



飯山市民館 Instagramを
始めました。
フォローをお願いします。

0269-62-3342 (飯山市民館)
0269-62-5940 (代表)

実施報告 「楽しいことを工夫して」 地区公民館長・公民館 職員合同会議開催

令和8年度(2026年度)第1回飯山市民館長・公民館職員合同会議を4月8日に開催しました。会議では飯山市民館の運営方針を確認することも、各公民館の事業実績と計画を発表しました。



辞令交付を受ける青木公民館長

職員合同会議開催

創意工夫に富んだ事業を展開していきます。各公民館の事業報告・事業計画発表の場では前年度に実施した新事業の紹介や、新年度事業への意気込みが語られました。また、4月1日付けで新任・再任となった公民館長へ辞令交付を行い、退任となる公民館長へ感謝状を贈りました。

- 〔新任地区公民館長〕
柳原公民館長 青木久
- 〔再任地区公民館長〕
富倉公民館長 仲條弘士
岡山公民館長 佐藤善登
- 〔退任地区公民館長〕
柳原公民館長 高橋信一郎

実施報告 多彩な作品群に 飯山市民 賞賛の声 芸術祭開催

第46回飯山市民芸術祭を開催しました。展示部門は4月11日、12日に飯山市民館と飯山市民美術館で、舞台部門は4月19日に飯山市民文化交流館なちゅらで行いました。展示部門では、木彫りや靴下で作ったぬいぐるみなど多彩な作品が展示され、団体の代表者が来場者に作品紹介をする場面もありました。来場者は口々に作品の出来映えを称賛していました。



作者による作品解説もありました

シリーズ お散歩文化財 第2回

季節ごとにお散歩のよう
に楽しめる市内の文化財ス
ポットを紹介している「お
散歩文化財」今月も歴史に
詳しいイイヤマはかせさんと
飯山のいいところを見つけ
たい。めつけちゃん、が飯
山を巡ります。第2回は
「正受庵」です。

呼ばれているよ。
めつけ・いろいろな歴史が
ありそうだね。ここから飯
山市民が見えるね。近くに
「ふるさと館」がありそう
だよ。行ってみよう！
飯山市民ふるさと館では、
5月31日(日)まで「正受
庵開基360年記念 正受
庵展」を開催中です。
「無難筆」「平常道」、
筆「初夢画讃」など、正受
庵の多くの宝物が展示され
ています。ぜひ来館くだ
さい。



寄贈：市内在住

参加者募集 飯山雪国大学文化講演会 大丈夫だよ、がんばろう！

テレビ番組をきっかけに乳がんを発見。その後、検査・告知・手術を受け乳がんを克服。闘病体験や現在の活動をユーモアたっぷりにお話します。

問 飯山市民館 Tel. 0269-62-3342

【講師】
お笑いタレント 山田邦子さん



©Kudo Yuki

日時 7月4日(土) 13:30～15:00 (開場 13:00)
なちゅらの駐車場が満車の場合は飯山駅斑尾口市営
駐車場(有料)をお使いください。
会場 飯山市民文化交流館なちゅら 大ホール
対象 飯山市民在住または在勤の方(先着 500名)
申込 飯山市民館へ電話またはメールでお名前・ご住所・
連絡先をお伝えください。電話の場合は後日公民館窓口
で入場券を手渡しします。メールの返信が一週間以上
ない場合はご連絡ください。
申込期間:5月25日(月)～6月25日(木)
mail:kouminkan@city.iiyama.nagano.jp

【山田さんプロフィール】
1980年デビュー。「オレたちひょうきん族」「やまだかつ
てないテレビ」などで人気になり多数の冠番組を持つ。
2007年乳がんを罹患し、その体験から2008年にがんに
対する知識と理解を呼びかけるチャリティー団「スター混声
合唱団」を設立。団長を務め全国各地にて活躍中。2008年
厚生労働省「がんに関する普及啓発懇談会」メンバーとなり
【乳ガン検診の大切さ】についての体験談と共に全国で講演
中。2022・2023年ABC朝日放送系列「M-1グランプリ」
審査員。2024年「日本喜劇人協会」11代新会長就任。
2025年「プラチナエイジスト特別賞」を受賞するなど、幅
広い分野で活躍している。

参加者募集 ふるさと館たいけん工房② ぺったんぺったん 笹もち作り

問 飯山市民ふるさと館 Tel. 0269-67-2030

飯山の郷土食「笹もち」。田植えを終えた“田休み”
にあわせて作られるものです。みんなで力を合わせてお
餅をついたら、さあ、笹の葉ではさみましょう！！

日時 6月13日(土)
10:00～11:30
場所 飯山市民ふるさと館
講師 いいやま食文化の会
対象 市内小学生以上(大人・
親子もご参加OK)
持ち物 エプロン・バングナ
定員 20名
参加費 400円
申込締切 6月7日(日)



笹もちづくり風景

実施報告 令和7年度ふるさと館 寄贈資料紹介

問 飯山市民ふるさと館 Tel. 0269-67-2030

令和7年(2025年)4月から令和8年(2026年)
3月までに、ふるさと館へ新たにご寄贈いただいた資
料は以下のとおりです。ご寄贈いただき、誠にありが
とうございました。

ふるさと館では随時、民具や古文書などの郷土資料
の収集を行っています。寄贈につきましては、館へ
の直接のお持ち込みは対応できない場合もありますの
で、電話等で事前にお問合せくださいますようお願い
します。

- 民俗資料 26点
- 歴史資料 21点
- 古文書 10点



寄贈：市内在住

専門部員になって

この度、令和8年度（2026年度）飯山公民館専門部員になりました竹田勇次です。市の部員として責任をもって行動していきたいと思っておりますので、どうぞよろしく願います。

先日、令和8年度専門部員引継ぎ会議が行われました。その中で議事資料を見て感じたことは、何気なく聴いていた防災無線や広報飯山にある恒例行事等の項目がたくさんあったことです。公民館行事だとは思ってはいませんが、こうもたくさんあると急に責任感が出てきて、これはちゃんと運営していかなければならないと微かに感じました。その専門部の中で私は広報部に配属されました。広報部は地区館報いいやまや、各事業等のチラシの発行を担当する部です。他の部に配属されても同じことを言ったかと思いますが、

全く未知の領域で正直不安ばかりです。ですが、前年度から継続される先輩の方々の、二年の任期を終えて退任していく方々が、そんなに気負わなくていいよと言ってくれたので半分不安、半分の余裕が生まれたのでとてもありがたかったです。直接関係があるかわかりませんが、コミユニケーション能力には少しばかり自信があるのでそれを武器にしてとりあえず一年間頑張っていきたいと思えます。

昨今のウツヤキムシ

冬の寒さも越え、春の桜も散り、これから過ごしやす季節になってきました。ですがここで一つの懸念があります。それは去年から急激に出ている熊の被害です。4月のデータを比較すると、令和7年は前年に比べて5倍も出没情報がありました。私の中でも他人事ではないと感じ

たのは昨年の4月に常盤地区で3名の方が被害に遭われた事件です。現場付近は自宅からも車で5分あればたどり着ける場所です。実際に飯山で被害に遭うまでは他県で起きた被害のニュースをテレビで見ただけでした。それがこんなにも近い所で起こってしまった今年はどうなってしまうのか…と感じています。これからも常盤地区のみならず各所で目撃情報が相次ぐと思えます。

熊の出没がないことを祈るばかりですが、

これからは飯山市駅伝、ソフトボール大会等、人が多く集まる行事がたくさんあります。その中で個人的に寺巡りハイキングが楽しみです。これらを滞りなく運営のお手伝いをしていければと思います。令和8・9年度、2年間の任期ですが改めてよろしく願います。

参加者募集 第8回いいやま音楽祭 市民公募合唱団 参加者募集

問 飯山市文化交流館 なちゅら Tel 0269-67-0311 火曜休館

いいやま音楽祭実行委員会では、毎年満席の皆さんにお楽しみいただく「いいやま音楽祭」を今年も開催します。感動の舞台を、楽しみながら100人の仲間と創り上げましょう！合唱経験の有無は問いません。例年児童生徒の皆さんも多数参加しています。年齢問わず奮ってご参加ください。

【練習予定】

期 日 11月22日(日) 合唱指導・指揮 清泉大学短期大学部特任教授 山崎 浩
場 所 飯山市文化交流館なちゅら大ホール 練習期間 6月から11月まで、月2回(予定)
場 所 飯山市文化交流館なちゅら

【内容】

指揮：苔米地英一 演奏：オーケストラ フィラルモニカ・ジャコモ・プッチーニ
第1部 G. ヴェルディ作曲 《椿姫》より「乾杯の歌」 二重唱&合唱
G. ビゼー作曲 《カルメン》より「ハバネラ」 独唱&合唱
G. プッチーニ作曲 《菊》弦楽オーケストラによる演奏
G. ロッシーニ作曲 《セヴィリアの理髪師》より「俺は町の何でも屋」独唱
第2部 オーケストラ・プロのオペラ歌手との共演
ベートーヴェン交響曲第九番《合唱》 第1楽章から第4楽章を声高らかに！ほか



学びのエリアキャラクター マナビン

参加者募集 「天才てれびくん木曜LIVE！」公開生放送

問 飯山市文化交流館 なちゅら Tel 0269-67-0311 火曜休館・NHK長野放送局 Tel 026-291-5200 (平日9:00~18:00)



飯山市文化交流館なちゅら開館10周年を記念し、NHK長野放送局とコラボして「天才てれびくん木曜LIVE！」の公開生放送を実施します。中継MCとしててれび戦士たちがご来場の皆さんとゲームやダンスに挑戦して、一緒に放送を作り上げます。観覧をご希望の方は、次の要領でお申しください。

日 時 6月25日(木) 開場 16:00 開演 17:00 終演予定 19:00
場 所 飯山市文化交流館なちゅら(会場の駐車場が少ないため、公共交通機関をご利用いただくか、飯山駅斑尾口市営駐車場(有料)をお使いください。)

出演予定 チャンカワイ(Wエンジン)、てれび戦士
観覧申込 入場は無料ですが、事前のお申込が必要です。以下のNHKサイトの専用申込フォームからお申しください。(右二次元コードからアクセスできます)
[PC・スマホ] <https://nhk.jp/nagano/getevent/> (締切) 5月31日(日) 23:59



※小学生以下を対象とした内容を予定しています。趣旨をご理解のうえ、小学生以下のお子様がいる家族・グループでお申しください。なお、ご来場の際は、必ず18歳以上の保護者の方の同伴をお願いします。

お知らせ 企画展関連イベント第2弾!! 大好評! 「大型紙芝居の朗読とトークショー」

問 飯山市美術館 Tel 0269-62-1501 月曜休館(月曜祝日の場合は翌日)

企画展「藤岡牧夫絵本原画展 やさしい光につつまれて」の関連イベントとして、「いい山えほんコミュニケーション」による大型紙芝居の朗読と、絵本作家の藤岡牧夫さんによるトークショーを開催します。子どもから大人まで楽しめる紙芝居を今回は「笹舟のカヌー」から抜粋してお届けします。

予約は不要です。直接飯山市美術館へおでかけください。

期 日 6月14日(日)
時 間 13:30~14:30(1時間程度)
会 場 飯山市美術館
入 館 料 300円



作品名：山の池

お知らせ
飯山雪国大学子育てセミナー
元気に動ける子は足が違う？
～心身の成長を支える足育のはなし～

問 飯山市公民館 Tel. 0269-62-3342

「その靴あってる？」「足が遅い？」「姿勢が良くない？」など、お子さんの足や様子で気になることを、先生に気軽に聞いてみましょう！

日時 **7月10日(金)** 13:30～15:00
場所 飯山市公民館 206教室
講師 足育アドバイザー 福澤美里さん
内容 未就学児の足の形や足育・健康に関するお話
対象 飯山市内に在住または在勤の方
(お子さんの同伴もOK)
定員 15名(応募多数の場合は抽選)
受講料 200円
申込先 右フォームまたは飯山市公民館へ電話



申込締切
6/29(月)

お知らせ
NHK長野放送局
2026年「撮るしん展」
パネル出張展示

問 飯山市公民館 Tel. 0269-62-3342



昨年12月放送の「撮るしんスペシャル」の中で紹介された48点を展示します。飯山市の写真もありますので、ぜひおこしください。

期間 **6月19日(金)～21日(日)**
9:00～17:00(入場は16:30まで)
場所 飯山市公民館 2階 講堂
入場料 無料

どなたでもご覧いただけます。



地区館情報

※市外局番 0269

飯山公民館
Tel. 62・33342

◇飯山公民館運営審議会
4月25日、飯山公民館運営審議会および人権学習会を開催し、令和8年度(2026年度)の事業計画が承認されました。

◇飯山地区ソフトボール
交流試合
字町対抗ソフトボール交流試合を行います。
6月7日(日)
午前8時開会式
場 長峰運動公園

◇マレットゴルフ交流会
7月5日(日)、マレットゴルフ交流会を予定しています。期日が近づいたら隣組回覧で参加者を募集します。

◇秋津公民館
Tel. 62・23330
※チラシをご覧のうえ、字町公民館を通じてお申込ください。

エル、クロサンショウウオ、山野草の観察を行います。詳しくはチラシでお知らせします。

常盤公民館
Tel. 62・32000

◇第35回常盤地区マレットゴルフ大会・第44回常盤地区ゲートボール大会
6月13日(土)
場 長峰スポーツ公園
マレットゴルフ場・戸狩ゲートボール場

◇常盤地区大運動会
6月28日(日)
場 旧常盤小学校グラウンド
※詳細は各チラシをご覧ください。

太田公民館
Tel. 65・4579

◇ランニング教室
本年も6月3日より「ランニング教室」を開催します。(8月末までの予定)
場 旧戸狩小学校グラウンド
対 小学校3年生以上
申 太田地区公民館
(※随時申込受付)

◇太田地区球技大会
4月14日開催の集落館長専門部員合同会議で、球

◇グリーンベルト塗装ボランティア募集
秋津地区では、区長会・育成会等関係団体やボランティアが中心となって、子どもたちが通る通学路の安全確保のため、路側帯のペンキ塗りを行っています。

今年も一緒に作業していただけのボランティアを募集します。
今年は大久保北交差点(清川橋)を行います。午前8時頃までの作業です。大勢の皆さまのご参加をお待ちしています。

5月24日(日)午前6時
場 秋津地区活性化センター

木島公民館
Tel. 62・05555

◇第34回木島地区レディーソフトバレーボール大会
6月14日(日)
午前8時30分開会式
場 木島小学校体育館
問 木島公民館

瑞穂公民館
Tel. 65・2501
◇史跡看板設置作業
例年のとおり瑞穂管内文化財史跡看板7カ所の設置作業を4月5日に行い

技大会開催について話し合いをしました。その結果、開催を見送ることとなりました。

◇信越トレイルを歩こう
10段程のコース(セクション6変則)を歩いてみませんか。体力に自信のある方、完走できる方のご参加をお待ちしています。
7月5日(日)
午前8時～午後4時頃
場 太田公民館集合
定 先着20名
申 太田公民館または飯山市公民館(0269・62・3342)

岡山公民館
Tel. 69・2010

◇岡山公民館運営審議会
4月11日に公民館運営審議会総会を含めた岡山地区五団体総会が開催され、各団体とも原案どおり承認いただき、令和8年度(2026年度)の本格的な始動となりました。
総会終了後には、岡山地
区人権学習会として、「わか
かカフェようこそココロ
まじわるヨリドコロ」の

◇趣味の講座
6月6日(土)鉢菊の作り
方講習会が開催されます。
詳しくはチラシをご覧ください。

◇瑞穂地区球技大会
区民の体力向上と親睦を深めるため、瑞穂地区球技大会の開催を予定しています。

◇ソフトボール・ソフトバレー・ゲートボール
6月7日(日)
場 旧東小学校、湯の入荘
ゲートボール場

柳原公民館
Tel. 62・5562

◇柳原公民館運営審議会
4月15日、公民館運営審議会が関係者により開催されました。令和7年度(2025年度)の事業報告および決算、本年度の事業計画および予算案は提案のとおり承認されました。
◇柳原地区球技大会
地域の連携と親睦を深めるため、柳原公民館ではソフトバレーボール大会を開催します。
6月7日(日)
場 旧泉台小学校体育館

DVDを視聴しました。
ネットトラブルや高齢者差別など身近な課題をテーマにし、人との繋がりや偏見の解消を学び、自分事として改めて考えさせられる良いきっかけになりました。本年度も各種事業については随時チラシ等でお知らせしますので、皆さまの参加をお待ちしています。



総会と研修を行いました

富倉公民館
Tel. 67・2136

◇富倉公民館運営審議会
4月11日に開催した公民館運営審議会では、原案どおり令和8年度(2026年度)事業・予算が承認され新年度事業がスタートすることになりました。総会終了後、「インターネットと人権 加害者にも被害者にもならないために」を視聴し、SNSには危険が潜んでおり、知らないところで写真が拡散され大変になったことなどを学びました。



SNSと人権について学びました

◇第8回ポッチャ大会開催
6月13日(土)午後1時～
場 富倉地区
活性化センター1階
後日各家庭へチラシを配布しますのでお申込ください。

外様公民館
Tel. 62・1029

◇外様公民館運営審議会
4月12日に外様地区活性化センターで開催され、令和8年度(2026年度)外様公民館の事業計画と予算が承認されました。
◇第31回外様公民館長杯マレットゴルフ球技大会
5月31日(日)
午後1時～予定
場 長峰マレットゴルフ場
※詳細はチラシでお知らせします。



天然記念物「黒岩山」
どんな生き物がいるかな？

◇天然記念物「黒岩山」
6月14日(日)予定
集合 飯山市公民館
午前8時30分
外様地区活性化センター 午前9時
飯山市公民館との共催
事業として、天然記念物黒岩山に生息するモリアオガ

◇6月図書館カレンダー◇

1月	蔵書点検に伴う休館日
2月	蔵書点検に伴う休館日
3月	休館日・移動図書館③
4月	絵本とわらべうたの会
5月	移動図書館②戸狩・西大滝
6月	おはなしひろば
7月	
8月	休館日
9月	火
10月	移動図書館①北原・常盤
11月	絵本とわらべうたの会
12月	移動図書館④太田・富倉
13月	おはなしひろば
14日	
15月	休館日
16月	火
17月	移動図書館③温井・秋津
18月	絵本とわらべうたの会
19月	移動図書館②戸狩・西大滝
20月	おはなしひろば
21日	
22月	休館日
23月	火
24月	移動図書館①北原・常盤
25月	月末整理休館日
26月	移動図書館④太田・富倉
27月	おはなしひろば
28日	
29月	休館日
30月	火

□の日は休館です

開館時間と休館日

【開館時間】
火～金 9:30～18:00
土・日・祝 9:30～17:00
【休館日】
月曜(祝日の場合は翌平日)・最終木曜
年末年始・蔵書整理期間等

蔵書検索・予約

※予約は事前にパスワードの登録が必要です



移動図書館
巡回日程表

Instagram
随時更新中!



【市立飯山図書館TEL 0269-62-1118】

蔵書点検のため休館します

5月21日(木)～6月3日(水)

この期間中は移動図書館車の巡回も休止となります

※ただし、6月3日(水)の移動図書館車3コース温井・秋津方面のみ巡回します

休館中、本の返却は「返却ポスト」をご利用ください。

返却ポストは図書館正面の玄関スロープ付近、または飯山市民館からの通路にあります。ただし、CD・DVDといった視聴覚資料は破損のおそれがあるため、図書館の開館日にカウンターでご返却ください。

ご不便をおかけいたしますが、ご協力よろしくお願いします。



蔵書点検ってどんなことをするの？

ハンディターミナルを使用して、図書館に所蔵されている約14万点の資料のバーコードを1点ずつ読み取り、所蔵データと照合します。ここで照合できなかった資料を調べて正しい書棚に戻したり、所在不明になっていた資料が発見されることもあり、非常に重要な作業です。

いい山えほんコミュニケーターおすすめ絵本

『小学生のボクは、鬼のようなお母さんにナスビを売られました。』

原田 剛 / 文 筒井 則行 / 絵 ワイヤーオレンジ



えほんコミュニケーター
金井 孝子さん

タイトルの長さに驚いて手に取りました。親とはつくづく、子供の誕生と同時に色々無茶な要求を続ける生き物。思いやりのある子になってほしい、成績のいい子になってほしい、スポーツのできる子になってほしい、もっと大事なことはたくさんに育ててほしい。

もしも明日、貴方が交通事故で亡くなくても、もしも明日大災害がおきて一人だけになっても、「何とか立ち直って道を切り開いて生き抜く力を持った、たくましい子」に育つよう、見守って下さいと言う本でした。私はこの本を読んで、大きくなった子に生きている間、親をしないとイケないと思いました。

『がちょうのペチューニア』

ロジャー・デュボワザン / 作 まつおか きょうこ / 訳 富山房



えほんコミュニケーター
関 政子さん

本を拾ったガチョウのペチューニア。「ほんをもち、したしむものはかしくなる」と聞いたことのあるペチューニア。自分はずっと賢いと思ひ込みます。周りの動物たちもペチューニアに相談します。でも、おんどのキングはトサカをプラスチックと言われるし、めんどりのアイダはひよこの数を間違われ。みんな、なんだかわいそう！

本当に賢くなったの？ペチューニア大丈夫？な、楽しい絵本です。

絵本で育てるまちづくり事業

第3土曜日は いい山えほんコミュニケーターの おはなしひろば

4月18日に図書館えほんのへやで「おはなしひろば」が開催されました。

これまで奇数月の第3土曜日はお休みとさせていただいていましたが、今年度から「いい山えほんコミュニケーターの皆さんによるおはなしひろば」が始まりました。



紙芝居や絵本の読み語りのほか、手あそびもあり、参加された皆さんと一緒に手を動かしながら楽しみました。

「おはなしひろば」は毎週土曜日午前10時30分から開催しています。事前の申込は不要ですので、お気軽にご参加ください。



子ども読書の日 こどもの読書週間 特別企画

読書ポイントカードに挑戦！ おすすめ本を書いて花を咲かせよう！

4月10日から5月20日まで、子ども読書の日イベントとして、小学生以下限定で読書ポイントカードを実施しました。ポイントが20個貯まった方には、しおりをプレゼントし、さらに2巡目に挑戦している方もいました。



並行して、おすすめ本を教えてくださいコーナーでは、皆さんにおすすめ本を書いた花紙を貼っていただき、図書館の壁がお花でいっぱいになりました。これからもいろいろな本をたくさん読んでいただけたら嬉しいです。



新着図書案内

趣味・実用	よみもの
オウム真理教の子どもたち	マリコは国宝を観た!!
ユダヤ人の歴史	デッドマンズ・チェア
たびたび	最後の皇帝と謎解きを
おとなの温泉宿ベストセレクション100	ノーマイク鑑定士
子どもの消えゆく国で	陰謀論百物語
ハ主婦Vという職業	鬼門の村
13歳からのデータサイエンス	明鏡
未来が変わる！土中環境と有機土木	俺の恋バナを聞いてくれ
食堂巡礼	ぬすびと
オリジナル&シグネチャーカクテル	ハングマン 鶴匠殺し
裏ワザ直伝！野菜のびっくりおもしろ栽培	テミスの不確かな法廷 [1]
まちに生きるローカル商店	劇場Ω
いちばんやさしい健康マージャン入門ドリル	呪術師の末裔
わたしの日々が、言葉になるまで	すべてが円くなるように
シルバー川柳 いまが幸せ編	誓いの証言
町田 そのこ	文庫
日本健康麻将協会	芽吹長屋仕合せ帖 1・2・3
URローカル商店研究会	
農文協	
いしかわあさこ	
小川 糸	
高田 宏臣	
稲田 修一	
木村 涼子	
前田 正子	
昭文社	
さくらももこ	
鶴見 太郎	
林 真理子	
阿津川 辰海	
犬丸 幸平	
石田 夏穂	
荻原 浩	
櫛木 理宇	
今野 敏	
新川 帆立	
寺地 はるな	
中山 七里	
直島 翔	
長岡 弘樹	
榎 周平	
原田 マハ	
袖月 裕子	
志川 節子	

旬の本☆話題の本☆意外な本

らいぶらい ブックレビュー

100歳アイ

一名医が教える「100歳までくっきり見える黄金ルール」

伊勢屋貴史 / 著
ダイヤモンド社



30代で訪れる「かくれ老眼」。令和の現代病「スマホ老眼」。目が良くても悪くても、全ての人に訪れる「老眼」。目の老化は、皆さんから「好奇心」と「集中力」を奪い、周囲の人たちに「老いた」という印象を与え、「清潔感」も奪ってしまうそうです。大変！

この本には、人はなぜ「老眼」になるのか、間違いだらけの老眼対策、25歳までが最大の「スマホ老眼危険ゾーン」のほか、自宅や職場でいつでもできる「100歳アイ・トレーニング」、老眼予防の生活習慣まで、若いころの視界のまま、幸せな100歳を迎えるためのポイントがたくさん載っています。ぜひご覧ください。