

松江市

2026

# 私の思いを つなぐノート



**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、考えをまとめてみませんか？

終活支援ノート

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(ACP:アドバンス・ケア・プランニング)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、あなたの願いを周りの人と共有する取り組みです。

このノートを通じて、『人生会議』を始めてみましょう。

まずは好きなページから気軽に書き始めましょう。

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。



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。

▶ P01「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。

▶ P19「大切な人たち」



step2

あなたが信頼できる人は  
誰ですか？

▶ P02「わたしのこと 家族・親族(家系図)」

人生会議(ACP:アドバンス・ケア・プランニング)についての詳細はP12に載っています。



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。

▶ P07「元気に過ごすために」～P13「財産について」



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

# 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

血 液 型

型

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 @

運転免許証 有・無 保管場所 ( )

マイナンバーカード 有・無 保管場所 ( )

パスポート 有・無 保管場所 ( )

その他  
( ) 有・無 保管場所 ( )

# 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：〇〇さんに引き取ってもらいたい 等

## おもいで・あしあと

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

# 今のわたし

記入日

年 月 日

趣味・特技

好きな食べ物

好きな花・音楽・本・映画

宝物・コレクション

その他大事にしていること(座右の銘・思想信条・価値観など)

これからやりたいこと・行きたい場所・会いたい人



## 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。）

医療機関名（診療科名）

☐

病 名

医師名

電話番号 ☎ (                      )                      -                     

医療機関名（診療科名）

☐

病 名

医師名

電話番号 ☎ (                      )                      -                     

医療機関名（診療科名）

☐

病 名

医師名

電話番号 ☎ (                      )                      -                     

メモ

※書き足りないこと等を自由にお書きください。



●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。)

介護保険被保険者証 有・無 保管場所 ( )

後期高齢者医療被保険者証 有・無 保管場所 ( )

障がい者手帳等 有・無 保管場所 ( )

( ☐ 身障 ☐ 療育 ☐ 精神 ☐ 難病 )

その他

●アレルギーなど (チェック ☒ を入れてください。)

☐ 無 ☐ 不明

☐ 有 ( 薬: )  
( 食品: )  
( その他: )

●既往歴 (これまでにかかったことのある大きな病気やケガ)

(チェック ☒ を入れてください。)

☐ 無 ☐ 不明

☐ 有 ( 歳頃: )  
( 歳頃: )

●いつも飲む薬 (チェック ☒ を入れてください。)

☐ 無 ☐ 有

保管場所:

## 第2章

# 元気に過ごすために

あなたは、「何もしていないのに疲れる」「食べる量が減り、体重も減ってきた」「外出するのがおっくう」などということを「歳のせいだから仕方がない」と、あきらめていませんか？ 老化や病気によって、心身のはたらきや社会とのつながりが弱くなった状態のことを**フレイル**と言い、進行すると介護が必要な状態になってしまう恐れがあります。フレイルの早期予防のために、次の「**栄養・運動・社会参加**」の3つを見直してみましょう。早めに気が付くことで健康な状態に戻ることができます。

### 栄養

食事は心と体の元気のもとです。  
一日3食バランス良く、しっかり噛んで食べましょう。

特にタンパク質が不足しがちです。

意識して摂るようにしましょう。

食べるときにむせる、噛む力が弱くなる等、老化によるお口の機能低下は、心身の健康に悪影響を及ぼす恐れがあります。お口のトレーニングや歯の正しいケアを行う等、早期予防が大切です。



### 運動

歳を重ねることで、筋肉量や骨量は減少していきます。今よりも10分位多く動くことを心がけたり、ストレッチやウォーキングなど、無理のない範囲で体を動かす習慣をつけ、筋力の低下を防ぎましょう。

### 社会参加

人との交流は心身の健康維持に不可欠です。サークル活動やボランティア活動など、自分に合った日々の楽しみを見つけてみましょう。



いつまでも元気で健康に過ごすために、毎日の生活習慣を見直して、今できることから始めていきましょう。

●あなたは、フレイル予防のためにどんなことをしたいですか？

例) 毎日犬の散歩をする 配食サービスを利用する 等



## 「通いの場」に出かけフレイルを予防し 元気に過ごしましょう!



一般介護予防事業

通いの場での交流や運動などはフレイルの予防につながります。  
ぜひ通いの場へ出かけ元気に過ごしましょう。

### からだ元気塾

公民館や介護予防事業所などでの運動  
教室(送迎付き!)

- 内 容 ストレッチ・筋力アップの運動
- 対 象 65歳以上  
(要介護1～5の方を除く)
- 参加費 1回500円
- 時 間 1時間

申込み▶松江市介護保険課  
☎:55-5568 FAX:55-6186

### なごやか寄り合い

公民館や集会所等で行っている  
集いの場

- 内 容 体操、レクリエーション、  
茶話会等
- ※各団体により、内容や対象  
者、参加費が異なります。

問合せ▶松江市社会福祉協議会  
☎:24-5800 FAX:24-1020

### 歯つらつ健口教室

歯科医院での個別教室(2回コース)

- 内 容 口腔機能検査・口腔体操等
- 対 象 65歳以上
- 参加費 1回200円
- 時 間 30～45分

申込み▶市内協力歯科医院へ  
お問い合わせください。

### リハビリテーション専門職派遣事業

自主的なグループや団体、地域の方が集まる  
場などにリハビリ専門職を派遣します。

- 対 象 65歳以上の方が参加する  
自主的なグループ・団体
- 時 間 1時間
- 料 金 専門職の派遣は無料、会場費  
などをご負担ください。

申込み▶松江市介護保険課  
☎:55-5568 FAX:55-6186

### 認知症カフェ

- 対 象 認知症の人と  
その家族、介護者



申込み▶各カフェにお問い合わせ  
ください。

### 通所型サービスB

- 対 象 要支援1・2、  
事業対象者の方  
継続利用要介護者



申込み▶各実施団体にお問い合わせ  
ください。

# 第3章

# もしもの時は



## 介護が必要な時は

記入日

年 月 日

- 介護が必要になった時に、サービスの手続きや、病院や施設の緊急連絡先をお願いしたい人（チェック ☒ を入れてください。）

☐ 同居の家族

名前：

連絡先：

☐ 別居の家族・親族

名前：

連絡先：

☐ その他

名前：

連絡先：

☐ いない

介護が必要になった時に、サービスの手続きや緊急連絡先をお願いしたい人がいない場合、成年後見制度などの利用が考えられます。利用に関しては、松江市権利擁護推進センター（23ページ）にご相談ください。

- 介護してほしい場所（チェック ☒ を入れてください。）

☐ お任せする

☐ なるべく自宅を希望する

☐ 施設や高齢者向け住宅への住み替えを希望する

希望する施設や住宅の種類や地域について下記に ☒ を入れ ☐ 内へ記入

☐ 介護保険施設など

（介護老人保健施設・特別養護老人ホーム・グループホームなど）

☐ 有料老人ホーム・サービス付き高齢者向け住宅

☐ その他、地域の希望など

- 介護の費用（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

## 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。）

|                              |     |     |
|------------------------------|-----|-----|
| <input type="checkbox"/> 配偶者 | 名前: |     |
| <input type="checkbox"/> 子ども | 名前: |     |
| <input type="checkbox"/> その他 | 名前: | 関係: |

### ●財産管理をお願いする場合に利用したい制度（チェック ☒ を入れてください。）

- |                                     |                                         |
|-------------------------------------|-----------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 法定後見制度（※1） | <input type="checkbox"/> 任意後見制度（※1）     |
| <input type="checkbox"/> 財産管理委任契約   | <input type="checkbox"/> 日常生活自立支援事業（※2） |
| <input type="checkbox"/> 民事信託（※3）   | <input type="checkbox"/> 特にない           |

#### ※1 成年後見制度（法定後見制度・任意後見制度）

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）

#### ※2 日常生活自立支援事業

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）

#### ※3 民事信託

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。

## 病気の時は

記入日

年 月 日

- 終末期が近づいた時、どこで過ごしたいですか。(チェック ☒ を入れてください。)

☐ 自宅      ☐ 施設      ☐ 病院

- 終末期になった時の具体的な治療に対する希望 (チェック ☒ を入れてください。)

- ①自分の口から食事ができなくなったとき、  
延命のために「胃ろう・鼻チューブ」(※1)「高カロリー輸液」(※2)による  
栄養補給を希望しますか。

☐ 希望する      ☐ 希望しない      ☐ 決められない

- ②「痛みや苦痛の軽減」をすることを希望しますか。

☐ 希望する      ☐ 希望しない      ☐ 決められない

- ③回復が見込めない状態で、心臓が動かなくなったとき、延命のために  
「心臓マッサージ」や「人工呼吸器」などによる心肺蘇生(※3)をすることを  
希望しますか。

☐ 希望する      ☐ 希望しない      ☐ 決められない

- 臓器提供、献体の希望 (チェック ☒ を入れてください。)

☐ 臓器提供意思表示をしている(運転免許証の裏面など)

☐ 献体の登録をしている

登録機関:

### ※1 胃ろう・鼻チューブ

胃ろう:お腹から胃に穴をあけ、そこに通したチューブから栄養剤などを注入します。

鼻チューブ:鼻から胃まで届くチューブを挿入し、栄養剤などを注入します。チューブは  
入れたままとなるため、定期的に交換が必要です。

### ※2 高カロリー輸液

太い静脈に点滴チューブを通し、より多くの栄養を持続的に入れる方法ですが、点滴  
チューブを介した感染症になる可能性があります。

### ※3 心肺蘇生

心肺蘇生とは、心臓や呼吸が止まった時に救命のために行われる、心臓マッサージ、  
気管挿管(口や鼻から気管に管を入れる)、人工呼吸器の装着(気管に通した管に機械  
を取り付け、空気を送り込み人工的に呼吸を助ける)、昇圧剤の投与等を言います。

●自分自身で意思決定(判断)ができない状態になったとき、代わりに意思決定してほしい人

|   |      |        |
|---|------|--------|
| ① | 名前:  | 関係・続柄: |
|   | 連絡先: | 依頼した日: |

  

|   |      |        |
|---|------|--------|
| ② | 名前:  | 関係・続柄: |
|   | 連絡先: | 依頼した日: |

●病状の悪化などにより、自分の考えを伝えられなくなった場合にしてほしい治療やケア、これだけはしてほしくないという治療やケアは何ですか。

|                      |
|----------------------|
| <br><br><br><br><br> |
|----------------------|

## まつえアドバンス・ケア・プランニング(ACP) 普及・啓発推進協議会



ACPとは、もしもの時のために、自らが望む医療やケアについて前もって考え、家族や医療・介護の関係者等と繰り返し話し合い、共有する取り組みのことです。

松江市では市内の医療・介護・福祉等の専門職と地域の関係団体などが集まり、市民の皆さまへACPを正しくご理解いただき、広めていくことを目的に協議会を立ち上げ活動しています。

### 活動の一例

#### ●市民公開講座

市内の医療・介護等の関係者による講話や座談会等があり、ACPについて分かりやすくお伝えするための講座を開催しています。

#### ●啓発動画

ACPの普及啓発を目的にYouTubeに動画を公開しています。

##### 【内容】

「ACPってなんだろう？」前編、後編  
「人生会議～今も、そして最期の時も、  
ずっと自分らしく生きる～」

松江健康公式チャンネル



前編



後編



人生会議

# 第4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 | 備考 |
|-----|-----|-----|----|
|     |     |     |    |
|     |     |     |    |
|     |     |     |    |

#### ■ 預貯金

| 金融機関名 | 支店 | 金額 | 備考 |
|-------|----|----|----|
|       |    |    |    |
|       |    |    |    |
|       |    |    |    |
|       |    |    |    |

#### ■ その他の資産

| 名称 | 内容・金額 | 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 |
|-----|--------|-----|
|     |        |     |
|     |        |     |

## 住宅について

記入日

年 月 日

【住宅の場所】 松江市(                      町                      番地)

【住宅の今後の取り扱い】（チェック ☒ を入れてください。）

- ☐ 親族等に住んでほしい
- ☐ 第三者に売ってほしい
- ☐ 取り壊してほしい
- ☐ その他( )

【住宅の不動産登記】（チェック ☒ を入れてください。）

- ☐ 所有権登記が私の名義になっている
- ☐ 所有権登記が私の名義になっておらず、変更手続きが必要である
- ☐ 不動産登記自体がされておらず、不動産登記が必要である
- ☐ その他( )

【住宅にかかる費用（維持費、取り壊し、登記等）】（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: )
- ☐ その他( )

【参考情報】

1. 周辺の生活環境に悪影響を及ぼさないよう住宅を適切に維持・管理することが必要です。
2. 住宅の維持管理や取り壊し等には、手間やお金がかかります。
  - 維持管理例：定期的な風通し、修繕、草取り、枝木の剪定等
  - 住宅の取り壊し費用例：木造2階建ての場合 約200万円（規模や場所により異なります）
  - 住宅の倒壊等により、第三者に被害があれば、損害賠償を請求される可能性もあります。
3. 住宅や土地は、松江地方法務局にて、適切に不動産登記を行っておく必要があります。

令和6年4月1日から相続登記の申請が義務化されました。

  - 登記簿上の所有者が、現所有者と異なる場合（例：祖父のまま）、変更手続きが必要です。
  - 所有者の変更手続きは、時間がたつほど相続対象者が増え、手間と費用がかかります。
  - 適切な所有権登記がされていない住宅は、第三者への円滑な売却等が難しくなります。

※住宅に関することは、松江市住宅政策課(☎55-5346)までお気軽にご相談ください。

## 第5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。）

☐ いただく

☐ 辞退する

#### ●供花（チェック ☒ を入れてください。）

☐ 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(※注)

☐ 用意してある

保管場所等：

☐ その他

※注 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。

## お墓について

記入日

年 月 日

### ●お墓の場所（チェック☒を入れてください。）

☐ すでにある

名称・場所等：

☐ その他の希望

場所・埋葬方法等：

☐ 希望なし

### ●お墓の費用（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

## パソコン・スマホのこと

記入日

年 月 日

### ●携帯電話・スマートフォン（チェック☒を入れてください。）

●データ ☐ 削除して欲しい ☐ 家族に任せる

☐ その他

●ID・パスワード確認方法

### ●パソコン（チェック☒を入れてください。）

●データ ☐ 削除して欲しい ☐ 家族に任せる

☐ その他

●ID・パスワード確認方法

## 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 |
|----------|----|---------------|----|
| ( )      |    | 〒 -<br>☎( ) - |    |
| ( )      |    | 〒 -<br>☎( ) - |    |
| ( )      |    | 〒 -<br>☎( ) - |    |
| ( )      |    | 〒 -<br>☎( ) - |    |

## 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

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。

ご自身で書かれた遺言書(自筆証書遺言書)は、法務局で保管することができます。

この場合、裁判所での検認手続きは不要になります。詳しくは法務局にご相談ください。

## 第6章

# 大切な人たち



### 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/）

## 大切な人たちへ

記入日

年 月 日

思いを自由にお書きください。

---

# 相談・手続き先



分からないことは  
お電話ください。

**相談・手続き先(松江市役所内)** ※各支所で手続きできることもあります。

**松江市役所 ☎:0852-55-5555(代表)**

| 主な内容                                                    | 担当課        | 連絡先                                                                                         |
|---------------------------------------------------------|------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| 相続・遺言に関する相談、法律相談、<br>登記相談、行政書士相談<br>(法律・登記相談は事前予約が必要です) | 市民生活相談課    | ☎:55-5148(消費・生活相談室)                                                                         |
| 暮らしの相談・消費生活相談                                           |            |                                                                                             |
| 死亡届                                                     | 市民課        | ☎:55-5255(戸籍係)<br>FAX:55-5536                                                               |
| 埋火葬許可・申請、公営墓地                                           |            | ☎:55-5252(総務係)<br>FAX:55-5536                                                               |
| 障がい者の手続き                                                | 障がい者福祉課    | ☎:55-5304(障がい者政策係)<br>FAX:55-5309                                                           |
| 障がい者の手当て・助成                                             |            |                                                                                             |
| 介護保険制度の手続き                                              | 介護保険課      | ☎:55-5933(給付係)<br>☎:55-5936(認定係)<br>☎:55-5930(保険料係)<br>FAX:55-6186                          |
| 介護予防・日常生活支援                                             |            | ☎:55-5568(介護予防係)<br>FAX:55-6186                                                             |
| 高齢者在宅福祉サービス                                             |            |                                                                                             |
| 成年後見制度                                                  | 健康福祉総務課    | ☎:55-5302(総務係)<br>☎:55-5303(福祉係)<br>☎:55-5249(管理係)<br>FAX:55-5396                           |
| 国民健康保険の手続き                                              | 保険年金課      | ☎:55-5263(国保・年金係)<br>FAX:55-5559                                                            |
| 国民年金の手続き                                                |            | ☎:55-5263(国保・年金係)<br>☎:55-5265(給付管理係)<br>☎:55-5267(収納係)<br>☎:55-5325(高齢者医療係)<br>FAX:55-5559 |
| 後期高齢者医療の手続き                                             |            | ☎:55-5325(高齢者医療係)<br>FAX:55-5559                                                            |
| 固定資産税に関する相談                                             | 固定資産税課     | ☎:55-5161(土地第一係)<br>☎:55-5162/55-5647<br>(家屋償却資産係)<br>FAX:55-5563                           |
| 粗大ごみの処分                                                 | リサイクル都市推進課 | ☎:55-5281/55-5678<br>FAX:55-5277                                                            |

※掲載されている情報は、令和8年3月23日時点のものになります。

## 相談・手続き先(官公署等)

| 主な内容                        | 名称                                | 連絡先           |
|-----------------------------|-----------------------------------|---------------|
| 犯罪被害者等の通報                   | 松江警察署                             | ☎:28-0110     |
| 水道の使用停止・<br>料金の支払い・名義変更     | 上下水道局お客さまセンター                     | ☎:55-4888     |
| 遺言・任意後見契約・<br>死後事務委任契約等の相談  | 松江公証役場<br>(島根県松江市母衣町95<br>古田ビル2階) | ☎:21-3524     |
| 遺言・相続問題・成年後見等<br>のトラブルにあったら | 日本司法支援センター<br>島根地方事務所(法テラス島根)     | ☎:0570-078358 |
| 自筆証書遺言書の保管                  | 松江地方法務局供託課                        | ☎:32-4240     |
| 特定医療費受給証<br>被爆者手帳           | 松江市・島根県共同設置<br>松江保健所医事・難病支援課      | ☎:23-1315     |

## 高齢者の身近な相談窓口 地域包括支援センター

| 担当センター                                        | お住まいの地域<br>(公民館区)             | 連絡先                      |
|-----------------------------------------------|-------------------------------|--------------------------|
| 中央地域包括支援センター<br>(千鳥町70 総合福祉センター内)             | 城北・城西・城東・<br>白湯・朝日・雑賀         | ☎:24-6878<br>FAX:21-5377 |
| 松東地域包括支援センター<br>(西川津町825-2 シルバーワークプラザ3階)      | 川津・朝酌・持田・<br>本庄・島根・美保<br>関・八束 | ☎:24-1810<br>FAX:28-6628 |
| 松東地域包括支援センターサテライト<br>(美保関町下宇部尾61-2 松江市美保関支所内) |                               | ☎:72-9355<br>FAX:72-3633 |
| 松北地域包括支援センター<br>(鹿島町佐陀本郷640-1 松江市鹿島支所内)       | 法吉・生馬・古江・<br>秋鹿・大野・鹿島         | ☎:82-3160<br>FAX:82-2582 |
| 松南第1地域包括支援センター<br>(大庭町735)                    | 津田・大庭・古志原                     | ☎:60-0783<br>FAX:25-7830 |
| 松南第2地域包括支援センター<br>(東出雲町揖屋1216-1 ヨリアイナ東出雲内)    | 竹矢・八雲・東出雲                     | ☎:52-9570<br>FAX:52-9566 |
| 湖南地域包括支援センター<br>(乃白町32-2 保健福祉総合センター3階)        | 乃木・忌部・玉湯・<br>宍道               | ☎:24-1830<br>FAX:60-9130 |
| 湖南地域包括支援センターサテライト<br>(宍道町上来待213-1 宍道健康センター内)  |                               | ☎:66-9355<br>FAX:66-2209 |

## 金銭管理や書類の保管が不安になったら

松江市社会福祉協議会 生活支援課

☎:24-9026  
FAX:27-3789

## 判断能力が低下する前に(成年後見制度について)

| 主な内容                   | 名称                                                   | 連絡先                                 |
|------------------------|------------------------------------------------------|-------------------------------------|
| 成年後見制度に関する相談           | 松江市権利擁護推進センター<br>(松江市千鳥町70番地<br>松江市総合福祉センター内)        | ☎:27-8389<br>FAX:67-1330            |
| 成年後見制度に関する相談<br>(受付のみ) | 島根県弁護士会<br>(松江市母衣町55-4<br>松江商工会議所ビル7階)               | ☎:21-3225<br>FAX:21-3398            |
| 成年後見制度に関する相談           | 島根県司法書士会<br>司法書士総合相談センター<br>(松江市殿町383番地<br>山陰中央ビル5階) | ☎:60-9211<br>毎週月・木曜日<br>12:00~15:00 |
| 成年後見制度に関する相談           | (一社)松江後見センター事務局<br>(松江市古志原3-18-3<br>リエールM202)        | ☎:67-6560<br>FAX:67-6750            |
| 成年後見制度の手続き             | 松江家庭裁判所<br>(松江市母衣町68番地)                              | ☎:35-5200                           |

## 住宅をお持ちのみなさまへ(空き家対策について)

| 主な内容                          | 名称         | 連絡先       |
|-------------------------------|------------|-----------|
| 空き家の維持管理、売却、<br>賃貸、解体などに関する相談 | 松江市空き家相談窓口 | ☎:33-7502 |

## 死亡後の私について必要な手続き（チェック☑を入れてください。）

- |                                    |                            |
|------------------------------------|----------------------------|
| <input type="checkbox"/> マイナンバーカード | マイナンバーカードの運用停止（失効手続き）など    |
| <input type="checkbox"/> 国民健康保険    | マイナ保険証の利用解除、高齢受給者証の返還など    |
| <input type="checkbox"/> 国民年金      | 死亡届など                      |
| <input type="checkbox"/> 後期高齢者医療   | 被保険者証の返還など                 |
| <input type="checkbox"/> 福祉医療費     | 福祉医療費医療証（資格証）の返還など         |
| <input type="checkbox"/> 障がい者福祉    | 身体障がい者手帳、療育手帳、優待バスカードの返還など |
| <input type="checkbox"/> 介護保険      | 介護保険被保険者証、高齢者福祉手帳の返還など     |
| <input type="checkbox"/> 墓地・霊苑     | 市営墓地の使用権承継手続き              |
| <input type="checkbox"/> 農業委員会     | 農地の相続、農業者年金の届出など           |
| <input type="checkbox"/> 固定資産税     | 納税義務者の変更など                 |
| <input type="checkbox"/> 軽自動車税     | 名義変更など                     |

お問い合わせ先 市役所代表 ☎:55-5555または21ページ掲載の担当課までご連絡ください。

### 【水道や松江市ガス局の提供するガスの使用停止、料金の支払い、名義変更】

- |                                   |         |           |
|-----------------------------------|---------|-----------|
| <input type="checkbox"/> 水道       | 上下水道局   | ☎:55-4888 |
| <input type="checkbox"/> 不動産の相続登記 | 松江地方法務局 | ☎:32-4200 |

【メモ】 ※書き足りないことなどを自由にお書きください。

死亡届出後の総合案内の担当課 市民課総務係（市役所本館1階） ☎:55-5252

※死亡届出後は、いくつか手続きをしていただくようになります。

※お亡くなりになられた方について必要な手続きを市民課でご案内します。

※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。

発行日:令和8年6月

松江市 終活支援ノート

発行:松江市役所 健康福祉部 介護保険課 介護予防係

☎0852-55-5568

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

相  
続  
税  
の  
こ  
と  
松  
江  
で  
頼  
れ  
る  
税  
理  
士  
が  
い  
ま  
す。  
。



## 栗井辰也税理士事務所 有限会社 中島会計事務所

私たちは、**松江市**で相続税申告をはじめとした**相続対応を行っている税理士事務所**です。  
これまで多くの相続案件を手がけてきた経験を活かし、  
相続税のお悩みを解決へと導きます。

当事務所の対応業務

相続税の申告手続き

財産の把握と評価  
(不動産・預貯金など)

相続人間の分割協議に  
必要なアドバイス

税務署への  
書類提出・対応

相続後に必要な各種名義変更サポート  
※提携司法書士をご紹介します。

など



栗井辰也税理士事務所  
有限会社 中島会計事務所

|所在地|〒690-0881 松江市石橋町350番地1

ご相談  
対応可能

お問い合わせはこちらから  
**0852-21-2603**

9:00～17:30(土日休み)

ホームページもご覧ください▶



# 足立石材は おかげさまで 創業69年

これからも  
お客様の立場に立って  
信頼される仕事を  
行います。

## 未来墓

未来をかたちに、  
お墓参りに行きたくなるお墓  
未来墓とは  
心が和み、時が経ても色あせない  
「これからの未来をかたちに」との  
想いから生まれました。



お墓じまい・樹木葬・各種永代供養もご相談下さい



■許可番号/指令市第147号 ■許可年月日/平成31年3月7日 ■経営者名/宗教法人洞光寺



人の歴史を石に刻む  
**足立石材株式会社**

お気軽にお問い合わせください

**0120-54-1483**

い し や さん

〒690-0015 松江市上乃木2-28-5

営業時間 9:00～17:00

足立石材

検索

八雲工場

〒690-2105 松江市八雲町平原641

TEL.0852-54-1850

FAX.0852-54-1870



# 「相続した家」の扱いにお困りではありませんか？

相続した家を売りたいけど、  
どうすればいい？

遠方に住んでいるので、  
空き家の管理ができない

しばらくは使わないが、  
将来的には戻って住みたい

そんなお悩みを・・・

東出雲で長年の実績を持つ私たちが

**売却 管理 活用** まで

**すべてサポート** します！

地元・東出雲の不動産売買に精通した私たちが、  
弁護士や税理士などの専門家と連携しながら、  
お客様のお悩みを解決へと導きます。

## 相続住宅の 売買仲介

相続した住宅の売却をス  
ムーズに進められるよう、  
全力でお手伝いします。

## 賃貸住宅 としての ご活用提案

空き家を賃貸として活  
用して収益化するご提  
案が可能です。

## 空き家の 管理

定期的な点検や清掃を  
代行。空き家の劣化や  
トラブルを防ぎます。

## 取り扱い サービス

## レンタル ボックスの ご提供

荷物の保管に便利なレ  
ンタルボックスをご用意  
しております。

今なら！  
キャンペーン  
実施中

**空き家管理サービス『3ヶ月無料』キャンペーン実施中！**

※1年以上利用契約のお客様が対象です。詳細はお問合せください。



有限会社 藤谷産業  
PLANNER OF REAL ESTATE

〒699-0108 島根県松江市東出雲町出雲郷747-1  
営業時間：平日9:00～17:00 FAX:0852-52-4846



相談  
無料

まずはお気軽にお問い合わせください

**0852-52-4169**

公式HP: <https://fujitani-sangyo.co.jp/> 宅建免許番号 知事【(15)第147号】



# 相続税の プロフェッショナル

## 私たち「相続税対策チーム」にお任せください

経験豊かな税理士がチームでサポートいたします。財産やご家族の状況をしっかり確認しながら、安心できる相続税の対策をご提案します。

### 将来の対策

現状を分析して将来の相続税対策のお手伝いをさせていただきます。

### 現在の申告

現在、相続が発生されたお客様の相続税申告を承ります。

### 無料相談

初回のご面談は無料ですのでお気軽にご相談ください。

### 報酬料金

必ず事前に報酬料金のお見積りをご提示させていただきます。



税理士法人  
**錦織会計事務所**  
NISHIKORI ACCOUNTING OFFICE

〒690-0887 島根県松江市殿町111番地松江センチュリービル5F

TEL **0852-24-4321**

ウェブサイト <https://nkkj.jp>



# 家族葬こそ 平安祭典へ。



「ユウベルグループの平安祭典なら安心」と、お任せいただける理由があります。

**理由 1** それぞれのご家族に合わせた式場をご用意 家族葬から社葬まで、あらゆる葬儀のご要望にお応えします。

## 家族葬・家族親族葬



## W-ing葬



親族控室

## 家族葬から一般葬まで



ご遺族のご負担をやわらげる設備を、  
会館内に設けています。



ベッドルーム



キッズルーム

※会館により仕様が異なります。

**理由 2** 心を込めた葬儀サービスとお料理



松花堂



オリジナル礼状



湯灌式

**理由 3** ご遺族に寄り添うアフターフォローも充実



法事・法要



仏壇・墓石



合同供養祭

**平安祭典**

TEL.0852-26-1000

ご葬儀は365日24時間受付

事前相談 も  
承っております



## 大庭町



松江会館

松江市大庭町1214-1

## 西津田



央道湖会館

松江市西津田1丁目9-11

## 黒田町



松江城西ウィングホール

松江市黒田町424-8

## 北田町



家族親族葬ホール松江北

松江市北田町296