

2026

10月29日 木

発行日/2026年10月29日 (No.6520)

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 雨夜の月

耳の不自由な奏音と、奏音に引かれる咲希という2人の少女の心の交流を描いた、くずしろさんによる漫画。TVアニメが2027年に放送される。咲希役を佐伯伊織さん、奏音役を雨宮天さんが担当する。

東京外為(米ドル) 28日17時 前日比 157円78銭(△08銭)

シドニー外為(豪ドル) 28日6時半 110円96-02銭

日経平均株価 28日15時 ©日本経済新聞社 63,954円19銭(△685円82銭)

生26-261029,営業開発室



◆使い方は多種多様

「ガレージ」は、屋根や壁で囲まれた駐車スペース。住まいとは別の空間なので、車やバイクを収納・メンテナンスするだけでなく、こだわりを詰め込んだ「ガレージライフ」を実現できます。DIYや陶芸、楽器の演奏、ホームシアター、プライベートジムなど、楽しみ方はさまざま。カフェやショップを併設するケースもあります。天候や時間に左右されず、



好きなことに没頭できるのがガレージライフの魅力。キャンプ用品などのかさばるアイテムを、生活スペースを圧迫せずに収納できるのもメリットです。

◆断熱・空調も忘れず

ガレージでやりたいことをイメージし、収納するものやディスプレイを考えてみましょう。例えば、車のメンテナンスには1台につき8~12畳以上、大型バイクなら3畳以上、プライベートジムは10~20畳が必要です。電源、照明、断熱・空調設備をはじめ、目的に応じて換気・防音対策、水栓



を取り入れてください。エンジン音やガソリンのにおいなどへの対策も大切です。特に、住空間とつながっている場合、接続部の扉は密閉度の高いものを選ぶのがおすすめです。

Happy Birthday

音楽家・プロデューサー

つんく♂さん

1968年生まれ



1988年、バンド・シャ乱Qを結成。92年にメジャーデビューし、『シングルベッド』や『ズルい女』などがミリオンセラーを記録する。97年より、アイドルグループ・モーニング娘。をプロデュースし、『LOVEマシーン』をはじめとしたヒット曲を連発。以降も、数多くのアーティストの育成や楽曲提供を行い、JASRAC登録楽曲数は2000曲を超える。

『LOVE論:あなたのいいところを探します』や『「だから、生きる。」』といった多数の著作があるほか、映画の製作総指揮を務めるなど、幅広く活躍している。

気になるBOOK

レディー・イン・ザ・レイク

レイモンド・チャンドラー 著 市川亮平 訳/小鳥遊書房

行方不明となった妻を探してほしいとの依頼を受けたマーロウは、彼女が最後に立ち寄ったとされる湖にたどり着き、湖底に揺らぐ白い腕を見た……。戦争が色濃く影を落とすアメリカを背景に、マーロウは次々と事件に巻き込まれてゆく。不可解な謎と思わぬ伏線の数々。チャンドラーの長編第4作目を新訳で届ける。



元気の雑学

前屈・後屈で腰痛をチェック

腰痛には大きく二つのグループがあり、前にかがむと痛い場合は背骨の前方に痛みの原因が、上体を反らすと痛い場合は背骨の後方に原因があると考えられます。前屈や後屈をして痛みの場所を確認し、原因を探ってみましょう。

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▶<https://genkidas.com>

76年前のきょう

「オートレース」初開催

1950年、千葉県船橋市にある船橋競馬場で、日本初の「オートレース」が行われた。当時は、戦後復興の新たな財源確保のために、公営競技を運営する自治体が増加。オートレース場の建設には広大な敷地や資金が必要だったため、競馬場のコース内側にダート走路を設けることで開催が実現した。

日本生命は全国の自治体と協定等で連携し、
健康増進・疾病予防に関する取組みを推進しています

ご存知ですか? あなたの街の「がん検診」

市町村で受診できるがん検診は
「無料」または「少額の自己負担」で受けられます
(※市町村により異なります)

市町村でのがん検診について、詳細は以下の
サイトよりお住まいの区域をご確認ください

がん対策推進企業アクション
ホームページ

あなたの街の「がん検診」
市町村別 がん検診に関する
お問い合わせ先



URL

[https://www.gankenshin50.mhlw.go.jp/
contact-by-municipality/contact.php](https://www.gankenshin50.mhlw.go.jp/contact-by-municipality/contact.php)

※随時更新されていますが、
古い情報が含まれている
場合があります

がん対策推進企業アクション 市町村別がん検診

検索

がん対策推進企業アクションとは



がん検診受診率向上と治療と仕事の両立支援を目指す、
厚生労働省の委託を受けた国家プロジェクト。
職域におけるがん検診受診率向上を企業連携で推進して
いくことで、“がん”と前向きに取り組む社会気運を醸成。企業
が率先して「がん検診受診」の大切さを呼びかけることにより、
受診率60%以上を目指します。

日本生命は「がん対策推進企業アクション」の推進パートナー企業
として、がん検診受診の大切さを呼びかけています