

2026

5月22日(金)

発行日/2026年5月22日 (No.6416)  
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

THE GREATEST ROCK

8月29日に福岡で初開催される、大型音楽ライブイベント。世界的ロックバンドのジャーニー、ナイトレンジャーが来日出演するほか、邦楽アーティストとして、ガールズロックバンドBAND-MAIDの出演も予定している。

東京外為(米ドル) 21日17時 前日比 159円02-04銭(△04銭)

ソドニー外為(豪ドル) 21日7時半 113円60-63銭

日経平均株価 21日15時 ©日本経済新聞社 JIIPRESS 提供 61,684円14銭(△1,879円73銭)

生26-260522,営業開発室

## ホタル観賞に出掛けよう

### ◆一晩に3回のピーク

幻想的な光を放つ初夏の風物詩「ホタル」は、限られた条件のもとでしか観賞できません。地域差はありますが、全国的に見られる機会が多いゲンジボタル、ヒメボタルは5月下旬～6月下旬、ヘイケボタルは6～8月がシーズン。気温20度以上で湿度が高く、曇っていて風のない夜に多く飛ぶことが分かっています。また、19時半～21時頃、23時頃、翌午前2時頃と、一晩に3回活動のピークがあり、最も活発に飛び回るのは1回目の活動時間といわれています。

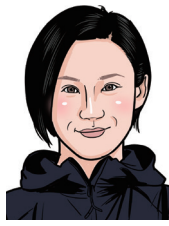
### ◆人工の光で邪魔しない

ホタルの観賞スポットには、他の虫やヘビなどが生息していることも多いので、長袖・長ズボンを着用し、虫よけスプレーを用意しましょう。暗闇に目が慣れるよう、早めに現地に入るのがおすすめです。人工的な光はホタルの繁殖行動を阻害する恐れがあるため、懐中電灯やスマホのライトは自分の足元だけを照らし、フラッシュの使用は避けてください。大きな音を出したり、草地に踏み入ったりするほか、ホタルを捕獲するといった行動は厳禁です。



元スピードスケート選手

高木美帆さん  
1994年生まれ



5歳でスケートを始める。中学3年の時に、2010年バンクーバー五輪に出場。18年平昌五輪で金、銀、銅の三つのメダルに輝く。22年北京五輪は1000メートルでの金を含む四つのメダルを、今年のミラノ・コルティナ五輪では三つの銅メダルを獲得。通算メダル数を夏冬通じて日本女子最多の10個に更新した。

1500メートルで世界記録を保持しており、W杯の個人種目では日本勢最多の通算38勝。現役最後の大会として臨んだ今年3月の世界選手権オールラウンド部門で総合3位に入り、有終の美を飾った。

46年前の  
きょう

### 「パックマン」初登場

1980年、ナムコのアーケードゲーム「パックマン」の筐体(きょうたい)が、東京・渋谷に初めて設置された。丸くて黄色いキャラクター・パックマンを操作し、敵のゴーストをよけながら、ステージ上のドットを食べていくというゲーム。同年に米国へ上陸し、1年間で10万台以上を売りあげる大ヒットを記録した。

気になる  
MOVIE

### ヴィヴァルディと私

5月22日(金)より、シネスイッチ銀座  
ユーロスペース ほか全国順次ロードショー

1716年、ベネチアのピエタ院。孤児のチェチリアは、毎晩こっそり母への手紙をつづっていた。ピエタ院にアントニオ・ヴィヴァルディがバイオリン教師として赴任すると、卓越した技術を持つチェチリアを見だし、いつしか2人は心を通わせるように。ピエタ院が決めたチェチリアの結婚が迫ったある日、事件が起こる……。



© 2025 INDIGO FILM, WARNER BROS. ENTERTAINMENT ITALIA, MOANA FILMS

こんなとき→このメニュー

### アルファ米をおいしく食べる

備蓄用の「アルファ米」をポリ袋で調理してみましょう。耐熱性ポリ袋にアルファ米と乾燥野菜、ツナ、無塩野菜ジュース、コンソメを入れて混ぜ、袋の口を結びます。皿を敷いた鍋に水を入れて沸騰させ、袋を加熱して召しあがれ。

来週月曜日は「ツボ」をお届けします!

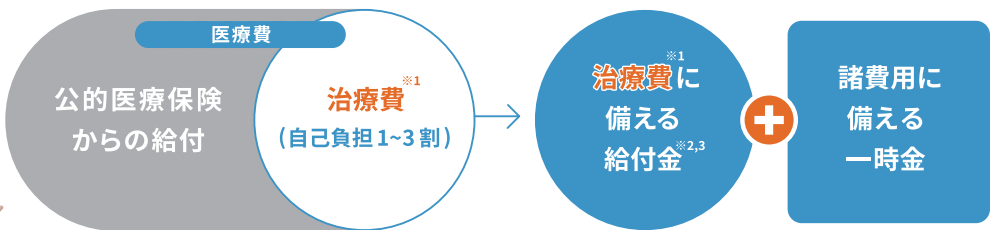
その他のメニューや健康情報はコチラ▶<http://genkidas.com>



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”<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  
ピタッと  
先回り