

入居者様限定会報誌「サイバーホーム」

CYBERHOME

特別号
VOL.24

巻頭特集

“スマートスピーカー”のある暮らし



肩こり・腰痛・便秘も解消!

「ふくらはぎ経絡プッシュ」

発酵食品で作る「即席漬け」

超入門

ざっくりわかる“仮想通貨”

CYBERHOME

【サイバーホーム】2018年5月特別号 Vol.24 発行/株式会社ファミリーネット・ジャパン 〒141-0032 東京都品川区大崎2-11-1 大崎ウイズタワー4F TEL: 03-6759-2200 FAX: 03-6759-2201

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

ENJ
FAMILYNET JAPAN

CYBERHOME

株式会社ファミリーネット・ジャパン

〒141-0032 東京都品川区大崎2-11-1 大崎ウイズタワー4F

【03-6759-2200 (代表)】 ☒ kaihou_ch@cyberhome.ne.jp

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

わが家にAIがやってきた!?

“スマートスピーカー”のある暮らし

最近、テレビCMでもよく見かける「スマートスピーカー」。
その正体は……私たちの言葉を理解してリアクションしてくれる“AI (人工知能)”なんです！
話題のAIがお家にきたら、今までの暮らしがどんな風になるのでしょうか？



CONTENTS



巻頭特集

3 わが家にAIがやってきた!? “スマートスピーカー”のある暮らし

- 4 スマートスピーカーって何ですか？
- 6 話題のスマートスピーカー活用術

8 肩こり・腰痛・便秘も解消！ “ダル太脚”と体の不調返上 「ふくらはぎ経絡プッシュ」

12 「ビットコイン」って何？ ざっくりわかる“仮想通貨”

16 半日でおいしく、腸にいい！ 発酵食品で作る「即席漬け」

19 節約・時短・便利で暮らしが変わる！ 賢い主婦のネット活用術

22 サイバーホーム メールサービスリニューアルに関するお知らせ

23 大丈夫？ 迷惑メールにご注意を！

Q2 スマートスピーカーにはどんな種類があるの？

A AIアシスタントの種類によって3つに分けられます。

搭載されているAIアシスタントの種類によって分けるのが基本。現在日本ではAmazonが開発した「Alexa（アレクサ）」、Googleが開発した「Googleアシスタント」、LINEが開発した「Clova（クローバ）」の3種類のAIアシスタントが使われています。これら3社はそれぞれオリジナルのスマートスピーカーを発売（次ページ参照）。他のメーカーのスマートスピーカーにもいずれかのAIアシスタントが搭載されています。

Q3 スマートスピーカーって結局何が出来るの？

A インターネットや家電に声でアクセスできます。

スマートスピーカーにはWi-FiやBluetoothなどの無線通信機能が備わっていて、インターネットや他の家電にアクセスできます。このため、「AIアシスタントがキャッチした言葉に反応してインターネットにアクセスし、調べ物やメモ、買い物をする」、「無線でテレビや照明器具などの家電を操作する」といった魔法のようなアクションができるのです。もちろんスピーカーでもあるので音楽の再生も可能。話しかけることで選曲やボリューム調整もできます。

Q5 家中のどんな家電でも操作できたらすごい！

A Wi-FiやBluetoothが内蔵されていないとNG。

「エアコンの温度調整」「お掃除ロボットを動かす」「テレビをつける」「照明をオンオフにする」など、スマートスピーカーで操作できる家電は多々あります。でもそれはWi-Fiなどで無線通信ができる家電であることが大前提。ただしテレビやパソコンなど一部の家電は、専用の無線通信装置（別売り）を接続することで、操作できるものもあります。

Q1 スマートスピーカーはなぜ声で操作できるの？

A 「AIアシスタント」が搭載されているからです。

「AIアシスタント」とはコンピューターがユーザー（あなた）の話しかける言葉を解釈し、音声で指示された操作を実行する機能のこと（「音声アシスタント」とも呼ばれます）。この機能が搭載されていることが、普通のスピーカーとスマートスピーカーとの決定的な違いです。

スマートスピーカー ここが気になる！

スマートスピーカーはどんなときに便利？
うっかりおしゃべりできなくなる？
気になるあれこれ、教えてもらいました！

Q4 話しかけていないのに反応されると困る！

A 「ウェイクワード」があるから大丈夫です。

AIアシスタントを起動させるには「ウェイクワード」という合言葉が必要です。例えばGoogleアシスタントの場合、「OK Google」というウェイクワードに続いて「今日の天気は？」と尋ねることで起動するため、誤作動が防げるのです。ちなみにAIアシスタントは人の声を認識する精度がかなり高く、テレビCMの音声などには反応しないとされます。

まるでコンシェルジュ♡

スマートスピーカーって何ですか？



「スマートスピーカーを導入するのは、コンシェルジュを永遠に雇うようなもの。AI（人工知能）を搭載しているだけに使い方は無限ですから、生活がもっと便利で楽しくなるのは間違いありません」と、最新のデジタルガジェットに詳しい尾川一行さんは太鼓判を押します。でも、AIなんて難しそう……。自宅でどうやって使いこなせばいいのでしょうか？

「スマートスピーカーには高性能のAIが搭載されていて、日常会話をちゃんと理解してくれるので大丈夫。また、会話を重ねることでAIはどんどん学習する

教えてくれたのは

マルチメディアクリエイター
尾川一行さん

音楽を中心に映像、CG、アプリなど幅広いジャンルのエンターテインメント・広告作品の制作を手がける。音響機器、パソコンやタブレット、カメラなど最新のデジタルガジェットに精通。

るので、使いこなすには気軽に話しかけるのが一番です」では、私たちの暮らしの中でスマートスピーカーはどんな風に活躍するの？

「料理をしていて手が離せないときなどに、声でインターネットや家電を操作できる。マルチリモコン。だと考えればいいんです。ちょっとした会話もできるので家で過ごす時間が長い人はとくに楽しめますよ」

暮らしの中にはAIを活用したこんなマンションサービスも！

AI管理員 / AIコンシェルジュ
(2018年度サービス開始予定)

ファミリーネット・ジャパンでは、マンション生活をより便利で快適に過ごしていただけるよう、24時間365日入居者様の問い合わせにおこたえできるAI対話システムを活用した、AI管理員 / AIコンシェルジュを開発しています。



※開発中イメージ画面

好みの場所にポンと置いてスマホで設定すればセット完了！



上はAmazon Echo、下はClova WAVE。

代表3アイテムをPick Up! 話題の

スマートスピーカー活用術

OK Google!

Google Home (グーグル ホーム)

AIアシスタント「Google アシスタント」を搭載

Googleならではの検索力をフル活用

スマートフォンなどでも利用可能な Google アシスタントを搭載。音声認識の能力が高いため誤作動が少なく、快適に使うことができます。最大のメリットはなんといっても Google ならではの検索力。目的地までの経路から今日のニュース、タレントのプロフィールなど、あらゆることをパソコンやスマホを使わずに音声で調べることができます。Google のさまざまなサービスと連携し、Google カレンダーのスケジュールをチェックしたり、Google 翻訳で通訳してもらうことも。すでに Google Home 向けサービスも数多く登場していて「OK Google、クックパッドと話したい」などと話しかけるだけで利用できます。



Alexa!

Amazon Echo (アマゾン エコー)

クラウドベースの音声サービス (AIアシスタント)「Alexa」を搭載

声だけでショッピングできる!

Amazon Echoは現在、アメリカでシェアナンバーワンと言われるスマートスピーカー。Amazon プライム会員なら、Echo を使って、音声でプライム対象商品のお買い物や、100万曲以上の楽曲がそろったプライムミュージックから音楽の再生ができます。Alexa を使いこなすには「スキル」(アプリのようなもの)の追加が必須。「交通情報を調べるスキル」「レシピを調べるスキル」などを活用し、自分好みに育てましょう。自分の日課を「朝の支度」などと事前登録しておく、定時か声をかけたときに照明がつき、ニュースと天気を読み上げ……と自動的に実行できます。電子書籍Kindleの読み上げにも対応。

【主なスマートスピーカーの比較】

日本で発売されている3タイプのAIアシスタントを搭載した代表的なスマートスピーカーをご紹介します。スピーカーそのものの機能やデザインに加え、どんな家電と対応しているかもしっかりチェックして選びましょう。

	Google Home	Clova WAVE	Amazon Echo
	 画像提供: Google		
発売元	Google	LINE	Amazon
サイズ	直径96.4×高さ142.8mm	上直径86.25×下直径139.84×高さ201.05mm	幅88×奥行88×高さ148mm
重量	本体477g、電源アダプター130g	998g	821g
カラー	ホワイト、スレートファブリック	1色	3色の布製カバーあり
価格	1万5120円(税込)※参考価格	1万4000円(税込)	1万1980円(税込)
電源	AC	AC/内蔵バッテリー	AC
購入できる場所	Google ストアや家電量販店	家電量販店の実店舗とオンラインショップ	Amazon、全国の家電量販店

Clova、パパにLINEを送って!



Clova!

Clova WAVE (クローバ ウェーブ)

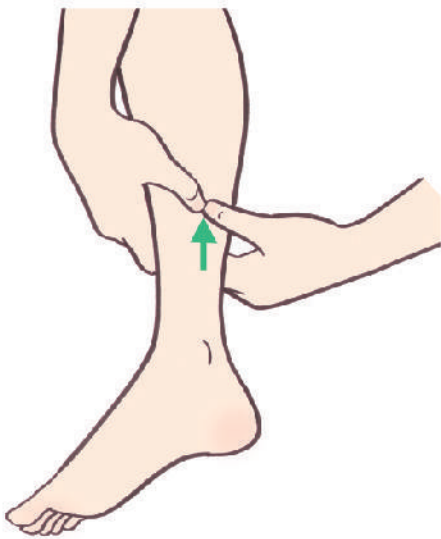
AIアシスタント「Clova」を搭載

声でLINEのやりとりができる

日本生まれの唯一のAIアシスタントがClova (2018年4月現在)。LINE が開発しただけあって、声でLINE メッセージを送ったり、読み上げたりできるため、LINE が使えない子供や高齢者ともコミュニケーションが取れます。挨拶や簡単な会話を楽しんだり、童話や昔話50話を読み上げたりもできます。コードレスでも使えるので屋外に持ち出し、高音質のスピーカーとしても活躍 (Wi-Fi 環境は必須)。赤外線対応家電の音声リモコンとして、テレビや照明器具などを声で操作できます。姉妹品にはLINE キャラクター、ブラウンとサリーをモチーフにした Clova Friends も。こちらはLINE 無料通話にも対応しています。

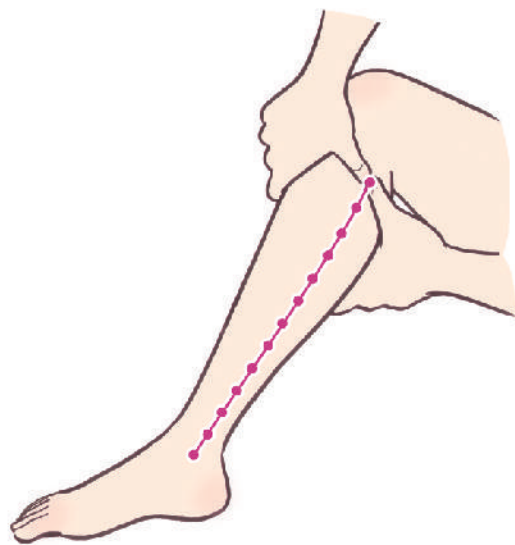
「ふくらはぎ経絡プッシュ」のポイント

押し方はどの経絡でも同じ。ふくらはぎに圧をかけることで血流を促し、老廃物をスッキリ！



両手の親指の腹で脚の中心に向かって押す

ふくらはぎを両手でつかみ、経絡の上に両手の親指を合わせて置き、指の腹で脚の中心に向かってまっすぐ圧をかける。「イタ気持ちいい」と感じるくらいの強さで、10秒間押し離す。



経絡のライン上を2cm間隔で押していく

経絡は流れる方向によって、ひざから行うものと足首から行うものがあるので要注意。経絡のライン上を2cm間隔で押していき、間隔を開けすぎないのがポイント。必ず両脚に行う。

「ふくらはぎ経絡プッシュ」の効果

筋肉のポンプ効果が戻り血液やリンパの流れを促進

ふくらはぎに老廃物が滞ると、筋肉や脂肪を劣化させ組織を硬くし、ポンプ機能を低下させる。経絡プッシュをすることで停滞していた血液やリンパの流れを促す。

気の通り道である「経絡」を押すことで、不調を解消！

体や心に不調があると、対応する経絡には老廃物が溜まりやすくなる。ふくらはぎ部分の経絡を押してほぐすことで、全身の気の流れが整い、不調が改善できる。

代謝がUPしてむくみが改善脚全体が引き締まる！

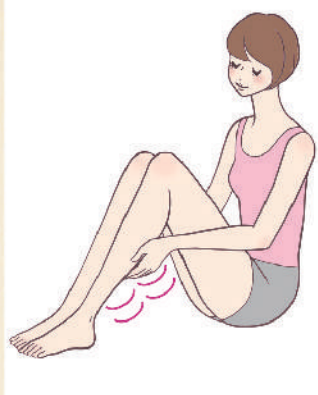
筋肉がやわらかくなり、血液やリンパの流れがよくなることで、下がっていた代謝も上がる。ふくらはぎだけでなく、脚全体のむくみも改善されるので、引き締まった脚になれる。

健康的でヤセやすい

これが「理想のふくらはぎ」

まずは見た目、自分が健康&ヤセ体質かどうかをチェック！

Check2



体育座りをすると力が抜けフヨフヨになる

座って脱力したとき、弾力があってやわらかい状態がベスト。力を抜いても硬い場合は、筋肉が硬く、老廃物が溜まっている可能性が。細すぎるのも、筋肉量不足で代謝が悪い状態なのでNG。

Check1



力を入れるとハリが出て上部の筋肉がブッキリする

力を入れると全体にハリが出て、ふくらはぎの上部の筋肉がブクッと膨らみ、横から見るとPのような形になる。足首に向かって、ゆるやかに細くなるメリハリのあるラインが理想的。



市野さおりさん

リフレクソジスト、アロマセラピスト、看護師。統合医療の発想で健康のトータルサポートを行う。著書に「病気が逃げていくふくらはぎ力」(世界文化社)。

肩こり・腰痛・便秘も解消！

“ダル太脚”と体の不調返上「ふくらはぎ経絡プッシュ」

血液やリンパを流す“第二の心臓”と言われるふくらはぎは、老廃物が溜まると全身にさまざまな不調が発生します。

等間隔で押して刺激するだけ。疲れをとってヤセ体質になりましょう！

美脚&快調な体になるふくらはぎの経絡ケア

夕方になると、ふくらはぎがダル重くなったり、パンパンになってしまふ、という人は多いはず。「ふくらはぎには、血液を心臓に戻すポンプという大切な役割があります。しかし、現代人は疲れや運動不足、冷えなどの影響から筋肉が硬くなってふくらはぎに老廃物が滞りがち。すねが湾曲し、Oふくらはぎになってしまう方も多いいんです」と、リフレクソジストの市野さおりさん。ふくらはぎは足裏同様、その人の体調や生活がわかるバロメーターなのだそう。

「東洋医学では、ふくらはぎにはエネルギーの通り道である6本の『経絡』があると考えています。経絡は体の器官や心と対応しており、不調があるとそのラインに老廃物が溜まり、硬くなってしまいます」

その経絡理論に基づいて、市野さんが考案したのが「ふくらはぎ経絡プッシュ」です。

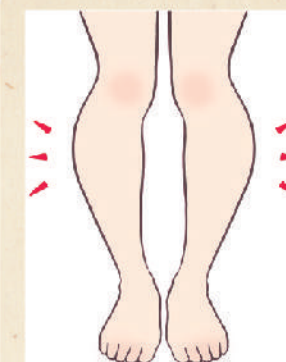
「ただ老廃物が排出されるだけでなく、対応する器官が活性化し、隠れた不調も改善。毎日行えば、全身のめぐりがアップし、疲れにくく代謝のいい体になれます」

一度、ふくらはぎ全体を触って痛みがある部位をチェックし、気になるところを重点的に行うだけでもOKです。

ふくらはぎが歪む！

現代のお疲れちゃんに多い変形“Oふくらはぎ”

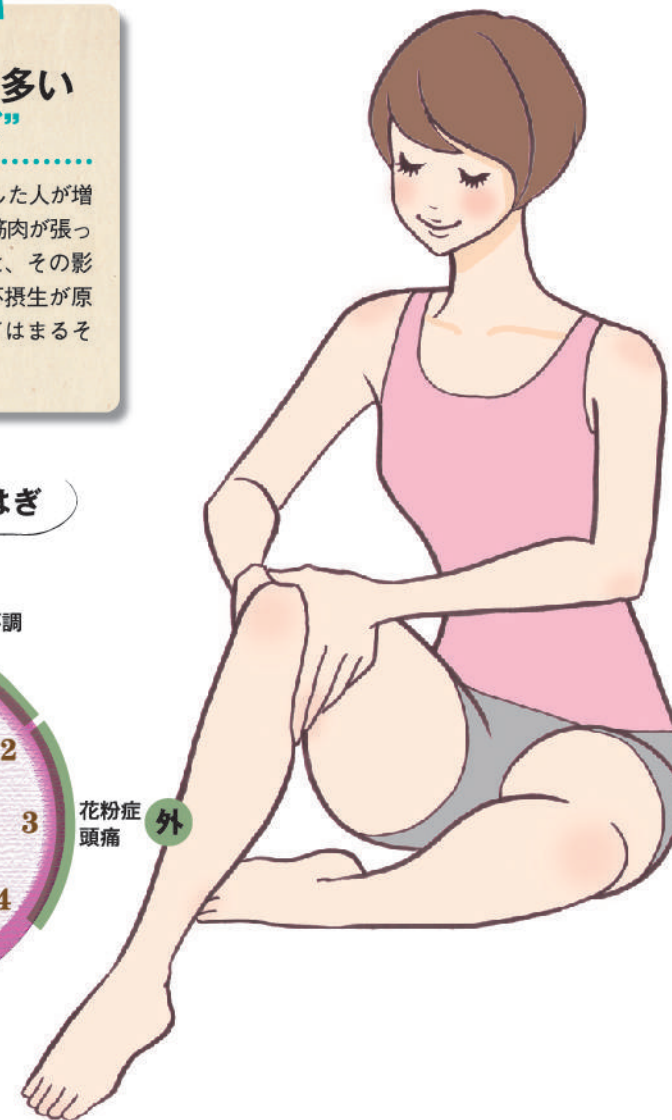
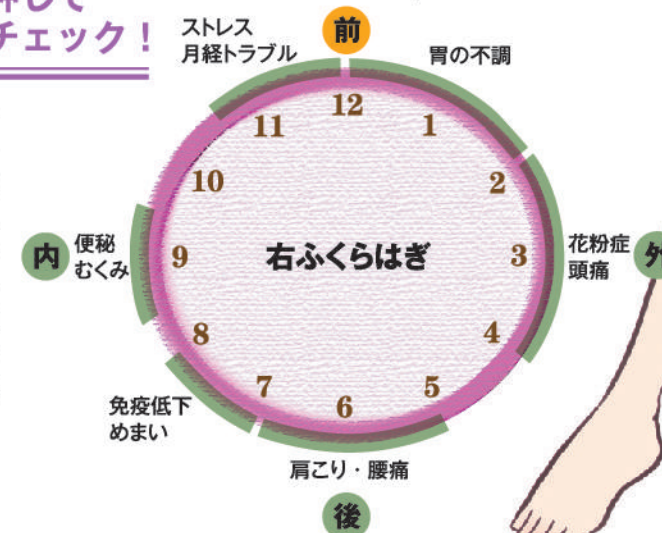
最近、前すねがO脚のように外側に湾曲した人が増えています。これはふくらはぎの外側の筋肉が張って硬くなり、老廃物で膨らんでいるのと、その影響ですの骨が歪んだ状態。寝不足や摂食が原因なので、忙しい現代女性の多くが当てはまるそう。あなたは大丈夫？



上から見たふくらはぎ

ふくらはぎを押して痛いところをチェック！

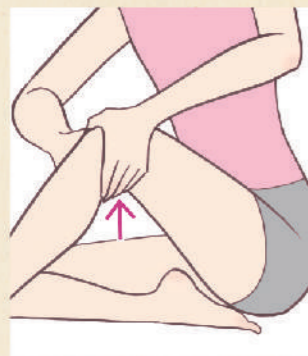
ふくらはぎを全方位から押し、痛みを感じるところを探してみましょう。違和感があれば、その部位の経絡の流れが悪いサイン。「ふくらはぎ経絡プッシュ」を行うと流れがよくなり、全身の不調も一緒に改善できます。



◀ 悩み別の詳しいやり方は次のページへ！

「ふくらはぎ経絡ブッシュ」の効果がよりUP
【太ももヤセマッサージ】

事前に行うと、太ももに滞っていた老廃物が排出され、「ふくらはぎ経絡ブッシュ」の効果が倍増！ 加齢によりついてしまった、ひざ上のたるみ肉も解消できます。



01

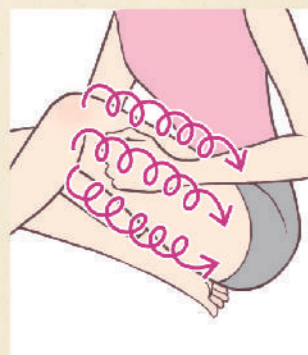
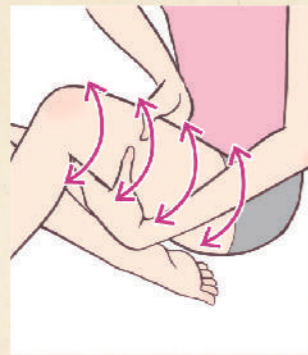
親指以外の4本指で
ひざ裏をブッシュ

片方のひざを曲げて立てる。両手の4本指をそろえ、向かい合わせるようにしてひざ裏に当てる。指先でつかむようにひざ裏のリンパ節を10秒間グッと押し離すを、3回くり返す。

02

手のひら全体で
太ももを
ねじっていく

ひざ上の太ももに両手を当て、はさむようにつかむ。手のひらを外側と内側にできるところまでひねって、太ももをねじる。これをひざ上から脚の付け根まで行い、3回くり返す。



03

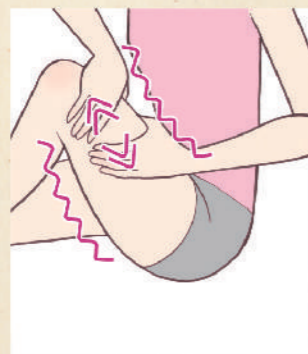
グーでひざから
上にらせんを描く

手をグーにして、ひざ上に当てる。そこから脚の付け根までらせんを描きながらさすり上げる。これを太ももの前後左右で3回ずつ行う。力は入れず表面を摩擦する感じで。

04

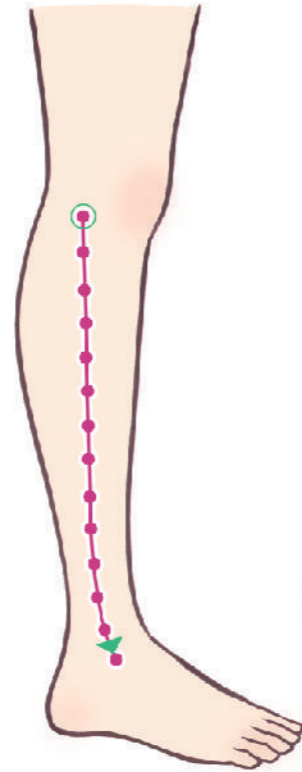
両手で肉をはさみ、
左右にゆらす

ひざ上の外側の太ももの肉を、脚と平行にはさんでつかむ。そのまま左右に軽くゆらすようにして5秒程度動かす。これを脚の付け根まで2、3カ所行い、内ももも同様に。反対側の脚も01~04を行う。



花粉症・頭痛・低血圧 の人は

胆経ライン



考え事が多かったり、耳をよく使う、作り笑いをする人は要注意のライン。低血圧や頭痛、花粉症などのアレルギーが起きやすい。決断力が低下し、優柔不断になることも。季節の変わり目にご用心。

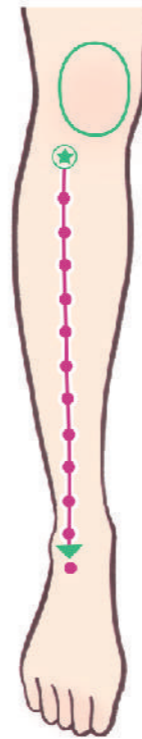


やり方
ふくらはぎの真横の骨の上を押していく

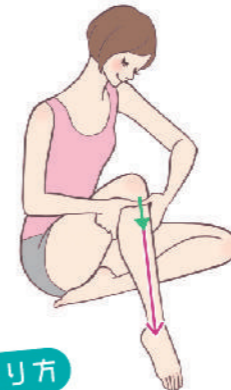
ひざを軽く内側に倒し、ひざ外側にある、出っぱった骨からスタート。外すねの骨のへりにそって押していく、外くるぶしの手前まで行う。

胃もたれ・胃痛・食欲不振 の人は

胃経ライン



胃に負担があると、痛みを感じるライン。胃もたれや胃痛、食欲不振といった症状が。目の下から始まる経絡なので、眼精疲労の影響も。精神的な緊張や冷え、背中のかこりでも胃の働きが低下する。



やり方
ひざを内側に傾け
外すねを上からブッシュ

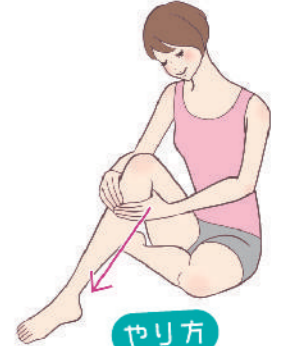
ひざを内側に傾ける。ひざ下の外側の骨から、外すねを押していく。すねの真ん中あたりから脚の正面にずれ、足首中央のくぼみまで押す。

肩こり・腰痛・ダル脚 の人は

膀胱経ライン



体の一番外側の筋肉を通るライン。筋肉の使い方が影響し、歩き方や姿勢の悪さ、運動不足から不調が出やすい。ふくらはぎの上部は肩こりと腰痛、下部は脚のダルさとそれぞれ関係がある。

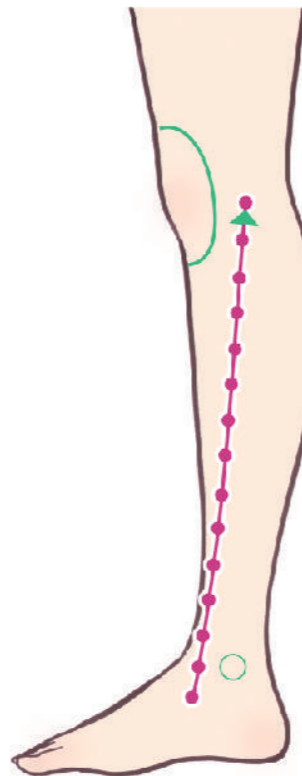


やり方
ひざの真裏から
アキレス腱の外側へ

ひざの裏の横ジワの中央から、ふくらはぎの下まではまっすぐ押していく。膨らみの下から外に少しずれ、外くるぶしとアキレス腱の間の溝まで。

ストレス・月経トラブル の人は

肝経ライン



血液の司令塔である肝臓と関わりが深く、血液の量や質が反映される。イライラなどのストレスからくる、自律神経の乱れも影響。貧血や月経トラブル、目の疲れなどの不調と関係がある。

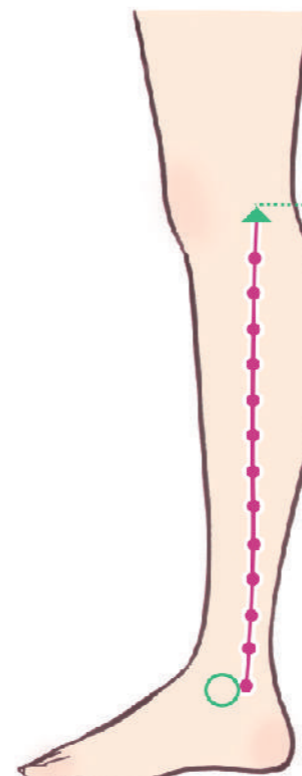


やり方
内くるぶしの前から
ひざの皿の横まで

ひざを外側に倒して行う。両手を横にそろえ、内くるぶしの前親指を当て、圧をかける。内すねの骨の上を通して、ひざの皿の横まで押していく。

便秘・下痢・むくみ の人は

脾経ライン



食べ物の影響を受けるところ。ジャンクフードを食べたり、不規則な食生活によって腸の消化吸収能力が落ちると、痛みを感じる。便秘や下痢、代謝が落ちてむくむ、ダルくなるといった不調が発生。



やり方
内くるぶしの後ろから
骨の上を押していく

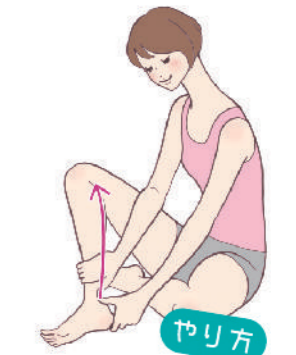
ひざを外側に倒し、内くるぶしの後ろのキワに親指を当てる。その上の、すねの骨の上を押していく、最後はひざの内側まで。

免疫低下・めまい・耳鳴り の人は

腎経ライン



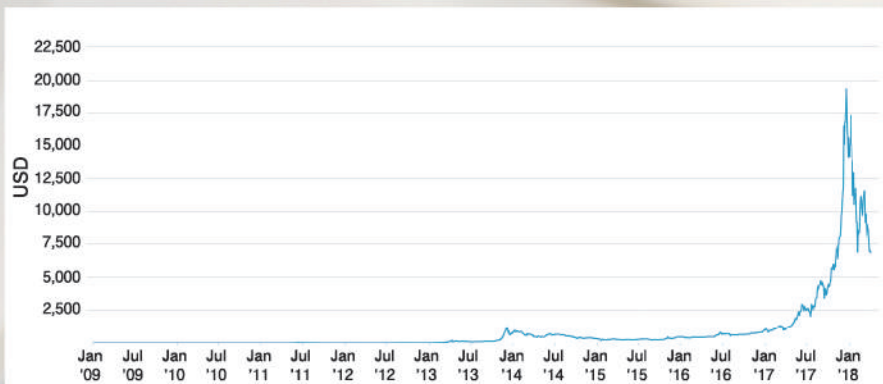
生命力に関係するところで、疲労から体力が低下していると異常が現れやすい。メンタル面の影響も受けやすく、めぐりが悪くなり、免疫力が低下する。耳鳴りやめまい、更年期障害などに注意を。



やり方
ひざを外側に倒し
かかとの内側から上へ

ひざを外側に倒し、内くるぶしとアキレス腱の間のくぼみからまっすぐ上に向かって押していく。ふくらはぎの膨らみの上から少し内に入り、ひざ裏の縦のくぼみあたりで終了。

2017年、ビットコインの価格が18倍に！



画像提供: blockchain.info

米ドル/ビットコインの市場価格の変遷を示したグラフ。2013年前半まで1BTC(ビットコイン)=数十ドルだったビットコインの価格を押し上げたのが13年のギリシャショックから始まったキプロスショックです。国家の財政破綻目前とされ、預金封鎖が行われたキプロスで「自国通貨をもっては国に取られる！」と危機したキプロス人がビットコインを買ったことで価格が高騰し、1BTCの価格が初めて1万ドルを突破。14~15年のマウントゴックス事件でビットコインの安全性が疑問視されましたが、その後、同社による横領事件だったことが明らかになり、ビットコインの安全性への評価が回復。それから徐々に価格が上がり、17年には998ドルから最高値17772ドルまで跳ね上がりました。

「ビットコインって何?」「なぜ流行ってるの?」「やっぱり儲かる?」など、押さえておきたい新常識! ざっくりわかる“仮想通貨”

「仮想通貨って聞いたことがあるけれど、よくわからない……」。そんな人のために、知っておいて損はない仮想通貨の基本の“き”をサクッとまとめてご紹介します!

最近、ヤフーやLINEなど有名な会社が続々と仮想通貨への参入を発表。その一方で、今年1月には仮想通貨取引所コインチェックがハッキングされて大金が盗まれるという事件が起きたばかり……。こんなに話題になっていく仮想通貨っていったいどんなもの? 好奇心旺盛だけれど投資経験ゼロのエリカが、仮想通貨に詳しい投資家・ジャーナリストの児山将さんに教えてもらいました。

買いたい物や貯金に仮想通貨を使う国も

エリカ 児山さん、仮想通貨って普通のお金とどう違うんですか?

児山 日本円や米ドルなどのお金のことを「法定通貨」と言います。それに対して「仮想通貨」というのは「インターネット上だけに存在するお金のこと。だから、法定通貨のように紙幣やコインは存在しません。」

エリカ それじゃあ、電子マネーみたいなもの?

児山 たしかにモノとしての形がないという点では電子マネーと同じです。でも決定的な違いは、ほとんどの仮想通貨には「暗号化技術」が使われているということ。それから、株や外国為替のように価値が変動するという点も大きな違い。安く買って高く売れば、その差額が利益に

なるので、投資の対象になるんです。

エリカ 仮想通貨って、電子マネーみたいに気軽に使えるものじゃないんですか?

児山 ところが普通の買いたい物や貯金に使っている国もあるんです。例えば南アフリカにはランドという法定通貨があります。でも、ランドの価値は10年前に比べて半分以下に下がっていて、ランドをもつていても損をしながら。だからお金をランドよりも信用できる仮想通貨に変えて、それを決済(支払い)に使っているんです。南アフリカでは「カフエ」などの支払いに仮想通貨が使われるし、仮想通貨で貯金する人もいますよ。

日本でも広がる仮想通貨決済

エリカ 普通のお金のように仮想通貨を使っている国があるんですね! 日本もそのうち、そんな風になるんでしょうか?

児山 日本では2017年4月に「改正資金決済法」が施行され、国が仮想通貨を正式にお金(決済手段)として認めました。メガバンクも「独自の仮想通貨を開発する」と発表するなど、仮想通貨の信頼性は一気に上がりました。ただ、日本円は信頼性が高いので、普段の買い物などにあえて仮想通貨を使う理由は、

今のところはなさそうです。でも、外国人が日本にきたときには仮想通貨での決済が便利かもしれないですね。

エリカ そういえば「ビットコインで決済できる」というニュースを見ました。あれは外国人客が多いからでしょうか?

児山 そうです。日本での買いたい物に仮想通貨が使えれば、両替の時間や手間がかからないし、手数料も節約できますよ。クレジットカードの限度額や現金の持ち込み制限額を気にしないとい、というメリットもあります。

また、中国の場合は、中国市民元で外貨を買うのは制限がありますが、仮想通貨については制限なく買えるので、資産の逃避先としてビットコインが選ばれているという事情もあります。

ちなみに韓国では北朝鮮情勢などの影響で自国通貨への不安があるため、資産を仮想通貨にしておこうという動きがあるんです。韓国にはカジノも多く、一攫千金を好む傾向もあるので、投資目的で仮想通貨を買う人も多いですね。

仮想通貨をもつ人が100万人を突破

エリカ 日本でも投資のために仮想通貨を買う人が多いという印象ですが……

児山 その通りです。今、日本での取引額は1日あたり500億円を超えています(2018年4月現在)。仮想通貨の中で最も有名なビットコインを保有している人は100万人以上とも言われています。これまで株やFX取引をやっていた人が「こっちは儲かりそうだな」と参入しているようですよ。

エリカ やっぱ仮想通貨は儲かるってことですね。

児山 今は3000種類以上の仮想通貨があるので一概には言えません。でも、ビットコインなどの主要なもの取引はほとんど盛んになっています。ビットコインに関しては数年前には1BTC(ビットコイン)あたり1円以下だったのが17年12月には218万円まで高騰しましたから(上グラフ参照、チャンスがあるのは間違いありません)。

エリカ 1円が200万円以上にならな? 私もやってみよう!!

児山 儲かるということはあるんですけど大損するリスクがあるんです! 日本の場合、仮想通貨への投資をYouTubeやアプリリポートのような「インターネットを使った手軽なビジネス」と捉えている人が多いのがちょっと心配です。

エリカ ゲーム感覚で手を出してはダメですね。投資を始めるなら仮想通貨や投資のこと、ちゃんと勉強しなくちゃ!

【仮想通貨の使い方まとめ】

投資

株や外国為替よりも値動きが激しい!

仮想通貨が最も多く使われるのが投資。安いときに買い、高くなったら売ってその差額が利益になるというものです。株や外国為替の投資は政治や企業の状況を見ながら銘柄を選ぶなど複雑ですが、仮想通貨の相場は「買い手が多ければ値上がり」と、シンプルなのが特徴。ただし値動きが激しいので、投資の知識があり、迅速に売買できる人でないと利益にありつけません。

送金

格段に安い手数料で数分以内でお金が届く

とくに海外にいる人にお金を送るときに効果を発揮。銀行の海外送金サービスを利用すると1000~4000円程度の手数料と数日間の時間がかかりますが、仮想通貨の場合、送り主から送り先のウォレットにインターネットを通じてお金を移すだけなので、作業時間は数分。現地通貨にするには、受け取った仮想通貨を取引所で売っただけなので手数料は数百円程度で済みます。

決済

買い物や食事の代金を仮想通貨で支払う

仮想通貨は「ウォレット」(仮想通貨用の財布。口座のようなもの)に入れて管理します。例えば外出先で1万円の買い物をした場合、スマホをお店の専用端末にタッチするなどしてウォレットアプリから1万円分の仮想通貨を支払うという仕組み。世界中でビットコイン決済に対応する店は増えており、日本では約250の実店舗、60店以上の通信販売でビットコインを使えます。

仮想通貨ビギナー エリカ

趣味はネットサーフィン。情報集めは大好きだけれどマネー関係の知識はゼロで投資は未経験。でも、「億り人」にはあこがれちゃう♥



教えてくれたのは……



「みんなの仮想通貨」プロデューサー 児山 将さん
2009年の大学4年時にFXを開始。現在はほかに株、仮想通貨、指数、オプションなどの取引を行うかたわら金融に関する記事を執筆。

仮想通貨の取引を始めるには？

取引所選びのポイント

- 金融庁の登録を受けているか
- サーバーやシステムの安定性
- セキュリティ対策の状況
- 外部からの資金が入っているか
- 仮想通貨の流通量の多さ
- 手数料の安さ
- アプリなどの使いやすさ
- 顧客対応
(質問メールにすぐ答えるかなど)

2018年4月某日の1BTCの価格は約75万円。「それでは1BTCも買えない」とあきらめてしまいがちですが、ビットコインは0.0001BTC(175円)という単位で取引できます。「少額からできる」とはいえ、仮想通貨の投資は比較的ハイリスク。簡単に儲かりそうと思いがちですが、システムダウンや取引の遅延がよく起こり、それだけで損することもあります。また、ニュースにも取り上げられないため、情報収集も難しく、安定した資産形成には不向きです。ただ、仮想通貨の市場がこれから盛り上がりつつあるのは間違いありません。投資にチャレンジしたいなら、取引の基本的な知識をもち、取引所のデモンストレーションを体験してからお金の運用をすることをすすめします。」

ビットコイン取引は数百円程度から

【取引開始までのステップ】

STEP1 取引所を選んで口座を作る

取引所のホームページにある「口座開設申し込み」フォームにメールアドレスなどを入力すると、取引所から本人確認メールが届き、免許証などのデータをアップすると口座ができます。番号やログインパスワードが届くのでログインし、銀行口座の情報などを届けると取引できる状態に。

STEP2 取引所に入金し仮想通貨を手に入れる

銀行などから取引所の口座にお金を振り込みます(手数料は自己負担)。入金を確認されるとすぐに取引ができます。ビットコインの場合、24時間365日取引可能。売買手数料は無料~売買額の0.2%など、取引所によって違うほか、仮想通貨の種類によっても違うので事前に把握しましょう。

初心者が知っておきたい 仮想通貨取引の心得

- 心得1** パスワードは10桁以上にする
パスワードの使い回しはもちろんNGだし、短く安直なパスワードはすぐに解読される。最低10桁以上の推測されにくいものに設定を。
- 心得2** 二段階認証は絶対に必要!
パスワードのほかにスマホの認証アプリやSMSなどを使って確認コードによる認証を受けることでセキュリティをさらに強化できる。
- 心得3** フリー Wi-Fiには接続しない
海外では無料のWi-Fiサービスに接続している間に仮想通貨を盗まれる事件が発生。取引するときは無料のWi-Fiを利用しないのが賢明。
- 心得4** 複数の取引所を利用する
今年1月のコインチェック事件のように取引所がトラブルに見舞われる場合も。万が一に備えて自分のお金を逃がせる口座を作っておこう。
- 心得5** 10万円以下から始める
投資未経験者なら10万円以下、経験者でも月収以下のスタートがおすすめ。「ここまで損したらやめる」という限度を決めておくのも大事。

仮想通貨の取引をしてみたいなら、こんな取引所が◎

BITPoint (ビットポイント)



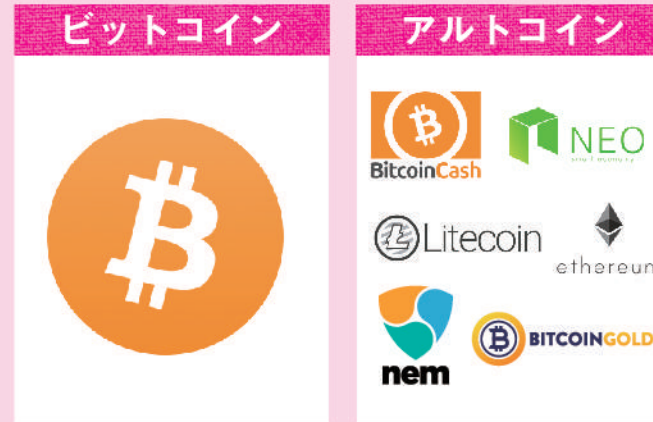
東証二部上場のリミックスポイントの子会社で、安心・安全な仮想通貨交換所として評判が高い。システムのセキュリティレベルが高く、他の交換所にもシステム提供している。4月にリリースされた取引アプリ「BITPoint Lite」はAppleのApp Storeの5段階評価で最高評価の5点を獲得。

bitFlyer (ビットフライヤー)



ビットコインの取引量は日本一。アルトコインは6種類を扱う。取引量が多いため、買いたいときに希望の仮想通貨をスムーズに購入できる。大手資本が入っているほか、セキュリティ対策についても明記しているため信頼性が高い。パソコンやスマホの取引画面も見やすく、操作しやすい。

仮想通貨にはどんな種類があるの？



イーサリアム画像提供：Ethereum Foundation

仮想通貨は、ビットコインと、それ以外の通貨「アルトコイン」に分けられます。アルトコインの中で最も時価総額が高いのは「イーサリアム」で、ビットコインとイーサリアムだけで仮想通貨の時価総額の約9割を占めます(2018年4月現在)。日本で取引される仮想通貨はビットコインを含めておよそ10種類。それ以外のアルトコインの中には「買うことはできても売れない」「あり得ない数が発行されている」など怪しいものも。そういった得体のしれない「草コイン」には手を出さないのが無難です。

正体不明の天才が考えた!

ビットコインの仕組みを支える「ブロックチェーン」という技術

銀行にお金を預けると、そのデータは銀行の中央サーバーに集められ、保管されます。銀行はデータを守るために莫大なお金をかけ、中央サーバーの維持・保守を行っています。

「情報を集めて守る」という発想の真逆にあるのが、多くの仮想通貨に採用されている技術「ブロックチェーン」です。ブロックチェーンでは「AがBから10BTC買った/売った」というデータを、ネットワークにつながっている何百万という不特定多数のユーザーに分散して保有させます(アカウントと金額のみのデータなので個人情報は漏れない)。それほど多くのユーザーがもつデータを同時にすべて改ざんするのは不可能ですから、不正を働くことができないのです。セキュリティ対策にかかる費用がなくなる分、仮想通貨では取引や送金の手数料を抑えられます。

ブロックチェーンには、データを分散させるほかにもうひとつ、安全性を高める仕組みがあります。それが「マイニング」。世界中で行われる膨大な数の取引の1つ1つが正しく行われているか計算し、証明する作業のことです。このマイニングは、マイナー(採掘者)と呼ばれる専門職が行い、マイニングの成果によってビットコインで報酬が支払われます。この2つの仕組みがブロックチェーンのセキュリティを担っているのです。

ブロックチェーンという前代未聞の技術を生み出し、それを無償公開したのがサトシ・ナカモトとされています。日本人のような名前ですが、その正体は不明。1人の人間か、複数名からなる集団か、そもそも実在するのか? 仮想通貨界の大きな謎です。

仮想通貨の代名詞とも言える「ビットコイン」はここがすごい!

ビットコインは仮想通貨界の米ドル

3000種類以上あると言われる仮想通貨(2018年4月現在)。その中で最も知名度が高いのがビットコインです。「外国為替相場では米ドルを「基軸通貨」として取引が行われています。仮想通貨の中でその役割を担っているのがビットコイン。つまり、ビットコインは日本や米ドルなどの法定通貨やほかの仮想通貨との交換レートを示す基準として使われているんです。」

でもなぜビットコインはこんなに信頼性が高いのでしょうか? 「まずビットコインを支える画期的な技術「ブロックチェーン」という技術がものすごく優秀であること。世界中でこれだけ活発に取引されているのに、いまだかつてデータが改ざんされたことは一度もありません。」

またビットコインは法定通貨のように国の事情で価値が変わることがありません。さらに、プログラムによって発行上限量が決められているため、市場にあふれて価値が下がることを心配しなくていいんです。」

情報収集ならこのサイト!

みんなの仮想通貨



国内最大級の仮想通貨専門メディア。ビットコインをはじめ、多数のアルトコインの価格や動向が一目でわかるほか、市況ニュースの配信なども行う。ユーザー同士の交流の場「チャット」は初心者質問にベテランが丁寧に答えるなど、オープンな雰囲気。

ペペロンチーノにプラスして
栄養もうま味もアップ!



きのこの塩麹漬け

材料 (作りやすい分量)

きのこ(しめじ、しいたけ、舞茸など)..... 300g
塩麹..... 大さじ2

作り方

- 1 きのこは石づきを除いて小房にほぐし、耐熱皿に入れ、ラップをしてレンジに1分間かける。
- 2 1の粗熱がとれたら、ビニール袋に塩麹ときのこを入れ、半日漬け込む。



【保存期間】
冷蔵庫で
3日

アレンジ!

れんこんの粒マスタードビネガー漬け

材料 (作りやすい分量)

れんこん..... 200g
粒マスタード..... 大さじ2
水..... 大さじ2
A 酢..... 大さじ2
ハチミツ..... 大さじ1
塩..... 小さじ1

作り方

- 1 れんこんは皮をむいて乱切りにし、水(分量外)にさらしてアクを抜く。水気を切り、1~2分間ゆでる。
- 2 ビニール袋にAを入れて混ぜ、温かいうちに湯を切った1を加え、半日漬け込む。



【保存期間】
冷蔵庫で
5日

アレンジ!

チキンと合わせて
炒めものにも!



漬け汁を一緒に加えて
さっぱりポテトサラダに!



きゅうりのヨーグルト漬け

材料 (作りやすい分量)

きゅうり..... 2本
塩..... 小さじ1・1/2
A にんにく(つぶす)..... 1片
プレーンヨーグルト..... 150g

作り方

- 1 きゅうりは両端を落として3等分の長さに切り、塩をまぶす。
- 2 ビニール袋にAを入れて混ぜ、きゅうりを加え、半日冷蔵庫で漬け込む。



【保存期間】
冷蔵庫で
3日

アレンジ!

半日でおいしく、腸にいい!

発酵食品で作る「即席漬け」



管理栄養士・料理研究家
館野真知子さん

栃木で8代続く専業農家に生まれる。素材を生かした料理がモットー。発酵食品や調味料にも造詣が深い。著書に「きちんとおいしく作れる漬物」(成美堂出版 ¥1,296)。

発酵食品の栄養を
野菜にギュッと凝縮

「発酵食品を使って漬ければ、そうでない漬け方より短時間で栄養と旨味をたっぷり含んだ、おいしい即席漬けが半日程度でできまふ」と料理研究家の館野真知子さん。発酵食品で作る即席漬けは、ビタミンや食物繊維等の栄養を少量で効率よく摂れるだけでなく、消化吸収もいそう。「野菜に発酵食品の良さが加わり、より腸にもいいんです。そのまま食べるだけでなく、様々な料理に使えるので、常備菜として数種類作っておくと便利です」

“即席漬け”3つの
うれしいポイント

- 発酵食品に漬けることで栄養&消化吸収率がアップ
- 菌&食物繊維が腸を元気に!便秘解消&美肌にも
- 作り置きすれば様々な料理に使え、毎日の調理が時短に

塩麹漬け

市販の塩麹を使う場合は、「塩・麹・米」のように、原材料がなるべく少なく、添加物を使っていないシンプルなものを選びます。

みそ漬け

みそ漬けにおすすめなのが、塩分が比較的高めの米みそ(12.5%がベスト)。麦みそや豆みそを使う場合は、塩分を少し足して。

甘酒漬け

甘酒はストレートのものではなく、水分が少なく、味が濃い濃縮タイプを使うのがポイント。うま味と甘みがしみ込みやすくなります。

しょうゆ漬け

使用するしょうゆは、うす口より濃口がおすすめ。14.5%の塩分を含む濃口しょうゆは、漬け物に香りと旨味を与えます。

ビネガー漬け

酢は酸味を足すだけでなく、保存性も高めてくれます。米酢やりんご酢など使う種類によって違った味が楽しめるのも魅力。

ヨーグルト漬け

無糖ヨーグルトであれば、好きなものでOK。ヨーグルトならではのさわやかな酸味がきいた、さっぱりとした即席漬けに。

節約・時短・便利で暮らしが変わる!

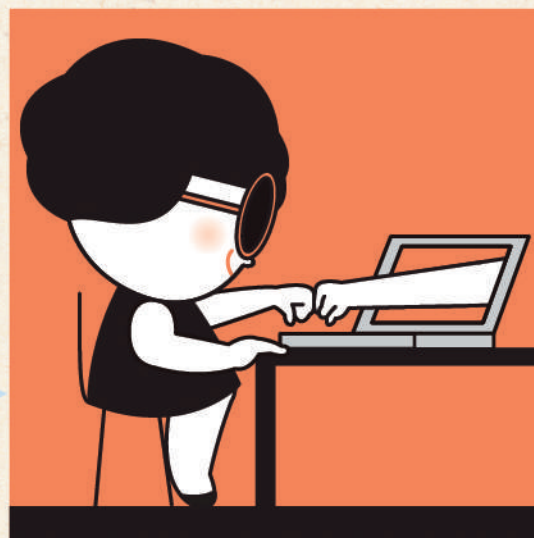
賢い主婦の ネット活用術

いたるところに「おトク」が隠れているインターネット。家事がラクになり、節約できて、健康にも！
すぐ使えるワザをたっぷりご紹介します。



ネット上手は 24時間 家事が楽・安!

ネットを生活に
ちょこっとずつ取り入れるだけで
一日中、時短と節約ができるんです。



友だちとのランチ会は ネット予約で安く!

友だちや家族との外食は、出かける前にネット検索して予約。ネット予約限定の割引が受けられておトクです。ポイントサービスのあるサイトを活用すれば、節約できます!

家計簿&体調管理は アプリにおまかせ!

めんどろな家計簿づけや、生理日サイクルのメモといった“管理モノ”は、アプリを使うとスムーズ。グラフやカレンダーでわかりやすく表示されて、書くのも見るのも時短に。

アンケートサイトでおこづかい稼ぎ

ネットで答えるアンケートは、1件2~5ポイント程度もらえて、毎日やるとかなり貯まります。ポイントはAmazonギフト券や現金になるものもあり、おこづかい稼ぎにぴったり。

ネットスーパー活用で 重い荷物のストレスなし!

「小さい子どもを連れての外出が大変」「重い荷物を持って帰るのがめんどろ」という悩みはネットスーパーで解消。お昼頃までにネット注文すれば、夕方には新鮮な食材が届きます。

インターネットバンキングで 振込手数料をタダに!

いつもの銀行をインターネットバンキングにすれば、手数料がタダになったりと節約に。パソコンやスマホから残高照会や振り込みができるから、ATMに並ぶ手間も省けます。

空き時間は ネット懸賞に応募

ネット懸賞は高額賞品の他にも食料品や日用雑貨、化粧品など当たりやすいものが多く、上手に応募すれば主婦の味方に。ツイッターなどSNSで気軽にできるものも増えています。

豚肉と大葉で巻いて 肉巻きに!



ごぼうとにんじんのみそ漬け

材料 (作りやすい分量)

ごぼう	100g	みそ	100g
にんじん	100g	酢	小さじ1/2
		きび砂糖	大さじ2
		一味唐辛子	少々

作り方

- 1 ごぼうは皮をこそげ、スティック状に切って水にさらす。にんじんも皮をむいて同様に切る。沸かした湯でごぼうを3分ほどゆで、水気を切る。
- 2 ビニール袋にAを入れて混ぜ、1のごぼうとにんじんを加え、半日漬け込む。



【保存期間】
冷蔵庫で
1週間

アレンジ!

甘酒ピクルス

材料 (作りやすい分量)

大根	100g	甘酒	100ml
にんじん	1/2本	酢	45ml
きゅうり	1本	塩	小さじ1・1/2
パプリカ(赤・黄)	各1/2個	にんにく(つぶす)	1片
		ローリエ	1枚

作り方

- 1 大根、にんじん、きゅうり、パプリカをスティック状に大きさをそろえて切る。
- 2 ビニール袋にAと1を入れ、半日漬け込む。

【保存期間】
冷蔵庫で
5日



アレンジ!

鮭フレークごはんのせて ヘルシーサラダ寿司に!



中華風の味が 焼き魚にもぴったり!



玉ねぎのしょうゆ漬け

材料 (作りやすい分量)

玉ねぎ	1個	しょうゆ	40ml
A		きび砂糖	大さじ3
		酢	大さじ1・1/2

作り方

- 1 玉ねぎは7mm幅に縦にスライスする。
- 2 鍋にAを入れて火にかけ、沸騰したら火を止め、玉ねぎを加えて全体を混ぜる。冷めたらビニール袋に入れ、半日漬け込む。



【保存期間】
冷蔵庫で
5日

アレンジ!

すき間時間に一獲千金！ネット懸賞

達人の当確テク

教えてくれたのは/
びろりさん
雑誌「懸賞ナビ」編集者で、懸賞生活13年の達人。当確ワザを駆使し、1カ月に15品以上の当選賞品が自宅に届け続ける。著書に「懸賞爆当てコメント100選」（白夜書房 ¥1,404）他。

当選確率が
うなぎのぼりに
UP!

当選確率
85%

おしゃれ写真を撮って
Instagramで
当てる!



主催者のアカウントをフォローし、お題に合わせた写真を投稿するInstagram懸賞。「厳正なる抽選」と言いつつ、当選の決め手は写真の良し悪し。可愛い背景や雑貨、子どもやペットとからめた写真なら、当たりやすい!



「まず押さえて!」
ネット懸賞の種類

ネット懸賞には高倍率なものから当てやすいものまでさまざま。偏らず、まんべんなく応募するのが、当選し続けるコツ!

ネット・郵送で
応募系

ネット以外にも、ハガキなどで応募できる懸賞。車、旅行、現金など的高額賞品が多いが、テレビCMなどで告知されるため高倍率。

SNS・
メルマガ登録系

企業アカウントのフォローや、メルマガ登録で応募できる懸賞。ネットのみで行われるため認知度が低く、当たる確率が高め。

サンプル
おためし系

メーカーが行う懸賞で、自社の新製品や商品サンプルを広めるのが目的。ドリンクや洗剤などの生活必需品が当たり、当選者数も多い。

高額商品が多く
倍率が高い

低額商品が多く
倍率が低い

ネット懸賞でこれを
当てました!

液晶テレビ
ノートPC
松阪牛
デジカメ
現金・商品券

テレビやパソコンなどの家電、松阪牛などの食料品、現金や旅行券まで、高額の商品を続々ゲット!

Go!
Go!

STEP
6

自治体や
組合の懸賞は
ライバルが少ない!

旅行や特産品の豪華賞品なら、「観光協会」や「組合」の懸賞が穴場。業界を代表する団体のため予算があり、高額賞品が多数。さらに、あまり宣伝していないため、応募者数も少ない! 気になる地域の団体のHPはこまめにチェックして。

STEP
5

当選確率
60%

最後のコメント欄で
主催者にアピール

商品への要望などコメント欄がある懸賞は、めんどくさがる人が多い分、確率アップ! HPにあるキャンペーン商品の紹介文を引用し、200字程度の文章を書くこと好印象。顔文字や拡散アピールなど「当たるフレーズ」も書き添えましょう。

当たる
フレーズは
コレ!

- 「(^_^)」「☆彡」「♪」「!!!!」でコメントの目を引く
- 「当たったら、友だちと食べます」「当たったら、ブログで紹介します」で拡散力アピール
- 「ご縁がありますように」「よろしくお願いします」でいい人アピール

STEP
4

STEP
3

外出先での空き時間は
ツイッターで大量応募

ちょっとした空き時間には、ツイッター懸賞にワンクリック応募を。主催者のアカウントをフォロー&リツイートするだけ。当選したらメッセージが届いて送付先を伝える仕組み。応募時に住所などを入力しなくてすむので簡単です。

- コレを狙う!
- 募集期間が1~2週間と短い
 - 当選人数が100人以上
 - 低額の食料品や日用雑貨

当選確率
30%

STEP
2

低額賞品をゲットして
当選グセをつける

当選確率を上げるには、毎日応募して習慣にすることが大事。海外旅行などの豪華賞品を狙いつつ、当たりやすい食品や日用品にも多めに応募して。家に賞品が届く喜びを味わえば、やる気がアップ。懸賞生活が続くほど、当選も増えます!



(ほしいもの) キャンペーン
のクリックからスタート

まずはほしいアイテムに応募を。掃除機などの人気家電は、複数の主催者が賞品として懸賞に出していることが多いので、「アイテム名+キャンペーン」で検索し、ヒットした懸賞を狙い撃ちに。賞品が一覧でわかるサイトを使うのも◎。

当選確率
70%

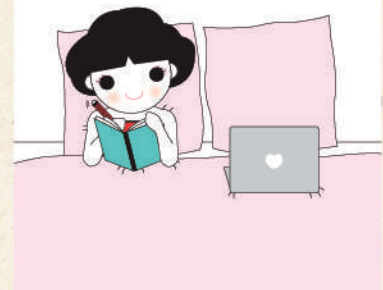
STEP
1

当選確率
20%

おすすめ
懸賞
サイト

チャンスイット ▶ www.chance.com/
懸賞情報のまとめサイト。カテゴリ別に商品を探ったり、締切順や当選者数順の並び替えもできる。

モラタメ.net ▶ www.moratame.net/
新製品や話題の商品を無料でもらえたり、半額以下の金額でおためしできる。食料品や日用品が豊富。



ネット懸賞は
応募がラクで
当たりやすい!

当選確率
40%

「1カ月に実施されるネット懸賞は約3万件。やれば必ず当たります」と、懸賞の達人、びろりさん。月に15品以上の賞品が届く秘密は、懸賞の選び方にあります。

「ネット懸賞は豪華賞品が当たる大型企画から、SNSでこっそり実施しているものまでさまざま。郵送の懸賞と比べ、意外と広く知られていない。狙い目懸賞はネットの方がいいんです。それをうまく狙いつつ、コメントや写真のテクを使えば、当選確率は格段に上がりますよ!」

まずは1日5件応募を。当たる懸賞生活をスタートしましょう!

宣伝・広告メール

出会い系・アダルト系サイトへの誘導、商品販売などを目的としたメール。

詐欺・なりすましメール

企業からのお知らせを装い、クレジットカード番号などの重要な個人情報を盗み取るメール。

ウイルスメール

悪質なウイルスが含まれているメール。コンピュータを乗っ取り、大量のメールを送信することも。

大丈夫?

迷惑メールにご注意を!

毎日届く迷惑メール。“何とかしたい”と思いませんか?
今回は、メールサービスを快適・安心してお使いいただけるよう、迷惑メール対策についてご案内します。



迷惑メールから

身を守る4つの鉄則

- 1 知らない人からのメールは開かず削除する。
- 2 むやみに添付ファイルを開かない。
- 3 メールに記載されているURLやボタンをむやみにクリックしない。
- 4 身に覚えのないメールに返信しない。

迷惑メールはなぜ届く?

掲示板・SNSで知らないうちに個人情報を公開している

設定がよくわからず、「公開」になっていることに気づいていないケースも。

アドレス収集目的のサイトを利用してしまった

出会い系・アダルト系サイト、懸賞サイトの中には、個人情報収集を目的としたものがあります。

メールアドレスがシンプルで推測されやすい

単純なアドレスだと、送信者がランダムに打ち込んだアドレスと偶然一致してしまうことも。

今すぐ、迷惑メールに強い環境づくりを!

セキュリティソフトやフィルタリングサービス、迷惑メールブロックサービスを利用する。

推測されにくいメールアドレスにする。

メールアドレスとパスワードの組み合わせを色々なサイトで共有・使い回ししない。

OSやメールソフトのアップデートをこまめにする。

サイバーホームセキュリティサービスのご案内

迷惑メールフィルター・
迷惑メールブロック・メールウイルスチェック

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

トラブルに巻き込まれたら

迷惑メール相談センター

<https://www.dekyo.or.jp/soudan/>

2018年夏リニューアル

サイバーホーム

メールサービスリニューアルに関するお知らせ

サイバーホームのメールサービスが新しくなります!

機能・ルール	現在のメールサービス	リニューアル後のメールサービス
メールサーバ容量増加	■標準：50MByte ■オプション：1GByte	■標準：1GByte ■無償オプション：5GByte
メール保持期間	1年間*	無期限
条件転送機能	宛先・件名による条件転送	現在のサービス内容に加え、 メールサイズと添付有無による 条件のフィルター設定が可能

*2015年7月1日以降にメールアドレスを取得した方。

Webメールサービス2つの新機能

スマートフォン・
タブレットの
画面に対応!

Webメールの
ログイン画面への
アクセスが簡単に!

マンション専用ページにログインせず、Webメールへ直接アクセスできるようになります。

詳しくはこちら

<http://www.cyberhome.ne.jp/oshirase/20171219.html>

【お問い合わせ】

ファミリーネット・ジャパン ヘルプデスク

E-mail: c-info@cyberhome.ne.jp TEL: 0120-318-406 (年中無休 9:00~22:00 受付)

*詳細は、改めてメール等でお知らせする予定です。