

もっと走る もっと運ぶ もっと稼ぐ

2015 August

No.40

08

FUSO magazine

特集1:読者投稿

私が経験した「怖い話」

特集2:Global Network Part.1

「世界を駆ける FUSO CANTER」

ユーザーインタビュー:Our Pride

「安全で効率良い運送を目指して」

儲けとツキを呼ぶ経営革新 第5回

「見える化」で時短革命

Driver's Break 第5回

「浜松トラックステーション」



All for you



mitsubishi FUSO TRUCK & BUS CORPORATION

CONTENTS



03-05 Our Pride

株式会社岡田商運 代表取締役 岡田好美 「安全で効率良い運送を目指して」

最新機器を活用し、業務の効率化を図りながら
着実に営業拠点拡大に向け前進を続ける岡田商運。
着目すべきその手法とは？



06-07 Just Arrived 1

私が経験した「怖い話」

「何年たっても、あれだけは忘れられない」という読者が経験した
「ぞっとする話」。選りすぐり3話を紹介する。



08-09 Just Arrived 2

「世界を駆ける FUSO CANTER」

販売実績160カ国以上！
世界で活躍する「キャンター」を紹介する。



10-11 儲けとツキを呼ぶ経営革新 第5回

「見える化」で時短革命 「モノ」の超3S

「探し物から解放されるには？」「時短のコツは？」など
誰にでも応用できる実践テクニックを紹介する。



12 Front's Eyes

「夏場は、オーバーヒートに注意」

夏場になると、オーバーヒートの危険が高まる。
チェックポイントを確認し、未然にトラブルを防ぎたい。



13 Stretch yourself

「後頭部ほぐしマッサージ」

別所亜久里さんとともに、毎回1テーマで、
誰でも簡単に取り組めるストレッチを紹介する。



14-15 Driver's Break 第5回

「浜松トラックステーション」

静岡県浜松市

全国のトラックステーションを毎回1つ紹介する連載企画。
トラックドライバーに役立つ駐車場や施設情報、
人気の「トラめし」についてリポートする。

安全で効率良い 運送を目指して。

岡山県岡山市に本社を置く株式会社岡田商運は、一般貨物から重量物まで多種多様な荷物を扱う運送会社だ。2000年に会社を設立後、埼玉県、愛知県、京都府に営業所を開設。来年以降は福岡県や神奈川県、静岡県にも進出を予定しており、営業拠点の拡大を狙っている。順調に業績を伸ばす一方で、今年の4月には新社屋も完成したという、岡田商運の代表取締役・岡田好美氏を訪ねた。



岡山県岡山市
株式会社岡田商運
代表取締役

岡田好美

YOSHIMI OKADA

さまざまな最新機器を活用して、働きやすい環境を整える



全営業所を結ぶシステムで効率化

——新社屋には業務の効率化や従業員の働きやすさを考えた、さまざまな工夫があるそうですが？

社屋と倉庫の屋根には、環境に配慮して太陽光発電パネルを設置しました。社屋内にはドライバーク用の仮眠室や、シャワー、マッサージチェア、洗濯機、乾燥機などを備えた休憩室、事務職用にもマッサージチェアを設置した部屋を作りました。新たに業務を進めるうえで導入したのは、各営業所を結んでテレビ会議ができるシステムです。これを使って、朝8時と14時に全営業所の担当が配車の打合せを行います。各地域のトラックの状況が瞬時に把握できるので、効率的な配車ができるようになります。空車のロスが減って、労働時間の短縮が可能になりました。また出張せずにテレビ会議で済む場合もあり、経費節約にもなっています。



モニターには各地の営業所の配車表が映し出され、必要に応じてマイクで呼びかけると、営業所の社員が画面で応答、お互いの顔を見ながら打合せができる。

分析に基づく安全指導

——各種機器を有効に使い、ドライバーに向け安全を喚起されているそうですが、具体的には？

トラックに搭載するGPS付きデジタルタコグラフは早めに導入しました。安全のために労働時間の管理は大切です。また、ナスバネットも専用の部屋を設けています。初任診断はもちろん、ベテランドライバーも最低年1回は診断を行い、得られたデータを活用して、より安全な運転をするように指導します。また、空気圧センサーを積載する車両も一部導入しました。タイヤのバーストによる事故を防ぐため、ゆくゆくは全車両に装着する予定です。「安全運転は乗車前から」を徹底し、ドライバーには乗る前に、必ずアルコールチェッカーと血圧の測定も義務付けています。ドライバーや会社のためになるものはすぐに取り入れる、という方針です。安全はお金には換えられませんからね。



ドライブシミュレーションによる、インターネット適性診断システム「ナスバネット」。ドライバーの運転上のクセを見つけ、安全運転に役立つ指導が受けられる。

積極的な社会貢献活動

——小学校での交通安全教室などをはじめ、さまざまな社会貢献をしていっていますね。

人のために何かできることはないかな、と日々考えていますよ。地元の小学校では、トラックを校庭に持ち込んで、安全教室を開催しています。自転車に人形を乗せて時速20km、40kmと速度を変え、2回の追突と、内輪差で巻き込まれる様子を子どもたちに見せます。もう悲鳴が上がりますよ。□□ミで広がって、今年は複数の学校から来て欲しいといわれています。安全に対する子どもたちへの啓蒙ですが、この安全教室で運転するドライバーも、改めてトラックを運転することの怖さを認識し、勉強になるようです。ほかにも岡山市に提案して観光PRをするラッピングカーも作りました。岡山城の写真データを市からもらって、高速を走らせています。また、社屋の入り口には、犯罪被害者支援のための募金付自販機を2台設置して、売り上げは全額寄付しています。



交通安全教室では児童をトラックの周りに集め、大型トラックの死角の危険性を説明。運転席に児童を乗せて、実際の死角の体験も行う。こうした活動は教育委員会の広報誌にも掲載され、活動の輪は今後も広がりそう。

営業拠点の拡大を目指して

——岡山以外にも営業所を開設していっていますね、今後の展望は？

社屋は2期工事を計画していて、6000㎡の土地に3000㎡の倉庫を建てる予定です。一宮営業所と県北の勝央営業所も土地を購入して施設を拡大します。最終的には西は福岡から東は埼玉まで弊社の拠点を確立して、どこでも荷物が確保できるようにしたいと考えています。

——本日、スーパーグレートを納車させていただきましたが、三菱ふそうのトラックはいかがですか？

ふそうのトラックは尿素のもちが違いますね。3000km走っても、1メモリ減るぐらいです。それに、最新の車両はミッションがスムーズに入ります。弊社ではトラックは4〜5年乗って売却し、新車を購入する方針です。車は年々改良されますので、新しいほど環境に優しく燃費も良くなる、修理代もかからないので経済的だと考えています。



スーパーグレートの新車納車式でお神酒をタイヤにかける岡田社長。「ふそうのトラックはドライバーからの評判も良好」と語る。

OkaSyo



株式会社岡田商運

代表取締役：岡田好美

設立：2000年2月

社員数：142人

保有車両数：120台



観光PRにも協力。「桃太郎のまち岡山」「伝説の岡山市」のキャッチフレーズと岡山城の写真でラッピングしたトラックの前で。「今後は各営業所がある自治体のPRにも協力できたら」と岡田社長。



私が経験した「怖い話」

「何年たっても、あれだけは忘れられない」という、読者が経験した「ぞっとする話」。読者が聞いた「怖い話」。FUSO magazine 初の怪談 肝試しをしてみませんか？

清掃バイト

(東京都 M.S.)

今から20年前、リフォーム前の家を清掃するってバイトをやった時の話です。ある日、店長に1人で行って来いと言われました。トラックで現場に向かい家の前に着くと、そこは「ザ・日本の古い家」って感じてました。俺、靈感とかないんですけど、その時感じました。「出て……」。

家の中はホコリだらけで床は歩くとミシミシいうし、しかも家具など全部残ってます。

家具をかたづけ、黙々と掃除をしていた時ジリジリジリーン！ ジリジリジリーン！って居間で電話が鳴りました。 しかも黒電話。何年も人が住んでいなかったはずなのに。

「……もしもし？」

「あつ〇〇(私の名前)？ちゃんと仕事やってるか？終わったら焼肉連れて行ってやるよ！」

「あつはい、店長。順調にやってます。任せて下さい」

ビビったけど、店長優しいなうって思いながら電話を切ったんです。

テンションも少しずつ上げながら柱の掃除をしていると、いかにも怪し気な御札が……。

「剥がす？」はがさない？「早く清掃を終わらせたい俺は、気にしながらもベリベリと……」

その瞬間、ジリジリジリーン！ジリジリジリーン！ってまた黒電話が鳴るんです。

店長かと思いい電話を取ろうと、受話器に手を伸ばしたその時、俺ははっと手を止めました。

だつて、黒電話、電話線が繋がってないんですよ。ジリジリジリーン!!と鳴る電話。

ジリジリジリーン！と俺を呼ぶような電話。えいいつ、と電話を取りました。

「なん・・・お・・・だよ」

「えっ？」店長の声じゃない。

「なんで、おふ・・・んだよ」

「えっ、何？」

「なんで、御札を取るんだよ!!」

この世の声ではないよう声でした。

声の主は誰？ 何の御札だったのでしょうか？

深夜の金縛り

(福島県 K.O.)

1979年の夏のこと。私は当時学生で、家賃月5000円の築40年を超える古いアパートに住んでいました。

深夜、1階から階段を登って来る気配がしました。「コッ、コッ、コッ、コッ……」

足音が私の部屋の前で止まりました。誰がこんな時間に？と思いいドアを開けましたが、外には誰もいません。

その晩、私を襲ったのは、今までにない金縛りでした。何者かの左右4本ずつの指が、脇腹に食いこんできて、指の跡がつくほど強く押さえてきます。体が硬直し、声を発することもできません。脂汗が流れてきます。指は、両脇、肩と、上へ上へと移っていきます。

「早く解かなければ首に」

私は全身に力を入れ、自分の体で動かせそうな箇所を探しました。胴体は押さえられています、足は自由でしたので、足に意識を集中して、動かすよう試みました。

「早く、早く」

両方の指が首にかかるかと思われた瞬間、金縛りが外れました。

「ホッ、間に合った」

その夜は、5回金縛りが続きました。5回とも、胸にすぐる様に両手を回してくるのですが、不思議と首には手をかけてきませんでした。目覚めた時、私は全身、汗でびっしょりでした。

翌朝、隣の友人が、私の姿を見るなり「大丈夫だったか？」と顔を覗き込んで「ゆづべ、幽霊が出た」と話し始めたのです。友人はなかなか寝付けず、何度か寝がえりをうっていました。部屋にただならぬ空気を感じ、顔を上げると、私の部屋側の壁に、白いものがぼつと浮かんでいたそうです。始めはおぼろげだったが、だんだん人の形になってきて、とっさに襲われると思い、布団にくるまってジッとしていたそうです。それは私が金縛りになったのと同じ時間帯でした。

それから1週間後、近くを流れる川で水難事故が発生、豪雨の影響で水かさが増し、捜索が難航していました。通りかかった時、近所の人たちが何やら話をしています。昔から「暴れ川」の異名があり、よく人が溺れて死体があがらなかったこともあったようです。

「浮かばれない仏さんが、彷徨っていたっておかしくないよ」

両脇腹をつかまれた、あの感触が蘇ってきました。

「あれは、水難事故にあった霊が、俺に助けを求めているのか？」

今となつては確かめようありません。

真夜中の林道

(神奈川県 S.K.)

それは忘れもしない1987年、就職して最初の夏のことです。配達を終え、山梨の現場を後にしたのは深夜1時。自宅の横浜まで最短で戻ろうと、私は林道コースを選択しました。ナビなどない時代、地図を頼りに走っていたのですが、30分経った所で道を間違えたことに気づきました。私はヘッドライトをハイビームにしたままトラックを止め、地図を見直しました。

するとトントンとノックのような音。

気のせいだろうと、また地図に目を落とすと、再びトントンとドアをノックする音が。

恐る恐る運転席の窓ガラスに顔を向けると、見知らぬ女性が、下からこちらを覗いているではありませんか！

「幽霊？」無視して逆恨みされてはいけなと思った私は、ゆっくり窓を開けました。

女性がか細い声で「乗せていただけませんか？」

何キロにも渡り家はおるか街灯もすれ違う車もない山道、しかも深夜1時30分を回っています。

「おかしい」と思いつつ、困っていた私は勇気を出して「ボクも道に迷ってしまつたのですが、道案内してもらえますか？」と言いました。

女性は「わかりました」と助手席に乗ってきました。髪は長く、20代位のほっそりした女性です。

私はトラックを走らせながら彼女に尋ねました。「こんな時間にどつされたのですか？」

彼女は答えました。「仕事で……」

深夜の山の中で、いったい何の仕事なんだ、と思ひながらも、私は「遅くまで大変ですね」というのが精一杯でした。

暗い林道を20分程走った頃でしょうか、前方に

うつすら街灯が見えたのです。すると彼女が突然言いました。「その街灯の処で停めてください」しかし、周りにあるのは木ばかりで、民家らしきものは見当たりません。

「こんな場所でのいのですか？」

「はい、そこで停めてください」

「本当に、ここでもいいのですか？」

「はい」

私はトラックを止め、彼女はお礼を言つて車から下りて行きました。

再び発進させようと横を見た時、山の斜面に墓地があり、苜むして崩れ落ちそうな供養塔と観音像が目に見え込んできました。

「えっ？」サイドミラーを見ると、

今、降りたはずの彼女の姿が、どこにもありません!!

時計は深夜2時を指していました。

暗い真夜中の林道で迷わないために FUSOのディスチャージヘッドランプ



光量が多く、消費電力の少ない「ディスチャージヘッドランプ」。夜間走行時の視認性を高め、高度な安全性を実現します。(当社比 寿命2.5倍、明るさ1.5倍)

「世界を駆ける FUSO CANTER」

世界160カ国以上で販売されており、ダイヤモンドトラック部門において、ハイブリッド技術の開発をリードするFUSO。
中でも「キャンター」は、1963年に発売を開始してから半世紀余り、現地ニーズに合わせた仕様で、各国から厚い信頼と高い評価を受けている。



- 1 欧州でも高い関心と呼ぶ「キャンター エコ ハイブリッド」。
- 2 トルコでも環境・経済・安全性能が高評価。
- 3 中東地域でも耐久性と燃費の良さで大口受注。
- 4 ロシアでも本格的に販売、現地工場で生産も。
- 5 2011年にモンゴル市場へ参入。

- 6 新興経済発展国パキスタンにも進出。
- 7 マーケットシェアNO.1のインドネシア。
- 8 オーストラリア最大の物流会社から大口受注。
- 9 北米での小型トラック販売実績は25年を超える。
- 10 中南米地域でも販売台数が大幅に増加。



国内外で受賞が相次ぐ、小型ハイブリッドトラック「キャンター エコ ハイブリッド」。

日本が世界に誇るハイブリッドトラック「キャンター エコ ハイブリッド」

世界初のデュアルクラッチトランスミッションにハイブリッドモーターを組み合わせ、次世代のプレミアムトラックとして誕生した「キャンター エコ ハイブリッド」は、商用車初の「2013 RJCカーオブザイヤー 特別賞」を受賞。「日本が世界に誇るハイブリッドトラック」の呼び声も高い。

アイルランドでは、「Irish Green Commercial of the Year」を2度受賞。ヨーロッパ勢のハイブリッドトラックを制した受賞となった。ダブリンに拠点を置くアイルランド電力公社(ESB)では、顧客サービスやインフラ整備に活用されている。当初日本、イギリス、オーストラリア、香港、台湾で販売を始めたが、現在では環境への関心が高い、ヨーロッパやオセアニアでも受注が相次いでいる。

ゼロエミッション電気小型トラック 「キャンターE-CELL」 ポルトガルでの1年間の実用供試が終了

今年6月、ポルトガル国内で1年間実施した、ゼロエミッション電気小型トラック「キャンターE-CELL」の実用供試が無事終了、実用供試は8台の車両によって行われ、日々の都市内などの短距離配送業務に適していることを実証した。効率的な輸送を行うための十分な積載量2トンを確保しつつも、航続距離は、短距離配送業務の平均的な一日の走行距離を上回る、100km以上を達成。コスト面に於いては、通常のディーゼル車と比較し、走行1万キロあたり、約136000円のコスト削減が可能となった。

今回は、電気小型トラックの性能を様々な条件下で試験を行った。トランスポルタ社では、近隣地区各戸への宅配サービスに使用し、燃料配給のレン社は、リスボン市の南にある、シネス町の港湾エリア内輸送に使用。また、ポルトガル郵便公社CTTでは、リスボン周辺の集配センター間の輸送に使用し、良好な試験結果が出ている。



ポルトガルのトラマガル工場で生産し、8台が実用供試に提供された。

道路も路線も 「4×4キャンター6C18Ds」



道路・路線双方で対応可能な「4×4キャンター6C18Ds」。乗車定員は3名×2列の特別仕様だ。

イギリスの鉄道網の所有・管理運営しているネットワーク・レールで活躍しているのは、道路と路線にも乗り入れ可能な4×4キャンター6C18Ds。

ベースとなるのはキャンターの6.5tシャーシ。道路を走行するのはもちろん、車両の前後に路線の軌道に合う特別な車輪を取り付け、路線での走行を可能にした。各種メンテナンス業務に対応するため、6台は荷台の側板を倒すことができるドロップサイドボディにクレーンを取り付け、14台はレール修理のためのボックスボディ(VANタイプ)という仕様になっている。

従業員は、道路と路線が交差する一業界用語でいうRRAP(道路レールアクセス・ポイント)まで一運転し、路線にそのまま乗り込みレール上で路線仕様の車輪をはめれば、そのまま作業現場に移動できる。

以前は車でクレーンを運び、さらにそこから路線

を走る専門の鉄道に移す仕事をしていたが、現在ではこれらの作業を一貫して行えるため、より安全に仕事ができるようになったという。大幅に作業効率が増したことで時間とコストの削減にも大きく貢献している。

中型のベンチマーク 「キャンター8.55t」

「キャンター8.55t」は、小型トラック「キャンター」のプラットフォームをベースに開発したGVW(車両総重量)8.55tの中型トラックだ。エンジンは4P10ディーゼルエンジン、排気量は3000CC、6速DUONIC®(機械式自動変速トランスミッション)/5速マニュアルとなっている。

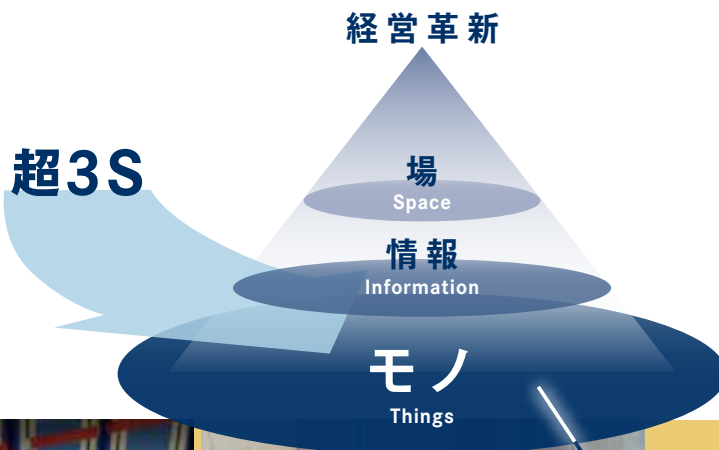
既に20ヶ国に導入され、さらにもう20ヶ国より早く導入したいとの要望を受けている、期待の車種で、「大型トラックは必要ないが、できるだけ大きな積載量」というお客様に対して、新たな選択肢となるものだ。「キャンター8.55t」は、小型トラックのコンパクトさと機能性を損なうことなくお客様にトップクラスの積載量を提供する、中型のベンチマークといえる。オーストラリア、ニュージーランド、ヨーロッパ各国では既に発売しており、昨年はトルコで発売を開始、今後はシンガポールなどへの展開を計画 중이다。



※DUONIC®はDaimler AGの登録商標です。

「見える化」で時短革命 「モノ」の超3S

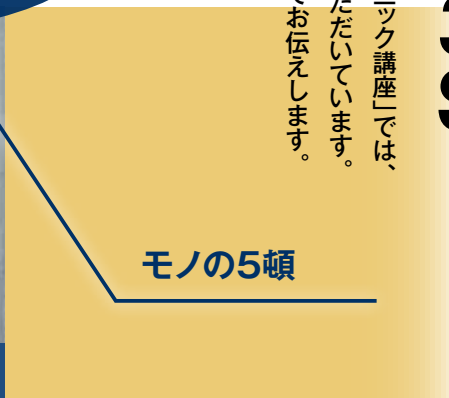
当社で開催する「3S実践テクニック講座」では、皆さんに形跡管理を体験していただいています。今回は、「モノ」の超3Sについてお伝えします。



定位置



定量



モノの5頓



標識



表示



定方向

探し物からの解放

皆さんは、一日にどれ位、探し物をしていますか？ 当社は3S活動を始めるまで、一人一日30分もモノ探しに時間を費やしていました。そこで、いつでも 誰でも 要るモノが要るときに、すぐ取り出せる「60秒ルール」にチャレンジしました。まず、備品に、ロケーション番号を割り振り、「ホーム(定位置)」を決めます。次はモノの有無と量がひと目でわかる仕掛け「定量」です。モノの最大数と最小数を決めます。3番目は、モノや書類は、机に沿って直角・平行に置く、掲示物なら水平、垂直に掲示する「定方向」。

4番目、5番目は「表示」と「標識」で対に。モノには表示、場所には標識です。整った状態を写真に撮り、掲示します。管理責任者の名前を入れて、使ったら戻すルールを作り、戻されていないければ

枚岡合金工具株式会社
代表取締役会長

古芝 保治



■著書「儲けとツキを呼ぶ「ゴミゼロ化」工場の秘密」
(日本実業出版社)

■枚岡合金工具WEBサイト
金型事業部 <http://www.sg-loy.co.jp/>
3S経営革新事業部 <http://www.sg-loy.com/>
図面・文書管理・超整理法ツール「デジタルドルフィンズ」
<http://www.digitaldolphins.jp/>
会長ブログ <http://hiraoka.keikai.topblog.jp>

仕事を止めてでも全員集めて注意することで初めて魂を入れることができ、後始末が習慣化されていきます。

当社では、事務用品を用途別に「切る」「書く」「消す」「貼る」の標識を掲げ、その下に必要な事務用品を置いていきます。必要なモノが今では6秒以内に取り出せるようになりました。それだけ業務の効率化と在庫量の削減が図れ、業績も伸びていったのです。

モノも生きている

3S活動を始めて目覚ましい成果は、クレームと不適合品の発生が三分の一に低減され、同時に金型の品質が向上したことです。中には、金型寿命が当社比10倍になった金型も誕生しました。社員の感性が磨かれたことも理由の一つとしてありますが、毎朝の床磨きと共に「機械の清掃で、小さな油漏れや異音にも気づき、故障する前に保全と補修ができるため、機械が長寿命になったのです」。

当社の「円筒研磨機」は、通常20年が寿命といわれますが、40年経った今も現役で動いてくれています。毎日愛情を

込めて機械を磨き感謝の言葉をかけていると、それに応えて主人のために一所懸命に働いてくれます。「モノにも魂が宿る」、私は心からそう思えるようになりました。



日々欠かさず手入れをしているため、40年経った今なお、現役で活躍しています。

時短のコツ

「モノ」の時短のコツは、定位置、定量、定方向、表示、標識と、後始末を徹底すること。誰がやってもミス防止につながってゆく仕掛けと仕組みを考えることです。

1 余計なものが入らない机の引き出し

引き出しには、文房具のカラーコピーと型を抜いたウレタンスポンジを敷くことで、余計なモノを入れられなくなり、常に決まった量だけを置く「定量管理」が簡単にできます。また、使用中の文具品も一目瞭然になります。



形跡管理例：毎日使うモノに限定して文具品の「ホーム」を決めています。整頓が得意でない人でも使ったらしまうルールが守りやすく、習慣化につながります。

2 住所のある備品

ホワイトボード用のマーカー入れは、「表示」をして置く位置がわかるように場所に「標識」を行い、定量・定方向がわかるように色別の仕切板を設けて、裏面にはマグネットシートを貼ります。ボードマーカーが1本欠品しても誰もが気づく仕掛けになっています。



3 すべてのモノにキャスターをつける

あらゆるモノは、全てキャスター化し、重量物でも一人で手軽に移動できるようにします。これでレイアウトも瞬時に変更できるようになります。



200kg以上のドラム缶も、移動して給油ができるようにキャスター化！一人で楽々移動して隅々まで清掃が行き届きます。

モノの超3S

このように、「モノの超3S」は、ちよい置きによる置き忘れや、モノさがしの時間のムダ、置き場がないために起こるムリな配置、欠品による作業中断による仕事のムラを激減させます。効率アップは時短につながり、超3Sを極めることで「すっきりした」効率的な職場に変わってゆきます。



突然の水温上昇



「夏場は、オーバーヒートに注意!!」

夏場になると、オーバーヒートの危険性が高まります。
「走行中にエンジンから突然白い煙が…」のようなことにならないためにも、
水温計をこまめに確認し、未然にトラブルを防ぎましょう。

夏こそ注意!
しっかり整備



✓ チェックポイント

ファンベルトの張り	冷却水・ラジエータ	サーモスタット
ファンベルトが緩んでいると、ファンやウォーターポンプの回転が悪くなり、冷却されません。規定の張りが確保されているかチェックしましょう。	冷却系統が汚れているときは、冷却水を一度抜き取ってラジエータを洗浄し、LLCをプラス、ラジエータの汚れや目詰まりも掃除しておきましょう。	サーモスタットが十分開いていないと、オーバーヒートの原因になります。規定温度で正しく作動するか、チェックしておきましょう。
エンジンオイルは夏用に	積載量	水温計
夏場は、高温でも粘度が下がらない夏用オイルに変えるのがベストです。水温が上がると、オイルの劣化が速くなることも忘れずに。	過積載は違法であるばかりか、エンジンへの負担が増し、オーバーヒートしやすくなります。過積載は厳禁です。	オーバーヒートの症状は、第一に水温計に現れます。夏場は特に水温計をこまめに見て、水温が上がりが気味だと感じたら、運転にもひと工夫を。エンジンの発熱量を抑えるため、高速道路であれば、減速して回転数を下げ、登坂であればギヤを通常より一段下げてゆっくり走りましょう。

それでも オーバーヒート してしまったら

水温計の針がレッドゾーンを指した状態（オーバーヒート）のまま走行を続けると、エンジンの焼き付きや、車両火災など重大な不具合を引き起こす恐れがあります。オーバーヒートしてしまったら、直ちに車両を安全な場所に停車させ、エンジンの回転数をアイドリングより高めに保ち、水温が下がるのを待ちましょう。水温計の針が目盛の中央付近まで下がったのを確認してから、エンジンを停止し、車両を安全な場所に停車させ、下記を点検（処置）して下さい。



- ファンベルト …… 切れや緩み等がある場合、交換・調整してください
- リザーバタンク …… 冷却水量を確認し、不足していたら補給してください
- ラジエータ …… 前面にゴミや汚れがあれば、清掃してください
ラジエータ本体、ホースからの液漏れがないかも確認してください

危険

**水温が高いうちにプレッシャーキャップを外さないでください。
熱湯や蒸気が噴出して、やけどをするおそれがあります。**

冷却水が漏れていたり、たびたびオーバーヒートを繰り返すような時は、冷却系統の故障が考えられます。お近くの三菱ふそうサービス工場で点検をお受けください。

点検・整備についてご不明点などございましたら、お近くの三菱ふそうサービス工場にお問い合わせください。

1 耳のうしろのマッサージ



耳のうしろのエリアにはツボもたくさんあり、ここを押すことで頭のコリをほぐしていきます。押すときは左右同時に。「いた気持ちいい」と感じるポイントを数か所、1回につき3～4回押すといいでしょう。

2 後頭部ジグザグマッサージ



頭頂部と後頭部の2か所のエリアを指の腹をジグザグに動かしてマッサージ。親指以外の4本の指を使って左右同時に動かしていきます。上と下にジグザグに動かすのを1セットとして、1回につき4～5回行います。血行が良くなるので、コリが取れるほか、頭がスッキリします。1日何回行ってもかまいません。

頭のこわばりに
「後頭部ほぐし
マッサージ」

同じ姿勢や睡眠不足が続くと
血行が悪くなり
頭皮が固くなります。
そんなときに最適な
マッサージをご紹介します



別所 亜久里さん

一般社団法人ベストボディ・ジャパン協会ディレクター。中学より、陸上競技を行い、高校時代は県大会で優勝も。大学時代はスポーツクラブにて4年間アルバイトをし、卒業後はスポーツクラブでスタジオプログラム開発に関わって現在に至る。2013ミス・アース・ジャパン 日本代表ファイナリスト。
<http://bestbodyjapan.com/>

浜松トラックステーション

【静岡県浜松市】

東名浜松IC至近！100台超の大型駐車場を備える 浜松トラックステーション



**大浴場や食堂、宿泊施設も充実！
全国最大規模のトラックステーション**

静岡県浜松市、東名高速浜松ICからわずか数百メートルという便利な場所にある浜松トラックステーションは、トレーラーと大型車合わせて116台という巨大な駐車スペースを擁する大型施設。食堂のほか、サウナも備える男性用の大浴場やリーズナブルな宿泊施設、女性用のシャワールームや専用の休憩室もあるという充実の施設だ。建物をぐるりと取り囲む広大な大型駐車場は、24時間利用可能。交通に至便な場所ということもあり終日利用率が高いが、特に平日の昼間は満車状態になる。長距離ドライバーに特に好評なのは、充実した設備の大浴場。昼前の清掃時間を除けばほぼ終日利用できることあって、到着直後、仮眠の前に利用するドライバーが多い。

**入浴施設 & 休憩室
サウナも完備した男性用大浴場と
格安で泊まれる充実の宿泊施設**

建物2階には、大きな湯船のほかサウナやジェットバスも備える男性用の大浴場があり、湯上がりに利用できる広い休憩室にはマッサージチェアも。同じく2階には宿泊施設も完備。個室のほか、格安で泊まれる大部屋があり、バーterションで区切られた個別スペースには鍵もかかるので安心だ。大浴場と宿泊施設の利用は男性のみだが、女性専用のレストルームがあり、休憩室のほか、コインシャワーや洗面台(ドライヤー付き)、化粧室が完備されている。他にもコインランドリーやゲームコーナーなど、ドライバーが快適に過ごせる設備が揃う。



住所：静岡県浜松市東区流通元町2-3

TEL：053-421-5311(運行情報センター)

053-421-9622(宿泊・仮眠申し込み)

HP：<http://tsk-service.co.jp/truck-station.html>

アクセス：

東名高速浜松ICからすぐ、
国道1号浜松バイパス北島交差点から約1.5km

駐車場：トレーラー13台、

大型車103台、普通車26台

営業時間：駐車場24時間

運行情報センター8:30～17:00(土・日曜・祝日休)

宿泊・仮眠申し込み24時間

※各施設の営業時間は各項目をご参照ください



全国トラックステーション
施設案内

男性用大浴場には2つの湯船とジェットバスやサウナも完備。ボディソープやシャンプーもある



宿泊DATA

チェックイン16:00、チェックアウト10:00

宿泊・仮眠料金(会員)：個室2,700円、大部屋1,650円

入浴DATA

営業時間：12:00～翌朝10:00(サウナは12:00～深夜1:00、朝6:00～8:00) 料金(会員)：460円、回数券(11回)4,600円

女性用シャワー & 専用休憩室DATA

営業時間：12:00～翌朝10:00(利用の際は受付に声をかけて鍵を聞けてもらう)

料金：コインシャワー8分200円(ボディソープやシャンプーは要持参)、休憩室は無料

コインランドリーDATA

洗濯機1回200円、乾燥機30分100円

トラめし人気 Best3



人気No.1 チキンカツカレー 840円

鶏のムネ肉をまるまる1枚使った大ボリュームのチキンカツカレーは、大盛りのライスとは別皿で提供される。揚げたてジューシーなチキンカツと山盛りの千切りキャベツ、濃厚なカレーの組み合わせは、テッパンのおいしさ。

人気No.2 とんてき定食 990円



厚切りのとんてきにご飯とみそ汁、漬け物の付いた人気定食。特製のニンニク醤油だれに一晩漬けた豚ロース肉は、驚くほど柔らかくご飯が進む。もちろんご飯はおかわり自由。

人気No.3 豚汁定食 500円



大きなどんぶりに入った具だくさんの豚汁に、ご飯と生卵、漬け物が付いたシンプルだがファンの多いメニュー。500円という価格も魅力で、ご飯をおかわりする常連客も多い。

1階にある「浜松インター食堂」は、早朝から夜遅くまで営業しているドライバーに人気の食堂。靴を脱いでくつろげる掘り炬燵式の小上がりもあり、終日賑わっている。50種類以上あるメニューはどれも驚きのボリューム！そのうえ、定食ならご飯と漬け物がおかわり自由というから、大食漢にもうれしいサービス。特に人気なのが、毎日朝10時（土・日曜・祝日は11時）まで行っている朝食バイキング。名物の豚汁のほか、生野菜や煮物、焼き魚、揚げ物、生卵などが520円でワンプレート盛り放題とあって、開店前から並ぶドライバーもいるほど。店内には売店もあって、食料品や飲み物のほか日用品や便利グッズも揃う。常連客からの要望で作ったというオリジナルTシャツも人気！

朝食バイキングやご飯おかわり自由などとにかくボリューム満点！

食堂・売店「浜松インター食堂」



スタッフ
石井洋子さん



私のおすすめは、熱々の鉄板でお出しする新ハンバーグ定食。ガーリックソースがスタミナ満点ですよ。こだわりの麵を使ったソース焼きそばも隠れた人気メニューです。

食堂・売店DATA

営業時間：6:00～23:00

（土・日曜・祝日8:00～22:00）

※土・日曜・祝日の14:00～17:00は休み（売店は営業）

※ラストオーダーは各30分前

※朝6:00～10:00（土・日曜・祝日8:00～11:00）は

朝食バイキング

from TRUCK STATION

『FUSO magazine』読者へのお得なサービス

浜松トラックステーションの食堂から、食券を購入された読者の皆さんに、ドリップコーヒー（アイスまたはホット）1杯をサービスしてくれることになりました。サービス期間は2015年8月5日～7日の3日間。食堂のスタッフに『8月号』を提示してご利用ください。



from EDITORS

求む「Mr. FUSO」「Ms. FUSO」

FUSO magazine編集部では、皆さんからの情報をお待ちしています。

商品は写真と異なる場合がございます。ご了承ください。

皆さんの会社、お取引先で「仕事ぶりが素敵」「社内の人気者」な方をご紹介ください。自薦・他薦は問いません。

顔写真／お名前／勤務先／勤務先の住所／電話番号／推薦理由を「FUSO magazine編集部」宛にお寄せください。

eメール：fuso.magazine@soh-jusha.jp FAX：03-3555-1911 どちらでも結構です。

応募期間は8/1～31、どしどしご応募ください。採用された方には、FUSOオリジナルグッズをさしあげます。



店長のここがイチオシ！

店長
鈴木正文さん



浜松トラックステーションの食堂は、場所柄、ドライバーさんの利用がほとんどです。皆さん本当によく召し上がるので、ボリューム満点のメニューや朝食バイキング、定食のご飯おかわり自由は、とても好評いただいています。大浴場のサウナやジェットバスも、疲れが取れると評判です。リーズナブルな宿泊施設もぜひご利用ください。

シートベルトをして、地球にやさしいエコドライブを。

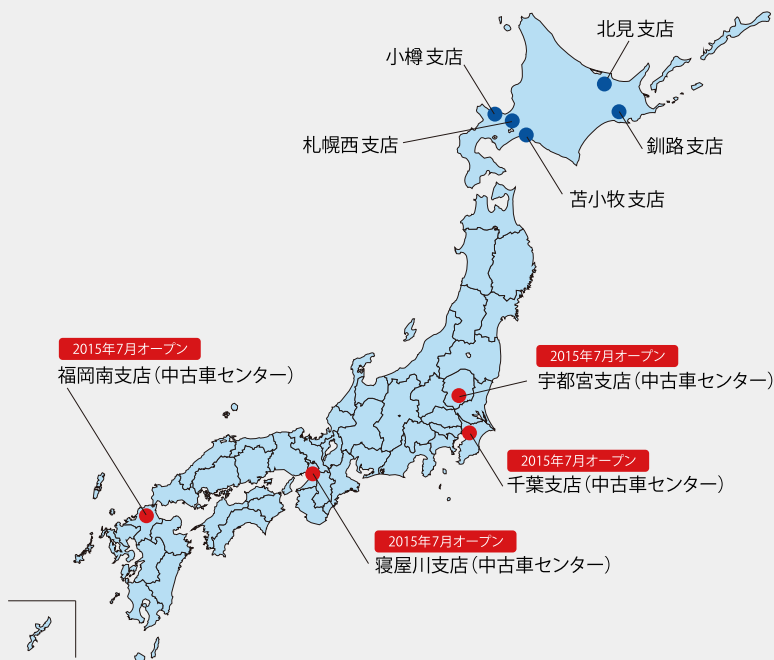
FUSO中古車展示場が、 ついに全国展開!

今年、北海道5拠点にオープンし、ご好評いただいているFUSO中古車展示場が、
この7月より全国展開をスタート!
安心・おトクな車両を取り揃え、ご要望に応じて最適な一台をご提案します。
ぜひお気軽に、足をお運びください!



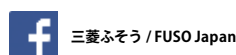
支店	住所	TEL
苫小牧支店	北海道苫小牧市あけぼの町2-2-6	0144-55-6545
札幌西支店	北海道札幌市西区八軒9条西11-1-46	011-644-7311
北見支店	北海道北見市西三輪1-646-4	0157-36-1511
釧路支店	北海道釧路市入江町2-23	0154-31-2300
宇都宮支店(中古車センター)	栃木県宇都宮市上横田町1134	028-653-1112
千葉支店(中古車センター)	千葉県千葉市美浜区新港71	043-243-1951
寝屋川支店(中古車センター)	大阪府寝屋川市池田中2-1	072-828-1110
福岡南支店(中古車センター)	福岡県粕屋郡志免町大字別府1079	092-937-1106

●印の拠点はオープン済です。



中古車在庫情報は、こちら ▶ http://www.mitsubishi-fuso.com/jp/used_car/index.html

トラック・バスのお問い合わせは、三菱ふそう販売店へ



<https://www.facebook.com/FusoOfficial>



<http://www.youtube.com/user/Fusoofficial>



三菱ふそうトラック・バス株式会社

www.mitsubishi-fuso.com

