

2026

3月10日 火

発行日/2026年3月10日 (No.6368)  
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 るなしい

4月より放送される、意志強ナツ子さんの同名漫画を原作としたドラマ。原菜乃華さんが連続ドラマ初主演を飾る。本作は、“神の子”として生きる高校生が、自分を振った初恋相手を信者ビジネスに陥れる姿を描く。

東京外為(米ドル) 158円45-46銭(▼93銭)  
9日17時 前週末比

インド外為(豪ドル) 110円49-56銭  
9日6時半

日経平均株価 52,728円72銭(▼2,892円12銭)  
9日15時 ©日本経済新聞社 JIIPRESS 提供

生25-260310,新活動推進室

どうする?

## 「海外進出」



### ◆メリットと課題

国内市場の縮小やグローバル化などを背景に、海外進出を検討する中小企業が増加しています。海外での事業展開は、販路拡大や売り上げ増加、生産コスト削減、人材・技術の取り込みといった多くのメリットが期待できます。一方、課題となるのが、日本と



異なる文化や法規制、為替変動などへの対応です。現地での信頼できるパートナーの確保や、業務を担う社内人材の育成も、重要なポイントとなります。

### ◆公的なリソースを活用

海外展開における課題は、どの国に、どんな商品・サービスを展開するかによっても異なります。事業を推進していくためには、企業展開の方向性を明確化し、入念な調査や戦略策定をする必要があります。JETRO(日本貿易振興機構)では、海外進出を目指す企業向けのコンシェルジュを全国に配置。人材の研修をはじめ、各分野の専門機関との橋渡しや費用面のサポートなどを行っています。こうした行政機関の支援施策を活用しながら、具体的な準備と計画を進めると良いでしょう。



Happy Birthday

俳優

高橋光臣さん

1982年生まれ



2005年に俳優デビュー。特撮ドラマ『轟轟戦隊ボウケンジャー』(06~07年)で主演に抜てきされて人気を集める。12年度前期の連続テレビ小説『梅ちゃん先生』で、主人公の医学生時代の恋人役を演じて知名度を上げた。近年の主な出演作には、大河ドラマ『光る君へ』(24年)や映画『キングダム』シリーズ、ドラマ『50分間の恋人』、『ちるらん 新撰組鎮魂歌』(ともに26年)などがある。

スイーツ作りを趣味としており、昨年に自身初の書籍『俺とスイーツ〜家族のためのお菓子作り〜』を発売した。

7年前のきょう

### 小林陵侑がW杯総合優勝

2019年、ノルディックスキー・ジャンプの小林陵侑選手が、W杯男子個人第23戦で5位に入り、5戦を残して総合優勝を決めた。欧州勢以外が総合王者に輝くのは初めて。このシーズンの小林選手は、第2戦でW杯初優勝を飾り、年末年始のジャンプ週間4戦全勝するなど、通算11勝を挙げてトップを独走した。

気になるサービス

### カーシェアで車の魅力を体験

1台の自動車を複数人で使う「カーシェアリング」のサービスが普及している。レンタカーよりも気軽に借りることができ、短時間でも利用しやすいのがメリット。都市部では、通勤やレジャーなど、日常の移動手段として活用されるケースが多いようだ。車の魅力を実感し、購入意欲を喚起するきっかけとしても注目されている。



ヘルシー用語辞典

### 躁的防衛

ストレスや不安、孤独感を抱えている人が、無理に明るく振る舞ったり、活動的になったりすること。躁的防衛を長期にわたって繰り返していると、心身が疲弊する恐れがあるため、ストレスへの対処法を見直す必要がある。

明日水曜日は「旬菜」をお届けします!

その他のヘルシー用語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

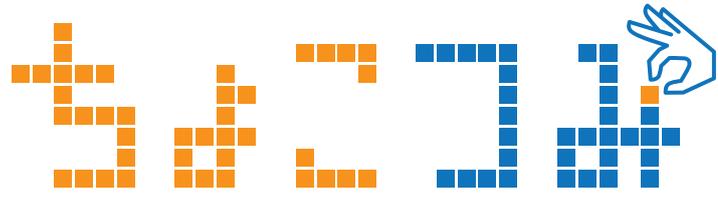
ちよこつみの利益は確実。



ニッセイ傷害保障付積立保険

日本生命 

※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**

※保険期間は10年となります。※詳しいご検討にあたっては、「契約概要」「注意喚起情報」「ご契約のしおり-定款・約款」を必ずご確認ください。

(登)日本 24-5464,24/12/5, 業務部