかとも床につけたまま体を少しずつ前に倒す。



段差は、足の大きさにもよるけど、10cm以下くらいで「かかと」が浮かない高さにするにゃ!  
自分が気持ちいいと感じる程度まで体重をかけてOK!

### 椅子

を使って

10~20秒 × 左右3セット

①椅子に腰をかけ、背中を背もたれにつける。片足のつま先を両手で持つ。  
※足に手が届かない人はタオルなどを足に引っ掛けて行う。



②足首を曲げたまま、手で持っている足の膝を少しずつ伸ばす。



動作はゆっくりと、かかとは膝の高さくらいまで上げたらOK。  
無理やり膝を伸ばそうとすると、ケガをする可能性があるにゃ。



### 難易度UP 自宅で チャレンジ

壁

を使って

10回 × 左右2セット

①壁に手をつき、床にしている足のかかとを上げて体を倒し、もう片方の足を後ろに伸ばす。



②壁を押したまま、伸ばしていた足の膝をお腹の方に引き寄せ、同時に倒した上体も起こす。



手でしっかり壁を押すにゃ。



背中を反らないようにする。腹筋に力を入れて、頭からかかとまでを真っ直ぐにする。



床にしている足のかかとは常に床から離れた状態で行う。

【読者アンケート企画】意外と知らない? 困っているのは私だけじゃない?

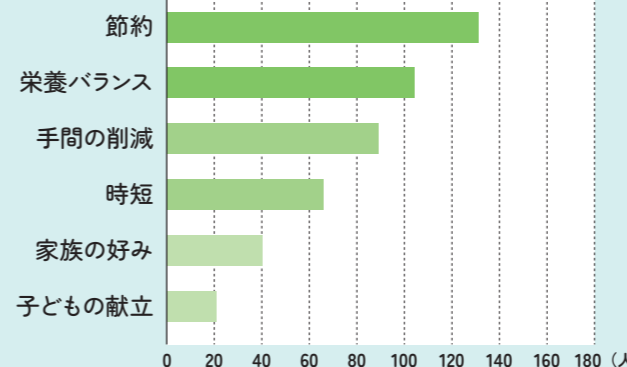
組合員の

仲間のリアルな声や経験、アイデアをぜひ参考に!

## おすすめウォッチング

### Q1 毎日の献立で悩むことは何ですか?

献立を考える



献立を考えることは、実はたくさんの選択の連続で、  
☑とても疲れやすい「家事」

左のお悩み以外にも

- ☑冷蔵庫には何が残っている?
- ☑賞味期限はまだ大丈夫?
- ☑今日は何分で作らないといけない?
- ☑家族の帰宅時間は?
- ☑どのくらいの量が必要?

など、それぞれの家庭によってもさまざまなお悩みがあります。さらに献立作りは「手を動かしていない時間」に行われるため、周囲から努力が見えにくいという特徴があります。

### Q2 献立作りで工夫していることやおすすめの方法はありますか?

#### メインをルーティン化

毎日違う献立を考えるのは大変なので、月曜から日曜日まで曜日ごとに豚→牛→鶏→魚→麺のようにルーティン化して、「今日は〇曜日なので豚料理!」と、考える負担を減らしています。  
(福岡トヨタ自動車労働組合)

#### SNSでレシピ検索

食材名で検索してTikTokでレシピを探しています! たくさん出てくるのでありがたいです。  
(札幌トヨタ自動車労働組合)

#### 配送サービスの利用

栄養バランスが整っている献立と、それに必要な材料も届く配送サービスを頼んでいます。それにより考える手間と買い物に行く時間が省け、いろいろな食材も食べることができ、栄養もしっかりとれるようになりました。  
(トヨタモビリティパーツ労働組合 大阪・和歌山支部)

#### 安く新鮮な旬の食材を購入

道の駅や直売所で野菜を買っていると、値段も安く、新鮮で長持ちするため、節約になります。  
(トヨタレンタリース札幌労働組合)

#### AI活用で、献立作成

最近は生成AIを活用し、冷蔵庫の中身を入力すると、煮る・焼く・蒸すなどのさまざまなジャンルや調理方法で献立を教えてください助かっています。  
(三重トヨペット労働組合)

#### 好きなものは自分で作る

子どもが偏食なので、食べたい物は自分で作れるように一緒に料理をしています。その結果、卵が大好きな上の子は、小学1年生で、だし巻き玉子を1人で作れるようになりました。  
(トヨタモビリティパーツ労働組合 群馬支部)

#### 〇〇パーティーでテンションを上げる

ホットプレートを使って、子どもたちの大好きな言葉「パーティー」をつけた料理にしています。何でもない焼きそばでも、パーティーをつけて自分たちで調理すると、おいしく感じるようです。  
(トヨタモビリティ東京労働組合)

#### 作り置きおかずで、悩まないように

1週間冷凍作り置きをして、なるべく悩まないようにしています。当日はその日の気分で、作り置きから食べたいものを選んでフライパンで調理するだけ! これを始めてから毎日がすごく楽なんです!  
(静岡トヨタ自動車労働組合)

#### 時短&栄養たっぷり朝食を冷凍ストックで

休日に野菜と肉を切って小分け&冷凍して、毎朝、冷凍具材をそのまま鍋に入れて煮込んでスープにしています。味噌、コンソメ、中華しか味付けのレパートリーはありませんが、「朝は忙しいし、しょうがない」と子どもたちを諭しています!  
(CND)

今回のテーマ

毎日の献立

1



組織内議員の活動紹介



国民民主党 参議院議員  
はまぐち誠



X YouTube Instagram

「対決より解決」の理念を貫き、現場の声を伝える

2月の衆議院選挙では、これまでにない逆風のなかで、極めて厳しい選挙となりましたが、国民民主党は28議席を確保し、何とか踏ん張ることができました。一方、与党の議席が352議席となり、巨大与党となりましたが、参議院では依然野党が過半数の議席を占めており、いわゆる「ねじれ国会」となっています。今後の国会においては、良識の府、熟議の府とも言われる参議院の役割が、極めて重要です。予算や法案審議等において、丁寧な議論や幅広い合意形成に向けた対応を、強く求めています。そのうえで「対決より解決」

の理念を貫き、審議拒否はせず正論をぶつけていきます。

予算審議と平行して「国民会議」が行われる計画です。国民民主党は、会議の公開・透明性、有識者会議の人選対応等を政府与党と協議し、参加できる環境が整ったと判断し、国民会議への参加を決めました。社会保険料還付付き住民税控除の提案、食料品消費税ゼロの課題や懸念する現場の声をしっかりと伝えていきます。今後も、自動車整備士不足はじめ販売の皆さんの課題について、職場の率直な声、意見を聞かせてください。



国民民主党 参議院議員  
いそざき哲史

議員さんに声を届けよう

CNDから各議員へ困りごとを届けます。困りごとやご意見・ご要望はこちらから！

「お問い合わせ」フォームへ



政治を「自分ごと」に



少し前に「政策推進セミナー」に参加したばかりだったので非常に興味を持ってました。もっと政治を勉強し、自分の意見を持たないと考えたので、実際の議員さんの活動が知れて、良かったです。  
【鹿児島県20代】

みんなの意識が、いい職場をつくる

働きがいのある環境づくりや人材育成など、一人ひとりの意識が大切だと感じました。  
【沖縄県40代】



全国の読者の皆さんからいただいた声を紹介します！

アイデアいっぱい！新しい発見に

レク自慢のコーナーは、「こんなレクもありだな〜」と、参考になります。  
【群馬県30代】



にゃんトレをみんなでシェア

にゃんトレの「イタ気持ちいいストレッチ」がとても良くて、スタッフみんなに共有しました！！  
【福岡県20代】

「同じ仲間の声」が心強い

介護のこと、まさに今知りたい情報でした。これから両親と義両親の介護がはじまる時に、本や基本的なことではなく同じように働く人の悩みや体験談は、とても役に立ちました、もっと知りたいです。  
【静岡県40代】



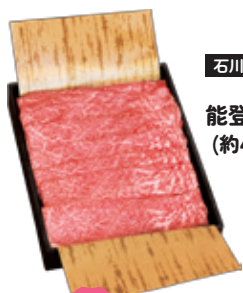
HOLONクイズ

組合員イチオシグルメが当たる！

読者アンケート企画「おすすめウォッチング」では皆さんの悩みやおすすめをお聞きしています。今回のテーマは「毎日の〇〇」です。毎日のことだから大変ですね。〇〇に入るのは？(ヒントP10)

- A 掃除
- B 献立
- C 家事

今日のプレゼント どちらがいいか選んでね！



石川県 能登牛専門店  
てらおか風舎  
能登牛特選スライス  
(約400g/約2~3人前)  
【焼肉用】

希少な能登牛のなかでも、等級A4、A5の高品位のみを贅沢に使用。上質な赤身の旨みと、とろける脂の甘みが溶け合う人気の逸品です。  
※てらおか風舎 ONLINE SHOPより直送。

A賞 3名様



福井県 MOTCH  
うさもち 6個ボックス

もちり、とろける幸せな食感と、思わず笑顔になるうさぎの形、「かわいさ」と「おいしさ」で人気の新感覚のスイーツ。一口食べれば、チーズムースから福井の老舗の極上羽二重餅と粒あんが顔をのぞかせます。  
※MOTCH オンラインストアより直送。

B賞 10名様

プレゼントクイズ & 表紙の似顔絵  
▼ご応募はコチラから



- 表紙の似顔絵もクイズと同じフォームから応募してください。似顔絵にしたい人の顔がわかる写真を送ってください。
- 応募フォームに必要な事項を入力して送信してください。

※応募者多数の場合、抽選となります。  
※応募をもって掲載に同意されたものとして取り扱います。  
ご本人、または同意を得た方の写真をご応募ください。

締切 2026年6月10日  
プレゼント当選者発表 2026年7月9日 [Webサイトにて発表]

発表後、当選された方には、発送代行業者(株)アイワットより、プレゼント発送についてのご案内をメールでお知らせいたします。

当選者の発表はコチラから

HOLON212号「クイズ当選者」からご確認ください

vol.212 クイズの正解 応募総数  
A 自律 628件



【個人情報の取り扱いについて】CNDでは加盟組合の皆さんの個人情報を厳重に取り扱い、適正な個人情報の管理を実施し、ご提供いただいた個人情報は以下の目的で利用します。また、その取り扱いに関する契約を交わした業務委託先にその取り扱いを委託する場合があります。(詳細についてはCND Webサイト(https://www.cnd.or.jp)のプライバシーポリシーをご確認ください) ●利用目的：HOLONへ読者の声として掲載・クイズ当選者への発送・お問い合わせ事項などに関するご連絡 ●利用後の処分について：上記の利用目的に使用した後は速やかに適切な方法で処分します。