2026
11月20日(金)

元気das
Daily Magazine

発行日／2026年11月20日 (No.6535)
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 福フェス

来年1月30～31日に福岡県で開催される音楽フェス「FUKUOKA MUSIC FES.2027」。初日には[Alexandros]、SIX LOUNGE、MAZZELなどが、2日目にはAooo、indigo la End、ねぐせ。らが登場する。

東京外為(米ドル) 19日17時 前日比 159円70銭(▼37銭)
シドニー外為(豪ドル) 19日6時半 106円97－98銭
日経平均株価 19日15時 ©日本経済新聞社 JIJIPRESS 提供 59,444円21銭(△419円93銭)

生26-261120,営業開発室

早起きをして朝市へ!





◆新鮮な食材がずらり

漁港や農家から届く新鮮な魚介、旬の野菜・果物などが集まる「朝市」。観光スポットとして有名なものから、地域の暮らしに根差したものまで、各地で多くの朝市が開かれています。生産者や地元の人々との触れ合いを楽しみながら、比較的リーズナブルな価格で買い物でき、おいしい食べ方などの情報を収集できるのが醍醐(だいご)味。更に、加工品・民芸品などが並ぶほか、市場ならではのグルメを味わったり、伝統工芸品のワークショップに参加したりと、地域の文化や魅力を体感できる市も人気を集めています。

◆早い時間が狙い目

朝市は、天候によって出店数などが変動する場合があるため、事前に情報を確認してください。早朝から午前中にかけて開催されることが多く、人気の商品は早い時間に売り切れとなるので、早めに出掛けるのがおすすめ。体験イベントや飲食スペースの有無などをチェックするほか、現金を用意しておくと安心です。次の休みには、早起きをして活気ある雰囲気を満喫してみましょう。

Happy Birthday

俳優
宮﨑優さん
2000年生まれ



2019年にドラマ『高嶺と花』でデビューして以降、映画『死刑に至る病』(22年)や『正体』、ドラマ『ライオンの隠れ家』(ともに24年)などに出演。1000人規模のオーディションを経てドラマ『グラスハート』(25年)のヒロイン役に抜てきされ、ブレークを果たした。

今年は、『バッドチョイス・グッドラブ』でドラマ初主演を飾ったほか、ドラマ『GIFT』や『あにいもうと』、今月27日公開の映画『君の話』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。

78年前のきょう

「競輪」初開催

1948年、福岡県小倉市(現・北九州市)にある小倉競輪場で、日本で初めて競輪のレースが開催された。戦後の復興資金の調達と、自転車産業の振興を目的として制定された「自転車競技法」に基づき、公営競技として誕生。第1回は4日間にわたって行われ、約5万5000人の観客が詰めかける大成功を収めた。

気になるMOVIE

劇場版
「遊☆戯☆王 THE DARK SIDE OF DIMENSIONS」
2026年11月20日(金)
新宿バルト9ほか全国57館にて公開

「闇遊戯」というもう一人の人格との戦いを経て、日常を取り戻したかに見えた武藤遊戯。しかし、そんな遊戯の前に謎めいた少年・藍神が現れ、世界中で謎の失踪事件が相次ぐ。12月より開催される「高橋和希原画展」に合わせ、原作者・高橋和希さんが製作総指揮を務めた劇場版(2016年公開)をリバイバル上映。



配給:東映　© 高橋和希 スタジオ・ダイス／2016 劇場版「遊☆戯☆王」製作委員会

こんなとき→このメニュー

高血圧を改善したい

アボカドには、血圧の調整に関わるカリウムやマグネシウムが豊富です。
一口大のアボカドと戻したヒジキ、みじん切りのタマネギ、ミックスビーンズを混ぜ、酢、塩で味付けして召しあがれ。

来週火曜日は「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