Future Note

白石市

私の人生ノート



名　前

書き始めた時期　　年　　月　　日

白石市 × 株式会社サイネックス

人生100年時代

たった一度の人生を、今を、より良く生きるために時間の活用がとても大切になります。

「終活」とは

「終活」は終わる活動と書きますが、人生終わりの活動ではなく、終わりまでの活動を言います。たった一度の人生をどう生きるかを考え準備する活動、それが「終活」です。

「終活」は認知症や重篤な病気になってからでは、なかなか出来ません。後悔しないため、家族に心配をかけないために健康な今、「終活」を始めましょう。

エンディングノートと遺言書の違い

	法的拘束力	作成方法	内容	費用	確認方法
エンディングノート	なし	自由	自由	無料（市販のものだと数百円～数千円）	いつでも可能
遺言書	あり	決められた形式（それ以外は無効となる）	相続財産等について	有料（数万円）	本人の死後、相続人全員が揃っているとき

遺言書や任意後見契約（P19）については、大河原公証役場（0224-53-2265）にご相談ください。

弁護士、司法書士どちらに相談すればいいの？

相続関係や成年後見制度などの相談は、基本的には弁護士も司法書士も相談にのれます。そのうえで、

・多額の借金がある、遺産分割協議が必要になるなどの場合は弁護士

・相続財産に不動産があり、名義変更などが必要になる場合は司法書士

などというように、それぞれの得意分野を考えてみるのも一つの選択方法です。

白石市 私の人生ノートとは？

- わたしのこれまでの人生を振り返ること
- これからの人生の指針を明確にしておくこと
- わたしにもしものことがあった時に対応すべきこと
- わたしにとって大切な人たちに伝えておきたいこと

これらの項目について、自筆で書き記しておくことにより、自身の大切にしたいことや必要なことが少しずつ整理されてくることでしょう。記入内容について、ご家族や友人など大切な人と相談してみるのも、新しい発見ができて良いかもしれません。

このノートが、あなたのこれからの人生を充実して過ごす一助となれば幸いです。

白石市 私の人生ノートの書き方について

1. 堅苦しく考えず、書きやすい項目から気楽に記入してください。
2. 何度書き直しても大丈夫です。いつでも書き直すことができるよう鉛筆で記入することをおすすめします。
3. よく分からない項目は、誰かと話し合ってみてください。
4. 記入した後に改めて読み返してみて、修正してもいいでしょう。
5. このノートの存在と保管場所について、誰かに伝えておきましょう。
6. このノートの取り扱いに注意して、第三者が勝手に読むことができないように管理しましょう。
7. このノートは法的な効力を有しません。

更新履歴　　年　月　日／　　年　月　日／　　年　月　日

お問合せ先

白石市地域包括支援センター
〒989-0231　宮城県白石市福岡蔵本字茶園62番地1
☎0224-22-1466

広　告

「ご自宅でいつもの笑顔を守る介護」



みやぎ仙南農業協同組合
白石介護支援センター



居宅介護
介護のお悩み、介護保険に関する相談・手続き代行等

訪問介護
ご自宅に訪問して日常生活のサポート

福祉用具貸与・販売
身体状態や住宅環境に合わせて親切丁寧にアドバイス

〒980-0216
白石市大平中目八ツ森脇31　☎0224-22-5271　0224-22-5272

もくじ
目次

UD FONT 見やすく読みまちがえにくい ユニバーサルデザインフォントを採用しています。

認知症あんしんガイド（白石市認知症ケアパス） 4

- 認知症が疑われたら？ …… 4
- 気になることがあれば、相談を！ …… 6
- 認知症の診療を行っている専門の医療機関（近隣の市町） …… 6

第1章　わたしのこと 8

- 基本情報 …… 8
- 緊急連絡先 …… 9
- 保険証・免許証等 …… 9
- 自分のからだについて …… 10
- これまでのわたし（わたしの思い出） …… 12
- 今のわたし …… 13
- これからのわたし …… 13

第2章　まわりの人のこと 14

- 家系図 …… 14
- 親戚リスト …… 15
- 友人リスト …… 15
- お付き合いリスト …… 15
- ペット …… 15



広　告



たかはし内科クリニック

診療科目 / 内科・消化器内科・循環器内科・呼吸器内科

診療時間 / 午前 9：00 ～ 12：00
午後 3：00 ～ 6：00

休診日 / 日曜日・祝日・木土午後

白石市城北町4番11号

（国道113号沿い　白石消防署2軒隣り）

☎ 0224-22-2535



第3章　もしものとき…介護・医療のこと　16

- もしものとき、わたしにとって大切なこと …… 16
- 病気になったら …… 17
- 介護が必要になったら …… 18
- 判断力が落ちたら …… 19
- 成年後見制度について …… 19

第4章　財産のこと　20

- 不動産・預貯金・生命保険・公的年金 …… 20
- 公共料金など口座自動引き落としの設定 …… 20
- ローン・借入金・借金の保証・貸付金など …… 21
- その他財産に関する伝えたいこと …… 21

第5章　もしものとき…葬儀・お墓のこと　22

- 葬儀のこと …… 22
- その他葬儀に関する伝えたいこと …… 23
- お墓のこと …… 24
- 大切なもの・渡したいもの …… 25
- 処分・整理したいもの …… 25

第6章　地域の身近な相談窓口　26

- 相談・手続き先 …… 26

最終章　大切なあなたへ　28

- 家族・親族・友人・お世話になった方へのメッセージ …… 28



認知症あんしんガイド(白石市認知症ケアパス)

認知症が疑われたら？

かかりつけ医に相談する
※かかりつけ医がいない場合は地域包括支援センターへ相談する。

↓

専門医を受診する　※詳しい検査を受ける

↓

認知症と診断された

- 介護サービスを使いたい → 長寿課で介護申請を行う
  ☎0224-22-1361(平日8:30～17:15)
  住所:白石市福岡蔵本字茶園62-1
- 介護のことを相談したい → ・地域包括支援センター
  ☎0224-22-1466(平日8:30～17:15)
  ・在宅介護支援センター八宮
  ☎0224-24-5222(24時間受付可能)
  ・在宅介護支援センター清風
  ☎0224-22-2110(24時間受付可能)
- これからの生活が心配 → 地域包括支援センター
  ☎0224-22-1466(平日8:30～17:15)

白石市地域包括支援センターには**認知症地域支援推進員**がいます！
認知症の方やその家族が住み慣れた地域で安心して暮らせるよう、医療・介護・地域をつなぐ専門の相談役です。

広　告

ご自宅での生活を続けるサポートをしています!

訪問・お薬カレンダーで服薬管理のお手伝い！
エルム調剤薬局 白石店
白石市城北町4－32－2
☎0224-25-1680

介護サービスの利用、手続き、相談はこちら！
【居宅介護支援事業所】
介護サポートいちご倶楽部
白石市福岡蔵本字樋ノ口54-1
☎0224-29-3963

介護や介護予防はデイサービスへ！
運動や趣味活動で楽しく！元気に！
デイサービスりんご倶楽部
白石市城北町4－17
☎0224-29-3267
デイサービスいちご倶楽部
白石市福岡蔵本字樋ノ口54-1
☎0224-29-3963

～認知症の状態に合わせたサービスの流れ～

認知症は少しずつ進行していきますが、そのスピードは人によってさまざまです

段階			軽度		中等度	重度
		認知症の疑い、軽度認知障害（MCI）	認知症を有するが日常生活は自立	誰かの見守りがあれば日常生活は自立	日常生活に手助け・介護が必要	常に介護が必要
本人の様子		もの忘れはあるが、金銭管理や買い物、書類作成などを含め、日常生活は自立している。	買い物や事務、金銭管理にミスがみられるが、日常生活はほぼ自立している。	服薬管理ができない、電話の対応や訪問者の対応などが一人では難しい。	着替えや食事、トイレなどがうまくできない。	ほぼ寝たきりで意思の疎通が困難である。
支援体制	相談・家族支援	**地域包括支援センター**、在宅介護支援センター、認知症初期集中支援チーム、認知症地域支援推進員、ケアマネジャー				
		オレンジカフェ、認知症家族のつどい				
	予防	生きがいデイサービス（介護認定を受けていない方）				
		サロン、サークル活動、老人クラブ、いきいき百歳体操			通所介護、通所リハビリテーション、認知症対応型通所介護	
	医療	かかりつけ医・かかりつけ歯科医、かかりつけ薬局				
			認知症疾患医療センター、医療機関（神経内科、精神科）			
	介護		訪問系サービス、通所系サービス、短期入所、福祉用具貸与、小規模多機能型居宅介護、看護小規模多機能型居宅介護、介護老人保健施設（要介護1～）			
	生活	高齢者バス乗車証、配食サービス、宅配サービス、「ささえ愛」（家事支援・移動支援）、シルバー人材センター、高齢者タクシー				
		配食サービス、見守り協定（みやぎ生協、郵便局、河北新報、ジェイエイ）、民生委員・児童委員、SOSネットワーク、認知症サポーター、地域住民				
			消費生活相談、日常生活自立支援事業（まもりーぶ）、成年後見制度、権利擁護サポートセンター			
	住まい	軽費・有料老人ホーム、サービス付き高齢者向け住宅				
				認知症対応型共同生活介護（グループホーム）（要支援2～）		
					特別養護老人ホーム（要介護3～）	

気になることがあれば、相談を！

～認知症早期発見のめやす～

「認知症の人と家族の会」の経験からまとめた早期発見の目安です。（医学的な診断基準とは異なる場合があります）

いくつかに思い当たることがあれば、介護や医療などの知識を持った専門家に相談してみましょう。

（出典：公益社団法人　認知症の人と家族の会）

◉もの忘れがひどい

- □ 今電話を切ったばかりなのに、電話の相手の名前を忘れる
- □ 同じことを何度も言う・問う・する
- □ しまい忘れ置忘れが増え、いつも探し物をしている
- □ 財布・通帳・衣類などを盗まれたと人を疑う

◉時間・場所がわからない

- □ 約束の日時や場所を間違えるようになった
- □ 慣れた道でも迷うことがある

◉意欲がなくなる

- □ 下着を替えず、身だしなみを構わなくなった
- □ 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった
- □ ふさぎ込んで何をするのも億劫がりいやがる

◉判断・理解力が衰える

- □ 料理・片付け・計算・運転などのミスが多くなった
- □ 新しいことが覚えられない
- □ 話のつじつまが合わない
- □ テレビ番組の内容が理解できなくなった

◉人柄が変わる

- □ 些細なことで怒りっぽくなった
- □ 周りへの気づかいがなくなり頑固になった
- □ 自分の失敗を人のせいにする
- □ 「このごろ様子がおかしい」と周囲から言われた

◉不安感が強い

- □ ひとりになると怖がったり寂しがったりする
- □ 外出時、持ち物を何度も確かめる
- □ 「頭が変になった」と本人が訴える

認知症の診療を行っている専門の医療機関（近隣の市町）　※事前相談・予約必要

医療機関名	所在地	電話番号
宮城県認知症疾患医療センター 仙南サナトリウム+	白石市大鷹沢三沢字中山74-10	☎0224-22-0266 （センター専用電話）
宮城県認知症疾患医療センター 南浜中央病院	岩沼市寺島字北新田111	☎0223-24-4101
川崎こころ病院	川崎町大字川内字北川原山72	☎0224-85-2333

◉認知症についての相談は地域包括支援センターへ！

認知症の相談をはじめ、認知症介護の相談や医療機関の受診、地域のサポートを受ける方法などの相談に応じています。　☎0224-22-1466

◉オレンジカフェ

認知症の方やその家族、認知症に関心のある方など、どなたでも参加できる交流の場です。お茶を飲みながら、自由に過ごすことが出来ます。認知症の相談もできます。

問 地域包括支援センター　☎22-1466

◉認知症初期集中支援チーム

医療や福祉分野の複数の専門職が認知症が疑われる人や認知症の人及び家族を訪問し、包括的・集中的（おおむね6か月）に支援を行い、自立生活のサポートを行います。

問 地域包括支援センター　☎22-1466

◉権利擁護サポートセンター

認知症で金銭管理ができなくなり困っている、高齢者や障がい者が虐待を受けている、成年後見制度について知りたいなど、権利擁護に関する様々な相談を受け付けています。

問 権利擁護サポートセンター
☎26-6760

◉認知症家族のつどい

認知症の方を介護している方が悩みや情報交換、体験談などをお話しできる交流の場です。

問 地域包括支援センター　☎22-1466

◉若年性認知症の相談

65歳未満で発症する若年性認知症に関する相談や、当事者・家族を支える会など紹介してもらえます。

「若年性認知症に不安を抱える方の相談窓口」

問 いずみの杜診療所地域連携室
RBA相談室　☎022-346-7068

◉安心見守り事業SOSネットワーク

高齢者を地域全体で見守り、緊急時や異変に気付いた時には、関係機関と連携をとりながら、早期に対応するためのサービスです。徘徊等が心配な方はあらかじめ情報登録することができます。

問 長寿課　☎22-1361

◉運転免許の自主返納

高齢のため運転に不安のある方が、運転免許証を自主的に返納できる制度です。有効期間内であれば、公的な身分証明書として永年使える「運転経歴証明書」の交付をうけることもできます。

問 白石警察署交通課　☎0224-25-2138
仙南運転免許センター　☎0224-53-0111

◉白石市運転免許証自主返納者は市民バス（きゃっするくん）を無料で利用できます

次の①と②の書類を運転手に提示してください。特別な申請は不要です。

①運転免許証の取消通知書または運転経歴証明書
②マイナンバーカードまたは住民票や住所がわかるもの

問 白石市危機管理課　☎0224-22-1452

第1章　わたしのこと

あなた自身の情報をまとめておきましょう。緊急時などいざという時によりよいサポートを築いてもらえるよう、これをきっかけに整理しておきましょう。

基本情報

ふりがな
名　　前：

生年月日：　　年　　月　　日生　　血液型（A・B・AB・O）型 RH（＋・－）

住　　所：〒

本　　籍：〒

電話番号　自宅：
　　携帯電話：

メールアドレス：　　@

パソコンパスワード：

インターネットバンキング：

利用サイトのパスワード：

広　告

住宅リフォーム・ガラス・サッシ・内装 etc.
関連工事施工
小池硝子店
〒989-0231
宮城県白石市福岡蔵本字樋ノ口 47-2
TEL 0224-25-1121
FAX 0224-25-1123



緊急連絡先

① ふりがな
名　　前:　　続柄:

連 絡 先:〒 住所　　電話:

② ふりがな
名　　前:　　続柄:

連 絡 先:〒 住所　　電話:

③ ふりがな
名　　前:　　続柄:

連 絡 先:〒 住所　　電話:

保険証・免許証等

名　称	記号・番号・その他	備考（保管場所など）
健康保険被保険者証		
介護保険被保険者証		
後期高齢者医療保険被保険者証		
運転免許証		
パスポート		
個人番号カード （マイナンバーカード）		
その他（　　）		

自分のからだについて

◉かかりつけの病院と薬

病院名・科：

電話番号：

医 師 名：

病　　名：

いつも飲む薬：

病院名・科：

電話番号：

医 師 名：

病　　名：

いつも飲む薬：

病院名・科：

電話番号：

医 師 名：

病　　名：

いつも飲む薬：

◉アレルギーなど

□　薬　（種類：　　）

□ 食　品（種類：　　）

□ その他（　　）

◉過去にかかったことのある大きな病気・けが

□ 病名・症状：

治療期間：

病 院 名：

□ 病名・症状：

治療期間：

病 院 名：

□ 病名・症状：

治療期間：

病 院 名：

◉お薬手帳

□ 有・無　保管場所：

◉その他手帳等の有無

□ 障がい者手帳　有・無　保管場所：

種類：□ 身障　　□ 療育　　□ 精神

級　　障がい名

□ その他（難病等）：

これまでのわたし（わたしの思い出）

◉幼少期・小学・中学・高校・大学等

◉結婚・子育て

◉職歴

自分の「これまで」を振り返ることで、自分が大切にしたいことや自分の思いが見えてくるかもしれません。また家族にとっても、あなたへの思いを明日へつないでいく大切な1ページになることでしょう。

今のわたし

◉趣味・特技

◉好きなもの・宝物・思い出のもの（食べ物、音楽、花、本など）

◉好きな時間（いきいきできる時間やほっとする時間）・好きな場所・思い出の場所

これからのわたし

☆これからやりたいこと（チャレンジしたいこと）

▶そのために必要なこと

☆　　年後　（わたし　　歳）

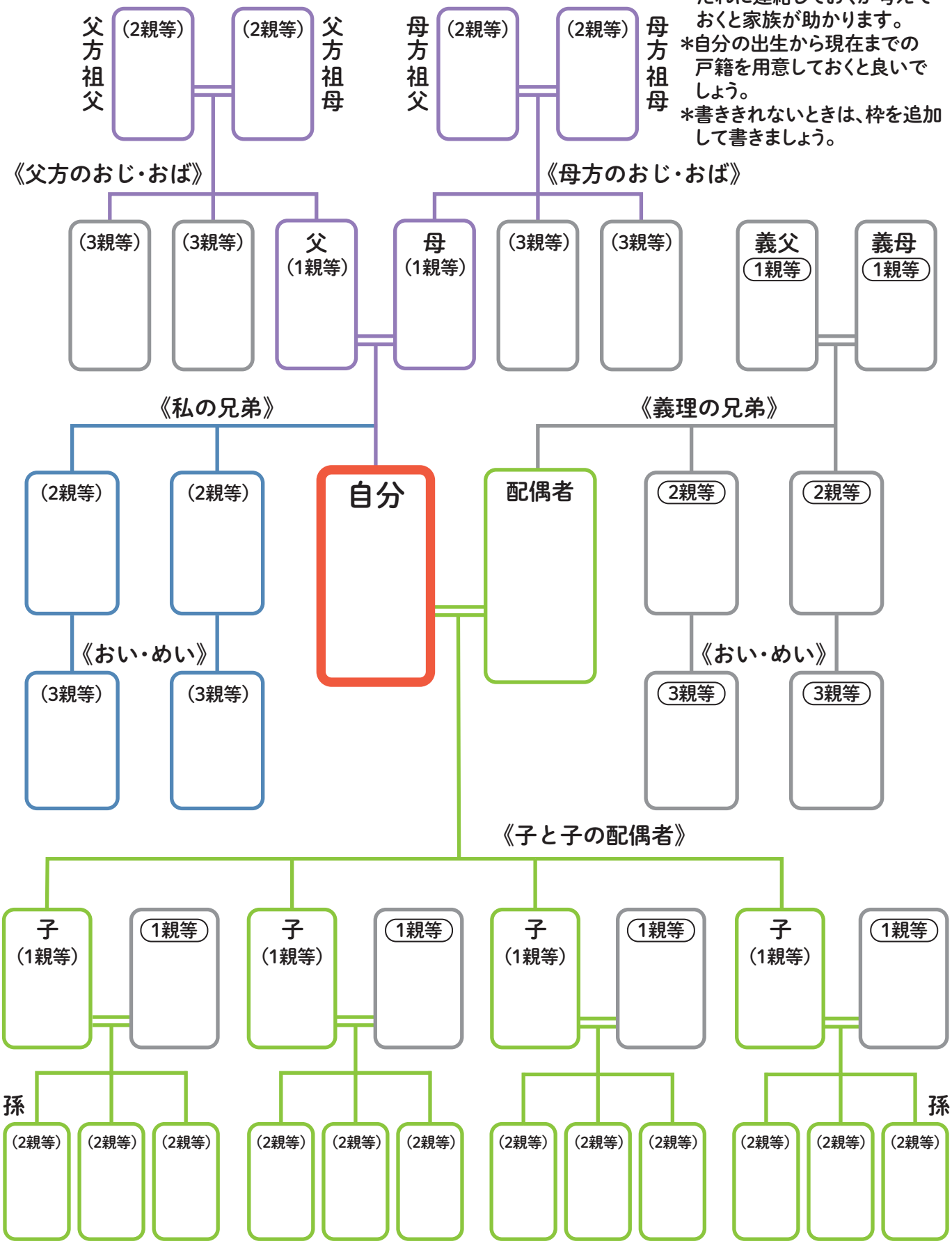
▶そのために必要なこと

生活の中で、できるだけ体や心を動かす機会があるといいですね。そのためには、体を動かす教室に通ったり、外に出て人との交流を楽しんだりと、活動的な生活を心がけましょう。

第2章　まわりの人のこと

家系図

*わかる範囲で書いてみましょう。もしものことがあったとき、だれに連絡しておくか考えておくと家族が助かります。
*自分の出生から現在までの戸籍を用意しておくと良いでしょう。
*書ききれないときは、枠を追加して書きましょう。



親戚リスト

名　前	続柄（関係）	現住所	連絡先	入院時・葬儀時連絡
				する・しない どちらでもよい
				する・しない どちらでもよい
				する・しない どちらでもよい
				する・しない どちらでもよい

友人リスト

名　前	続柄（関係）	現住所	連絡先	入院時・葬儀時連絡
				する・しない どちらでもよい
				する・しない どちらでもよい
				する・しない どちらでもよい

お付き合いリスト

名　前	続柄（関係）	現住所	連絡先	入院時・葬儀時連絡
				する・しない どちらでもよい
				する・しない どちらでもよい
				する・しない どちらでもよい

ペット

種　類 犬・猫・その他	名　前	気をつけてほしいこと 注意すること	もしものとき
			□ 家族の判断に任せる □ 特定の人に託したい （　　）
			□ 家族の判断に任せる □ 特定の人に託したい （　　）

第3章　もしものとき…介護・医療のこと

もしものとき、わたしにとって大切なこと

「もしものとき」に備えて医療や介護に関する考え方や、今後どうしたいかなどの思いを書き留めておきましょう。

◉もし生きることができる時間が限られているとしたら、あなたにとって大切なことはどんなことですか？以下の中から選んでみて下さい（複数回答可）

- □ 家族や友人
- □ 仕事や社会的な役割
- □ 身の周りのことが自分でできること
- □ できる限りの治療が受けられること
- □ 家族の負担にならないこと
- □ 趣味
- □ ひとりの時間が保てること
- □ 経済的なこと
- □ その他（具体的に書いて下さい）

◉あなたは重体や危篤になった経験や、親しい方を亡くしたご経験はありますか？ご自身、ご家族や友人のご経験、またテレビや映画の場面を通じてお感じになったことについて、お伺いします。

「こんな最期だったらいいな、こんな治療やケアを受けたいな」と感じたことはどんなことですか？具体的に書いてみましょう。

「こんな最期は嫌だな、こんな治療やケアは嫌だな」と感じたことはどんなことですか？具体的に書いてみましょう。

今後もし同じような状況になったとしたらどのような治療やケアを受けたいですか？具体的に書いてみましょう。

病気になったら

◉告知について

□ 病名や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（　　）

◉延命治療について

□ 可能な限り延命治療を受けたい　□ 延命治療を希望しない
□ 苦痛を少なくすることをしてほしい　□ その他（　　）

◉希望する延命治療

□ 点滴による水分補給　□ 中心静脈栄養　□ 経管栄養（胃ろう含む）
□ 昇圧剤の投与　□ 人工呼吸器　□ 蘇生術（心臓マッサージなど）
□ その他（具体的に）（　　）

◉終末医療について

□ 自宅で過ごしたい　□ 病院で看護を受けたい
□ 病院以外の施設等で過ごしたい　□ その他（　　）

◉臓器の提供等について

□ 臓器提供意思表示カードで、提供を意思表示している
□ 臓器提供等は希望しない　□ その他（　　）

◉自分以外の誰かが介護・医療のことを判断しなくてはいけない場合、意見を尊重してほしい人は誰ですか？

名前：　　続柄：　　連絡先：

介護が必要になったら

◉介護をお願いしたい人

☐ できるだけ家族に任せたい
名前:　　続柄:　　連絡先:

☐ 介護の専門家に任せたい(　　)
☐ 家族・親族の判断に任せたい
☐ その他(　　)

◉介護してほしい場所

☐ なるべく自宅を希望する
☐ 病院や施設に入りたい
名称:

☐ 家族・親族の判断に任せたい

◉介護の費用について

☐ わたしの年金や預金でまかなってほしい
☐ 保険に加入している(保険の名前・種類:　　)
☐ 用意している(保管場所:　　)
☐ その他(　　)

体力の低下や日常生活に支援が必要と感じるなど、気になることがありましたら地域包括支援センター(P27)にご相談ください。必要に応じて、介護予防のための事業等をご案内します。

広　告

お気軽にご相談下さい。入居者募集中





特別養護老人ホーム ひだまり
白石市銚子ヶ森 26-1　TEL:0224-29-3701
社会福祉法人 栄世会　E-mail:eisei-kai@eisei-kai.or.jp



判断力が落ちたら

◉財産管理などをお願いしたい人

□ 配偶者

名　前:

□ 子ども

名　前:

□ その他

名　前:

成年後見制度について

認知症等で、判断能力が十分でない方を保護・支援するための制度です。成年後見制度は「法定後見制度」と「任意後見制度」があります。

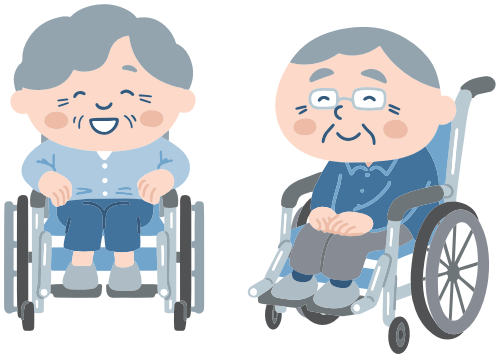
◉法定後見制度

家庭裁判所が選任した成年後見人等が、本人の利益を考えながら、本人の代理として契約などの法律行為をしたり、本人が行った不利益な法律行為を後から取り消したりすることができます。

◉任意後見制度

本人が十分な判断能力があるうちに、将来、判断能力が不十分になった場合に備えて、あらかじめ自らが選んだ代理人（任意後見人）に、自分の生活、療養看護や財産管理に関する事務について代理権を与える契約（任意後見契約）を公証人の作成する公正証書で結んでおくというものです。

（※法務省ホームページ「成年後見制度～成年後見登記制度」より抜粋しています。）



広　告



第4章　財産のこと

家族であっても、個人がどのような資産を持っているかは分からない事が多いものです。一覧にしてまとめておきましょう。

不動産・預貯金・生命保険・公的年金

名　称	内　容	保管場所	備　考

公共料金など口座自動引き落としの設定

◉口座自動引き落としの設定

項　目	金融機関	口座番号	引き落とし日	備　考

ローン・借入金・借金の保証・貸付金など

◉ローン・借入金

借入先／連絡先	内　容	金額／返済期限	備　考 (契約書の保管場所など)

◉他人の借金の保証（連帯保証人）

主債務者（お金を借りた人）／ 連絡先／間柄	債権者（お金を貸した人） ／連絡先	保証した金額／保証日	備　考 (契約書の保管場所など)

◉貸付金等について

貸付先／連絡先	内　容	貸付金額／貸付日	備　考 (証書の有無など)

その他財産に関する伝えたいこと

◉メモ

第5章　もしものとき…葬儀・お墓のこと

葬儀のこと

◉葬儀の実施と規模

□ しなくてもいい
□ 家族・近親者のみで行ってほしい（家族葬）
□ 広く知らせて一般的な形式で
□ 家族・親族の判断に任せる
□ その他（　　）

◉葬儀の場所

□ 葬儀社や互助会で生前予約している
　業者名（　　）　連絡先（　　）
□ 希望がある（名称等：　　）
□ その他（　　）

◉葬儀の費用

□ 年金や貯金を費用にあててほしい
□ 用意している（種類、保管場所等：　　）
□ 家族・親族の判断に任せる
□ その他（　　）

◉遺影

□ 遺影にしてほしい写真がある（保管場所：　　）
□ 特に決めていないので家族・親族などに任せる
□ その他（　　）

広　告

従業員募集中
各宗葬儀・生花・仏壇・仏具
TOTAL FUNERAL SERVICE
㈲西谷葬祭総業
白石本店・白石市柳町13　葬儀部☎25-4623
葬祭会館
ラポートホール
RAPPORT HALL
白石市鷹巣字石倉11-3（国道113号沿）
FAX24-2484
西鳳殿
さいほうでん
TEL24-2483
ニシヤサン



Flower Garden
はないと
営業時間
10:00～18:00
定休日
月曜日、日曜日（不定休）
白石市鷹巣東3-3-43
tel.0224-25-6562

その他葬儀に関する伝えたいこと

◉メモ

◉葬儀について

葬儀業者との生前契約・予約

□ 契約している　□ 予約している

(業者名:　連絡先:　)

□ していない

葬儀を行う宗教・宗派

□ 右記の宗教・宗派を希望する(名　称:　連絡先:　)

□ 無宗教葬にしてほしい　□ 家族・親族の判断に任せる

副葬品(お棺の中に入れてほしいもの)

□ ある(　)　□ ない

死装束

□ 身に着けたいもの(内容:　保管場所:　)

□ ない

◉遺言書について

□ 有(保管場所:　)

□ 無

◉その他葬儀に関して伝えておきたいこと・希望

広　告





お墓のこと

◉お墓の場所

□ 希望なし

□ 希望がある

(名称・場所等:　　)

□ すでにある

(名称・場所等:　　)

◉埋葬

□ お任せする

□ 希望がある

(場所等:　　)

◉お墓の費用

□ わたしの預金等でまかなってほしい

□ 用意している

(保管場所等:　　)

□ その他(　　)

広　告





大切なもの・渡したいもの

□ 何を：

保管場所：

誰に：名前　　関係

連 絡 先：

□ 何を：

保管場所：

誰に：名前　　関係

連 絡 先：

処分・整理したいもの

何　を	保管場所	備　考

広　告

面倒な分別いりません！何でも片付けます！

空き家・遺品整理 ゴミ屋敷・解体前・引越し片付 家電・粗大ゴミ処分・草刈・伐採・ハチ駆除

株式会社クリーンアップ渋屋

ホームページはこちら
蔵王町宮字館山5-1
TEL0224-26-9958

LINE はじめました
LINE でご相談・お見積り

第6章　地域の身近な相談窓口

手続き、健康、法律など様々な分野で支援を行っている窓口をまとめています。
お気軽にご相談ください。

相談・手続き先

高齢者の介護に関することや権利擁護、生活支援など、地域であなたの様々な相談に応じます。

市外局番（0224）

	相談種別	開催回数	日時・場所	担当課	電話番号
定期相談	人権擁護	毎月1回	広報確認	市民課	☎22-1312
	行政相談				
	無料法律相談				
	農家相談			農業委員会	☎22-1256
	こころの相談	精神科医による相談 毎月1回 精神保健福祉士による相談 毎月3回		健康推進課	☎22-1362
	障がい者相談	毎月1回		福祉課	☎22-1400
	成年後見制度 なんでも相談会	3か月に1回		権利擁護サポートセンター	☎26-6760

広　告

年金のことなら、ご相談ください
大橋社会保険労務士事務所
行政書士
大　橋　敏　郎
〒989-0228　宮城県白石市字兎作35-1
TEL0224-22-4725
FAX0224-22-4727

相続手続・生前贈与・遺言
司法書士
行政書士 小畑事務所
〒989-0276 白石市大手町3番15号
TEL（0224）26-2892　FAX（0224）25-7735

市外局番（0224）

相談窓口

相談種別	お問い合わせ先	場所	電話番号
高齢者の総合相談	地域包括支援センター	総合福祉センター	☎22-1466
高齢者福祉サービス	長寿課		☎22-1361
生活困窮者自立支援相談	社会福祉協議会		☎22-2130
ごみ・リサイクル相談	環境課	市役所	☎22-1314
空き家相談	建設課		☎22-1326
消費生活相談	消費生活相談室 月・水・金 9:00～16:00		☎22-0783
DV・ハラスメント相談	子育て支援課 月・水・木・金 8:30～16:00		☎26-8836

各種手続き窓口

主な内容	担当課	場所	電話番号
介護保険関係	長寿課	総合福祉センター	☎22-1361
障がい者手帳・福祉手当等	福祉課		☎22-1400
国民健康保険関係	健康推進課	健康センター	☎22-1362
後期高齢者医療保険関係			
国民年金関係			
上下水道関係	上下水道事業所	上下水道事業所	☎25-5522
農地関係	農業委員会	農林振興センター	☎22-1256
市県民税・固定資産税・軽自動車税	税務課	市役所	☎22-1313
転居・死亡届など	市民課		☎22-1312

広 告

あなたの土地に境界標はありますか？
お気軽にご相談下さい。
土地家屋調査士
行 政 書 士 安 藤 みち子
土地家屋調査士 安 藤 清 英
〒989-0276 白石市大手町3番20号
TEL:0224-26-2806 FAX:0224-26-2876



最終章　大切なあなたへ

大切な人へ伝えたいメッセージをまとめておきましょう。

家族・親族・友人・お世話になった方へのメッセージ

＿＿＿＿＿＿＿＿ さんへ

※足りない場合はコピーして追加しましょう。

白石市
私の人生ノート

令和8年10月発行

本冊子に掲載の情報は令和8年10月現在の情報を掲載しているため、情報は変更される場合があります。あらかじめご了承ください。

発　行

白石市／株式会社サイネックス

白石市HP

サイネックスHP

制　作

株式会社サイネックス　東京本部

〒102-0083 東京都千代田区麹町5-3

TEL.03-3265-6541（代表）

広告販売

株式会社サイネックス　仙台支店

〒982-0034 宮城県仙台市太白区西多賀4-13-8

TEL.022-243-6671

※掲載している広告は、令和8年8月現在の情報です。

※内容を無断で複写・複製・転載することは固く禁じます。

QRコードは株式会社デンソーウェーブの登録商標です。

UD FONT 見やすく読みまちがえにくい ユニバーサルデザインフォントを採用しています。

共に寄り添い、
つながっている安心を

判断力が低下したときのために
備えることができます。

Senior Partners

認知症で判断能力が衰えたときの備え	預貯金や不動産等の財産管理	急な入院や施設入所時の手続きや身元引受

私たちは「成年後見制度」により、多くの方々の支援を行っております。
これからのことを一緒に考えてみませんか。お気軽にご相談ください。

一般社団法人
シニアパートナーズ

相談受付時間 9:00～17:00　定休:土日祝

〒989-1274 大河原町字新桜町1-1

☎0224-86-4234

公式HP