

2026

4月23日 木

発行日/2026年4月23日 (No.6399)
 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 ライジングサン

8月14～15日に北海道で行われる野外フェス「RISING SUN ROCK FESTIVAL 2026 in EZO」。第1弾出演アーティストとして、VaundyさんやCreepy Nuts、ハンバート ハンバートなどが発表されている。

東京外為(米ドル) 159円21銭(▼20銭)
 22日17時 前日比

シドニー外為(豪ドル) 114円01-03銭
 22日7時半

日経平均株価 59,585円86銭(△236円69銭)
 22日15時 ©日本経済新聞社
 JIIPRESS 提供

生26-260423,営業開発室



◆火災の恐れも

いつのまにか増えている、電源ケーブルやパソコン・周辺機器などの配線。乱雑に絡まっていると、見た目が悪いだけでなく、掃除の際にも邪魔になります。火災や感電の恐れもあるので、片付けてすっきりさせましょう。まずは、使用していない機器のケーブルを整理し、長さを最適化。インテリアに合わせて配線の色を選べ



ば、統一感が生まれます。そのうえで、結束バンドやマジックバンド、ケーブルチューブなどを使ってまとめてください。ケーブルを折り曲げると、断線やショートにつながるため、円を描くように束ねるのがコツです。

◆浮かす・隠す

ケーブルフックやクリップのほか、デスクの天板裏・側面などに取り付ける配線トレーを使って、配線を床から浮かすと、ほこりがたまりにくく、掃除がしやすくなります。電源タップや複数のケーブルを、専用のボックスに収納して隠すのもおすすめです。いずれの場合も、電源タップの定格容量を超えていないか、一つのタップに高出力機器が集中していないかを確認してください。



Happy Birthday

声優

平野文さん

1955年生まれ



3歳から舞台を踏み、小学6年の時に『名探偵カッチン』でドラマに初出演。17歳からは、ラジオDJとして活動する。1981年、声優デビュー作となるアニメ『うる星やつら』のヒロイン・ラム役で、一躍注目を浴びた。

近年は、アニメ『名探偵コナン』(若狭留美役)や『ONE PIECE』(マザー・カルメル役)、『ブルーピリオド』(佐伯昌子役)、『プラチナエンド』(ムニ役)などに参加。2022年から4クールにわたって放送されたアニメ『うる星やつら』では、ラムの母親役を演じた。

気になるBOOK

じかん屋テンペリア

ルカ・コニョラート 著 マルコ・パスケッタ 絵
 後藤彩 訳/Kotobaya Books

「じかん屋テンペリア」には、きょうもお客さんが時間を買いにやってくる。パン屋の主人、船乗り、社長、そして子どもたち。そんなある日、店に時間を運んでくるはずの気球が大あらしでおくれてしまい……。子どもも大人も忙しい今、一度立ち止まって読んでほしい作品。



21年前のきょう

「YouTube」最初の動画投稿

2005年、動画投稿サイト「YouTube」に、最初の動画がアップロードされた。動画のタイトルは「Me at the zoo」。北米のサンディエゴ動物園で撮影されたもので、長さはわずか18秒だった。YouTube創業者の1人であるジョード・カリム氏が、ゾウを背後にたわいもない話をする様子が映っている。

元気の雑学

朝食の減塩が大事

午前8時ごろの食事の塩分量が多いと、血圧が高くなりやすいことが分かってきました。一方、午後4～8時は塩分を蓄える働きをするホルモンの分泌が最も抑えられており、塩分が排出されやすいといわれています。

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>



みらいのカタチ

傷病や治療方法によって変わる医療費に、自己負担割合に応じて備えられる！

“治療費に備える給付金”^{※1}に加えて “諸費用に備える一時金”^{※2,3}も！



※1「治療費」とは、医療費(診療報酬点数合計×10円)に、ご自身の医療費の自己負担割合を乗じた金額となります。高額療養費制度等が適用される場合は、実際の負担額は軽減されます。
 ※2 給付金のお支払対象となるのは、所定の入院・外来手術をされた場合で、かつ、公的医療保険制度にもとづく診療報酬点数が算定された領収証の交付があった場合です。
 ※3 治療費と同額の給付金を受取れるのは、自己負担割合に合った型を選択いただいた場合です。
 *詳しい内容やお支払対象については、「契約概要」「注意喚起情報」「ご契約のしおりー定款・約款」を必ずご確認ください



入院して不安だったけど…保険に入っていてよかったあ！

安心して
ぴたっと
先回り