

2026

1月 30日 金

発行日／2026年1月30日（No.6343）  
 編集・発行所／元気das編集室  
 東京都港区芝公園1-6-7-6 ※内容に関する  
 問合せは0120-063711（会員限定発行）

# 元気das

Daily Magazine

BUZZ WORD Anime Japan 2026

3月28～29日に東京ビッグサイトで開催される、世界最大級のアニメイベント。13回目を迎える今年は、過去最多となる120社以上が出演するほか、人気グループ・櫻坂46が2年連続でアンバサダーを務める。

東京外為（米ドル）  
29日17時 前日比

153円32～33銭（▼69銭）

シドニー外為（豪ドル）  
29日6時半

107円80～90銭（▼1円10銭）

日経平均株価  
29日15時 ©日本経済新聞社

53,375円60銭（△16円89銭）

生25-260130,新活動推進室

## 大迫力の ホエールウォッチング

### ◆クジラに出会う感動的な体験を

船の上から、野生のクジラなどを間近に観察する海のアクティビティー「ホエールウォッチング」。世界では、米国のカリフォルニアやハワイ、オーストラリアなどが有名ですが、日本国内でも楽しめるスポットがあります。悠々と大海原を泳ぎ、豪快に潮を噴きあげるクジラのダイ



ナミックな姿は迫力満点。大自然の中、躍動感と壮大感を味わう体験は、忘れられない思い出となるはずです。

### ◆国内の主要スポット

日本で初めてホエールウォッチングが行われた小笠原諸島では、1年中マッコウクジラやイルカと出会えますが、特に2～3月は、ザトウ



クジラが多く集まります。世界有数の海の美しさで知られる沖縄の慶良間諸島や本島北部の伊江島周辺では、12月から4月にかけ、出産と子育てのために南下してくるザトウクジラの姿が見られます。他にも、鹿児島・奄美大島や高知・土佐湾、北海道・知床など、全国各地でツアーが開催されているので、チェックしてみてください。

Happy  
Birthday

歌舞伎俳優  
**尾上松也さん**  
1985年生まれ



5歳の時、『伽羅先代萩』の鶴千代役で初舞台を踏む。2009年に、歌舞伎の自主公演「挑む」をスタート。新作歌舞伎「刀剣乱舞」シリーズでは、主演に加えて演出も務める。『すくってごらん』（21年）で映画初主演を飾るなど、歌舞伎以外の作品でも活躍。主な出演作には、劇場アニメ「モアナと伝説の海」シリーズや映画『新幹線大爆破』（25年）などがある。

今年は、3月公開の劇場アニメ『パリに咲くエトワール』や、4月開幕のミュージカル『新宿発8時15分』などに参加する。

124年前の  
きょう

### 「日英同盟」締結

1902年、日本と英国による「日英同盟協約」が調印、即日発効された。ロシアの東アジア進出に直面し、日英両国の利益や防衛についての相互承認、中立義務などを制定。どちらか一方が他の1国と開戦する場合、同盟国は中立を守り、2国以上と戦争状態に入ったときは共同で戦うことなどを義務付けた。

気になる  
MOVIE

### ランニング・マン

2026年1月30日（金）全国公開

スティーブン・キングさんの伝説的小説を新たに映画化。職を失い、娘の治療費に困るベンは、巨額の賞金が得られるというリアリティショー「ランニング・マン」に参加する。しかしその実態は、訓練を積んだ殺人ハンターの追跡に加え、全視聴者すら敵になる、捕まれば即死の“鬼ごっこ”、生存者ゼロのデスゲームだった。

配給：東和ピクチャーズ © 2025 Paramount Pictures. All Rights Reserved.



こんなとき→このメニュー

### コレステロール値が気になるときは…

大豆に含まれる食物繊維や大豆たんぱくには、コレステロールの吸収を抑える働きが期待できます。

おからと卵、塩・こしょう、ミックスベジタブルを混ぜ、豚肉で巻きます。電子レンジで加熱し、好みのたれで召しあがれ。

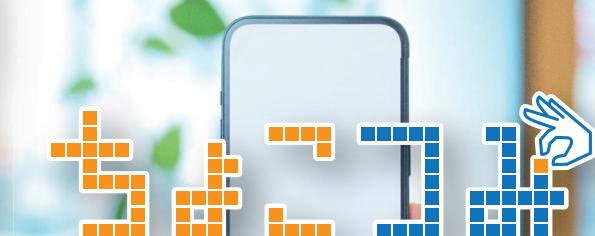
来週月曜日は「ツボ」をお届けします！

その他のメニューと健康情報はコチラ▶ <http://genkidas.com>

3年  
過ぎたら

恋の行方は不確実でも

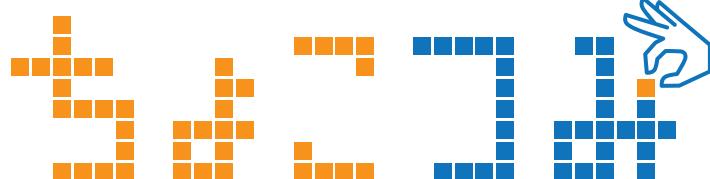
# ちよこつみの利益は確実。



ニッセイ傷害保障付積立保険

日本生命  
NISSAY

※利益とは、お受取額が払込保険料の合計額より大きくなることを指し、利益が出るのは、保険料払込期間経過後（3年後）となります。保険料払込期間中のお受取額は、払込保険料の合計額となります。



ニッセイ傷害保障付積立保険

保険料の払込は  
3年で終了

保険料は月々  
3,000円から

受取額は支払った  
保険料以上