



# コバック通信

制作・発行 札幌流通センター自動車整備協業組合 札幌セイビのリユース

## コバック・インフォメーション

E T Cの乗り放題 1000円と本体購入 5000円の助成金制度がいよいよ3月中旬より開始予定です。お得意先様向けに、購入予約キャンペーンを実施しています。ぜひ、この機会にE T Cをつけませんか？ 限定50台限りの特別プライスです。



札幌流通店



札幌東店



月寒店

車検のコバックの札幌市内3店舗では、ホームページを新設しました。携帯電話で閲覧できる「ケータイ・サイト」は、左記のバーコードからアクセスすることができます。

お客さま満足度100%に挑戦する

## 車検のコバック

### ■札幌流通店

0120-892-589

003-0030 札幌市白石区流通センター5丁目4-25

### ■札幌東店

0120-177-589

065-0010 札幌市東区北10条東16丁目1-24

### ■月寒店

0120-236-589

062-0020 札幌市豊平区月寒中央通3丁目4-16

車検・点検・一般整備・钣金塗装・新中古車販売・保険など車のことならなんでもお任せください

## クルマと上手につきあうコツ

リーマンショックの影響で新車が売れず、各メーカーは大減産をしています。車を大切に、長く使う時代です。

昨年シリーズで、ガソリン価格の高騰に対抗して、なるべくお金を使わずに少しでも燃費を良くする方法をレポートしてきました。今回は、車を大切に長く乗りたい貴方にお金をかけただけ効果が実感できることをお知らせします。

オイル交換といえば、頭に浮かぶのはエンジンオイルです。今までは、エンジンを最適な状態にすることで燃費を良くする話でした。

実はエンジンの力をタイヤまで伝えるまでにはいろいろな装置があります。その中で一番デリケートで複雑な構造がオートマチックミッションです。貴方はオートマチックオイルを交換したことがありますか？

当店のデータでは、車検の時に75%の方がオートマチックオイルを交換されています。残り92・5%の中には新車の時から一度も交換したことがない方が、かなりおられます。

でも、そのまま放っておくと大変なことになるかも？ 複雑な構造のため、使用するオイルもエンジンオイルから比べるとさまざまな添加剤が入っています。当然長期間使用することによって添加剤が熱などによって酸化が進み、スラッジというオイルのカスが発生します。

## オイルの交換

そうなるとスベリ、変速時のショックの増大、燃費の悪化、内部のパーツ（金属部分）の磨耗、ひどい時には、走行不能となる場合もあります。

具体的には、発進する時エンジンの回転は上がるけど速度は思うように上がらなったり、ガツンと急につなごったり、燃費が悪くなったり朝エンジンがかかりづらいなどの症状が出ます。

大抵のケースはオイル交換で直りますが、部品の磨耗でオイルに鉄粉が混じっている場合は残念ながら交換はできません。逆にトラブルが発生する恐れがあるからです。そのままダメになるまで乗り続けるだけです。

スラッジがオイルに混じっている場合はフラッシングをする必要があります。壁面にこびり付いたスラッジが、新しいオイルの洗浄力でせっかく新しくしたオイルがすぐにスラッジだらけになるからです。交換前にフラッシング（シャンプー）をして、新しいオイルに取替、トリートメントを仕上げる。これがベストでしょう。

オイル交換料金は、フラッシング+トリートメントコースで軽自動車10500円小型・中型12500円大型13500円で加速感がよみがり、燃費が向上し、冷えている時のエンジンの掛かりがよくなります。指定オイルを使う車種もありますので、ご相談ください。

## 見つけた!!NICE SHOP 和菓子処 菓匠かとう



日本料理のお店のような、のれんのかかった和風のしつらがひとときわ目を引く「和菓子処菓匠かとう」さんをご紹介します。

創業は昭和58年。ショーケースには、花のような色とりどりの和生菓子が陳列されています。朝生がひとつ150～180円。御使物としても大人気で、予算に応じて組み合わせられます。栗をペースト状にしてつく

った「栗の華」(1050円)は、柔らかな口当たりのとても珍しいお菓子で 遠くからも買いに来るお客さんも多いとのこと。

- 住所：札幌市白石区菊水元町4条2丁目1-7
- 電話：011-875-1002
- 営業時間：午前9時30分～午後6時
- 定休日：火曜日
- 駐車場：2台分あり

# 健康とダイエット

## 炭水化物と糖質は別物？

「炭水化物＝うどんやパスタ」「糖質（糖分）＝砂糖や飴玉」…という風に、『炭水化物』と『糖質』とが全くの別物だと勘違いしてる人がいますが、それは間違いです。

「消化とは？」の内容が理解できていれば、基本的に炭水化物と糖質とは同じ意味だということ、何となく分かると思います。

うどん＝炭水化物、ジャガイモ＝デンプン、砂糖＝糖質、海藻＝食物繊維…という「呼び方の決め付け」があると思ってしまうがちですが、それらを全てひっくるめて炭水化物と呼びます。

そのどれもが、吸収される前には単糖類にまで消化されます。（食物繊維のように消化出来ないものについては吸収もされません）

砂糖が消化されて出来るブドウ糖であれ、ジャガイモが消化されて出来るブドウ糖であれ、消化される流れやそれにかかる時間が異なるだけで、吸収される際は同じブドウ糖として吸収されます。

この辺りを理解しないまま、『低炭水化物ダイエット』や『低インスリンダイエット』をしている「つもり」になっている人が時々居るようですが、よくよく考えてから取り組まないと、効果が出ませんよ。

## 編集局長のオススメアイテム

今回の「編集局長オススメ」は、ウィンドーウォッシュ液。3月に入って雪解けシーズン。窓の泥ヨゴレは大敵です。出かける前に残量をチェックすることも大切ですが、ぜひトランクに1本常備しておいたほうが良いでしょう。

当店で販売しているのは、寒冷地仕様の耐寒-30℃です。価格は2ℓで税込300円です。視界確保で、安全運転を！



## 編集後記 住所が変わったらご連絡ください

3月は車検の繁忙期です。卒業・入学の準備、転勤・転居など、なにかとお忙しい季節ですね。住所が変わられましたら、ぜひご連絡いただきたいと思います。毎月何通かは、転居先不明で戻ってきます。今年もいろいろなプレゼントを考えておりますので、あて先不明で戻ってきますと、当選チャンスがなくなってしまうので、ぜひ、ご連絡をお願いいたします。（編集局長 川原）

電話 0120-892-589

E-mail news@ryutsu.or.jp

●コバックのホームページ

http://www.ryutsu.or.jp/

QRコード



# 国語のチカラ塾

## 第1問

漢字の読みの問題です。問題が進むにつれて難しくなっていくですよ。

- ①捏造 でっちあげること
- ②博打 金や物をかけて勝負を争うこと
- ③依怙地 いこじ強情でがんこなこと
- ④別嬪 美人を指す言葉
- ⑤絨毯 毛織物の敷物
- ⑥裏漉し 器に網を張って食品をこすこと
- ⑦心太 てんぐさで作るつるつるした食物
- ⑧惚気る 妻（夫）のことを嬉しそうに話す
- ⑨瘡蓋 治りかけの傷跡などを覆う皮
- ⑩筵棒 程度がひどいさま

## 第2問

次の言葉の読み方を考えながら、各グループの中で送り仮名の間違っているものを、ひとつ見つけてください。

- |          |       |
|----------|-------|
| A        | B     |
| ①密かに     | ①具に   |
| ②微かに     | ②俄に   |
| ③徐かに     | ③妄に   |
|          | ④恣に   |
| C        | D     |
| ①磨る（すたる） | ①夥しい  |
| ②媚る（こびる） | ②太々しい |
| ③滾る（たぎる） | ③疚しい  |
| ④括る（くくる） | ④狂しい  |

◆ 答は下にあります

(ハ) 狂おしい	④	
(イ) やましい	③	
(エ) 太々しい	②	⑩ へらぼう
(オ) おびたしい	①	⑨ かきぶた
(カ) が間違っています	D	⑧ のろける
(ク) 括る	④	⑦ 太々しい
(ケ) 滾る	③	⑥ うち
(コ) 媚る	②	⑤ けし
(サ) 磨る	①	④ へらぼう
(シ) が間違っています	C	③ いじ
(ス) 恣に	④	② ぱち
(セ) 妄に	③	① ねこぞう
(タ) わかに	②	
(チ) 具に	①	
(ツ) が間違っています	B	
(テ) おもむろに	③	
(ト) かすかに	②	
(ナ) 密かに	①	
(ニ) が間違っています	A	

第1問  
国語のチカラ塾の  
回ごとの問題