

CYBERHOME

VOL.13
特別号

SPECIAL ISSUE



FEATURE

特集

これでバッチリ!
はじめての
無線LAN



RECIPE

ネットスーパーを
使いこなそう!
ときめきの
格上げレシピ



CUSTOMER
SERVICE

サイバーホームの
カスタマーサービス
ヘルプデスクに
お任せください!



NEWS

CYBERHOME
ポータルサイト
リニューアル!

COLUMN

ホリデーLIFE
博物館を楽しむ



これでバッチリ!

はじめての 無線LAN

わずらわしい配線がなくてもインターネットにつながる「無線LAN」が大人気。実は、皆様のご家庭でも、簡単に無線LANが始められることをご存知ですか。「どうすればいいの?」と思った方は、ぜひ本特集をご覧ください。無線LANの基礎知識から、機器選び・取り付けまで、お役立ち情報をまとめてお届けします!



CYBERHOME

入居者様限定会報誌『サイバーホーム』

VOL.13 特別号

CONTENTS

特集

これでバッチリ!

- ③ はじめての無線LAN
 - 4 無線LANがあれば、こんなに快適!
 - 6 せっかくのスマートフォン、無線LANにつながらないともったいない!
 - 8 無線LANルーターの選び方・つなぎ方
 - 10 無線LAN なんでもQ&A
 - 12 無線LANがあればデジタル家電がもっと便利に!
- ④ ネットスーパーを使いこなそう!
- ⑭ 「まとめ買い」+「ひと手間」でできるときめきの格上げレシピ
- ⑱ ポータルサイト「CYBERHOME」が楽しく・使いやすくなりました!
- ⑳ サイバーホームのカスタマーサービス「無線LANもヘルプデスクにお任せください!」
- ㉒ ホリデーLIFE 博物館はお客さんを全力で楽しませてくれる場所

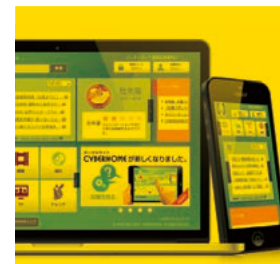
撮影：川名秀幸(p14~16)

※Wi-Fiは、Wi-Fi Allianceの登録商標です。

※Android および YouTubeはGoogle Inc.の商標または登録商標です。

※iPhone、iPadはApple Inc.の商標です。

※その他記載されている会社名・商品名などは、各社の商標および登録商標です。



無線LANがあれば、こんなに快適!

家族同時にワイヤレスでインターネット!

これまで、パソコンをインターネットにつなぐには、「LANケーブル」で配線する方法が一般的でした。無線LANは、このケーブルをなくして無線(Wi-Fi)でインターネットに接続できる仕組みです。その日の気分、ノートパソコンを自分の部屋、リビング、キッチン...家中どこでも持ち運んでインターネットを楽しめます。部屋や廊下にLANケーブルを引き回す必要がないので

パソコンで

- 家族別々のパソコンで同時にネット
- ノートパソコンで家中どこでもインターネット

スマートフォンで

- モバイルデータ回線よりネットが快適
- 大容量のアプリを素早くゲット
- YouTubeを高画質で見放題

ゲーム機で

- 遠くの相手とオンライン対戦
- ゲームソフトをダウンロード購入



無線LANルーター1台あれば、こんな楽しみ方も

スマートフォン/タブレットやゲーム機もつながる

無線LANにつながるのには、パソコンだけではなく、タブレットやスマートフォン、ゲーム機もつながります。無線LANは、家族が別々のパソコンで、同時にインターネットにつなげられる利便性です。パソコンが2台以上あるご家庭は、無線LANを導入しない手はありません。無線LANを始めるのはとっても簡単です。市販の「無線LANルーター」という機器を1台用意して、壁のLAN端子につないで設定すればOK。たったこれだけで、ご自宅のインターネットがグーンと快適になります。

※一部のマンションでは接続方法が異なります。

タブレットで

- ママ友とSNSで楽しく交流
- レシピを検索してお料理
- すいすいネットショッピング

» そもそも「無線LAN」って?

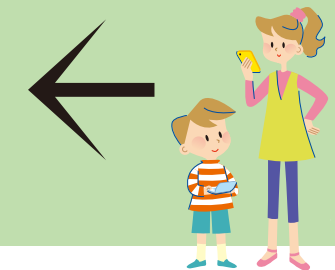
「LAN」は、複数台のパソコンや家電製品がつながった、家庭内の小さなネットワークのこと。機器同士がLANケーブルで接続されていれば「有線LAN」、無線(Wi-Fi)でつなぐと「無線LAN」になります。なお、無線LANは別名「Wi-Fi」(ワイファイ)とも呼ばれます。「Wi-Fi」は本来、「無線LANに対応した製品」であることを示すブランドマークでしたが、最近では無線LANと同じ意味として使われるようになっています。

LAN: Local Area Networkの略

» 「ルーター」ってどういうもの?

家庭内のLANからインターネットへの出入口になる装置がルーターです。中でも、無線LAN機能を搭載し、家庭内のパソコン等をワイヤレスでつなぐことができるルーターを無線LANルーターと呼びます。無線LANルーターを取り付けることで、複数台のパソコン等が同時に通信できるようになることに加え、インターネット側からの不正侵入をされにくくするセキュリティ効果もあります。

気になるワード解説



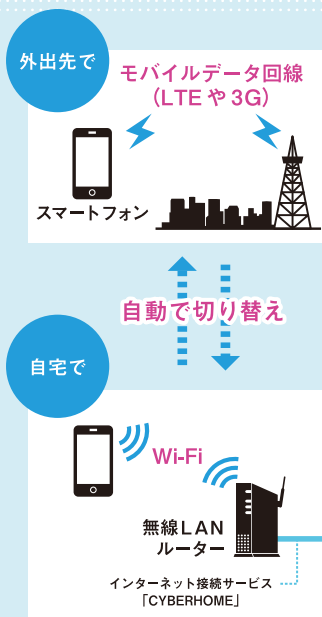
インターネットにつないで何ができるかは、電化製品によってさまざま。たとえばスマートフォンでは、携帯電話会社のモバイルデータ回線よりもネットが快適に(詳しくは6~7ページ)。ゲーム機なら、遠くの相手とオンライン対戦を楽しんだり、新しいゲームソフトをダウンロード購入することもできます。他にも、テレビやレコーダー、プリンターなどで、最初から無線LANに対応した新製品が続々と登場しており、これからのマンションライフにも、もう無線LANは欠かせません。(詳しくは12ページ)

せつかくのスマートフォン、無線LANに つながらないともつたいたいない！

2つの通信方式を 切り替えられる スマートフォン

どのスマートフォンも、ネットにつながるときに大きく2つの通信方法から選ぶことができます。1つが、携帯電話会社等と契約したモバイルデータ回線をそのまま利用する方法。そしてもう1つが、自宅等の無線LAN(Wi-Fi)を利用する方法です。

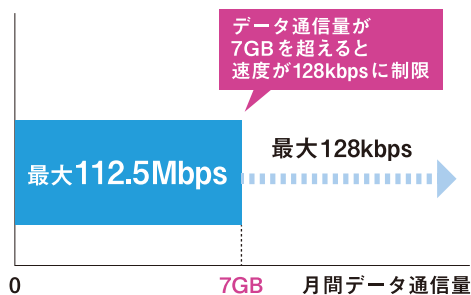
現在、スマートフォンを利用して、常にモバイルデータ回線でネットにつないでいる方は、家にいる時は無線LANに切り替えればメリットがたくさん。一度設定すれば、外ではモバイルデータ回線、家にいるときは無線LANに自動的に切り替えることもできます。ここでは、スマートフォンを無線LANにつないで使うメリットの数々をご紹介します。



パケット制限がないから ネット動画を何時間でも見放題

最近のスマートフォンの多くは、「LTE」(エルティイー)と呼ばれる高速なモバイルデータ回線に対応しています。スピードが速い一方、月のパケット通信量には上限が設けられており、これを超える

■LTEスマートフォンの速度制限イメージ
(NTTドコモのXiパケ・ホーダイフラットの場合)



と、携帯電話会社から、その月の通信速度を通常時の数十分の(128kbps)に制限されてしまいます。ここまでスピードが遅くなると、ネットを何をするにもストレスがたまってしまつことに。

パケット通信量が特に多くなるのが、YouTubeなどネット動画の閲覧時で、高画質な動画(HD画質)を頻繁に見る人は特に要注意です。そんなパケット量の制限を気にしなくて済むのが、無線LAN経由でネットにつながる方法です。自宅にいるときは無線LANでネットを利用することで、パケット量も利用時間も一切気にせずにネットを楽しめます。

携帯の電波が届きにくい 部屋でもネットが高速

モバイルデータ回線は、携帯電話の基地局から電波を飛ばしているため、窓から遠い奥の部屋や高層階では、電波が不安定になりがちです。動画再生が途中で止まったり、そもそもネットにつながらないこともあります。

無線LANは、無線LANルーターが親機となって電波を飛ばす仕組みなので、家中どこでもスマートフォンを快適に利用できるようになります。これまで電波が届かなかったバスルームでも、お風呂につかりながらネットを楽しむ、なんていう使い方もOKです。

大容量のアプリを すぐにダウンロード

スマートフォンのアプリはデータ量が大きくなり、数MB(メガバイト)あるものが増えていきます。ゲームアプリとなると100MB以上のものも珍しくありません。こんな時でも無線LANなら大丈夫！モバイルデータ回線では、時間帯や場所によって極端にスピードが遅くなり、ダウンロードに長時間かかったり途中で止まってしまうことがあります。無線LANはスピードが安定しているため、お目当てのアプリをすぐにダウンロードできます。

電子書籍もサクッとダウンロード

スマートフォンで本や雑誌が読める電子書籍が、ちょっとしたブームになっています。小説は1冊が2~3MB程度ですが、マンガは1冊が20MB~50MB程度と大きいので、通信回線のスピードが遅いと、1冊ダウンロードするだけでイライラすることも。無線LAN経由で電子書籍を購入すれば、長編マンガの続きの巻もテンポよくサクサク読めます。

■携帯の電波が届きにくい部屋での 動画再生イメージ



再生が途中で
何度も止まる

再生が
スムーズ&
高品質

話題のタブレット端末も、買ってきてすぐ使える！

瞬時に起動して、指先でスイスイ操作できるタブレット端末が大人気。同じ製品でも、モバイルデータ回線がセットになったものと、無線LAN専用の製品(Wi-Fiモデル)の2種類がありますが、価格の安さで人気なのがWi-Fiモデル。自宅に無線LANルーターがあれば、Wi-Fiモデルのタブレット端末を買ってきてすぐに使い始めることができます。月々のモバイルデータ回線使用料も不要なので、「そろそろタブレット端末が欲しい」とお考えの方はぜひ無線LANを用意しておきたいですね。



NTTドコモのAndroidスマートフォンなら 定額通信料の節約ワザ

NTTドコモのAndroidスマートフォンを利用しているなら、月のパケット量制限が7GB(ギガバイト)の「Xiパケ・ホーダイフラット」と、3GBの「Xiパケ・ホーダイライト」の2種類から選択が可能。家では無線LAN経由で通信すれば、その分のパケット量を抑えられるので、パケット量制限3GBのライトプランの契約で十分な場合も。ライトプランはフラットより月々1,000円程度安いので、通信費が節約できます。

※詳しくはNTTドコモのショップ等にご相談ください。

Before

Xiパケ・ホーダイフラット
(7GB以上で
速度制限) 5,985円

After

Xiパケ・ホーダイライト
(3GB以上で
速度制限) 4,935円

※2013年10月現在

無線LANで
通信料を
節約！



初めて導入する方でも
心配ご無用

無線LANを始めるために用意するのは「無線LANルーター」という機器だけ。家電量販店でもネットショップでも、いろいろな種類の無線LANルーターが並んでいます。でも「どれを選べばいいのかわからない」「製品によって値段が大きく違うのはどうして？」と疑問を持つ方もいらっしゃるかもしれません。そこで、「ここさえ抑えておけば安心」という選び方の秘けつと、最初のつなぎ方・設定のポイントを簡単にご説明します。



選ぼう!

どんな機種を選べばいいの?

「11n」対応の機種が
オススメです!



その理由は

高速!

ほとんどの
機器が
つながる!

11n



無線LANルーターの製品説明を見ると「11n」「11g」のような、一見すると意味不明な記号が目につきます。これは、無線LANの通信規格の違いを表しています。詳しくは下のコラムで説明していますが、悩んで決められない方は、「11n」対応の製品がオススメです。

「11n」方式は、無線の通信速度が速いことに加えて、ここ数年以内に発売されたノートパソコンやゲーム機、スマートフォン/タブレットのほぼすべてを接続することができます。

いろいろある無線LANの通信方式

「11n」以外にも、これだけの種類の無線LAN規格があります。「11n」は「11g」「11b」と互換性があり、規格が異なってもお互いに通信できます。ただし通信速度は、遅い方の規格に制限されます。

通信規格	通信速度	説明
11n (イレブンエヌ)	最大 600Mbps	●現時点で最高速。11g、11b対応機器も接続可能。 ●周波数2.4GHz(ギガヘルツ)対応、5GHz対応の2種類があり、5GHz対応製品は電子レンジなど電波の影響を受けにくい。 ※11nの次世代規格「11ac」対応製品も徐々に始まっています。
11g (イレブンジー)	最大 54Mbps	●ちょっと前まで主流だった規格。
11b (イレブンビー)	最大 11Mbps	●最近ではあまり使われていない低速な通信方式。
11a (イレブンエー)	最大 54Mbps	●電子レンジなどの電波の影響を受けにくい。 ●基本的に、11a対応機器しか接続できない。

※各通信規格は、正式名称のIEEE802.11xを略称で表記しています。
※無線LANの通信速度は規格上の最大通信速度で、ご利用のインターネットの最大通信速度とは異なります。

自分で設定できるか不安だなあ…

「ボタンを押すだけ」で
設定できる製品を!



無線LANルーターは、最初に「設定」が必要ですが、最近ではほとんどの製品が、自動設定機能を搭載しています。これは、本体のボタンを押すだけで、インターネット接続用の設定も、家庭内の無線を暗号化する設定も一度に簡単に行えるというもの。

自動設定機能には3種類(右の表参照)があり、それぞれ機能に大きな違いはありません。接続する機器がパソコンの場合は、3種類の自動設定機能のどれを利用しても設定できます。



■代表的な自動設定機能

機能の名称	対応メーカー
AOSS2 または AOSS	バッファロー
らくらく無線スタート	NEC
WPS	コレガ アイ・オー・データ機器 ブラネックス

※無線LANルーター側と接続する機器側が、同じ自動設定機能を利用できることが条件となります。対応していない機器を接続する場合は、付属のマニュアルやメーカーのホームページの手順に従って、手動で設定することで接続できます。

なるべく予算を抑えたいんだけど…

5,000円前後の製品でも
十分です。



家庭向けの無線LANルーターは、約3,000円~1万円後半までいろいろな価格帯の製品があります。値段の高い製品は、たとえば最新の通信規格「11ac」に対応していたり、有線LAN端子が高速なギガビットLANに対応しているなど、より機能が豊富という傾

向があります。ただ、高性能でなくても「11n」「11g」対応なら、型落ち機種でも十分快適にインターネットを利用できます。購入費用を抑えたいなら、型落ち機種が値下がりしやすい新製品発売時を狙うとよいでしょう。

つながろう!

取り付け・設定は簡単です。

無線LANルーターの取り付けは、パソコン初心者の方であっても、まず迷うことがないほど簡単です。配線は、製品に同梱されているLANケーブルで、本

体と壁のマルチメディアコンセントをつなぐだけ。初期設定も、自動設定機能を利用することで、すぐに完了します。

接続・配線

壁のマルチメディアコンセントの「LAN」または「INTERNET」と表示された差込口に、LANケーブルを差し込み、もう一方を無線LANルーターに接続します。

※一部のマンションでは、接続方法が異なります。

初期設定

自動設定機能を利用して、無線LANルーターおよび接続する機器を設定します。自動設定機能に対応していない機器をつなぐ場合は、マニュアルに掲載された手順どおりに設定を行います。

困った時は
ヘルプデスクが
お手伝いします!

ファミリーネット・ジャパン
ヘルプデスク

0120-318-406
(年中無休/9:00~22:00)

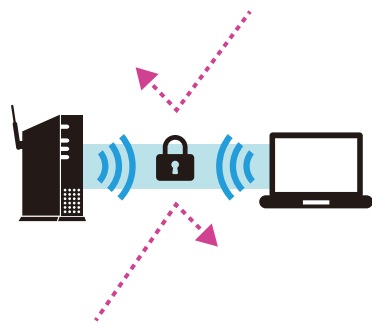


外から電波を盗聴されることがあるって聞いたけど？

→ **電波は暗号化されているので、外に漏れても心配いりません。**

無線LANの電波は家の外まで届いてしまうので、「誰かにメールの内容を見られたり、クレジットカード番号を盗まれるのでは？」といったセキュリティに関する不安も、よく耳にします。でも、最近の無線LANルーターには「WPA」または「WPA2」という高度な暗号化機能が搭載されており、接続する機器との間の無線は暗号化されているので安心です。

暗号化の設定は無線LANルーター側と、パソコン等の機器側の双方で行う必要がありますが、自動設定機能(9ページ参照)で初期設定を行う際に、自動的に済ませることができます。

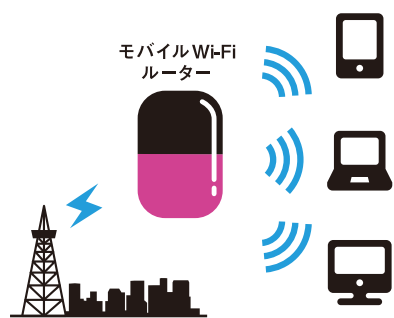


お店に「モバイルWi-Fiルーター」という製品もあるけど、違いは？

→ **外出先で使える無線LANルーターです。月々のモバイルデータ回線料金がかかります。**

パソコンやタブレット端末、ゲーム機など無線LAN対応の機器を外出先に持ち出して、インターネットに接続するための機器がモバイルWi-Fiルーター。モバイルデータ回線を経由してインターネットにつながります。

場所を選ばずに使える便利さの一方で、モバイルの契約が別途必要となり、毎月3,000円~4,000円程度の費用がかかります。自宅内の無線LANルーターを購入する時に間違えないようご注意ください。

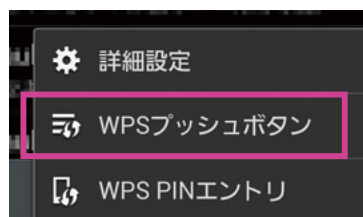


スマートフォンと無線LANルーターをつなぐ手順が知りたい！

→ **ボタンを押したり、メニューを選択していくだけで簡単に設定できます。**

Androidスマートフォンの場合、9ページでご紹介した無線LANルーターの自動設定機能が利用できます。標準で「WPS」に対応(Androidバージョン4以上)しているほか、無料アプリをダウンロードすることで、その他の自動設定機能も利用できます。設定の際は、スマートフォン側の画面上のボタンを押してから、無線LANルーター本体のボタンを押すだけです。

iPhone(およびiPad)は、上記の自動設定機能には対応していませんが、画面をタップ(選択)していくだけで設定が完了する、メーカー独自のわかりやすい手順で設定できます。



Androidスマートフォンは、Wi-Fi設定画面の「WPS」ボタンを押すと自動設定できる。
※上記画面は一例です。
機種によっては、WPSに標準対応していない場合もあります。



無線LANにつなぐと余計な料金がかかる？

→ **いいえ。家族何人が同時に使っても、何時間つないでも、料金はこれまでどおりです。**

無線でつながるのはパソコン等の機器から、無線LANルーターの間だけ。あとは、現在ご利用中のインターネット接続サービス(サイバーホーム)をそのまま利用してネットにつながる仕組みです。

同時に利用する家族の人数が増えても、契約内容を変更する必要もありませんし、これまでどおり定額で何時間でもインターネットを利用できます。

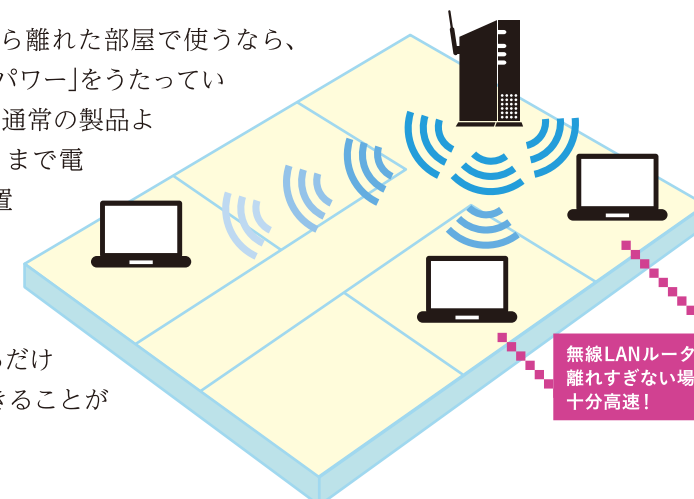


離れた部屋でも無線LANは使える？

→ **途中に厚い壁が何枚もなければ、まず大丈夫。**

無線LANルーターの電波は、途中に障害物が何もなければ100mを超えて届くほど強力。ただし、コンクリートの壁があると電波が弱まり、壁を何枚もはさんだ部屋の場合、通信速度が大きく低下してしまうこともあります。

無線LANルーターから離れた部屋で使うなら、製品を選ぶときに「ハイパワー」をうたっているものがオススメです。通常の製品より電波が強く、より遠くまで電波が届きます。また、設置後に期待したほどの速度が出ないときは、無線LANルーターを置く方向を変えてみるだけで、通信速度が改善できることがあります。



CYBERHOME会員特典!

作業料金より
3,000円
OFF!!

※遠方訪問料金と
部品代金は割引
対象外です。

最短で、お電話いただいた当日(※)に訪問が可能!!
※離島等、一部地域を除く。

パソコン訪問コンシェルジュ

<http://www.j-pcs.info/fnj/>

インターネット
が繋がらない

購入したけど
設定の仕方が
わからない!

パソコンの
動きが遅い?




365日 土日祝

パソコンやインターネットについてのお悩みを、

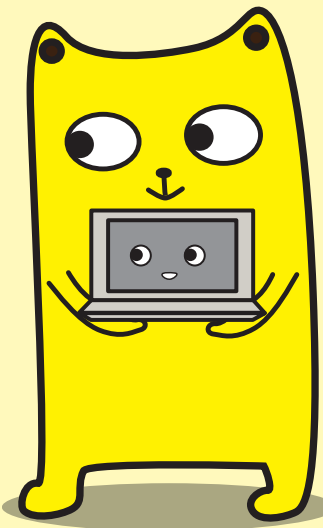
訪問設定で解決!!

訪問受付ダイヤル 9:00~21:00 (年中無休)

 0120-835-856

ご注意：お電話による無料サポートは受け付けておりません。

『パソコン訪問コンシェルジュ』は日本PCサービス(株)が提供するサービスで、(株)ファミリーネット・ジャパンが行うサービスではございません。訪問受付ダイヤルは、「ファミリーネット・ジャパン ヘルプデスク」の受付電話番号とは異なります。



ご利用の際は訪問基本料金5,250円(※離島等、一部地域を除く)と環境・トラブル診断料金3,150円(1台ごと)と作業料金が発生致します。
※部品代は別途発生致します。 ※20時以降に訪問をご希望の場合は夜間料金が発生致します。 ※記載の料金は予告無く変更される場合がございます。
※他の割引との併用は不可となっています。

無線LANが
あれば

デジタル家電が もっと便利に!

テレビやレコーダーなど、家族が集まるリビングで使う家電製品も、無線LANにつながるようになってきました。ここでは、そんな無線LAN対応デジタル家電の、一歩進んだ活用術をご紹介します。

レコーダーの録画番組を離れた部屋で!

ハードディスクレコーダーを無線LANにつなげば、離れた部屋のスマートフォン/タブレット端末で、録画番組を視聴して楽しむことができます。他の家族がハードディスクレコーダーをつないだテレビを見ている時間帯でも、気兼ねなく録画番組を楽しめます。

レコーダーに無線LAN機能が付いていなくても、本体のUSB端子やLAN端子に市販の無線LANアダプタ(子機)を装着することで、テレビを無線LANにつなぐことができます。

※上記の使い方は、録画番組を無線LANで転送する機能を持つレコーダーでのみご利用になれます。



テレビの大画面でYouTubeやHuluを鑑賞

スマートフォンの小さな画面ではなく、「テレビの大画面でネット動画が見られたらなあ」と思ったことはありませんか? 最近は、テレビの一機能としてネットサービスが組み込まれるようになっており、動画投稿サイト「YouTube」や定額で映画・ドラマ見放題の動画配信サービス「Hulu」(フールー)が直接見られるテレビも登場。動画選択もリモコンで操作できるので、機械操作が苦手なご家族も安心です。

テレビを無線LANにつなぐには、市販の無線LANアダプタ(子機)を装着する方法が一般的です。

※機種によっては、無線LAN機能を搭載しているテレビもございます。詳しくはテレビメーカーにお問い合わせください。



スマートフォンから無線LAN経由で直接プリント

低価格な家庭用プリンターにも、無線LAN機能が標準搭載されるようになってきました。

1つめのメリットは、パパのパソコン、ママのパソコンのように家族それぞれの端末から直接プリントできる利便さ。これまでのように、プリンターのケーブルをつなぎ替える手間がいりません。

もう1つめのメリットは、スマートフォンやタブレット端末からのワイヤレス印刷です。プリンターメーカーが提供する専用アプリをダウンロードすれば、あとは写真を選ぶだけでプリントできます。



人気のタブレット端末や
Wi-Fi対応デジタルカメラ
などが当たる!

アンケートキャンペーン実施中!

ただいま、ファミリーネット・ジャパンではマンション購入に関するアンケートを実施しております。アンケートにご回答いただいた方には、抽選で人気のタブレット端末やWi-Fi対応のデジタルカメラなどをプレゼント! ぜひ、ご応募ください。

アンケートはこちら

<http://www.cyberhome.co.jp/magazine/campaign/>

※右のQRコードを携帯電話で読み込んで、アンケートにアクセスすることも可能です。





揚げないからカンタン 鶏のヘルシー油淋鶏

【材料(2人分)】
塩抜きダレ付鶏肉(A)… 1枚
〔→解凍しておく〕
片栗粉……………適量
サラダ油……………大さじ2
※油淋鶏ソース
長ねぎ(みじん切り) …… 大さじ2
しょうが(みじん切り) …… 小さじ1
酢、しょうゆ、砂糖、水 …… 各大さじ2
ごま油…………… 大さじ1
レタス、プチトマト、黄パプリカ… 各適宜

片栗粉効果がプラスされて、焼いてあるのにジューシー！
ソースもしっかり絡んで、野菜といっしょに美味しく食べられます！

1. 油淋鶏ソースの材料を合わせ、レタスはせん切り、プチトマトは4つ切り、黄パプリカは三角に切る。
2. 塩抜きダレ付鶏肉(A)の水気を拭き、片栗粉を薄くまぶし、サラダ油を熱したフライパンに入れ、強火で両面に軽く焼き色がつくように焼く。
3. 皿にレタスを敷き、2を盛り、プチトマト、黄パプリカを飾り、油淋鶏ソースを鶏肉にまわしかける。

【材料(2人分)】
しっとり蒸し鶏(B)… 1枚分
〔→解凍しておく〕
※下味
酒…小さじ2、片栗粉…大さじ1
ピーマン…………… 2個
赤ピーマン…………… 1個
長ねぎ(せん切り) …… 1/4本分
しょうが(せん切り) …… 大さじ1
※合わせ調味料
オイスターソース、酒、しょうゆ…各大さじ1
サラダ油…大さじ1、ごま油…小さじ1

1. しっとり蒸し鶏(B)に下味をつける。
ピーマン、赤ピーマンは細切りにする。
2. フライパンを弱火にかけ、長ねぎ、しょうがを炒め、香りが出たらピーマン、赤ピーマンを加え、強火にして炒める。
3. ピーマンがしんなりしたら、1の蒸し鶏を加え炒め合わせ、合わせ調味料を加え、全体に味がなじんだらごま油をかけ混ぜる。

あっという間にオリジナル中華 鶏の青椒肉絲風



柔らかい鶏とピーマンの相性が絶妙！食感が楽しい一品です。
蒸し鶏はレンジより加熱ムラができてにくい鍋の方が上手にできますね(驚)

ネットスーパーにもいろいろあります！

〈スーパー系〉



イトヨーカドー

URL : <https://www.iy-net.jp/>

●取扱数が最も豊富！

食料品だけでなく、かさばりがちな日用雑貨など約3万アイテムの商品を取扱い、実店舗と同価格で購入できる。また、注文した魚の三枚おろしなどリアル店舗並みのわがまま注文(*)に無料で応えてくれるところも魅力的。
(*)店舗により異なります。

〈こだわり食材系〉



オイシックス(oisix)

URL : <http://www.oisix.com/>

●安全で新鮮な食材を提供

価格はやや高めだが、独自の安全基準をクリアした食品のみを提供。また、鮮度が重要な野菜は注文受付後に収穫するなど鮮度にもこだわっている。指定時間内なら希望の受取日時を決められ、万一、不在でも再配達まで保冷保管してくれるので忙しい時にも安心。

〈Webショップ系〉



楽天マート

URL : <https://mart.rakuten.co.jp/>

●子供等がいる家族は送料半額！

楽天独自の直営店舗。生鮮食品や日用雑貨のほか、楽天市場で人気のお取り寄せグルメも少量から購入可。入会金・月会費は無料。カタログを見ながらインターネットや電話で注文することができるほか、毎日のお買い物で楽天スーパーポイントが貯まる・使える。



ネットスーパーを使いこなそう！

「まとめ買い」+「ひと手間」でできる ときめきの格上げレシピ

重たいもの・お得なものを「まとめ買い」するのがネットスーパーのかしこい使い方。
今回はまとめ買いしたい食材のうち、調理に悩みがちな「鶏むね肉・かぼちゃ」に注目！
ちょっとひと手間を加えて冷凍しておくだけでいつもの食材がカンタンにレベルアップできます。

料理：三浦孝子

鶏むね肉

【材料(2人分)】
塩抜きダレ付鶏肉(A)… 1枚
〔→解凍しておく〕
キムチ…………… 100g
しめじ…………… 1パック
にら…………… 1/3束
酒…………… 大さじ2
ごま油…………… 小さじ2

1. キムチとニらは3~4センチの長さ
に切り、しめじは石づきを落とし、小房に分ける。
2. フライパンにしめじ、塩抜きダレ付鶏肉(A)、キムチ、にらの順に重ね、酒、ごま油を振る。
3. 2に蓋をして火にかけ、沸騰するまで強火にし、その後弱火にして7分煮て、盛りつける。

材料を重ねて蒸しただけなのに、淡泊な鶏むね肉に、きのこやキムチの旨みがたっぷりしみこんで…ゴハンが進みます！

重ねて蒸すだけ！ 鶏とキムチの重ね蒸し



鶏むね肉の 「ひと手間」



A: 幅広く使える
【塩抜きダレ付鶏肉】



- ①: 鶏むね肉(1枚)は繊維をた
ち切るようにそぎ切りにす
る。
- ②: 器に砂糖(小さじ1)と酒
(大さじ1)を入れて、砂糖
を溶かし、①の肉を入れて
なじませる。
- ③: ビニール袋に②の肉をでき
るだけ重ならないように並
べて入れ、そのまま冷凍す
る。

B: 時短料理に最適！
【しっとり蒸し鶏】



- ①: 鍋に、皮を取った鶏むね
肉(1枚)、しょうが(薄切
り)、ネギ(青い部分)、酒
(大さじ2)、水(1/2カッ
プ)に入れ、ふたをして強
火で加熱。
- ②: 沸騰したら、弱火にして7
分加熱後、火を止めてそ
のまま冷ます。冷めたら手
でほぐし、できるだけ重なら
ないようにビニール袋に入
れて冷凍する。
※2枚で作る時は、加熱時間・調味料
ともに1.5倍にする。

「鶏むね肉」が こんなに美味しいなんて！

低カロリーでお得な鶏むね肉。さらにお
買いたくなる商品の1つです。
けれど、モモ肉に比べて脂が少ない分
若干加熱し過ぎただけでもばさついてしま
うのが難点。そこで保水効果のあるお酒や
砂糖を使った「ひと手間」がオススメ。
塩分不使用なので、保存後でもしっとり
仕上がります。
さらに、簡単に調理できるよう、切り方
や保存方法等にも一工夫。これでいつもの
鶏むね肉がぐんとおいしくなります。

ばさつきがちな鶏むね肉は
酒や砂糖で水分を逃がさない

CYBERHOME
会員なら
スタンダード会員
会費が無料!

CYBERHOME会員様向け ご優待サービス

CYBERHOMEクラブオフ

ご入居者様専用ページから無料会員登録していただくだけで、全国の提携施設約75,000メニューを会員様特別料金でご利用いただけるサービスです。

「CYBERHOME クラブオフ」は全国75,000軒以上のグルメ、スポーツ、習い事などの日常で使える施設や、ホテル、日帰り温泉、引越などオフタイムを充実させるサービスをご用意しております。

▼まずはホームページでチェック!

http://www.cyberhome.ne.jp/service_guide/cluboff/

サイバーホーム クラブオフ 検索

<p>レジャー 休日に楽しめる様々な施設が 最大75%OFF</p>	<p>日帰り湯 全国約600か所の日帰り湯施設が 最大60%OFF</p>	<p>グルメ リッチなホテルグルメも、 飲食店や宅配サービスも 最大50%OFF</p>	<p>宿泊 国内・海外の宿泊施設が! パッケージツアーも! 最大80%OFF</p>
<p>エンターテイメント 映画の子ケットや カラオケルーム代が 最大30%OFF</p>	<p>お買い物 お買い物や ネットショッピングなどが 優待価格で!</p>	<p>スポーツ 趣味や健康のために 使える施設が 優待価格で!</p>	<p>くらし くらしを安全で 快適にするサービスが 優待価格で!</p>

クラブオフのイチオシメニュー

IDC大塚家具

クラブオフ会員特典
ご購入金額(税抜)の**2%分の商品券プレゼント**

※特典対象外品、詳細はWEBサイトをご確認ください。

ご利用方法 当クラブのホームページより、WEBクーポン券を印刷の上、直接店舗へお持ちください。

CYBERHOMEクラブオフご利用方法

ご入居後、入居者様専用ホームページからCYBERHOMEクラブオフへご入会ください。ご入会には、CYBERHOMEのメールアドレス・メールパスワードが必要です。(メールアドレスの取得方法についてはお部屋に備え付けの「インターネット・メール利用手引」をご確認ください。)

STEP1 CYBERHOMEのポータルサイトにアクセスし、画面右上の「入居者様専用ページログイン」をクリック

STEP2 入居者様専用ページログイン画面で、メールアドレス・メールパスワードを入力

STEP3 入居者様専用ページの下にある「CYBERHOMEクラブオフ」をクリックし、画面に従って新規登録をします。

サイバーホーム 検索

①ポータルサイト トップページ ②入居者様専用ページログイン画面 ③入居者様専用ページ

特別企画 今回は特別にキリトリクーポンにしました。

スペシャルクーポン

ショッピング IDC大塚家具

IDC 大塚家具

特典内容 ご購入金額(税抜)の**2%分の商品券プレゼント**
入居券 793G

有効期限 2014年3月31日まで

※特典対象外品/特別催事品、一部羽毛布団、運賃、工事費、手数料、※商品券の発行は、1,000円単位とし、1,000円未満の端数は切り捨てとなります。※商品券はご成約・納品から、約2か月後に当クラブより進呈いたします。※特典対象外店舗/横浜アウトレット※ご購入後の特典利用申し込みは承れません。

かぼちゃ

かぼちゃの「ひと手間」



C: 幅広く使える
【マッシュかぼちゃ】

D: 時短料理に最適!
【かぼちゃレンジ煮】



- ①: まるごと加熱したかぼちゃは種を取り、1~2cmの薄切り。皮も取り除く。
- ②: ①を耐熱皿に並べ、ふんわりラップをかけて約3分加熱。(量が多い場合は何回かに分けて)
- ③: ビニール袋に入れて、手で平たくつぶして冷凍する。
- ①: まるごと加熱したかぼちゃは種を取り、一口大に切る。
- ②: 深めの耐熱容器に①と、めんつゆ(大さじ2)、水(大さじ8)、砂糖(大さじ1/2)入れて、ふんわりラップをして5~6分加熱。
- ③: そのまま冷まして、粗熱が取れたらビニール袋に入れて冷凍する。
- ※上記の分量はかぼちゃ1/4個の場合。レンジは加熱ムラがきやすいので、1/4個ずつ加熱するのがオススメ。

【材料(2人分)】
かぼちゃレンジ煮(D)
…6個
〔→解凍しておく〕
ベーコン……………1枚
溶けるチーズ…40g
バター……………適量

- かぼちゃレンジ煮(D)を半分の薄さに、ベーコンは短冊切りにする。
- グラタン皿にバターを塗り、1のかぼちゃ、ベーコンを入れ、溶けるチーズをのせる。
- 2をオーブントースターに入れ、チーズが溶けるまで焼く。



かぼちゃ煮が洋風に変身! かぼちゃのチーズ焼き

煮物しか思いつかなかったかぼちゃが、レンジ使いで変幻自在に

ビタミンEやβカロチンなど大切な栄養素がたっぷりのかぼちゃ。でも実は「煮物でしか使ったことがない」という方も多いのでは。そこでかぼちゃ料理の強い味方・電子レンジをフル活用した「ひと手間」で料理の幅を広げましょう。

マッシュしておけば、スープやコロッケだけでなく、パンケーキやプリンなどのお菓子づくりも簡単。また、薄味のレンジ煮なら、シチューやグラタン、サラダ、グリル焼きなどにもアレンジ可能。

ほとんど食べられる状態で保存しておくので、ほんのちよっとの調理でおいしくいただけます。

まるごと買いで「かぼちゃ」がこんなに楽しい!



かぼちゃ本来の甘みがおいしい スイートパンプキン

- 耐熱容器にマッシュかぼちゃ(C)を入れ、ラップをして電子レンジで2分温める。
- 1にバター、砂糖、溶いた卵、牛乳を加えよく混ぜ合わせる。
- アルミカップ8個に2を入れる。
- つや出し用の卵黄とみりんをよく混ぜ、3の表面に塗る。
- 4をオーブントースターで焼き色がつくまで焼く。

【材料(2人分)】
マッシュかぼちゃ(C)…250g
〔→解凍しておく〕
バター……………大さじ1
砂糖……………大さじ3
卵……………1個
牛乳……………大さじ2
※つや出し
卵黄……………1個
みりん……………小さじ1/2

上記の全ての情報は2013年10月現在となります。予告なく内容は変更となる場合がございます。ご了承ください。

ここが変わった!

1 パソコン・タブレット・スマホでも見やすいデザインに!

従来は、パソコンでの閲覧に特化したサイトでしたが、この度、パソコン・タブレット端末・スマートフォンなどでも見やすくなりました。また、暮らしに役立つ有益なコンテンツの提供と、見たい情報を独自に選択・カスタマイズできるようになりました。



ここが変わった!

2 生活情報満載!暮らしに役立つアイデアがいっぱい!

すぐに役立つ暮らしのアイデアから生活全般に至るまで、各種情報をご提供。さらに、旬のキーワードについての記事など、充実した内容をお届けします!いつもの生活が、ちょっとだけ楽しくなるかもしれません。



ここが変わった!

3 カスタマイズできる!

地域を変えたり、並び順を変えたり、利用方法等に合わせて自由にカスタマイズできるので、より使いやすくなりました。また、ベースカラーの変更も可能!ぜひ、自分だけのサイバーホームにカスタマイズして、ご活用ください。



ポータルサイト「CYBERHOME」が楽しく・使いやすくなりました!

NEW



いつもサイバーホームをご利用いただき、ありがとうございます。
この度、ポータルサイト「CYBERHOME(サイバーホーム)」の
リニューアルに伴い、サイバーホームの各種設定方法と変更点、
そしてたくさんの魅力をご紹介します。
新しくなったサイバーホームをぜひお楽しみください!

特集で紹介した無線LAN、ルーター選びや設定もこればっちり！
あなたのご自宅でもぜひ始めてみませんか？

お電話なら無料でサポート！

専門のスタッフが365日スタンバイ。ぜひヘルプデスクにお電話ください。お電話なら「無料」で対応させていただきます。



ファミリーネット・ジャパン
ヘルプデスク
0120-318-406
(年中無休/9:00~22:00)

音声ガイダンス後「1・1・3」でスムーズに！

ヘルプデスクにお問い合わせの際は、音声ガイダンス後、「1（マンションにお住まい）」「1（接続設定）」「3（その他）」をプッシュしていただくのご案内がスムーズです。

外国語にも対応！

ファミリーネット・ジャパン ヘルプデスクは、外国語（英語・中国語・韓国語）にも対応しています。外国のお客様もお気軽にお問い合わせください。

Feel free to contact in English if you have any inquiries.
(英語でもお気軽にお問い合わせください。)

有中文服务, 请您联系我们
(中国語でも対応できます。
質問があればお問い合わせください。)

한국어대응 가능하오니 문의사항있으신분은 문의부탁드립니다.
(韓国語でも対応できます。質問があればお問い合わせください。)

「でも、やっぱりわからない？」
無線LANもヘルプデスクにお任せください！

お問い合わせはいつでもお気軽に！

ファミリーネット・ジャパンのヘルプデスクの応答率は96.7%(*1)！つながりやすさに定評があります。無線LANの設定がわからない時など、すぐにお電話ください。

(*1) 2013年9月実績



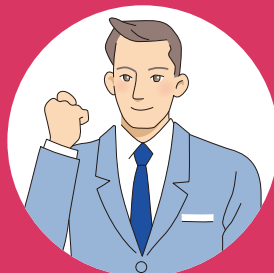
訪問サポートも承ります！（有料）

「パソコンが苦手な電話だけではわからない」「手動設定がうまくできない」…そんなお客様もご安心ください。ファミリーネット・ジャパンでは、専門スタッフをご自宅に派遣して、機器の取り付けや設定等をお手伝いさせていただきサービスをご用意しております。無線LANルーターなどの通信機器の他、デジタルカメラやDVDレコーダーなど家電製品に関するサポート等も「eコンシェルジュ(*2)」サービスで対応させていただきます。詳しくはヘルプデスクにご相談ください。

(*2) 525円/月で何度でも利用可。ただし、マンションによっては全戸一括サービス(標準サービス)として導入されている場合がございます。※訪問・駆け付けサポートはeコンシェルジュの月額料金とは別に費用がかかります。



ファミリーネット・ジャパンの「カスタマー・ディライト宣言」！



ファミリーネット・ジャパンでは、お客様に感動していただけるサービス・サポート体制の充実に取り組んでまいります。

★ファミリーネット・ジャパンのサービス・サポート等について
ご意見・ご要望をぜひお聞かせください！
いただきましたご意見は、今後のサービス向上に役立ててまいります。

ご意見・ご要望はこちらへ → c-delight@cyberhome.ne.jp

入居者様専用ページ・会員サポートページへの
アクセス方法の変更

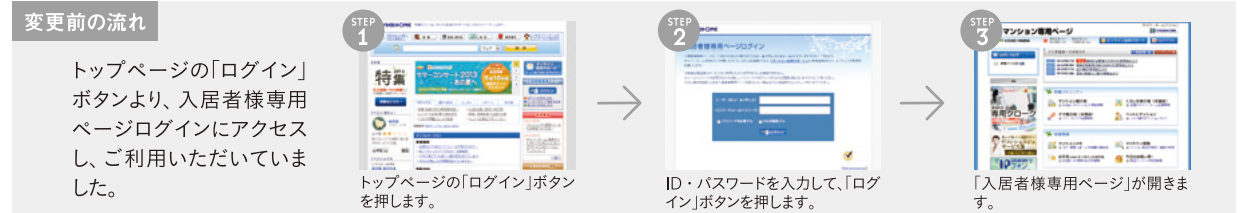
●「入居者様専用ページ」へのログインについて

サイバーホームが提供する「入居者様専用ページ」をご利用の際は、ログイン画面までのアクセス方法が次のとおり変更となりました。
※URLの変更はありません。入居者様専用ページログイン <https://www.cyberhome.ne.jp/app/sslLogin.do>

入居者様専用ページログイン方法



STEP 1 トップページ「専用ページ ログイン」を押してください。
STEP 2 ID・パスワードを入力して、「ログイン」ボタンを押してください。
STEP 3 「入居者様専用ページ」が開きます。



変更前の流れ
STEP 1 トップページ「ログイン」ボタンより、入居者様専用ページログインにアクセスし、ご利用いただいていた。
STEP 2 トップページ「ログイン」ボタンを押します。
STEP 3 ID・パスワードを入力して、「ログイン」ボタンを押します。
STEP 3 「入居者様専用ページ」が開きます。

●「オンライン会員サポートページ」について

インターネット接続や各種設定・お問い合わせをご案内している「オンライン会員サポート」へのアクセス方法が次のとおり変更となりました。

オンライン会員サポートページへのアクセス方法



STEP 1 トップページ「会員向けメニュー」を押してください。
STEP 2 接続サービスや各種設定・お問い合わせは、「オンライン会員サポート」ボタンを押してください。
STEP 3 「オンライン会員サポート」ページが開きます。従来どおりご利用いただけます。



変更前の流れ
STEP 1 トップページ「オンライン会員サポート」ボタンよりアクセスし、ご利用いただいていた。
STEP 2 トップページ「オンライン会員サポート」ボタンを押します。
STEP 2 「オンライン会員サポート」ページが開きます。

博物館「お勉強? いいえ!

博物館はお客さんを全力で楽しませてもらえる場所

オトナも子どもも
ワクワクが止まらない
知的エンターテインメント

博物館といえば、堅苦しくてタイクツというイメージを持っていませんか? とりわけお父さん世代が博物館に抱くのは、学校の社会科見学に代表される「お勉強」のイメージかもしれません。しかし、昨今は、親子で博物館マニアになっているファミリーも少なく

ありません。理由のひとつは、博物館をつくる側の学芸員(キュレーター)の意識が変わったこと。かつての学芸員は研究者に近い存在でしたが、近年はエンターテインメント性を採り入れて来館者を楽しませようとする人が増えてきているそうです。楽しめる場所ならば大人も子どもも来てくれて、その分野に興味を持ってくれるという考え方が浸透してきたのかもしれない。中でも人気なのは2007年に開館したさいたま市の「鉄道博物館」。前身

となる「交通博物館」も鉄道マニアの聖地でしたが、鉄道博物館になってからは蒸気機関車のシミュレーターや運転士体験教室など体験型アトラクションを盛り込んでファミリー層を開拓。飽きさせない工夫満載で、休日には大勢の親子連れで賑わっています。また、マニアックなところでは埼玉県の朝霞駐屯地にある「陸上自衛隊広報センター(通称・りっくんランド)」もオススメ。戦車やヘリコプターの展示のほか、ヘリ操縦のシミュレーター

など盛りだくさん。また、定期的にヘリコプターの体験搭乗(本当に飛んでくれます! 申込制/抽選)も実施しています。これだけの内容で料金無料というのも見逃せません。収蔵品の多い大規模な施設は東京・大阪近郊に集中していますが、その他の地域でも特色豊かな博物館もたくさんあります。愛知県犬山市にある「リトルワールド」は、世界各国の民家を集めた野外民族博物館。世界のグルメを味わえるだけでなく、様々な民族衣装を実際に着ることができるとか。

そのほか、企業が運営する博物館も無料もしくは格安ということが少なくありません。タダだからタイクツ? いいえ、最近の博物館はエンターテインメント性抜群。低料金でたっぷり楽しめて、勉強にもなる。子どもたちの夢にもつながる博物館は日本全国にたくさんあるのです。



写真: 鉄道博物館
鉄道博物館
埼玉県さいたま市大宮区大成町3丁目47番
問合せ先: 048-651-0088
http://www.railway-museum.jp/



陸上自衛隊広報センター(りっくんランド)
埼玉県朝霞市栄町4丁目6付近
問合せ先: 03-3924-4176
http://www.mod.go.jp/gsd/eae/prcenter/



野外民族博物館 リトルワールド
愛知県犬山市今井成沢90-48
問合せ先: 0568-62-5611
http://www.littleworld.jp/

編集後記

平素は弊社インターネットサービス「CYBERHOME」をご愛顧賜り、誠にありがとうございます。晩秋の候、皆様にはおかわりございませんでしょうか。さて、今回の特集は「これでバッチリ! はじめての無線LAN」と題して、主に初心者の方に向けて、パソコン・スマートフォン・タブレット・ゲーム機などさまざまな端末を無線LANで接続することで広がる便利さ・楽しさから、実際に接続するにあたっての機器選び・接続方法などをご紹介しました。総務省の発表によると、家庭内無線LAN利用状況は全世帯の約半数、ブロードバンド回線ご利用世帯の約7割にも及んでいるとか^①。

一家に1台のパソコンを共有してアクセスしていた時代から、家族が個々にそれぞれの端末で「買う」「遊ぶ」「学ぶ」つながるなど幅広い用途で使いこなす時代へ、インターネットは大きく変化していると言えます。まだまだインターネットや無線LANの設定と聞くと、「難しそう」「大変そう」と思われる方もいらっしゃると思いますが、今回ご紹介した通り「CYBERHOME」での無線LAN設定はとても簡単です。また不明点が発生した場合の相談窓口もご用意しておりますので、ご自宅内の無線化・進化したネットサービスのご利用に、弊社サービスをご活用いただければ幸いです。

①: 総務省平成24年通信利用動向調査(平成25年6月1日発表)

入居者様限定会報誌「サイバーホーム」

CYBERHOME 特別号 2013 VOL.13

発行日: 2013年11月1日
発行人: 株式会社ファミリーネット・ジャパン

お問合せは 株式会社ファミリーネット・ジャパン 会報誌「CYBERHOME」担当
☎03-5774-1400 ✉kaihou_ch@cyberhome.ne.jp

※「CYBERHOME」のバックナンバーはこちらでご覧いただけます。
http://www.cyberhome.ne.jp/magazine/union/



株式会社ファミリーネット・ジャパン

〒150-0002 東京都渋谷区渋谷3-12-18 渋谷南東急ビル2F

☎ 03-5774-1400(代表) ✉ kaihousi_ch@cyberhome.ne.jp

<http://www.cyberhome.ne.jp/>