

2026

3月31日 火

発行日/2026年3月31日 (No.6382)
編集・発行所/元気das編集部
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 夫婦別姓刑事

佐藤二朗さんと橋本愛さんのW主演で、4月14日にスタートする連続ドラマ。夫婦であることを隠してパディを組む刑事の活躍を描く。矢本悠馬さん、中村海人さん、齊藤京子さん、斉藤由貴さんらが出演。

東京外為(米ドル) 159円76-78銭(△18銭)
30日17時 前週末比

インド外為(豪ドル) 109円97-17銭
30日6時半

日経平均株価 51,885円85銭(▼1,487円22銭)
30日15時 ©日本経済新聞社
JLIPRESS 提供

生26-260331,新活動推進室

タスク管理に 付箋を活用

◆アナログならではのメリット

メモや伝言をサッと貼れる身近な文具「付箋」。情報や思考を整理するのに役立つので、タスク管理にも活用できます。全体像を視覚化し、状況に応じて優先度を並べ替えたり、追加・グルーピングしたりできるのがメリット。タスクの完了後に付箋を破棄すれば、残務量が



明確になり、モチベーションの維持も期待できます。アナログならではの扱いやすさが持ち味といえるでしょう。

◆より効率的に使う

タスク管理を行う際は、まず、進行中の業務を細分化。何をすべきか整理してから、付箋に記入していきます。その際、「優先度」や「緊急度」といったレベルに応じ、記入する付箋の色やサイズを分類すると、視認性が向上し、対応しやすくなります。個人のタスクは自分の手帳に、チームで共有するならホワイトボードなどに貼って管理するのがおすすめ。「やること」、「進行中」、「完了」の三つのスペースに分けると、進捗(しんちょく)状況をより把握しやすくなります。



Happy Birthday

俳優・ダンサー
柏木悠さん
2005年生まれ



2018年に芸能界入りし、若手俳優集団・EBIDANの研修生として活動。22年、メインダンサー&バックボカールグループ・超特急に、新メンバー“ハル”として加入する。23年のドラマ『君には届かない。』で前田拳太郎さんとW主演を務め、翌年のドラマ『ゴーストヤンキー』で単独初主演を飾った。

昨年は、ドラマ『アイシー～瞬間記憶捜査・柊班～』や『放送局占拠』などに出演したほか、「国宝級イケメンランキング 2025年上半期」のNEXT部門(22歳以下が対象)で1位に選ばれた。

気になる Goods

新定番? 「バレエスニーカー」

バレエシューズのような細身のデザインにスニーカーの履き心地を融合させた「バレエスニーカー」が注目されている。カジュアルにもエレガントにも履けるうえ、歩きやすさなどの機能性を備えているのが魅力。靴下とセットでおしゃれを楽しむ人も多いようだ。さまざまなブランドから登場しているので、春のお出掛けに取り入れたい!



ヘルシー用語辞典

プロテオグリカン

人の体内に存在し、主に軟骨を構成している成分の一つで、サケの鼻軟骨などにも含まれている。保水性と弾力性を維持し、膝関節などの動きをサポートする働きがあることから、機能性食品などへの活用が期待される。

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>

14年前の
きょう

日本の「アナログ放送」終了

2012年、東日本大震災の影響で地上デジタルテレビ放送への移行が遅れていた岩手・宮城・福島県の東北3県で、地上アナログテレビ放送が終了した。その他の都道府県は、前年7月24日に移行が完了。これにより、1953年に始まった日本の地上アナログテレビ放送は、約60年にわたる歴史に幕を下ろした。



3年
過ぎたら

恋の行方は不確実でも

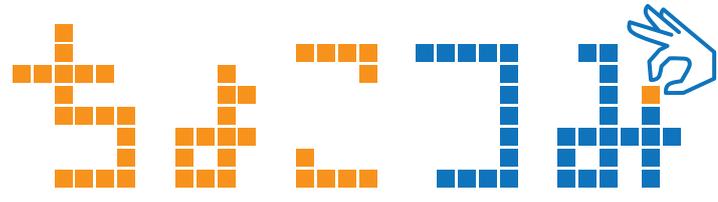
ちよこつみの利益は確実。



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
-------------------------	----------------------------	--------------------------

※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