

2026

5月21日 木

発行日/2026年5月21日 (No.6415)  
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)

# 元気だす

Daily Magazine

BUZZ WORD キングダムII-継承-

2026年8~10月に、東京・大阪・福岡にて上演される舞台。俳優の山本千尋さんが、人気キャラクター、羌痂(きょうかい)を演じる。23年の舞台第1弾に続き、主人公・信役を三浦宏規さんと高野洸さんが務める。

東京外為(米ドル) 20日17時 前日比 159円06-07銭 (▼03銭)

インド外為(豪ドル) 20日7時半 113円07-08銭

日経平均株価 20日15時 ©日本経済新聞社 59,804円41銭 (▼746円18銭)

生26-260521,営業開発室

## お気に入りの傘で出掛けよう

### ◆自分に合ったタイプを選ぶ



扱いづらく、小さ過ぎると雨を十分に防げません。標準的な長傘なら、成人女性は親骨60センチ、成人男性は65セ

ンチが目安。折り畳み傘は、バッグの大きさに合わせ、親骨50~55センチのものを選びと良いでしょう。

ンチが目安。折り畳み傘は、バッグの大きさに合わせ、親骨50~55センチのものを選びと良いでしょう。

### ◆長く使うためのケア

長く愛用するためには、日々のケアが大切です。使用後は38~40度の湯で、表面に付着した汚れや油分を洗い流しておけば、生地の状態を保てます。ぬれたまま放置していると、カビが生えたり、はっ水効果が落ちたりするため、風通しの良い場所で広げて陰干しを。直射日光は、生地の劣化の原因になるので避けてください。また、傘を広げる前に生地をほぐす、水を切るときは下に向けて静かに振る、つえのように地面につかないなど、骨や生地に負担がかからない扱い方を心掛けましょう。



演出家・俳優

## 白井晃さん

1957年生まれ



大学卒業後の1983年、劇団・遊◎機械/全自動シアターを結成。2002年に解散するまで、次々と話題作を生み出した。演出家として、ストレートプレーやミュージカル、オペラといった幅広いジャンルの作品を発表する一方、俳優としても活躍。22年には、世田谷パブリックシアターの芸術監督に就任した。

今年は、舞台『ジン・ロック・ライム』や、6月開幕の三人芝居『レディエント・バーミン Radiant Vermin』、12月から上演されるミュージカル『ジャック・ザ・リッパー』の演出を務めている。

### 気になるBOOK

## ディラ・タイム

あたらしいリズムを創ったヒップホップ・プロデューサー

ダン・チャーナス 著 吉田雅史 己斐裕一 訳 / DU BOOKS

ニューヨーク・タイムズ紙のベストセラーに輝いた話題の音楽ノンフィクションが邦訳刊。デトロイトでの音楽的探究、マシンによる制作革命、早過ぎる最期——。延べ150人超の関係者の証言、音楽理論、テクノロジー史を横断しながら、不世出のビートメイカー、J・ディラの生涯をたどり、音楽における「時間」の概念に迫る。



17年前のきょう

### 「裁判員制度」スタート

2009年、国民が裁判員として刑事裁判に参加し、裁判官と共に判決を出す「裁判員制度」が始まった。国民の視点・感覚を裁判に反映することや、司法に対する理解と信頼を深めることなどを目的として、導入が決定。一定の重大な事件が対象で、20歳以上の有権者から無作為に6名が裁判員に選任される。

### 元気の雑学

### インスタントは体に悪い?

「JAS規格」のマークが表示されたインスタント食品は、添加物による影響がほとんどないといわれています。また、インスタントラーメンは、不足しがちなカルシウムなどの栄養成分が強化されている場合もあります。

明日金曜日は「こんなとき→このメニュー」をお届けします!

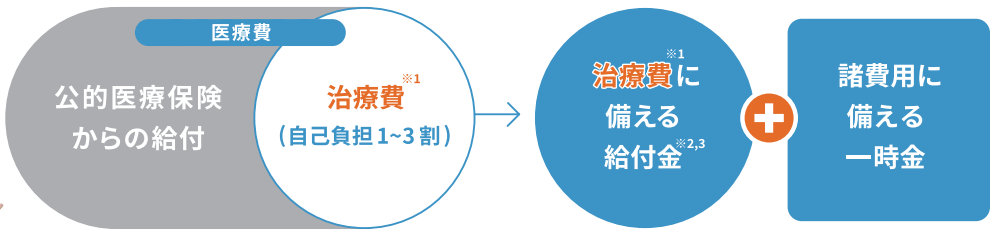
その他の元気の雑学や健康情報はコチラ▶<http://genkidas.com>



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”<sup>※1</sup>に加えて “諸費用に備える一時金”<sup>※2,3</sup>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-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