

愛車人

あいしゃじん

隔月刊

6・7月号
2021

新型コロナウイルス徹底対策

ワクチン接種に備えて
知っておきたいQ&A

人生を彩る車楽周遊

「長崎」ドライブマップ

新型NISSAN ノート
賢者の選び方

今月の表紙：サンビーム・アルパイン・シリーズII・ロードスター

1912年頃に非常に高品質の車を少数生産するメーカーとして、「ロールス・ロイスが少し派手であると思う人のための車」というポジションを獲得したサンビーム。1960年にアルパイン・シリーズIでモンテカルロラリーで優勝を飾ると、翌年には、シリーズIIをベースとした2台でル・マン24時間に参戦。クラス2位に入った。また、1962年公開の映画「007 ドクター・ノオ」では、「最初のボンドカー」として登場。1968年まで生産された傑作スポーツカーである。

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
ご紹介します **カーコンコールセンター** 〈受付時間〉
8:00~22:00

0120-0120-55

フジ天城ゴルフ倶楽部



Fuji Amagi Golf Club Fuji course Hole.1

昭和36年開場の伊豆の名門コース。富士山、箱根連山、天城山を望む四季を問わずに楽しめる丘陵コースである。100万平方メートルに及ぶ広大な自然に恵まれた27ホールは、山岳コース風のホールから、フラットなホールまで変化に富んでおり、ビギナーからシングルプレイヤーまでゴルフの醍醐味を存分に満喫することができる。松や姫妙羅に囲まれた庭園風の各ホールは戦略性にも富み、アグレッシブに、繊細に、技術を駆使する攻め応えのあるコース。全体的に3コースとも距離は短めのため、飛距離的には苦勞は少ない。全車GPSナビ付乗用カートで快適なプレーが楽しめ、自家源泉の温泉も好評。

住 所：〒410-3217 静岡県伊豆市大平柿木1190-1

電 話：0558-87-0523

アクセス：車を利用の場合

- ・ 東名高速道路／沼津ICより35km
→ 沼津ICより伊豆縦貫道・修善寺道路を経由し
天城北道路大平ICより5km。
- ・ 新東名高速道路／長泉沼津ICより35km
→ 長泉沼津ICより伊豆縦貫道・修善寺道路を経由し
天城北道路大平ICより5km

電車を利用の場合

- ・ 修善寺駅。三島駅より伊豆箱根鉄道で35分
駅よりタクシーで約3000円



Fuji Amagi Golf Club Sato course Hole.6

「マスタースと車」

加盟店さんにご挨拶するために、車を路肩にとめた。カーナビのテレビをつけて、マスタースが開催されているオーガス・ナショナルGC 18番の優勝シーンを見ていた。80年以上このマスタースの優勝に挑戦して、残念ながら報われなかったゴルフアたちの努力と汗を全て背負い込んだ松山英樹選手が最終パットを決めた。アジア勢で初めてのマスタースチャンピオンの誕生である。テレビのアナウンサーも、解説者の中嶋プロも、減多にないことだが、嗚咽して言葉にならない。

カーコンピニ倶楽部のいくつかのイベントの中で、ゴルフのカーコンカップは、毎年2回開催し、今年で第19回を数えた。日本中に新型コロナが蔓延していく中で、私もこのイベントを開催すべきかどうか、思い悩んでいた。しかし、緊急事態で日本経済が縮小し、人々が密を避けて

家に閉じこもっている時こそ、やはり緑の風の中で白球を追うというゴルフの素晴らしさを皆さんと共に、分かち合いたいと思った。幸いにも、関西のよみうりカントリークラブは雲ひとつない晴天に恵まれ、コースも歴史があり、名門だけに、皆さんは大いにはしゃぎ、喜び、楽しんでくれた。

新型コロナ騒動がはじまって、そろそろ1年半を過ぎようとしている。誰もがこれほど長く、新型コロナ対策が続くとは思っていなかったに違いない。さらに昨年の暮れから、変異をした新種のコロナウイルスが登場し、大阪、兵庫から日本全国に蔓延しようとしている。そんな中、日常生活の中で、車の役割も大きく変化してきた。感染を避けて、密を避けるための社会的なインフラとしてはもちろんのこと、ゴルフやキャンプなどのレジャーに加えて、

最近ではドライブインシアターも大盛況である。人々の動きがグローバル化し、インターネットで有り余るほどの情報が錯綜しているだけに、車という限られた空間の中で、自己を再発見したり、知人や友人とコミュニケーションを図ったり、読書や軽食をとるのにも最適な空間を演出してくれる。

ワクチン接種が順調に進んでいるアメリカでは、全米プロ、全米オープンとメジャーが続く。ワクチンの手配が遅れ、世界的にも後進国扱いされている日本のためにも、松山選手にかける期待は大きい。

カーコンピニ倶楽部は車を通して様々に新しい社会の提案をしていきたいと考える今日このごろである。

カーコンピニ倶楽部

代表取締役社長 林成治

目次

新型コロナウイルス徹底対策

「ワクチン接種に備えて知っておきたいQ&A」

人生を彩る「車楽周遊」

「長崎」ドライブコース

Rinken's Angle

ミュージシャン 照屋林賢

NISSAN新型ノート

「賢者の選び方」

まるも亜希子の家族のクルマ選び

「MAZDA MAZDA 2」

カーコンライブ

「バラリンピック注目競技をピックアップ」

ドライブBENTO

「鶏ムネ肉の揚げ物バリエー」

カーコンヘルスケア

「コロナ禍で心配される糖尿病の増加と悪化」

「さだ語録」

さだまさし

愛車人



ワクチン接種に備えて 知っておきたい



医療従事者に続き、高齢者の新型コロナワクチン接種がスタートした。一般向け接種についてはまだはっきりした見通しが立っていないが、その時に備えて知っておくべきポイントをまとめてみた。

Q 近所のクリニックに行けば、すぐに打ってもらえる？

A 厚労省が接種スケジュールを管理しており、接種対象の16歳以上の希望者全員がすぐに接種できるわけではない。計画では4月から65歳以上の高齢者、その後に基礎疾患がある人などを優先しながら接種することになっている。

接種場所は、原則として住民票を登録している自治体が指定する医療機関や公民館、体育館などです。単身赴任者や入院患者などは、事前手続きすれば例外的にほかの自治体での接種が認められ、接種に必要な『接種券（クーポン券）』は、『新型コロナワクチン接種のお知らせ』と共に事前に自治体から自宅に郵送される。接種希望者は接種時期を確認の上、希望する接種日時と会場を電話やネットなどで予約しなければならない。

Q ○○社のワクチンを打ちたい……希望は通る？

A 国際医療福祉大学熱海病院で新型コロナウィルスワクチン接種の指導医を務めた同院検査部のメ谷直人部長によれば、「日本では接種を受ける時期に供給されているワクチンを接種することになります。つまり、どの会社のワクチンがいいかといった希望は通りません」という。複数のワクチンが供給されている場合は、2回目は1回目に接種したワクチンと同じものを接種する。

どの会社のものが最も効果があるのか、気になるところだが……。

「ワクチンは有効性や安全性を慎重に審査した上で薬事承認されます。ですから、薬事承認されたワクチンは有効性や安全性が確認されており、いずれも一定以上の効果があると考えられます」（メ谷直人部長）



Q 変異株に対しても効果はあるのか？

A 一般論として、変異株に対しても、ワクチンは効果があると考えられる。なぜならウィルスは絶えず変異を起こしていくもので、小さな変異でワクチンの効果がなくなるわけではないからだ。さらに、ファイザー社のワクチンでは、変異株の新型コロナウイルスにも作用する抗体がつくられたという実験結果も発表されている。

承認申請されたワクチンは、いずれも変異株の情報も含めて、有効性、安全性を確認している。問題は、現段階ではコロナのワクチン接種が16歳以上を対象としていること。15歳以下の効果を見たデータがないからだ。

厚労省によると、3月末時点で確認されたコロナ感染者約47万人のうち、10代以下は約9%（約4万5000人）。ところが変異株感染者（673人）に限ると、10代以下が占める割合は23.3%（157人）に上る。専門家は、コロナの変異株が従来株と比べて感染力が強く、全世代で感染リスクが高いとみている。

新型コロナウイルス徹底対策

Q 副反応はどんな症状が出るのか？

A 4月9日開催の「第55回厚生科学審議会予防接種・ワクチン分科会」で公表された資料によると、2月17日～4月4日の推定接種者数109.6万人のうち「医療機関からの副反応疑いの報告」件数は1755件（男性258件、女性1495件、不明2件）。うち重篤は296件（男性41件、女性253件、不明2件）、死亡5件（男性2件、女性3件）だった。

最も多かったのは『アナフィラキシー反応』で343件。以下、『発熱』（289件）、『倦怠感』（211件）、『頭痛』（195件）、『そう痒症』（174件）、『悪心』（149件）、『紅斑』（138件）、『発疹』（137件）、『蕁麻疹』（136件）となっている。



Q 副反応が出たらどうすればいい？

A ワクチンによる発熱は接種後1～2日以内に起こることが多く、必要な場合は解熱鎮痛剤を服用するなどして、様子を見ることになる。

発熱以外のワクチン接種後に比較的起きやすい症状としては、頭痛、疲労、筋肉痛、関節痛、悪寒（寒け）などがある。ワクチン接種を受けた後、2日以上発熱が続く場合や、症状が重い場合などは、医療機関などへの受診や相談を検討しよう。体調の変化、異常があれば、接種を受けた医療機関や、あらかじめ伝えられた連絡先に相談し、指示を仰ぐように。

Q 副反応で健康被害が出た時に補償は受けられる？

A 「一般的に、ワクチン接種の副反応での健康被害は極めてまれ。しかし避けられないことから、予防接種法で救済制度が設けられています」（メ谷直人部長）

健康被害で医療機関での治療が必要になったり、障害が残ったりした場合、医療費や障害年金などの給付が受けられる。コロナワクチンにおいても同様だ。ただし、その健康被害がワクチン接種によるものだと厚生大臣が認定した場合に限る。申請が必要なので、まずは接種を受けた市町村に相談するといい。

Q 左右のどちらの腕に打てばいい？

A 「COVID-19ワクチンに関する提言（第2版）」には、「接種する腕は、接種部位の疼痛に備えて、利き手ではない側に接種することが望まれます。ファイザーの臨床試験のプロトコールでは、接種は利き手ではない腕に接種することになっていましたので、2回目の接種も1回目と同側が望ましいと考えられます。ただし、1回目の接種部位に著明な局所反応を認めた場合、2回目は反対側に接種することも可能と思われます」と記載されている。

「とはいえ、利き腕への接種が絶対にダメというわけではありません。左腕を下にして寝ることが多いなど、普段の生活スタイルに応じて決めればいいと思います」



異国情緒豊かな長崎でドライブを楽しもう！

長崎(南部) ドライブコース



「やらにゃ！楽しまにゃ！にゃんとかせんば！」長崎に行こう！

01

ユウスイテイエン シメイソウ 湧水庭園 四明荘

明治後期、伊東元三氏（当時開業医師）の別邸（宅地187.8坪、木造瓦葺約40坪）として建築され、四方の眺望に優れていることから「四明荘」と名付けられました。

庭園は昭和初期に禅僧を招いて造られたと言われ、色とりどりの鯉が泳ぐ庭園の池へは1日に約3000トンもの清水が流れています。

平成20年7月28日に国の登録記念物、平成26年4月25日に国の登録有形文化財となり、「鯉の泳ぐまち」の一角にある人気の観光スポットとなっています。

所在地／島原市新町二丁目
営業時間／9:00～18:00
料金／大人／310円 小人（高校生以下）／150円
※入場券は「鯉の泳ぐまち 観光交流センター 清流亭」にて、事前にお買い求めください。
（四明荘より徒歩1分）



グルメ
チェック！



島原手延べそうめん

日本名水百選に選ばれる美味しい雲仙岳の伏流水と厳選した小麦粉・国内産石臼研ぎ粉を配合したもので仕込みます。茹でても膨張が少なく、「つるつる感」と「もちもち感」を最大限に引き出します。

02

しまばらじょう 島原城

1616年、大和（奈良県）五条から島原に移封した松倉豊後守重政は、1618年から7年余の歳月を費やして島原城を築きました。

現在、城内の建物はキリシタン史料館（天守閣）、北村西望記念館（巽の櫓）民具資料館（丑寅の櫓）などに利用されています。

所在地／長崎県島原市城内1丁目1183-1
営業時間／9:00～17:30
休日／年中無休
料金／大人／550円 小人（高校生以下）／280円





03

ヘイワコウエン 平和公園

原爆落下中心地公園北側、小高い丘にある平和公園は、悲慘な戦争を二度と繰り返さないという誓いと、世界平和への願いを込めてつくられた公園です。「平和祈念像」は神の愛と仏の慈悲を象

徴とし、天を指した右手は「原爆の脅威、を、水平に伸ばした左手は「平和、を、軽く閉じた眼は「原爆犠牲者の冥福を祈る、という想いを込めています。

所在地／長崎市松山町 平和公園内

グルメ
チェック!



角煮まんじゅう

長崎発祥、卓袱料理のフルコースのなかの一品、東坡肉（とんぼろう）を「もっと手軽に」「よりおいしく」と願い、*長崎角煮まんじゅう。の名で誕生しました。

04

ナガサキゲンバクシリョウカン 長崎原爆資料館

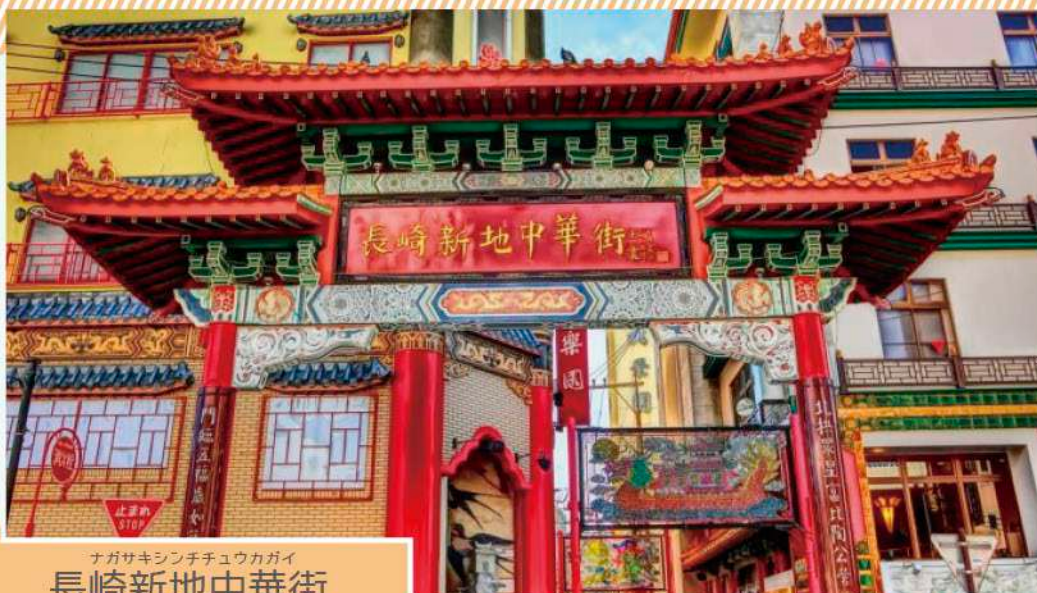
昭和20年（1945）8月9日午前11時2分。広島原爆投下から3日後、長崎市内の浦上地域上空で原子爆弾が炸裂し約15万人の人々が命を落としました。

この資料館では被爆の惨状をはじめ原爆が投下されるに至った経過、被爆から現在までの長崎の復興の様子、核兵器開発の歴史、そして核兵器のない平和希求までがストーリーを持たせわかりやすく展示されています。



所在地／長崎県長崎市平野町7-8
営業時間／8:30～17:30【1～4月、9～12月】
8:30～18:30【5～8月】
8:30～20:00【8月7日～9日】

休日／12月29日～12月31日
料金／一般／200円 小・中学生・高校生／100円



ナガサキシンチユウカガイ 長崎新地中華街

唐船専用の倉庫を建てるために埋め立てられた新地でしたが、今では横浜、神戸と並ぶ中華街になっています。

東西、南北あわせて約250mの十字路は、長崎市の姉妹都市である福建省の協力です。現在、中華料理店や中国菓子、中国雑貨など約40店舗が軒を並べています。

所在地／長崎市新地町



グルコ チエック!

長崎ちゃんぽん



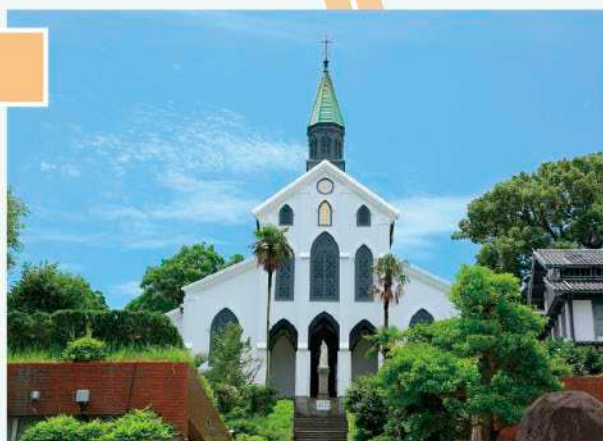
明治時代中期に、中華料理店の店主である陳平順が、長崎県にいる中国人達に安くて栄養価の高い食事を提供するため、福建省で自身が食べていた料理をベースに考案したのが「ちゃんぽん」の発祥とされています。

オオウラテンシュドウ 大浦天主堂

大浦天主堂は、幕末の開国にともなって造成された長崎居留地に、在留外国人のために建設された中世ヨーロッパ建築を代表するゴシック調の教会で、現存するものでは国内最古となります。聖堂内を飾るステンドグラスの中には、約100年前のものもあります。



また、建立直前に殉教した日本二十六聖人に捧げられた教会であり、天主堂の正面は殉教の地である西坂に向けて建てられています。



所在地／長崎市南山手町5-3
 内覧時間／8:00～18:00（拝観受付は閉館30分前に終了）
 拝観料・入館料／大人/1,000円
 中高生/400円 小学生/300円

07

グラバーエン グラバー園

「グラバー園」は、国指定重要文化財の旧グラバー住宅・旧リンガ一住宅・旧オルト住宅を核に、市内に点在していた6つの明治期の洋館を移築復元したものです。園内には至る場所に花々が配され、いつ訪れても四季折々の花々を愛でる喜びを味わうことができます。



所在地／長崎市南山手町8-1
営業時間／8:00～18:00 休日／年中無休
料金／一般／620円 高校生 310円 小中学生／180円



08

ゴンゲンヤマテンボウコウエン 権現山展望公園

日本最西南端に位置する標高198メートルの権現山。周囲にはアスレチック場もあり、展望台は高島で一番高い標高115mの場所にあり、島中はもちろんのこと、端島（軍艦島）や長崎半島、西彼杵半島、遠くは五島列島や天草をも見渡すことができます。

隣接の権公園では咲き誇る原生ヤブツバキ1万数千本を楽しめます。

※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。



端島（軍艦島）

所在地／長崎市野母町3290番地

グルメ
チェック!



卓袱料理

卓袱（しっぽく）とは、卓のことであり、しっぽく料理とは卓上の料理そのものを指す。上座も下座もない円卓を囲んで、和気あいあいと四季折々の地元の食材を調理した料理を楽しむものです。

NAGASAKI



グルメ
チェック!



貝雑煮

島原藩領だった島原半島一帯で作られている郷土料理です。島原の乱の時、一揆軍の総大将天草四郎が農民たちに餅と兵糧としてたくわえさせ、山や海から色々な材料を集めて雑煮を炊き、栄養をとりながら約3カ月も戦ったと言われています。

お近くのカーコンビニ倶楽部・もろコミ販売店

A も南星自動車(有)	島原市白山町	☎0957-64-8090
B もHearts	雲仙市吾妻町大木場名	☎0957-38-6667
C 長崎諫早中央店	諫早市長野町	☎0957-24-0333
D も西諫早店	諫早市貝津町	☎0120-396-589
E もスーパーショップ(有)オオサコ	長崎市田中町	☎0120-17-1378
F 長崎長与店	西彼杵郡長与町丸田郷	☎095-883-2316
G 福由美自動車株式会社	北松浦郡佐々町口石免	☎0956-62-6341
H (有)川浪自動車	佐世保市柚木元町	☎0956-46-0709
も1 (有)カーショップヒガシ	大村市久原2丁目	☎0957-52-9898
も2 有限会社ベース	西彼杵郡長与町吉無田郷	☎095-887-3134

■ 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



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★ネブル 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円 税込
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。

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



『2つの影』

この島は音楽と祭りの島。
彼女らが幼い頃、祭りの花火より
はるかに空を明るくして砲弾が降った。
沖縄の桜は「緋寒桜」と言われ、
本土の桜より紅が濃く、命が長い。

あの日、火の海の中を
こうして手を取り合って
敵兵に向かった。
今では手を取り合い、
祭りの後の家路を急いでいる。

全身を突き抜けた太陽の光が影を作り
2つの影が1つとなり、
未来へと続いている。

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・林助は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。

NISSAN
新型

ノート

e-POWER
4WDも
遂に発売!



賢者の選び方

遂に4WDも発売となり、全グレードが出そろった新型ノート。

「プロパイロットがいろいろいいけど、高いんでしょ?」「エントリーグレードでも十分なのかなあ……」

自分にとって、間違いない仕様は一体どれなのか。自動車評論家歴四十余年、賢者 川島茂夫が解説する。

●文:川島茂夫/編集部 ●写真:日産自動車/奥隅圭之/澤田和久



NISSAN ノート

●発表(最新改良): '20年11月24日('20年12月23日)

●価格帯: 202万9500 ~ 244万5300円

新型は1クラス上の
“プレミアム”を
味わうコンパクトなのだ



賢者: 川島 茂夫

新型ノートってこんなクルマ
走りにもこだわる
ダウンサイザー向けの1台

車格設定は1・3レクラスだが、ボディサイズや動力性能にゆとりを与えてプレミアム性を高めているのが特徴。新型は先代の基本コンセプトを踏襲するとともにプレミアム性をさらに向上。車載ITのニッサンコネクストやナビリンク機能を備えた最新のプロパイロットを設定するなど、クルマの次世代を予感させる内容だ。

また、クルマ基本性能から車格感を高めているのも見逃せない。シリーズ式ハイブリッドの特徴を活かしてドライブレイドを洗練されたものとし、新開発のブラットフォームやクラスを超えた遮音対策も加えて静粛性や走りの質感を磨き上げている。

性能の進化では4WDも見逃せない。先代は補助的な電動後輪駆動システムを採用していたが、新型では後輪駆動モーターの最高出力を50kWへと大幅アップした。前後駆動モーターの出力合計は135kWにもなるが、PCU等が共通になるため加速性能はFF仕様と同等だ。しかし、前後駆動力を100:0・0:100・100:0で制御できる特徴を活かし、駆動配分を適時適正化。加減速時のピッチングや加速度の揺らぎ等の抑制やコーナリング時のラインコントロール



フレンドリーさも強かった先代に比べ、キレのある、スタイリッシュなデザインとなった新型。ドアの開閉音までこだわった、「プレミアムコンパクト」に生まれ変わったのだ。

● 新型ノート バリエーション & 価格 ※後モーター搭載は4WD車のみ。

パワートレイン	グレード【トランスミッション】	価格 (FF / 4WD)
1198cc 直列3気筒DOHC (82PS / 10.5kg・m) +モーター (前: 85kW / 280N・m) (後: 50kW / 100N・m)	F【一段固定式】	205万4800円/—
	S【一段固定式】	202万9500円/—
	X【一段固定式】	218万6800円/—
	S FOUR【一段固定式】	— / 228万8000円
	X FOUR【一段固定式】	— / 244万5300円



エクステリア同様に、インテリアも洗練された上質な設え。後席の頭上&膝前空間は先代より若干減少しているが、十分に広く荷室等の使い勝手もほぼ変わらず。後席は6:4分割可倒式でXのみリクライニング機構付き。



お客様の声 その1

新型ノートの良さをもっとも享受できる ベストな仕様は「X+プロパイロット」

プレミアム性を求めるなら最上級グレード狙いとなるのは当然だが、最上級のX系と中間設定のS系に標準装着される機能装備は、ほぼ同じ。加飾系を除けば、Sにメーカーオプション装着で素のXと同等の装備にできる。

両グレードの違いは、設定される先進装備系のメーカーオプションの種類である。何よりも重要なのは、プ

ロパイロットやニッサンコネクがX系専用のセットオプションになること。高度運転支援システムも車載ITも、昨今は標準化が急速に進んでいる。

有用性は使い方にもよるが、「新型らしさ」だけでなく、長く使うための安心感、リセール時の強さから考えても、プロパイロットとニッサンコネクは最低限欲しいところ。

ベストな仕様

X (FF): 218万6800円+
プロパイロット等 (セットOP 7):
42万200円



プロパイロットはニッサンコネクナビなどとセット。予算に余裕があれば、LEDヘッドランプ系のセットOP 2か、本革シートとアルミホイール等も付くセットOP 4を選んでいいかも。



1ル性を高めている。未試乗のため実力は図りかねるが、機能や制御を見れば新型の走りの車格感をさらに高めているはずだ。
つまり、新型の特徴の大半がプレミアム性の向上に向けられ、とくに走りの質にこだわるダウンサイザーには、最適な一車である。



賢者の教えその3

FとSはあまり個人向けではないが、完全なセカンドカーとして選ぶなら「OPなしのS」もあり!

別項で述べたように、装備表や諸元表を見比べても、SよりFが高価な合理的理由は見出せない。「まとめ買いのフリートユーザー向け」ということで「F」があるのだろう。

Sについては、オプションを絞り込んで安価にまとめるかぎり、実は買い得な選択となる。極論すれば、工場装着オプションは一切なしで、「販売店装着オプションで仕立てるためのベース仕様」、あるいは「通勤通学や買い物等の日常用途向けタウンカー」として割り切った考えで選ぶなら、買い得なのがS。

つまりはセカンドカー用途の「S」と理解すればいい。

ニッサンコネクトナビは、Xのみにメーカーオプション。ディーラーオプションナビになっても実質17万8404円から。セカンドカーとして乗るなら、後付けの市販ナビか、割り切ったスマホアプリのナビでもいいだろう。



セカンドカーとしての仕様

S (FF): 202万9500円



賢者の教えその2

「プロパイロットまでは不要、標準装備の安全装備で十分」という向きには「OPなしのX」

各グレードの価格差はF対比でSが約2.5万円安、Xは13.2万円高。Fは装備面のベーシック仕様、かつ燃費狙いの軽量仕様でもある。Sより高いのは不可解だが、個人ユーザーには正直メリットがない。

SとXの価格差は約15.7万円。街乗りには便利なインテリジェントキーをSにメーカーオプションとして装着するだけで、Xとの価格差は3万円台になってしまふ。セットオプションとなるためだが、プレミアムの要点となる装備を揃えるとSを選ぶ価格的なメリットはほとんどなくなってしまふ。

プロパイロット非選択でも、ノートらしさを味わいたい、つまりプレミアム志向ならば、Xの買い得感が高い。

ウェルバランスな仕様

X (FF): 218万6800円



自動ブレーキ、踏み間違い衝突防止、標識検知、前方衝突予測、車線逸脱防止支援などの機能が全車に標準装備。プロパイロットなしでも、安全装備は充実しているのだ。

賢者の豆知識

メーカーオプションはすべて「セットオプション」となるのだ

● セットオプションの一覧 ※ [] は4WD。

設定あり

	F	S	X	セットの内容
セット1		7万3700円 【2万2000円】	7万3700円 【2万2000円】	●IRカット&スーパーUVカット断熱グリーンガラス(フロント)(Sのみ) ●本革巻ステアリング ●ホットプラスパッケージ(ヒーター付ドアミラー、ステアリングヒーター、前席ヒーター付シート、リヤヒーターダクト) ●クリアビューパッケージ(ワイパーデアイザー、リヤLEDフォグランプ) ●高濃度不凍液 ●PTC素子ヒーター ※4WDは本革巻ステアリング、ホットプラスパッケージ、高濃度不凍液、PTC素子ヒーターを標準装備。
セット2	7万7000円		9万9000円	●LEDヘッドランプ(ハイ/ロービーム、オートレベライザー、シグネチャー LEDポジションランプ付) ●アダプティブLEDヘッドライトシステム ●LEDフォグランプ(Xのみ)
セット3		24万5300円		●LEDヘッドランプ(ハイ/ロービーム、オートレベライザー、シグネチャー LEDポジションランプ付) ●アダプティブLEDヘッドライトシステム ●LEDフォグランプ ●サイドターンランプ付電動格納式リモコンカラードドアミラー ●インテリジェントアラウンドビューモニター(移動物 検知機能付) ●インテリジェント ルームミラー ●ステアリングスイッチ(アドバンスドドライブアシストディスプレイ設定、オーディオ、ハンズフリーフォン) ●インテリジェントキー(運転席・助手席・バックドア感知、作動確認機能付、キー2個) ●日産オリジナルナビ取付パッケージ(4スピーカー(フロント、リヤ)、TVアンテナ、GPSアンテナ) ●インテリジェント BSI(後側方衝突防止支援システム) ●BSW(後側方車両検知警報) ●RCTA(後退時車両検知警報)
セット4			33万5500円	●LEDヘッドランプ(ハイ/ロービーム、オートレベライザー、シグネチャー LEDポジションランプ付) ●アダプティブLEDヘッドライトシステム ●LEDフォグランプ ●本革巻ステアリング ●ピアノブラック調フィニッシュ(インストロア) ●シート地(本革) ●リヤセンターアームレスト(カップホルダー2個付) ●185/60R16 86Hタイヤ&16インチアルミホイール
セット5		11万8800円		●サイドターンランプ付電動格納式リモコンカラードドアミラー ●インテリジェントアラウンドビューモニター(移動物 検知機能付) ●インテリジェント ルームミラー ●インテリジェントキー(運転席・助手席・バックドア感知、作動確認機能付、キー2個) ●インテリジェント BSI(後側方衝突防止支援システム) ●BSW(後側方車両検知警報) ●RCTA(後退時車両検知警報) ※セット8との同時装着は不可。
セット6			34万8700円	●インテリジェントアラウンドビューモニター(移動物 検知機能付) ●インテリジェント ルームミラー ●統合型インターフェースディスプレイ ●USB電源ソケット(タイプA 1個、タイプC 1個) ●ワイヤレス充電器 ●NissanConnectナビゲーションシステム(地デジ内蔵) ●NissanConnect専用車載通信ユニット(TCU Telematics Control Unit) ●SOSコール ●インテリジェント BSI(後側方衝突防止支援システム) ●BSW(後側方車両検知警報) ●RCTA(後退時車両検知警報)
セット7			42万200円	●インテリジェントアラウンドビューモニター(移動物 検知機能付) ●インテリジェント ルームミラー ●ステアリングスイッチ(アドバンスドドライブアシストディスプレイ設定、オーディオ、ハンズフリーフォン、プロパイロット) ●統合型インターフェースディスプレイ ●USB電源ソケット(タイプA 1個、タイプC 1個) ●ワイヤレス充電器 ●NissanConnectナビゲーションシステム(地デジ内蔵) ●NissanConnect専用車載通信ユニット(TCU Telematics Control Unit) ●プロパイロット(ナビリンク機能付) ●プロパイロット緊急停止支援システム(SOSコール機能付) ●SOSコール ●インテリジェント BSI(後側方衝突防止支援システム) ●BSW(後側方車両検知警報) ●RCTA(後退時車両検知警報)
セット8		2万7500円		●ステアリングスイッチ(アドバンスドドライブアシストディスプレイ設定、オーディオ、ハンズフリーフォン) ●日産オリジナルナビ取付パッケージ(4スピーカー(フロント、リヤ)、TVアンテナ、GPSアンテナ) ※セット5との同時装着は不可。

● 有料となるボディカラー

ビュアホワイトパール
(3万8500円高)



ガーネットレッド
(4万9500円高、Fを除く)



オーロラフレアブルーパール
(3万8500円高)



プレミアムホライゾンオレンジ
(4万9500円高、Xのみ)



ビビッドブルー/スーパーブラック 2トーン
(5万5000円高、Xのみ)



オペラモープ/スーパーブラック 2トーン
(5万5000円高、Xのみ)





買者の教えその5

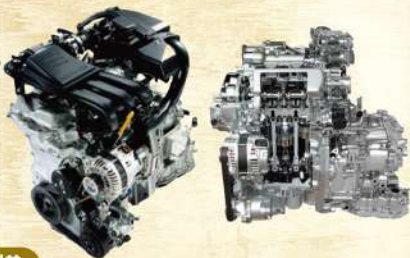
大幅値引きが狙えそうであつ「コンパクトカーが欲しいだけ」なら併売中の先代もアリかも!?

先代はすでに生産が終了したが、e-パワー車は販売も終了。新型はe-パワー車だけのラインナップ、ということもあってか、ガソリン車の在庫のみの販売となっている。

工場装着オプションの指定ができないので、装備内容は要チェック。ラグジュアリー仕様のメダリストならACCも標準装着するが、標準価格では旨味がない。

なので値引き次第ということになってしまうが、安全&運転支援装備も考えた上でマーチの高級グレードくらいに収まるなら、先代ノートも一考する価値はある。

左がメダリスト Xなどに搭載のNAエンジン。右はメダリストなどに搭載のスーパーチャージャーエンジン。ハイブリッド車ではないモデルがどうしても欲しい場合、先代でしか選べない。



「激安」な仕様

先代 メダリスト X (FF):

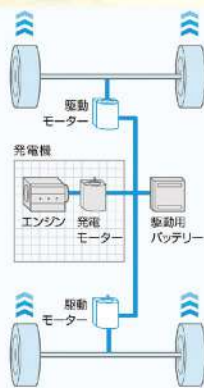
176万6600円

(オプションは要確認)



買者の教えその4

予算に余裕がある、または走りこだわりのあるなら「X FOUR+プロパイロット」



前後独立モーター方式

前後独立のモーターを使用する、e-POWER 4WD。操安性はもちろん、快適な乗り味ももたらしてくれるはず。「走りの良さだけ味わいたい」「高速は使わない」という向きには、もちろんプロパイロットは不要。

採用されたハードウェアだけでも、はっきり言って4WDは至って買い得である。FFとの価格差は約25万円で、従来型より価格差は約3万円拡大しているが、2WD車/4WD車の価格差では常識の範疇。

しかも、従来車は後輪駆動用モーター (3.5kW) という発進補助用4WD。大容量後輪駆動モーターで、快適性や操安性の向上にも積極的に用いる新型は、同じ電動4駆でも別物である。

降雪地域以外でも、予算に余裕があるなら4WDを狙ってもいいだろう。



さらなる上質を味わう仕様

X FOUR (4WD): 244万5300円+
プロパイロット等 (セットOP 7): 42万200円

買者の豆知識

ライバルとの選び分けをおさらいCHECK!

最新のデザインを始め、内外装や走りの「質」の部分に関して言えば、ノートが一步リード。パッケージングの巧みさ、使い勝手の良さで選ぶとフィットが有利。スイフト、マツダ2、ヤリスに比べれば、ノートもかなり広々だ。ガソリン車の走りも良く、燃費性能も考えるとヤリスの走りも見逃せない。ACCやLKAなどの装備を考えた「コスパ」でも、ヤリスは強いと言える。



使い勝手なら

HONDA フィット:

155万7600 ~ 253万6600円

プレミアムなら

NISSAN ノート:

202万9500 ~ 244万5300円



走り重視なら

TOYOTA

コスパ勝負なら

ヤリス:

139万5000 ~ 456万円



主要諸元 (XD Lパッケージ・4WD)

●全長×全幅×全高:4065×1695×1550mm ●ホイールベース:2570mm ●車両重量:1240kg ●パワートレーン:1498cc 直4DOHCディーゼルトーボ ●エンジン最高出力:105PS / 4000rpm ●エンジン最大トルク:25.5kg・m / 1500-2500rpm ●WLTCモード燃費:19.2km / l ●サスペンション前/後:マクファーソンストラット式/トーションビーム式 ●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:185 / 60R16

主要装備 (XD Lパッケージ・4WD)

アドバンスドスマートシティブレーキサポート、後退時スマートシティブレーキサポート、AT誤発進抑制制御(前後)、全車速追従機能付クルーズコントロール、レーンキープアシストシステム、ドライバードアテンションアラート、アダプティブLEDヘッドライト、リヤフォグランプ、マフラーカッター、ステアリングスイッチパネル加飾、合成皮革ブルーグレイパネデコレーションパネル、運転席6Wayパワーシート&ポジションメモリー機能、CD / DVDプレーヤー+地デジチューナー、高輝度塗装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!

マツダらしさの
詰まったコンパクト、
「マツダ2」を
今回は見ていきます。

●文:まるも亜希子 ●写真:奥隅圭之

MAZDA マツダ2

●発売日: '14年9月26日 ●価格帯:157万3000~266万7500円 ●販売店:マツダ全店

◆試乗グレード

XD Lパッケージ・4WD

価格:266万7500円

ボディカラー:マシニンググレイプレミアムメタリック



試乗車は1.5ℓのディーゼル、スカイアクティブDを搭載。この他には1.5ℓガソリン、スカイアクティブGも用意。どちらにもMTをラインナップ(FFのみ)。

ガソリン車 (15MB)



4代目デミオが改名し、マツダ2に。スペース効率を突き詰めるより、流麗でまとまりのあるデザインを優先するなど、マツダの思想が詰め込まれたコンパクトカーだ。



ドライビングポジション、オルガン式アクセルペダル、シートの通りなど運転手の自然な姿勢にこだわった前席。後席は広大ではないが十分なスペースを確保。



統一感・プレミアム感のあるインテリアデザイン。7インチのセンターディスプレイとコマンドーコントロールは15MBを除き標準装備。Apple CarPlay、Android Autoにも対応。ナビゲーション用SDカードPLUSをディーラーオプション設定。

優れた走り、ロングドライブが多いファミリーにもおすすめ
この春はホンダ・フィットやトヨタ・ヤリス(ヴィッツ)といった、コンパクトカーの名作が新型になり、気になっている人も多いと思いますが、その際にぜひ比較して欲しいのが、昨年にビッグマイナーチェンジで登場した、「デミオ」改め「マツダ2」です。一見するとデザインは激変というほどでは

ありませんが、インテリアの上質感、独自の哲学を貫いたシート、そして乗り心地が大きく進化しています。
とくに注目したいのは、座った瞬間にスッと背骨のS字カーブにフィットして、自然と姿勢がピシッと正されるような、新感覚のシートです。内部の細かいバネ定数の変更、トーションバネやサポーター材の追加、高減衰ウレタンを採用するなど贅沢な作りで、走っている間も振動や揺れに合わせて身体をしっかりとサポート。これなら長時間乗っても疲れにくく快適だと感じました。
走ってみても、サスペンションの変更などでカーブでの安定感や、凹凸のある道でのしなやかさなどが向上し、丁寧に走ってくれる感覚。静粛性や後席の乗り心地もアップしていました。

家族のクルマとして気になる、後席の広さやラゲッジは、フィットには敵いませんがヤリスよりは広いという印象。チャイルドシートが必要な年齢の子育て世代には、やや窮屈かもしれません。小学生以上の子どもの3人家族なら十分なスペースだと思います。

先進安全装備も充実し、コンパクトクラス随一のプレミアム感あふれるインテリアは、毎日をちょっと豊かな気持ちにしてくれそう。頻繁にロングドライブをするファミリーにもピッタリです。

ありませんが、インテリアの上質感、独自の哲学を貫いたシート、そして乗り心地が大きく進化しています。

家族のクルマ
として

ここが

○ プレミアム感あふれるインテリア

ここが

×

後席のアレンジにやや手間取る



バックドアの高さは低めなので女性でも安心。後席の格納レバーは、結構手が届きにくくラゲッジ側からの操作は小柄な方だと難しいかもしれない。



しっかりとした足回りで、高速長距離走行でも疲れにくい。AT変速も熟成されたのかより自然な印象で、さらに運転がしやすくなっている。



シートは、座って疲れていく点も魅力だが、欧州コンバクトのような質感の高さも大きなポイント。



360°ビューモニターは一部に標準、一部にメーカーオプション設定。全車速追従機能付クルーズコントロールは最上位グレードのみ標準で一部にメーカーオプション設定。USB端子×2とAUXミニジャックは15MBを除いて標準装備。

クルマは カーリース!

もろコミカーリース



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コンカーリース「もろコミ」という選択肢。興味はあるけど、どういう仕組みになっているのか分からない人も多いのではないのでしょうか。ここではカーコンビニ倶楽部が提供している「もろコミ」を中心に、カーリースの特徴やメリット・デメリットを徹底解説します。

新しいマイカーの持ち方に注目

「リースって借りるものだからレンタカーと似たようなモノじゃないの?」と思われるがちですが、「借りる」ということは一緒でも内容は異なります。

レンタカーは「1日、1週間、長くても1カ月」の期間、車を借りることが出来ます。こ

カーリースはレンタカーと違うもの

どちらも月々分割で支払うという点では同じですが、支払いに含まれる内容が異なります。カーローンは「車両費用のみ」を分割して支払うため、税金や購入時にかかる費用が別途かかります。そのため、「今月税金払わなきゃ……」「今年車検か……」などの悩みが出てき

ます。その点、カーリースは税金など「必ずかかる費用」については含まれているのが一般的です。別途用意する費用は不要な

れに対しカーリースは、概ね3〜9年など「年単位」での契約がほとんどです。また、レンタカーは車種やボディカラーに限りがありますが、カーリースは車種もボディカラーも選ぶことが出来ます。

ので、安心してマイカーライフを満喫出来ます。



主な比較

	カーリース	レンタカー
期間	年単位	1日など日数単位
車種・ボディカラー	好きなものを選べる	限られる
ナンバー	通常(希望ナンバーも可能)	わナンバー
警察への車庫申請	必要	不要
車検証への記載	使用者欄に契約者氏名が記載	レンタカー会社名が記載

現金10万円が当たる!!

10人に1人

お客様応援 キャンペーン

実施期間 令和3年3月1日(月) - 9月30日(木)



カーコンイメージキャラクター：女優



カーリースと カーローンの比較

「カーリースでマイカーライフ」なら、カーコンビニ倶楽部の「カーコンカーリースもろコミ」が断然おススメです。「国産の新車すべてに対応」「全国1000店舗」「年中無休のコールセンター」が、あなたのカーライフをバックアップします。

さらに、もろコミは契約終了後にクルマをそのままプレゼント!! カーリースではあるけれど、自分のクルマになるのでマイカーライフも一段と楽しくなります。

10人に1人、現金10万が当たる!!

お客様応援キャンペーン実施中

りますね。

さらに今ならカーコンカーリースもろコミをご契約いただいたお客様(※) 10人に1人、抽選で現金10万円が当たるキャンペーンを実施中! この機会に「もろコミ」を利用してみてはいかがでしょうか?

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、そのカーライフを充実させるためのさまざまなサービスを提供いたします。

主な比較

	カーリース	カーローン
登録時諸費用	含まれる	含むことができる
各種税金関係 自動車税、重量税 自賠責保険料など	含まれる	含まれない
車検費用	含まれる場合が多い	含まれない

もろコミ カ-コンカーリース



MAZDA2
15S



- 車両本体価格: 1,573,000円(税込)
- 装備: 2WD・1500cc ガソリン・5人乗り・AT
- 燃費: 25.2km/ℓ (WLCTモード)

9年カーリースボーナス併用払い
月々税込 **15,180**円
9年カーリース均等払い
月々税込 **28,050**円
●ボーナス月加算額77,000円(税込)年2回

今号に掲載されているクルマ

NISSAN

ノート
X



- 車両本体価格: 1,721,500円(税込)
- 装備: 装備2WD・CVT・1200cc+モーター(オーディオレス)
- 燃費: 28.4km/ℓ (WLCTモード)

9年カーリースボーナス併用払い
月々税込 **17,820**円
●ボーナス月加算額99,000円(税込)年2回
9年カーリース均等払い
月々税込 **34,320**円



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

(受付時間)
8:00~22:00

10人に1人が
0120-29-5353

カーコンカーリース **今月の** **Pick up** **HYBRID**

オススメ
6選

TOYOTA **プリウス** **S**



- 車両本体価格2,655,000円(税込)
- 装備2WD・CVT・1800cc+モーター (オーディオレス)
- 燃費30.8km/ℓ (WLTCモード)

9年リース (108回払い)	
ボーナス 併用払い (概算)	月々 税込 20,570円
●ボーナス月加算額: 121,000円(税込)年2回	
均等払い (概算)	月々 税込 40,700円

7年リース (84回払い)	
ボーナス 併用払い (概算)	月々 税込 23,870円
●ボーナス月加算額: 143,000円(税込)年2回	
均等払い (概算)	月々 税込 47,740円

NISSAN **ノート** **X**



- 車両本体価格1,721,500円(税込)
- 装備2WD・CVT・1200cc+モーター (オーディオレス)
- 燃費28.4 km/ℓ (WLTCモード)

9年リース (108回払い)	
ボーナス 併用払い (概算)	月々 税込 17,820円
●ボーナス月加算額: 99,000円(税込)年2回	
均等払い (概算)	月々 税込 34,320円

7年リース (84回払い)	
ボーナス 併用払い (概算)	月々 税込 21,780円
●ボーナス月加算額: 110,000円(税込)年2回	
均等払い (概算)	月々 税込 40,150円

TOYOTA **アクア** **S**



- 車両本体価格1,921,700円(税込)
- 装備2WD・CVT・1500cc+モーター (オーディオレス)
- 燃費27.2km/ℓ (WLTCモード)

9年リース (108回払い)	
ボーナス 併用払い (概算)	月々 税込 16,610円
●ボーナス月加算額: 88,000円(税込)年2回	
均等払い (概算)	月々 税込 31,240円

7年リース (84回払い)	
ボーナス 併用払い (概算)	月々 税込 19,910円
●ボーナス月加算額: 99,000円(税込)年2回	
均等払い (概算)	月々 税込 36,410円

HONDA **フリード** **G**



- 車両本体価格2,160,400円(税込)
- 装備2WD・7DCT・1.5L i-VTEC+I-DCD (オーディオレス)
- 燃費20.8km/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 (概算)	月々 税込 17,930円
●ボーナス月加算額: 99,000円(税込)年2回	
均等払い (概算)	月々 税込 34,430円

7年リース (84回払い)	
ボーナス 併用払い (概算)	月々 税込 20,130円
●ボーナス月加算額: 121,000円(税込)年2回	
均等払い (概算)	月々 税込 40,370円

SUZUKI **スペーシア** **ハイブリッドX**



- 車両本体価格1,524,600円(税込)
- 装備2WD・CVT・660cc・4人乗り<オーディオレス>
- 装備2WD・CVT・660cc・4人乗り<オーディオレス>

9年リース (108回払い)	
ボーナス 併用払い (概算)	月々 税込 12,540円
●ボーナス月加算額: 66,000円(税込)年2回	
均等払い (概算)	月々 税込 23,54円

7年リース (84回払い)	
ボーナス 併用払い (概算)	月々 税込 14,960円
●ボーナス月加算額: 77,000円(税込)年2回	
均等払い (概算)	月々 税込 27,830円

MITSUBISHI MOTORS **ek-X** **M**



- 車両本体価格1,463,000円(税込)
- 装備2WD・660cc+モーター・4人乗・CVT<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 (概算)	月々 税込 11,770円
●ボーナス月加算額: 66,000円(税込)年2回	
均等払い (概算)	月々 税込 22,770円

7年リース (84回払い)	
ボーナス 併用払い (概算)	月々 税込 14,080円
●ボーナス月加算額: 77,000円(税込)年2回	
均等払い (概算)	月々 税込 26,840円

※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

『サービスが好きの人より、人を育てるのが好きな人が、成功する』

文 中谷彰宏
text by Akihito Nakatani

飲 食店経営で一番難しく、大切なのは、お客様を育てることではありません。

おいしいメニュー開発でもありません。働くスタッフを育てることです。

スタッフを育てなければ、オーナーが無休でお店に出なければなりません。オーナーが無休で働いていると、ムリがたつて、体を壊します。

オーナーが体を壊すと、お店を臨時休業しなければならなりません。臨時休業が増えると、せっかくの常連さんが、離れていきます。

せっかくがんばって、評判がよく、予約をとるのが大変なお店になると、2号店を出したらどうかという誘いが、金融機関からきます。

こちらから融資を頼まなくて



も、金融機関の方から融資をするという話になります。

いい立地の物件も、自分で探さなくても、金融機関から紹介された不動産屋さんと大家さんから、借りてくださると有利な条件で誘致があります。

お金・店舗・お客様・メニューがそろうことになります。

それでも、お店は失敗します。スタッフがいけないことが原因です。

2号店となると、スタッフを束ねる店長がいないと、2号店が潰れます。オーナーが、1号店と2号店を行ったり来たりしても、いない間のコントロールができませんのです。

有名シェフが、2号店を出しました。

ランチとディナーで、それぞれを行ったり来たりしました。それでも、いない方のお店でトラブルが発生して、結局、両方のお店を開めることになりました。

「あの店は、評判がいいから行ってみたけど、いまいちだった」と、2号店の評判が下がる、1号店の評判も、下がってしまいます。

お客様にとって、1号店も2号店も同じなのです。スタッフを育てること、さらには店長を育てることは、お客様を育てることより、はるかに難しいことです。飲食店のオーナーは、日々の仕事を通して、スタッフを育てるという仕事をしているのです。

飲食店は、究極、スタッフを育てる教育産業なのです。

「料理を作るのが好き」「お客様にサービスをするのが好き」というより、「人を育てるのが好き」という人が、成功します。

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、HP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/nj/>





コロナ禍で賛否両論あったものの、いよいよ東京オリンピック・パラリンピックの幕が上がります。メダルを目指し、どんな熱い戦いのドラマが繰り広げられるのか、今から楽しみです。とは言え、オリンピックの競技は熟知していても、パラリンピックの種目についてはよく分からない方も多いのではないのでしょうか。そこで、東京パラリンピックの競技種目の中で、注目すべき7競技をクローズアップしました。

いよいよ開幕！

パラリンピックの注目競技をクローズアップ！

バドミントンとテコンドーは東京大会で初めて正式競技として登場！

アーチェリー

2種類の弓で金メダルを射落とす！

アーチェリーは的を狙って矢を放ち、その得点を競い合う競技です。東京パラリンピックのアーチェリーで使用する弓には、一般的なリカーブのタイプと、コンパウンドと呼ばれる先端に滑車のついたタイプの2つがあり、障害の種類や程度に応じて「W1（四肢の障害・車いすを使用）」、「W2（下半身のまひなど・車いすを使用）」、「ST（立位もしくは椅子に座って競技をする）」の3つのクラスがあります。

男女が個人でリカーブ、コンパウンド、W1の3種目を争い、チーム戦でも男女ペアでリカーブ、コンパウンド、W1のメダルをかけて争います。障害の種類や程度に応じて用具を工夫することも認められています。このアーチェリーの戦いの舞台になるのは「夢の島公園」です。



カヌー

リオオリンピックから始まった熱き水の上の戦い！

パラリンピックのカヌーは200以上のスプリントで競います。カヤックとヴァーの2つの種目でそれぞれ金メダルを目指します。カヤックは、両側に水を捉えるブレードのついたパドルを左右交互に漕いで前に進みます。一方のヴァーは、「アウトリガー」と呼ばれる浮き具付きのカヌーに乗り、片側にだけブレードのついたパドルで左右どちらかを漕ぎます。よい・ドンで一斉にスタートし、ゴールした着順でメダルの色が変わります。



ポッチャ

神がかった投球に熟狂する パラリンピック独自の競技！

ジャックボールと呼ばれる白いボール（目標球）を投げた後、対戦する両者がそれぞれ赤と青の6球を投げ合い、よりジャックに近いチームとなる競技。手で投げることでできない選手はキックか、あるいは、競技アシスタントのサポートを受けながら「ランプ」と呼ばれる投球補助具を使ってボールを転がして勝負をする。

ちなみに、「ポッチャ」とは、イタリア語で「ボール」のこと。重度脳性まひや四肢重度障がい者のために考案されたヨーロッパ発祥のスポーツで、選手のテクニクが光る競技として注目を集めています。



バドミントン

東京パラリンピックの新競技は コートの中の格闘技！

東京大会からパラリンピックの正式競技に加わったのがコートの中の格闘技「バドミントン」です。座ってプレーする選手の「車いす」と、上肢障がい・下肢障がい・低身長（「立位」）に分かれ、障がいの程度により区分されたクラスごとにメダルを争います。車いすのカテゴリでは、半面のコートを使用するなど特別なルールが適用されます。

車いすバスケットボール

車いすで激しい攻防が展開する パラリンピックの花形競技！

下肢などに障がいのある選手が、競技用の車いすを巧みに操りながら熱き闘いを繰り広げるバスケットボール。一般のバスケットボールと同じ高さのリング、同



テコンドー

パラリンピックに初めて 登場する華麗な蹴り！

バドミントンとともに、東京大会からパラリンピックの正式競技になったテコンドー。今回採用されたのは、主に上肢障



がいの選手が参加できる「キヨルギ」と呼ばれる組手です。

競技は、腕の切断部分などによって4つのクラスに分けられていて、男女それぞれ体重別に3階級に分かれて戦います。一般のテコンドーと大きく異なるのは、頭部への攻撃が禁止されていること。蹴りのみで相手を攻撃します。

車いすラグビー

車いすがぶつかり合う 迫力のタックルに熟狂！

パラリンピックの競技で、唯一、車いす同士でぶつかるタックルが認められているのは「車いすラグビー」だけです。頸髄損傷や機能障害など四肢に障がいのある選手たちが、激しいコンタクト



プレーにも耐えられる頑丈な競技用の車いすを巧みに操作し、丸い専用球を互いにトライしあう、迫力の攻防が繰り広げられます。

ヘルシー&テイスティー♥
Healthy & Tasty!

鶏むね肉の 揚げ物バリエ!

しっかり下味のついた揚げ物は、ドライブ弁当の王様!
しかも、鶏むね肉を使えば、グツとヘルシーに。
低糖質・高たんぱくな「美味しい!」をドライブのお供に!

しっとり唐揚げ

薄力粉→片栗粉の順に衣をまぶした鶏肉は、
外側カリッ、内側しっとりの仕上がりに。

POINT

最初に2分くらい揚げ、いったん取り出して3分くらい休ませ、
再び油に入れて40秒くらい揚げると、カラッと仕上がる。

材料(2人分)

鶏むね肉…200g

薄力粉、片栗粉…各大さじ1

A[にんにく、しょうが(共にすりおろし)…各小さじ1/2

酒、しょうゆ…各大さじ1/2 ごま油…小さじ1]

揚げ油…適量

作り方

1. 鶏むね肉は一口大に切り、Aと一緒にボウルかポリ袋に入れて軽くもみ込み、20分くらいおく。
2. 鶏むね肉の汁気をきり、薄力粉をまぶしてから片栗粉をまぶす。
3. 2を180度に熱した油でキツネ色に揚げる。

鶏天



青海苔入りの衣をつけて揚げれば、
うま味が際立つ、鶏むね肉の天ぷらに。

材料(2人分)

鶏むね肉…200g 薄力粉…大さじ1

塩、こしょう…各少々

A【酒…大さじ1/2 塩、砂糖…各少々】

B【冷水…40ml 卵…1個 薄力粉…60g

青海苔…大さじ2 片栗粉…大さじ1 塩…少々】

揚げ油…適量 塩…少々

作り方

1. 鶏むね肉は一口大のそぎ切りにし、**A**と一緒にボウルかポリ袋に入れて軽くもみ込み、20分くらいおく。

2. 鶏むね肉の汁気をきり、薄力粉をまぶす。

3. ボウルに**B**を入れて混ぜ、**2**の鶏肉を入れてからめる。

4. **3**を180度に熱した油でキツネ色に揚げ、塩をふる。



POINT

半分に切っておにぎりの具にすると「鶏天むす」が作れる。

材料(2人分)

鶏むね肉…200g 薄力粉…大さじ1

A【白ワイン…大さじ1/2 塩、砂糖…各少々】

B【牛乳…80ml 薄力粉…60g 片栗粉…大さじ1/2

ベーキングパウダー…小さじ1/2 砂糖…小さじ1/2

塩…少々】

揚げ油…適量 トマトケチャップ、マヨネーズ…適宜

作り方

1. 鶏むね肉は内面の筋を包丁の先で細かく切ってから、麺棒などでたたいて厚みが半分になるようにのばし、縦半分に切ってから1.5cm幅の棒状に切り分る。

2. 鶏むね肉に**A**をふって軽くもみ込む。20分くらいおいたら汁気をきり、薄力粉をまぶす。

3. ボウルに**B**を入れて混ぜ、**1**の鶏肉を入れてからめる。

4. **3**を180度に熱した油でキツネ色に揚げる。お好みでトマトケチャップやマヨネーズをつけていただく。

チキンフリッター



スナック感覚でつまめるフリッターは、
生地にベーキングパウダーを加えて
ふんわりと仕上げる。

Lucky Drive

HOROSCOPE 2021/6/1~7/31 の運勢



占い/未来にカル



牡羊座

3月21日~4月19日生まれ

全体運●6月までは引き続き居場所の変動が起こりやすい。転居を考えている人は6月中には移動したいところ。転居予定のない人にも自分の居場所を実感できる出来事。家族や旧友を大切に。7月は創作活動が吉。良いアイデアが降ってきやすい。この2カ月は恋愛運も良い。
ラッキードライブ●久しぶりに懐かしい場所を訪れてみよう。懐かしさの中に新しい発見を得やすい。
ラッキーカラー●ゴールド



牡牛座

4月20日~5月20日生まれ

全体運●家族との絆が強くなる2カ月。新しい家族を迎え、家族構成に変化が訪れる人も。また、ワクワク感が出てきて目の前が開けていくような高揚感もある。直感に従う方が良い結果を招きそう。加えて、この2カ月に夢を描くのに叶いやすい運氣にもある。夢や目標はぜひこの時期に！
ラッキードライブ●入念に計画を立てるよりも、直感で出かける方が良い。運転は慎重に。
ラッキーカラー●オーキッド



双子座

5月21日~6月21日生まれ

全体運●6月は23日まではおとなしく過ごす方が賢明。この間は多方面でトラブルが起こりやすく、体調も崩しがちで気分も後ろ向きになりやすい。無理をせずおうち時間を満喫するのが◎。7月になると一転、運氣アップ。特に仕事面においてキャリアアップ等、嬉しいことがありそう！
ラッキードライブ●6月は近所への買い物程度に。7月になってからドライブを。森林を訪れてリフレッシュ！
ラッキーカラー●ジョンブリアン



蟹座

6月22日~7月22日生まれ

全体運●仕事運が上昇の2カ月。最近始めたことが勢いついたり、責任ある仕事を任せられたりと注目されるシーンが多い。それに伴って臨時収入があったり嬉しいことも起こりそう。また、6月は恋愛運も良い。フリーの人や一歩進んだ関係を望む人は運氣を味方に積極的な行動に出て◎。
ラッキードライブ●忙しい2カ月となるので、たまにはひとりでドライブを。リラックスできる場所を目指そう。
ラッキーカラー●インディゴ



獅子座

7月23日~8月22日生まれ

全体運●恋愛運が良い2カ月。情熱的というより穏やかで暖かな愛を紡ぐ期間。優しさを持って相手に接することで自分にも優しくなる。また、仕事面も運氣上昇。キャリアアップが見込める。直感が冴え渡る時でもあるが、他者と対立もしやすい。意固地にならず聞き耳を持つことで回避。
ラッキードライブ●誰かとドライブする時は相手の希望を叶えるつもりで行こう。一歩下がった気持ちで吉。
ラッキーカラー●サルファイエロ



乙女座

8月23日~9月22日生まれ

全体運●仕事面において計画していたことが計画通りにいかないことが多く、気持ちが落ち込みがちなる6月。ここは焦らず一つ一つに時間をかけて◎。そんな状況を救ってくれるのが仲間。特に7月は仲間のサポートを得やすくなる。助けてもらったことへの感謝の気持ちはちゃんと言葉にして。
ラッキードライブ●気分転換に自然の多いところへ行こう！ひとりドライブでリフレッシュ！
ラッキーカラー●トープ



天秤座

9月23日~10月23日生まれ

全体運●とても忙しくなりそうな2カ月。重要なポストに就いたり、転職でさらなるキャリアアップを目指す人も。人に恵まれるので勢いもついて無敵感覚になるが、体はお疲れ気味。無自覚に無理をしている状態になりやすい。プライベートでは自分の体を労るよう心がけて。
ラッキードライブ●とにかく休養！あちこち出かけず、愛車や心のメンテナンスの時間に充てて◎。
ラッキーカラー●シグナルレッド



蠍座

10月24日~11月22日生まれ

全体運●チャンス到来の2カ月。特に、これまで地道に創作活動を行ってきた人に、いきなりスポットライトが当たりそうな予感。そうでない人も何かと注目されるシーンが多くなる。勝負をかけるならここ。持ち前のしつこさを武器に、果敢にチャレンジすると成功を手にする。
ラッキードライブ●「ずっと行きたいと思っていた場所」「誘ったかった人」がキーワード。思い切りが大切。
ラッキーカラー●フラミンゴ



射手座

11月23日~12月21日生まれ

全体運●家族との繋がりが濃くなる2カ月。家族構成が変わったり、住む場所が変わったり...といった目に見える形での変化が起こりそう。また、6月は再会の運氣、7月は仕事面で重要な立場に抜擢されそうな運氣もある。全体的に忙しい2カ月となるので体調管理を怠らなく。
ラッキードライブ●休日にはなるべく出かけず、家でゆっくりと。愛車の清掃をするとかも落ち着く。
ラッキーカラー●ラズベリー



山羊座

12月22日~1月19日生まれ

全体運●6月は人間関係がキーとなる月。穏やかな関係のみならずヒリヒリした関係も出てくる。臆せず自分の意見はきちんと伝えたい方が話はスムーズ。7月は6月の人間関係を受けて交流が活発化。学びにもいい時期なので、キャリアアップを目指して勉強を始めるのにも良い。
ラッキードライブ●気分転換のドライブはいいが、少し気持ちが散漫。考え事がある時は運転をひかえて。
ラッキーカラー●チェリーピンク



水瓶座

1月20日~2月18日生まれ

全体運●「ちょっと休憩」といった雰囲気。6月。ここまでがむしろに頑張ってきた人ほど休みたいくなる。やりたいことはたくさんあっても最小限に絞って正解。無理はしないこと。7月は仕事で忙しく気が抜けないような日々になる予感。しかし、金運アップの月。収入増もありそう！
ラッキードライブ●出かけたい気分の際は遠出せず近場で。疲れそうなドライブはお勧めしない。
ラッキーカラー●チャコールグレー



魚座

2月19日~3月20日生まれ

全体運●この2カ月はターニングポイントの前編ともいえる時期（後編は2022年前半）。結婚や転職など、人生における大きな出来事が起きそう。また、6月は出会い運・恋愛運が好調、7月は仕事運が好調で公私ともに賑やかな2カ月となる。運気の波に乗り、大胆に動いて吉。
ラッキードライブ●ドライブが楽しい時期。直感に従って出かけることで、運氣がさらにアップ！
ラッキーカラー●シアン

糖質と早食いをやめるのが血糖値指標の
ヘモグロビンA1cを下げる早道!!

コロナ禍で心配される 糖尿病の増加と悪化!

3度にわたる緊急事態宣言の中、長引く自粛生活で心配されているのが糖尿病の増加と悪化です。糖尿病は予備軍も含めれば約2000万人といわれていますが、コロナ禍でその数が激増したり、悪化する可能性が心配されているのです。どうすれば健康な状態の血糖値に戻れるのでしょうか。



糖尿病が引き起こす3大合併症は、「神経障害」「網膜症」「腎症」です。この合併症によって、「壊疽」「心筋梗塞」「脳梗塞」の発症リスクも高まってしまいます。こうした合併症の予防のために目安となるのが「ヘモグロビンA1c(エーワンシー)」と呼ばれる血糖値の指標です。「ヘモグロビンA1c」は、赤血球のヘモグロビンという色素が何分ぐらい糖と結合しているかを示すもの。過去1〜2ヵ月の血糖の状態が反映されます。普段から高血糖の人は「ヘモグロビンA1c」の値が高くなるわけです。

一方、血糖値は検査日の血液の状態しか分かりません。つまり、糖尿病であるかどうかを判断するには、検査で血糖値を計るよりも「ヘモグロビンA1c」の数値で判断した方がより確かなのです。

脂肪肝は糖尿病の始まり!



ちなみに、健康な人のヘモグロビンA1cは5.5以下です。この数値を超えると健康診断で引っかかり、6.5を超えると糖尿病と診断されるわけです。

この糖尿病が脂肪肝と深い関係にあることをご存知でしょうか。肝臓病の専門医はこう話します。「脂肪肝の患者さんは、ほとんどが糖尿病になっています。脂肪肝の初期の頃はまだ糖尿病を引き起こしていないものの、脂肪肝が進行するに連れてインスリン抵抗性が高まり、糖尿病になってしまうのです」

インスリン抵抗性とは、すい臓からインスリンが血液中に分泌されても、インスリンの反応が鈍くなっていることで、インスリンの血糖を下げる働きが十分に発揮されない状態のことをいいます。ようするに、脂肪肝の状態がこのインスリン抵抗性を悪化させ、常に血糖が下がらなくなって糖尿病を招いてしまうのです。

激しい糖質制限はNGの理由！

糖尿病になると「カロリー制限」するように勧められるのが一般的ですが、実は、血糖値を悪化させる原因は、カロリーではなく糖質であることが指摘されています。肝臓の中性脂肪が30パーセントを超えると脂肪肝と診断されますが、この脂肪肝を引き起こす原因も、高血糖と同じ糖質の摂り過ぎが指摘されています。

とは言え、激しい糖質制限をすると、逆に脂肪肝になりやすくなってしまいうことも分かっています。どうしてこんなことが起こるのでしょうか。

厳しすぎる糖質制限を行なうと、中性脂肪を合成する材料である糖質が入ってこなくなるので、肝臓に蓄積されている中性脂肪がすぐに枯渇してしまいます。すると、肝臓が正常に機能できなくなるため、脳が飢餓状態に陥ったと勘違いして、身体のいたるところから中性脂肪を集めて肝臓に送り込んでしまうのです。このため、1ヵ月に3kg以上体重を落とすと、脂肪肝になりやすくなってしまいます。激しい糖質制限は糖尿病も悪化させてしまいかねないので、そこそこの糖質制限をした方がいいのです。



炭水化物を減らして肉を食べる！

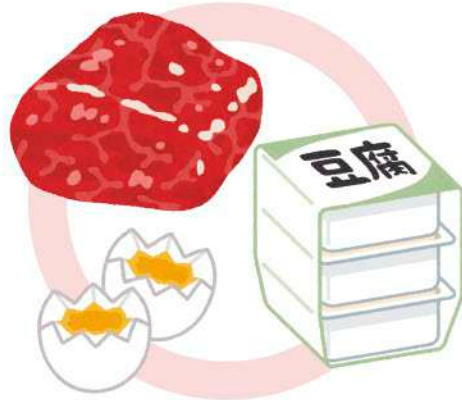
血糖値対策のカギは「食事」と「運動」です。特に、糖質が多く含まれている炭水化物の摂り過ぎに注意することが重要です。ざるそば、カレー、ステーキのうち、食後血糖値が一番上がりやすいのは「ざるそば」で次に「カレー」です。ステーキはいくら食べても、よく噛んでゆっくり食べれば、それほど血糖値は上がりません。ざるそばやカレーを飲み込むような早さで食べると食後血糖値は跳ね上がってしまいます。

肉や玉子でたんぱく質のアルブミンを摂れば血糖値は下がる!?

こうした糖質の多い食品の摂取を1～2割減らし、肉や玉子、乳製品、豆腐など、筋肉になりやすい質の高いたんぱく質を多く摂ることがヘモグロビンA1cを健康な状態にする秘訣だということが分かってきました。なぜなら、筋肉を増やしないと糖尿病はなかなか治らないからです。

特に、筋力低下に陥らないようにするために、たんぱく質の中のアルブミンが重要視されています。肉や玉子にはこのアルブミンが豊富に含まれているのです。

カロリーではなく糖質の摂取を控え、よく噛んでゆっくり食べることが、血糖値対策の何よりの秘訣なのです。



さだ 語録

あなたの心は元気ですか？

優れた政治家とは 未来を作る人

芸術・音楽のための予算なんか要らないって言う政治家に子供の未来を語る資格などあるもんか。

世の中が不幸になるとまず芸術・音楽が奪われる。

これは大昔からの事実。

優れた政治家とは未来を作る人のこと。

未来は「希望」で出来ていることを忘れないで。

希望とは実現できると信じられる未来のこと。荒唐無稽なものは希望ではなく妄想。

文・さだまさし

Profile

1952年4月10日生まれ

代表作品

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 第二楽章 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

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。

月刊「美楽」の好評連載

「4000万人の頭痛」
清水俊彦
「企業ストーリー」
牛久保洋次
「愛車主義」
林成治
「人は輝くために、生きていく」
中谷彰宏
「アクティブ・エイジング」
朝倉匠子
「日本からきました」
いしいしんじ

年間定期購読がお得です！

送料込

9600円 → 4800円

50%
OFF

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。

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

愛車人

6・7月号 2021年5月30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) 出版プロデュース=東正任(株式会社美楽界)
編集協力=月刊「美楽」/株式会社バリュエゴルフ/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

もろコミカーリース

10人に1人

現金

10万円が当たる!!



カーコンイメージキャラクター：澤田

お客様応援キャンペーン

まだまだ間に合う! 実施期間 令和3年9月30日(木)迄

キャンペーン対象者

実施期間中にご契約車両が登録されたお客様

当選発表

ホームページにてご案内いたします。
抽選は毎月実施いたします。

注意事項

- <対象条件> 上記実施期間中にご契約車両が登録されたお客様 ※キャンペーン開始前にお申し込みいただいた方も対象です。 ※法人申込ではないこと
- <当選結果の告知> 当選者の方には電話またはメールで別途ご連絡いたします。また、抽選結果は毎月末日締め、翌月にホームページ上に掲載いたします。
- <当選金額の受け渡し方法> ご契約者名義の銀行口座に振込にてお支払いいたします。
- <注意事項> カーリースには所定の審査があり、ご希望に沿えない場合もございます。 ※本キャンペーンは、やむを得ない事情により中止・変更となる場合があります。 ※手続きに関して不正な行為が認められた場合はお断りする場合がございます。

抽選会
動画
公開中!

カーコンカーリースもろコミの
お申し込み・お問合せは

WEBまたはフリーダイヤルで 受付時間 8:00~22:00



0120-29-5353

にんきのくるまが コ ミ コ ミ

詳しくは
WEBで!



●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。●ご契約期間満了後、残価設定0円なので追加費用が掛からず車がもらえます。

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

受付時間 8:00~22:00 0120-0120-55