

松江市

2025

私の思いを つなぐノート

終活支援ノート

Ending Note



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？

この終活支援ノートがお手伝いします

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、もしもの時のこと、財産のこと……

テーマに沿って書き進めるうちに、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 ゆっくりと楽しみながらあなたの思いを書いてください。

- 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

第1章 わたしのこと……………2	第5章 財産について……………17
第2章 元気に過ごすために…7	第6章 エンディング……………20
第3章 もしもの時は……………9	相談・手続き先……………23
第4章 大切な人たち……………15	

※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7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

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(

)

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。



●健康保険証

種類:

番号:

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。

お口の健康 -----

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

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



あなたは、人生の終わりまでどのように過ごしたいか考えたことがありますか？

あなたが今後どのような生活を送りたいのか、病気にかかったときやケガをしたとき、どのような医療やケアを望むのか……。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、共有する取り組みを「人生会議（ACP：アドバンス・ケア・プランニング）」といいます。

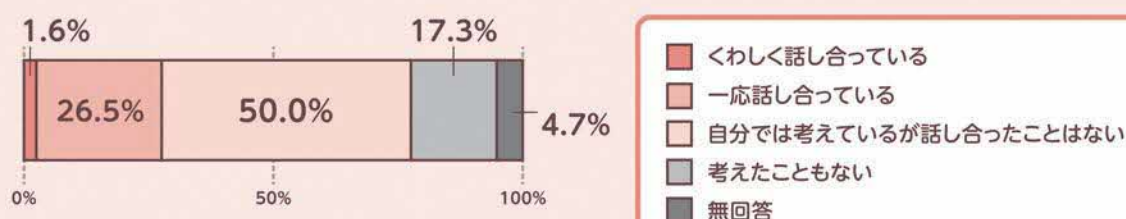
▶話し合いの進めかた（例）



「人生会議（ACP）普及・啓発リーフレット」（厚生労働省）(<https://www.mhlw.go.jp/content/10802000/000536088.pdf>)を加工して作成

人生会議について、松江市の調査結果があります。

（問）人生の最終段階の医療・療養について、ご家族等や医療介護関係者等とのくらい話し合ったことがありますか？



（出典：松江市「高齢者の生活に関するアンケート（2022（令和4）年度調査）」）

元気なうちは、自分の思いや希望について周囲と話すきっかけがない、あるいは、そもそも話し合う必要がない、などを感じるかもしれません。しかし、大きな病気やケガなどで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。そのような状況になってしまう前に、あなたの希望や大切にしたいことについて自分自身で考え、自分の思いを伝えておくことで、もしものときにあなたが希望する医療やケアを受けることができる可能性が高まります。周囲の人も、あなたの思いを事前に理解しておくことで、もしものときに安心して判断でき、心の負担が軽くなることもあります。

自分らしい人生を過ごすためにも、「人生会議」であなたの思いを伝えてみませんか。

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



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、市民公開講座の開催や各団体が行う研修会の支援などを通じて、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。

松江健康公式チャンネル

【内容】

「ACPってなんだろう？」

1. ACP(人生会議)とは編
2. ACP(人生会議)ってどうやるの編



「前半」



「後半」



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(25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:

☐ 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:

●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。

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

※1 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)

※2 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)

※3 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。

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・高カロリー輸液」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（健康保険証や運転免許証の裏面など）

☐ 献体の登録をしている

登録機関:

※医療行為についての説明

①胃ろう・鼻チューブによる栄養補給

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高カロリー輸液による栄養補給

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心臓マッサージなどの心肺蘇生

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。

ほしい人

①

②

③

ケア、そして、これだけはしてほしいという治療やケアは何ですか。

14

第4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：〇〇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	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150万円（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6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。

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

※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。

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
()		〒 - ☎() -	
()		〒 - ☎() -	
()		〒 - ☎() -	
()		〒 - ☎() -	

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。

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

※掲載されている情報は、令和7年3月17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・ 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
松江市ガス局の供給するガスの 使用停止・料金支払い・名義変更 (他社のLPガスをお使いの方は 契約業者へご連絡ください)	松江市ガス局	☎:21-0011
遺言・任意後見契約・ 死後事務委任契約等の相談	松江公証役場 (島根県松江市母衣町95 古田ビル2階)	☎:21-3524
遺言・相続問題・成年後見等 のトラブルにあったら	日本司法支援センター 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 被爆者手帳	松江市・島根県共同設置 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 (公民館区)	連絡先
中央地域包括支援センター (千鳥町70 総合福祉センター内)	城北・城西・城東・ 白湯・朝日・雑賀	☎:24-6878 FAX:21-5377
松東地域包括支援センター (西川津町825-2 シルバーワークプラザ3階)	川津・朝酌・持田・ 本庄・島根・美保 関・八束	☎:24-1810 FAX:28-6628
松東地域包括支援センターサテライト (美保関町下宇部尾61-2 松江市美保関支所内)		☎:72-9355 FAX:72-3633
松北地域包括支援センター (鹿島町佐陀本郷640-1 松江市鹿島支所内)	法吉・生馬・古江・ 秋鹿・大野・鹿島	☎:82-3160 FAX:82-2582
松南第1地域包括支援センター (大庭町735)	津田・大庭・古志原	☎:60-0783 FAX:25-7830
松南第2地域包括支援センター (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 FAX:52-9566
湖南地域包括支援センター (乃白町32-2 保健福祉総合センター3階)	乃木・忌部・玉湯・ 宍道	☎:24-1830 FAX:60-9130
湖南地域包括支援センターサテライト (宍道町上来待213-1 宍道健康センター内)		☎:66-9355 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 (松江市千鳥町70番地 松江市総合福祉センター内)	☎:27-8389 FAX:67-1330
成年後見制度に関する相談 (受付のみ)	島根県弁護士会 (松江市母衣町55-4 松江商工会議所ビル7階)	☎:21-3225 FAX:21-3398
成年後見制度に関する相談	島根県司法書士会 司法書士総合相談センター (松江市殿町383番地 山陰中央ビル5階)	☎:60-9211 毎週月・木曜日 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 (松江市古志原3-18-3 リエールM202)	☎:67-6560 FAX:67-6750
成年後見制度の手続き	松江家庭裁判所 (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、 賃貸、解体などに関する相談	松江市住宅政策課	☎:55-5346 FAX:55-5552

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。

- | | |
|----------------------------------|----------------------------|
| ☐ 国民健康保険 | 被保険者証、保険証兼高齢受給者証の返還など |
| ☐ 国民年金 | 死亡届など |
| ☐ 後期高齢者医療 | 被保険者証の返還など |
| ☐ 福祉医療費 | 福祉医療費医療証(資格証)の返還など |
| ☐ 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 |
| ☐ 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 |
| ☐ 墓地・霊苑 | 市営墓地の使用権承継手続き |
| ☐ 農業委員会 | 農地の相続、農業者年金の届出など |
| ☐ 固定資産税 | 納税義務者の変更など |
| ☐ 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23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】

- | | | |
|--|---------|-----------|
| ☐ 水道 | 上下水道局 | ☎:55-4888 |
| ☐ 松江市ガス局の提供するガス | 松江市ガス局 | ☎:21-0011 |
| ☐ 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 市民課4番窓口) ☎: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4番窓口でご案内します。

家族葬
専用
ホール

葬仙 松江葬祭会館

安置室・控え室
完備で安心

家族葬
専用式場



葬仙
松江葬祭会館

葬仙 松江葬祭会館

葬仙なら事前相談から、葬儀後のお困りごとまで、ずっとトータルサポート!!



事前のご相談

ご葬儀



葬儀後の様々な
お困りごとについても
誠心誠意サポートいたします。

▶ 法要

案内ハガキ・香典返し
お供え・ご会食の手配も
ご要望にお応えします。

▶ 遺産相続

信頼できる専門家を
ご紹介いたします。事前の遺言も
ご相談ください。(無料)

▶ 葬儀後
事務手続きのご説明

市役所・年金事務所など、
どこでどんな手続きが
必要か説明します。

▶ 位牌・仏壇・仏具

ご法要までに
一緒に準備しましょう。



▶ 墓地・墓石

各宗派に合わせ、
ご提案いたします。



▶ お住い関連

遺品整理、
不動産売却など
ご相談ください。



▶ デジタル遺品

携帯やスマホ、
パソコンのデータを
取り出して保存、
または完全に消去します。



▶ 自動車関連

名義変更や
車の売却・廃車を
お手伝いいたします。



ご葬儀見積り例

※下記お見積り例には、食事・飲食代を含みません。金額は弊社会員制度、葬仙倶楽部の会員様の料金となります。

一般葬

会葬者は流れ焼香／親族25名
葬仙の会館にて
通夜・葬儀

109.0万円(税込)

家族葬①

会葬者は流れ焼香／親族20名
葬仙の会館にて
通夜・葬儀

92.7万円(税込)

家族葬②

親族16名
葬仙の会館にて
通夜・葬儀

73.5万円(税込)

家族葬③

会葬者の流れ焼香無し／親族16名
葬仙の会館にて 寺院にて
通夜 葬儀

60.1万円(税込)

出棺までのお手伝い

葬仙の会館にて
一晩ご安置後
ホールからの出棺

26.9万円(税込)

他にも、自宅葬や自宅での通夜後、ホールでの葬儀など、いろいろなパターンが考えられます。詳しい内容は葬仙スタッフまでお問い合わせください。

葬仙 松江葬祭会館 TEL.0852-25-8181

〒690-0012
島根県松江市古志原5丁目19-7
FAX0852-25-8182



葬仙 比津ホール TEL.0852-55-8181

〒690-0863
島根県松江市比津町31
FAX0852-55-8182



葬仙 東朝日町ホール TEL.0852-21-2030

〒690-0001
島根県松江市東朝日町155
FAX0852-21-2031



株式会社葬仙

些細なことでも、お電話ください。無料でご相談承ります。

0120-444-200

葬儀の流れやお見積りもホームページで検索できます。
<https://www.sousen.co.jp>

家族葬 会館葬 社葬 自宅葬 寺院葬



通話無料
365日
24時間
受付

ご相談承ります 相続手続き・遺言書

うちはそんなに
財産が
ないから…



誰にもあります
相続財産!!

土地・建物、預金・株、自動車、
各種会員権、宝石・絵画など…



そんなものも、
相続財産
なのかあ…
まずは
専門家に相談
してみるか。



ご相談者様に寄り添って、心ある対応をさせていただきます。

知っておいてください

相続手続きを放っておくと…

- 相続財産の処分ができなくなることがあります。
- 先祖代々の土地や財産が他人のものになったりすることがあります。
- 故人の借金等の責務を負わなければならないこともあります。等

遺言書作成のススメ

遺された家族が争いなく
円満に財産の承継を行えるよう、
また、相続人以外の方に
相続させたい場合も、
私たち専門家が法的に効力のある
遺言書作成の手助けを致します。

相続手続きのタイムスケジュール

- 1 ご臨終…死亡届の提出 **7日以内**
市町村役場に、死亡診断書または検案書を提出
- 2 お通夜・葬儀
- 3 葬祭費・埋葬料・生命保険金の請求
- 4 健康保険証の返却・変更・廃止を申請
- 5 国民年金、厚生年金、老齢基礎・厚生年金の
受給手続き
- 6 遺言書の確認
法務局保管以外の自筆証書遺言がある場合は裁判所で検認手続きを行う
- 7 相続人の確定・相続財産調査 **3ヶ月以内**
負の財産が多いときは『相続放棄』または『限定承認』を検討
- 8 準確定申告 **4ヶ月以内**
- 9 遺産の分割
誰が、どの遺産を、どれだけ相続するか相続人全員の合意のもと決定する
- 10 相続財産の名義変更
- 11 相続税の申告・納税 **10ヶ月以内** ※申告・納税が必要な方のみ

まずは、相談することから始めませんか。

※お電話でご予約下さい。



相続、遺言書について経験豊富な行政書士たちが、あなたの疑問に親切丁寧にお答えし、解決へのご提案をいたします。

行政書士法人ORCA
TEL:0859-38-5155

本社 〒683-0004 鳥取県米子市上福原235-9

島根オフィス 〒690-0012 島根県松江市古志原5-19-17 華仙会館 別館2階

<http://www.samurai-kurashiki.com/>

足立石材は おかげさまで 創業68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。



メモリアルガーデン 洞光寺

穴道湖を見おろす静かな霊園に
永代供養付のお墓をご用意しました



■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



相続のことならお任せください

多分野にわたる 相続の問題を 解決いたします。

司法書士は親しみやすく親切な街の法律家です。

まずはお気軽にお電話でお問合わせください。

誰にでも、身近に起きる事ながら、実はきちんと法律的に
処理しなければならないことがたくさんあります。

たとえば、家や土地を売却したのだが…。会社を設立し
たい。貸したお金が戻ってこない。利息を払いすぎている
のでは？相続があるのだがどうすれば…。

などなど、多分野にわたる問題を解決いたします。



point 1

ご相談は無料です。

相続・遺言、不動産（家や土地）、お金の貸し借
り、家族について、日常生活のトラブルについ
て、まずはお気軽にご相談ください。

point 2

ご安心ください。

司法書士には法律で守秘義務が課せられてお
ります。ご相談内容が他に漏れるようなことは
絶対にございませんのでご安心ください。

☎0852-28-6361

長野司法書士事務所

受付時間 AM9:00~PM5:00

〒690-0884 島根県松江市南田町45番地1

FAX 0852-28-9210

ホームページ▶ [長野司法書士 松江市](#) [検索](#)





SAN-IN
GODO BANK

地域の夢、お客様の夢をかなえる創造的なベストバンク

もしものときに、
伝えておきたい
ことがある...



ご契約者さま



伝えたい情報



ご家族

こんなお悩みはありませんか？

- ☑ 家族に相続手続きで負担をかけたくない...
- ☑ 資産や契約情報を記録しておきたい...
- ☑ 紙のノートやメモだと、確実に伝わるか不安...
- ☑ 通帳やカードが無いWEBの取引が増えてきた...

⚠ 本サービスは遺言その他法的効力を生じさせるものではありません。法的効力を持つ遺言書等を希望される場合は「遺言信託」等のご利用をご検討ください。

あなたの「もしも」に備えるために

もしもノート

MOSHIMO NOTE

詳しくは！



もしものときに、あなたの資産などの情報を
ご家族にお伝える情報共有サービスです



ごうぎん

まずは「ごうぎんアプリ」をダウンロード！



※「Apple」および「Appleロゴ」は、米国およびその他の国々で登録されたApple Inc.の商標です。
「App Store」はApple Inc.のサービスマークです。
※「Google Play」および「Google Playロゴ」はGoogle LLCの商標です。

2025年4月1日現在
株式会社山陰合同銀行



- ☑ 空き家をお持ちの方
- ☑ 住んでいる家が空き家になる方
- ☑ 家の将来をどうするか決めかねている方 etc.

空き家のお悩み、



ごうぎんの空き家相談サービスに是非ご相談を

ごうぎんは、日本空き家サポートと提携し空き家に関する様々なご相談を承っております。

ご存知ですか？『改正 空き家対策特別措置法』 令和5年12月13日施行

管理不全空き家

管理が不十分でそのまま放置すると特定空き家になる恐れがある空き家



空き家所有者の責任が強化されました

空き家を放置し管理不全空き家に指定されると
固定資産税が3~4倍程度になる可能性も！



特定空き家

放置すると倒壊等の危険性が高い、また特に衛生上問題があるなど、近隣に悪影響をおよぼす空き家

管 理

売 却

活 用

リフォーム

サービス詳細は
コチラ



ごうぎん ×



【運営会社】株式会社L&F

サービス対象エリアについては、お近くのごうぎん窓口にお問い合わせください。

※2025年3月現在の対応可能エリア：鳥根県松江市・安来市・出雲市・鳥取県は日野郡を除く全域。エリアは順次拡大予定です。



2025年4月1日現在 株式会社山陰合同銀行

引越から 不用品の 引取まで



どんな事でもお気軽にお電話ください!

単身引越から
ご家族の引越

市内~市内
市内~県外

・ほんの少しでもOK!
・大きい物だけでもOK!
・家具の移動だけでもOK!

急な引越からどんな引越でもお引き受けいたします!

不用品引取 エアコン取外、取付
エアコンクリーニング 遺品整理

お家まるごと、いらなくなったもののお引取りします!

松江市鹿島町佐陀本郷224-1

中国鹿島運輸 有限会社

一般貨物自動車運送事業 中国陸運局許可 中国自認第二五五号
第1種利用運送事業 中国陸運局許可 中国自認第三四二号

引越センター

TEL0852-82-3939

受付時間/AM8:00~PM9:00(土)(日)祝日 営業

<http://www.hikkoshi3939.jp>

お別れ会120

小規模な
一般葬99

お預かり葬9

家族葬88

お別れを選ぶ時代へ

「光心」は松江で最初の家族葬をはじめて約20年。
みなさまに寄り添いこころあたたまる
お別れプランを新たにご用意しました。

お預かり葬11

家族葬66

光心の選べる葬儀
(10プラン 税込9.9万円～120万円)

おくり葬22

小規模な
家族葬44

地域への
出張葬33

おくり葬44



永代埋葬墓
「導ノ碑」
みちびきのひ

※ 宗旨、宗派は問いません。
※ お墓を継ぐ人がいなくても安心。
※ 納骨は合祀収蔵。

大地にお戻り頂く為、
お骨を麻の袋に収め
収蔵いたします。



家族葬会館
光の棟
心の棟

小さなお別れ会場
ハートレイク

松江市玉湯町布志名637-83
《国道9号沿いスタバ西側隣》



一棟貸切
葬祭会館
Koushin

光心

代表電話 **0852-28-8585** 年中無休 24時間受付

〒690-0033 島根県松江市大庭町1238番地4
【松江市斎場まで車で約3分】
無料電話 0800-123-8585 (年中無休・24時間受付)

貸切葬祭会館 検索



メモ

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



宍道湖会館

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



2025年 秋
家族葬式場
オープン!!