

2026

2月 13日

発行日／2026年2月13日（No.6352）
 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

JAPAN JAM 2026

5月2～5日に、千葉市蘇我スポーツ公園で開催される音楽フェス。4日間で15万人以上を動員した昨年に続き、四つのステージでライブが行われる。UVERworldやマカロニえんぴつ、MON7Aさんなどが出演する。



東京外為（米ドル）

12日17時 前営業日比

153円01銭（△2円55銭）

シドニー外為（豪ドル）

12日6時半 前日比

109円10～20銭（△05銭）

日経平均株価

12日15時 ©日本経済新聞社

57,639円84銭（▼10円70銭）

生25-260213,新活動推進室

世界が熱狂「大相撲」



◆迫力満点の取組

日本の伝統的な国技「相撲」が、世界的に注目されています。昨年10月、34年ぶりに英国で開催された大相撲ロンドン公演はチケットが完売。日本では、相撲部屋の見学ツアーなどが訪日客に人気です。「取組」は、力士が両手を土俵に付ける「立ち合い」で始まり、直径4.55メートルの土俵で激しい攻防を繰り広げます。



生で観戦すると、力士たちが全力でぶつかり合う衝撃音が会場全体に響き渡るのを体験できます。大地を強く踏み締めて邪氣を払う「四股」などの所作や動作に、色濃く残る歴史や文化に触れられるのも魅力です。

◆全国巡業もチェック

大相撲の「本場所」は、東京の国技館のほか、大阪、名古屋などで年6回、奇数月に開催されます。土俵に近い場所から「溜席」「マス席」「イス席」が用意され、マス席とイス席では飲食が可能。本場所のチケットが取れない、開催地から遠いなどの場合は、「巡業」をチェックしてみてください。3～4月にかけ、全国20カ所以上で春巡業が予定されています。



Happy
Birthday

タレント
飛永翼さん
1983年生まれ



2001年、大水洋介さんと共に、お笑いコンビ・ラバーガールを結成。シユールで淡々としたコントを特徴とし、ネタ番組『爆笑オンエアバトル』や『エンタの神様』などで人気を集める。10、14年には、「キングオブコント」の決勝に進出した。

飛永さんはツッコミ担当で、お笑い養成学校の講師を務めている。俳優としても活躍し、近年は映画・ドラマ「ベイビーわるきゅーれ」シリーズやドラマ「来世ではちゃんとします」シリーズ、『ひと夏の共犯者』(25年)などに出演した。

46年前の
きょう

「レークプラシッド五輪」開幕

1980年、第13回冬季五輪が、米国のレークプラシッドで開幕した。スピードスケートでは、米国のエリック・ハイデン選手が500、1000、1500、5000、1万メートルの出場5種目をすべて制覇。スキージャンプ70メートル級では、ハ木弘和選手が銀メダルを獲得し、秋元正博選手が4位に入賞した。

気になる
MOVIE

ブゴニア

2026年2月13日（金）全国公開

『哀れるものたち』などで知られる鬼才ヨルゴス・ランティモス監督が描く異色の誘拐サスペンス。カリスマ経営者ミシェル（エマ・ストーンさん）が何者かに誘拐される。犯人は、ミシェルが地球を侵略する宇宙人だと固く信じる陰謀論者の2人組。彼女を監禁し、地球から手を引くよう要求していくが……。配給：ギャガ © 2025 FOCUS FEATURES LLC.



こんなとき→このメニュー

花粉症対策には…

大葉には、免疫機能を整える効果が期待できます。

半熟煎り卵を作って取り出します。ご飯と納豆、ちりめんじゃこ、刻んだ大葉をごま油で炒めて煎り卵を戻し入れ、鶏がらスープのもと、塩・こしょうで味を調えてチャーハンに。

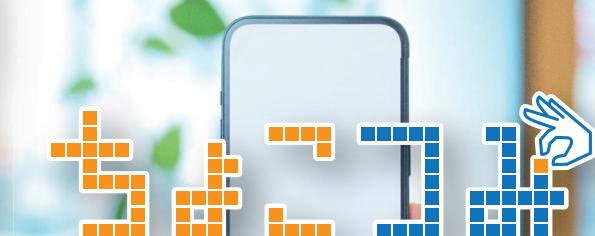
来週月曜日は「ツボ」をお届けします！

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

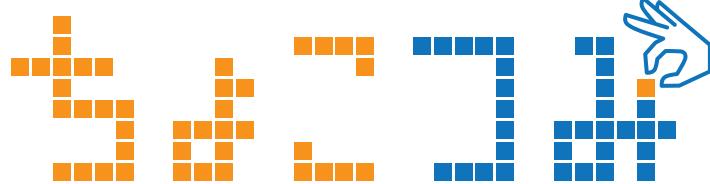
ちよこつみの利益は確実。



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