

## 大人の趣味と生活向上 セレクト

【2012年2月】

タイトル数:約40本

※配信タイトルは予告なく変更・追加となる場合がございます。

タイトル	シリーズ名	配信開始	内容
名車カタログ -Citroen C2	プジョー・シトロエン・ルノー 仏車4番組	2月1日～	モータージャーナリスト・岡崎五朗氏が試乗し、2003年9月のフランクフルト・ショーでワールドデビューした3ドアコンパクト「Citroen C2」をレポート。
名車カタログ -プジョー307		2月1日～	クーペとカブリオレそれぞれの楽しさを1台で味わえる「プジョー 307CC」。エクステリアやインテリア、伝統のハンドリングや足回りを、試乗レポートを交えて紹介。
名車カタログ -ルノー グランセニック		2月1日～	フランス人のパカンス用クルマとして設計されたミニバン。計91リットルもの収納だけでなく、走りにも抜かりがない。欧州No.1支持の理由を試乗レポート等から探る。
名車カタログ ルノールーテシア		2月1日～	2006年欧州カー・オブ・ザ・イヤーを獲得した「ルノー ルーテシア」。ルーテシアのオーナーインタビューや、モータージャーナリストの試乗レポートから魅力を探る。
名車カタログ smartfortwo	メルセデス・ベンツ 一挙4番組	2月1日～	デザインアイデンティティはそのままに、快適性や環境適合性をさらに高めたとされる新型スマートの魅力を紹介。
名車カタログ -メルセデス・ベンツAクラス		2月1日～	メルセデス・ベンツで最もコンパクトサイズのAクラス。内外装の高品位もさることながら、同社初のCVT無段変速トランスミッションによって高まった走行性能を検証。
名車カタログ -メルセデス・ベンツBクラス		2月1日～	セダン並みの居住性、ファミリー層に嬉しい余裕のキャビン、抜群の安全性。走りやルックスも兼ね備えた多目的コンパクトスポーツカー、メルセデス・ベンツBクラスを紹介。
名車カタログ -メルセデス・ベンツRクラス		2月1日～	フルタイム四輪駆動の「4MATIC」、メルセデスの新しい安全コンセプト「PRO-SAFE」など先進技術に加え、「ゆとりある余暇を楽しむ夫婦の風景」を織り交ぜながら、「R-CLASS」のクルマとしての魅力をさまざまな角度から紹介。
名車カタログ エルグランドライダー	大人のカスタムカー 全2番組	2月1日～	日産車のカスタム販売を展開する「オーテックジャパン」取扱車から、エンジン・快適性などにおいて究極を求めた「エルグランド ライダー HIGH PERFORMANCE SPEC」を紹介。※プレゼント応募は終了しております。ご了承ください。
名車カタログ 日産デュアリス		2月1日～	「オンオフを使い分ける充実したデュアルライフを与える車」が名前の由来のデュアリス。ミドルサイズ・クロスオーバーというカテゴリーを確立したデュアリスの魅力に迫る。
Excel2003第1回 Office使いこなし術	Excel2003講座 全5番組	配信中	今回は「書式設定」を特集。「セルの書式設定」ダイアログを使い、体裁を整えた表や表記にするなど、具体的な設定方法を学びます。
Excel2003第2回 Office使いこなし術		配信中	「データ分析とシミュレーションの仕方」を特集。作成した表にさまざまな値を入力して結果を変化させたり、必要な値を求めるなどの方法を学びます。
Excel2003第3回 Office使いこなし術		配信中	「便利な機能の活用の仕方」を特集。大量のデータの中からデータを抽出・集計する方法を学びます。ひたすら画面をスクロールして見つけるなんてことは無縁に！
Excel2003第4回 Office使いこなし術		配信中	「グラフの編集とユーザー定義グラフ」を特集。グラフの作成方法やデザインの変更、棒グラフと折れ線グラフをひとつのグラフ内に表示させるなどの機能を解説。
Excel2003第5回 Office使いこなし術		配信中	「外部データの活用の仕方」を紹介。Excelに取り込むデータのうち、テキストとWEBデータの取り込み方法を学びます。
Micacoの骨盤エクササイズ1	Micacoの骨盤エクササイズ	配信中	骨盤のカリスマ、Micaco考案の「インスパイリング・エクササイズ」で体幹にあたる骨盤のゆがみの調整と骨を支えるインナー・マッスルの刺激で、美しい体を目指す！
Micacoの骨盤エクササイズ2		配信中	「骨盤エクササイズシリーズ」後編。骨盤の調整と同時に、骨を支える深部筋(インナー・マッスル)を刺激することで、お腹や脚の引き締めを目指すエクササイズを紹介。
ピスタ起動から終了まで 茨木智子のPC塾	PC初心者講座 全3番組	配信中	パソコン初心者にはパソコン操作のABCを紹介する番組です。起動から終了までの一連の操作を、茨木智子先生が実際に行いながら丁寧に解説します。
ファイル管理と操作 茨木智子のPC塾		配信中	パソコンで作ったファイルやデジカメで撮った画像が増えるばかりで、どう整理したらいいのかわからないという方に。ファイルとフォルダの構成から整理の仕方まで解説。
マウスとキーボード操作 茨木智子のPC塾		配信中	マウスが上手に扱えなかったり、キーボードが苦手だったりすると、パソコン操作のハードルはぐんと高くなってしまいます。そこで、基本操作とちょっとしたコツを操作しながら紹介。

## 大人の趣味と生活向上 セレクト

※配信タイトルは予告なく変更・追加となる場合がございます。

タイトル	シリーズ名	配信開始	内容
PowerPoint2003第1回 Office使いこなし術	PowerPoint03講座 全3番組	配信中	スライドの構成を整理する「アウトラインペインの編集の仕方」について学習します。「レベル」の設定の仕方や書式の表示、PowerPointの活用ワザまで学習します。
PowerPoint2003第2回 Office使いこなし術		配信中	作成したスライドを通して見る「スライドショー」の使い方を特集。画面の切り替え効果やアニメーション効果など、発表時にインパクトを与える設定について学習。
PowerPoint2003第3回 Office使いこなし術		配信中	スライド共通の書式やデザインを一括して管理する「マスタ機能」について学習します。複数のスライドのデザインやフォントサイズの体裁を整えるのにとっても便利な機能です。
Word2003第1回 Office使いこなし術	Word2003講座 全4番組	配信中	「日本語の入力」の仕方を学びます。言語バーの紹介やナチュラルインプットとIMEスタンダード、変換、単語登録、辞書ツールなど使える機能を紹介します。
Word2003第2回 Office使いこなし術		配信中	「検索と置換・文書の校正」について学びます。キーボードで入力していると、知らないうちに誤字・脱字をしているもの。入力後に校正をする習慣を身につけ、ケアレスミスを防ぎましょう。
Word2003第3回 Office使いこなし術		配信中	スペースキーで改行したり文頭を揃えたりしていませんか？体裁の整った文書にするために必要な「書式設定」や「インデント」、「タブ」等について解説。
Word2003第4回 Office使いこなし術		配信中	契約書確認等に必要「校閲の仕方」を解説。校閲用のコメント挿入、文書の変更履歴の表示、校閲結果の反映と元に戻す方法、文書を比較して差分を表示など盛りだくさん。
PC趣味講座-水彩7でカレンダー作成	パソコンで趣味に興じる	配信中	今回は「水彩7」で描いた絵を、「ハガキ」にしたり「便せん」にしたり「カレンダー」へと変身させます。ライフスタイルに合わせてあなたも作ってみませんか？
PC趣味講座 -水彩7で写真を下絵に水彩画		配信中	パソコンで水彩画が描ける！手軽なのにリアルなタッチを楽しめるソフトとして人気の高い「水彩7」を使って写真を下絵にして、塗り絵感覚で水彩画を楽しむ方法を紹介します。
PC趣味講座-鼻歌♪音楽作成ソフト		配信中	パソコンで作曲ができる「SingerSongWriterLite5.0」。初心者でも本格的に作曲が楽しめるのだとか。おなじみくまひげ先生が、鼻歌を歌って楽譜にしたり、自動伴奏をつけてあつという間に曲を作り上げます。
PC趣味講座-鼻歌♪音楽作成ソフト2		配信中	音楽作成ソフト「SingerSongWriterLite5.0」の使い方の後編。今回は楽器演奏やボーカルのレコーディング、ミキサーを使って音の調整、CDの作成などを解説します。
茨木智子のPC塾-ネット動画を楽しもう		配信中	パソコンの楽しさを伝えたい。今回はインターネットを利用して「動画」(YouTubeなど)を楽しむ方法をわかりやすく紹介します。
茨木智子のPC塾-ワードでお絵描き		配信中	Wordのオートシェイプ機能を使った「シェイプアート」に挑戦！Wordの絵と侮るなかれ、完成度の高い作品を仕上げます。マスターすれば趣味の幅がぐんと広がります。
辻調のハッピースイーツ -ヌガー・グラッセ	自宅で本格洋菓子！	配信中	「家族に、お客様に、また自分の楽しみのために楽しく作る本格的デザート」をテーマにお菓子を作りましょう。生クリームのかなめらかな食感が特徴の「ヌガー・グラッセ」を、辻調理師専門学校の先生がレクチャー。
辻調のハッピースイーツ -パンプリン		配信中	「本格的デザート」をテーマにお菓子を作りましょう。今回は、なめらかなプリン生地が決め手の『パンプリン』。辻調グループ校洋菓子担当の斉藤助教授に教えてもらいます。
辻調の楽しい食卓 さくらんぼのクーヘン		配信中	ケーキのような食感のクッキーの間に、クーヘンと洋酒のきいたクリームが入った一品。生地にメレンゲを入れているので、バター生地よりも軽く、しっとりとした仕上がりに。※配信内容は、放送当時のものになります。ご了承ください。
辻調の楽しい食卓 ドイツ風チーズケーキ		配信中	材料を混ぜ合わせ、オープンで焼くだけのバイクドカンタンチーズケーキ。おいしく仕上げるコツさえおさえれば、家庭でも店の味が再現できます！
辻調の楽しい食卓 ドイツ風バタークーヘン		配信中	「ブッタークーヘン」はドイツでは有名な発酵菓子。アーモンドスライスを表面に振りかけるたっぷりのトッピングが美味しさを引き立てます。時間がたってもおいしいです。
辻調の楽しい食卓 -なめらか3色プリン		配信中	やさしい口溶けの「バニラのプリン」、素材本来のうまみを生かした「かぼちゃのプリン」、濃厚な味わいの「チョコレートプリン」の作り方を紹介。贈答やもてなしに。
辻調の楽しい食卓 -苺のケーキ・フレジェ		配信中	「フレジェ」は、カスタード・クリーム、バターを合わせたクリーム・ムスリンヌとマジパンに、イチゴを入れたフランスのケーキ。旬のイチゴをふんだんに使って召し上がれ。