

浜田市

わたしの思いを つなぐノート



名前

おひとりさまの

「これから」

「そのとき」

「そのあと」

お気軽に
ご相談ください



そなえておきませんか？ “人生の伴走者”を

後見

我が身に不具合が起きた際に
備えておく「もう一人の自分」
任意後見制度を
おすすめします。

遺言

遺言は『ルールブック』。
死後の自分の財産についての
取扱説明書とも
いえます。

死後事務

例えば電話の解約など、
死亡後に残る「自分の諸手続き」。
友人知人でも手に余る
場合の解決策です。

— や さ し く 思 い 出 、 ひ き つ ぎ ま し ょ う —



行政書士事務所 ヘーゼルナッツ

代表 中谷 雅晴



島根県浜田市長沢町 541 番地 1 TEL0855-22-6370 FAX050-3164-9112

書こう、話そう、あなたの人生のこと。

あなたはこれまで、どんな人生を歩んできましたか？

これから、どんな人生を歩んでいきたいですか？

自分の望む人生を、最後まで自分らしく歩むために。

必要なことや、考えをまとめるお手伝いをするのがこの冊子の役割です。

ご自身やご家族のこと、財産、もしもの時のこと……

テーマに沿って書きすすめるうちに、思いを自然と整理できるようになっています。

また、書いたことを元に、家族やかかりつけ医など周囲の人としっかり話し、
理解してもらうことも、最後まで自分らしく生きるためにはとても大切なことです。
これからやりたいこと、行きたい場所、会いたい人を思いつくまに書いてください。

さあ、ペンを取って、あなたらしい人生について考えてみましょう！

書き方 ご自身の歩みを思い返しながら、少しずつ綴ってみてください。

- まずは好きなページから気軽に書きはじめましょう。
- 必要だと思うページを選んで書いても良いでしょう。
- 何度書き直しても大丈夫です。その際は、更新日を記入しましょう。
- 定期的に振り返り、状況に応じて修正してください。
- 写真を貼る、資料をはさむ等、自由にお使いいただけます。
- 家族と相談しながら書いても良いでしょう。
- ノートの存在を誰かに伝え、保管場所を明らかにしておきましょう。

もくじ

人生会議しませんか？ …… 2	第4章 エンディング …… 13
第1章 わたしのこと …… 4	第5章 財産について …… 16
第2章 もしもの時は …… 8	第6章 相談・手続き等 …… 18
第3章 大切な人たち …… 11	

※個人情報が含まれるため、大切に保管しましょう。

※当冊子には、法的効力はありません。法的効力を求める場合は、遺言書の作成が必要となります。



マチレット

マチレットは、自治体から市民へ専門性が高い情報をよりわかりやすく確実に伝える、地域に寄り添う“マチのブックレット”です。

2026年1月発行

発行：浜田市 健康医療対策課

編集・デザイン：株式会社ジチタイアド

※当冊子の著作権を侵害する行為（SNSやHPへの無断転載、デザインや文言の流用、複製物の商用利用等）は法律で禁じられています

自分のために そしてみんなのために

人生会議しませんか？

人生会議とは… もしものときに備え、あなたの希望や大切にしたいと思うことについて、周囲の信頼する人たちやかかりつけ医などと繰り返し話し合い、共有する取り組みです。



step1

あなたが大切にしている
ことは何ですか？

自分らしい人生を過ごすためにも、まずは自分のことを書き留めてみましょう。

▶P4「わたしのこと」

心身の状態に応じて変化することがあるため、何度でも繰り返し考え話し合いましょう！



step5

あなたの思いを
書き留めましょう

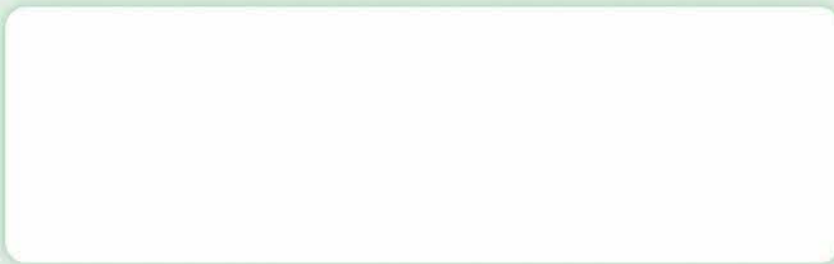
大事な人へ共有したり、話し合っあなたを感じたことや思いをぜひ書き留めておきましょう。

▶P5「おもいで・あしあと」



step2

あなたが信頼できる人は
誰ですか？



▶P11「大切な人たち」



step3

信頼できる人や医療・ケアチームと
話し合しましょう

元気なうちに、自分が受けたいと思う医療・療養や
受けたくないと思う医療・療養について、ご家族や
医療介護関係者等とぜひ話し合しましょう。

▶P6「健康状態」～P8「もしもの時は」



step4

大切な人たちにStep1-3を
ぜひ伝えて共有しましょう

命の危険が迫った状態になると、約7割の人は自分が受けたいと思う医療
やケアを自分で決めたり、望みを人に伝えたりすることができなくなるとい
われています。大切な人たちにStep1-3をぜひ伝えて共有しましょう。

●共有した日を記載しよう(更新された内容を伝えたらその日程も更新しましょう)

年	月	日	に共有
年	月	日	に共有
年	月	日	に共有
年	月	日	に共有



次のページから
実践してみましょう！

第1章

わたしのこと



わたしの基本情報

記入日

年 月 日

フリガナ

名 前

生年月日

大正
昭和
平成

年 月 日

住 所 〒 -

都・道
府・県

市・区
郡

本 籍

電話番号 ☎ () -

携帯電話番号 ☎ () -

メールアドレス

パソコン @

携帯電話 @

メモ

※書き足りないこと等を自由にお書きください。

おもいで・あしあと①

記入日

年 月 日

誕生時 ※例：名前の由来等

幼少期

青春時代

その他の時代

学歴

職歴

これまで住んだ家・場所

大切な思い出

おもいで・あしあと②

記入日

年 月 日

好きなこと・もの・特技

嫌いなこと・もの(苦手なこと・もの)

日課・仕事・ボランティア活動など

大切なこと・もの

健康状態

記入日

年 月 日

● **かかりつけの病院** ※主治医にチェック ☒ を入れてください。

病院名・科

☐

電話番号 ☎ () -

医師名

病 名

病院名・科

☐

電話番号 ☎ () -

医師名

病 名

病院名・科

☐

電話番号 ☎ () -

医師名

病 名

●マイナ保険証・資格確認書 ※チェック ☒ を入れてください。

持っているもの: ☐ マイナ保険証 ☐ 資格確認書

保管場所:

●その他 証明書等の有無 ※チェック ☒ を入れてください。

* 介護保険証 有・無 保管場所:

* 障害者手帳等 有・無 保管場所:

(☐ 身障 ☐ 療育 ☐ 精神 ☐ 難病)

* その他

アレルギー等 気をつけること



いつも飲む薬 ※お薬手帳を参考にして書きください。

第2章

もしもの時は



病気の時は

記入日

年 月 日

●告知について ※チェック ☒ を入れてください。

- | | |
|--|---|
| ☐ 病名・余命を告知してほしい | ☐ 病名のみ告知してほしい |
| ☐ 家族等に任せる | ☐ その他 <input type="text"/> |

●治療について ※チェック ☒ を入れてください。

- | |
|---|
| ☐ 一日でも長く生きられるような治療を受けたい |
| ☐ 苦痛を和らげるための十分な処置や治療を受けたい |
| ☐ どんな治療でも、とにかく病気が治ることをめざした治療を受けたい |
| ☐ 痛みや苦しみがなく、自分らしさを保つことに焦点を当てた治療を受けたい |
| ☐ できるだけ自然な形で最期を迎えられるような必要最低限の治療を受けたい |
| ☐ その他 <input type="text"/> |

●終末期医療について ※チェック ☒ を入れてください。

- | | |
|---|-------------------------------------|
| ☐ 自宅で過ごしたい | ☐ 病院で看護を受けたい |
| ☐ 緩和ケア病棟で過ごしたい | ☐ 介護施設で過ごしたい |
| ☐ その他 <input type="text"/> | (老人保健施設、特別養護老人ホーム、グループホームなど) |

●もしもの時が近くなった時に“延命治療”などの治療を希望しますか ※チェック ☒ を入れてください。

- | | | |
|-----------------------------|------------------------------|--------------------------------|
| ☐ はい | ☐ いいえ | ☐ わからない |
|-----------------------------|------------------------------|--------------------------------|

※延命治療とは…病気が治る見込みがないにもかかわらず、延命(死期や苦痛を長引かせることもあります)のための医療処置を意味します。

●どのような治療を希望しますか① ※チェック ☒ を入れてください。

- | | | |
|-------------------------------|---------------------------------|--------------------------------|
| ☐ 点滴 | ☐ 輸血 | ☐ 人工透析 |
| ☐ 酸素吸入 | ☐ 中心静脈栄養 | ☐ 気管内挿管 |

●どのような治療を希望しますか② ※チェック ☒ を入れてください。



☐ 人工呼吸

☐ 昇圧剤や強心剤の投与

☐ 心臓や呼吸が停止した時、
心臓マッサージや人工呼吸等

●臓器提供・献体について ※チェック ☒ を入れてください。

☐ 臓器提供意思表示カードを
持っている

☐ 臓器提供・献体を希望しない

☐ 献体の登録をしている

登録先:

☐ その他

●私が判断できない時は

私の治療方針については、

名前:

続柄:

連絡先:

の意見を尊重して決めてください。

介護が必要な時は

記入日

年 月 日

●介護をお願いしたい人 ※チェック ☒ を入れてください。

☐ 配偶者

名前:

☐ 子ども

名前:

☐ その他

名前:

関係:

●介護してほしい場所 ※チェック ☒ を入れてください。

☐ なるべく自宅を希望する

☐ 病院・施設

名称・場所等:

☐ お任せする

●介護の費用 ※チェック ☒ を入れてください。

☐ 私の預貯金や年金等でまかなってほしい

☐ 用意してある

保管場所等:

☐ その他

判断能力が低下した時は

記入日

年 月 日

認知症等で判断能力がないとみなされると、福祉サービスの利用や行政手続きの他、預貯金の引き出しや不動産の売却等の、資産管理や活用ができなくなってしまう。家族も資産を動かすことができないので、「いざというときは家族に任せよう」と考えて何も対策をしないでいると、思わぬトラブルにつながる可能性があります。もしもの時に備えて資産の管理方法を決めておきましょう。

●財産管理などをお願いしたい人 ※チェック ☒ を入れてください。

☐ 配偶者	名前:	
☐ 子ども	名前:	
☐ その他	名前:	関係:

●将来、認知症や脳の障害などで自分で判断できなくなった時、あなたの希望はどれですか？

- ☐ なるべく迷惑をかけずに自宅で生活したい
- ☐ 家族やヘルパーなどの手を借りながらも自宅で生活したい
- ☐ 病院や施設で、食事やトイレなど最低限自分でできる生活を送りたい
- ☐ 病院や施設で、とにかく長生きしたい
- ☐ その他

成年後見制度(法定後見制度・任意後見制度)について

判断能力の不十分な方々を保護し、支援するのが成年後見制度です。

※ **法定後見制度**・・・本人の判断能力が不十分になった後に、家庭裁判所によって選任された成年後見人等が本人を法律的に支援する制度

※ **任意後見制度**・・・本人が十分な判断能力を有する時に、あらかじめ、任意後見人となる方や将来その方に委任する事務(本人の生活、療養看護及び財産管理に関する事務)の内容を定めておき、本人の判断能力が不十分になった後に、任意後見人がこれらの事務を本人に代わって行う制度

(法務省ホームページ「成年後見制度・成年後見登記制度」より抜粋)

日常生活自立支援事業について

日常生活自立支援事業とは、認知症高齢者、知的障害者、精神障害者等のうち判断能力が不十分な方が地域において自立した生活が送れるよう、利用者との契約に基づき、福祉サービスの利用援助等を行うものです。(厚生労働省ホームページ「日常生活自立支援事業」より抜粋)

民事信託について

営利を目的とせず、資産の管理を家族や親族等の信頼できる人に託す制度です。弁護士や司法書士、行政書士等の専門家へご相談ください。

相続を考えている皆様へ



税

のことは

近重勉

税理士事務所

にお任せください。



相続時の「税」の対応には専門知識が必要なものや手続きが複雑なものも多く存在いたします。

私たちは「税」の専門家として、皆様の相続税・贈与税・譲渡所得などの申告や納税のお手伝いをいたします。



私たちがお手伝いできること

相続税対策

相続税の申告には期限があり、手続きも複雑です。事前に対策しておくことも大切です。

各種税金対策

相続税の他にも「税」は生活に深く結びついています。贈与税・譲渡所得などの悩みもお気軽にご相談ください。

相続に関する
「税」以外のお悩みも
ご相談ください

私たちはより良い相続が実現できるよう、弁護士や司法書士などの専門家と連携しております。



近重勉税理士事務所

Chikashige Tax Office

☎0855-22-0455

〒697-0027 島根県浜田市殿町85番地1

浜田市役所より徒歩5分

FAX.0855-23-6141 営業時間／平日9:00～17:00

HPはこちら



第3章

大切な人たち



家族・親族

記入日

年 月 日

わたしの 家系図



ペットのこと

※ペットの引き取りをお願いしたい場合は、事前に相手に依頼しておきましょう。飼育費用を信託する、ペットのための信託もあります。司法書士や弁護士など、専門家に相談してみると良いでしょう。

名前 ペットの種類 犬・猫・その他

生年月日 性別 かかりつけの動物病院

私にもしものことがあったら ※例：○○さんに引き取ってもらいたい 等

家族・親族へのメッセージ

記入日

年 月 日

さんへ メッセージ （続柄/)

さんへ メッセージ （続柄/)

友人・お世話になった方へのメッセージ

記入日

年 月 日

さんへ メッセージ （関係/)

さんへ メッセージ （関係/)

第4章

エンディング



葬儀について

記入日

年 月 日

●葬儀の場所・規模 ※チェック☒を入れてください。

☐ お任せする

☐ 希望がある

名称・場所・規模(出席者)等:

☐ その他

●喪主について

任せたい人

●葬儀の形式

宗教・宗派

●香典 ※チェック☒を入れてください。 ●供花 ※チェック☒を入れてください。

☐ いただく

☐ 辞退する

☐ いただく

☐ 辞退する

●遺影 ※チェック☒を入れてください。

☐ お任せする

☐ 用意してある

保管場所:

●葬儀の費用 ※チェック☒を入れてください。

☐ 私の預金や年金等でまかなってほしい(※)

☐ 用意してある

保管場所等:

☐ その他

※預金凍結中は引出しができませんが、一定の範囲内であれば、相続人単独で預貯金の払い戻しを受けることができます。

供養について

記入日

年 月 日

● 供養の方法 ※チェック ☒ を入れてください。

- ☐ 一般墓地 ☐ 永代供養 ☐ 納骨堂 ☐ 樹木葬
☐ 希望なし ☐ その他

名称・場所等:

● 供養にかかる費用 ※チェック ☒ を入れてください。

- ☐ 私の預金や年金等でまかなってほしい(※)
☐ 用意してある 保管場所等:
☐ その他

※預金凍結中は引出しができませんが、一定の範囲内であれば、相続人単独で預貯金の払い戻しを受けることができます。

遺言書について

記入日

年 月 日

● 遺言書の有無 ※チェック ☒ を入れてください。

- ☐ 作成していない ☐ 作成している 保管場所:

作成している場合は、以下種別のいずれかにチェック ☒

- | | |
|---|-------------------|
| ☐ 自筆証書遺言 | 作成日: 年 月 日 |
| ☐ 公正証書遺言 | 作成日: 年 月 日 |
| ☐ その他 <input type="text"/> | 作成日: 年 月 日 |

※公正証書遺言以外の遺言書は、家庭裁判所で検認手続きをとってください。
封がされている場合は家庭裁判所で開封してもらいましょう。
ただし、自筆証書遺言書保管制度(令和2年7月10日～)により、法務局に保管してある自筆証書遺言は、検認手続きの必要はありません。

もしもの時の連絡先リスト

記入日

年 月 日

名前(フリガナ)	関係	住所・電話番号	備考
()		〒 - ☎() -	
()		〒 - ☎() -	
()		〒 - ☎() -	
()		〒 - ☎() -	
()		〒 - ☎() -	
()		〒 - ☎() -	

※ご家族以外の方も含めて書いてみましょう。(ご友人、ご近所、寺社、葬儀業者など)

渡したいもの

記入日

年 月 日

* 何を

* 保管場所

* 誰に

* 連絡先

* 何を

* 保管場所

* 誰に

* 連絡先

解体工事



家屋の解体はご気軽にご相談下さい！
お見積りは全て無料ですので
ご安心ください！

『家じまい、住まいの終活』メリットは

- ✦ 事前に家族で話し合うことができる
- ✦ 売却しやすくなる
※解体費用や修繕費等を考慮して買い手がつきにくい場合がある
- ✦ 管理費・維持費が抑えられる
- ✦ 子や孫、遺族への心理的・金銭的負担を避けられる
- ✦ 老朽化による倒壊リスクを減らせる



みつわ工業有限会社

●浜田支店

〒697-0017 浜田市原井町2242-8

☎0855-25-9090

●本 社

〒698-0021 益田市幸町1-38

TEL 0856-23-1165

URL <https://www.mitsuwa-kougyou.co.jp>

 アスベスト(石綿)調査も行います！

古い建物にはアスベスト(石綿)が使われている場合があります。(屋根、外壁、断熱材、吹付け材、内装材など)アスベストは人体に影響を及ぼす有害な物質です。適正な調査を行い、適正に処分するよう法律で決まっています。

第5章

財産について



資産と負債

記入日

年

月

日

■ 不動産	所在地	名義人(持ち分)	私の思い	家族との話し合い
				☐ これからする ☐ 話し合った
				☐ これからする ☐ 話し合った
				☐ これからする ☐ 話し合った

※ 空き家になると、大切な家族や地域に迷惑をかけてしまうことがあります。
 そうなる前に住まいのこれからについて、家族で話し合うことが大切です。

■ 預貯金	金融機関名	支店	金額	備考
■ その他の資産	名称	内容	保管場所等	備考

資産と負債

記入日

年 月 日

借入金・ローン

借入先	金 額	返済方法	備 考

生命保険・損害／傷害保険

保険会社	種類・内容	受取人	備 考

公的年金

基礎年金番号	種 類	受給金額	備 考

個人年金・企業年金

名 称	番号・記号等	備 考

第6章

相談・手続き等



高齢者に関する様々な悩み・困りごとに対して、相談に応じ、適切な支援につなげる窓口です。

相談窓口		名 称	連絡先
高齢者の身近な相談窓口 受付時間：月～金 （祝日・年末年始を除く） 午前8時30分～午後5時15分	成年後見制度に 関する 相談	浜田市高齢者相談支援センター 野原町859-1 （浜田市総合福祉センター内）	TEL：22-3900 FAX：22-6930
		高齢者相談支援センター金城 金城町下来原1541-20 （高齢者生活福祉センター内）	TEL：42-2301 FAX：42-2303
		高齢者相談支援センター旭 旭町今市637（浜田市旭支所内）	TEL：45-0189 FAX：45-0258
		高齢者相談支援センター弥栄 弥栄町木都賀イ526-4 （杵束まちづくりセンター内）	TEL：48-2194 FAX：48-2416
		高齢者相談支援センター三隅 三隅町向野田581 （保健センター内）	TEL：32-1831 FAX：32-2121
	成年後見制度に 関する 手続き	日本司法支援センター 法テラス 浜田法律事務所 浅井町1580 第二龍河ビル6F	TEL：050-3383-0026
		松江家庭裁判所浜田支部 殿町980	TEL：22-0678

浜田市役所内

介護保険制度や高齢者福祉サービスなどの手続きは、次の窓口で行っています。

名 称	連絡先
健康医療対策課 高齢者福祉係	TEL：25-9320
金城支所 市民福祉課	TEL：42-1235
旭支所 市民福祉課	TEL：45-1435
弥栄支所 市民福祉課	TEL：48-2656
三隅支所 市民福祉課	TEL：32-2806



あなたの暮らしのヒーロー「はまじょー」

家具

家電

日用品

不用品回収

粗大ゴミ 遺品整理

浜田市の皆様へ



あなたの暮らしの
ヒーロー「はまじょー」

3つの特徴

- ☒ 浜田市から許可を受けた会社です!
- ☒ 業歴約50年、地域密着の会社です
- ☒ 不用品回収業務実績・経験多数



有限会社

浜田浄化センター

一般廃棄物・産業廃棄物収集処分業

☎ 0855-22-3942

☎ 0855-22-5912 〈電話受付・対応時間〉
8:00~17:00

★ お見積り・
ご相談は無料!!

現場確認もいたします!!
お気軽にご相談ください。



<https://www.hamajo.co.jp>

はまじょー

検索



島根県浜田市原井町957番地

一般廃棄物収集運搬業許可 浜田市指令環第3号 / 産業廃棄物収集運搬業許可 (島根県) 03210000216

家財処分や家具移動もOK!

終活ライフサポート!

重労働をお手伝いします!

家の整理

お悩み解決!

生前整理が
良いと聞くけど
重労働だ...

空き家を
整理したいけど
大変だなあ...

家の整理を
他人に任せる
のは不安だわ

古い家を
解体したいけど
どうしたら
いいの?

物がいっぱい
この際、一気に
整理したい!

安心できる
地元の業者さんは
いないかしら...

残したい物を
キチンと区分けして
整理して欲しい

遺品整理

生前整理

空家整理

特殊清掃※

※特殊清掃とは、孤独死や事件・事故の現場、ゴミ屋敷など特殊な事情を抱えた部屋を掃除することです。

遺品整理士を持つ特殊清掃の認定を
受けた者がお手伝いします。

ココが違う!

あなたの悩みに合った資格を持ったスタッフがしっかりと話をうかがい、対応しますので安心してご依頼いただけます。

お見積もり
無料!

作業への流れ

01

お問合せ・日程調整
ご相談内容に応じて、現地訪問を行い、お見積もり(無料)をいたします。

02

訪問見積もり・契約
お見積もりを現地での説明を含めてご確認いただき、契約となります。

03

当日作業・お支払い
貴重品の搜索、仕分け作業、不用品の整理を丁寧におこないます。



私たちの暮らす地域に「ありがとう」をお届けする

一般廃棄物の収集・運搬は、自治体の法令等を遵守して行なっております。

お問合せ

ほほえみライフ

有限会社 齋藤アルケン工業 福祉事業部

☎ 0120-755-388

浜田市下府町327-119 ☎ (0855) 22-7277