

もっと走る もっと運ぶ もっと稼ぐ

2016 April
No.48

04

FUSO magazine

特集1: 燃費No.1*復活を目指して

キャンター

2016年モデル

デビュー

特集2: Pick Up The New Bus

バス最前線2016

ユーザーインタビュー: Our Pride

No.1の観光バス会社を目指す

Communication skills 第1回

上司とのコミュニケーション

Driver's Break 第13回

茨城トラックステーション



FUSO magazine

2016 April No.48

C O N T E N T S

03-05



09



03

Just Arrived 1

燃費No.1 復活を目指して
「キャンター2016年モデル デビュー」

06

Our Pride

帝産観光バス株式会社
代表取締役社長 市川 慎一
「No.1の観光バス会社を目指す」

09

Just Arrived 2

Pick Up The New Bus
「バス最前線2016」

10

Communication skills

第1回 上司とのコミュニケーション

12

Front's Eyes

「運行前には必ず点検を」

13

Refresh Your Body

「朝いちばんに体調管理を」

14

Driver's Break

第13回 「茨城トラックステーション」
茨城県小美玉市

15

FUSO Platz

燃費グランプリ、クロスワードパズル



表紙Photo :
キャンター2016年モデル
撮影用特別仕様車

革新に挑む

特報 1

開発秘話

燃費No.1* 復活を目指して キャンター2016年モデル デビュー



ついにこの日がやってくる。

クラストップレベルの燃費性能実現と、

快適性向上というマーケットや販売サイドからの強い要望に応え、

キャンター2016年モデル近日発売。

革新に挑む

特報1

開発秘話

チームキャンターの努力が結実

異例のスピードと手法で開発された、キャンター2016年モデル。発売を前に、開発の中心にいた6人に、プロジェクト発足から生産に至るまでを振り返りながら話を伺った。



【マーケットからの強い要望】

1963年に登場した歴史あるブランド、キャンター。三菱ふそうはその技術力を生かし、社会から求められる環境性能、燃費性能の向上をキャンターシリーズに注いできた。ところが一昨年、ライバル社に燃費トップの座を譲り渡すこととなってしまった。小型トラック・バス商品計画部の熊谷マネージャーは言う。「我々も大変ショックを受けました。でもそれ以上にお客様の反応はシビアでした。燃費はトラックの維持費に直結しますし、減税面にも有利に働く。2010年以来内外装等の変更もなかったため、お客様が一気に離れてしまうのではないかと危惧しました」。

社内では早速対策会議が開かれ、燃費ナンバー1の奪還は至上命題とされた。そのプロジェクトのまとめ役を任されたのが、大小トラック・バス商品プロジェクト部の武村である。

「なにしろ時間がありませんでした。お客様の声や他社の動向を見ながら改良ポイントを決めていくわけですが、通常の手順では間に合わないので、短期間でもお客様に最高のものをお届けしようと、

早い段階からサプライヤーさん含めいろいろな方々に協力をお願いしました」。

【燃費向上のために】

現行キャンターに搭載されているパワーユニットは、4P10ユニット。これは三菱ふそう社とタイムラー・ベント社、フィアット・パワー・トレイン社の3社により共同開発されたもの。排気量は2998CC、直列4気筒DOHC16バルブの直噴コモンレールインタークーラーディーゼルターボエンジンで、PMを大幅に低減する再生制御式DPFや小型トラッククラス初の尿素SCRシステムを搭載している。すでに高燃費を達成している最新ユニットの燃費が簡単に向上するものなのか？ 中小型エンジンアプリケーション設計部の小島マネージャーに聞いた。

「今回はエンジンの変更を最小限に留め、主にエンジンのチューニングで燃費を改善したので、4P10のポテンシャルの高さを再認識しました。しかしこの低燃費を実現するためにはエンジンだけではなく、ドライブラインのギヤ比



インテリアデザインはブラックとシルバーを採用。シートは形状とカラーを変更、キャビンもシートに合わせてツートーンに。要所にシルバー塗装を施し、プレミアム感を向上させた。

【ブランド統一のためのデザイン変更】
「シートは想像するより高価なパーツです。2010年のフルモデルチェンジでは、機能は十二分に満たしているものの、デザインに対する評価は、必ずしも

などまで考慮した車両全体でのチューニングが必要でした」。
トラックシリーズチェンジ開発・認証・ドキュメンテーション部の谷が加える。
「今回は主にエンジンのチューニングで燃費を改善しましたが、その結果を元にトランスミッションやディファレンシャルギアのギア比、タイヤ径などを考慮してシミュレーションを徹底的に行い、いくつかのプランに絞って実走行テストし、満足頂ける走行性能を確保した上で燃費向上に振りました」。

高いとはいえませんでした。調査して判明したことです。お客様は見た目が悪いと座り心地も悪く感じてしまうのです。ですから見た目のリッチ感とホールド性を向上させて形状を変え、更にシート生地もより高価なものに変更しました」と言っているのはキャブ・デザイン部でシート・内装設計を手がける青木だ。
キャビンはモノトーンからツートーンに変更。各所にクロームを配したり、LEDルームランプを採用するなどブラッシュアップに手抜きはない。キャブ・デザイン部でインテリアデザインを担当した小矢畑は言う。
「ラインナップの統一感を出すため、キャビンのグレーは、スーパーグレートVシリーズと同じ色としました。ところが、仕様では同じでも人間の目には同じ

色に見えないのです。そうした微妙な調整を数社あるサプライヤーさんと何度も交渉しました。本当に、お付き合いいただいたサプライヤーさんには感謝の言葉もありません」。

【お客様のために 妥協しない心】

プロジェクトを取りまとめた武村は、「やはりお客様の喜ぶ顔を見たいですね。そのために仕事をしているんですから。今回、ここにいるスタッフにはもちろん、試作や試験、そして購買本部、生産本部のスタッフには相当無理を言いました」。

小型トラック・バス商品計画部の熊谷も続ける。

「すでに販社向けに説明会を実施したのですが、セールススタッフの方々からの反応が良く、販売促進に向けた手応えを感じております。また、スタンダードとカスタムの2グレードがあるのですが、スタンダードがグレードアップしたのでカスタムにもクロームパーツを増やすなど変更を実施しました。こちらにも自信を持って提供できる商品に仕上げました」。

担当全員が自信を持って満点をつけた仕上りの2016年モデルは、4月以降にお客様の元に届けられる予定だ。もしお客様から新たな要望が突きつけられるのなら、彼らは再び動き出すに違いない、お客様の笑顔のために。

威信をかけた開発に挑んだプロジェクトメンバー



小型トラック・バス
商品計画部
熊谷マネージャー

キャブ・デザイン部
小矢畑さん

中小型エンジン
アプリケーション設計部
小島マネージャー

大中小トラック・バス
商品プロジェクト部
プロジェクトリーダー
武村さん

キャブ・デザイン部
青木さん

トラックシリーズ
チェンジ開発・認証・
ドキュメンテーション部
谷さん

※Bluetec®はDaimler AGの登録商標です。

「No.1の観光バス会社を目指す」

帝産観光バス株式会社は昭和21年、GHQから進駐軍の子女の送迎用スクールバスの運行を要請されたことが契機となり、事業を開始したバス会社。その後、観光ビジネスへ事業を広げ、高度成長期の追い風に乗り業績を飛躍的に伸ばした。「観光バス」「バスガイド」という言葉を使い始めたのも同社。今年創立70周年を迎え、国内No.1の観光バス会社を目指す、と語る代表取締役社長・市川慎一氏にお話を伺った。



東京都品川区
帝産観光バス株式会社
代表取締役社長
市川 慎一

SHINICHI ICHIKAWA

観光バスのパイオニアとして 帝産バスブランドを守り続ける



安全・サービス・売り上げで日本一

—— 昨年の社長ご就任にあたり、どんな目標をお持ちになりましたか？

当社前社長の亀岡寛治の持っていたビジョン「社員とその家族を大切にすることは、今も引き続き掲げています。会社にとっては人材こそが命です。家族関係が円満だと気持ちよく仕事ができ、よい接客につながって、お客様にも好印象を与えることができます。それと併せて、目標にしたのは「日本のバス会社」に育てることです。安全性、保有台数、サービス、売り上げを含めてNo.1。さらにお客様にも「帝産がバス会社では一番」と言っていただけのような会社になりたい。もちろん、経営陣だけでは達成できませんので、従業員とともに丸となつて着々と進めています。

—— No.1バス会社になる目標を実現するための取り組みをお教えてください。

安全性の確保は、この目標を実現するための最重要事項と考えています。安全に対する投資はいけません。ハード面ではドライブレコーダーの全車設置。また新車の代替えも安全施策のひとつと捉え、衝突被害軽減ブレーキや、車線逸脱警報装置システムを標準搭載した車両への切り替えを進めています。今後2年で65台

の新車を導入する予定です。

一方、ソフト面では運転士育成制度を作り、未経験者への大型二種免許の取得を支援しています。技術、精神面ともに、帝産の社風とマナーを身に付けてもらいます。ドライバーという職業に誇りも持つて欲しいですね。また、バス会社は運輸業ですが、サービス業でもあります。乗務員のきめ細やかなサービスが、お客様の旅を楽しく、思い出深いものにします。「お客様に喜んでもらうこそNo.1のバス会社」という精神を、全従業員に行き渡らせています。

三ツ星のお墨付きの安全運行

—— 貸切バス事業者安全性評価認定制度の三ツ星認定を受けているそうですね？

貸切バス事業者安全性評価認定制度は、日本バス協会がバス会社の安全性や安全の確保について評価を行い、認定するものです。基準を満たして、一ツ星を取得後、さらに星を1つ積み上げるのに2年かかります。厳格な基準をクリアして三ツ星認定を受けているのは、全国約4500のバス会社のなかで、4%ほどの180社のみです。この評価にはバスの台数は考慮されません。台数が多いほど、重大事故のリスクも増し、認定を維



東京本社敷地内には立体駐車場型の車庫があり、頻繁にバスが出発していく。出発前の点呼では、健康状態のチェックや運行上の注意事項を伝える。国が定めた拘束時間、運転時間、仕事と仕事の間隔を十分あけるなど、安全のために労働環境は整えている。

他社との差別化はバスガイドで

—— サービス面ではバスガイドの育成や添乗に力を入れているそうですが？

バス会社はワンマン化の流れが進んでいます。しかし弊社はバスガイドが提供するサービスに特別な思い入れがあります。各支店代表のガイドでプロジェクト

持するのは難しくなります。2000台以上のバスを保有する会社で、三ツ星認定を受けているのは弊社だけです。この評価をいただいたことで、安全面には胸を張れると同時に責任の重さも感じています。ドライバーの中にも、応募理由に三ツ星を上げる者がいるくらいなのです。

を立ち上げ、おすすめの場所、グルメなどの情報をリポートした広報誌を作るなど、広報活動もしています。ガイドたちは旅程管理研修も受けていますので、添乗員やイベントの受付など、観光バスのオフシーズンにも活躍しており、弊社WebやSNSでも、彼女たちを全面に出して会社のイメージアップに努めています。また、修学旅行の顧客も多く、学校や生徒さんからガイドにお礼の手紙が届くこともあり、旅の思い出作りに貢献していると感じています。現在タブレット端末とバスに搭載しているモニターを運動させるシステムを開発中で、天候に左右され景色が見えにくいときも、ガイド

がよりきれいな景色をモニターで見せながら案内が可能になります。

インバウンドの要望に答える車両

—— 2020年の東京オリンピックに向けての取り組み、計画はありますか？

5か年計画で増車を検討しています。まずは現在276台あるバスを来春までに288台まで増やすことが目標です。海外からの旅行者も、今以上に増えますので、トランクルームを広くというニーズに応えるために、トランクが3枚扉のエアロエースを発注するほか、より眺望のよい中2階のエアロクイーンを今年10台、来年10台の導入を予定しています。これは会社の強みにもなりますし、外国人のお客様にも喜んでいただけるはずです。近頃この車両のペットネームが「NEW METEOR(ニューメティア)」に決まりました。従業員やSNSを使って名前を募集しましたが、新車両導入前の中2階バスの名前が「METEOR」で社員としてもその名に愛着があったのか、多数の候補の中から、結局この名に決まりました。

—— 保有の95%が三菱ふそう車とのことですが、ご満足いただいていますか？

車両面でも質の高いサービスを実現するために、三菱ふそうとは長年に渡り協力してきました。インバウンド対応の車両も、計画段階から相談しています。またドライバー、整備からの評価も高い。それらが保有率に表れていると思います。



帝産観光バス株式会社
代表取締役社長：市川慎一
法人設立：1946年
社員数：650人
保有車両数：276台



市川社長を中心にバスガイドと従業員の皆さん。バスガイドは20代を中心に若い女性が多くなり、4月には新人も含め200人になる。「風通しのよい会社」と社長が言うように、和やかな雰囲気が漂う。



Pick Up The New Bus

バス最前線 2016

用途により仕様が大きく異なるバス。大量輸送ができるのが、バスの魅力だが、最近バスがもたらす新たな社会モデルにも注目が集まっている。最新機能を搭載した、各社の新型車両を紹介する。



JOINT LINER ジョイント・ライナー



Emperor エンペラー



Sergeant Yellow サージェント・イエロー



窓が大きく開放感のある車内。ドイツの車両を日本の基準に合うように改良した。

乗降客が多い、南草津駅でのバス利用者の混雑解消と定時性確保を目指し、数年に渡り関係機関と協議を進め、京滋初の連節バス運行が実現することとなった。

車両はメルセデスベンツ製シャーロ O530。全長1799cm×全幅255cm×全高307.5cm、座席数52席、乗車人員116人。カラーリングは、黄色をベースに風に舞う若葉を表現しています。

〈近江鉄道株式会社〉
京滋初の連節バス「JOINT LINER」



乗車定員を23席とし、ゆったり座れるシート。車内も和のおもてなしを演出。

「日本一の貸し切りバスを作りたい」と、1年がかりで開発が進められた「エンペラー」。

車両はスーパーハイデッカー「エアロクイーン」。シートは全席1人席掛けの23席。標準仕様のほぼ半分の席数に抑え、ゆったりと座ることができる。ボデーは漆を連想させる和の色合いに「Emperor」のロゴが高級感を演出、LED式の方向幕も「岐阜バス」のロゴの前に描かれる植物を季節に合わせて変える徹底ぶりだ。

車内でもヘッドレストカバーとカーテンを季節ごとに取り換え、日本の四季を表現している。「パウダールーム」は、北陸新幹線でも採用された、広い洗面台が目を引き、細部に至るまで「和のおもてなし」が感じられるプレミアムバスです。

〈岐阜バス観光株式会社〉
プレミアムバス「エンペラー」



緊急時の災害指揮用に、テーブル、パソコン、大型液晶テレビが備えられている。

「Sergeant Yellow」は災害指揮車と運転教習車を兼ねた特別車両だ。

災害時にはバス車両を移動事務所とし、建物が崩壊した場合でも、20〜30km圏内を走行するバスと営業所へ指示を出せるよう改良されている。車内は中央に長椅子とテーブルを備え、パソコンや大型液晶テレビを使って瞬時に交通情報等を確認でき、リアルタイムに指示を出すことができる。後方部には簡易トイレと仮眠用ベッドも設けられている。

乗務員教習車機能として、指導者用補助ブレーキを設置。車体の前後左右に取りつけられたカメラ映像を合成したアラウンドビューシステムにより、車内モニターで車両周囲の状況を確認でき、新人運転士の教習に役立てられています。

〈名鉄観光バス株式会社〉
災害指揮車兼運転教習車「Sergeant Yellow」

仕事も人間関係もうまくいく

これでバッチリ！

コミュニケーション術

仕事をスムーズに進めるには、さまざまな「ほうれんそう（報告・連絡・相談）」が必要です。中でも上司への「ほうれんそう」は重要事項といえますが、これがうまくいかず、ストレスの原因にさえなっている方が少なくありません。ではどうすればいいか。3つのポイントを押さえ実践すれば、あなたのコミュニケーション力が飛躍的に増します。今日から早速、職場で実践してみませんか。

上司とのコミュニケーション



コミュニケーション力 チェックリスト

あなたは、いくつ当てはまりますか？

- ☐ うまく伝えられない。
- ☐ 会話をリードできない。
- ☐ 説明するのが苦手。
- ☐ 論理的に話せない。
- ☐ どのような順番で話せばいいか、悩むことが多い。
- ☐ 話の切り出し方にとまどう。
- ☐ 話を最後まで聞いてもらえない。
- ☐ 苦手な上司を前にすると緊張する。

Satoshi Kaneko

金子 誠志

自立型ビジネス育成塾
塾長



大学卒業と同時に入社後27年間、NECグループ内外計4社10部門に籍を置く。法人・個人の両市場における営業は元より、経営幹部サポート、中期計画検討、海外事業再構築、CS改善活動等の全社レベルから、面接官含む人事担当、部門管理運営の総務職まで多岐に渡るキャリアを積む。プロジェクトリーダー等のマネジメント職も多数経験。2000年より異業種交流会主宰。多くの人に仕事に役立つノウハウを提供したいとの思いから、2013年「自立型ビジネス育成塾」開始。塾長として、ビジネススキルアップに役立つセミナー開催と教材(DVD)開発に携わっている。
ブログURL:<http://jbi-school.jp/blog/>



「言い訳するな」が「聞かせて」に!

営業職のKHさん。以前は理由→結論の順で活動状況などを上司に報告していたそうです。ところが、先に理由を説明してしまうため、上司からは「お前の話はいつも言い訳ばかりだな」と言われ、悩んでいました。

そこで結論を先に話すように変えたところ、上司から「それはどうして?」と理由を求められ、話全体をきちんと聞いてもらえるようになった、とのこと。今は上司との関係も良くなり、仕事が楽しくなったと笑っておっしゃっています。

ポイント1「結論→理由」の流れで話す。
「ほうれんそう」において上司が最も知りたいことは何でしょう。それがあなたなりの結論。職場は特定の目的を果たすための組織です。そこで重視されるの

上司とスムーズにコミュニケーションを図り、あなたの考え・意見を伝えるにはどうすればいいか。以下3つを押さえるだけで、見違えるように「コミュニケーション術」がアップすることでしょう。

当てはまる項目が3つ以上の方は、「伝える力」が不足しているといえます。学校では伝える力を教えませんが、伝える力の授業って受けたことないですよ?でも、子どもの頃から周囲と「コミュニケーション」をとって育ちますから、なんとなく意思疎通は図れます。ところがそのスキルを専門的に学ぶことがないため、職場など価値観が異なる人が多い場所で、コミュニケーションギャップを強く感じるようになるのです。

はスピード。だからこそ、上司はまず結論(あなたが一番言いたいこと)を知りたい。その上でその根拠・理由を述べるようにすると、納得してもらいやすくなります。
わかりにくい内容が含まれる場合、その後に例を挙げましょう。こうすることで聞き手の理解が深まります。上司が理解してくれたか不安な場合は、最後にもう一度結論を繰り返しましょう。つまり「結論から言つと」「なぜなら」「例えば」「もつ一度まとめると」の順で話す、ということ。客先訪問の結果を上司に報告するなら、このような感じにすると良いでしょう。

「今後の取引拡大に向け昨日訪問の○○運輸について報告させていただきます。越えるべき課題はありますが、先方が興味を示してくれまして、来週に再度打ち合わせの場を持つことになりました。」(結論)

「課題というのは3つありまして、一つ

目が…。(根拠・理由)

「今、先方へ来週提示する資料をまとめております。できあがったら再度相談させていただきたいのですが、よろしいですか?」(まとめ)

ポイント2 網羅性を意識する。

上司があなたの結論に納得するかどうかは、その後に続く根拠・理由の適否に強く影響されます。理由に納得性が乏しければ、当然ながら、あなたの結論は受け入れてもらえません。そこで意識すべきが網羅性、つまりその結論を支えるに十分な根拠を提示できるかということです。網羅性確保には6W3H(※1)やPDCA(※2)などのフレームワークが役立ちます。

その上で結論と理由が次のようにつながっているか、確認するといでしょう。

(結論)↓なぜなら↓(根拠・理由)

(根拠・理由)↓だから↓(結論)

このようにつなげて違和感が生じないようであれば、網羅性があり、ロジカルな展開になっていますから、上司はあなたの考え・意見を聞き入れてくれる可能性が高くなります。

ポイント3 前置き言葉を使う。

今はブレインゲーマネジャーが中心の時代ですから、上司も自分の仕事を抱えているのが一般的。上司自身も大きな問題を抱え、深く悩んでいるかもしれません。そのような時に一方的に「ほうれんそう」してしまうと、場合によっては上司の怒

りを買ってしまう可能性も…。そこで活用したいのが前置き言葉。「すみません、ご報告したいのですが…」今、少しだけ相談してもいいですか?」といったような言葉を挟みこむことでクッションの役割を果たしてくれます。上司もこのように部下から言われれば、忙しい時でも「あ、ちょっと今バタバタしているから、後でもいいかな?」と返してくれるはず。それが互いの気遣いとなります。前置き言葉は日頃のコミュニケーションでも太に役立ちますから、ぜひ積極的に活用してみてください。

以上、「あなたの考え・意見をいかに上司に伝えるか」といった上司とのコミュニケーション術3つのポイントを紹介しましたが、いかがでしたか。次回は立場を変え「なぜ、部下はわかってくれないか?」という上司視点のコミュニケーションギャップについて、お伝えしたいと思います。

(※1)

6W3H

「だれが(Who)、だれに(Whom)、いつ(When)、どこで(Where)、なにを(What)、なぜ(Why)、どのように(How)、いくらで(How much)」、どのくらいの量(How many)という9つの要素をまとめた、情報伝達のポイントのこと。

(※2)

PDCA

PDCAとは、計画(Plan)→実行(Do)→評価(Check)→改善(Act)という4段階の活動を繰り返す行なうことで、継続的にプロセスを改善していく手法のこと。

Check Sheet

このページをコピーして
ご活用ください。

安全と快適な走行のために、 「運行前には必ず点検を」

車を運行する際は、安全確認のために必ず点検を行いましょう。
点検作業は、運転席に座る、エンジンルームをのぞく、
車の周りを回りながら確認するなど、簡単に行えます。
きちんとした点検整備を行うことで、
総合的にみたコストの削減も図れますので、忘れずにチェックしましょう。



【まず最初に】

☐

前日または前回の運転中に異常を認めた箇所は、運行に支障がないかを必ず点検します。

運転席での点検			☒
ブレーキペダル (バキュームサーボブレーキ車)	踏みしろ		
	ブレーキのきき		
ブレーキバルブ (エアオーバー車、エアブレーキ車)	踏みしろ		
	ブレーキのきき		
	排気音		
駐車ブレーキレバー	引きしろ (ホイール・パーク式ではエアの排気音)		
エンジン	かかり具合と異音*		
	低速及び加速状態*		
空気圧力計 (エアオーバー車、エアブレーキ車)	空気圧力の上り具合		
	空気圧力		
ブレーキのリザーバタンク (バキュームサーボブレーキ車、エアオーバーブレーキ車)	液 量		
ウィンドウォッシャー 及びワイパー	ウィンドウォッシャーの 液量と噴射状態*		
	ワイパーのふき取り状態*		
座席 (バス)	シートの損傷・取付状態		
プレヒーター (バス)	煙		

エンジンルームの点検			☒
ラジエータなどの冷却装置	水 量*		
潤滑装置	エンジンオイルの量*		
ファンベルト	張り具合*		
	損 傷*		
ファンドライブシステム (バス)	油漏れ・損傷、異音、 取付け状態*		

車の周りから				☒
ホイール ・車両総重量8t以上 ・乗車定員30人以上	ナット	脱 落		
		緩 み		
	ボルト	折 損		
		錆 汁		
		ホイールナットからの突出量が均一か		
タイヤ		空気圧		
		亀裂、損傷		
		異常な摩耗		
		金属片、石などの異物		
		溝の深さ*		
プレヒーター (バス)		水や燃料漏れ		
灯火装置・ 方向指示器		点灯、点滅具合		
		汚れ・損傷		
		超音波センサの汚れ・損傷 (レベリングシステム付車)		
バッテリー		液 量*		
エアタンク (エアオーバー車、エアブレーキ車)		タンク内の凝水		
カブラ (トラクター)		汚れ・グリスの塗付		

*走行距離及び運行時の状態等から判断した適切な時期に行ってください。

警告

点検時は、換気の悪い場所などではエンジンをかけたままにし
ないでください。特に車庫や屋内など、囲まれた場所では排気ガ
スにより一酸化炭素中毒になるおそれがあります。

車種・モデルにより点検方法が異なります。詳しくは各車両の取扱説明書をご確認の上、忘れずに日常点検・交換を行ってください。

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。



元気に1日をスタートするために 「朝いちばんに体調管理を」

安全な走行のため、事前に車の点検整備をしておくように
元気に働くためには、1日のスタート時に体調を整えておくことが大事です。
朝ごはんの栄養バランスに配慮してみたり、
いつもより早起きして、ストレッチをしてみたり。
家を出る前のちょっとしたひと手間が、元気を毎日約束してくれます。

ごちそう卵かけご飯 &ほうれん草と 油揚げのみそ汁

■ 材料(2人分)

〈卵かけご飯〉

ご飯	2人分
ひきわり納豆	1パック
オクラ	4本 (茹でて細かく叩く)
好みの漬物	30g (細かくきざむ)
明太子	30g (皮をはずしてほぐす)
卵	2個
しょうゆ	適量

〈みそ汁〉

ほうれん草	1株 (5センチのざく切り)
油揚げ	1/2枚 (油抜きして短冊切り)
だし汁	400ml
みそ	大さじ2



515kcal(1人分)

■ 作り方

〈卵かけご飯〉: ご飯の上に納豆、オクラ、漬物、明太子を半量ずつのせ、卵を割り落とし、しょうゆをかける。

〈みそ汁〉: 鍋にだし汁を沸かして、ほうれん草と油揚げを入れる。再び煮立ったら火を弱めてみそを溶き入れる。

朝食に出番の多い卵かけご飯ですが、それだけだと栄養が偏ってしまいがち。野菜や豆を少しずつプラスすれば、栄養バランスも良くなり見た目も華やかになります。野菜たっぷりのみそ汁も添えましょう。



フードコーディネーター
しらしいやすこさん

料理家のアシスタントを経て独立。広告やCM、雑誌、書籍などの撮影から家庭的なレシピまで幅広く手がける。食材の持つ「おいしさ」を活かせるアイディアレシピが得意。「失敗なしでかわいくパバツ！」おにぎらず」(宝島社)など著書多数。

「さわやかな朝はストレッチから」

起き抜けの体をしっかり目覚めさせるには、
軽いストレッチが効果的です。
全身を伸ばして血流を良くすれば、気分もすっきり。
朝から快調に過ごせます。



ゆっくり呼吸をしながら、
腕と脇腹を伸ばしましょう。
血流が良くなり、消化器系の
働きも助けてくれます。



腹筋を使って背筋を伸ばし、
股関節からVの字をつくりましょう。
体中の血が巡り、
内側から活性化されます。

今月のヨガポーズ ねじりのポーズ



正座の姿勢から片方に崩して座り、
手を後ろへつきます。
息を吸いながら背筋を伸ばし、
吐きながらねじりましょう。
体が浄化され、便秘も改善します。
この季節、お花見しながら
やってみませんか？



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

【HP】<http://happy-sutra.com>

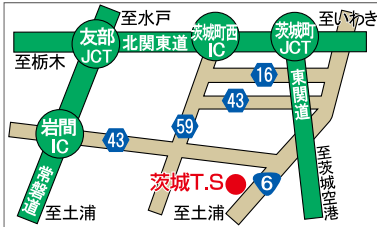
インストラクター／彩さん

茨城トラックステーション

〔茨城県小美玉市〕



食堂も入浴施設も 24時間年中無休で営業！



住所：茨城県小美玉市西郷地1390

TEL：0299-48-3455（運行情報センター）
0299-48-2244（食堂）

アクセス：国道6号沿い、
常磐自動車道岩間ICから約8km

駐車場：トレーラ・大型車30台

営業時間：駐車場24時間

運行情報センター9:00～17:00（土・日曜、祝日休）
食堂・男性用大浴場・女性用コインシャワー・休憩室・
ゲームコーナー・コインランドリー24時間

料金：男性用大浴場430円
女性用シャワー10分100円

全国トラックステーション施設案内▶



国道6号沿い。常磐道唯一の
トラックステーション

東京から茨城県水戸市、福島県いわき市を通り仙台へ至る国道6号。その国道6号沿いにある茨城トラックステーションは、水戸市の手前、茨城県小美玉市に位置する、常磐エリア唯一のトラックステーション。東京と茨城、福島を結ぶ車両を中心に長距離トラックが集まる大型駐車場は30台あり、24時間利用できるところから、多くのドライバーの仮眠・休憩場所として利用されている。

設備充実の男性用大浴場が
長距離ドライバーに人気

仮眠や休憩に立ち寄る長距離ドライバーにとって、特にうれしいのが24時間いつでも利用できる入浴施設（清掃時間を除く）。男性用の大浴場は、足をのぼせる大きな湯船がリラックスできると評判だ。シャンプーやボディソープも備えら

れ、脱衣所にはコインランドリーもあって便利。女性用にはコインシャワーを2室用意している。施設内には、風呂上りにのんびりできる休憩室やゲームコーナーなどの施設もあり、常連ドライバー同士の情報交換の場にもなっている。

食堂は人気のラーメンチェーン

「にんたまラーメン」

24時間営業の食堂は、千葉・茨城を中心に全国展開する「にんたまラーメン」。早朝でも深夜でもスタミナ満点のラーメンが食べられる人気店だ。看板メニューの「にんたまラーメン」は、にんにくたっぷりの濃厚スープともちもちの玉子麺が特徴。にんにくのあげ玉を使用しているため、濃厚なスープのわりにニオイは気にならない。肉汁たっぷりの餃子やチャーハン、カレーなどのセットメニューや定食メニューも豊富で、大食漢のドライバーの胃袋を満足させてくれる。セルフサービスでにんにくと豆板醤が入れ放題なのもドライバーにうれしいサービス。

また、お風呂（男性用大浴場）とドリンクバー、食事がセットになった「お風呂セット」もあり、常連ドライバーに好評。「お風呂セットA」の場合、お風呂430円＋ドリンクバー200円＋食事で980円とお得！食事は定番の「にんたまラーメン」のほか4種類から選べる。朝5時～11時までは食事の利用者に、ミニサラダがドリンクバー、またはライス大盛（定食の場合のみ）がサービスになる「モーニングサービス」も実施中！

トラめし 人気 Best3

from トラックステーション

茨城トラックステーションの食堂「にんたまラーメン」で、食事を500円以上ご利用の読者の皆さんに、名物「びゅつ飛び餃子」をサービス！期間は2016年4月4日～10日の1週間。食堂のスタッフに4月号を提示ください。

人気 No.3



タンメン
580円

野菜がたっぷり食べられると人気のタンメンは、濃厚な白湯スープが絶品。

人気 No.2



ポリウム生姜焼き定食
1,120円

豚の生姜焼きに東京ラーメンとご飯がついた、スタミナ＆ポリウム満点定食！

人気 No.1



にんたまラーメン チャーハンセット 860円

一番人気は、定番のにんたまラーメンとチャーハンのセット。スープは醤油、味噌、塩の3種類から選べる。

ふそうホームページで、「燃費グランプリ」を速報中!

スーパーグレートV 2016年モデルを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」。

三菱ふそうホームページ内の燃費グランプリ特設サイトでは、トライアル速報を随時発表。

挑戦者の声や特製壁紙などコンテンツも豊富です。ぜひお見逃しなく。

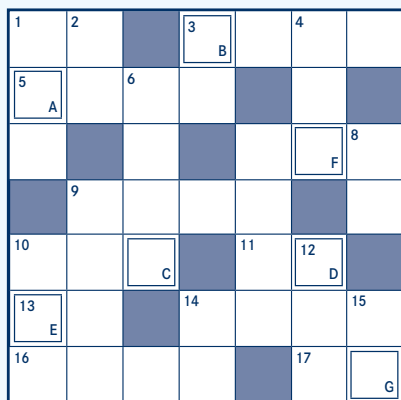


<http://fuso-grandprix.com/>



燃費合戦
Fuel Grand Prix

FUSO PUZZLE



ヒント FUSOのスーパーハイデッカーバスの名は?



パズルに答えてFUSOオリジナルグッズを当てよう!

ヨコのカギ

1 鶴とセットで長寿のシンボル
3 漫才では相手とも言う
5 車両の駆動を司るのは
7 運転席のこと(P5)
9 運行前には必ず実施(P12)
10 エジプトの首都
11 絵や写真を入れて飾る
13 マイホーム
14 ノートに挟んで使う文房具
16 ゴトウ日には道が○○○○
17 カトレアはこの花の一種

タテのカギ

1 春は、まだオタマジャクシ
2 日本人はすすって食べる
3 甘いまんじゅうの中身
4 車体をカタカナでいうと
6 博物館などの見学の道順
7 ニューモデルのこと
8 赤身より脂がのった
9 鮭の部位
10 網が取れる昆虫
12 潮を吹く大型哺乳類
14 大量生産でも
15 雄弁は銀、沈黙は?

タテとヨコのカギをもとに、二重枠のAからGに並べてできる言葉をお答えください。クロスワードに正解し、アンケートにお答えいただいた方には、抽選でオリジナルグッズを差し上げます。

※(一)に、関連する記事が掲載されています。

from EDITORS

応募方法 (1)~(5)を明記の上、下記までふるってご応募下さい。

(1)クロスワードの答え

(2)今月号で面白かった記事 (次の中から選択し、番号をご記入下さい)

- ①特集1「キャンター2016年モデル デビュー」 ②Our Pride ③特集2「バス最前線」
④コミュニケーション術 ⑤Front's Eyes ⑥朝いちばんに体調管理を
⑦茨城トラックステーション

(3)FUSOmagazineへのご意見・要望 (4)三菱ふそうへのご意見・ご要望

(5)お客様情報 氏名、〒、住所、TEL、メールアドレス ご職業 (次の中から選択し、番号をご記入下さい)

- ①会社役員 ②管理職 ③ドライバー ④運行管理 ⑤事務 ⑥その他

※「FUSOmagazine」のバックナンバーをご希望の方は、ご希望の号をお知らせ下さい。

三菱ふそうWEBサイトに、バックナンバーのPDFが掲載されております。

<http://www.mitsubishi-fuso.com/jp/news/fuso-magazine/>

応募締切と
正解発表

締切は4月30日(土)。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5月中旬を予定)

※ご記入いただきました内容は、「FUSOmagazine」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/

〈3月号の解答〉

キャンター

イ	ド	フル	サ	ト
コ	ラ	ブル	ケ	ン
ト	イ	キ	タ	ビ
バ	ク	タ	ダ	
ロ	ド	タイ	ガ	ー
カ	ウ	ン	シ	
タ	ビ	ク	シ	ミ



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。

座り心地が抜群のシートに、高級感のあるインテリア。
キャンターの運転席は、まさに花見の特等席。
運転にゆとりが生まれれば、見えてくる景色も変わる。
余裕をもって運転できれば、それは安全にもつながる。
来年も、再来年も、キャンターとこの景色を楽しみたい。

日々走り続ける、ドライバーの皆様をサポートするために。
運転しやすく、疲れにくい、新しいキャンター登場。
三菱ふそうトラック・バス株式会社

FUSO magazine
2016 4月号 (No. 48)

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

トラック・バスのお問い合わせは、三菱ふそう販売店へ



<http://fuso-grandprix.com/>

FUSO
三菱ふそうホームページ、リニューアルしました。
ぜひご覧ください。
www.mitsubishi-fuso.com



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