

2026

3月13日 金

発行日/2026年3月13日 (No.6371)
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 ミノタウロスの皿

1969年に発表された、藤子・F・不二雄さんの漫画「SF短編」シリーズの名作。世界初となる舞台が、12月に東京・新国立劇場 小劇場で上演される。気鋭のアーティスト、スズキ拓朗さんが、脚色・振り付け・演出を担当する。

東京外為(米ドル) 158円79-80銭(▼56銭)
12日17時 前日比

インド外為(豪ドル) 113円63-69銭
12日6時半

日経平均株価 54,452円96銭(▼572円41銭)
12日15時 ©日本経済新聞社
JULPRESS 提供

生25-260313,新活動推進室

トレイル ランニングに挑戦

◆自然を楽しみながら走る

「トレイルランニング」とは、山や林といった未舗装の道を走るアウトドアスポーツ。過酷な競技というイメージがりましたが、近年は、仲間と一緒に走るスポーツとして、若い世代を中心に関心が高まっています。自然に触れることでリフレッシュできるほか、平地でのランニングと



は異なるバランスの取り方、筋肉の使い方が必要となるため、体幹や心肺機能の強化が期待できます。

◆難易度の低いコースから



トレイルランニングには、靴底に凹凸がある専用シューズや、走りやすいように設計されたバックパックなどの装備が必要です。また、サングラスやレインウェア、携帯電話、地図などを携行し、

水分も多めに持参しましょう。初心者は、まず登山をして、コースの状態を下見しておくことで安心です。時間に余裕を持って行動できるよう、交通アクセスが良く、3~4時間で走り切れる低山コースを選ぶのがおすすめ。他の登山者とは違う際などは、マナーを守って楽しんでください。

Happy
Birthday

声優・歌手

羽多野渉さん



専門学校在学時に、声優の子安武人さん作のオリジナルドラマCDでデビュー。2004年のアニメ『ゆめりあ』で初主演を飾る。11年、ソロアーティストとして活動を開始。23年には、津久井教生さんが30年以上にわたって担当してきた教育番組「ニャンちゅう」シリーズの人気キャラクター・ニャンちゅうの声優を、本格的に引継いだ。代表作に、アニメ『僕のヒーローアカデミア』(心操人使役)や「アイドルリッシュセブン」シリーズ(八乙女楽役)、『さんかく窓の外側は夜』(冷川理人役)などがある。

11年前の
きょう

「北斗星」定期運行終了

2015年、上野一札幌駅間を結ぶ寝台特急「北斗星」の定期運行が終了した。北斗星は、青函トンネルの開通に合わせて1988年に運行を開始。個室が中心の客室やラウンジスペース、コース料理を味わえる食堂車などを備え、豪華寝台特急として人気を博したが、車両の老朽化などから廃止が決まった。

気になる
MOVIE

パリに咲くエトワール

3月13日(金)全国公開

20世紀初頭のパリ。そこに日本からやって来た2人の少女が暮らしていた。夫を支える良き妻となる将来を望まれながらも、画家を夢見るフジコ。武家の家系に生まれ、ナギナタの名手ながらバレエに心引かれる千鶴。ある日、トラブルに巻き込まれたフジコを千鶴が偶然助けるが、それは2人の運命的な再会だった。 ©「パリに咲くエトワール」製作委員会



こんなとき→このメニュー

そしゃく能力を鍛えるために

かみ応えのある食品を積極的に取り入れましょう。フライパンにオリーブオイルとニンニクを入れて火にかけ、唐辛子、乱切りのレンコン、短冊切りのベーコンを炒めます。白ワインを加えて更に炒め、洋風さんぴらに。

来週月曜日は「ツボ」をお届けします!

その他のメニュー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

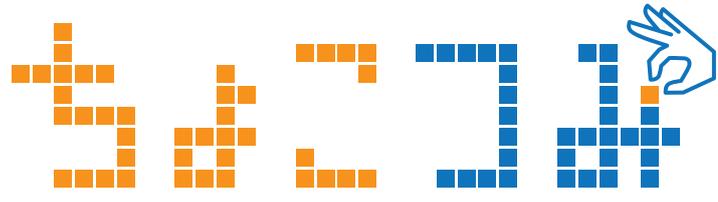
ちよこつみの利益は確実。



ニッセイ傷害保障付積立保険

日本生命 NESSAY

※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