

2026

6月19日 金

発行日/2026年6月19日 (No.6436)  
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

リボンヒーロー

手塚治虫が描いた名作漫画『リボンの騎士』を原案とする、8月8日配信開始の長編アニメ映画。お笑いコンビ・ラランドのサーヤさんが主人公のサファイア役に抜てきされ、長編作品で初めて声優に挑戦する。

東京外為(米ドル) 18日17時 前日比 160円60銭(▼42銭)

インド外為(豪ドル) 18日7時半 112円68-69銭

日経平均株価 18日15時 ©日本経済新聞社 JIIPRESS 提供 71,053円49銭(△1,151円24銭)

生26-260619,営業開発室

## 囲碁をたしなむ

### ◆ルールはシンプル

古代中国が発祥といわれる「囲碁」は、縦・横各19本の線が引かれた碁盤に、黒と白の碁石を交互に置き、それぞれの碁石で囲まれた陣地の大きさを競う“陣取りゲーム”です。初心者にはハードルが高いと思われがちですが、ルールはとてもシンプル。碁盤の線の交差点に碁石を打ち、石で囲った交点の数(陣地の大きさ)を広げ合います。誰でもすぐに遊べるほか、相手



の石の周りの線を自分の石ですべてふさぐとその石を取れるなど、駆け引きの奥深さも魅力の一つです。

### ◆WEBサイトやアプリを活用



囲碁は、日本をはじめ、世界中で親しまれ、世界選手権なども開催されています。自由なルールで陣地をつくりあげていくため、集中力や創造力が高まるといわれ、医学・教育の分野では脳機能向上の効果について研究が進んでいます。初めての人は、WEBサイトやアプリでルールをマスターすると良いでしょう。初心者を対象にした囲碁教室に通うのもおすすめ。更に、オンラインの対局サービスなどを活用し、実力アップを目指しましょう。

囲碁は、日本をはじめ、世界中で親しまれ、世界選手権なども開催されています。自由なルールで陣地をつくりあげていくため、集中力や創造力が高まるといわれ、医学・教育の分野では脳機能向上の効果について研究が進んでいます。初めての人は、WEBサイトやアプリでルールをマスターすると良いでしょう。初心者を対象にした囲碁教室に通うのもおすすめ。更に、オンラインの対局サービスなどを活用し、実力アップを目指しましょう。



俳優

## 広瀬すずさん

1998年生まれ



2013年に俳優デビュー。15年の『学校のカイダン』で連続ドラマ初主演を飾る。映画『海街diary』(同年)で注目を浴び、主要映画賞の新人賞を総なめにした。17年の映画『三度目の殺人』では、日本アカデミー賞最優秀助演女優賞を受賞。100作目となる連続テレビ小説『なつぞら』(19年度前期)で、主演に抜てきされた。今年、ドラマ『ガス人間』(来月配信開始)などに参加。10月には、主演映画『汝、星のごとく』が公開される。来年2月公開の映画『存在のすべてを』にも出演している。

149年前の  
きょう

### 「大森貝塚」発見

1877年、米国の動物学者エドワード・S・モース博士が、横浜から新橋へ向かう汽車の中から「大森貝塚」を発見した。日本初の学術的発掘調査が行われ、貝殻や土器、土偶、骨などが出土。博士が土器を「cord marked pottery (縄目文様の土器)」と呼んだことが、時代区分「縄文」の由来となった。

気になる  
MOVIE

### ダイヤモンド 私たちの衣装工房

6月19日(金)ロードショー

1970年代、ローマ。カノーヴァ姉妹が経営する衣装工房では、女性たちが忙しく働いている。幼い息子を一人で育てるパオリーナ、夫の暴力におびえるニコレッタなど、それぞれに事情を抱えていた。ある日、アカデミー賞受賞歴のある衣装デザイナーが新作の依頼に現れ、至高の一着を作ろうと女性たちは輝き始める……。



配給:チャイルド・フィルム  
© 2024 Greenboo Production - Faros Film - Vision Distribution

こんなとき→このメニュー

### 野菜くずを有効活用

キャベツの芯には、食物繊維やカリウムが葉よりも多く含まれています。

薄切りのキャベツの芯を、ごま油でしんなりするまで炒め、鶏からスープのもとやしょうゆ、唐辛子を加えてメンマ風に。

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  
ぴたっと  
先回り