

2026

4月

2日

木日

元気だす
Daily Magazine発行日/2026年4月2日 (No.6384)
編集・発行所/元気だす編集部
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)BUZZ
WORD キングダム 魂の決戦中国の春秋戦国時代を舞台にした原
泰久さんによる人気漫画を、山崎賢人
さん主演で実写化した映画シリーズ第
5弾。7月17日に公開される。人気エピ
ソード「合従軍編」が描かれ、「秦VS六
国」の攻防戦に期待が高まる。東京外為(米ドル)
1日17時 前日比 158円78-80銭(△84銭)インド外為(豪ドル)
1日6時半 109円49-58銭日経平均株価
1日15時 ©日本経済新聞社
JLIPRESS 提供 53,739円68銭(△2,675円96銭)

生26-260402,新活動推進室

失敗しない
ドラレコ選び

◆カメラの数と性能

運転・駐車中の事故やトラブルを映像として残せる「ドライブレコーダー(ドラレコ)」を、もしものときの備えとして設置する人が増えています。近年、スマホと連携できる機種やGPS機能搭載型といった、さまざまなモデルが登場。低価格で、設置も容易なフロントタイプのほか、後方や側面、車内の様子も録画可能な360度タイプがあるので、目的



に合ったものを選ぶと良いでしょう。鮮明な画像を広い範囲で記録するには、画素数200万画素以上で、画質はフルHD以上、カメラの視野角が水平画角100度以上、垂直画角55度以上のものがおすすめです。

◆設置方法や人気機能

ドライブレコーダーの設置方法には、「一体型」や「分離型」などがあります。カメラの背面にモニターがある一体型は、サイズが大きく設置場所が制限されますが、比較的安価です。カメラとレコーダーが別々の分離型は、コンパクトで視界を妨げにくいのがメリット。その他、エンジンを切った状態でも、当て逃げや車上荒らしを記録できる「駐車監視機能」を備えたモデルなどが、人気を集めています。

2音からのおとなソロ・ギター
【映画音楽】

Yuka 著/アルファノート

「ソロ・ギターは難しそう」と感じていた人も、大きな譜面に指番号・指記号付きで、小節位置が分かるチャプター付き模範演奏動画があるからもう迷わない。自分のペースで進められ、独学にも最適。音数を減らした優しいアレンジで、弾きやすさと響きの美しさを両立した珠玉のギター曲集シリーズ。

Happy
Birthday

声優

瀬戸麻沙美さん



高校在学中の2010年より、声優として活動。11年、アニメ『放浪息子』でヒロインに抜てきされる。同年のアニメ『ちはやふる』で初主演を飾り、エンディングテーマ『そしていま』も担当。25年に、声優アワード助演声優賞に輝いた。

代表作には、アニメ『盾の勇者の成り上がり』(ラフタリア役)や『呪術廻戦』シリーズ(釘崎野薔薇役)、『トロピカル〜ジュ!プリキュア』(キュアフラミンゴ/滝沢あすか役)、『怪獣8号』(垂白ミナ役)、『薬屋のひとりごと』(子翠/楼蘭役)などがある。

53年前の
きょう

『ひらけ!ポンキッキ』放送開始

1973年、子ども向け番組『ひらけ!ポンキッキ』がスタートした。毎週月~金曜日の30分番組で、ガチャピンやムックなどの個性的なキャラクターが登場して大人気に。歌のコーナーからは、子門真人さんが歌う『およげ!たいやきくん』や『ホネホネ・ロック』など、数々の名曲が生まれた。

元気の雑学

AGEを減らす食事の工夫

老化を促進する「AGE(終末糖化産物)」は、強火で揚げたり焼いたりした料理に多く含まれます。から揚げや焼き肉が食べたいときは、調理の前に酢やレモン汁で肉をマリネすると、AGEの発生を抑えられます。

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

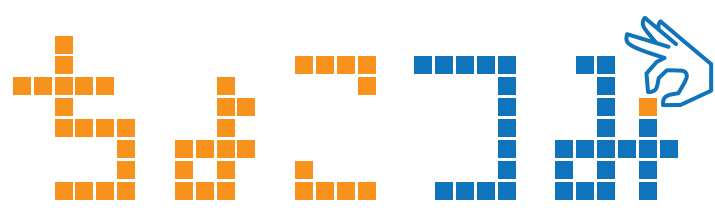
ちよこつみの利益は確実。



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**

※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