

2026

4月24日 金

発行日/2026年4月24日 (No.6400)
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 星屑の町～忘却篇

水谷龍二さん、小宮孝泰さんらが結成した演劇ユニット「星屑の会」による人気舞台シリーズの最終章。10月に東京で行われるプレビュー公演を皮切りに、11月にかけて大阪・宮城・岩手・北海道で上演される。

東京外為(米ドル) 23日17時 前日比 159円58-59銭 (▼37銭)

インド外為(豪ドル) 23日7時半 114円15-17銭

日経平均株価 23日15時 ©日本経済新聞社 JIIPRESS 提供 59,140円23銭 (▼445円63銭)

生26-260424, 営業開発室

休日 作り! プラモデル

◆初心者向けキットが充実



生涯楽しめる趣味として人気の「プラモデル」。近年は、塗装をしなくても本格的に仕上がる製品が市販され、幅広い層に支持されています。初心者には、ブロックのように部品をはめ込む「スナップフィットキット」がおすすめ。接着剤が不要で、間違え

てもやり直せます。また、パーツが塗り分けられた「プレバイントモデル」は、塗料を使わずに作れます。

◆きれいに仕上げるコツ

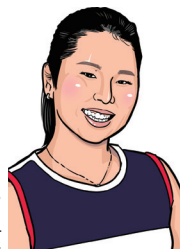
ニッパーを使って、パーツを0.5～1ミリほど余裕を持たせて切り離し、残った部分をカッターで取り除くと、きれいに仕上がります。組み立てる際は、はけに付いた余分な接着剤を容器の縁で落としてから塗るのがコツです。接着剤が利かないメッキパーツは、やすりでメッキを剥がすか、ボンドを使用しましょう。デカール(シール)を貼るときは、台紙ごと切り取って20～30秒ほど水につけた後、ピンセットで台紙から貼り付ける場所にスライド。位置が決まったら、ティッシュや綿棒などで軽く押さえ、余分な水分を取り除きます。



車いすテニスプレーヤー

上地結衣さん

1994年生まれ



11歳で車いすテニスを始める。2014年、全仏オープンシングルスでグランドスラム初優勝。同年の全米オープンも制し、世界ランキング1位に輝く。ダブルスでは、日本女子選手初となる年間グランドスラムを成し遂げ、「女子車いすテニス最年少年間グランドスラム」の世界記録に認定された。

24年のパリ・パラリンピックでは、シングルスとダブルスで金メダルを獲得。昨年は、全仏オープンで単複2冠を達成したほか、全米オープンでも優勝し、グランドスラムの通算タイトル数を33に伸ばした。

94年前のきょう

第1回「日本ダービー」開催

1932年、東京の目黒競馬場で、第1回「東京優駿大競走」が行われた。英国のダービーを模範としたレースで、出走できるのは3歳馬のみ、コースは芝2400メートル。雨の中19頭が出走し、1番人気だったワカタカが優勝を果たした。34年から東京競馬場に移り、64年に「東京優駿(日本ダービー)」へ改称された。

気になるMOVIE

オールド・オーク

2026年4月24日(金) 公開

とある炭鉱の町で最後に残ったパブ「オールド・オーク」は、シリア難民の受け入れにより、いさかきの場へと変貌。オーナーのTJはシリアから来た女性ヤラと出会い、思いがけない友情を育むことに――。市井の民を見つめ、彼らの生活と闘争を描き続けてきた巨匠、ケン・ローチ監督の最後のメッセージ。



配給: ファインフィルムズ © Sixteen Oak Limited, Why Not Productions, Goodfellas, Les Films du Fleuve, British Broadcasting Corporation, France 2 Cinema and The British Film Institute 2023

こんなとき→このメニュー

糖化を防ぎたい

ゴボウには、抗糖化作用のある成分が含まれています。小口切りにしたゴボウと薄切りのタマネギを炒め、ご飯と水を加えて弱火で煮ます。ミキサーにかけて鍋に戻し、豆乳、塩、こしょうを加えて温めたポタージュをどうぞ。

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>



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