

2026

2月 19日

発行日／2026年2月19日（No.6356）
 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 ハツ墓村

横溝正史によるミステリー小説の金字塔。累計発行部数5,500万部を突破した「金田一耕助」シリーズの一編としても知られ、これまで何度も映像化されてきた。完全新作となる映画が、2026年秋に公開される。

東京外為(米ドル)
18日17時 前日比

153円66-67銭（▼59銭）

シドニー外為(豪ドル)
18日6時半

108円50-60銭（△05銭）

日経平均株価
18日15時 Ⓜ日本経済新聞社

57,143円84銭（△577円35銭）

生25-260219,新活動推進室

今さら聞けない



パンプス選び

◆ぴったりな一足を

ビジネスシーンをはじめ、さまざまな場面で活躍する「パンプス」。甲部分に押さえがない形状なため、「かかと」と「履き口」のフィット感が良いものを選ぶことが大切です。まずは、自分の足のサイズや足幅、甲の高さなどを知りましょう。試着をして、爪先に1センチほどの余裕があり、指を軽く動かすこと、歩いたときにかかとが抜けないことを確認。幅がぎ



つ過ぎず、緩過ぎないものが良いでしょう。また、本革製は、履いているうちにじんじん伸びることを考慮。幅の緩さは、中敷きでも微調整できます。

◆爪先の形にも注目

爪先の形によって、相性の良いデザインが異なります。パンプスの形が合っていないと、足を痛める恐れがあるので注意が必要です。親指が最も長い「エジプト型」や指の長さがほぼ同じの「スクエア型」は、ラウンドトゥかスクエアトゥが、人さし指が最も長い「ギリシャ型」にはポインテッドトゥやラウンドトゥが適しています。自分にぴったりな一足を見つけてください。



Happy Birthday

声優・歌手
降幡愛さん



2015年にスタートしたプロジェクト『ラブライブ!サンシャイン!!』の黒澤ルビィ役で、本格的に声優デビュー。同作のスクールアイドルグループ・Aqoursのメンバーとして活躍する。20年には、ソロアーティストとしてデビューを飾った。

「ラブライブ!」シリーズから誕生した期間限定ユニット・AiScReamとしても活動。昨年1月に発表した楽曲『愛♡スクリム!』が全世界で大ヒットし、その歌詞の一部「チョコミントよりもあ・な・た」が新語・流行語大賞にノミネートされた。

61年前の
きょう

「日本サッカーリーグ」発足

1965年、アマチュアサッカーの実業団リーグ「日本サッカーリーグ」が発足した。最初のシーズンは、東洋工業、八幡製鉄、古河電工、日立本社、三菱重工、豊田織機、ヤンマー、名古屋相互銀行の8チームが参加。ホームアンドアウェーの2回戦総当たりで行われ、東洋が12勝2分けで初代王者に輝いた。

気になる
BOOK

レコード店の文化史
グローバルヒストリー——コミュニティ、都市、文化が交差する場所
ジーナ・アーノルドほか 編 奥田祐士 訳／DU BOOKS

レコード店は、「音楽を買う場所」を超え、共同体、記憶、文化が交錯する“社会空間”である。ロンドンのレゲエ店からナイジェリアのジャズホール、東京の輸入盤店、革命前後のイランまで。世界各地のレコード店を巡りながら、そこに生まれる関係性やサブカルチャー、地域文化を多角的に分析。社会学・文化研究の新しい視座を提供する。



元気の雑学

入浴中のパックはNG?

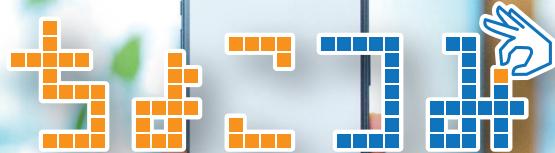
日常的に使う人が増えたシート状のフェイスマスク。気軽に取り入れられますが、入浴中に使用すると、汗と一緒に美容成分が流れてしまうので、おすすめできません。風呂あがりに汗をしっかり拭いてから使うと良いでしょう。

明日金曜日は「こんなとき→このメニュー」をお届けします!
その他の元気の雑学や健康情報はコチラ▶<http://genkidas.com>

3年
過ぎたら

恋の行方は不確実でも

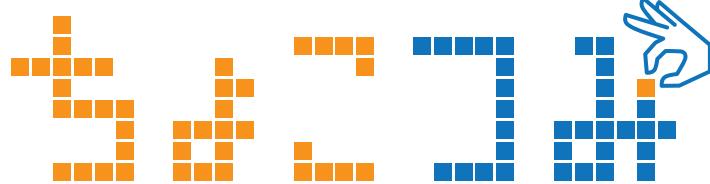
ちよこつみの利益は確実。



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