

もっと走る もっと運ぶ もっと稼ぐ

2016 March

No.47

03

FUSO magazine

特集1: 安心安全を支える

高速道路 黄色いクルマの正体は?

特集2: 大人気!

今時 ふるさと納税事情

ユーザーインタビュー: Our Pride

人との出会い、人との和を大切に

儲けとツキを呼ぶ経営革新 第12回

運のつかみ方

Driver's Break 第12回

諫早トラックステーション



FUSO magazine

2016 March No.47

C O N T E N T S

06-07



08-09



03 Our Pride

株式会社フレッシュ物流
取締役社長 本荘祥仁
「人との出会い、人との和を大切に」

06 Just Arrived 1

「高速道路 黄色いクルマの正体は？」
高速道路の安心安全を支える「働くクルマ」たち。

08 Just Arrived 2

「今時 ふるさと納税事情」
ランキング、最近話題の復興支援型など、ブームの真相に迫る。

10 儲けとツキを呼ぶ経営革新

第12回 運のつかみ方

12 Front's Eyes

「定期的な点検や交換を」

13 Stretch Yourself

Vol.12 「ひねって、のばして体幹ストレッチ」
肩と首

14 Driver's Break

第12回 「諫早トラックステーション」
長崎県諫早市

15 FUSO Platz

燃費グランプリ、クロスワードパズル



表紙Photo :
スーパーグレートV 2016年モデル
「燃費グランプリ」特別仕様車

「人との出会い、人との和を大切に」

株式会社フレッシュ物流は広島県三原市を拠点に、広島・岡山・山口県を中心に名古屋、九州方面までを業務範囲とする運送会社。乳製品を主力に、チルド・冷蔵・冷凍が必要な食品の輸送を得意としている。業績アップを続ける経営の秘訣は人間関係。「人との和」「互いの信頼関係」が大切という取締役社長・本荘祥仁氏に、お話を伺った。

広島県三原市
株式会社フレッシュ物流
取締役社長
本荘祥仁

SHOUJI HONJOU

社員の現場力を強化して さらなる業績向上と利益の還元を



センターの管理も含めた物流業務

—— 御社について業務内容なども含めてお教えください。

フレッシュ物流は岡山に本社を置く、ヒカリグループ5社のうちのひとつです。ヒカリグループは会長である長田義光が、ヒカリ産業株式会社を皮切りに一代で築き、ここまで成長させました。フレッシュ物流では、冷凍・冷蔵・ドライの3温度管理が可能なスルー型物流センターで、入荷した製品の管理・仕分けも含めた物流業務を行っています。商品の主力は株主であり、荷主の山陽乳業の牛乳やヨーグルトなどの乳製品。配送先は、朝は三原市と周辺市町村の学校。学校から戻ってきた車両も含め、8時以降はスーパーの配送センターや、販売店などに向けての配送をしています。毎日60台分のトラックが稼働しています。

フレッシュ物流は、もともと山陽乳業の傘下だった会社です。ヒカリ産業が経営譲渡を受けて業務を開始しました。平成18年度に私が常務に就任したときには、山陽乳業の商品が100%でしたが、今では他の乳製品の会社など、外部売り上げが全体の4割近くになりました。売上金額も経営権譲渡のころに比べると倍の14億まで伸びています。

出合いがビジネスチャンスに

—— 人との結びつきや関係がビジネスには大切と伺いましたが？

長田会長は「出合いを大切に」と常々、言っています。これは会長が身を持って体験してきたことで、実際にM&Aを行ったり、新規業務を開拓したりするチャンスを得て、ヒカリグループの業務を拡大してきたのは、人との出合いが大きかったからです。それも昔からの知り合いというわけではなく、全く偶然に出会ってビジネスに結び付いたということも、少なくありませんでした。ですから我が社の社是は「出合いと和」です。

もちろん大切にするのは、新しい出合いだけではなくありません。長年お付き合いのある協力会社や、以前ヒカリグループで働いていて、独立した社員との交流も大事にしています。元社員たちとはOB会を作っていて、会長も一緒に食事をしたり旅行に行くなど、独立したあとも親睦を図っています。新人のころ積み荷を固定するロープの結び方などを、一から教えた社員が独立して、運送会社を設立し、専務になったりもしています。

会長から教わった「人を大事にすること、出合いを大切にすること」は、私自身も肝に銘じています。



乳製品のメーカーに赴き、学校に配達する牛乳をキャンターに積み込む。メーカーの冷蔵庫内の業務管理や、配達するための仕分けなどもフレッシュ物流の社員が担当。配達ミスは信用にも関わるため、真剣なまなざしで作業を進める。

社員一人ひとりの現場力を引き出す

——ドライバーや社員に対しては、どのような姿勢で向き合っていますか？

平成27年に、当時のヒカリ産業の専務・常務5人がグループ各社の社長に任命され、その時にグループの目標として、売上100億、従業員1000人、利益率5%が示されました。フレッシュ物流としても、売り上げを伸ばして、貢献しなくてはならないわけです。その時に思ったのが、「現場力を高めていこう」ということでした。私が考える現場力とは、社員のひとりずつが言われて動くのではなく、自分で考えて行動するということ

です。そのためには、提案や実践できる環境を整えなくてはいいけません。遠慮なく発言できるように、週1回の運営会議に私はあえて出席せず、社員が自由に意見を言える場になっています。みんなで働いていい業績を出して、それをみんなに還元する。社員からの提案がよければ採用し、私たちが上司が頑張つてアドバイスができれば、と考えています。

——社員の自主性を尊重しながら、それぞれの力を伸ばしていくのですか？

以前、協会の集まりで「天の時は地の利に如かず地の利は人の和に如かず」という孟子の言葉を話しました。私はこ

れを、どんなに経営者が優秀な戦略を立てたとしても、それを遂行するのは社員、社員のモチベーションアップを図れない会社は競争に勝つことはできない、と解釈しています。事業を推し進めるためには人の団結力が重要です。これもまた、弊社の経営理念である「出会いと和」「信頼の心」に通じるところがありますね。

労働の大変さを理解して待遇改善

——ドライバーや社員の待遇改善についても、努力されているそうですね？

以前に比べてドライバー不足は深刻です。不足分は他の協力会社をお願いしていますが、なかなか厳しい時代です。コンプライアンスの労働時間を遵守してシフトを組み、不足分は管理職が補う形で運行しています。ドライバーたちにも、きちんと休みを取ってもらいたいですしね。私もドライバーをしていた経験がありますので、彼ら大変さはよくわかります。ですから待遇面では努力して、27年度は業績が良かったので、通常の年2回の賞与に加えて、一律ですが特別賞与を4月と9月の2回出しました。

——三菱ふそうのキャンターなどを導入いただいていますか、いかがでしょうか？

広島には尾道など道が狭い地域もあり、また給食センターが学校の裏手にある場合も多いので、小回りの利くキャンターは役に立っています。三菱ふそうの営業は、我が社にとって今何が必要かと相談するとそれに応えてくれますので、提案力とサービスにも満足しています。



株式会社フレッシュ物流
取締役社長：本荘祥仁
法人設立：1991年
社員数：78名
保有車両数：45台

ドライバーは全部で43名。2名いる女性ドライバーのうちひとり、大型車を運転している。社長の人柄を反映してか、皆さん、あいさつも爽やかで明るい社風が感じられた。



高速道路 黄色いクルマの正体は？

高速道路では、点検や整備、清掃など、役割に応じて様々な車両が活躍しています。今回、中日本高速道路株式会社様(以下NEXCO中日本様)のご協力により、働くFUSO車両をご紹介します。



標識車



大型橋梁点検車



NEXCO中日本のはたらくクルマ

<http://www.c-nexco.co.jp/special/vehicle/>



路面の「異状」をいち早くキャッチ
路面性状測定車 ロードタイガー

時速100キロで走行しながら、道路のわだち掘れやひび割れなどを高速で測定するのが「路面性状測定車」です。

3大性状といわれるわだち掘れ、ひび割れ、平坦性の不良は、そのまま放置するとハンドルをとられ、事故につながることから、高い頻度で点検、補修をする必要があります。

1984年に誕生して以来、30年に渡り高速道路の安全性維持に貢献してきた「路面性状測定車 ロードタイガー」。現在活躍しているのは、5号目。GPSとIMU(慣性測定装置)が搭載され、トンネル内などGPS信号が届かない場所でも車両の位置や傾きを瞬時に把握し、3大性状だけでなく、複雑な道路のうねりを測定できるようになりました。



冬に欠かせない 除雪車

冬の高速道路を管理する上で重要な車両の一つが「除雪車」です。雪が積もった道路ではドライバーが安全に走行できなくなってしまうため、雪をかき分けるスノーブラウを取り付けた車両で除雪作業を行います。

スノーブラウは、除雪幅が3.0～4.5mあり、積雪量や雪質などに応じて角度を変えられるようになっています。また、路面と接する部分には、高硬度のウレタンゴムを使用し、路面を傷めないような工夫が施されています。

除雪をする際は、道路の幅全ての雪を路肩側へ排出するため、通常、除雪トラック2～3台で編成を組み、中央分離帯側から路肩側へ順番に雪を押し出していく「梯団除雪」を行います。



長い腕ですみずみまでチェック 大型橋梁点検車

高速道路では橋梁の定期点検を行う際、橋梁の床板や桁などの部材を隈なく点検するために、検査路や高所作業車、橋梁点検車などを活用しています。「大型橋梁点検車」は特に、検査路が設置されていない部分や、河川上や深い谷にかかる橋など、高所作業車が届かない部分で活躍しています。

長い腕の先にはカゴがついており、橋の下にもぐった後も、さらに腕を伸ばしたり、左右に動かせることから、どのような形の橋でも、すみずみまで点検することがができます。

また、アウトリガー（安定装置）に車輪がついているため、点検の進捗に応じて、車両を据え直す必要がなく、効率的に点検ができます。

まだまだあります。働くクルマたち

他にも、高速道路では、様々な「黄色いクルマ」が活躍しています。

【安全のために、毎日出勤】

道路巡回車

落下物や故障車、路面の損傷などをいち早く発見するパトロールカー。車線規制の器材など、搭載品は40種以上。

標識車

高速道路を規制して作業を行う際、車両に搭載された情報板などで、後続車に情報を知らせ、事故を未然に防ぐのが「自走式標識車」です。車線規制の上流側等に配置し、LED標識装置で「工事中」「作業中」等の道路交通情報を表示。ドライバーへ注意喚起を図ります。また環境負荷低減を目的として、2013年度には、小型電気トラック新型「キャンターECELL」をベースにワイヤレス給電システムを搭載したEV自走式標識車の研究・開発を行い、試行運用しました。

【キレイのスペシャリスト】

路面清掃車

高速回転するブラシと強力な吸引機により、路面に落ちていた小石や、部品などを回収。時速約40～50kmとゆっくり清掃しながら進んでいきます。

散水車

10トンの水を積んで、道路のほこりや土が風で飛ばされないように水をまく

【もしもの時に頼れるクルマ】

災害対策本部車

「災害対策本部車」は、災害時の現地本部としての役割を果たします。室内はあらゆる災害に24時間体制で対応できるように、トイレやキッチンなどの生活に必要な設備が整っています。

衛星車

災害現場の情報収集に使用します。通信衛星を利用して災害現場の映像を24時間体制で送信します。

災害対策支援車

災害対策支援車は現地での寝泊り場所として活用されます。災害時には、災害対策本部車、衛星車と共に協力して仕事を進めます。

渋滞、事故、落下物、天候など、刻々と変化する道路状況。FUSOの「黄色いクルマ」たちは、ドライバーの安全を守るため、日夜高速道路を走り続けます。

今時 ふるさと納税事情

「ふるさと納税」がブームとなっています。

地域性を活かしたお礼の品や、宿泊体験等工夫をこらし、大きく寄附額を伸ばしている自治体もあります。
ふるさと納税総合サイト『ふるさとチョイス』を企画・運営する、株式会社トラストバンクの玉越さんにお話を伺いました。



10,000円以上限定

みんなが選ぶお礼の品 第1位

綾ぶどう豚食べ尽くしセット (宮崎県綾町)



100,000円以上限定

みんなが選ぶお礼の品 第1位

Premium GENKAI (佐賀県玄海町)



ふるさと納税サイト
「ふるさとチョイス」

<http://www.furusato-tax.jp/>



寄附件数が6年で38倍

ふるさと納税 5つの特徴

- 1 お礼の品がもらえる場合がある
(寄附に対する感謝から自治体が任意で行っておりますので、全ての自治体が用意されているわけではありません)
- 2 寄附先は生まれ故郷でなくてもOK
- 3 確定申告等の手続きを行うことで、税金控除を受けられる
- 4 使い道を指定できる場合がある
- 5 複数の自治体に寄附することができる

——今話題の「ふるさと納税」とは？
ポイントを教えてくださいませんか？
「ふるさと納税」とは自治体への「寄附」です。ふるさと納税では自己負担額の2000円を除いた全額が税金控除の対象となります。ふるさと納税の特徴として、左記の5つが挙げられます。
※課税所得に応じて自己負担金は2000円以上になる場合があります。

2015年 ふるさと納税ランキング(寄附額)

No	自治体		人気のお礼の品
1	宮崎県都城市		都城産豚・Mの国黒豚 4kgセット
	金額 35.27億円	件数 232,810	
2	静岡県焼津市		天然南まぐろ詰合せ (天然南まぐろ中トロ180g・赤身180g)
	金額 34.93億円	件数 126,638	
3	長崎県平戸市		平戸瀬戸物語 (ウチワエビやサザエなど)
	金額 26.77億円	件数 49,882	
4	山形県天童市		さくらんぼ (佐藤錦 500g×2)
	金額 25.84億円	件数 141,766	
5	長崎県佐世保市		九十九島海の幸セット (鮮魚3魚種以上お任せ)
	金額 24.90億円	件数 105,285	

※「ふるさとチョイス」調べ ※集計期間:2015年1月1日~12月31日
※寄附額の100万円未満は四捨五入



「ふるさとチョイス」では、寄附の使い道に特化した資金調達支援である「ガバメントクラウドファンディング」のプラットフォームを提供しています。プロジェクトオーナーは自治体です。安心してご参加いただけます。また全ての寄附が「ふ

最近ではモノだけでなく、使い道で選べる、クラウドファンディングも人気のようですね。

「具体的にはどのような例がありますか？」

広島県神石高原町では、「2020年までに犬殺処分ゼロに」という目標を掲げ、殺処分前の犬を引き取り、適切な健康管理やしつけを行い、新しい家族を探す活動を行っています。昨年12月末までに559頭を保護しました。保護された犬2頭が災害救助犬として広島土砂災害やネパール地震で活躍し、多くの方の共感を呼び、これまで3回のプロジェクトで総額約3.5億円を超える寄附を集めており、現在第4弾が稼働しております。(写真①)

東日本大震災の復興支援にも活用されていると伺いましたが。

被災地を直接支援する方法と、被災地と連携した復興支援型の例があります。

埼玉県深谷市では友好都市であり震災の津波で甚大な被害に見舞われた岩手県田野畑村の復興を支援しようと、50万円、100万円を寄附した人に対し、深谷市のお礼の品に加え、田野畑村の名産品を贈る取り組みを昨年7月から始めたところ、半年間で1億6213万円の寄附が集まりました。

被災地支援ができる都道府県・市町村 <http://www.furusato-tax.jp/shinsaihen.html>

「ふるさと納税制度により、大きく変わった自治体はありますか？」

2自治体をご紹介します。

■岩手県西和賀町

昨年3月に発生した土砂崩れで国道107号線が封鎖され、交通手段を喪失してしまった西和賀町。運送業・旅館業・小売業、道の駅等に深刻な被害が出ていました。「ふるさとチョイス」の「災害時緊急寄附申込みフォーム」を利用し、寄せられた寄附金でキッチンカーを購入し、農産物の販売を8月から開始することができました。

■長崎県平戸市

平成26年度ふるさと納税による寄附金額全国1位の長崎県平戸市は、お礼の品として全国の寄附者へ地元産品をご提供することで、生産者や事業者の生きがいや自信につながっています。ふるさと納税の恩恵を受け、家業が忙しくなり、都会で働いていた息子や娘を呼び戻すといった嬉しいケースも増えているそうです。

ふるさと納税を通じて、地方とつながりを深める人たちが着実に増えています。自治体も地域の魅力を積極的にアピールし、より効果的に税金を使おうという意識が高まっているようです。生産者と自治体の思いをのせたお礼の品は、今日もトラックで寄附者の元へ運ばれます。



佐賀県玄海町

「運のつかみ方」

3S活動に出合って17年、会社も私自身も大きく変わりました。
最終回は、活動を通じて実感した「社運向上」の秘訣についてお話しします。

整理

要るモノと
要らないモノを
分けましょう！

3S

整頓

いつでも誰でも、
必要なモノが必要な時に
すぐ取り出せる！

清掃

ぞうきんで
しっかりと磨きましょう！



「人間万事塞翁が馬」

創業者の父に代わり、私が社長に就任した1996年、バブル崩壊と同時に売上が低迷、ついに創業以来初の赤字に転落。文字通り「どん底」で出合ったのが「3S（整理・整頓・清掃）」でした。

1999年に3S活動を始めて17年、七転八倒しながら、ひたすら3Sを追求し、「超3S」の域に達するまでターニングポイントがいくつかありました。

一つ目は、3S活動との出会いです。

二つ目は、松下電器さん（現：パナソニック）が工場見学されたことです。

活動を始めて2年半経った頃、慰労会の席でベテラン社員が「わしは掃除をするために何十年も枚岡で働いてきたわけやない！」と大げんかになりました。そんな矢先、PHP研究所の前岡宏和先生が松下ベンチャー精神を町工場から学ぼうということ、幹部の皆さんとともに

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>



工場の入口に掲げられているタペストリー「切磋琢磨する」。3S活動を始める際に定めた、当社の経営理念です。

視察されたのです。それが話題となり、次々と工場見学の依頼をいただくようになり、社員も誇りを取り戻し、活動の意義を皆で再認識することとなりました。

松下電器さんの工場見学は、その後の定期工場見学会にもつながり、第二創業ともいえる「デジタルドフィンズ」開発のきっかけにもなりました。工場見学会は、国内外からのべ4000社10000人が見えなくなっています。



大阪エンジニアリング研究会・第200回記念大会(2016年1月)3S活動を始めた1999年当時の3K(危険・汚い・きつい)現場を映像で振り返り、17年間の徹底3S活動の苦難の挑戦を各社代表がプレゼンしました。

三つ目は、2009年沖縄から始まった「超3S」活動を皮切りにスタートしたコンサルとしての活動です。現在、9グループが活動に取り組んでいます。10気について6実践し、3成果が上がれば、自然と物事は好転してゆくのです。

「気づいてまた改善」さらに改善の連続がやがて大きな変革となり、働く人も経営者も、人として大きく成長する様を間近で見えました。

社運向上のカギは「感謝」にあり

そこまでやるのかというくらい、整理・整頓・清掃を極めると、世界が変わり、モノに対する感謝の心が生まれます。モノも生きており、モノを大切にすれば、モノから愛され、長持ちします。

私は、この感謝の心こそが、運命を切り開く秘訣だと思います。「超3S」は、目的でなく、あくまでも手段です。「守ることを決め、決めたことを守る」。それが、企業文化を醸成し、人を育て、共に汗を流す中で、お金には換えられない社員の絆が生まれます。

大切なことは、日々の業務の中で気になることがあれば、すぐに改善する。気づいたらすぐに着手することが、運やチャンスをつかむ大きな秘訣です。

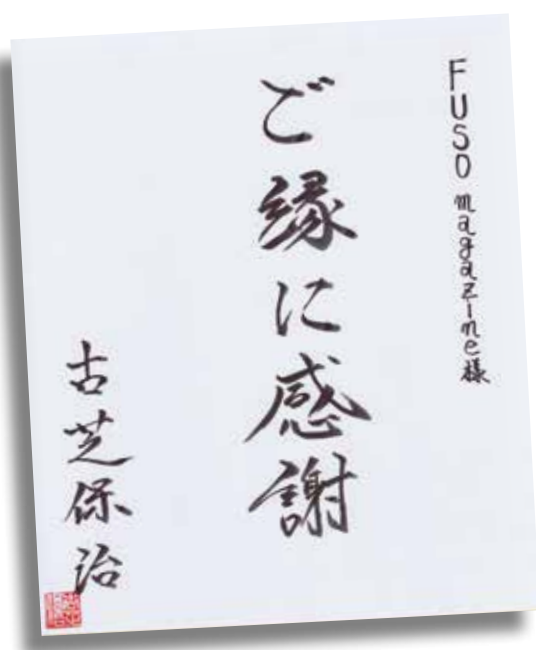
多くの人は、運やチャンスが巡ってきても気づかないのです。しかし、日頃から3S活動を通じて場を整え、常に問題

意識を持っていれば、巡ってきた運にすぐ気づくのです。

人からの頼まれごとを断らないことも大事だと思います。頼まれことも1つのチャンスです。しかし、できない理由を考えてしまつ人が非常に多いのです。

私は、工場見学や講演、経営指導も、ご依頼をいただいた時には、できうる限りお引き受けするようにしています。それは、3S活動を通じて人生の価値観が変わり、これまで培ったノウハウを自分たちだけで独占するのではなく、公開して、中小企業の皆さんが元気を取り戻すお手伝いをしたいと考えるようになったからです。損得や私利私欲を離れ、公の心、感謝の心で与えていくと、必ず道は開けることを、私は身をもって感じました。

これからも「日々切磋琢磨する」という経営理念の下、「超3S」を通じて、社会に貢献していきたいと考えています。





トラブルを防ぐ
KNOW HOW

燃料噴射装置のトラブルを防ぐために 「定期的な点検や交換を」

燃料は、エンジン内で燃焼してパワーを出すだけではなく、高圧燃料ポンプ(サプライポンプ)や燃料噴射装置内の摺動部の摩耗を防ぐための潤滑油としての役割も持っています。したがって、燃料に混入している異物や水分、また、エア(空気)のかみこみなどは燃料噴射装置の大敵です。



■ 使用する燃料

燃料は超低硫黄軽油(硫黄分が10ppm以下の軽油)を使用して下さい。それ以外の燃料等を使用すると火災を起こしたり、エンジンや排気後処理装置が損傷するおそれがあります。



〈6R10型エンジン〉

■ 燃料タンクが空になったとき

燃料切れでエンストしたときや燃料フィルターを交換したときは、燃料系統中にエアが入っているので、定められた方法でエア抜き作業を行って下さい。なお、燃料切れによるエンストも燃料噴射装置の故障の原因になりますので、早めの燃料補給を心掛けて下さい。

■ 燃料フィルターの交換

燃料フィルター(エレメント)は必ず新品の純正部品を使用し、定められた交換時期(インターバル)以内に定められた方法での交換をお願いします。

■ 燃料フィルターの水抜き

燃料フィルター内に一定以上の水がたまると運転席の多重表示モニターに“燃料フィルター水増加”またはウォーニング“WATER SEPR”を表示します。表示が出たら速やかに、定められた方法で燃料フィルター内の水抜きを行って下さい。※詳細は取扱説明書をご覧ください。

【燃料フィルター交換時期】 (ポスト新長期排出ガス規制対応車)

車種			エンジン	交換時期
大型	トラック	スーパーグレート	6R10型	80,000kmまたは1年ごと (どちらか早い方)
	バス	エアロエース、エアロクイーン		
		エアロエース、エアロスター	6M60型	50,000kmまたは1年ごと (どちらか早い方)
中型	トラック	ファイター		
	バス	エアロミディ	4P10型	40,000kmまたは1年ごと (どちらか早い方)
小型	トラック	キャンター		
	バス	ローザ		

お願い

取扱説明書に定められた燃料、ならびに適切なメンテナンスで大切なエンジンを守りましょう。定められた方法以外でのご使用は、燃料噴射装置の故障の原因になり、大きな事故を引き起こすこともあります。また、車種により対処方法、操作方法が異なりますので取扱説明書を必ず確認しましょう。

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。

ひねって、のばして体幹ストレッチ 「肩と首」

左手を側頭部に当て、
腕の重みを利用して、
ゆっくり左に倒していきます。
20秒キープしたら、元に戻り、
反対側も同じように行います。



肩コリの原因の1つは、筋肉の緊張や疲労にあります。
肩コリ解消の第一歩、筋肉をゆるませ、血行を良くする
ストレッチをご紹介します。



両手を後ろ
に組んで、思い切り伸ばし
ましょう。息を吐きながら、徐々
に身体を前に倒していきます。後手
に組んだ腕を伸ばすことによって、脇の下
や肩甲骨が刺激され、肩周りの筋肉がほ
ぐれます。頭から肩への血流も良くな
るので、肩こり、目の疲れが楽に
なり、頭もすっきりして
きます。

お腹に
力を入れ、肘をつか
みながらぐ~っと伸ばし
ていきます。気持ちがいい
と感じるところで、少し
キープ。左右交互行い
ましょう。



インストラクター／河内麻沙美さん

笑顔がステキな大人気ヨガ講師として活躍中。
サロンドオアシス・ハッピーストラ東京赤坂ヨガスタジオを中心に
プライベートレッスンや企業向け福利厚生オフィスヨガなど
様々な場所でヨガを伝えている。
【ブログ】▶河内麻沙美オフィシャルブログ

監修／山谷夏未さん

一般社団法人 全日本ヨーガセラピスト協会理事長。
ヨガを通して人を癒し、世界をもっとHAPPYに！
その想いを胸に、ハートでヨガを伝えるヨガ講師の育成を行う。
協会所属講師は50名以上。
現在、企業の福利厚生オフィスヨガに力を注ぎ、講師を派遣している。
【ブログ】▶私は陽気なベジタリアン(笑)心と体を結ぶレシピ

今月の ヨガポーズ

■牛の顔のポーズ

股関節と肩
の柔軟性を高めるのに優
れたポーズ。肩甲骨のスム
ズな動き＝効率良い
脂肪燃焼効果が期待
できます。



諫早トラックステーション [長崎県諫早市]



住所: 長崎県諫早市貝津町1051-12

TEL: 0957-26-8228(運行情報センター/宿泊申し込み)

アクセス: 長崎自動車道諫早ICからすぐ

駐車場: 大型車(トレーラ含む)40台、

中型車5台、小型・普通車29台

営業時間: 駐車場24時間、運行情報センター7:00~22:00

宿泊チェックイン15:00、チェックアウト10:00

男性用大浴場12:00~22:00(5~9月は9:00~22:00)

女性用シャワー12:00~22:00、コインランドリー24時間

休憩室・売店・ゲームコーナー7:00~22:00

食堂7:00~20:30(土・日曜7:00~14:00、ラストオーダー各30分前)

料金(会員): 宿泊3,200円、

男性用大浴場450円、女性用シャワー7分100円



◀全国トラックステーション施設案内

長崎自動車道諫早ICに隣接する
諫早トラックステーション工業団地の真ん中に位置する
大型トラックステーション

長崎県諫早市は複数の工業団地が集まる産業の集積地。工業団地の多くは長崎自動車道諫早ICを中心に展開されているため、インターに隣接する諫早トラックステーションは、周辺の工場や物流センターに出入りするトラックにとって便利な施設。また、近隣の農産物を各地に輸送する車両なども多く、おもに九州の車を中心に日本全国から大型トラックが集まる。24時間利用できる大型駐車場は深夜に到着し翌朝の納品時間まで仮眠をとる車両や、積み荷待ちのトラックなど、特に深夜から早朝までが混雑のピーク。

トラめし人気 Best3



人気No.1

長崎ちゃんぽん 648円

長崎名物のちゃんぽんは、白湯スープが自慢の定番のおいしさ。野菜もたくさん食べられる。



人気No.3

野菜炒め定食 680円

キャベツ、もやし、ニンジンなどシャキシャキ野菜がたっぷりヘルシーと人気。



人気No.2

中華飯 680円

エビやイカが入ったあんかけの八宝菜をご飯にのせた中華飯はスープ付き。

from トラックステーション

諫早トラックステーションの食堂で、食事をご利用の読者の皆さんにホットコーヒーをサービス！
期間は2016年3月7日~12日の6日間。食堂スタッフに3月号をご提示ください。

宿泊 & 入浴施設

全室バス・トイレ付き！

男女ともに利用できる充実の宿泊施設

諫早トラックステーションで注目なのが、全国一を誇る充実の宿泊施設。22室ある客室は全室バス・トイレ付きで男女ともに宿泊可。各客室にはシャンプルーやボディスロープ、タオルや歯ブラシなども揃い、格安の料金でビジネスホテル並みの設備を利用できる。ドライバークラウドに人気の男性用の大浴場。ゆったりと足をのばせる湯船で、疲れがとれると好評だ。女性用にはコインシャワーを用意。休憩室、ゲームコーナー、売店などもあり、長距離ドライバークラウドの情報交換の場にもなっている。

レストラン

定食のご飯はおかわり自由

長崎名物のメニューも多数！

1階にあるレストランは朝食から夕食まで営業。メニューは70種類以上もあり(朝10時までは和洋のモーニング定食のみ)、ボリューム満点の定食がドライバークラウドに人気だ。しかも定食の白飯はおかわり自由といううれしいサービスも。トルコライスや皿うどんなど長崎名物のメニューも豊富。また最近では健康を気にするドライバークラウドの要望に応え、野菜中心のメニューも増やしているのだとか。朝晩はドライバークラウドの利用が中心だが、昼ときは周辺企業のサラリーマンも多く混雑する。





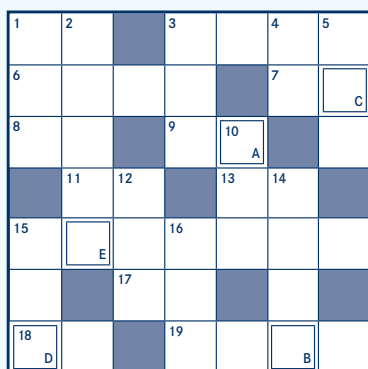
スーパーグレートV2016年モデルを、4車型50台用意。
 実際にお客様の業務環境下で使用していただき、実燃費を計測する「燃費グランプリ」が開催しました。なんと、全国から選ばれた250社ものお客様が参加。低燃費に自信を持つ、スーパーグレートVだから実現できたイベントです。
 ふそうホームページでは、途中経過など燃費グランプリの最新情報を更新中。
 ぜひチェックしてみてください。



<http://www.mitsubishi-fuso.com/jp/grandprix.html>

ふそう史上最大のチャレンジ！
 燃費グランプリがスタート！

FUSO PUZZLE



ヒント FUSOの小型車といえば？

解答欄

A	B	C	D	E
---	---	---	---	---

- ヨコのカギ**
- 1 地下水を汲み上げる装置
 - 3 大人気！○○○○納税(P8)
 - 6 事故やアクシデント
 - 7 全国に43個ある地方公共団体
 - 8 泳ぐ宝石とも呼ばれる観賞魚
 - 9 吸ったり吐いたり
 - 11 夢を食べると言う
中国の想像上の動物
 - 13 ○○○ほど高いものは無い
NEXCO中日本で活躍する
路面性状測定車の名は？
(P6)
 - 17 天に任ず時もある
各地の名物を食べるのも
○○の楽しみ
 - 19 風邪かな？ハクション！
- タテのカギ**
- 1 親の兄弟姉妹の子とも
 - 2 運転手のこと
 - 3 揺すって大きさを
より分ける道具
 - 4 飲んだら絶対、運転しては
いけません
○○○○が鷹を産む
 - 5 固体・液体・○○○
 - 10 四輪○○○○は4WDのこと
 - 12 子ども相手の
玩具や菓子の店
 - 14 歩道、路側帯のない
道路の路端
 - 15 燃料○○○に
ガソリンを入れる
 - 16

これであなたもFUSOマニア
 二重枠に入った文字をA～E順に並べてできる
 言葉は何でしょう？
 抽選で、「燃費グランプリ」トレーディングカード&
 軍手をプレゼント。
 ※()に、関連する記事が掲載されています。

from EDITORS

応募方法

クロスワードの答えと、今月号でおもしろかった記事、三菱ふそうへのご意見、氏名、〒、住所、電話番号、メールアドレス、職業を明記の上、下記までふるってご応募ください。

応募締切と 正解発表

締切は3月31日(木)。解答は、次号にて発表いたします。正解者の中から抽選で5名様に、FUSOオリジナルグッズを差し上げます。当選者の発表は、賞品の発送をもってかえさせていただきます。(発送は4月中旬を予定)

※ご記入いただきました内容は、「FUSO magazine」誌面充実のためにのみ、利用させていただきます。ご本人の同意なく、個人情報を第三者に開示することはいいたしません。個人情報に関するお取り扱いにつきましては、三菱ふそうトラック・バスのホームページをご覧ください。
http://www.mitsubishi-fuso.com/jp/pi_protection/

〈2月号の解答〉 グランプリ

シ	ヤ	ケ	ン	イ	ネ
ブ	ロ	ク	ラ	ム	ゴ
フ	ワ	イ	リ	コ	ビ
ス	ト	レ	ス	ウ	ラ
ー	モ	ユ	ソ	ウ	
フ	ラ	ン	ナ	ー	ス



FUSOオリジナルグッズ。商品は写真と異なる場合がございます。ご了承ください。

【応募先】 FUSO magazine編集部 Email: fuso.magazine@sohjusha.jp または FAX:03-3555-1911

【お問い合わせ先】 TEL:03-3555-3114 (FUSO magazine編集部)

シートベルトをして、地球にやさしいエコドライブを。

FUSO magazine
2016 3月号 (No. 47)

発行 三菱ふそうトラック・バス株式会社 〒212-0058 神奈川県川崎市幸区鹿島田1-1-2
企画・編集 FUSO magazine 事務局 〒104-0041 東京都中央区新富1-13-21ヤマト第一ビル4階(双樹社内) TEL 03-3555-3114 印刷・製本 富士ゼロックスサービシング株式会社



360°ネコにジャマされて
聞こえないニュース



新型キャンター Webムービー公開中!

<http://www.mitsubishi-fuso.com/jp/truck/canter/lp.html>



トラック・バスのお問い合わせは、三菱ふそう販売店へ



<http://www.mitsubishi-fuso.com/jp/grandprix.html>



三菱ふそう / FUSO Japan

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



三菱ふそう
公式チャンネル

<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