

2026

7月30日 木

発行日/2026年7月30日 (No.6464)
編集・発行所/元気das編集室
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 富山高山すし空港

今月に発表された、富山空港の新たな愛称。これまでは「富山きときと空港」だった。新愛称は、訪日客に人気のある「高山」と、世界的に知名度の高い「すし」を盛り込むことで、空港の利用促進につなげるのが狙い。

東京外為(米ドル) 29日17時 前日比 163円67-69銭(△11銭)

シドニー外為(豪ドル) 29日7時半 114円24-25銭

日経平均株価 29日15時 ©日本経済新聞社 61,434円19銭(▼930円73銭)

生26-260730,営業開発室

生ごみ処理機

で臭い対策

◆生ごみの悩みを改善

家庭で出る生ごみを乾燥させたり、微生物の力で分解したりして処理する「生ごみ処理機」。雑菌の繁殖や腐敗を防ぎ、夏場に発生しがちな不快な臭いや虫の対策に役立ちます。また、乾燥させることでごみの量を減らせるほか、モデルによっては処理物を有機肥料として活用できます。購入時に助成金が

出る自治体もあるので、確認してみてください。

◆用途に合わせて選ぶ

生ごみ処理機は、処理方法によって2種類に分かれます。ヒーターなどで水分を蒸発させる「乾燥式」は、サイズが小さく、キッチンなどの屋内に設置できるのがメリット。ただし、電気代がかかり、衛生的に使うには、容器の小まめな水洗いが必要です。微生物の働きで生ごみを分解する「バイオ式」は、音が静かで、電気代はほとんどかかりませんが、屋外使用タイプが主流で、設置場所の確保が必要なほか、分解に日数がかかるのがデメリットです。容量は、一般的な家庭なら2〜3キロが目安。夜間に使うことが多い場合は、静音モデルを選ぶと良いでしょう。

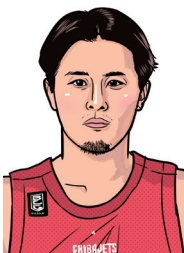


Happy Birthday

バスケットボール選手

富樫勇樹さん

1993年生まれ



小学1年でバスケットを始める。高校は米国へ留学。帰国した2012年、bjリーグの秋田に入団し、プロとしてのキャリアをスタートさせる。14年にNBAのマーベリックスと契約し、下部リーグでプレー。帰国した15年以降は千葉に所属し、Bリーグ初年度の16-17シーズンから8年連続でベストファイブに選ばれる。18-19シーズンにMVPを受賞。20-21シーズンには、主将としてチームをリーグ初制覇に導いた。

11年に、日本代表に初選出。23年W杯、24年パリ五輪などでは主将を務めている。

気になるBOOK

小栗上野介の決断

日本の近代国家をデザインした信念の幕臣

真殿知彦 著/三和書館

幕末の重臣・小栗上野介忠順は、横須賀製鉄所の建設を主導し、日本の近代化の礎を築いた。しかし、「逆賊」として処刑されたこともあり、その実像は十分に理解されていない。彼はなぜそのような政策を構想し、何を目指したのか。元海上自衛隊横須賀地方總監の視点から、幕末日本の国家戦略と小栗の国家ビジョン、そしてその死の真相に迫る。



元気の雑学

かばんは両手で均等に持つ

一方の手でかばんを持つのと、何も持っていない方の脇腹にある腹斜筋に負荷が掛かります。左右の腹斜筋の状態に差があると体のねじれが生じ、疲れや腰痛につながるため、荷物を持つ手を時々入れ替えることが大切です。

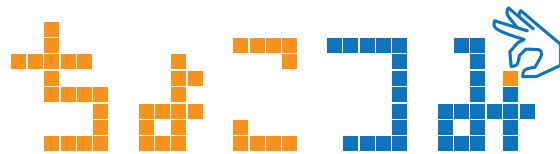
明日金曜日は「こんなとき→このメニュー」をお届けします!

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

5年前のきょう

フェンシングで初の金メダル

2021年、東京五輪のフェンシング男子エペ団体・決勝で、日本がROC(ロシア・オリンピック委員会)を破り、同競技で日本勢初の金メダルを獲得した。メンバーは、加納虹輝選手、山田優選手、宇山賢選手、見延和靖選手の4人。加納選手は、24年パリ五輪の個人種目でも世界の頂点に立った。



ニッセイ傷害保障付積立保険

一定期間、傷害による死亡に備えながら資産形成ができる保険

15 **ご契約件数
万件
突破!**
(2025年1月～2026年3月実績)

POINT
1

満期を迎えた場合
返戻率 105.2%^{*}
の満期保険金を
受取れます!

*計算基準日:2026年7月1日

健康状態にかかわらず
(診査・告知不要で)加入できます

保険料のお払込みは、
口座振替だけでなく、
クレジットカード扱も選べます

POINT
2

満期前に解約した場合でも、
お払込みいただいた保険料と
**同額以上の金額を
受取れます!**

POINT
3

保険料のお払込みは**3年で
終了!** 毎月の払込保険料は
以下から選択できます!

3,000円 5,000円 10,000円
20,000円 30,000円

月々3,000円から資産形成
を始めることができます

※この保険の被保険者加入年齢範囲は0～49歳です。 ※過去3年以内に、この保険を解約したことがある場合、または保険料の払込みがないことによりこの保険が解除されたことがある場合は、あらためてこの保険に加入することはできません。(2026年6月現在)

ご検討に際してご留意いただきたい点

- 当資料に記載のお支払事由や給付に際しての制限事項は、概要や代表事例を示しておりますので、あくまで参考情報としてご利用ください。
- 詳しいご検討にあたっては、保険金等の支払事由や保険金等をお支払いできない場合等(※)、ご留意いただきたい点がございましたので、「契約概要」「注意喚起情報」「ご契約のしおり一定款・約款」を必ずご確認ください。※支払事由の詳細(所定の事由等)、支払限度、不担保期間、免責事由、保険契約の消滅等
- 当資料でご紹介しております商品の「契約概要」などを希望される場合には、お客様の取扱担当者にお申し出いただくか、最寄りのお客様窓口にご請求ください。



日本生命保険相互会社

(©日本26-1359, 26/6/29, 商品開発G)