

と き 2026年4月28日(火)

①10:00~11:40

②13:30~15:10

\*各回字幕付上映

開場は各回30分前

ところ 米子コンベンションセンター 小ホール

(米子市末広町294)

本編上映時間 94分

山陰映画センターの  
ウィークデーシネマ

人生を味わいつくす

老いてなお、ごきげん。哲代さんのさびない心と体はどんな生き方から？  
その秘密を見つけに、ぜひご来場ください。

☑喜んで年齢を重ねる

☑ものごとは  
良いほうに考える

☑できなくなったことを  
追わない

☑なんでも  
美味しくいただく

☑「ありがとう」と  
感謝を口にする

☑自分で  
自分を励ます

# 104歳、哲代さんの ひとり暮らし

ナレーション リリー・フランキー 監督・編集 山本和宏

撮影:約場泰平 筒井俊行 音響効果:金田智子 整音:富永憲一 プロデューサー:中村知喜 古田直子 出雲志帆 高山英幸 統括プロデューサー:岡本幸 制作:RCC

協力:RCCフロンティア 公益財団法人 民間放送教育協会 中国新聞社 後援:広島県 尾道市 府中市 配給:リガード 写真提供:中国新聞社

2024 | 日本 | 94分 | ドキュメンタリー ©「104歳、哲代さんのひとり暮らし」製作委員会

老いを受けとめ、自由な心で変えていく暮らし。  
いくつになっても幸せに生きるヒントをくれるドキュメンタリー。

<https://rcc.jp/104-hitori/>

老いてなお、  
ごきげん



## 哲代さんの心も体もさびない生き方



広島県尾道市。自然豊かな山あいの町で100歳を超えてひとり暮らしを続けている石井哲代さん。小学校の教員として働き、退職後は民生委員として地域のために尽くしてきました。83歳で夫を見送ってからは、姪や近所の人たちと助けあい、笑いあいながら過ごしています。いりこの味噌汁を作り、家の周りの草をとり、お茶を囲んで語り合う。時には体調を崩して病院にお世話になることもありますが、年齢を重ねてできないことが増えても、哲代さんは自分を上手に励まし、自由な心で暮らしをしながらに変えていきます。なんでも美味しく、誰とも楽しく、いつだってご機嫌に。そんな哲代さんの101歳から104歳までの日々をみつめたドキュメンタリーです。

のんきのんきで  
100年がすぎました。  
生きとるからこそできることが  
いっぱいですよ。

友達とも話ができるし、花も摘まれるし。  
うらかな日が続く100歳はうれしいです。  
ありがたい人生です。  
「でした」言うたらいけん。  
「ing」でいきましょう。

石井哲代



## 書籍紹介



102歳、一人暮らし。  
哲代おばあちゃんの  
心も体もさびない生き方

石井哲代、中国新聞社 著  
文藝春秋刊 (2023)



103歳、名言だらけ。  
な〜んちゃって

石井哲代、中国新聞社 著  
文藝春秋刊 (2024)

累計21万部超のベストセラー！  
「人生100年時代のモデル」として  
新聞やテレビでも紹介された哲代  
さんの前向きな姿勢とユーモアあ  
ふれる言葉は老後の不安を希望に  
変えてくれます。



普段の生活の中では気づきにくい  
本当の喜びとか幸福、そういう発見がたくさん  
散りばめられている映画だと思います。  
ぜひ劇場でお楽しみください。

ナレーション リリー・フランキー



## 104歳、哲代さんのひとり暮らし

<https://rcc.jp/104-hitori/>

2024 | 日本 | 94分 | ドキュメンタリー ©「104歳、哲代さんのひとり暮らし」製作委員会

📧 @104\_hitori 📺 @104\_hitori

先着順ご入場 自由席

2026年4/28(火)

前売券販売:

米子コンベンションセンター  
総合受付

販売時間 9時~18時  
4月26日まで

\*休館日除く。

©「104歳、哲代さんのひとり暮らし」製作委員会

【前売】一般 1600円 障がい者・小中高生 1200円  
(障がい者の介助者1名無料・未就学児 無料)

【当日】一般 1800円 障がい者・小中高生 1400円

\*お問合せ・ご予約: 山陰映画センター

\*TEL (0852)25-5713 / 090-2003-6623

\*FAX (0852)24-1916

\*メール sanincinema1968@gmail.com



← 左記 QR コードでメール  
送信画面が出ます。

◆前売券のご予約も承ります。

問合先まで、お名前・電話番号・タイ  
トル・会場名・券種・ご来場の回・人  
数をお知らせください(〆切 4/24)