2026
10月30日(金)

元気das
Daily Magazine

発行日／2026年10月30日 (No.6521)
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〉

BUZZ WORD **宇宙戦艦ヤマト**

1974年にTV放送が開始した、SFアニメの名作。庵野秀明さんが製作総指揮・監督を務める劇場作品『宇宙戦艦ヤマト√2199』の制作が決定した。ビジュアルには、宇宙へ向けて発進しようとするヤマトが描かれている。

東京外為(米ドル) 29日17時 前日比 157円82－83銭(▼04銭)　シドニー外為(豪ドル) 29日6時半 111円28－44銭　日経平均株価 29日15時 ©日本経済新聞社 JIJIPRESS 提供 64,659円47銭(△705円28銭)

生26-261030,営業開発室

スキルシェアの始め方

◆自らのスキルを広く活用

「スキルシェア」とは、個人が持つ知識や経験、スキルを、必要とする企業や個人に提供することを指します。シェアできるのは、プログラミングやWebデザインといったビジネススキルのほか、写真撮影や家事などさまざま。隙間時間で取り組みやすく、副業にも適しています。働き方の多様化などを背景に、自らの能力でキャリアを切り開く「キャリア自律」の考え方が広がっており、スキルシェアは、自分の市場価値を知る絶好の機会。また、WEB会議やチャットのツールの普及により、在宅ワークで完結する仕事が劇的に増えたことも、市場の拡大を後押ししています。

◆プラットフォームを探そう

副業としてスキルシェアに挑戦するなら、まずは会社の就業規則などのルールを確認。自分のスキルを明確にしたうえで、適したプラットフォームを探しましょう。ジャンル・案件数が豊富なサービスや、IT系などの専門分野に特化したサービスがあり、サイトによって手数料やサポート体制も異なります。最初は評価や実績を高めることを目標にして、活躍の場を広げていきましょう。

Happy Birthday

俳優
仲間由紀恵さん
1979年生まれ

1995年に俳優デビュー。2000年には、『リング0～バースデイ～』で映画初主演を飾り、主演ドラマ『TRICK』で大ブレークを果たす。02年に放送が始まったドラマ「ごくせん」シリーズで主人公の熱血教師を演じ、人気を不動のものに。16年、長寿音楽番組『MUSIC FAIR』の8代目司会に就任した。

近年は、ドラマ「相棒」シリーズや『小さい頃は、神様がいて』(25年)、連続テレビ小説『風、薫る』(26年度前期)などに参加。来年春スタートのドラマ『熊は嘘をつかない』にも出演する。

52年前のきょう

キンシャサの奇跡

1974年、ザイール(現コンゴ)のキンシャサで行われたボクシングの世界ヘビー級タイトル戦で、王者ジョージ・フォアマン選手と挑戦者モハメド・アリ選手が対戦した。40戦無敗の強さと25歳の若さを誇る王者に対し、アリ選手は32歳。圧倒的不利とみられていたアリ選手がKO勝ちを収め、王座に返り咲いた。

気になるMOVIE

RYUJI 竜二

2026年10月30日(金) 全国公開

1984～90年の新宿・歌舞伎町。ヤクザ・竜二(柳楽優弥さん)は、舎弟たちから慕われる男。愛するまり子(川栄李奈さん)と出会い、守るべき家族を得たことを機に、カタギとなる――。83年に公開され、大きな反響を呼んだ名作『竜二』が、現代を生きる人々の感情とリアリティーをまとって生まれ変わる。

配給:カルチュア・パブリッシャーズ　© 2026「RYUJI」製作委員会

こんなとき→このメニュー

メンタルを整える

ストレスへの耐性を高めるビタミンCや、神経伝達物質「セロトニン」の材料となるたんぱく質を摂りましょう。
オリーブオイルを熱してニンニク、唐辛子、ベビーホタテを炒めます。パプリカを加えて混ぜ合わせたオイル漬けを。

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▶https://genkidas.com

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

がん対策推進企業アクション 市町村別がん検診 検索

※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とは

がん対策推進企業アクション

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

NISSAY

※がん検診は、正しい方法を正しく行うことで、がんによる死亡リスクの低下が期待できる一方、「エックス線検査による放射線被ばく」等のデメリットがあるとされています。がん検診に対する理解を深め、健康と安心のために適切に利用してください。詳細については「がん検診についての解説ビラ」をご覧ください。

生24-3138,商品開発G