

カーコンビニ倶楽部

ご自由にお持ちください

愛車人

あいしゃじん

隔月刊

2・3月号
2021

Special 対談

ファッションデザイナー

ドン小西

人生を彩る車楽周遊

「岡山」

ドライブマップ



キズ・へこみ直しはもちろんクルマのことならカーコンビニ倶楽部
お近くの店舗を
ご紹介しませ**カーコンコールセンター** 24時間
受付中

0120-0120-55

太平洋クラブ御殿場コース



Taihenyo Club Gotemba Course

G.ノーマン、S.バレストロス、J.M.オラサバル、尾崎将司、松山英樹ら数々のトッププレイヤーが歴代チャンピオンに名を連ね、今もなおゴルフファンを魅了する「三井住友VISA太平洋マスターズ」。その舞台となるのが1977年の開場当時から大会を開催し続けている、霊峰富士の麓・御殿場コース。2018年に17年ぶりとなる全面改修を完工。監修は松山英樹で、改修は世界的名設計家リース・ジョーンズ。すべてのバンカーは一から見直され、グリーン周辺の造形や池の形状などにも多数の変更が加えられ、また、富士山の裾野の大自然が巧みに生かされ、ゴルフをすることの楽しみを深く味合わせるくれるプレイアビリティの高いコースだ。

住 所：〒412-0048 静岡県御殿場市板妻941-1

電 話：0550-89-6222

アクセス：車を利用の場合

- ・東名高速道路「御殿場IC」から約9km
- ・東名高速「裾野IC」より約10.7km
- ・中央高速道・東富士五湖道路「須走IC」より約10km

電車を利用の場合

- ・JR御殿場線「御殿場駅」下車、タクシーで約20分
- ・JR東海道新幹線「三島駅」下車、タクシーで約45分



Taihenyo Club Gotemba Course Hole18

「テクノロジーの効用」

新型コロナウイルスの影響で、海外出張ができなくなったせいもあり、その分、日本国内の各店舗を訪れたり、考えたりする時間も増えたように思う。書籍や雑誌の売り上げも好調だし、巣ごもりマーケットも対前年比を大きく上回る企業が多い。加盟店各社も、地域によってまちまちであるが、マイカーを利用する機会が増えているだけに、各店舗とも頑張っていただいでいる。

昨年発表されたが、自動車整備業界をはじめ、国内各業種における情報提供や技術伝承の支援を目的として設立された一般財団法人日本技能研修機構（JATTO）に、協賛会員として加入した。JATTOでは、全国に500のハブ拠点（エーミング・センター、AC）を設けることで、エーミングを請け負う整備網を構築し、普及拡大が続く先進安全自動車（ASV）の機能維持とドライバーの安全性の確保を支えていくことを目指しており、2020年4月1日に始まった特定整備制度に合わせ導入された新たな認証資格

「電子制御装置整備」を有するACがカーコンビニ倶楽部の加盟店1000店舗に対してエーミング作業などを行うことで、お互いの強みを生かした事業展開を行っていく方針としている（※）。

日本は本来、ものづくり国家である。今日の日本があるのも技術立国として世界的にも認められ、現在においても車だけでなく、精密機械から半導体、さらにはAIの分野にまで正確で器用な日本製品は圧倒的な信頼を得ている。ともすると、今の時代は頭だけで日々を過ごしている。スマホさえあれば、検索をはじめ物品の購入、さらにはプライベートからビジネスまで、メールで完結しているように思う。しかし、その底辺を支えているのは、通信ネットワーク技術であり、携帯端末を作り出す創造性と器用さに支えられている。車に至っては、さらに、以前にも増してテクノロジーが再びリードする時代が来ている。エネルギー革命による電気自動車や、水素自動車

はもちろんのこと、GPSをはじめとした自動走行や、スマートカーに見られるネットワーク系コンテンツとの融合など、言ってしまうえば、我が国の技術が全て盛り込まれている商品である。

風流な話であるが、私にとって全ての技術の第一歩は、整理整頓をはじめ、清掃、修理が基本なのではないかと思う。無駄なものをなくすことが生産性の向上につながり、生産性の向上によって得られた利益が人を育て、新しいテクノロジーを誕生させる。人類誕生以来、技術というものがある。進化の種になっているのだ。

カーコンビニ倶楽部

代表取締役社長 林成治

（※）プレスリリースより一部抜粋

愛車人

目次

スベシャル対談

今月のクルマニスト

ファッションデザイナー ドン小西

人生を彩る「車楽周遊」

「岡山」ドライブコース

Rinken's Angle

ミュージシャン 照屋林賢

「SUBARU 2大人気モデル対決！」

「フォレスター vs レヴォーク」

「まるも亜希子の家族のクルマ選び！」

「SUZUKI クロスビー」

カーコンライフ

「初春を告げる梅の花を愛でる

ドライブにLet's Go!」

ドライブBENTO

「ラップスーフで、ホッと一息」

カーコンヘルスケア

「あなたの胃の不調は、自粛生活の

ストレスと生活の乱れが原因かも」

「さだ語録」

さだまさし



人生には、無駄という付加価値も必要――

クルマもファッションも自分の生き方や生き様が現れる

テレビでファッションチエックの辛口コメンテーターとしてお馴染みのドン小西さん。現在の愛車は、真っ赤なアウディR8V10スパイダー。「クルマは女性と一緒に、懂れている時が一番いい。手に入ってしまうと意外と面白くなかったりする」と語る小西さんが、カーコンビ二倶楽部の林成治社長とクルマとファッションをテーマに熱いトークを繰り広げます。



カーコンビ二倶楽部
代表取締役社長

林 成治
Seiji Hayashi

張って働くためのエネルギーになりました。クルマには自分の生き方、生き様が現れると思います。そういう意味では、ファッションも同じですね。服も「着られればいい、楽ならいい」と言う人もいます。同じように、クルマも「壊れないで、ほどよく自分を運んでくれればいい」という実用性重視の人もいます。

林…私も、クルマは単純な移動手段ではないと考えています。クルマとは自分の思い出が詰まっている宝箱みたいなものと感じています。多くの方がクルマを大切に、クルマを直しながら乗られます。カーコンビ二倶楽部はお客様が望むサービスを提供すること、ご支持をいただいています。

林…小西さんは電話1本でフェラーリを買ったこともあるそうですね、これまでにどんなクルマに乗られてきましたか。

小西…一番初めは18歳の時に、ダイハツのコンパノ・ペルリーナ。次が日産スカイラインで、1500や2000GT、中古のプリンススカイライン2000GT―B。その頃の国産車は面白かったですね。今はどれも同じ顔にな

っちゃって、全然面白くない。林…印象深いクルマはありますか。

小西…一番がっかりしたのはフェラーリF40。全然よくなかった。手作りなのでエンジンの周りには熱を遮断するためアルミホイルが巻いてある。事務所に使うようなグレーのカーペットが敷いてあつ

て、色気も何もなかった。

クルマには二つの目的があります。一つは、自分の体や物を運ぶ道具という捉え方です。もう一つは、懂れの存在として、クルマを持つこと自体に価値を感じることに。仕事ハードだったので、クルマに乗ってストレスを解消したり、懂れのクルマに乗ることが頑

小西…確かに、時流にマッチしていますね。ファッションも「リース」「リセール」がキーワードになっています。あるデザイナーが新しいものを作らずに、いまあるものだけをコーディネートしてファッションショーを開いています。大事に使って直して、リユース、リセールする。それが今のトレンドですね。

僕は、いかれほんち。でも、そういう人間も世の中にはいたほうがいい。ガソリン車が好きで二酸化炭素を撒き散らして乗っている。ただ、いつまでこれが続けられるか……そのうちガソリン車に乗っているだけで捕まるようになるんですかね。

自分の今のポジションを、クルマに置き換えることもできます。僕は「いつか、いいクルマに乗る

ぞ」と頑張ってボルシェを買いました。憧れのクルマを手にするのとは、憧れの女性を手に入れるのと同じですかね。

林…私も、クルマとファッションは同じ導線上にあると思います。

小西…クルマもファッションも利用価値もあるけど、所有価値も大きい。「どうだ。お前、この靴がどこのかわかるか」という誇りを持つということですよ。

「憧れのクルマを手にするのは、憧れの女性を手に入れるのと同じ」



ファッションデザイナー

ドン小西

Don Konishi

1950年生まれ、三重県出身。文化服飾学院を卒業後、「小西良幸デザインオフィス」設立。ファッションブランド「FICCE」を立ち上げ、ヒットさせる。近年もシドニーオリンピック・日本選手団公式服装選考委員会の委員や、「財団法人日本ユニフォームセンター」の理事を務めるなど、日本を代表するファッションデザイナーとして活躍。

林…クルマは動けばいい。ファッションも寒くなければいい。そんな風潮が蔓延するような世の中は、本当に豊かになっているのでしょうか。無駄という付加価値があつて、初めて人間社会の豊かさが反映されていくのだと思えます。

小西…それが文化。無駄が文化や歴史を作ってきたと言っても過言ではないでしょう。今は、車なんかいらぬよ、女なんかいらぬよ。お金もかかるし、面倒くさい。そんな「楽」だけで生きていく若者も多い。

林…ハングリー精神がないですね。面白い話があります。日本人は頑張ったら自分への褒美に何かを買ったりします。中国人はそんなことは考えないそうです。いいものを買いますが、それは自分

の将来のための投資として買う。今までやったことへではなく、将来のために買う。いいクルマを買うのも、次のステップのため。日本人と考え方の根本が違います。

小西…僕も、それに近いものがありますね。

林…いいクルマを買ったら、次はこのクルマ。このブランドを買ったら、次はこのブランド。ステップを上がっていくという発想です。クルマをぶつけて傷がついても、直さずにそのまま乗っている人がいます。しかし、そのままだと、また次に大きな事故を起こすというデータもあります。きれいなクルマに乗っていると、緊張して運転が慎重になりますから。

小西…緊張感がないと事故につながる。いいクルマに乗っていると緊張感が持てる。人生には緊張感も必要です。リユース、リセールはファッションの世界的なパワーワードですが、カーコンビニ倶楽部さんがそれを先読みしていたことを、本日は確認することができました。

※文中敬称略。

穏やかな人柄の岡山の人たちとふれ合おう

岡山 ドライブコース



早春の晴れの国、岡山でドライブを楽しもう！

01

こじま 児島ジーンズストリート

岡山県の児島地区は、明治時代から「繊維の町」として知られていますが、ジーンズに関しては1960年代に国内で最初にジーンズ生産を手掛けたことでも有名です。

「児島ジーンズストリート」と名付けられたその通りは、かつて児島で最も栄えた味野商店街の中にあり、旧野崎家住宅前から味野第2公園までの400m程のストリートとなっています。

所在地／倉敷市児島味野



グルメ
チェック！



ままかりずし

あまりのおいしさにママ（ご飯）が足りなくなり、となりから、ママを借りて来たために「ママカリ」という名が付けられたと言われています。



02

くらしきびかんちく 倉敷美観地区

倉敷市にある町並保存地区・観光地区です。倉敷帆布やデニムといった倉敷ブランドを扱う商店や町家のカフェが、しっとりとした風情の町並みの中に溶け込み、美観地区を散策すれば、“素敵”な風景や逸品と出会えます。

所在地／倉敷市本町

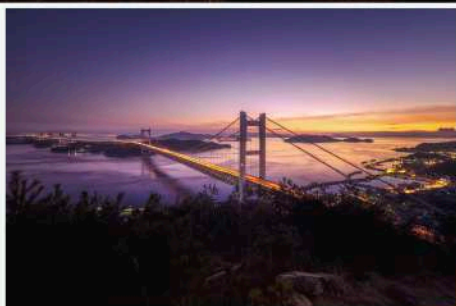


03

せとおおはし
瀬戸大橋

倉敷市と四国の香川県坂出市を結ぶ10の橋の総称です。幾つもの島々を結びながら青く穏やかな海に架かる姿は、瀬戸内を代表する景観のひとつです。

所在地／岡山県倉敷市- 香川県坂出市

グルメ
チェック!

鯛麺

温暖な瀬戸内の活気づく漁場から届く海の幸と、手作りで生み出した産物が融合した逸品です。一尾を姿煮にした鯛を、茹でた素麺と一緒に大皿へと盛りつけ、鯛の煮汁を、つけ汁もしくは掛け汁として食べます。

04

きびつじんじゃ
吉備津神社

吉備津神社は、縁結びや、夫婦円満、安産育児、長寿、現金収入UPにご利益があり、まさしく人生を豊かにしてくれるパワースポットです。

昔話・桃太郎のモデルとされる鬼退治の神話が伝わり、その神話が謎を呼び、ここにしかない様式の社殿は美しく佇んでいます。



所在地／岡山市北区吉備津931
拝観時間／5:00~17:30





05

きのじょう
鬼ノ城

鬼ヶ島ならぬ「鬼ノ城」は、「吉備津神社」から車で30分ほどの距離にある、鬼城山（きのじょうさん）の山頂にあります。「鬼ノ城」は、標高約400mの鬼城山山頂につくられた、城壁が周囲2.8kmにおよぶ古代の山城です。石垣や西門と呼ばれる城門などが復元されていて、自由に見学することができます。

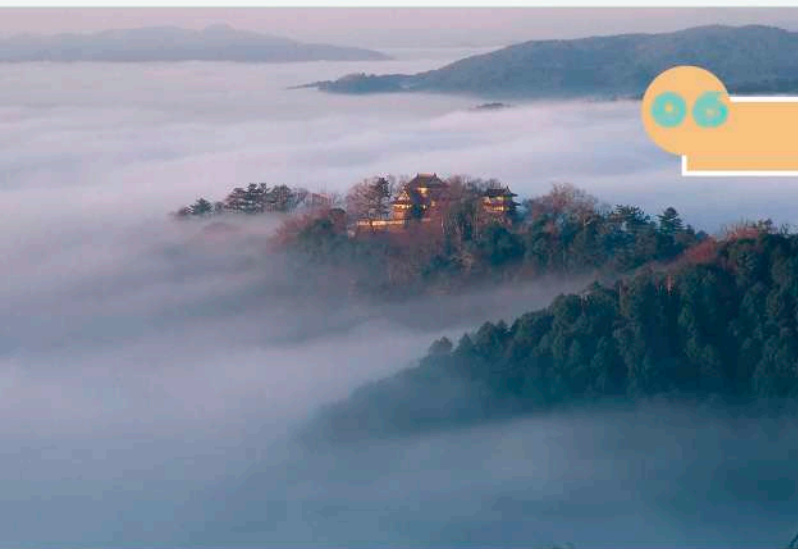
所在地／総社市黒尾

グルオ
チェック!



きびだんごとむらすずめ

岡山名物「きびだんご」は安政3年、都の殿上人にも献上された伝統菓子です。倉敷銘菓「むらすずめ」は、稲穂が豊かに黄金の波を打ち始める頃、群がってくるすずめの羽根を広げている様子に由来しています。



06

びちゅうまつやまじょう
備中松山城

江戸時代以前の天守が現存するのは日本でわずか12城のみで、その中で山城として今もなお天守が残っているのは、この備中松山城だけです。秋から冬にかけては雲海に浮かぶ姿が「天空の山城」として有名です。

所在地／高梁市内山下1
公開時間／4月～9月9:00～17:30、
10月～3月9:00～16:30
休業／12月28日～1月4日

いくらどう
井倉洞

岡山県指定天然記念物井倉洞は、新見市井倉の石灰岩地帯に雨水等が長年浸食してできた、全長1200mの鍾乳洞です。洞内には「銀すだれ」「水衣」「くらげ岩」などと名づけられた鑑賞スポットが多数点在します。

所在地／新見市井倉409
営業時間／8:30～17:00
料金／大人・高校生1,000円
中学生800円 小人500円



グルメ
チェック!



ぶっかけうどん

茹で上げたうどんに、様々な具材や薬味を乗せ、その上に少量のだし汁をかけたものです。



かんばのたき
神庭の滝

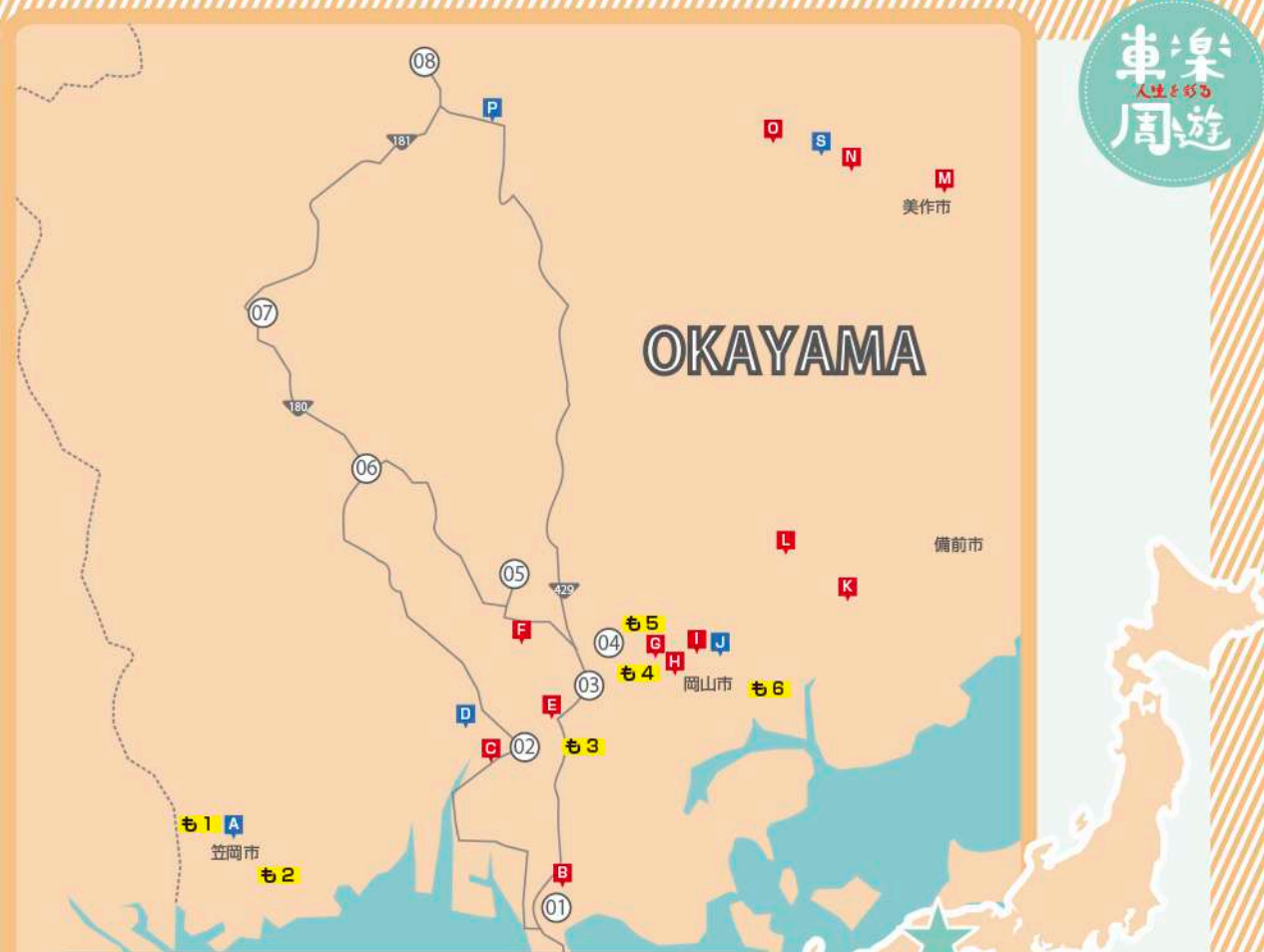
「日本の滝百選」にも選ばれた、高さ110m、幅20mの中国地方随一のスケールを誇る名瀑です。断崖絶壁を流れ落ちる滝の豪快さはいうまでもなく、まるで白布をまとったように見える水しぶきは神秘的な美しさです。滝の中央には黒い岩が突起し、落下する水しぶきに逆らってのぼる鯉に似ていることから「鯉岩」と呼ばれています。

所在地／真庭市神庭
営業時間／8:30～17:15 休業／12/29～1/3
料金／一般（高校生以上）300円 小・中学生150円

※営業時間や定休日、料金など変更されている場合がありますので、お出かけの際は必ずご自身で事前にご確認の上、ご利用ください。
写真提供：岡山県観光連盟



OKAYAMA



お近くのカーコンビニ倶楽部・もろコミ販売店

A も西山モータース	笠岡市小平井	☎0865-62-2659
B セルフ児島小川SS	倉敷市児島小川	☎086-474-8680
C も倉敷沖店	倉敷市沖	☎086-430-6902
D もスーパーショップ 倉敷真備店	倉敷市真備町川辺	☎086-697-1100
E セルフ新中庄SS	倉敷市二子字高田	☎086-464-0808
F セルフ総社SS	総社市井手	☎086-690-2560
G セルフ岡山一宮SS	岡山市北区橋津	☎086-284-9661
H 岡山野田自興	岡山市北区野田	☎0120-797-990
I セルフ岡大前SS	岡山市北区学南町	☎086-214-0808
J もスーパーショップ フルノ 本店	岡山市中区藤原	☎0120-090-111
K もENEOSウイングDDルート2岡山東TS	岡山市東区寺山	☎086-297-0451
L フルノ 山陽店	赤磐市河本	☎0120-003-888
M もENEOSウイング美作インター-TS	美作市豊国原	☎086-872-6118
N も東真産業(株) 津山大崎店	津山市西吉田	☎086-826-6410
S 津山駅前店	津山市昭和町	☎0120-303-925
O も東真産業(株) 津山中央店	津山市椿高下	☎086-823-1744
P 真庭久世店	真庭市久世	☎0120-9316-44
も1 ENEOSウイング山陽笠岡インター-TS	笠岡市小平井字馬橋ノ上	☎086-563-7383
も2 ENEOSウイング 岡山下りT S	浅口郡里庄町新庄	☎086-564-4120
も2 ENEOSウイングルート2早島インター-TS	都窪郡早島町大字早島北浦	☎086-482-2111
も4 東真産業Dr.Driveセルフ 岡山西警察署前SS	岡山市北区大安寺南町	☎086-898-2122
も5 東真産業(株) Dr.Drive橋津SS	岡山市北区橋津	☎086-284-5912
も6 ENEOSウイング 岡山T S	岡山市中区倉富	☎086-274-8051

■ カーコンビニ倶楽部 ■ カーコン車検併設 ■ もろコミ販売店 ■ カーコン車検

グルメ
チェック!



たこめし

岡山県のたこ漁獲量は全国でもトップクラス。瀬戸内海でも特に潮流の早い倉敷市下津井で育ったたこは、独特の歯ごたえがあり身がしっかりしておいしいと言われていています。素材の良さが光る一品です。新鮮なたこを使った料理は倉敷市内各地で食べられます。一言でたこめしと言っても、お店により具材や味付け、トッピングなど様々な特徴があります。



公益財団法人
風に立つライオン基金
THE LION STANDING AGAINST THE WIND FUND FOUNDATION SINCE 2015
許 MAY1902LN

カーコンビニ倶楽部 オリジナル

【風に立つライオン基金 応援モデル】

折りたたみ ECO★モデル 電動アシスト自転車

「公益財団法人 風に立つライオン基金」とは？

国内外の僻地医療や大規模災害の復旧現場で奉仕活動をする個人や団体を物心両面から支援する目的で設立した基金です。

カーコンビニ倶楽部は

風に立つライオン基金を応援しております。売上の一部を「風に立つライオン基金」に寄付いたします。

108,790 税込
円
税別 **98,900** 円

別途送料:**3,000**円(税込)
(沖縄県・離島を除く)



※掲載されている製品の外観・仕様は改良のため、予告なく変更する場合がありますのでご了承ください。

201912-1

販売代理店 **カーコンビニ倶楽部株式会社**

お問合せ・ご注文は

0120-0120-55

<https://www.carcon.co.jp/>

詳しくは
QRコードで!



カーコン

検索



いつの間にか、その高さ、が
気になっていた。

あの飛行機は、何処に着陸
しようとしているのだろうか？
それとも爆弾でも積んで、
低空から落下させようと
しているのか？

以前、
人びとが暮らしている町に
ヘリコプターが落下した。
ぐるぐる回りながら、
電線や瓦や鳥たちを
巻き込みながら。

少年の頃からいつも空を
眺めていた。
しかし、この町の空を、
穏やかな気持ちで
眺めたことがない。
緩やかに吹く風の息さえ、
不吉な音に聞こえる。

写真・照屋 林賢 文・東 正任



照屋林賢 Profile

沖縄県コザ市生まれ。祖父・林山と父・林助とともに沖縄を代表する音楽家。実家が三線・レコード店という音楽に囲まれた環境に育つ。1967年、西洋の音楽理論を勉強するために上京。「沖縄音楽をベースにしたオリジナルで新しい音楽づくり」を目指し帰郷。沖縄固有のリズムとメロディにこだわりながらも食欲に新しい発想を取り入れ、りんけんサウンドの創造を続けている。りんけんバンドのリーダーであり、全てのプロデュースを手懸けている。

SUBARU 2大人気モデル対決!

今年の日本カー・オブ・ザ・イヤーの栄冠を勝ち取った新型レヴォーグ。名実ともに「今イチバン良いクルマ」を証明したわけだが、そのしなやかな走りを支える新エンジンも大きな魅力のひとつだ。そして、レヴォーグの登場とほぼ同時期にこのニューエンジンを搭載した新しいフォレスターもデビュー。その走りはいかほどのものか? 注目のスバル対決だ!



フォレスター

VS レヴォーグ

新世代

1.8ℓターボの魅力

- 文/川島茂夫
- 写真/奥隅圭之



●フォレスター バリエーション&価格

パワートレイン

グレード【トランスミッション】

価格【4WD】

1995cc水平対向4気筒
DOHC直噴ガソリン
(145PS/19.2kg・m)
+
モーター
(10kW/65N・m)

Touring [CVT] 291万5000円
X-BREAK [CVT] 305万8000円
Advance [CVT] 315万7000円

1795cc水平対向4気筒
DOHC直噴ターボ
(177PS/30.6kg・m)

SPORT [CVT] 328万9000円

フォレスター SPORT

- 発表(最新改良): 2018年6月20日(2020年10月22日)
- 車両本体価格: 328万9000円

スバルSUV戦略の旗艦となるモデル。アウトドアレジャー用途への適性を高めたキャビン設計やパッケージング、4WD制御を採用している。マイナーチェンジでは2.5ℓガソリン車を廃止、2ℓハイブリッドのeボクサーを標準パワートレインとし、レヴォーグから展開している1.8ℓターボ搭載の「スポーツ」を最上級仕様として新設定した。

■フォレスター SPORT (4WD) 主要諸元

- 全長×全幅×全高 (mm): 4625×1815×1730
- ホイールベース (mm): 2670
- 車両重量 (kg): 1590
- パワートレイン: 1795cc水平対向4気筒DOHC直噴ガソリンターボ (177PS/30.6kg・m)
- トランスミッション: CVT
- 最小回転半径 (m): 5.4
- 燃料タンク (ℓ): 63<レギュラー>
- 燃料消費率 (WLTCモード: km/ℓ): 13.6
- タイヤサイズ: 225/55R18



FORESTER

↑新型1.8tターボを搭載するスポーツは、専用開発のダンパーとコイルスプリングを採用。スポーティな走りが魅力的だ。

オンロード性能を高めた 適度に引き締まった フットワークが魅力だ



↑従来モデルとデザインは同様だが、加飾パネルやドアトリムにウルトラスエード表皮などの上質な素材を使用。高級感を高めている。

↑シート素材にはホルルド性に優れたウルトラスエード/本革を採用。最上級スポーツグレードに相応しい質感だ。



←後席は左右6:4で分割格納可能。荷室左右の操作レバーで倒せるのが便利だ。シート格納時にフロアには若干傾斜が残る。



↑ブラック塗装のフロントグリルや、ダークメタリック塗装のアルミホイールなどでより精悍なイメージに。左右2本出しマフラーが高性能をアピールする。

費は両車ともに13・6km/ℓ。誇れるほどの数値ではないが、動力性能面のアドバンテージを考慮するならば納得できる範疇だろう。

フットワークについては前述のとおり従来モデルに比べると抑えが利いたロール制御など全体的に引き締まっているが、無理にストロークを詰めた印象はない。ストローク速度は程よく抑制されているが意外と深いストロークを使うストローク量よりも収まりのよさを重視した特性であり、安定感と穏やかさのバランスがいい。SUVとしては良質な乗り心地だ。

操縦性も同様である。切れ味や軽快感を誇張するような演出がなく、操舵初期から綺麗にラインに乗っていく。従来モデルに比べると回頭感覚とラインコントロールが一致。前後のグリップバランスがよくなった。

こういったフットワークの特徴もレヴオグと似ている。もちろん、レヴオグのほうがキレも限界付近での粘りでも勝っている。車重に大きな違いはないのだが、切り返し等の挙動に重心高の違いを意識させられる。低重心の小気味よさと高重心をストロークでいなすしなやかさの違いである。

もともと、そこまで行けば善し悪しよりも好き嫌いの領域でもある。嗜好的な意味でのスポーツ性を求めるならレヴオグのハンドリングは好ましいが、フォレスター



LEVORG

バランスの取れた走り！
スポーツし過ぎない
気持ちいい走りが楽しい

↑今回の試乗車はスバル初の電子制御ダンパーを採用したSTIスポーツグレード。サスペンションやステアリングなどの設定を自分好みにアレンジ可能だ。



↑STIスポーツはボルドー/ブラックの専用内装。フロントシートのホールド性を向上させ、姿勢保持もしやすいように配慮されている。

↑水平基調に機能的にまとめられた先進のグラスコックピット。11.6インチの縦型センターインフォメーションディスプレイが目を引く。



↑4:2:4分割可倒式後席のため荷室アレンジも豊富。荷室左右のスイッチで後席格納もワンタッチだ。トノカバーはラゲッジ床下に収納可能。



↑新デザイン思想BOLDERによる、密度の高い塊感が見る者に力強い印象を与える。STIスポーツ系グレードは専用18インチホイールを装備。

フォレスターか？ レヴォークか？ **選び分けのPOINT**

走りのテイストはどちらもかなり近いワゴンかSUVか、使用用途で考えたい

重心高の増加と乗り心地の面から従来のフォレスターは定常円旋回に入ってから操舵応答を落としていた。操舵初期の回頭感覚にスバル車らしさはあるが、レヴォークと比較すると如何にも別系統の車種といった印象である。しかし、今回追加されたスポーツのドライビュールはパワートレイン関連だけでなくフットワークも含めてレヴォークにかなり似た印象がある。スポーツ性に強くこだわればレヴォークに分があるのは間違いないが、そこまででもないならワゴンとSUVの適用用途の違いだけで選び分けてもいいだろう。

その共通した部分がスバルファン限定ではなく、同カテゴリーの一般的なユーザーにも理解しやすいのもスバル新世代と評する由縁。スバル車以外のユーザーも一考するだけの価値ある両車である。

このように乗り比べてみるとフォレスター・スポーツがレヴォークから発展したSUVのように思えてくる。同じパワートレインを搭載しているせいもあるが、操安性や走りの味付けの根幹の部分を共用し、それぞれがスポーツワゴンとして、SUVとして進化した感じなのだ。

1の着座位置でキレを求めれば忙しい横Gの変化で乗員の負担が増大してしまう。スポーツ性という点では物足りなさを感じるかもしれないが、緊張感の少ない運転感覚を基準にするならフォレスターは好バランスだ。

主要諸元(ハイブリッドMZ・4WD)
 ●全長×全幅×全高:3760×1670×1705mm●ホイールベース:2435mm●車両重量:1000kg●パワートレイン:996cc直3DOHCターボ●エンジン最高出力:99PS/5500rpm●エンジン最大トルク:15.3kg・m/1700-4000rpm●JC08モード燃費:20.6km/ℓ●サスペンション前/後:マクファーソンストラット式/インレーテッド・トレーリング・リンク式●ブレーキ前/後:ベンチレーテッドディスク/リーディングトレーリング●タイヤサイズ:175/60R16

主要装備(ハイブリッドMZ・4WD)
 デュアルセンサブレーキサポート、誤発進抑制機能、車線逸脱警報機能、ふらつき警報機能、先行車発進お知らせ機能、ハイビームアシスト、後退時ブレーキサポート、後方誤発進抑制機能、サイド&カーテンエアバッグ、走行モード(スポーツ/スノー)、パドルシフト、グリップコントロール、ヒルディセントコントロール、LEDヘッドランプ、シート座面撥水加工、5:5分割可倒式リヤシート、防汚タイプラゲッジフロア、16インチアルミホイール

まるも亜希子の 家族のクルマ選び!

コンパクトな
クロスオーバーSUV、
クロスビーの
実力をチェックします。

●文:まるも亜希子 ●写真:奥隅圭之

第19回 SUZUKI クロスビー

●発売日:17年12月25日 ●価格帯:179万8500~218万5700円 ●販売店:スズキ全店

◆試乗グレード ハイブリッドMZ・4WD

価格:218万5700円

ボディカラー:キャラバンアイボリーパール
メタリック ホワイト2トーンルーフ



搭載するのは全車、1.0ℓの直噴ターボエンジンでマイルドハイブリッドを組み合わせる。トランスミッションはCVTでなく6ATで、ナチュラルなフィーリング。

3トーンコーディネート



SUVらしいタフな印象と、愛着がわく親しみやすさを両立させたデザイン。外観からわかる通り、四隅がきっちり取られた室内空間は広々としている。



見晴らしが良く、車両感覚はつかみやすいので運転も楽。後席も余裕のある広さで、左右独立スライド機構付き。室内/荷室の広さを細かく調整可能。



こちららSUVらしさを強調した力強いデザイン。使い勝手も◎。カーナビはディーラーオプションで、7か8インチ。エントリー/スタンダード/スタンダードプラスモデルをラインナップしている。

実用性が高いだけでなく 家族の心も豊かにしてくれる

駐車場に停まっている姿を眺めるだけで、なんだかワクワクしてくるクルマ。子どもが名前をつけて可愛がっちゃうクルマ。みんなどこかへ出かけたくなるようなクルマ。実用性はもちろん必要ですが、家族のクルマにはそんな、心を豊かにしてくれる要素も大切だと思います。それが200万円

前後という手頃な価格で手に入る、今では貴重なクルマと言えるのがクロスビーではないでしょうか。ジムニーやハスラーなど、大ヒットSUVを生み出している一方で、ワゴンRやアルトなど素性が良くレベルの高い軽自動車づくりが得意なスズキならではの、コンパクトクロスオーバーSUVです。ポイントには、後席と荷室の広さをフレキシブルに変えられる、ワゴン車の要素を掛け合わせたところ。他社では家族で乗るにはちょっと狭い後席を持つコンパクトSUVも多い中、クロスビーは左右別々に前後スライドとリクライニングができて、最後端にすれば足元広々。その状態でも普段の買い物くらいなら余裕の荷室容量ですが、最前段にすればレジャーにも便利な広さに変えられます。軽自動車で培った、隙あらば収納スペースにという感覚もスズキの得意技で、細々したものでスッキリと片付くのが嬉しいところです。走れば、1・0ℓ直噴ターボは元気がいっぱい、4人乗車でもパワー十分。マイルドハイブリッドで燃費も期待できます。全車速追従機能はないですが、踏み間違いないなどのうっかりミスを防ぐ安全装備はしっかり揃い、最小回転半径4・7mの小回り性能で街中の運転しやすさもバッチリ。4WDの走破性も高いので、積雪地域のファミリーにも魅力的です。

前後という手頃な価格で手に入る、今では貴重なクルマと言えるのがクロスビーではないでしょうか。ジムニーやハスラーなど、大ヒットSUVを生み出している一方で、ワゴンRやアルトなど素性が良くレベルの高い軽自動車づくりが得意なスズキならではの、コンパクトクロスオーバーSUVです。ポイントには、後席と荷室の広さをフレキシブルに変えられる、ワゴン車の要素を掛け合わせたところ。他社では家族で乗るにはちょっと狭い後席を持つコンパクトSUVも多い中、クロスビーは左右別々に前後スライドとリクライニングができて、最後端にすれば足元広々。その状態でも普段の買い物くらいなら余裕の荷室容量ですが、最前段にすればレジャーにも便利な広さに変えられます。軽自動車で培った、隙あらば収納スペースにという感覚もスズキの得意技で、細々したものでスッキリと片付くのが嬉しいところです。走れば、1・0ℓ直噴ターボは元気がいっぱい、4人乗車でもパワー十分。マイルドハイブリッドで燃費も期待できます。全車速追従機能はないですが、踏み間違いないなどのうっかりミスを防ぐ安全装備はしっかり揃い、最小回転半径4・7mの小回り性能で街中の運転しやすさもバッチリ。4WDの走破性も高いので、積雪地域のファミリーにも魅力的です。

前後という手頃な価格で手に入る、今では貴重なクルマと言えるのがクロスビーではないでしょうか。ジムニーやハスラーなど、大ヒットSUVを生み出している一方で、ワゴンRやアルトなど素性が良くレベルの高い軽自動車づくりが得意なスズキならではの、コンパクトクロスオーバーSUVです。ポイントには、後席と荷室の広さをフレキシブルに変えられる、ワゴン車の要素を掛け合わせたところ。他社では家族で乗るにはちょっと狭い後席を持つコンパクトSUVも多い中、クロスビーは左右別々に前後スライドとリクライニングができて、最後端にすれば足元広々。その状態でも普段の買い物くらいなら余裕の荷室容量ですが、最前段にすればレジャーにも便利な広さに変えられます。軽自動車で培った、隙あらば収納スペースにという感覚もスズキの得意技で、細々したものでスッキリと片付くのが嬉しいところです。走れば、1・0ℓ直噴ターボは元気がいっぱい、4人乗車でもパワー十分。マイルドハイブリッドで燃費も期待できます。全車速追従機能はないですが、踏み間違いないなどのうっかりミスを防ぐ安全装備はしっかり揃い、最小回転半径4・7mの小回り性能で街中の運転しやすさもバッチリ。4WDの走破性も高いので、積雪地域のファミリーにも魅力的です。

家族のクルマ
として

ここが



コンパクトなSUVだけど広い後席

ここが



全車速追従機能の設定はなし



さすがソリオなどを作ってきたスズキ、このクラスでパーソナルテーブルがあるのは嬉しいところ。助手席のシートアンダーボックスもちろん用意。収納の豊富なハイト系軽からの乗り換えでも、不満のない充実した機能を持つ。



後席の操作は軽々でき、レバーもわかりやすい位置に配置。リヤゲートは結構高さがあるので、小柄な人だとちょっと困るかも!?



左右独立の後席スライド&リクライニング機構もこのクルマをオススメできるポイント。助手席前倒し機構も組み合わせればアレンジはより多彩に。



デュアルセンサーブレーキサポートを用意。全方位モニター用カメラはUSBソケットなどとセットオプションとなる。走行モードやヒルディセントコントロールなどのスイッチはナビ下部分に配置。

車検代、税金、もろもろコミコミ、月々税込8,000円~で新車に乗れてクルマが、

もらえる 97%
お客様満足度

カーリース。

頭金 0円
車検基本料金 込み
自動車税 込み
登録時・継続時 諸費用 込み

さらに

残価設定が 無いから
車が もらえる!

ヘロちゃん
もらえるからボクだって乗れる

イメージキャラクター：横濱、藤田まこと、(アシスタント) 山田、上地、由良

カーユーザー衝撃の真実! もろコミカーリース

「もろコミ」のメリットを知らないと損をする!!

先行き不安なコロナ禍で、これからクルマを持ちたい人、マイカーの買い替えを考えている人から注目されているのがカーリース「もろコミ」という選択肢。「もろコミ」なら、車検代や自動車税で頭を悩まされることもないし、一般的なカーリースと異なり残価設定0円で、リース期間が終わればそのままクルマがもらえるからだ。3月は車検で混み合う時期だし、4月には自動車税の納税書が家のポストに届く。決断するなら今でしょ!

ローンよりメリットが圧倒的に大きい「もろコミ」の魅力とは!?

新しくクルマを購入したり買い替えたりする場合、キャッシュで買える人はさておき、そうではない人はローンにするか、あるいはリースにするかのどちらかだ。ところが、よくよく調べてみるとローンとリースの違いを分かっていない人が意外と多い。どこが違うのか。

クルマ本体の分割支払いはもちろんのこと、車検や自動車税などの、諸費用の大きな支払いがその都度必要になる。そのため出費が大きい月とそうではない月がバラバラにやってくることになり、家計が安定しないというデメリットが出てきてしまうのだ。

ローンとリースが決定的に異なっているのは、何といっても費用面である。大概の場合、ローンでは、最初にある程度のまとまった頭金を用意しなければならぬが、カーリースでは基本的に頭金は必要としないので、気軽に新車に乗り替えることができるというメリットがある。

一方、一般的なカーリースにも残価設定という不安材料がある。これは、あらかじめ将来の下取り価格を設定して、その価格を引いた残価に対してリースを組んで支払う方法のこと。例えば、リース終了時にクルマに何らかの損傷があれば、設定されている下取り価格との差額分を支払わなければならないわけだ。

すべて「もろコミ」「もろコミ」の 衝撃的なメリット！

これに対して「カーコンカーリース」「もろコミ」は、名前の通りに、すべて「もろもろコミコミ」。車検基本料や自動車税、自賠責保険料、自動車重量税などといった車にかかわる全ての維持費が料金に含まれている。しかも、7年リースの「もろこみ7」、9年リースの「もろこみ9」を利用して契約が完了した場合、一般的なカーリースとは異なり残価設定が0円なので追加の費用はかからず、そ

のままタダで乗っているクルマをもらえる。つまり、ユーザーが抱える不安材料がまったくないのである。毎月一定額で支払ってあげばいいことになるので家計が安定し、将来的な予算を立てやすいわけだ。経済的にも気持ち的にも、この差は決して無視できないだろう。「もろコミ」のこのメリットを知らずにいると、損をしてしまうことになる。

97%がもろコミに「満足」※

実際、「もろコミ」の利用者の声からも満足度の高さが分かる。カーコンビニ倶楽部がインターネットを使って「もろコミを利用してどの程度満足したか」をアンケート調査したところ、「満足」と回答している人が97%にも達しているのだ。

「初めて『カーコンカーリースもろコミ』を利用してみました。本当にいいですね。このサービスが便利で、しかも、お得なのかがよく分かりました。友人にも勧めたいと思います」「もろコミ」を一度使ったら、キャッシュアップローンでクルマを買おうとは思わなくなりました。何しろ頭金など、まとまったお金を用意せずにクルマに乗れますし、支払う金額が毎月決まっているから家計の管理が楽になりました。オプションの設定もあるので、メンテナンスが必要になった時も突発的な出費を防ぐこともできます。維持費の面でも出費が分かりやすい。

長く乗りたい人には助かりますね」といった利用者からの声が多く届いているのである。先行き不安なコロナ禍でのクルマの持ち方として、将来、金銭的に不安材料がない「もろコミ」の魅力は大きい。

今「もろコミ」を契約すると嬉しい成約特典が

- さらに、今カーコンカーリース「もろコミ」を契約すると、カーコンルームクリニックス除菌抗菌スプレー
- キズへこみ修理クーポン3万円まで無料という成約特典がついてくるというから、この機会に「もろコミ」を利用してみてはどうだろうか？

カーコンビニ倶楽部では、今後もユーザーのことを第一に考え、そのライフを充実させるためのさまざまなサービスを「もろコミ」にプラスしていくというからますます嬉しくなる。「もろコミ」がますます便利になり、よりお得になっていくことを大いに期待したいものだ。ちなみに、WEBからも申し込みOK (<https://morokomi.carcon.co.jp>)なので、チェックしてみよう。

※自社調べ(2020年8月～9月、インターネット上で調査)

もろコミ カ-コンカーリース

SUZUKI
クロスビー
HYBRID MX



- 車両本体価格: 1,798,500円(税込)
- 装備: 2WD 5ドア HYBRID MX 5人 1000cc ガソリン 6DAT
- 燃費: 22.0km/ℓ (JC08モード)

9年カーリースボーナス併用払い
月々税込 **13,310**円
9年カーリース均等払い
月々税込 **29,590**円
● ボーナスマ月加算額 97,680円(税込)年2回

今号に掲載されているクルマ

SUBARU
レヴォーグ
1.6GT アイサイト



- 車両本体価格: 2,915,000円(税込)
- 装備: 4WD 5ドア アイサイト 2列シート車 5人 1600CC ガソリン FCVT<オーディオレス>
- 燃費: 16.0km/ℓ (JC08モード)

9年カーリースボーナス併用払い
月々税込 **27,500**円
9年カーリース均等払い
月々税込 **45,540**円
● ボーナスマ月加算額 108,240円(税込)年2回

お申し込み・お問い合わせは WEB またはフリーダイヤルで

カーコンカーリース

検索



カーコンカーリースもろコミコールセンター

年中無休・24時間受付

0120-29-5353

SUZUKI

**ハスラー
HYBRID
X**



- 車両本体価格1,562,000円(税込)
- 装備2WD・DCVT・660cc(オーディオレス)
- 燃費25.0km/ℓ(WLTCモード) ※掲載車両につきましては、有料色となります。

9年リース (108回払い)

ボーナス併用払い ▶ 月々 税込 **11,000円**
(概算)

●ボーナス月加算額:76,560円(税込)年2回

均等払い ▶ 月々 税込 **23,760円**
(概算)

7年リース (84回払い)

ボーナス併用払い ▶ 月々 税込 **11,000円**
(概算)

●ボーナス月加算額:101,640円(税込)年2回

均等払い ▶ 月々 税込 **27,940円**
(概算)

SUZUKI

**ジムニー
XG**



- 車両本体価格1,584,000円(税込)
- 装備4WD・4AT・660cc
- 燃費13.2km/ℓ(JC08モード)

9年リース (108回払い)

ボーナス併用払い ▶ 月々 税込 **11,000円**
(概算)

●ボーナス月加算額:80,520円(税込)年2回

均等払い ▶ 月々 税込 **24,420円**
(概算)

7年リース (84回払い)

ボーナス併用払い ▶ 月々 税込 **11,000円**
(概算)

●ボーナス月加算額:107,580円(税込)年2回

均等払い ▶ 月々 税込 **28,930円**
(概算)

DAIHATSU

**タフト
Gターボ**



- 車両本体価格1,606,000円(税込)
- 装備2WD・DCVT・660cc(オーディオレス)
- 燃費20.2km/ℓ(WLTCモード)

9年リース (108回払い)

ボーナス併用払い ▶ 月々 税込 **11,000円**
(概算)

●ボーナス月加算額:80,520円(税込)年2回

均等払い ▶ 月々 税込 **24,420円**
(概算)

7年リース (84回払い)

ボーナス併用払い ▶ 月々 税込 **11,000円**
(概算)

●ボーナス月加算額:107,580円(税込)年2回

均等払い ▶ 月々 税込 **28,930円**
(概算)

SUZUKI

**スペーシアギア
HYBRID XZ**



- 車両本体価格1,687,400円(税込)
- 装備2WD・DCVT・660cc(オーディオレス)
- 燃費21.2km/ℓ(WLTCモード) ※掲載車両につきましては、有料色となります。

9年リース (108回払い)

ボーナス併用払い ▶ 月々 税込 **11,000円**
(概算)

●ボーナス月加算額:87,120円(税込)年2回

均等払い ▶ 月々 税込 **25,520円**
(概算)

7年リース (84回払い)

ボーナス併用払い ▶ 月々 税込 **11,000円**
(概算)

●ボーナス月加算額:116,160円(税込)年2回

均等払い ▶ 月々 税込 **30,360円**
(概算)

HONDA

**ヴェゼル
HYBRID
X-Honda SENSING**



- 車両本体価格2,586,018円(税込)
- 装備2WD・FAT・オーディオレス・1500cc・5人乗り
- 燃費26.0km/ℓ(JC08モード) ※掲載車両につきましては、有料色となります。

9年リース (108回払い)

ボーナス併用払い ▶ 月々 税込 **27,500円**
(概算)

●ボーナス月加算額:72,600円(税込)年2回

均等払い ▶ 月々 税込 **39,600円**
(概算)

7年リース (84回払い)

ボーナス併用払い ▶ 月々 税込 **27,500円**
(概算)

●ボーナス月加算額:114,180円(税込)年2回

均等払い ▶ 月々 税込 **46,530円**
(概算)

NISSAN

**キックス
e-POWER X**



- 車両本体価格2,759,900円(税込)
- 装備2WD・1200cc・5人乗・AT<オーディオレス>
- 燃費21.6km/ℓ(WLTCモード) ※掲載車両につきましては、有料色となります。

9年リース (108回払い)

ボーナス併用払い ▶ 月々 税込 **27,500円**
(概算)

●ボーナス月加算額:87,120円(税込)年2回

均等払い ▶ 月々 税込 **42,020円**
(概算)

7年リース (84回払い)

ボーナス併用払い ▶ 月々 税込 **27,500円**
(概算)

●ボーナス月加算額:132,000円(税込)年2回

均等払い ▶ 月々 税込 **49,500円**
(概算)

※掲載のリース料は概算となります。リース料は予告なく変更する場合があります。※カーコンカーリース「もろコミ」は、契約期間9年及び7年、残価設定0円のカーリースです。※詳細はWEBでご確認ください。

カーコンカーリース 検索

『お店で起こっているヒヤリに、 気づくのが店長の役割だ』

文 中谷彰宏
text by Akihito Nakatani

あ るコーヒー店に行った時のことです。

コーヒート一緒に、インスタントを買って帰ろうと思って探したのですが、見つかりませんでした。

レジで、「インスタントは、どこにありますか」と聞きました。

レジの女性は、「入口のほうにあると思います」とニコニコ笑って答えました。

お客様は、探したけど、見つからないので、お願いしてるんですけどね。

「出してほしい」という意図ではなく、たんに質問されたら、彼女は受け取ったようです。

彼女は、かわいいのに、一生で何かを損してますね。

店長は、このやりとりが行われているのを知らないとした



ら、一人のお客様の何十年分の売り上げを失ってます。

店長がしなければならぬことは、こういうやりとりが行われているということを知ることです。

また、別の座敷の個室のある飲食店でのことです。

「お勘定をお願いします」と、

クレジットカードを渡ししました。

そのカードを見たお店の女性が言いました。

「これって、番号とか、サインとか、いる奴ですよね」

たぶん、彼女は大学生で、クレジットカードをまだ持っていないのでしよう。

そのお店は、いつも使っているお店なので、クレジットカードを個室で払うことができるのを知っています。

彼女に責任はありません。

そういうことが起こっていることを、把握していない店長に責任があります。

また別のイタリアンのお店でのいい例を紹介しましょう。

席に坐ると、「前も、来ていただいたががありますよね」と、ウエイトレスの女の子が言

いました。

思わず彼女を振り返って、「あっ、僕も、覚えてる」。

本当に、覚えていたのです。

1カ月前に初めて来て、2度目でした。

スタッフのサービスには、個人差があります。その個人差を、店長が把握しているかどうか大切なのです。

友達同士の間

でセーフでも、サービス業としてはアウトであることを、その子の一生のために、店長が責任を持って教えるべきなのです。



Profile

1959年生まれ。主な著作に『ヒラメキを、即、行動に移そう。』『徹底的に愛するから、一生続く。』『リーダーの星』他多数。
【中谷塾】で講演活動を行う。詳しくは、H.Pで、
<http://www.an-web.com/>
中谷彰宏の本が読める「モバイル中谷塾」は、こちらへ。
<http://nakatanijuku.jp/f/n/>



初春を告げる梅の花を愛でるドライブに Let's go!

万葉の時代に思いを馳せ、 「令和」のルーツへと 愛車を走らせよう!!

初春を告げる梅の花は、明日や平和への希望の象徴として古来より愛されてきました。新元号「令和」も、日本最古の歌集「万葉集」の梅花の歌が由来。そこで、2~3月に見頃を迎える梅の花の名所を厳選して特集しました。さあ、梅の名所へと愛車を走らせ、万葉の時代に思いを馳せようではありませんか。

関東・甲信越の梅の名所

【偕楽園】(茨城県)

日本三名園のひとつに数えられる「偕楽園」には、約100品種、3000本以上の梅が美しさを競い合います。見頃は1月下旬から。

茨城県水戸市見川1-1251
☎029-244-5454



【秋間梅林】(群馬県)

古くから梅の産地として知られる群馬県の中でも名所中の名所。秋間川上流に広がる山あいには約3万5000本もの紅梅・白梅が咲き誇り、ほのかに甘い梅の香りが漂います。見頃は3月上旬から。

群馬県安中市西上秋間 ☎027-382-1111



【曾我梅林】(神奈川県)

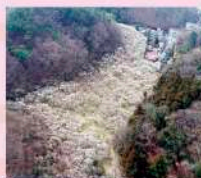
曾我梅林は、中河原梅林・原梅林・別所梅林の3つの梅林の総称。霊峰富士と箱根連山をバックに約3万5000本もの梅の花を開かせる景色は圧巻そのもの。見頃は2月上旬から。

神奈川県小田原市曾我
☎0465-22-5002

【西溪園】(栃木県)

織姫山の西側斜面にある梅林。満開時には、山の斜面が淡いピンク色の雲に包まれたような幻想的なロケーションが楽しめます。見頃は2月下旬から。

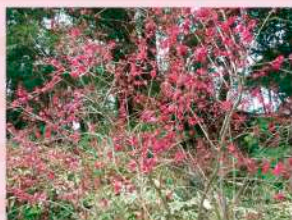
栃木県足利市西宮町3855
☎0284-43-8788



【成田山公園】(千葉県)

気品のある花を咲かせる古木が多く、梅の花を愛でながら園内を散策しているだけで万葉の時代の空気に包まれます。見頃は2月中旬から。

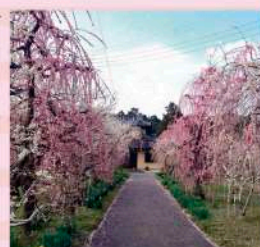
千葉県成田市成田1 ☎0476-22-2102



【越生梅林】(埼玉県)

九州の太宰府から天満宮を分祀した際に梅の木を植えたのが起源とされる関東屈指の梅林。樹齢650年以上の梅の木もあり、花を咲かせる姿は感動的。見頃は2月下旬から。

埼玉県入間郡越生町堂山113
☎049-292-3121



北陸・東海の梅の名所

【いなべ市梅林公園】(三重県)

梅の木100種類、4500本もの規模は東海エリア最大級。広大な鈴鹿山脈も一望できるロケーションの素晴らしいです。三重県いなべ市藤原町717 ☎0594-46-8377



【兼六園】(石川県)

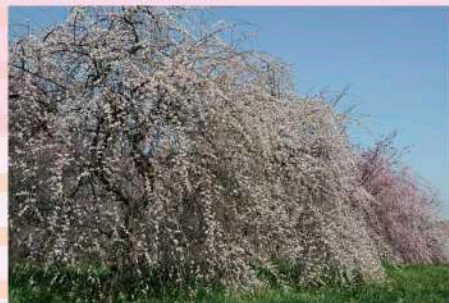
日本三名園のひとつ。園内には約3000㎡もの梅林が広がっており、太宰府天満宮や北野天満宮から苗木を集めたといわれる梅の木が、3月上旬から花を咲かせます。石川県金沢市兼六町1



近畿の梅の名所

【金熊寺梅林】(大阪府)

小高い山の上に咲く梅の花は、例年2月中旬～3月中旬が見頃。梅林の隣地には見事な盆梅庭園も併設され、梅林とは違った趣が楽しめます。見頃は2月中旬から。大阪府泉南市信達金熊寺798 ☎072-483-0159



【北野天満宮】(京都府)

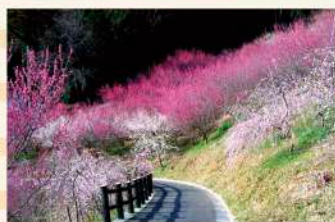
菅原道真公ゆかりの梅50種、約1500本があり、開花時期には約6.6万㎡の境内が紅白の梅で色づきます。見頃は2月上旬から。京都府京都市上京区馬喰町 ☎075-461-0005



山陰・山陽・四国の梅の名所

【津山市神代梅の里公園】(岡山県)

紅白あわせて14品種の梅の木が植えられている広大な公園。遊歩道は紅梅で覆われ、まるで花のトンネルのような幻想的な美しさです。見頃は3月中旬から。岡山県津山市神代622-1 ☎0868-57-2075



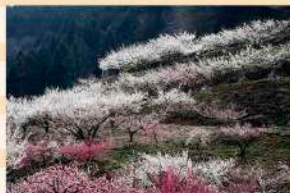
【冠山総合公園】(山口県)

菅原道真公ゆかりの冠山天満宮に隣接し、2000本以上の梅が咲き誇る西日本有数の梅園。瀬戸内海も一望できます。見頃は2月中旬から。山口県光市室積村6288 ☎0833-74-3311



【美郷の梅】(徳島県)

吉野川の近くにある静かな里山に広がる風情豊かな梅の里。見頃は2月中旬からです。徳島県吉野川市美郷川俣 ☎0883-22-2226



九州の梅の名所

【太宰府天満宮】(福岡県)

菅原道真を祀る神社で、全国の天満宮の総本宮。道真公を慕って京都から飛んできたことされる「ご神木の飛梅」をはじめ、約6000本もの梅が花開く梅の名所です。3月上旬まで見頃。福岡県太宰府市宰府4-7-1 ☎092-922-8225



ラップスープで、 ホッと一息。

ポットに入れたお湯を注げば、
心身が温まる
癒やしのスープタイムに。



Yes

水気の少ない具をラップで包めば、手軽に持ち運べるインスタントスープに。食べる時はカップに具を入れて、熱湯を注ぐだけでOK。ランチタイムや小腹が空いたときに、ほっと一息つける温かい1杯をどうぞ。

海苔と揚げ玉のラップスープ

海苔と梅干しの
うま味でいただく和のスープ。

材料(1人分)

海苔・・・全型1/2枚(細かくちぎる)

梅干し・・・1個(種を除いてほぐす)

揚げ玉・・・大さじ1

塩・・・少々



ラップスープの作り方



1. ラップにすべての材料をのせて混ぜる。
2. 輪ゴムやテープでとめる。
3. 2の中身をカップに入れ、お湯(150ml)を注いで混ぜる。

Nice!

※1食分ずつ小分けにしてラップで包み、冷蔵庫で保存しておけば、毎日のお弁当にも持って行ける。保存の目安は冷蔵庫で5日間くらい。



ポテトチップスのラップスープ

ピザ用チーズでまとめて、
定番の snacks をスープに。

材料(1人分)

ポテトチップス…5枚(粗くくずす)

ウインナーソーセージ…1本(2mm幅の輪切り)

ピザ用チーズ…10g



わかめと桜えびのラップスープ

わかめと干し桜えび、
春雨にごま油の風味を効かせた中華風スープ。

材料(1人分)

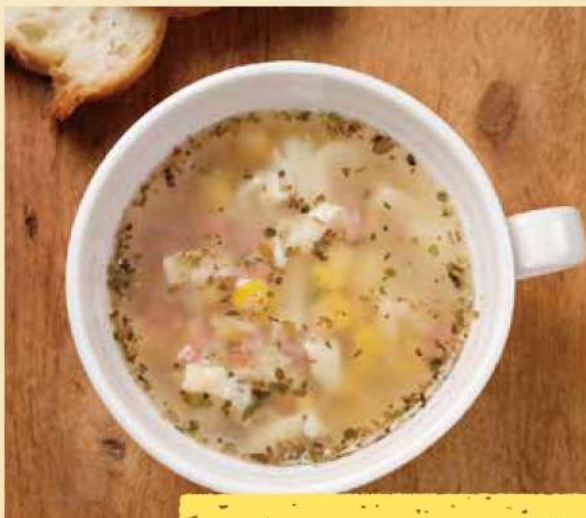
干し桜えび…大さじ1

カットわかめ…大さじ1

春雨…10g(2cm幅に切る)

塩…少々 ごま油…小さじ1/2

※熱湯を注いで2分くらいおくと、春雨がやわらかくなる。



スイートコーンのラップスープ

スイートコーンに
サラミとチーズ+ドライハーブで
イタリア風スープに。

材料(1人分)

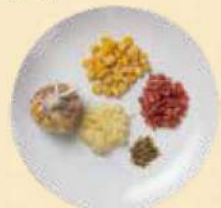
ピザ用チーズ…10g

サラミ…10g(みじん切り)

スイートコーン…20g

ドライハーブ(オレガノ、バジルなど)…小さじ1/3

塩…少々



新型コロナ禍の自粛生活で何と10人中4人が
胃の不調を感じている！

あなたの胃の不調は、 自粛生活のストレスと 生活の乱れが原因かも！



新型コロナ禍の自粛生活で、10人中4人が胃に不調を感じていることが明らかになりました。しかも、その半数は、コロナ禍以前よりも不調の程度が重くなったと訴えています。なぜ、これほど胃もたれや胃痛の症状を抱える人が急増しているのでしょうか。

再び「緊急事態宣言」が発出され、新型コロナ感染の勢いは増すばかり。不要不急の外出を控える自粛生活からなかなか開放されません。

そんな長期間の巣ごもり生活の中で、10人中4人は胃に不調を感じていて、そのうち半数近くの約48%の人が緊急事態宣言以前よりも不調の程度が重くなっていることが、男女2000人を対象にした調査で明らかになりました。

全体の4割にも及ぶ胃の不調を感じている方々を対象に、胃の不調として考えられるものを聞いたところ、最も多かった回答が「ストレス」で、63%以上を占めていました。つまり、10人中6人以上が「ストレスで胃の調子が悪くなった」と答えているのです。2番目は「食べ過ぎ」(38%)、3番目は「飲み過ぎ」(17%)で、これが不調の原因のベスト3に挙げられています。

消化器内科の専門医も、「ストレスが胃の不調の一番の理由として挙げられるのは当然」だと話します。



「新型コロナ禍での巣ごもり生活は、ほとんどの人がかつて経験したことのない環境の変化。この環境変化に加えて、運動不足など、ストレスを発散するのが難しい状況が続いたために、胃の不調を訴える人が増えたと考えられます」と言うのです。

消化管は、入ってきた食物の種類や量を感じとって消化液を分泌し、蠕動運動で食物をどんどん先に送り出すなど、張り巡らされた神経組織によって働きが精密にコントロールされています。胃腸を動かしている神経は自動的に働く自律神経です。その自律神経は、ストレスが加わると乱れてしまい、胃腸の動きをうまくコントロールできなくなってしまいます。これが胃の不調を引き起こすのです。

胃の機能低下が胃痛を引き起こす！

胃の不調を訴えている人が症状として挙げるのは「胃もたれ」が最も多く、半数近くを占めていました。続いて「胃痛」が約32%で、「胸やけ」は約29%の順になっています。「胃もたれ」や「胃痛」は、ストレスとの関連性が深い症状だといわれていることを考えれば、これがワン・ツートになるのは当然なのかもしれません。

胃の調子が悪い場合、理由は2つあります。1つは、検査で胃袋に胃潰瘍やポリープ、炎症が見つかるなど、明らかに異常があって調子が悪い場合。2つ目は、検査で異常が何も見つからないのに調子が悪い場合です。



2つ目の「検査で異常がないのに胃の不調の症状がある」という場合、ひと昔前までは「どこにも悪いところはないですね」と診断されるのが当たり前でした。しかし、最近では、ストレスなどで胃の働きが低下して、胃の不調を引き起こす症状を「機能性ディスペプシア」という病名が付けられています。

つまり、特に病気ではなくても、自律神経の乱れなどによって胃の機能がうまく働かなくなり、胃もたれや胃の痛みの症状が出ることもあるのです。



胃が不調の時には、ストレス解消と消化の良い食べ物を食べるのが一番！

新型コロナ禍の「巣ごもり生活」が引き起こす胃の不調に対処するには、どうすればいいのでしょうか。

まずは、ストレスを解消することです。家の周辺を散歩するのはストレス解消に効果的です。外に出たくない場合は、家の中でストレッチ運動をするだけでもストレスはかなり発散できます。アルコールは控えるために。趣味を楽しむのもストレス解消に良い方法です。

一方で、自粛生活が続くと不規則なライフスタイルになりがちなので、食べ過ぎ、飲み過ぎには気をつけてください。もし、胃に不調を感じたら、当たり前のことですが、なるべく消化の良い食品を選んで食べるようにしてください。食物繊維の強い食材や油っこいものは、消化しにくいので避けたいものです。



特に、胃が元々弱い人が便秘を良くしようとして消化の悪い食物繊維を摂り過ぎると、胃に負担がかかり過ぎて胃の働きが弱くなってしまいますので要注意です。

ちなみに、消化に良い食べ物とは、胃の中に留まっている時間が短い食べ物のこと。お粥、食パン、豆腐、半熟卵、牛乳、チーズ、白身魚、鶏のささみ、ヒレ肉などは消化の良い食べ物の代表選手です。

反対に、中華麺、コンニャク、油揚げ、生卵、脂ののった魚、脂の多い肉類、レンコン、ゴボウなどは消化の悪い食べ物の代表選手なので、胃が悪い時は、なるべく避けるようにしてください。

趣味や軽い運動でストレスを発散し、消化のよい食べ物で新型コロナ禍に起こりがちな胃の不調を乗り越えてください。

Lucky Drive

HOROSCOPE

2021/2/1~3/31の運勢



古い/未来ヒカル



牡羊座

8月21日~4月19日生まれ

全体運●2月までは真摯に自分のスキルアップに励み、3月からそれを元に様々なことに決定を下していく流れ。勝負事や迷っていたことも、自ずと道が開けて来る。それでもまだ迷いがある人はここでキッパリ決断を。運気を味方にするべき時。3月の転居・転勤も吉。迷わず進もう！

ラッキードライブ●3月になってから積極的に出かけたいところ。2月までは愛車のメンテを中心に。
ラッキーカラー●ライムグリーン



牡牛座

4月20日~5月20日生まれ

全体運●2月は集中力が高まる時。学びも趣味も没頭でき、充実感のある時間を過ごせそう。3月は人に頼りたいモードになりそう。仕事や悩み事の安請け合いもあるが、この時期は片っ端からどどんと解決する勢いがある。ただし健康面は注意。心身共に休める時間もちゃんと取って。

ラッキードライブ●あちこち行きたくなくなる気分だが、自然が多く、リフレッシュできる場所を選んだ方が良い。
ラッキーカラー●インディゴ



双子座

5月21日~6月21日生まれ

全体運●「何か行動したい!」という気持ちになる2月。今までの自分を超越したい欲求が出てくる。人を見る目がシビアになるので「この人は自分に良い影響を与えない」と判断するとパッサリ切り捨てる場面もありそう。3月は健康運アップ。不調だった人も快復の兆しが!

ラッキードライブ●気持ちの赴くままに出かけよう! 誰かと一緒にというより一人時間を楽しんで◎。
ラッキーカラー●ワインレッド



蟹座

6月22日~7月22日生まれ

全体運●チャンスが到来しやすい2月。願っていたことに対するチャンスというより思いがけないことへのチャンス。掴むかどうかは貴方の気持ちがかどうかにかかっている。興味を持ってらまらず飛びついて! 3月は人に頼られるシーンが多くなりそう。リーダーシップを発揮して◎。

ラッキードライブ●何かと忙しい雰囲気なので集中力も低下しがち。出かけるなら近場が良い。
ラッキーカラー●ストロベリー



獅子座

7月23日~8月22日生まれ

全体運●この2カ月は極単な運気の流れ。2月は自分の時間を充実させることを最優先にして◎。ここで年末年始に消耗したパワーを回復させて。パワーが復活した3月により、今年のスタートが切れる感じ。新しいことに取り組むのも、決断すべきことも3月を待った方が良い。

ラッキードライブ●気持ちに無理のないドライブを。行きたくない時は行かないこと。心の声を聞こう!
ラッキーカラー●マルーン



乙女座

8月23日~9月22日生まれ

全体運●頑張った分に比例して得るものがある2月。自分一人で頑張るのではなく、周囲の意見を取り入れていく方がより収穫がある。他者との関わり的重要性は2月だけでなく3月にも影響してくる。意見を求めるべき相手は自分と感覚が似ている人。周囲をよく観察して選別を!

ラッキードライブ●一番心を開ける相手と出かけよう。絆が強まり、自分の居場所を確認できる。
ラッキーカラー●シーグリーン



天秤座

9月23日~10月23日生まれ

全体運●この2カ月はとにかく仕事に忙しくなる予感。日々流されがちなる2月だが、自分だからこそできることに着目すると、新たなアイデアが生まれてくる。3月は2月の状況を受けて自信を強く持てるようになりそう。今まで躊躇していたことにもチャレンジすると好結果が!

ラッキードライブ●休日は洗車や車内の整理などメンテナンスに充てて◎。気分もリフレッシュできる。
ラッキーカラー●ベゴニア



蠍座

10月24日~11月22日生まれ

全体運●上半期の運気のピークである3月を迎えるために2月を走る、といった様相。特に仕事面において、2月は希望や理想を大切に、その実現のために努力すべき時。3月は自分の力を信じて新たなステージに飛び込んでいく時となる。ワクワク感があるかどうかを肝。感覚を大事にして。

ラッキードライブ●いつもは通らない道や行かない場所が吉。目先を変えてさらに運気アップ!
ラッキーカラー●ひまわり色



射手座

11月23日~12月21日生まれ

全体運●人付き合いを充実させる2月。闇雲に人間関係を広げるといったことではなく「推し」と思える人とタグを組んで物事に取り組むこと。3月も人間関係がキーワードとなっている。周囲を観察し、困っている人がいたら手を差し伸べることを心がけると自分の運気も上がっていく。

ラッキードライブ●パートナーや家族が行きたいところに連れて行ってあげるのが良い。自分の希望は後回しで◎。
ラッキーカラー●シルバー



山羊座

12月22日~1月19日生まれ

全体運●2月はちょっと気が抜けた雰囲気。奮起して何かに取り組むというより、ゆるく日々をこなす感じ。無理に頑張ろうとせず、来たる繁忙期に備えるつもりでこの時期を満喫しよう。3月は一転、俄然パワーがみなぎって精力的に仕事に取り組むことになる。今のうちに体力作りを!

ラッキードライブ●遠出は控え、近場での買い物程度に留めて吉。ドライブは癒し系の音楽をお供に♪
ラッキーカラー●クロッカス



水瓶座

1月20日~2月18日生まれ

全体運●前年から取り組んできたことが、早くもこの2月に実を結びそう。一つの成果を得たら次の目標へ。ここで満足しないこと。3月は思いがけないトラブルに巻き込まれそうな様相。特に人間関係には注意が必要。ノリで突き進まず一旦立ち止まるよう心がけると回避できる。

ラッキードライブ●気持ちが落ち着く場所へ行こう。懐かしい場所を訪れるのもオススメ。
ラッキーカラー●ピーチブロッサム



魚座

2月19日~3月20日生まれ

全体運●愛情面が盛り上がる2カ月。フリーの人には出会いが、パートナーがいる人には絆を強くする出来事がありそう。集中力も高まるので、スキルアップのための勉強や仕事でも面白いように進む。しかしこまめに頑張ってきた人は、あえて休みをとるのも手。メリハリある生活を心がけて。

ラッキードライブ●大切な人とドライブへ! ただの休日ドライブが一生の思い出にもなる予感。
ラッキーカラー●オーキッド

さだ 語録

あなたの心は元気ですか？

「正しく恐れる」ということは難しい

「わからない」ことをむやみに恐れたり、ごまかして安心しようとすることこそ、一番危険なことだと知るべきだろう。まことに「正しく恐れる」ということは難しいことだ。ではどうすればよいかというと、学習するしかないのだ。放射能とはどういう性質の物で、人に対してどういう場合に害が、どういうときに得があるのか、またそれはどういう数値によって判断できるのか。それから最も大切なことだが、その数値は信用出来るのか、など。「正しく恐れる」ことからしか「正しく安心する」は近づいてこない。

文・さだまさし

Profile

1952年4月10日生まれ

代表作

1974年 精霊流し (シングル)、1977年 秋桜 (シングル)、
1979年 関白宣言 (シングル)、1982年 北の国から (シングル)

主な出演作品

【CDシングル】 残春 私は犬になりたい がんばらんば
【CDアルバム】 風の軌跡 第二章 天晴 もう来る頃…
【著書】 ラストレター 風に立つライオン 精霊流し
【映画】 サクラサク (原作) 長江
【テレビ】 今夜も生でさだまさし

月刊「美楽」の好評連載

「日本からきました」
いしいしんじ

朝倉匠子
「アクティブ・エイジング」

中谷彰宏
「人は輝くために、生きていく」

林成治
「愛車主義」

牛久保洋次
「企業ストーリー」

清水俊彦
「4000万人の頭痛」

以下の場所でお配りしております

- 【タクシー】MKタクシー車内
- 【空港】ANAフェスタ、RHトラベラーショップ
- 【医療機関】慈恵医大、国立病院機構、板橋中央病院他、歯科医院
- 【調剤薬局】アインファーマシーズ
- 【携帯ショップ】docomoショップ
- 【ホテル】芝パークホテル、パークホテル東京、ホテルオークラ
- 【リラクゼーションサロン】Re.Ra.Kuグループのリラクゼーションサロン
- 【理・美容室】全国の理・美容室
- 【カーショップ】カーコンビニ倶楽部店舗

その他、浜松町近辺の飲食店等でも配布しております。

日本を代表する著名人30名が日本について語ります。それぞれの思想や哲学をお楽しみ下さい。



毎月10日発行 定価 800円 (税込)

年間定期購読がお得です！

送料込

9600円 → 4800円

50% OFF

お申込みは FAX:03-6809-2129 または <http://bigaku.asia>

愛車人

2・3月号 2021年1月20日発行 (隔月発行)

発行人=林成治 発行=カーコンビニ倶楽部株式会社 〒108-0075 東京都港区港南 2-11-19
TEL 03-5782-2501 (代) 出版プロデューサー=東正任 (株式会社美楽界)
編集協力=月刊「美楽」/株式会社バリューゴルフ / 月刊自家用車 印刷=株式会社千明社
協力=株式会社エアー・シンフォニー



もらえるから
ボクだって乗れる

カーコンイメージキャラクター：壇蜜、柴田 英嗣 (アンタツチャブル)、角田 信晴、上地 由真

車検代、税金、もろもろコミコミ、
月々 8,000円~で新車に乗れてクルマが、
税込

もらえる

カーリース。

お客様満足度 **97%***



詳しくは
WEBで!!



カーコンカーリースもろコミのお申し込み・お問合せは
お近くの店舗をご案内いたします。年中無休・24時間受付

にんきのくるまが コーミコミ
0120-29-5353

カーコンカーリース 検索

※自社調べ(2020年6月~7月:インターネット調査)。質問項目:「もろコミをご利用になって全体的にどの程度満足いただけましたか?」を聴取。数値は、5段階評価中「全ての点に満足している」「ほとんどの点に満足している」「ある程度満足している」と答えた人の割合。●カーコンカーリース「もろコミ」は、契約期間9年及び7年、残価設定0円のカーリースです。●詳細はWEBでご確認ください。

全国のカーコンビニ倶楽部
全店舗対象

愛車人を見た方限定
キズ・へこみ作業工賃 **5%OFF!**

5%OFFをご希望の方は下記カーコン
コールセンターにご連絡ください。
お近くの店舗をご案内します。また、
一部対象外の店舗もあります。

カーコンコールセンター 24時間受付 **0120-0120-55**