

もっと走る もっと運ぶ もっと稼ぐ

2016 June

No. 50

06

FUSO magazine

特集1:「ドライバーズ・ファースト」を追求

キャンター

2016年モデル

特集2:今なら2つの助成金で、更にお得!

ETC2.0

ユーザーインタビュー: Our Pride

人材こそが会社発展の要

Communication skills 第3回

コミュニケーションスキル — その1

Driver's Break 第15回

盛岡トラックステーション



FUSO magazine

2016 June No.50

C O N T E N T S



03

Just Arrived 1

「ドライバース・ファースト」を追求
キャンター2016年モデル

06

Our Pride

株式会社西武建設運輸
代表取締役 岸 寛樹
「人材こそが会社発展の要」

09

Just Arrived 2

今なら2つの助成金で、更にお得！
ETC2.0

10

Communication skills

第3回 コミュニケーションスキル ―その1

12

Front's Eyes

「ドーピングモジュール洗浄のお願い」

13

Refresh Your Body

「体の中からすっきり リフレッシュ」

14

Driver's Break

第15回 「盛岡トラックステーション」
岩手県滝沢市

15

FUSO Platz

働くクルマ大集合、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3

披露会

「ドライバーズ・ファースト」を追求 キャンター2016年モデル

4月26日に逗子マリーナ「シーサイドリビエラ」で行われた、

キャンター2016年モデル披露会。

披露会の模様と、出席者の声を紹介する。



日本の物流を支える全ての皆様をサポート

都会の喧騒を離れ、リラックスした雰囲気の中で

「キャンター2016年モデル」を体感していただきたいとの思いから、

披露会は逗子マリーナ「シーサイドリビエラ」で行われた。



革新に挑む

特報3

披露会

【新型モデルに込めた思い】

抜けるような青空、目の前に広がる相模湾、敷地を囲むバームツリー。リゾート感溢れる会場で行われた「キャンター2016年モデル」披露会。メディア関係者を前に、4台の展示車両が公開された。三菱ふそうの三輪副社長は、出席者を前に次のように語った。

「私たちは、経営者の方のみならず、日本の物流を支える全てのドライバーの皆様をサポートしたいと考えております。その思いが、昨年発表した『スーパードレイトV2016年モデル』と『キャンター2016年モデル』に込められております。

ドライバーの方々にとって、トラックのキャabinは、一日の大半を過ごす第二のリビングともいえるものです。この空間をより快適に、よりリラックスできる空間にしたいとのコンセプトから、今回の『キャンター2016年モデル』を開発しました。

洗練された外観とともに、ハイグレレードなインテリア、疲れにくく、快適な新型シートなど、利便性の高い、快適な居住空間を実現、プロのドライバーの方々



登壇した三輪副社長

に「このキャンターに乗りたいたい」、「このキャンターで仕事がしたい」、そう思っていただけのトラックになったと自負しております。また、経営者の皆様にとって関心の高い燃費の面においても、クラストップの低燃費[※]を実現、お客様のビジネスを側面からサポートさせていただけるものと考えております。

ドライバーの皆様には乗る喜びを、そして経営者の皆様には経済性を、ご実感いただき、ご満足いただけるものと確信しております。

【「ドライバーズ・ファースト」が3つの改良点に】

続いて、大小トラック・バス商品プロジェクト部の高畑部長より車両説明が行われた。

2016年モデルのコンセプトは、「ドライバーズ・ファースト」。2010年10月に前モデルを発売してから5年半の間に変化した環境変化やマーケットニーズを開発者自らお客様の元に向いてリサーチ、お客様の声でも特に大きかった3つの実現に心血を注いだという。

その3つとは、左上の通りである。



ブラックとシルバーを基調としたスタイリッシュなインテリア

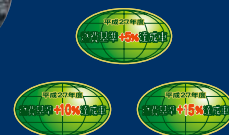


DUONIC®2.0搭載車に「ヒルスタートアシスト機能」を標準搭載。

- 1 最高の空間
シートと装備を大幅に見直し、内装を一新。
- 2 イージードライブ
DUONIC®2.0搭載車に坂道発進時のずり下がりを抑える「ヒルスタートアシスト機能」を付加。
- 3 クラストップレベルの燃費^{※②}
1SS付で11・6km/ℓ。実燃費比較で現行より7%向上。



4P10型エンジン
(直4 インタークーラーターボ)
総排気量2,998cc



平成27年度重量車燃費基準達成(「+5%達成」「+10%達成」「+15%達成」は車種によって異なります。)

「進化」を実感

展示車両を見学中の出席者に、キャンター2016年モデルの印象を伺った。

— (新旧の座席を乗り比べて) 座り心地が全然違います。2016年モデルはフィット感がとてもいい。シートは7、8年経つとどうしてもへたつてしまいましたが、これは耐久性がありそうです。

— 毎日乗るトラックは、見た目も大切。内装を黒にしたのはいいと思います。以前は収納がなく、書類などをシートに置くと、衝撃でバラバラになってしまふことがあったので、この収納スペースは使い勝手がよくそうです。

— スタイリッシュで乗用車に近づいたという印象を持ちました。カラーリングが変わるだけで、イメージが随分違います。座り心地もいいし、長距離運転しても疲れにくそうです。ドライバーには喜ばれるでしょうね。

— 内装が黒でシック。ドライバーは腰痛持ちの方が多く、皆、シートにマイクッションやエアマットを敷いています。今回のシートなら、腰への負担も軽くなりそうです。

— シートの座り心地がよいと感じました。ブラック基調で落ち着いた印象。燃費性能が一段と上がったことも、経営者には嬉しいでしょうね。

「全ての進化はドライバーのために」その思いは、出席者の心にしっかりと刻まれたことだろう。

トークセッション

「次世代のトラック開発」

次世代エンジン普及に向けて、三菱ふそうでは2010年から「Canter」の「C」の開発に着手している。「Canter」のCは100%電気駆動で、国内ではNEXCO中日本で標識車として、ポルトガルでは8台5万キロの実証実験が成功裏に終了し、ドイツでも今年から実証実験がスタートした。

課題は、バッテリーと走行距離とのバランス。現在もバッテリーの効率化を図り、コストを抑えるため、電気システムの上を初めとする様々な取り組みが続けられている。



大小トラック・バス
商品プロジェクト部
部長
高畑 悠二

小型トラック・バス
商品企画部
部長
隅田 洋二

開発本部エンタ이어
ビークル開発
統括部長
中込 和宏

トラックシリーズ
開発・認証ドキュメン
テーション部 部長
恩田 実

※①二重奏のDUOとメルセデス・ベンツでのトランスミッションの呼び名TRONICを掛け合わせた造語。DUONIC®はDaimlerAGの登録商標です。
※②車両総重量5トン〜7トン超クラス(ハイブリッド車を除く)重量車モード燃費値での比較 三菱ふそう調べ(2016年3月)

「人材こそが会社発展の要」

北海道函館市を拠点とする株式会社西武建設運輸は、トラックによる長距離輸送を主力として、土木・解体工事、不動産、建築系廃材リサイクル、産業廃棄物焼却処理・最終処分と、多岐にわたる事業を展開する成長著しい会社だ。来年40周年を迎える同社を率いるのは岸寛樹氏。若き代表取締役である。

北海道函館市
株式会社西武建設運輸
代表取締役
岸 寛樹

HIROKI KISHI

全社員が意志を同じくして、業務に邁進できる会社。



燃費のよさスペックなど、長距離輸送にスーパーグレートVが役立っている。

ユーザーの要望を満たせる体制づくり

——社長に就任後、経営面での改善・変革などされたことはありますか？

当社は父が創業した会社です。父が亡くなつて旦那様が引き継ぎました。私は26歳の時に前職の銀行を退職して入社し、代表に就任したのは28歳のときでした。経営が私に移つてからは、季節物を中心に運んでいた事業形態から、定期便にシフトして、通年の仕事の注文を受けるようになりました。

現在は主に関東・中部・関西へ、野菜や冷凍の魚、乳製品といった食品や、信書の長距離運輸を行っています。事業形態の変化は従業員の意識や士気にも影響しましたね。また、定期便は年間の事業計画も予想でき、荷主の方とより密接な「コミュニケーション」も取れるようになりました。

——どんな思いをもって、日々経営に取り組んでいらっしゃいますか？

まだ42歳ですから、経営者としては勉強中です。現在経営をするうえで、一番大切にしているのは「日常の五心」です。創業社長の父は、人を大事にしていました。が、同時に厳しくもありました。その考えはいまも引き継いでいます。最近「企業は

人なり」という考え方が、一般的にも見直されていますよね。

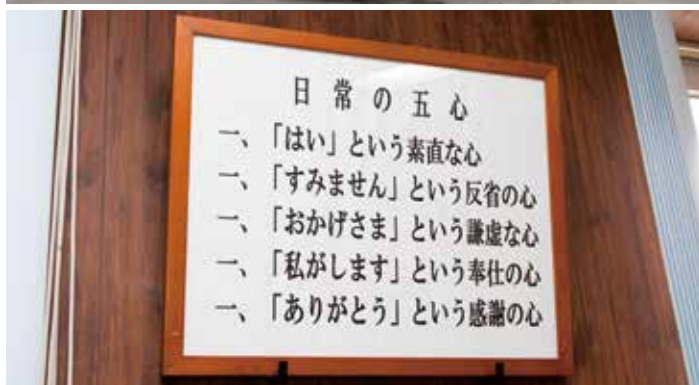
たとえば「顧客のためにこれをしたい」という社長の発言に対し、実際に行動するのは従業員です。幹部や中間管理職が中心となり、それぞれの役割のなかで、お客様のためにすべきことを考え、実行することになります。そのためには、すべての従業員が意志を同じくして物事に当たる体制を整えなくてはなりません。つまり人材が大切になってくるのです。

人材育成の「環」として今年は「日常の五心」を実践しています。毎日の朝礼で唱和し、素直、謙虚、奉仕、感謝、反省の心を持つて人となること。社会人としてしっかり育つて欲しいと考えています。また常にユーザー目線でありたいというのも、大切にしていることのひとつです。そのためには会社も変化し続けるべきと考えています。

控えのドライバーを待機させ負担を軽減

——ドライバーのシフトなど、働き方に関して工夫していることはありますか？

運送業界は長時間労働や過労などの問題がよく取り沙汰されますが、当社ならではの、「スベア」というシステムを採用して対処しています。常時トラックは稼働さ



長距離トラックの配送先は95%が関東・関西向け。小樽、苫小牧からフェリーで日本海側の新潟や舞鶴にわたり、そこから陸送するケースもあるという。会社の要として社長が掲げる「日常の五心」は社長室にも。

せたいのですが、ドライバーには休息が必要で、そこでルートごとに必要に応じて、控えのドライバーを2〜4人確保しておきます。トラックごとに担当ドライバーはいますが、長距離を往復したあとは、スベアのドライバーに運転をバトンタッチし、配送に向かってもらいます。その間、担当ドライバーは休憩し、スベアのドライバーが戻ってきたら、再び担当ドライバーに交代するという仕組みです。

——「スベア」を確保するためには、ドライバーの採用や育成が重要ですね？
ドライバー不足は今後も続くでしょうね。当社は募集をする、若い人が集まってくる。3〜4年ごとに新車に代替えしていますので、ドライバー同士の口コミで、新しいトラックに乗れるということが伝わっているようです。ドライバーは車が好きだったり、機械が好きだったりする人が多いので、良いトラックに乗りたいたいという気持ちになるべく応えたいですね。また仕事で頑張ったときには、きちんと評価します。それがドライバーの満足感ややりがいとなり、お客様へのサービスにもつながります。

また当社では60歳になったら、トラックを降りて別の部署に異動するようにしています。各年代にはそれぞれの役割があると思います。いまは、意識的に年代ごとの指導者となる人材育成をしています。30代が20代に仕事を教え、40代が30代に仕事を教える、年齢が近い方が、話や互いを理解しやすいと思うのです。

地元にも密着した運送会社に

——今後の目標などがありましたら、お教えください。

社長になって二段階目は設備投資、体制・システムとビジネスモデル作り。いまは二段階目に入り、構築したビジネスモデルを実施するための、人材の育成を目標のひとつとしています。

いままでは長距離運輸がメインでしたが、昨年からは地元にも密着した水産関係の荷物の小口混載を始めました。今後は大規模な物流センターを作り、地元の荷物の受託から運送まで一貫した体制作りを目指したいと考えています。また来年は創業40周年を迎えますので、お客様をお呼びしてイベントも開催する予定です。

——三菱ふそうのトラックやサービスに対する満足度はいかがでしょうか？

新型スーパーグレートVになってからは燃費も良く、尿素の比率も良くなりました。メンテナンスの部品も、長持ちするので経済的です。三菱ふそうの車両に乗りたいたいというドライバーも多いですよ。



株式会社西武建設運輸
代表取締役：岸 寛樹
法人設立：1977年9月
社員数：98人
保有車両数：56台

風通しのよい会社にするため、それぞれのチーフや幹部が従業員の意見を聞き、改善するように心がけているという。20代の従業員も増えているそうで、社内は活気にあふれている。



今なら2つの助成金で、更にお得！

ETC2.0

合計で
1万4千円お得！

ETCが「ETC2.0」として新たなサービス拡充に動き始めている。
高速ドライバーのマストアイテムとなりそうな「ETC2.0」、
そのサービス内容取材した。

簡易図形



地震発生、通行止です
後方を確認し、
ハザードランプをつけ
ゆっくり左側に
停車してください

災害発生と同時に災害発生状況とあわせて、支援情報を提供する。

3 災害時支援情報

簡易図形



静止画



事前の注意喚起などにより運転中のヒヤリを減少。落下物や前方の渋滞情報、前方の天候による路面状況などの情報を提供する。

2 安全運転支援

簡易図形



静止画



広域の渋滞情報を受信し、リアルタイムに表示。前方の渋滞情報を知らせ、賢いルート選択をする。

1 渋滞回避支援

高速道路でスムーズな料金収受を実現させてきたETC。
「ETC2.0」ではどのようなサービスを受けられるのだろうか。主なサービスは4つ。

4 高速道路料金支払い

ETCによる高速道路利用料金支払いサービスも利用可能。同じ1台のETC2.0/ETC車載器で全国1500カ所以上の料金所で利用できる。



渋滞回避支援や安全運転支援、災害時支援情報は、全国の高速度道路上に約1600カ所設置されているITSスポットからETC2.0対応カーナビを通じて受信することができる。
今年から始まった新たなサービスは次の2つである。

1つ目は、4月からETC2.0利用者は首都圏の圏央道の料金水準が約2割引となったことである。

また、これまでは、圏央道経由の方が都心経由より料金が高かったが、出発地と目的地が同じなら、どちらのルートでも同一料金となった。

2つ目は、特殊車両・大型車両の通行許可申請手続きの簡素化だ。許可更新時の手続きを自動化し、スムーズな更新手続きが可能になる。更に、大型車誘導区

台数限定
期間限定

ETC2.0購入で、2つの助成金！

ETC2.0導入にあたって活用したい助成金について紹介します。

1 NEXCOより
1万円の助成金

NEXCO助成金：
業務用車両45万台限定。
2017年3月末日まで。

2 トラック協会より
4,000円の助成金

全日本トラック協会より4,000円+都道府県トラック協会の助成金。
※都道府県トラック協会の助成金については、所属のトラック協会へお問い合わせ下さい。



三菱電機製



デンソー製

●助成金は対象台数、対象期限に達した時点で終了となります。
●掲載されている製品は一例です。詳しくは、三菱ふそう販売店にお問い合わせ下さい。

ETC2.0
お役立ちハンドブック

出典(一財)ITSサービス
高度化機構ホームページ
<http://www.go-etc.jp>

問内であれば渋滞や事故、災害等による通行障害発生時の迂回ができる。
現在社会実験しているトラックの運行管理サービスの試行を始めとする走行経路情報を活用した新サービスが今後拡充される予定だ。
日本の高速道路は渋滞が常態化し、エコカーの実走行燃費はカタログ燃費のほぼ半分しか発揮できていないと言われる。「ETC2.0」は、渋滞損失の減少と、ドライバーへの安全運転支援の面でも導入メリットは非常に大きい。

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

「うまく話せない」「わかってもらえない」と悩む人がとても多くいらつやいます。

ところがその原因まで

きちんと把握している人は非常に少ないのです。

そこで今回から4回に渡り、

コミュニケーションを円滑にする

コミュニケーションスキルについて、お伝えしていきます。

今回はまずコミュニケーションの現状を

知っていただくと同時に、

自己対話の重要性をつかんでください。

最初に国が実施した調査をご覧ください。以下は文化庁が毎年実施する「国語に関する世論調査」の結果（2012年版抜粋）です。

質問事項 誰かの話を聞いていて、その人の言

いたことが、自分の

受け取ったことが食

い違っていたという経験

があるか、ないか。

結果 67%の人が「ある」と回答。

質問事項 誰かに話を

していて、自分の言いた

かったことが、相手にう

まく伝わらなかったとい

う経験があるか、ないか。

結果 63%の人が「ある」と回答。

質問事項 自分が言いた

ことが伝わらな

かった理由。

結果 55%の人が「自分の話し方に問題があることが多いと感じる」と回答。

いかがですか。この結果からわかるのは、日本人の6割以上がコミュニケーションに不安を抱いている、ということ。それだけではありません。半数以上の人がその原因は自分にある、と考えているのです。

ですから、仮に今、コミュニケーションがうまくいっていないかったとしても、それは普通のことだととらえてかまいません。コミュニケーショントラブルは、決して特殊な問題ではないのです。

Satoshi Kaneko

金子 誠志

自立型ビジネスマン育成塾 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み、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「自立型ビジネスマン育成塾」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/>

円滑なコミュニケーションには12のスキルが必要

では、なぜコミュニケーションは難しいと感じるのでしょうか。それはコミュニケーションという行為と、コミュニケーションスキルを、ひとくくりにとらえているから。左の図をご覧ください。実はコミュニケーションスキルを分解すると、4つの縦軸と3つの横軸の組み合わせからなることがわかります。そしてこのそれぞれに異なったスキルが存在するのです。つまり円滑なコミュニケーションを図ろうとすれば12のスキルが必要になる、ということです。

同じ「話す」でも、1対1で話すスキルと、大勢に説明するスキルは全く違うたものです。また友人・家族とのやり取りは、上司やお客様との会話とは異なるでしょう。もちろん重複する部分もありますが、コミュニケーションを円滑にするには12のスキルが必要だ、ということをもまずは知っていただきたいと思います。

イラスト著作者: Anonymous



質問の仕方を変えたら心が楽に!

昇格し、後輩を指導する立場になったKさん。しっかりしなければとの気持ちが先立ち、仕事がい通りに進まない時など、「なんで俺はこんなこともできないんだ?」と自分を強く責めていたそう。そんな時、上司に勧められ、自己対話を学んだようです。

すると自分の仕事を冷静に見つめられるようになっただけでなく、気持ちが楽になったとのこと。後輩への問いかけ方も変わるようになり、職場に笑いが増えました、と喜んでおられました。

最も工夫すべきがボディランゲージ+話し方! 各スキル詳細については次回以降お伝えしますが、コミュニケーションに関してはもう一つ押さえていただきたい点があります。

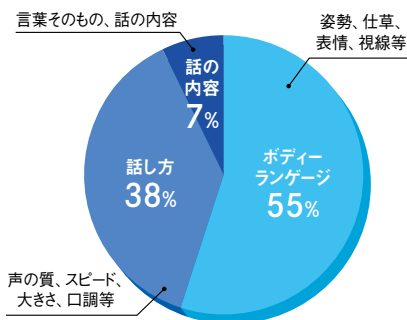
右下は、アメリカの心理学者であるアルバート・メラピアンが提唱した法則を通じて、この法則を導き出しました。ポイントとは、コミュニケーションには、ボディランゲージや話し方が大きく影響する、ということ。話し方とは、例えば声の抑揚やスピードのことです。

【コミュニケーションスキル全体像】

コミュニケーションスキル	対友人 (知人・家族等)	対仕事 (上司・お客様)	対自分
話す	1	5	9
説明する	2	6	10
聞く (引き出す)	3	7	11
質問する (導く)	4	8	12

【メラピアンの法則】

聞き手にも及ぼす
“話し手の言動の影響”度合い



コミュニケーションというと、話す内容そのものをどうするかに注目が行きがちですが、メラピアンの法則が示す通り、内容そのものは7%しか影響しません。ですから、円滑なコミュニケーションを目指すなら、例えば話す順番など、話の内容そのものを工夫するのはもちろんですが、それ以上に表情や声のトーンなどを意識する必要がある、といえます。

いくら言葉を選んででもそれだけでは不十分。声色や顔つき、身振り手振りから伝わる感情までコントロールしてこそ、コミュニケーションがスムーズになる、ということなのです。

自己対話こそ、コミュニケーションの基礎

それらを押さえた上で、もう一つ知っておいていただきたい点があります。それが「自己対話」。前掲の「コミュニケーションスキル全体像」をご覧ください。横軸に「対自分」という項目があります。もしかしたら「自分とコミュニケーションするって、どういうこと?」と疑問を持たれたかもしれません。

ちよつと思ひ浮かべてみてください。朝食が近づく、「今日のお昼はなにを食べようかな?」と考えませんか。問題が起きれば、「困ったな。どうしよう?」「上司にどうやってほつれんぞ?」(報告連絡相談)したらいだらう?」そんなことを考えませんか。意識しているかどうかは別に、そんな問いを自分に発し、自分で答えているはず。これこそが自己対話といわれるもの。

「今日の食事をどうしよう?」といったような内容ならどのような答えであっても問題は起きないでしょう。ところが、職場など利害が大きくからむような問題、人間関係や将来を左右するような問題で間違つた問いかけをしてしまうと、答えも間違つた方向に向かってしまいます。なぜなら、質問には答えの方向を決めつける強い力があるから。自分に間違つた問いかけをすると、答えがネガティブになるなど、後ろ向きに考えがちになります。

それだけではありません。間違つた自己対話は自分を追いつめます。間違つた

問いかけをするといくら考えても良い答えが浮かびません。逆に、考えようとするほどますます気が滅入ってきます。考えれば考えるほど深みにはまっていってしまう経験、ありませんか。

一方、上手に自己対話できるようになると、物事を冷静にとらえられるようになります。ものの見方が前向きとなり、その場しのぎではない解決法が見つかりやすくなるのです。

ですから、もし「コミュニケーションは苦手」と感じるなら、まずは自己対話の仕方、つまり自分への問いかけ方を変えてみることをお勧めします。すると、考え方に変化が生じ、発言が変わり、周囲との関係にも良い効果がでてくるはずです。自己対話とは、自分だけでなく相手との関係をも左右する影響力の強いもののなのです。

では、自分にどのような質問を投げかければいいのか。最も注意すべき点を一つだけ挙げておきましょう。それが「WhyではなくHowで問う」ということ。Whyで問うとその答えは言い訳になりがち。ですから例えば「なぜ失敗してしまった時は?」なんて失敗したんだろ?」と自分に問いかけるのではなく、「成功するにはどうすればいいだろう?」と質問してみてください。すると方法論に意識が向かうはず。自己対話はコミュニケーションの基礎をなす大切なもの。自分と上手に向き合ってくださいね。

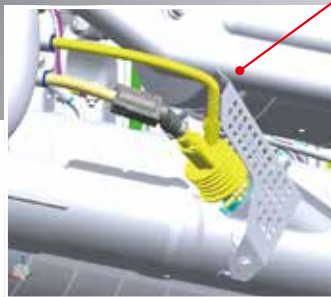
次号では、「コミュニケーションの基本となる「聞く力」を取り上げます。



ドーピングモジュール洗浄のお願い 「よごれを落として車もリフレッシュ」

2010年式キャンターおよび2011年式ローザ以降の車両は、尿素水を噴射する装置のドーピングモジュールを搭載しています。
ドーピングモジュールには冷却用フィンが設けられており、ここにドロや融雪剤などが堆積してしまうと、
冷却性能が損なわれ思わぬ故障に繋がります。
特に、非舗装路や泥濘地などの不整地や寒冷地の利用が多いお車につきましては、
ドーピングモジュールの洗浄の実施をお願いします。

尿素水噴射ユニット「ドーピングモジュール」搭載位置 〈CANTER 4WD車〉の場合



車両によって搭載位置が異なります。
詳細な位置につきましては
三菱ふそうサービス工場にお問い合わせください。

冷却フィン



ドロの堆積



洗浄は高圧洗浄機等
を避け、手洗いで実施
をお願いします。万が一、破損
させてしまった場合には、お近く
の三菱ふそうサービス工場へお
申し付け下さい。

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。



梅雨の季節も気分爽やかに

「体の中からすっきり リフレッシュ」

雨がしとしと降って蒸し暑い日が続くと、
なんとなく気が滅入ったり、食欲が低下したりするもの。
そんな時にオススメなのが、胃腸を元気にしてくれる食事と
デトックス効果が期待できるストレッチ。
体の中からリフレッシュすれば、梅雨の季節も爽やか気分で過ごせます。

香味野菜の
ぶっかけうどん

■ 材料(2人分)

うどん	200g
香味野菜	
しょうが	5g
みつば	1/3束
みょうが	2個
しそ	4枚
万能ネギ	2本
豚バラ薄切り肉	4枚
めんつゆ	適量
(規定の希釈にする)	

■ 作り方

お湯に酒(分量外、大さじ1程度)を入れて、4等分に切った豚肉をゆで、
水にとって水気をふく。うどんもゆでておく。
しょうがはすりおろし、みつばはざく切り、みょうがは薄切り、しそは千切り、万能ネギは小口切りにする。
器にうどん、豚肉、上記の香味野菜をのせ、めんつゆをかける。



胃腸の働きを活性化し、利尿作用もある香味野菜は、体の中の余分な水分を排出する手助けをしてくれます。つるつと食べられる冷たいうどんに香味野菜をたっぷりのせて、じめじめした季節を乗り切りましょう。

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。

「デトックスはストレッチから」

何だか体が重くてすっきりしないな…と感じたら、
そんな時こそストレッチの出番です。
血流や内臓の働きを高めてくれるポーズを覚えて、
体内にたまった毒素を排出しましょう。



片足を曲げて足首をつかみ、
反対の手は前方上へ。
上半身を前へ傾けつつ手足を
天に向かって上げれば、
全身の血流がアップします。

インストラクター／彩さん



ヒザ立ちになり、片足を一步前へ。
上半身を前足の方へねじり、胸の前で合掌します。
体内に溜まった毒素が排出されてすっきり爽快に。

今月のヨガポーズ
カエルのポーズ

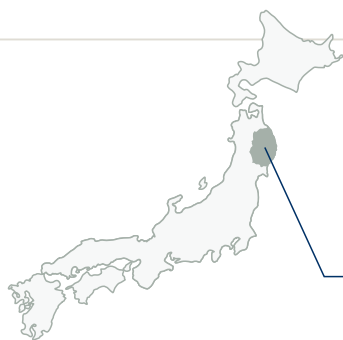
うつ伏せになり両足を曲げ、手は足先の上に。
上半身を起こし、首を伸ばして胸を開きましょう。
内臓機能の向上と、便秘の改善に役立ちます。



監修／山谷夏未さん

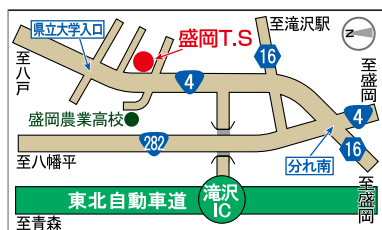
一般社団法人 全日本ヨーガセラピスト協会理事
長。ヨガを通して人を癒し、世界をもっと
HAPPYに！その想いを胸に、ハートでヨガを伝
えるヨガ講師の育成を行う。協会所属講師は50
名以上。現在、企業の福利厚生オフィスヨガに
力を注ぎ、講師を派遣している。[ブログ]▶私は
開気なベジタリアン(笑)心と体を結ぶレシピ

[HP]<http://happy-sutra.com>



盛岡トラックステーション

[岩手県滝沢市]



北東北と関東を結ぶ トラック物流の中継地



住所：岩手県滝沢市菓子960-4

TEL：019-688-1514(運行情報センター)

アクセス：国道4号沿い、東北自動車道滝沢ICから約1km

駐車場：トレーラ6台、大型車33台、普通車12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8:00～20:00

(土曜・祝日8:00～19:00、ラストオーダー各10分前、日曜休)

コインシャワー・休憩室8:00～20:00(土曜・祝日8:00～19:00、日曜休)

コインランドリー8:00～19:00(土曜・祝日8:00～18:00、日曜休)

料金：コインシャワー7分100円



◀全国トラックステーション施設案内

国道4号沿い。東北自動車道からのアクセス至便なトラックステーション

岩手県盛岡市の北隣、滝沢市にある盛岡トラックステーションは、東京と青森を結ぶ幹線道路、国道4号沿いに位置し、東北自動車道滝沢ICからもすぐという便利な立地。青森を中心とする北東北と関東を行き来する長距離トラックの中継地として、多数利用されている。24時間利用できる大型駐車場は、トレーラ、大型車合わせて約40台が駐車可能。青森、宮城など東北各県の車両を中心に、深夜の出発に向けて仮眠や休憩、時間調整をするドライバーが多く、平日の昼頃から夜までが最も賑わう。

男女ともに利用できるシャワー施設とリラククスできる休憩室

仮眠や休憩に立ち寄る長距離ドライバーにとって、便利なのがシャワー施設。建物内にはコインシャワーが2室あり、

男女ともに利用可能(シャンプーやボディソープは要持参)。特に夏場は利用者が多く、朝一番からやってくる常連ドライバーもいるのだとか。コインランドリーも備えられていて便利だ。また、施設内には休憩室もあり、マツサージチエアも用意されているので、ドライバー同士がリラククスしながら情報交換できる施設となっている。

ポリウム満点のメニューと

お得な朝・昼・夜定食が人気

朝8時から夜8時まで(土曜・祝日は夜7時まで)営業する食堂は、ドライバーにうれしいポリウム満点の料理が自慢。トンカツやハンバーグなどのガッツリ系定食から、肉野菜炒めなどの野菜たっぷり定食、ラーメンやうどんなどの麺類、どんぶりものなど、メニューは約40種類。チャーハンとラーメンのセットや、牛丼とうどんのセットなど、約2人前のポリウムがあるメニューも多く、大食漢のドライバーに好評だ。

食堂で特にすすめるのが、朝定食550円、昼定食650円、夜定食750円の週替わりメニュー。メインのおかず(朝は目玉焼き)に小鉢2個とご飯、みそ汁、納豆がついて、料金もお得。それぞれ朝8時～10時、昼11時～2時、夕方5時～閉店までの限定メニューだ。朝夕は、仮眠前や出発前に利用するドライバーの利用が中心だが、ランチタイムには近隣の営業車両などの利用も多く、特に混雑する。

トラめし 人気 Best3

人気 No.3



牛丼セット
800円

定番人気の牛丼と出汁がおいしいうどんがセットになった、ポリウム満点メニュー。

人気 No.2



みそラーメン
600円

数あるラーメンのメニューの中で、一番人気なのがみそラーメン。野菜もたっぷり食べられる。

人気 No.1



カツカレー 900円

大きなロースカツがのった人気No.1メニュー。揚げたてジューシーなトンカツと濃厚カレーが絶品!

FUSO magazine

読者限定
サービス!

盛岡トラックステーションの食堂で、食事をご注文された読者の皆さんに、缶コーヒートをプレゼント! 期間は2016年6月6日～8日の3日間。食堂スタッフに6月号をご提示の上、ご利用下さい。

働くクルマ大集合!!

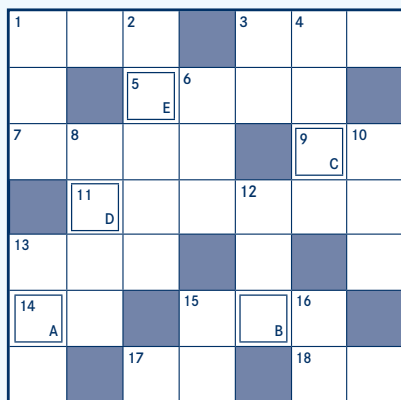


「スーパーグレートV2016年モデル」と「スパイダー」を出展
5月3日～5月5日鈴鹿サーキットで開催された「働くクルマ大集合」。8回目を迎える今年は、自衛隊車両やブルドーザー等総勢60台がGPSスクエアに集結、多くの家族連れで賑わいました。
三菱ふそうは2015年東京モーターショーで注目を集めた「スーパーグレートV2016年モデル」とコンセプトカー「スパイダー」の2台を出展。「スーパーグレートV2016年モデル」は運転席に座れることもあり、来場者が列を作っていました。



FUSO PUZZLE

パズルに答えてFUSOオリジナルグッズを当てよう!



ヒント キャンター2016年モデルで、シックに変わったのは?

解答欄

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

- タテのカギ**
- クラス○○○○レベルの燃費 (P4)
 - コンセプトは「ドライバーズ・○○○○」(P3)
 - 能ある○○は爪を隠す
 - ドライバーに求められるのは、安全○○○○
 - 模型や機械の組み立て材料一式
 - キャッチ&○○○○のスポーツフィッシング
 - 引越越し
 - 車線中央線を示すセンター○○○○
 - 酒や飲料など、試しに飲むこと
 - 地図マークは「正」
 - 新車にはひとつもつけない
- ヨコのカギ**
- 暑いときは冷奴で食べたい
 - 田んぼに稲の苗を植えること
 - スチールもアルミもリサイクルへ
 - ひだがたくさんある○○○○スカート
 - キャンター2016年モデルの特徴は○○燃費(P4)
 - イタリア語で「レストラン」の意味
 - キャンター2016年モデルは、○○○○の座り心地も評判(P5)
 - 足置きやひじ掛け付きのものもある
 - 梅雨時は特に気になる○○○予報
 - 満腹より八分目にしておくのが良いとか
 - キャンター2016年モデルの披露会が行われた○○マリーナ (P3)

タテとヨコのカギをもとに、二重枠のAからE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FUSOオリジナルグッズを差し上げます。
※(へ)に、関連する記事が掲載されています。

from EDITORS

応募方法 メールまたはFAXにて(1)～(5)を明記の上、FUSO magazine編集部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「ドライバーズ・ファースト」を追求、キャンター2016年モデル ②Our Pride
③特集2「ETC2.0」 ④コミュニケーション術
⑤Front's Eyes ⑥Refresh Your Body ⑦盛岡トラックステーション

(3)FUSO magazine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

※「FUSO magazine」のバックナンバーをご希望の方は、三菱ふそうWEBサイトをご覧の上、ご希望の号をお知らせ下さい。http://www.mitsubishi-fuso.com/jp/news/fuso-magazine/

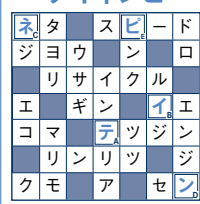
応募締切と
正解発表

締切は6月30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7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・バスホームページをご覧ください。http://www.mitsubishi-fuso.com/jp/pi_protection/

〈5月号の解答〉

ティネンピ



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。

次の土曜日は娘の結婚式。
世間では「June Bride」や言うらしい。
小さい頃、「パパのお嫁さんになる」と言っていた娘だが、
つれて来た男は、全く俺に似ていない容姿だった。
でも娘は、「何にでもまっすぐなところがそっくり」と言う。
俺の唯一の取り柄だが、最近の若者にしては珍しいかもしれない。
運転席から見えるまっすぐな並木道が、
娘と歩くバージンロードに見えてきた。

家族のためにがんばるドライバーを、
三菱ふそうはサポートし続けます。
三菱ふそうトラック・バス株式会社

トラック・バスのお問い合わせは、三菱ふそう販売店へ



燃費合戦
Fuel Grand Prix
<http://fuso-grandprix.com/>



三菱ふそう / FUSO Japan

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



リニューアル
ふそうホームページが一新。
販売店検索もかんたんに。

<http://mitsubishi-fuso.com>



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