

もっと走る もっと運ぶ もっと稼ぐ

2015 September

No.41

09

FUSO magazine

特集1: 熱いのはどっち?

この秋行きたいニッポンの祭り

特集2: Global Network Part.2

世界を駆ける FUSO 車両

ユーザーインタビュー: Our Pride

日本の物流を支える職業に誇りを

儲けとツキを呼ぶ経営革新 第6回

欲しい情報が3秒で手に入る「情報」の超3S

Driver's Break 第6回

札幌トラックステーション



All for you


FUSO

MITSUBISHI FUSO TRUCK & BUS CORPORATION

CONTENTS



03-05 Our Pride

R5エクスプレス株式会社 代表取締役社長 天野祐一 「日本の物流を支える職業に誇りを」

「ドライバーたちは一番の営業マン」という天野社長。
R5エクスプレスが取り組む「魅力ある会社づくり」に迫る。



06-07 Just Arrived 1

熱いのはどっち？

「この秋行きたいニッポンの祭り」

9～10月日本各地で開催される秋祭りの多くは、
収穫を神に供えて感謝する意味を持つ。
熱い「対決」から、祭の歴史を紐解いてみる。



08-09 Just Arrived 2

Global Network Part2

「世界を駆ける FUSO 車両」

市場を切り拓く戦略車を中心に、
世界各国で活躍するFUSO車両を紹介する。



10-11 儲けとツキを呼ぶ経営革新 第6回

欲しい情報が3秒で手に入る

「情報」の超3S

業務効率の向上や迅速な顧客対応を可能にし、
売り上げアップに直結する「情報の超3S」とは？



12 Front's Eyes

「タイヤの点検を忘れずに」

タイヤの空気圧点検について、注意すべき点を解説する。



13 Stretch yourself

「目のツボ押し&背中をゆるめるストレッチ」

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6回

「札幌トラックステーション」

北海道札幌市

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」についてレポートする。



表紙Photo：
「アジア・アフリカ戦略車※」として
展開しているFUSOブランド大型
トラック「FJ」

※一部国と地域でのみ販売

©FUSO magazine 本誌掲載の記事、写真、
イラスト等の無断複写、転載を禁じます

日本の物流を支える 職業に誇りを。

R5 エクスプレス株式会社は
2010年、当時37歳だった代表
取締役社長天野祐一氏が立ち上げ
た運送会社である。創業から2年
後には、印刷会社・金羊社の系列
運送会社、株式会社金羊社ロジテ
ムの株式譲渡を受け、天野氏は同
社の代表取締役を兼任すること
に。ドライバー不足や燃料の高騰
など業界を取り巻く環境が厳し
いなか、順調な業績の伸びを示す。



神奈川県川崎市中原区
R5 エクスプレス株式会社
代表取締役社長

天野祐一

YUUCHI AMANO

労働環境の整備と個別フォロー、 魅力ある会社づくりで離職率を低下



それぞれの特色を生かした経営

— R5エクスプレスだけでなく、金羊社ロジテムも経営されていますが、2社の業務分担は？

21歳から16年間、三菱ふそうのトラック1台を相棒に個人営業をしていました。その後、私を含めた仲間5人でR5エクスプレスを設立しました。金羊社ロジテムの親会社だった金羊社は、個人で営業していたときのお客様。縁あって株式譲渡を受け、現在に至っています。R5の顧客は、印刷会社、製本会社、冷凍食品会社など多岐に渡ります。一方、金羊社ロジテムは、そのまま業務を引き継ぎ、金羊社関連の製品の運送をしています。経営を譲渡されてからは、コスト削減や積載効率の見直し、配車の工夫などをして効率化に努めました。若いR5エクスプレスと1965年創業の歴史ある金羊社ロジテム、それぞれの役割に沿った経営をしています。



営業所には黒いカラーリングのR5エクスプレス車両と、白いカラーリングの金羊社ロジテム車両が並ぶ。車体を彩るブルー、白、ネイビーのラインは共通

夜間勤務のない会社に

— 魅力ある会社を企業のモットーとしていらっしゃいますが、具体的にどのようなことでしょうか？

「魅力ある会社」とは、ドライバーにとって働きやすい会社、と考えています。労働時間、有給、残業などは、しっかりと就業規則通りに営業しています。勤務時間は8時～17時までと、5時半～14時半までが多いですね。以前は夜間の仕事も受けていましたが、今はやっています。こうした労働環境を作るためには、お客様に理解していただくことも重要です。各ドライバーもルートの組み立て、配達の順番に沿った荷物の積載など、仕事の効率を意識して、時間内に仕事が終わるよう工夫しています。また、専務が女性なので社員に細かく気を配り、仕事から個人的なことまで相談に乗っているようです。うちは離職率も低いですよ。



R5エクスプレス創業時から天野社長と二人三脚で会社を育ててきた、専務取締役の濱田綾さん。「男性同士だとプライドがあって本音が言えない場合も多いけれど、女性の私には話せることもあるようです」と濱田専務。

ドライバーの職業意識の向上

—それぞれのドライバーの自主性に任せる環境を作っているそつですが？

最低限の軸はありますが、規則で縛ることはしていません。彼らも信用されていることを自覚していますので、手を抜かずレベルの高い仕事をしていきます。うちの会社は印刷物が多いのですが、印刷物ならではの運送の難しさがあります。でも各自が責任を持ち、大切に商品運んでくれるので、損傷などのクレームは、ほとんどありません。自主性を尊重することが、結果として各自の意識を高める成果となっているように思います。



印刷物は少しのダメージで損傷しやすく、印刷・加工し終わった直後に運ぶためラッシングができない場合もある。運送が難しい貨物のひとつ。

物流という職務にプライドを

—「ドライバーとしての誇り」を持って欲しいとのこと。具体的にはどのようなことでしょうか？

日本の経済や人々の暮らしを支えているのは、物流であり、運送会社やドライバーです。ドライバーは重要な職務を担っているということを広く知ってもらいたいし、職業としている人には、もっと誇りを持って欲しいですね。



MVD (Most Valuable Driver) 賞を受賞した影山竜之介さん。同乗教育の際の添乗指導票、月1回のドライバー教育や燃費表の作成などが評価され、受賞した。

昨年会社に貢献した社員を「トラックドライバー甲子園アワード」に推薦しました。この大会は国土交通省が後援して、運送業界の発展とトラックドライバーの意識の向上などを目的に、年に一回開催されます。参加企業の経営者も若い人が多いんですよ。競つのは運転技術ではなく、プレゼンです。うちのドライバーは、トラックドライバーの模範になる取り組みをしているということで、MVD賞をもらいました。大会に参加したのは、ドライバーの運転以外の仕事を知ってもらえる機会になるということと、ドライバーにもそつした場に立てるといふ、誇りを持って欲しいということもありました。

—三菱ふそうのトラックと長くお付き合いいただいています。サービスなどいかがでしょうか？

三菱ふそうのトラックは値段の高いパーツが壊れないので助かります。整備と工場の体制は抜群ですね。無理も言える。スタッフはもちろん、陸送もいいですね。以前、うちの車庫の前を通った陸送さんが「トラックの電気がついていますよ」とわざわざ教えてくれました。気にかけてくれるんだな、とうれしくなりました。

R5エクスパレス(株)



R5エクスパレス株式会社
代表取締役社長：天野祐一
設立：2010年4月
社員数：31名(系列会社含む)
保有車両数：28台(系列会社含む)
系列会社：株式会社金羊社ロジテム

「ドライバーたちは一番の営業マン」と語る天野社長。顧客からドライバーの仕事ぶりを褒められることも多い。またドライバーを気に入って、新たな顧客を紹介され、仕事が広がることもあるという。平均年齢40代と若いドライバーが多いのも同社の特徴。



熱いのはどっち？

「この秋行きたい、ニッポンの祭り」

9～10月は日本各地でさまざまな祭りが開催されます。その多くは、収穫を神に供えて感謝する意味合いを持ちます。秋祭りの熱い「対決」、あなたもこの秋、出かけてみませんか？

祭りの対決



「鹿沼ぶっつけ秋祭り」は、「動く陽明門」とも言われ江戸時代の祭の伝統と粋を今に受け継ぐ絢爛豪華な彫刻屋台が、街を勇壮に練り歩く祭りです。見所は「ぶっつけ」と呼ばれるお囃子の競演。屋台に施された繊細な彫物は、富田宿の磯辺一族とその門下、日光東照宮の修理に動員された彫物師たちが作りあげたものです。

「鹿沼ぶっつけ秋祭り」 栃木県鹿沼市

10月10日(土)・11日(日)
問合せ：鹿沼ぶっつけ秋祭り実行委員会事務局 (鹿沼市観光交流課内) TEL: 0289-63-2303

鹿沼ぶっつけ秋祭り「鹿沼今宮神社祭の屋台行事」

屋台対決

10月9日(金)・10日(土)
問合せ：高山市観光課 TEL: 0577-32-3333代

秋の高山祭「八幡祭」

「高山祭」 岐阜県高山市

高山祭は、春の「山王祭」と秋の「八幡祭」の総称で、豪華な屋台の姿が魅力で「日本三大美祭」にあげられています。巧みな人形の動きを披露するからくり奉納、仕掛けが施された戻し車など、屋台には神に対する畏敬の念と、高山商人の財力の後盾を受けた江戸時代の匠の技が生きています。

「時代祭」 京都府京都市

時代祭は葵祭、祇園祭とともに京都三大祭の一つで、桓武天皇が平安京に都を移された10月22日に行われます。ご鳳輦に乗った桓武天皇と孝明天皇のご神霊に、各時代の行列がお供をします。明治から延暦へと8つの時代を逆上る、千余年の文物風俗を模した総勢約2000名で構成された時代風俗行列は、「生きた時代絵巻」といわれています。

10月22日(木)
時代祭有料観覧席券
京都御苑・御池通・
平安神宮道席2,050円
(カラーパンフレット付)
問合せ:
京都市観光協会
TEL: 075-752-7070

時代祭



10月17日(土)・
18日(日)
問合せ:
名古屋まつり協進会
TEL: 052-972-7611

**行列
対決**

10月14日(水)・
15日(木)
問合せ: 松原八幡神社
TEL: 079-245-0413

灘のけんか祭り



10月2日(金)・
3日(土)・4日(日)
問合せ: 八幡神社社務所
TEL: 024-542-2560

**喧嘩
対決**

10月14日(水)・
15日(木)
問合せ: 松原八幡神社
TEL: 079-245-0413

飯坂けんか祭り



**喧嘩
対決**

「名古屋まつり」 愛知県名古屋市

名古屋まつりは、昭和30年に始まった秋を彩る名古屋最大の祭り。メインは、織田信長・豊臣秀吉・徳川家康の三英傑が約6000人を従えて行進する豪華絢爛な「郷土英傑行列」で、「山車揃」や「神楽揃」が祭に華を添えます。時を越えて受け継がれる貴重な山車が勢揃いし、笛や太鼓の音にあわせて、市内を練り歩きます。

「飯坂けんか祭り」 福島県飯坂市

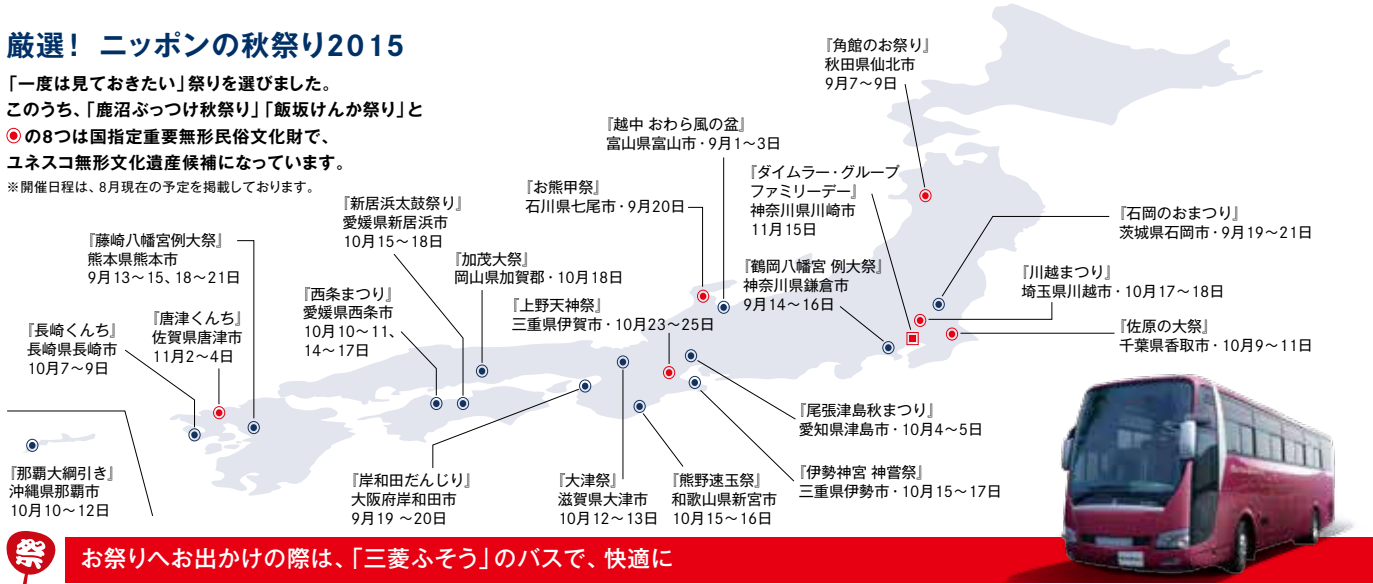
「飯坂けんか祭り」は八幡神社の例大祭で、祭りの終わりを告げる宮入りを遅らせるため、担ぎ屋台がぶつかり合いながら神輿の本殿入りを阻止したことが「けんか祭り」の由来です。クライマックスは6台の太鼓屋台がぶつかり合う「宮入り」。夜空を焦がすように揺れる提灯の灯明と、打ち鳴らす太鼓の音が大地を轟かす様は圧巻です。

「灘のけんか祭り」 兵庫県姫路市

灘のけんか祭りとは、松原八幡神社で行われる秋季例大祭の総称です。3基の神輿をぶつけ合う神事は「神輿練り」と呼ばれ、壊れれば壊れるほど神意にかなうといわれます。時には衝撃で擬宝珠(ぎぼし)が飛び、屋根がつぶれ、胴体の板までがちぎれ飛ぶような荒行もあることから「けんか祭り」と呼ばれるようになりました。

厳選! ニッポンの秋祭り2015

「一度は見ておきたい」祭りを選びました。このうち、「鹿沼ぶつけ秋祭り」「飯坂けんか祭り」との8つは国指定重要無形民俗文化財で、ユネスコ無形文化遺産候補になっています。
※開催日程は、8月現在の予定を掲載しております。



祭りにお出かけの際は、「三菱ふそう」のバスで、快適に



Photo: エアロクイーン撮影用特別仕様車

海外で絶賛！

「世界を駆ける FUSO 車両」

世界160カ国以上で販売されており、
 ダイムラー・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。
 市場を切り拓く戦略車を中心に、
 世界各国で活躍するFUSO車両を紹介する。



- 1 DICV社オラガダム工場で海外向けに生産をしている中・大型モデル「F」「FO」「FZ」「FA」「FI」
- 2 インド チェンナイにあるDICV社オラガダム工場。アジア・アフリカ等新興国向け「FUSO」ブランドの生産拠点。

- 3 台湾で出張サービスカーは「行動服務車」と呼ばれている。
- 4 インドネシアで活躍するMOVING PITは、ファイターFMがベース。

キャンター4×4がベース 「Bimobil EX460」

1977年以来、キャンターはキャンピング用の車両を提供してきた。ドイツ仕様の「Bimobil EX460」は、キャンター4×4をベースに作られたキャンピングカーだ。

車両総重量は6.5トン、パワーユニットは3.0ℓディーゼルエンジン4P10を搭載している。運転席すぐ後方のリビングには、テーブルをはさんで4人が座れるシートがある。キッチン、クローゼット、独立したシャワールームとトイレが備えられ、その後にはダブルベッドが設置されている。ベッドの下に飲料水用のタンクとスペアタイヤが入られるようになっていたりなど、収納スペースにも様々な工夫が施されている。堅牢かつ軽量なボディー、悪路にも走破性能が高い上、燃費がよいキャンターは、キャンピングカーとして求められる要素をクリアした、理想的な一台との評価を受けている。



キャンター4×4をベースにしたキャンピングカー
Bimobil EX460

出張サービスカー 「MOVING PIT」

お客様の事業所や作業現場などに出向いてオイル交換や簡単な点検・整備を行うことができる「MOVING PIT（ムービングピット）」。



写真は東京モーターショー2013展示特別車両

現在、日本国内130拠点、海外ではインドネシア、台湾、中東、アフリカ諸国に配備されている。ピットには、点検・整備に必要とされるさまざまな機材や工具を積載しており、応急処置などのケースにも対応できるようにオールラウンドな能力も持たせているのが特徴だ。お客様にとっては、業務を終了し事業所などに帰車した時点や、稼働待ちの車両がある場合、タイムリーかつ短時間でエンジンオイルの交換サービスを受けられるというメリットがある。

成長市場へ続々投入 大型トラック「FJ」

2014年7月から生産を開始した、FUSO「FJ2528」左ハンドル仕様車は、三菱ふそうとインドのDaimler India Commercial Vehicles Pvt. Ltd.（以下DICV社）が共同で開発、DICV社で生産している。

車両総重量は25トン、エンジン出力は2800PS、ホイールベースは4500mmで、駆動方式は6×

2。タイムリー・トラック技術プラットフォーム（メルセデスベンツの大型トラック「Axor」をベースに開発した車両）で、新開発の6S20型ディーゼルエンジン（排気量6373cc 出力：170kW（810Nm）/205kW（1100Nm）に6速/9速マニュアルトランスミッションを搭載している。新型FUSOトラックは、既にケニア、スリランカ、ザンビア、タンザニア、シンパブエ、バングラデシュ、ブルネイに導入しており、昨年から、最大の輸出国であるインドネシアでも発売を開始した。背景には、積載需要が増えていること、渋滞が激しくなっていることがある。また、建設需要の旺盛なインドネシアやタイではミキサ車のニーズが高まっており、今年5月にタイで大型トラック「FJ2528C」ミキサ車を投入したところ、発表直後から大きな反響を呼んでいる。



東南アジア、アフリカ、中東、ラテンアメリカで需要が高まる、大型トラック「FJ」

左ハンドル仕様車の輸出第一弾 カンボジアへ出荷

インドDICV社のオラガダム工場で生産される5つのFUSOトラック・モデルから、「FA」、「FJ」と「F」が、今年6月、カンボジアに向けて出荷した。中型トラック「FA」、「F」は、タイムリー・トラック技術プラットフォーム（三菱ふそうトラック・バス㈱の小型トラック「キャンター」のキャビンおよび中型トラック「ファイター」の足回り）をベースに開発した車両で、新開発の4D37型ディーゼルエンジン（排気量：3907cc 出力：100kW（420Nm）/125kW（520Nm））と6速マニュアルトランスミッションを搭載している。このモデルは、ケニア、スリランカ、ザンビア、タンザニア、シンパブエ、バングラデシュ、ブルネイとインドネシアにすでに輸出されているが、これらの国々ではいずれも右ハンドル仕様。しかし、カンボジアでは左ハンドルを求められた。

カンボジアへの導入は、FUSOブランドの左ハンドル仕様車輸出第一弾となった。南米のトリニダード・トバゴ共和国でも、今年6月に中南米初の輸出を展開。今後、成長が見込まれる、アフリカや中南米向けに左ハンドル仕様にも力を入れ、FUSOブランドの世界での地位を確固たるものにする。



欲しい情報が3秒で手に入る 「情報」の超3S

3S5S活動で、私たちが「場」「モノ」の次に取り組んだのが「情報」の超3Sです。情報管理の徹底は、新規事業への道を拓く経緯ともなりました。業務効率の向上や迅速な顧客対応を可能にし、売り上げアップに直結する「情報」の超3Sについてお話しします。



デスクトップにアイコンは3つ

皆さん、パソコンのデスクトップにアイコンはいくつありますか？

以前、講演で130名の方に聞いたところ、アイコンが10個以下の人は、わずか3名でした。机の上はそもそもモノを置く場所ではないのと同じように、PCのデスクトップも本来は作業するスペースで、アイコンを何十個も並べて置く場所ではありません。画面に余計な情報があると探す手間が増えて効率が落ちるとともに眼精疲労の要因にもなることから、デスクトップもアイコンは3つまでと決めていきます。

そのためには、「情報の整理」が必要です。

「モノ」の超3Sの時のように、使用頻度に応じて情報を整理していきます。まず「全文書一覧」を作成します。どのような書類があつて、どれくらいの頻度で使っているのか、探すのにどれくらい時間がかかっているか、現状を把握します。それにより不要な書類が見えてきます。

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>

【廃棄する書類】

- 1年以上使っていないもの
- 原本と重複しているもの
- あつたら便利と思つぐらゐの資料

パソコン上の情報だけではありません。紙の書類や図面、資料もオフィスでは場所を取ります。当社では、金型を納品する前に品質検査の詳細を記した何万件もの「検査成績図面」を300枚ほど一綴りにまとめ、棚に並べて管理していました。図面にはシリアルナンバーがふられているので、検索することはできません。しかし、シリアルナンバーが綴られている冊子を探し、めくる作業や、事務所の8畳ほどのスペースを割いているのは明らかに無駄でした。図面や書類も電子化できるものは電子化し、管理することが重要です。

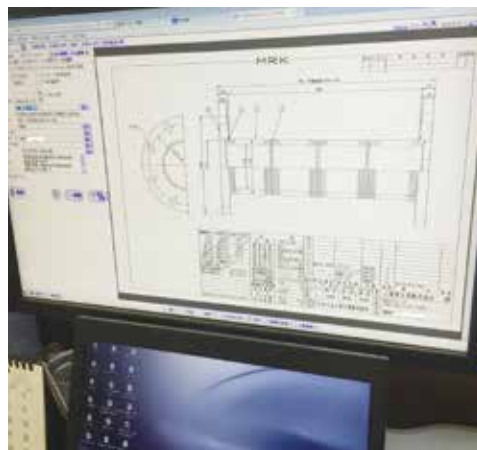
フォルダ管理は20世紀の遺物

続いて「情報の整頓」に入りましょう。

当社では、「誰でも必要な情報が3秒以内に取出せる」と定義しました。独自に開発した文書・図面管理システム「デジタルドلفインズ」は、この定義に基づいて構築されたもので、「分類するな検索せよ」で有名な『超整理法』の野口悠紀雄氏の考えをシステムに活かしています。

「必要な情報をすぐ取り出せる」ようにするには、部門を超えてあらゆる情報が一元管理化、共有化されている方が便利です。そこで、コンピュータでファイルを保存するとき、フォルダ管理にせず、すべてのファイルをデータベースに保存し、登録時に検索のために必要なキーワードを入力するようにしました。これにより、必要な情報を

Finderで探し、ダイレクトに入手できるのです。情報は、書類だけとは限りません。写真や動画、図面、音声データなどまちまちです。これらもまとめて保存できるよう、すべてのPCデータを管理できるように対応させました。



見積、図面等をデータ化、一元管理することにより、お客様からのお問い合わせにも受話器を置くことなく、即答できるように。

情報の「清掃」が知的財産に

情報の清掃とは、情報を生きたモノとして活用することです。私たちは「検査成績図面」を「デジタルドلفインズ」で管理するようになってから、問い合わせに対して電話を切らずに対応ができるようになり、顧客満足度の向上に成功しました。当社では、月に1度1時間「PC整理デー」として、全社員が不要な情報の清掃に取り組んでいます。

【情報の3Sによってもたらされるもの】

- 情報セキュリティの向上
- ペーパーレス化によるスペースの確保
- 文書検索の時間短縮

迅速な顧客対応・売上向上へ

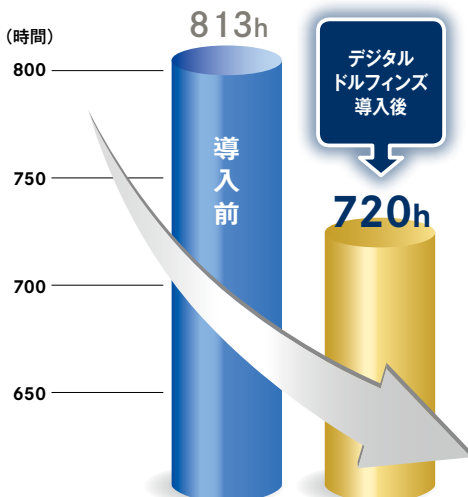
徹底。ペーパーレスでコピー機が不要に

社をあげて3S活動に取り組まれている高松の社労士事務所 e・teamさんの事例をご紹介します。デジタルドلفインズ導入により、書類探しの時間が大幅に削減され、労働時間が圧縮されました。更に、書類のペーパーレス化が進み、書類の量が劇的に減少、控え資料のデータ化により、コピーを取らずに済むようになったため、ついに、コピー機を廃棄されるまでになりました。



3S活動を始めて2年、ついにコピー機を撤去。更なるペーパーレス化と業務効率アップの契機に。

【労働時間比較(月平均/5人)】



運転前に
必ず確認!



「タイヤの点検を忘れずに」

タイヤの空気圧が高すぎたり低すぎたりすると路上での故障や重大な事故につながります。運転席に乗り込む前に空気圧の点検を行いましょう。

タイヤの状態を確認。(目視で確認)

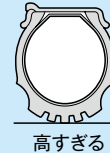
1 タイヤ接地部のたわみ状態を見て、空気圧が適当であるか点検します。

- 扁平タイヤは外観からでは空気圧の判断がしにくいいため、必ずエアゲージで点検します。

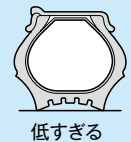
※空気圧の点検・調整は、必ず走行前のタイヤが冷えている状態で行います。また、走行直後はタイヤの発熱により、内部の空気が膨張するため、約1割ほど空気圧が高くなっていますが異常ではなく、タイヤが冷えれば正常値に戻ります。



良好



高すぎる



低すぎる

- 空気圧が不良の時は、標準空気圧に調整します。

※タイヤの標準空気圧は、運転席側ドアピラー部に貼り付けられたコーションプレートに示してあります。
※タイヤの空気圧は自然低下するため、月に1度はエアゲージで点検します。

2 スペアタイヤの空気圧が適当であるか点検します。(エアゲージを使用すると、正確に点検できます)

※年に1度は、スペアタイヤの空気圧をエアゲージで点検します。



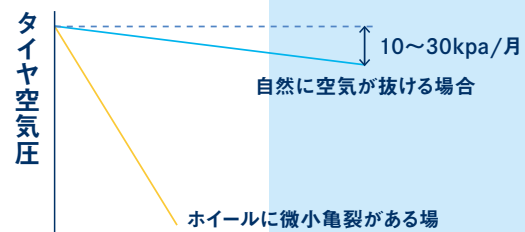
空気圧が低すぎるとタイヤが加熱し、バースト(破裂)事故につながる恐れがあります。また、空気圧が高すぎたり低すぎたりすると乗り心地が悪くなり、積荷も痛みやすくなります。

アドバイス

ダブルタイヤの内側と外側では、空気圧の差をつけないでください。

タイヤ空気圧の変化

タイヤのエア圧は時間経過と共に自然に低下します。これは、タイヤの分子より空気分子が小さいためです。大型トラック用のタイヤの場合、自然に空気が抜ける速度は、1ヵ月で10~30Kpa程度です。タイヤやホイールに亀裂、穴あき等の不具合がある場合は、空気が抜ける速度は、早くなります。日常点検でエア圧を正しく点検することにより、タイヤやホイールの不具合を早期に発見可能です。



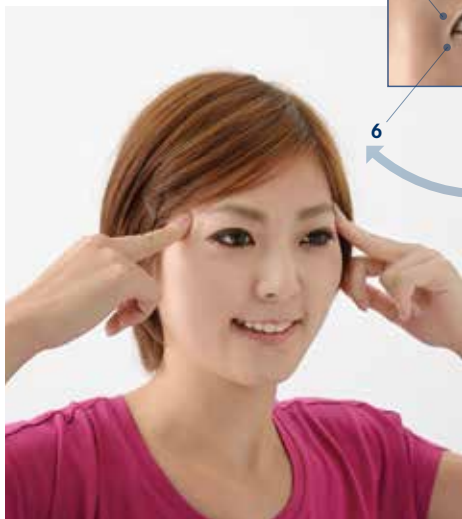
エア充填後の時間

■ エアコンプレッサの水抜き

タイヤに空気を補充する際にエアコンプレッサを使用することが多いですが、エアコンプレッサの水抜きを定期的に行わないと、タイヤに補充する空気に多量の水分が含まれてしまいます。空気内に多量の水分が含まれていると、ホイール内面に錆が発生し易くなり、最悪は錆発生部が亀裂することもあります。エアコンプレッサは定期的には水抜きを行って下さい。

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。

1 目のまわりのツボ押し



目のまわりの骨にそって押すことで筋肉をほぐし血行を良くします。全部で6か所を押します。左右同時に内側から外側に向かって、1か所につき3秒くらいを目安に。1回に、2~3周、繰り返してもいいですし、1日に何回行ってもOK。

2 背中をゆるめるストレッチ



背筋を伸ばして椅子に座り、両手を組んで前方に伸ばします。そのまま息をはきながら、頭を倒しゆっくり背中をまるめたら、5秒間キープ。息を吸いながら元に戻ります。これを5回繰り返します。背中全体が伸びるのを感じながら行いましょう。



上半身の疲れに
「目のツボ押し&
背中をゆるめる
ストレッチ」

夏の疲れがたまりがちな
今季節は、目元や
背中のこりをほぐして
上半身からスッキリ!



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/>

札幌トラックステーション

[北海道札幌市]



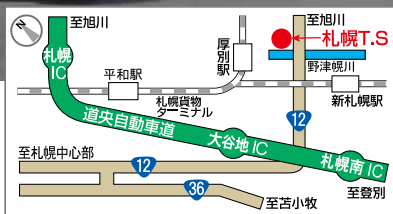
札幌中心部からすぐ近く！国道12号沿いにある 札幌トラックステーション

札幌市街という便利な立地。
安くてボリューム満点の食堂が人気

札幌と旭川を結ぶ国道12号。大型ロードサイド店が並ぶ幹線道路沿いに、札幌トラックステーションはある。24時間利用できる大型駐車場には、函館、札幌、旭川、釧路など、道内の主要都市を行き来するトラックが多いだけでなく、道外からの車両も多数。特徴的なのは、次の積み荷引き受けまでの待機車両が多いことだ。北海道という場所柄、道外からのトラックはフェリーを利用することとなるため、次の荷物の積み込みまで、長いときには数日間待機する車両もあるという。そんな積み荷待ちのドライバーにとって、市街地にあり便利な札幌トラックステーションは、貴重な存在なのだとか。施設内には人気の食堂のほか休憩室があり、多くのドライバーに利用されている。

運行情報センター&休憩室
洗面台や小上がりのある休憩室は
長距離ドライバーのリラックススペース

札幌トラックステーション内にある運行情報センターと休憩室は、北海道トラック協会が運営している。運行情報センターでは、おもに道内の道路交通情報や各地のトラックステーションの情報などを提供。運行情報センターの隣には広い休憩室があり、自動販売機や洗面台のほか畳敷きの小上がりもある。そのため、靴を脱いでくつろげるとドライバーに好評だ。タバコが吸えるのも、愛煙家にはうれしい。長距離ドライバー同士の情報交換の場にもなっている。



住所：北海道札幌市厚別区厚別東5条1-1-2

TEL：011-897-9101(運行情報センター)

011-807-3333(食堂)

HP：<http://www.hta.or.jp/about/sapporostation>

アクセス：

国道12号沿い。札幌中心部から旭川方面に向かい、野津幌川を渡ってすぐ。ホームック隣。

札幌中心部から約10km。

道央自動車道大谷地ICまたは札幌南ICから約4km

駐車場：トレーラ・大型車39台、普通車17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)

※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



足をのばしてのんびりできる休憩室は、長距離ドライバーの憩いの場

休憩室DATA

営業時間：9:00～17:00(土・日曜、祝日休)



トラめし人気 Best3



人気No.1 かつ丼 480円

こだわりロース肉のトンカツに、風味あるだしと半熟玉子が絶妙にからんでおいしい！お米は北海道産のななつぼしを使用。リーズナブルな値段と自慢の味に、ドライバーから家族連れまで、誰もが注文する Teppan のメニュー。

人気No.2 天丼 480円



大きなエビとメゴチ、れんこん、さつまいも、いんげんなどがのったお得な天丼（食材は季節によって異なる）。揚げたてサクサクの天ぷらは、いくらでも食べられそうで、女性客にも人気。

人気No.3 トロかつ丼 550円



数量限定のトロかつ丼は、上質の熟成豚ロースをたっぷり使った絶品どんぶり。厚切りのトンカツは、驚くほど柔らかくてジューシー。かつ丼の2割増しというボリュームもうれしい！

人気の食堂「かつてん」は、北海道を中心に展開するどんぶり物チェーン。看板メニューのかつ丼や天丼は480円、北海道ならではのザンギ丼（唐揚げ丼）やげそ丼は390円と、圧倒的な安さで評判の店だ。どんぶりのほか、定食やそば、うどんなど、メニューはバラエティ豊か。ドライバーの一番人気は定番のかつ丼だが、一緒にそばや別のどんぶりを注文する人がほとんどなのだとか。なかには、トンカツが2枚のつた「かつ丼ダブル」や3枚のつた「かつ丼トリプル」を注文する常連客も！チキンカツとやきそばがセットになった店限定メニュー「パワープレート」もボリューム満点。ドライバーの利用は午前中や夜が多いが、昼ときはサラリーマン、平日の夕方は学生と終日賑わっている。テイクアウトのお弁当も人気。

食堂「かつてん 新さっぽろ店」
安さと豊富なメニューが魅力の
どんぶりチェーン店



食堂スタッフ
吉田さん

私のおすすめは、熱々の親子鍋でお出しする「究極のしょうが焼き定食」。厚切りにした熟成ロース肉は、とっても柔らか。ちょっと濃いめのタレで、ご飯が進みます。



タッチパネル式の券売機ではネギの有無やつゆめめなども選べ、好みの味をオーダーできる

食堂DATA
営業時間：10:00～22:00
(ラストオーダー21:45)

店長のここがイチオシ！

店長／北条貴士さん

「かつてん」のウリは、安くておいしいものを召し上がっていただくこと！普段からリーズナブルな価格でご提供していますが、さらにスタンプカードにスタンプが10個たまると、好きなどんぶり（またはそばかうどん）をひとつサービスさせていただいています。

このときは、かつ丼ダブルを注文される常連さんが多いです（かつ丼トリプルは不可）。また、毎月10日を「かつてんの日」として、かつ丼と天丼（通常480円）を390円でお出しするサービスも実施中。月に一度のお得なサービスデーをぜひご利用ください。



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。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@sohjusha.jp FAX：03-3555-1911 どちらでも結構です。応募期間は9/1～30、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。



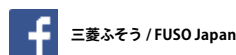
商品は写真と異なる場合がございます。ご了承ください。

シートベルトをして、地球にやさしいエコドライブを。

十五夜の月を眺めるのに、
トラックの運転席ほど絶好の場所はない。
一年で一番美しい月の輝きは、
時にスカイツリーと重なり合い
時に紅葉で色づき始めた山々の隣に寄り添い、
時にフロントウインドウの真ん前に、
突然現れたりする。
時と場所で表情が違う月を楽しむのは、
日本広しと言えどもドライバーだけ。
この特等席は、そう易々と人には譲れない。

平成二十七年九月二十七日(中秋の名月)
秋の夜長は、ゆとりをもって、安全運転で。
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



<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

FUSO magazine
2015 9月号 (No. 41)

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) TEL03-3555-3114 印刷・製本 富士ゼロックスサービスマシナリ株式会社