

もっと走る もっと運ぶ もっと稼ぐ

2016  
October/November  
No. 53

10/11

# FUSO magazine

特集 1: 川崎工場75周年

## この1台に全力を注ぐ

特集 2: 取得資格18歳以上

## 準中型自動車免許施行

ユーザーインタビュー: Our Pride

## 下請けから元請けへ業態を転換

Communication skills 第6回

## コミュニケーションスキル — その4

Driver's Break 第18回

## 三次トラックステーション



  
FUSO

# FUSO magazine

2016 October/November No.53

## C O N T E N T S



06-07

08-09



### 03 Our Pride

株式会社中村陸運  
代表取締役社長 西村 時雄  
「下請けから元請けへ業態を転換」

### 06 Just Arrived 1

川崎工場75周年 「この1台に全力を注ぐ」

### 08 Just Arrived 2

取得資格18歳以上 「準中型自動車免許施行」

### 10 Communication skills

第6回 コミュニケーションスキル ―その4

### 12 Front's Eyes

「トランスミッションオイルの定期交換」

### 13 Refresh Your Body

「デトックスで体も心も軽やかに」

### 14 Driver's Break

第18回 「三次トラックステーション」  
広島県三次市

### 15 FUSO Platz

燃費合戦、クロスワードパズル **パズルに答えて「FUSOオリジナルグッズ」を当てよう!**



表紙Photo：  
スーパーグレートV 2016年モデル  
燃費合戦特別仕様車



## 「下請けから元請けへ業態を転換」

神奈川県横浜市に本社、横浜港と東京港に営業所を構える株式会社中村陸運は、海上コンテナ輸送を主力として、事業を展開している物流会社。2012年、社長に就任した西村時雄氏のもと、同社は「下請け」から「元請け」へと業態の大きな転換を図り成功を収めている。「ドライバーにも事務職員にも向上心を抱かせ、一丸となって転換を成し遂げた」と話す、西村社長を訪ねた。

神奈川県横浜市  
株式会社中村陸運  
代表取締役社長

**西村時雄**

TOKIO NISHIMURA

# 機動力が強み、京浜地域の単一企業で 最大数の海上コンテナ・トラクタヘッドを所有



## 為替変動に応じて人員を手配

——輸出入関連の輸送が中心とのことですが、事業内容をお教えください。

弊社で扱う貨物はすべて輸出入関連の品物です。売り上げの8割が海上コンテナの輸送、残りが一般輸送という割合です。一番の大口貨物は大手電機メーカーの電化製品ですが、生活雑貨、食品や冷凍食品まで多品目の貨物を運びます。営業範囲は本州全域。工場やデポの多い北関東への配送が大きな割合を占めています。

貨物は輸入が7割、輸出が3割です。貿易関連の輸送は為替の影響を受けますので、円高だと輸入が増加して東京港の大井埠頭営業所が忙しくなり、円安の時は輸出が増え横浜港の本牧埠頭営業所が忙しくなります。為替変動の影響は、大口で半年後、小口は3カ月後に現れてきます。営業所の人員割りなども、為替の動きを考慮して計画を立てています。

また、原料などの輸入貨物は、郊外の物流倉庫や工場に配送するので輸送距離が長く、単価も高くなります。ところが輸出貨物は、港の近くの倉庫に納品されたものをコンテナで運ぶので、輸送距離が短く単価が下がってしまいます。貨物の取扱量が同じでも、売り上げに影響するのです。

## 営業強化と機動力の両輪で元請けに

——社長に就任されてから業態の轉換に取り組まれたそうですが？

私は前職の港湾運輸会社で、一時期元請けとして物流事業にも携わっていました。4年半前に先代社長から当社の経営を引き継いだのですが、その頃、当社は下請け会社でした。下請けと元請けでは利益率が違います。元請けに業態を轉換しなければいけないと、メーカーの資材部などに、取締役をはじめ社員たちが営業をかけ、その成果が実り始めたのが2年半ほど前です。

——当社の機動力も、強みとして元請けへの轉換に寄与しました。海上コンテナ部門で京浜地域にある単法人としては、最大のトラクタヘッド(83台)を所有しています。顧客の要望があれば、一気に80台を稼働させることもできます。また、最近是非常に細かい配達時間を指定するメーカーが増えています。希望に添えず脱落する運送業者も多いようです。当社は東京と横浜の営業所の全ドライバーが自社社員なので、臨機応変にシフトを組むことが可能です。こうした体制と機動力を持って業務に臨めるので、元請けとして顧客の要望を遂行することができるのです。





上／株式会社中村陸運には約100人の自社ドライバーが所属。海上コンテナ輸送は1行程を数人で分担する。下／同社の大井埠頭営業所。所内には配車係の指示が飛び、業務状況や道路情報を報告する音声が入るなど、活気があふれる。

## ドライバーの営業目線を養う

「ドライバーに意識変革を促したのですが、どういうことでしょうか？」

「お客様に直結する仕事」をスローガンに掲げ、タクシー、バスが乗客を運ぶように、貨物も顧客として大切にすることに行っても自分が会社の顔であることを自覚する、ということを徹底しました。また、現場でのお客様との打ち合わせにも同席してもらい、次はどんな荷物が来るのか、その都度ドライバーに知らせるようにしました。ドライバーにも営業目線を持つてもらおう。そうしたことで、彼ら自身も段取りを考え、輸送手段のシミュレーションをするようになりました。

以前は配車係の指示で動いていただけだったが、いまでは配車の効率化のために意見を言うてくれます。お客様とも意思の疎通が図れるので、荷主さんからの評価も高まり、お褒めの言葉もいただくようになりました。責任感も強くなり、自分たちの仕事にもプライドも持つようになったと思います。

## 高齢のドライバーは会社の財産

「ドライバーの高齢化や人材確保の対策はどのようにしていますか？」

私のビジネスの原点は「みんなと一緒に働いていい飯を食べる」という考えです。「商売は出を制す」と言いますが、労務費

だけは削ってはいけません。ドライバーたちの頑張りには、できるだけ還元したいと思っています。それが功を奏してか離職率の低さは自慢です。働いているドライバーからの紹介も多いですよ。20代の若手もいますが、若手も高齢者もすべてが平等。働き次第で手当を多くし、同一労働、同一賃金を実現しています。定年も引き上げて、65歳以上は心身能力のチェックをし、1年ずつ契約更新をして70歳まで勤められるようにしました。

高齢のドライバーは若手の教育もしてくれれます。例えば彼らは津々浦々まで行っていますから、地名を聞くだけで地図が頭に浮かぶ。若いドライバーにお客様の納品場所や、配送の際に気を付けるべきことを教えてくれます。高齢化による体力的な問題はあるかもしれませんが、彼らがいることで現場がスムーズに動いたり、事務職が助けられたりすることも多く、まさに会社の財産です。

「三菱ふそうの車両を多数ご利用いただいています。いかがでしょうか？」

2〜3年前から三菱ふそうに乗り換えています。ドライバーからの要望です。ドライバーは会社の要ですから、彼らの気持ちがあふれるところは汲みたい。その結果、憧れの車に乗って仕事ができる、という企業の体質もよいのではないかと思っています。三菱ふそうのトラックに乗ることでモチベーションも上がりました。車を大切に、安全にも留意するようになったので、事故も大幅に減りましたよ。



株式会社中村陸運  
代表取締役社長：西村時雄  
会社設立：昭和49年  
社員数：123名  
保有車両数：101台

本業に徹して業績を伸ばしながら、さすが中村陸運と評価される会社になることが、今後の目標でもあるという。「海上コンテナ輸送では京浜地域でNo.1。安全・車両管理を徹底して100周年を迎えられる会社に育てたい」と西村社長は語る。

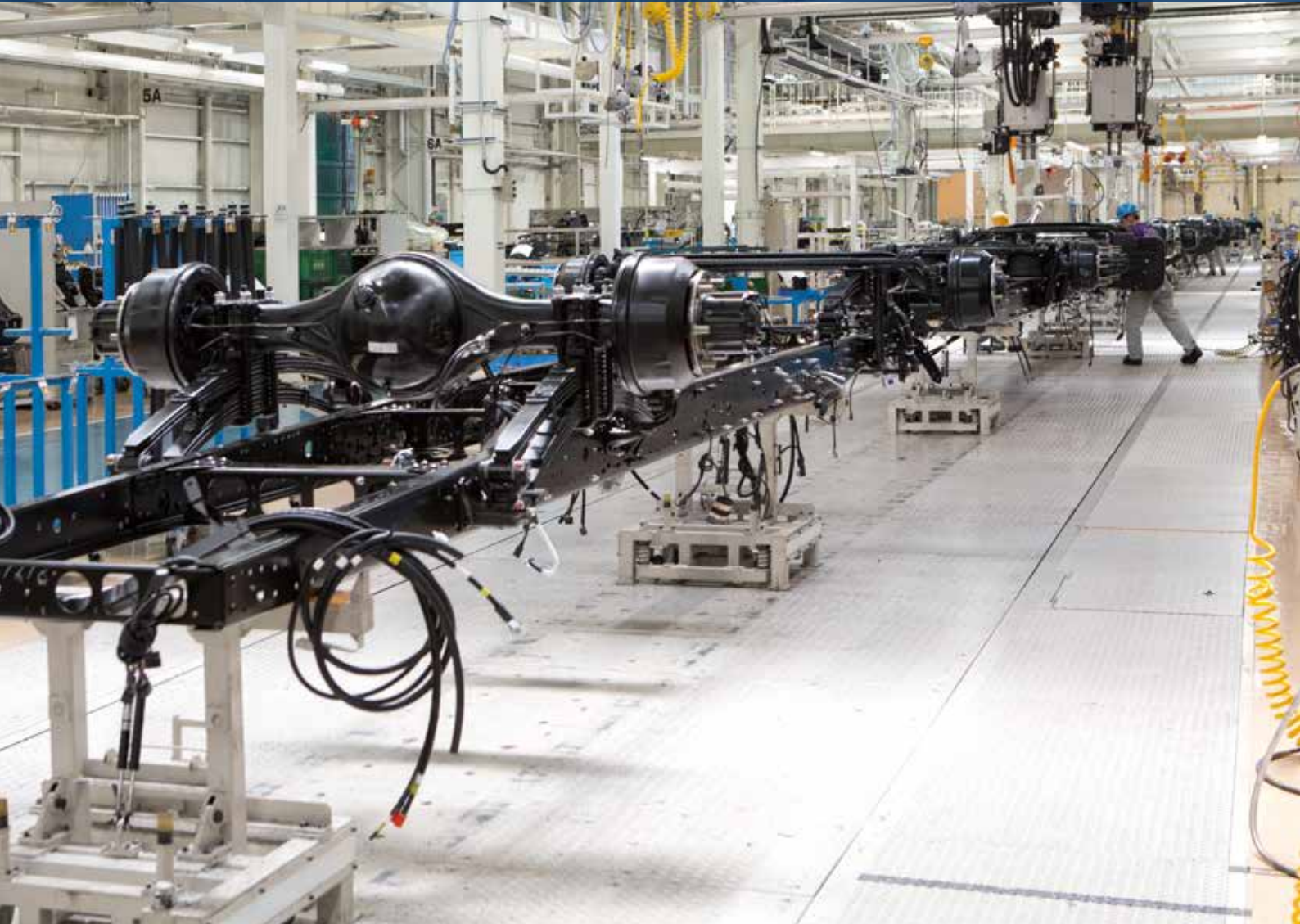




川崎工場  
75周年

# 「この1台に全力を注ぐ」

近年、大幅にリニューアルした川崎工場。トラックができるまでの過程、生産に携わるスタッフへの取材を通して「三菱ふそうのものづくり」への姿勢が垣間見えた。



## ■リニューアルで生産力強化

三菱ふそう最大のトラック工場で、国内および輸出向けのトラックを製造している川崎工場。タイムラー・トラック・アジアとしての目標「2020年に30万台」を見据えた10年におよぶリニューアル計画が、完了しつつある。

一昨年の小型車両組立ラインに続き、昨年は大中型車両組立ラインをストリート化。工場の中心に一本の車両組立ラインを据え、周囲から効率的に部品供給できる配置に変更した。また、エンジン、トランスミッション、ラジエーターなどで構成される「パワーバック」の製造ラインは、従来4力所に分かれていた工程を1





【トラックができるまで】

写真で見る、川崎工場でのトラック製造過程



昨年完成した大中型車両組立のストレートライン。  
大型車と中型車は一本のラインで生産。



アクスルやパワーバック(エンジン+トランスミッション)  
は別の建屋で組み立て、空中搬送で供給。



プレス▶溶接組立▶塗装▶簾装組立と各製造工程を  
経てきたキャブを車両に搭載。



組み立てた車両はそのまま最終検査ラインに。  
各種検査に合格した車両がいよいよ出荷される。

つに集約、新設された空中搬送路で別の建物からダイレクトに車両組立ラインへ供給できるようにしている。

構内の物の流れをスムーズにし、品質を保ちながらコストの最小化を図り、迅速にオーダーに対応することが狙いだ。また、製造車両のデータベース化でアフターサービスへの対応力も向上させている。

■生産を支えるスタッフ

生産現場のスタッフはどのような思いで業務に取り組んでいるのだろうか。

工場のリニューアルに携わったキャブ車両生産技術部の西澤さんは「計画工事が一段落したので、ほっとしているところです。現場の皆さんがより働きやすく、効率があがるよう整備し、評価いただけることに喜びを感じています」と笑顔で

のぞかせる。サプライヤーマネージメント1部の鶴澤さんも以前より明るく、働きやすい環境になっていると思います」と評価する。

設備投資による効果もさることながら、特筆すべきは、生産体制強化のため各部門が知恵をしぼり、努力していることだ。

K1パワートレイン機械課の山口さんによれば、「これまでは大型、小型と車種により担当を分けていましたが、現在は大型から小型まで全てのクランクケースを限られた人数で対応しています。オールマイティに対応できるように、人材教育も行っています」という。板金課の岩田さんも「生産性を上げるためにどうしたらいいか皆で話し合い、結果生産効率がアップできた時、やりがいを感じます」と語る。

トラックは、1台ごとに仕様が異なる、いわばオーダーメイドの生産だ。「ラインの期日に間に合わせるために、サプライヤーと部品調達の調整を行う」(サプライヤーマネージメント1部鶴澤さん)立場の方もいれば、「製造ラインにも組立作業だけでなく、その事前準備や検査、設備メンテナンスなど、多くの人が従事しています。直接製造に関わらない計画部門や開発・実験部門などを含めると、いかに多くの方の努力を結集したものがわかるでしょう。この1台は、まさに総合力の賜物なのです」。(小型車両組立課 古島さん)

現在、1日当たりの生産台数は280台。インタビューした5名に共通していたのは、安全性と品質への強い使命感だった。日々生産される1台1台に多くの方の熱い思いが込められている。

熱い思いで生産を支える5名のメンバー



キャブ車両  
生産技術部  
西澤さん



組立工作部  
小型車両組立課  
古島さん



組立工作部  
板金課  
岩田さん



パワートレイン工作部  
K1パワートレイン機械課  
山口さん



サプライヤー  
マネージメント1部  
鶴澤さん

自分が生産に携わった車両を町中で目にするたび、「ここでも活躍してくれているな」と喜びを感じるという。常に改善し、安全性と品質管理を追求する姿勢に、彼らのプロ意識を感じた。



# 取得資格18歳以上 準中型自動車免許施行

2017年3月12日、準中型自動車免許が新設される。初めて免許を取る人でも、最初から準中型免許を取得できるのが大きな特徴だ。  
新制度の特徴と三菱ふそうの対応について紹介する。

## 準中型免許新設の背景

平成19年に中型免許制度が導入された際、普通免許で運転できるトラックはGVW(車両総重量)5t未満と定められた。現在の制度では、「20歳以上、普通免許保有2年以上」が中型免許の条件であるため、高卒新卒者はGVW5t以上の中型車を運転することができない。

一方、輸送品質向上や荷役作業の省力化のため、保冷設備やパワーゲートなどの省力設備を装備した車両が増え、2tトラックでもGVWが5tを超えるものも多くなった。そこで、若年ドライバーの雇用拡大や活躍を図るため、準中型免許が新設される運びとなったのである。

## 準中型免許の特徴

- 準中型免許のポイントは次の6つ。
- 2017年3月12日からスタート
- GVW3・5t以上7・5t未満のトラックが対象
- 18歳で普通免許がなくても取得可能
- 普通免許プラス7時限の技能教習で

## 取得可能

- 現行普通免許保有者は自動的に「5t限定準中型免許」に移行
- 「5t限定準中型免許」の限定解除教習は4時限

## 準中型免許対応車を発売

三菱ふそうで準中型免許に対応している車種といえば「キャンター」。この春発売された「キャンター2016年モデル」は、若年ドライバーや女性ドライバーにも操作がしやすいAMT車となっている。準中型免許の新設に伴い、GVW7・5t車のニーズの高まりが期待されることから、三菱ふそうでは、10月より2016年モデルに加え、GVW7・5t車を新たに26機種発売する計画だ。機種設定のポイントは2つある。

- FEB80高床車の積載量をアップ
- GVW8t車2WDの積載量を軽減

新機種に関する詳細は、お近くの販売店へお問合せいただきたい。

## 【免許制度の変更】

現行・免許区分				
GVW	乗車定員		区分	
	最大積載量	10人以下	29人以下	30人以上
11t以上	6.5t以上	大型	大型自動車	
11t未満	6.5t未満	中型	8t限定	中型自動車
8t未満	5t未満		普通	
5t未満	3t未満	普通	普通自動車	

新・免許区分				
GVW	乗車定員		区分	
	最大積載量	10人以下	29人以下	30人以上
11t以上	6.5t以上	大型	大型自動車	
11t未満	6.5t未満	中型	8t限定	中型自動車
8t未満	5t未満		準中	
7.5t未満	4.5t未満	準中	5t限定	準中型自動車
5t未満	3t未満		普通	
3.5t未満	2t未満	普通	普通自動車	

準中型免許の対象となるのは、GVWが3.5t以上7.5t未満の小型トラック。



**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年度燃費基準に全車適合。全車エコカー減税対象



DUONIC 2.0<sup>®</sup> 搭載車に「ヒルスタートアシスト機能」を標準搭載

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

**選ぶなら「キャンター2016年モデル」**

「キャンター2016年モデル」のコンセプトは、「ドライバーズ・ファースト」。「日本の物流を支えるすべての人」のため、ドライバーには乗る喜びを、経営者には経済性を実感していただきたいという強いメッセージを込めた一台だ。

春の発売以来、順調に売上を伸ばしている。ここで改めて新型キャンターの3つの特徴について紹介したい。

■ **スタイリッシュで機能的な内装**

ブラックとシルバーを基調にしたシックな空間。シートにはサイドサポートを採用、疲れにくく快適な乗り心地を追求した。

■ **クラストップレベルの低燃費<sup>※①</sup>**

パワーユニットは「4P10型」。既に省燃費機能で定評のあるユニットを、更にチューニングして、クラストップレベルの燃費を実現した。

■ **力強い走りを実現**

ドライブトレインは「DUONIC<sup>®</sup> 2.0」を採用。クラッチ操作がいらない2ペダルのイーゼードライブで、若年ドライバーや女性ドライバーにも操作がしやすいというメリットがある。DUONIC<sup>®</sup> 2.0 搭載車については「ヒルスタートアシスト」機能で、坂道発進を力強くサポート。パワーと安定性が向上した。

が向上した。

現在、期間限定で「特別金利(トップバリュー)キャンペーン」を行っている。クラストップの燃費実現に加え、エコカー減税の対象モデルを特別金利で購入できる絶好の機会だ。

**全車**  
(1.5tを除く)

**特別金利(トップバリュー)キャンペーン実施中!!**

特別金利  
**1.99%**  
 2  
**0.01%**

キャンペーン金利: 1.99% ~ 0.01%

※適用金利は以下の条件別に設定しております

- ・ファイナンス商品: リース (ブルー/グリーン/レッドパッケージ)・割賦
- ・ファイナンス期間: 2年~5年

キャンペーン期間: 2016年12月31日迄 (成約ベース)

※キャンペーン期間内であっても、事前の通知なく金利の変更またはキャンペーンを終了する場合があります。詳しくは最寄の三菱ふそう販売店にお問い合わせ下さい。



FUSO Financial

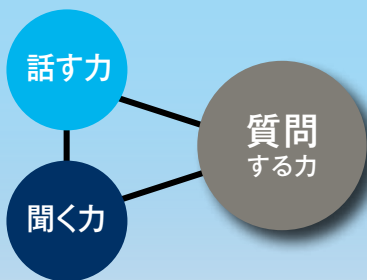
※①車両総重量5トン~7トン超クラス(ハイブリッド車を除く)重量車モード燃費値での比較 三菱ふそう調べ(2016年3月)  
 ※②三菱のDUO<sup>®</sup>とメルセデス・ベンツでのトランスミッションの呼び名TRONIC<sup>®</sup>を掛け合わせた造語。DUONIC<sup>®</sup>は、DaimlerAGの登録商標です。

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

職場で、あるいはお客様との間で日々生じるさまざまなやり取り。相手の本音を引き出すには適切な質問が欠かせません。しかし、その使い方を誤ると相手との距離を大きく広げてしまいます。今回は相手と深いコミュニケーションをするにはどのように問えばいいか、その方法をお伝えします。



質問上手の心がけ **3つの考え方** を押さえましょう！



唐突ですが、「この週末、あなたはどのように過ごされる予定ですか？ いかがでしょうか？」

今、あなたは見ず知らずの私からの質問にもかかわらず、週末の過ごし方を考えませんでしたか。このように、人は質問されるとそれに答えようと勝手に考え始めてしまいます。つまり、質問には相手の思考をコントロールする強い力がある、ということなのです。

会話の主導権を握ることになりますから、上手に使えばお客様のニーズを引き出したり、相手の悩みの根本原因を探ったり、あるいは問題の裏に隠された核心に迫ることもできます。一方、用法を誤ると、質問された側は窮屈さを感じ、建設的な会話を期待できません。

### 質問における考え方を知る

そこで最初に、質問上手の心がけともいふべき『3つの考え方』をご紹介します。

#### 1 質問したら答えを待つ

質問する側からするとなにげなく発した問いかけであっても、きちんと考えてと答える人もいます。ですから、すぐに答えが返ってこなかったとしても、相手の答えをじっと待たなければなりません。

ミスをした相手に理由を聞く際など、答えがすぐに返ってこない、続けざまに質問がち。しかし、そうされる



Satoshi Kaneko  
**金子 誠志**  
自立型ビジネスマン育成塾  
塾長

大学卒業後27年間、NECグループ内外計4社10部門に籍を置く。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。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/>  
オンラインショップ  
URL:<http://jbi-school.jp/shop/>



と相手は責められているように感じ、感情の溝が更に深まってしまいます。初対面の相手との雑談なども、「問いかけたら答えを待つ」、これはぜひ徹底していただきたいと思えます。

#### 2 相手の回答を否定しない

通常、質問に対しては、なんらかの答えが返ってきます。その答えが自分の考えに反するものであると、相手の回答を否定してしまいがちに。これも相手との関係を悪化させる要因となります。

部下とのやり取り、あるいは相談された際など、明らかに相手の考えがおかしいと思っても、まずは相手の考えを受け止めましょう。その上でそのような考えに至った理由を尋ねていくと、相手が自分の矛盾に気づき、信頼を損ねることなく、互いの一致点が見いだせるようになります。このように対応すると、どのような価値観の人とも、スムーズな会話が可能となるのです。



3 態度に十分、留意する

6月号でお伝えしましたが、「コミュニケーションにおいて重要なのが、話し方（声のトーンなど）や表情・仕草といった言葉以外の要素（メラビアンの法則）。特にネガティブ系の話の場合、相手は質問する側の感情表現に敏感に反応しますから、穏やかな態度が欠かせません。」

具体的な質問法を知る

右記「3つの考え方を踏まえつつ、私がDVD教材「仕事の場で明日から使える対話術 面白いほどわかるコミュニケーションスキル」でお伝えする、具体的な質問の仕方に入っていきます。これらをシーンに応じて使い分けていただく、円滑なやり取りになるはずですよ。

1 質問における2つの基本形

最初に質問の基本形を押さえます。それがCQとOQです。この2つを意識し使い分ければ、やり取りがスムーズに進みます。

CQ（クローズドクエッション）とはYes or No、A or Bのように答えが限られる質問、OQ（オープンクエッション）とは制限を設けず、自由に答えてもらう質問のこと。例えば、「A案とB案、どちらがいいと思いますか?」と聞けば答えは二択となります。一方、「今回はどんな点を重視して案を絞るべ

きだと思えますか?」と聞けば、相手は考えを自由に発言できます。

初対面、あるいはかみ合わない相手とのやり取りは、答えやすいCQでスタートし、徐々にOQの割合を増やしていくのがおすすめです。

2 ネガティブな話題の問い方

ボタンの掛け違いを生みやすいのが、ネガティブ系の話題に対する質問。価値観が異なる相手との会話の際も次の3つを意識すると誤解が生じにくくなります。

①メッセージで問う。

「私」を主語にするのがメッセージ。「なぜあなたはそう考えるのですか?」と問うと、相手は攻撃されたように感じます。一方、「私はこう思いますが、あなたはいかがですか?」と問うと、互いの意思表示となり、ソフトな雰囲気醸しだされ、緊張が緩みやすくなります。

②共感の言葉を混ぜる。

微妙な会話の場合、ちよつとした一言で行き違いが生じがち。ですから、質問の際も、「立场上、辛いんじゃないですか?」私にできることはありませんか?」のように共感の言葉も織りこむと、たとえネガティブな内容でも相手は答えやすくなります。

③前置き言葉を使う。

「聞きにくいんだけど、いいかな?」微

3 行き詰った場面での質問法

人は追いこまれると視野が狭まりまします。こうなると冷静なやりとりは期待できません。互いが真つ向から対立するよな場面、あるいは行き詰っている相手には以下の2つの投げかけが効果を発揮します。

①Yes if法。

対立する相手であっても、時に折り合いをつけなければなりません。しかしながら相手を一時的に否定しては感情的になるだけ。そんな際に使いたいのがこの戦法です。「例えば「仮に〜なら」と仮定形で質問しましょう。相手が反対する意

見に「〜という条件がそろえばOKできますか?」と聞けば、条件闘争となり合意に至る可能性が高まります。Yes if法は、相手の本音を引き出すのに適した質問といえましょう。

②例外探し。

煮詰まっている相手には例外を見つけてもらう質問を投げ、発想を転換してもらおうというのも有効です。「強いてあげれば懸念事項」の良い点はなんですか?」「（懸念事項）から学べる点はなにかありますか?」のように問いかけます。すると視点が変わり、新たな気づきが生まれやすくなるのです。

会話の質を大きく高めてくれるのが「質問する力」。質問によって、相手から引き出せる情報の量も質も大きく変わります。特に利害が対立する相手には戦略的に質問して欲しいですね。



「営業成績が3倍に!」

入社以来、間接部門一筋で歩んできたTさん。ところが突如、営業に異動となります。商品知識はつけたものの、受注が取れず悩んでいたタイミングで「質問する力」と出会ったそうです。それまでは「とにかく説明しなければ」と一方的に話していたとか。質問の重要性を理解したTさんは、商談の問いかけ中心に変えます。すると、相手の悩みがわかるようになり、結果、提案内容が変化したとのこと。今は「営業も楽しいです」とおっしゃっています。

イラスト著作者:Vector Open Stock



定期的に点検・交換をしよう

# 「トランスミッションオイルの交換で車も軽やかに」

トランスミッションオイルは、熱や経年劣化などによって性能が徐々に劣化し、最終的にトランスミッション内部部品の損傷・異音発生、変速時の振動発生やショックの増大などにつながります。

三菱ふそうのトラック・バスを、いつまでも安全・快適にご使用していただくためには、

定期的なトランスミッションオイルの点検・交換が必要です。

それを怠ると、トランスミッションに深刻なダメージが発生し、重大なトラブルを引き起こす場合があります。

毎日のスムーズな運行と安心・安全のために、定期的な点検・交換を必ず行ってください。

## 点検・交換時期と使用オイル

	車種	トランスミッション	点検時期	交換時期	使用オイル
トラック	16年型 キャンター	マニュアル トランスミッション DUONIC 2.0	自家用:6か月ごと 事業用:3か月ごと 1か月ごと* 新車時は1000km	8万kmまたは2年ごと	ふそうスーパー 耐熱ギヤオイル
	15年型 ファイター	マニュアル トランスミッション INOMAT-II	自家用:6か月ごと 事業用:3か月ごと 1か月ごと* 新車時は1000km	5万kmまたは1年ごと ロングライフ:10万kmまたは2年ごと 新車時は5000km	ふそうスーパー 耐熱ギヤオイル ふそうマルチギヤオイル
	16年型 スーパーグレート	マニュアル トランスミッション INOMAT-II	3か月ごと 1か月ごと* 新車時は1000km	5万Kmまたは1年ごと ロングライフ:10万kmまたは2年ごと 新車時は5000km	ふそうスーパー 耐熱ギヤオイル ふそうマルチギヤオイル
バス	15年型 ローザ	マニュアル トランスミッション DUONIC 2.0	自家用:6か月ごと 事業用:3か月ごと 1か月ごと* 新車時は1000km	8万Kmまたは2年ごと	ふそうスーパー 耐熱ギヤオイル
	15年型 エアロエース/ エアロクイーン(MS,MM) エアロミディ(MK)	マニュアル トランスミッション	3か月ごと 1か月ごと* 新車時は1000km	5万Kmまたは1年ごと ロングライフ:10万Kmまたは2年ごと 新車時は5000km	ふそうスーパー 耐熱ギヤオイル ふそうマルチギヤオイル
	14年型 エアロスター(MP)	オートマチック トランスミッション	3か月ごと 1か月ごと* 新車時は1000km	5年ごと サービスインジケータ点灯時は 交換時期にかかわらず交換	TranSynd™

\*シビアコンディション項目。

## 定期的なオイル交換を怠った場合 〈オイル交換時期を守らなかった場合の事例〉

ハウジング内オイル汚れ大



ギヤのベアリング焼付き



このような状態になる前に、  
早めの点検・交換を  
お願いいたします。

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。





## アクティブに秋を楽しもう 「デトックスで体も心も軽やかに」

スポーツにレジャーに、時には芸術鑑賞に…。  
秋は行きたい場所、やりたいことが目白押し季節。  
もちろん仕事も、新たに気持ちを切り替えてがんばりたいもの。  
夏の間にとまった疲れを効率良くデトックスして、  
思う存分アクティブに過ごしませんか？

### さんまの 炊き込みごはん

#### ■ 材料(2合分)

さんま	1尾
しょうが	10g
米	2合
酒	大さじ2
塩	小さじ2/3
A 醤油	小さじ2
だし汁	350ml位
すだち・万能ネギ	適量

#### ■ 作り方

さんまは内臓を取り、塩(分量外)を振って焼く。  
しょうがは千切り、万能ネギは小口切り、すだちは薄い輪切りにする。  
洗った米を鍋に入れ、Aとだし汁を注ぎ、しょうがとさんまを乗せて炊く。  
(炊飯器の場合:米とAを入れてだし汁を目盛まで注ぎ、あとは同様に。)  
仕上げに万能ネギとすだちを散らす。



今が旬のさんまは、体の中の不要なものを排出してくれるウレシイ食材。しょうがをたっぷり使って炊き込みごはんにすれば、香り高く滋味深い一皿が完成。おいしく食べてデトックス！を目指しましょう。



フードコーディネーター  
しらいしやすこさん

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ッと！おにぎらず」(宝島社)など著書多数。



つるんとのごしの良い  
豆腐のお吸い物といっしょに！

## 「日々健やか! ストレッチで血行促進」

両脚を大きく広げ片足のつま先は外側、後ろ足は内向きに。  
両手を広げて体を横へ倒し、視線は上へ向けて。  
血液の循環が良くなり、ウエストもキュッ。



血行が悪くなると老廃物などの排出が滞り、  
血液がドロドロしたり、冷え性、肩こり、  
肥満などにつながりかねません。  
元気な毎日のために、血液の循環を  
良くするストレッチをどうぞ。



### 今月のヨガポーズ 星のポーズ



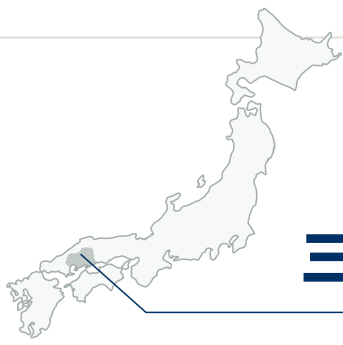
両脚を揃えて立ち、両手を上へ。  
腹筋をしめ、片足に体重を  
乗せながら真横へゆっくり  
倒れましょう。体幹が安定して  
バランス感覚もアップ。  
気持ちの良い戸外でもいかが？



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、日本から世界平和を唱う」その想いを胸に、心で「健康ヨガ」を伝える講師の育成を行う。協会所属講師は50名以上。

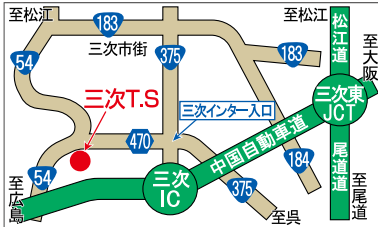
[ヨガ・トレーニングstudio公式HP]  
ハッピーストラ <http://happy-sutra.com>



## 三次トラックステーション

[広島県三次市]

### 中国地方の真ん中に位置 主要道からの アクセスも至便



住所：広島県三次市西酒屋町1468  
 TEL：0824-63-0025 (運行情報センター／食堂)  
 アクセス：国道54号沿い、  
 中国自動車道三次ICから約3km  
 駐車場：トレーラ5台、大型車34台、普通車8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7:00～16:00  
 (土曜～15:00、ラストオーダー各30分前)  
 入浴7:00～17:00(土曜～15:00、最終受付各30分前)  
 休憩室7:00～17:00(土曜～15:00)  
 ※食堂、入浴、休憩室は日曜、祝日休  
 料金：入浴400円(会員)



全国トラックステーション施設案内▶

広島と松江を結ぶ国道54号沿い  
 中国自動車道からのアクセスも良好

広島県三次市は中国地方のほぼ真ん中に位置し、中国自動車道と尾道自動車道、松江自動車道が交わる中国地方の交通の要衝。なかでも広島市と島根県松江市を結ぶ国道54号は、大型トラックが多数行き交う物流の大動脈だ。

国道54号沿いにある三次トラックステーションは、大型駐車場約40台を備える施設。中国自動車道三次ICからも近く、多くの大型トラックに利用されている。周辺には工業団地もあり、工場や物流センターが集まることから、早朝に到着後納品までの時間調整をする車両や、夜間走行に向けて仮眠や休憩をとるドライバーで賑わう。施設隣には給油所も併設されている。

畳敷きの仮眠スペースや、男女ともに利用できる入浴施設がうれしい  
 施設内には入浴施設や休憩施設があり、多くのドライバーに利用されている。

1階にある入浴施設には個室の浴室が2室あり、男女ともに利用できるとあって、常連ドライバーに好評だ(シャンプーやボディースープは要持参)。

ドライバーがくつろげる休憩室もあり、長距離ドライバー同士の情報交換の場にもなっている。タバコが吸えるのも愛煙家にはうれしいところ。休憩室の隣には畳敷きの大広間もあり、仮眠室としても利用できる。

#### ポリウム満点の手作り料理と 温かいサービスが自慢

三次トラックステーションの食堂「里の家」は、朝7時から夕方4時(土曜は午後3時)まで営業する人気店。うどんやラーメンなどの麺類から、どんぶり物やカレー、ポリウム満点の定食まで、メニューは20種類以上。他に、朝10時まで限定の朝定食600円や、昼ときには日替わりランチ650円なども提供する。

常連ドライバーに特に人気なのが、ショーケースから自分で選べる小鉢やおかずの種類が豊富なこと。定食に一品プラスしたり、ご飯とみそ汁と好きなおかずでオリジナル定食を作ったりと、常連客を飽きさせない。また、三次のご当地グルメ「唐麺」を使ったメニューも人気。唐麺とは唐辛子を練り込んだピリ辛の中華麺で、里の家ではホルモン焼きそばを提供。なかには、唐麺3玉の焼きそばを注文する強者もいるのだとか。持ち帰りできるおむすび弁当630円もあり、夜食用に購入するドライバーも多い。

### トラめし人気 Best3



**ホルモン定食 730円**  
 やわらかいホルモンとたっぷり野菜がうれしい、ホルモン炒め定食。ピリ辛タレでご飯が進む人気メニュー。



**唐麺ホルモン焼きそば定食 730円**  
 ご当地グルメ「唐麺」を使ったホルモン焼きそばの定食。特製ダレの焼きそばが美味しい。温泉玉子付き!



**ラーメン定食 880円**  
 自家製豚骨スープが自慢の醤油ラーメンに、ご飯、漬物、鶏の唐揚げがついた人気の満腹メニュー。

**FUSO magazine**  
**読者限定サービス!**  
 三次トラックステーションの食堂で、食事をご注文の読者の皆さんに、コーヒーをサービス! 期間は2016年10月24日～26日の3日間。食堂スタッフにFUSO magazine 10、11月号をご提示のうえ、ご利用ください。



「燃費合戦～Fuel Grand Prix～」  
受注200台突破！



燃費合戦  
Fuel Grand Prix

史上最大250社が参加する「燃費合戦」Fuel Grand Prixもいよいよファイナルステージへ。全国から、燃費性能や操作性を評価する声が続々と届いています。

9月上旬までに参加企業からいただいた受注は200台以上。スーパーグレートVのポテンシャルを実感していただいた燃費合戦、結果発表もどうぞご期待ください。



http://fuso-grandprix.com/

FUSO PUZZLE

パズルに答えてFUSOオリジナルグッズを当てよう！

1	2	3	4	5	6
7	B	8	9	10	F
11		12		13	
14		A		15	C
	16				17
18	19			20	
	21	22	G	23	
24					25

ヒント 今年川崎工場でリニューアルしたのは？

解答欄	A	B	C	D	E	F	G
-----	---	---	---	---	---	---	---

- タテのカギ**
- 1 ノーベル賞をとった発光ダイオードは何色？
  - 2 川崎工場での○○○○台数は1日280台(P7)
  - 4 偉業を成し遂げた人
  - 5 親分、首領
  - 6 刃物を研ぐ道具
  - 8 積もりに積もった○○○○赤字
  - 10 政策や計画を執行すること
  - 12 洋風座布団
  - 14 ○○○取得は18歳以上(P9)
  - 15 生産能力を高めること
  - 17 定期的な点検、○○○○が必要(P12)
  - 19 AMやFM、短波がある
  - 22 ○○投げ、投げ○○、○○イカ
  - 23 日本に43ある地方自治体

- ヨコのカギ**
- 1 暑くてかいたり、緊張してかいたり
  - 3 来年3月免許○○○○が変更になる(P9)
  - 7 トラック、バスに必須のトランスミッション○○○○(P12)
  - 9 ○○○○○山あり、谷あり
  - 11 妻のことを謙遜して言うこと？
  - 13 伸びる種類から無くなる
  - 14 準中型免許が○○○○される(P9)
  - 15 母さんも鼻が長い動物
  - 16 天気の話をする
  - 18 コガネムシが建てた
  - 20 無糖製品には入っていない
  - 21 ぐう・ちよき・ばあで勝負
  - 24 味が良いのはシメジ、これが良いのは松茸
  - 25 ○○○高く馬肥ゆる秋

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FUSOオリジナルグッズを差し上げます。

※( )に、関連する記事が掲載されています。

from EDITORS

- お知らせ** 「FUSO magazine」は諸般の事情により、今号は合併号とさせていただきます。次号12月号は11月末発行の予定です。予めご了承下さい。
- 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)  
 ①Our Pride ②特集1 この1台に全力を注ぐ  
 ③特集2 準中型自動車免許施行 ④コミュニケーション術  
 ⑤Front's Eyes ⑥Refresh Your Body ⑦三次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※自宅か勤務先かを明記、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、三菱ふそうウェブサイトをご覧の上、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11月30日(水)。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12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・バスのホームページをご覧ください。 [http://www.mitsubishi-fuso.com/jp/pi\\_protection/](http://www.mitsubishi-fuso.com/jp/pi_protection/)

(8-9月号の解答)  
インジェクター

カ	セ	ツ	ト	ボ	ウ	シ
ナ	ン	リ	ヨ	ウ	エ	ン
ガ	イ	ジ	ユ	サ	イ	シ
ワ	オ	ク	フ	ア	イ	ア
シ	ン	ガ	タ	ロ	ク	ン
ン	ム	コ	ウ	カ		



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)**

## 秋晴れに風をとどけるやま紅葉

空は一段と高くなり、木々はすっかりと色づき、一年で一番好きな季節がやってきた。「こんな秋晴れの日に、出かけないなんてもったいない」そんな声がそこかしこから聞こえてきそうだが、俺に言わせれば「こんな日に配達しないなんてもったいない」だ。緑、黄、赤と移り変わる紅葉を、走りながら堪能できるのはドライバーだけだ。全開の窓からは、たき火の香ばしい臭いがしてくる。そんな秋の風情に浸っていたら、つい俳句でも読んでみたくなった。

秋の行楽シーズンも、安全運転でがんばる  
ドライバーの皆様を応援します。  
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>