

わたしの
みらい
未来ノート

～わたしらしく生きるために～



かぶやパンダ

竹原市障害者自立支援協議会マスコットキャラクター

なまえ
名前

か はじ じ き
書き始めた時期

ねん
年

がつ
月

にち
日

竹原市 × 株式会社サイネックス

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

私たちはSDGsを応援しています。

家屋解体 一般土木工事



解体工事業登録番号 広島県知事(般-6)第33226号

有限会社 菅本興業

(事務所・工場) 吉名町西ヶ崎45-17

お気軽にお問い合わせください

TEL(0846)25-1238 FAX(0846)25-1241

詳しくは
コチラ▼



船舶解撤・スクラップ買取なら

益田商会株式会社へ



船舶解撤業界の リーディングカンパニーを 目指して

金属屑業

中古機械売買

船舶解撤・修繕



益田商会株式会社
Masuda Shokai Co., Ltd.

本社／広島県竹原市下野町11432-6 TEL 0846-29-0607
大崎ドック／広島県豊田郡大崎上島町中野1346-6 TEL 0846-64-5031

HP



はじめに（目的）



- これまでの自分の人生をふりかえるため
- これからの人生の目標のため
- 関わる人たちへ自分のことを知ってもらうため
- もしものことがあったときのため

大切な人たちに自分の思いや伝えたいことを書き記すことで、
気持ちや考えが整理されてきます。また、ご家族や大切な人と一緒に
考えることで、新たな発見があるかもしれません。
これからの人生も、よりあなたらしく過ごすために、
このノートをご活用ください。

わたしの未来ノートの書き方、注意点

- ① 書きやすいページから始めましょう。
- ② ひとりで書いても、家族と話し合っても書いても良いです。
- ③ 年に1回くらい振り返り、気持ちに変化があれば書き直してください。
- ④ このノートには法的効力はありません。
- ⑤ このノートがあることを誰かに伝え、保管場所を明らかにしておきましょう。
- ⑥ 大切なあなたの情報を記入したこのノートは、貴重品と同じです。取り扱いには注意を払い、第三者から勝手に読まれないようにしましょう。

更新履歴

年 月 日 / 年 月 日 / 年 月 日

広 告

廃棄物から未来を創る



空き家になった
**実家の
遺品整理**
をしたい

大きな
家具の移動
をしたい

相続したが
維持が困難なので
売却するために
更地にしたい

粗大ごみや
家電を
処分したい

とにかく家を
片付けたい

空き家や
古くなった家屋を
解体したい



見積無料！お気軽にご相談ください

事業所のごみ・産業廃棄物も
おまかせください

株式会社ニシカン

竹原市新庄町10466番地3

FAX.0846-29-1718

TEL.0846-29-1717

ニシカン 竹原 検索



【竹原市】一般廃棄物処理業（収集・運搬・処分）第17号

【広島県】特別管理産業廃棄物収集運搬業 第03465008788号
産業廃棄物処分業 第03425008788号

産業廃棄物収集運搬業 第03415008788号
広島県知事（登・解4）第599号

目次

広 告



国家公務員共済組合連合会

呉共済病院 忠海分院

人間ドッグ

TEL(0846)26-0250(代表) / FAX(0846)26-2577

通所リハビリテーション

デイケア きらら

TEL(0846)26-4556(直通) / FAX(0846)26-2933

竹原市忠海中町
二丁目2番45号



医療法人 杏竹会



中島内科クリニック

Nakashima Clinic

院長 中島英勝

内科

レントゲン(X線)、CT、胃カメラ、腹部・心臓エコー、
睡眠時無呼吸症候群簡易検査、禁煙指導など

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:00	○	○	○	○	○	○
14:00~18:00	○	○	○	／	○	／

日曜・祝日 休診

竹原市中央2丁目14-15

Tel:0846-22-2002



4

自分ノート(わたしについて)

- ▶ 基本情報 4
- ▶ 緊急連絡先 4
- ▶ マイナンバー・免許証・証明書等 5

6

わたしのからだ

8

わたしの生き方

- ▶ これまでのわたし 8
- ▶ いまのわたし 10
- ▶ これからのわたし(暮らし方) 11
- ▶ 現在から未来を見据えて 12

13

わたしの財産

- ▶ 基本情報 13
- ▶ 預貯金 13
- ▶ 有価証券 13
- ▶ 生命保険・損害保険 14
- ▶ 不動産 14
- ▶ 私的年金 14
- ▶ その他資産(宝飾品など) 14
- ▶ デジタル資産 14
- ▶ ネット銀行／金融サービス／SNS／ブログ 15
- ▶ 借入金・ローン 15
- ▶ 毎月の契約 15
- ▶ 住宅について 16

広 告

有限会社 エス・エス



代表取締役 保手濱 圭祐

〒725-0012 広島県竹原市下野町4698-108

TEL (0846) 22-0760

FAX (0846) 22-0796

～事業内容～

産業廃棄物中間処理業
(コンクリート塊・アスファルト塊)

建設発生土受入地・
リサイクルプラント

再生土・再生砕石販売

浄化槽維持管理・清掃業

仮設トイレリース

[>>> https://hotehama.co.jp](https://hotehama.co.jp)

産業廃棄物処分業許可証 第03425132504号
浄化槽保守点検業者登録証 県14第0632号



17

大切なあなたへ

- ▶ 家族・親族・友人・お世話になった方へのメッセージ
.....17

18

わたしの家族(家系図)

19

ACPの手引き・私の心づもり

- ▶ ACP(人生会議)19
▶ 私の心づもり22

24

わたしのもしものとき

- ▶ 介護が必要になったとき24
▶ 入院等が必要なとき25
▶ 判断能力が低下したとき25
▶ 成年後見制度について26
▶ もしものときの連絡先リスト27
▶ 大切なもの・渡したいもの27
▶ 処分・整理したいもの28
▶ お墓・埋葬29
▶ お仏壇など29
▶ ペット29
▶ 葬儀30
▶ 遺言書31

32

関係機関連絡先

- ▶ 高齢者の総合相談窓口32
▶ 介護保険に関する相談窓口32
▶ 障害のある人の相談窓口32
▶ 障害者福祉に関する相談窓口32

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。

広 告

耳鼻咽喉科・緩和ケア内科

医療法人社団 卓仁会
井口耳鼻咽喉科眼科医院

いのくちクリニック

診療時間 月|火|水|木|金|土|日

午前 9:00-12:00 ● ● ● ● ● ● /

午後 3:00- 6:00 ● △ ● / ● / /

△毎週火曜日 午後5時から診療

竹原市忠海中町2-1-40

TEL(0846)26-0700



内科・麻酔科(椎原康也)・ペインクリニック外科



しいはらクリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土
AM 9:00 ~ 12:00	●	●	●	●	●	12:15
PM 2:00 ~ 6:00	●	●	/	●	●	/

休診日/水曜午後・土曜午後・日曜・祝日

竹原市竹原町3643(ロータスインまとは1F)

☎0846-21-9522



家屋解体

見積
無料

エムケイ商事(株)

【解体工事業】広島県知事許可(般-7)第41772号
竹原市下野町3268

TEL&FAX (0846) 22-2563

携帯 080-6305-8304

じょうばら 医療法人社団
城原胃腸科整形外科

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:00	●	●	●	●	●	●
14:00~18:00	●	●	●	/	●	16:00 まで

休診日/木曜午後・日曜・祝日

竹原市中央3丁目4-1

☎0846-22-2632

HPはこちら



自分ノート(わたしについて)

基本情報

ふりがな
名 前: (旧姓)

生年月日: 年 月 日生 血液型

住 所: 〒

本 籍 地:

電話番号 自 宅: 携帯電話:

緊急連絡先

① 名 前: 間柄:

住 所: 〒

電話番号:

② 名 前: 間柄:

住 所: 〒

電話番号:

お財布にもメモしていれておきましょう。

広 告

一般葬から家族葬まで

(株)忠海葬儀店

事前相談 事前見積 承ります

お気軽にお問い合わせください

竹原市忠海東町4-10-18

☎(0846)26-0935

中町会館



竹原市忠海中町3-1973

東町会館



竹原市忠海東町3-13-2

マイナンバー・免許証・証明書等

マイナンバーカード	マイナンバーカード有の場合の紐づけの有無	
有 ・ 無	健康保険証	有 ・ 無
	後期高齢者医療保険証	有 ・ 無
	運転免許証	有 ・ 無
名 称	記号・番号	備 考
健康保険資格確認書		
後期高齢者医療保険 資格確認書		
介護保険被保険者証		
運転免許証		
パスポート		
その他()		

自分ノート(わたしについて)

◎その他手帳等の有無

☐ 障害者手帳 有 ・ 無 保管場所:

種類: ☐ 身体障害者 ☐ 療育 ☐ 精神障害者

☐ その他(難病等):

広 告

介護用品の販売・レンタル 住宅改修
介護に関する必要なものは **何でも解決!**

地域密着! **安心・丁寧!**
スピーディに対応! **実績豊富!**

α アルファ薬局
Plus Alpha for Your Life
竹原市下野町1771-1 大井バス停前
保険調剤 ☎(0846)22-7611
介護用品 ☎(0846)22-7615
(有)アルファ薬局

**シルバーデビューしませんか
会員募集中**

60歳以上で、働く意欲のある方を応援します
60歳からのリスタート

日常生活のちょっと困ったこと(家事援助・草刈・
植木の手入れ・障子や襖の張替)をお手伝いします。

シルバー人材センターが提供する仕事は月10日以内・週20時間を
超えない仕事です。危険な仕事や重労働、長時間の仕事はありません。

詳しくは
コチラ▼

公益社団法人
竹原市シルバー人材センター
竹原市中央4丁目7番71号 TEL(0846)22-3331



わたしのからだ

わたしのからだ

◎お薬手帳の有無

☐ 有 ・ ☐ 無 保管場所： _____

◎かかりつけの病院と薬

病院名： _____

診療科： _____

電話番号： _____

医師名： _____

病名： _____

いつも飲む薬： _____

病院名： _____

診療科： _____

電話番号： _____

医師名： _____

病名： _____

いつも飲む薬： _____

病院名： _____

診療科： _____

電話番号： _____

医師名： _____

病名： _____

いつも飲む薬： _____

広 告



医療法人社団 仁慈会

安田病院

竹原市

● 内科 ● 呼吸器内科 ● 循環器内科 ● 消化器内科 ● 外科 ● 整形外科 ● 脳神経外科 ● 脳神経内科
● 泌尿器科 ● 耳鼻咽喉科 ● リハビリテーション科 ● 麻酔科(大谷輝寿・安田真衣子) ● 婦人科

人間ドック

妊婦健診(予約制)

併設施設

竹原市下野町3136

☎0846-22-6121(代)

健康管理課(人間ドック)…☎(0846)22-6213

人工透析課…☎(0846)22-6125

入退院支援課…☎(0846)22-1539

安田介護医療院…☎(0846)22-6173

介護老人保健施設「まお」…☎(0846)22-3007

仁慈会居宅介護支援センター…☎(0846)22-0910

訪問看護ステーション「さくら」…☎(0846)22-6122

通所リハビリテーション「こすもす」…☎(0846)22-6155

訪問リハビリテーション「すみれ」…☎(0846)22-6121

	午前	午後
受付時間	8:30~12:00	8:30~17:30
診療時間	9:00~12:00	14:00~18:00

※受付時間が異なる場合がございます

安田病院
ホームページ





◎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：_____

体の不自由なところ：_____

広 告

社会福祉法人
聖 恵 会

竹原市忠海中町3丁目16番1号

TEL(0846)26-1002 FAX(0846)26-1281



医療法人社団

浅野内科医院

診療時間	月	火	水	木	金	土	日(祝)
午前8:30▶12:00	●	●	●	●	●	●	/
午後3:00▶6:00	●	●	●	/	●	/	/

竹原市忠海中町2丁目10-10

TEL.0846-26-0518

わたしの生き方

これまでのわたし

わたしの生き方

出生	自分の 名前の由来			
	父	(名前(旧姓)、どんな人か など)		
	母	(名前(旧姓)、どんな人か など)		
幼少時代				
小学校時代	学校名		年 月	入学
	所在地		年 月	卒業
	思い出			
中学校時代	学校名		年 月	入学
	所在地		年 月	卒業
	思い出			
高校時代	学校名		年 月	入学
	所在地		年 月	卒業
	思い出			



専門学校や大学時代	学校名		年	月	入学
	所在地		年	月	卒業
	思い出				
就職期	勤務先		年	月	入社
	所在地		年	月	退社
	思い出				
これまで					



自分の性格

信念

(生活の信条など)

趣味・特技

好きなもの

(食べ物、花、音楽、本など)

苦手なもの

持っている資格

うれしい時にすること

悲しい時にすること



これからのわたし(暮らし方)

やりたいこと	食べてみたいもの					
	見たいもの					
	知りたいこと					
	作りたいもの					
	行きたいところ					
暮らし方	どう暮らしたいか					
	誰と暮らしたいか					
	どこで暮らしたいか					
	その他					
会いたい人	家族・親族	間柄	ふりがな		性別	電話番号
			名前			
	家族・親族	間柄	ふりがな		性別	電話番号
			名前			
	知人・友人	間柄	ふりがな		性別	電話番号
			名前			
	知人・友人	間柄	ふりがな		性別	電話番号
			名前			



わたしの生き方



広 告



整形外科・内科・リハビリテーション科

医療法人社団 あおい会

大田整形外科おおた内科

木曜日午後・日曜日・祝日/休診

竹原市中央4-4-25(竹原駅前)

☎(0846)23-5101

通所リハビリたけの里

☎(0846)23-5188

HP▼



現在から未来を見据えて

今と今後の暮らし方について考えてみましょう。そして、将来介護が必要になった時のことを考えてみましょう。

	現在(歳)	未来(歳) (今後どのような可能性が考えられるでしょう)
身の回りのことは誰がしていますか？		
食事の準備・調理は誰がしていますか？		
普段はどの程度外出していますか？		
外出の際の主な交通手段は何ですか？		
日用品や食品の買い物は誰がしていますか？		
掃除・洗濯・ゴミ捨ては誰がしていますか？		
どなたかの介護をしていますか？		
いざという時、頼れる人は近くにいますか？		

広 告

社会福祉法人 中国新聞社会事業団 中国芸南学園グループ

竹原市竹原町(相談・発達支援)

障害のあるお子様から大人の方まで、
誰もが安心して地域で暮らせるよう手厚くサポートいたします。
どんなことでもお気軽にご相談ください。

相談支援事業所 地域支援センター
まいらいふ
竹原市竹原町3567-1
☎0846-24-6556

障害児通所支援事業所
デイサービスひろば
竹原市竹原町3567-1
☎0846-24-6557

竹原市忠海町(入所・就労支援・グループホーム)

就労継続支援
B型事業所
ちゅうげい

障害者支援施設
第一成人部/第二成人部
竹原市忠海東町2-10-1 ☎0846-26-0310

福祉型障害児入所施設
児童部

共同生活援助
事業所
かむらざき

詳しくは
コチラ▼

わたしの財産



わたしの財産

基本情報

クレジットカード	会社名	番号
	会社名	番号
	会社名	番号
印鑑	保管場所	
印鑑登録カード	保管場所	

預貯金

金融機関名	支店名	預金種別	口座番号	名義人
		☐ 普通 ☐ 定期 ☐ 当座		
		☐ 普通 ☐ 定期 ☐ 当座		
		☐ 普通 ☐ 定期 ☐ 当座		

有価証券

名称や銘柄	金融機関	店名	口座番号	名義人





生命保険・損害保険

保険会社	証券番号	契約者	被保険者	受取人

不動産

種 類	用 途	所在地	名義人	持 分

私的年金

名 称	団 体	連絡先

その他資産(宝飾品など)

物品等名称	物品等名称

デジタル資産

デジタル資産とは、パソコンやスマートフォンなどの電子機器の情報、インターネット上の口座や金融サービス等の情報です。ご家族によってすべてのデータ移行や消去、契約の解除ができるよう契約状況やID、パスワードの情報を記載しておきましょう。

メールアドレス

パソコン	@
スマートフォン	@
()	@
()	@

ネット銀行／金融サービス／SNS／ブログ

名称	ID	パスワード	備考

借入金・ローン

借入目的	借入先	連絡先	借入額	返済方法	完済予定日

毎月の契約

契約内容	契約先	支払方法	お客様番号	備考
電 気				
ガ ス				
水 道				
電話(固定)				
電話(携帯)				
インターネット				
NHK代				
家 賃				
新 聞				



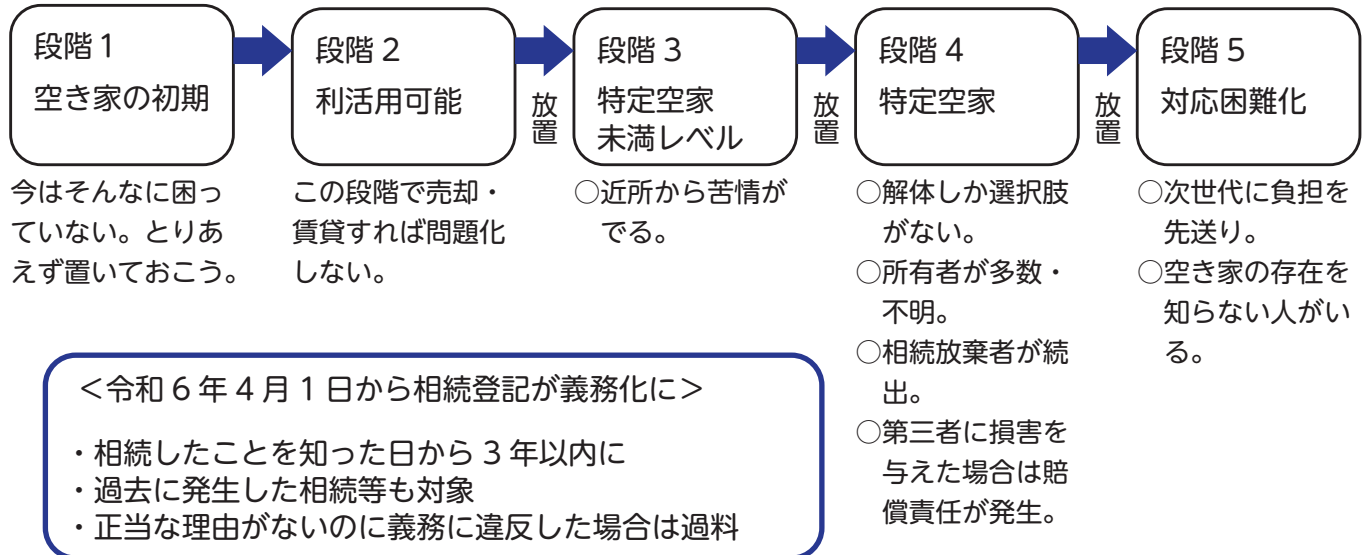
住宅について

誰も住む人がいなくなった空き家は、残された子どもや孫などのご親族が、対応に困られる事例が多くあります。空き家を放置すると、託された人が困ることを理解し、今からできることから進めていきましょう。

空き家には段階があります



空き家は、時間が経てば経つほど解決に手間・時間・コストが増す



<令和 6 年 4 月 1 日から相続登記が義務化に>

- ・相続したことを知った日から 3 年以内に
- ・過去に発生した相続等も対象
- ・正当な理由がないのに義務に違反した場合は過料

■今からできること

- ・相続の登記をしていない場合は、法務局で相続の登記をしましょう。
- ・ご実家の家のことは自分たちの代で、解体するなど解決しておきましょう。これまでの事例から子どもが複数の家を処分するのは、本当に大変です。
- ・お元気なうちから、今住んでいる家を将来どうするかをご親族で話し合っておきましょう。特にお盆やお正月などご親族が集まる機会に話題にしてはどうでしょうか。
- ・空き家が活用できる場合は、空き家バンクへの登録や不動産業者への賃貸・売却を早い段階で検討しましょう。もしくは、どうしてほしいかを託す人に伝えておきましょう。
- ・空き家の活用が難しい場合は、解体を早い段階で検討しましょう。ご近所への影響が出ると、子どもや孫に改善依頼通知が届きます。このような通知が届く前に、そして相続等で所有者が増えて、話し合いが大変になる前に早めに対応しましょう。
- ・解体の一番のハードルは解体費です。事前に積み立てるなど用意をしていきましょう。
- ・解体をされる場合は、できれば親族の誰にお願いするかを指名し、同時に解体費も託しましょう。
- ・解体の際には、複数の見積りをもって検討しましょう。

■相談窓口 竹原市 都市整備課 竹原市中央五丁目6番28号 ☎0846-22-7749

大切なあなたへ

大切な人たち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

(年 月 日)

さんへ

(年 月 日)

さんへ

(年 月 日)

さんへ

(年 月 日)

大切なあなたへ

広 告

解体工事 / とび / 土木工事業



広島県知事許可 第39454号

株式会社 A S A K A

配慮が行き届いた安全第一の解体工事を

お約束します

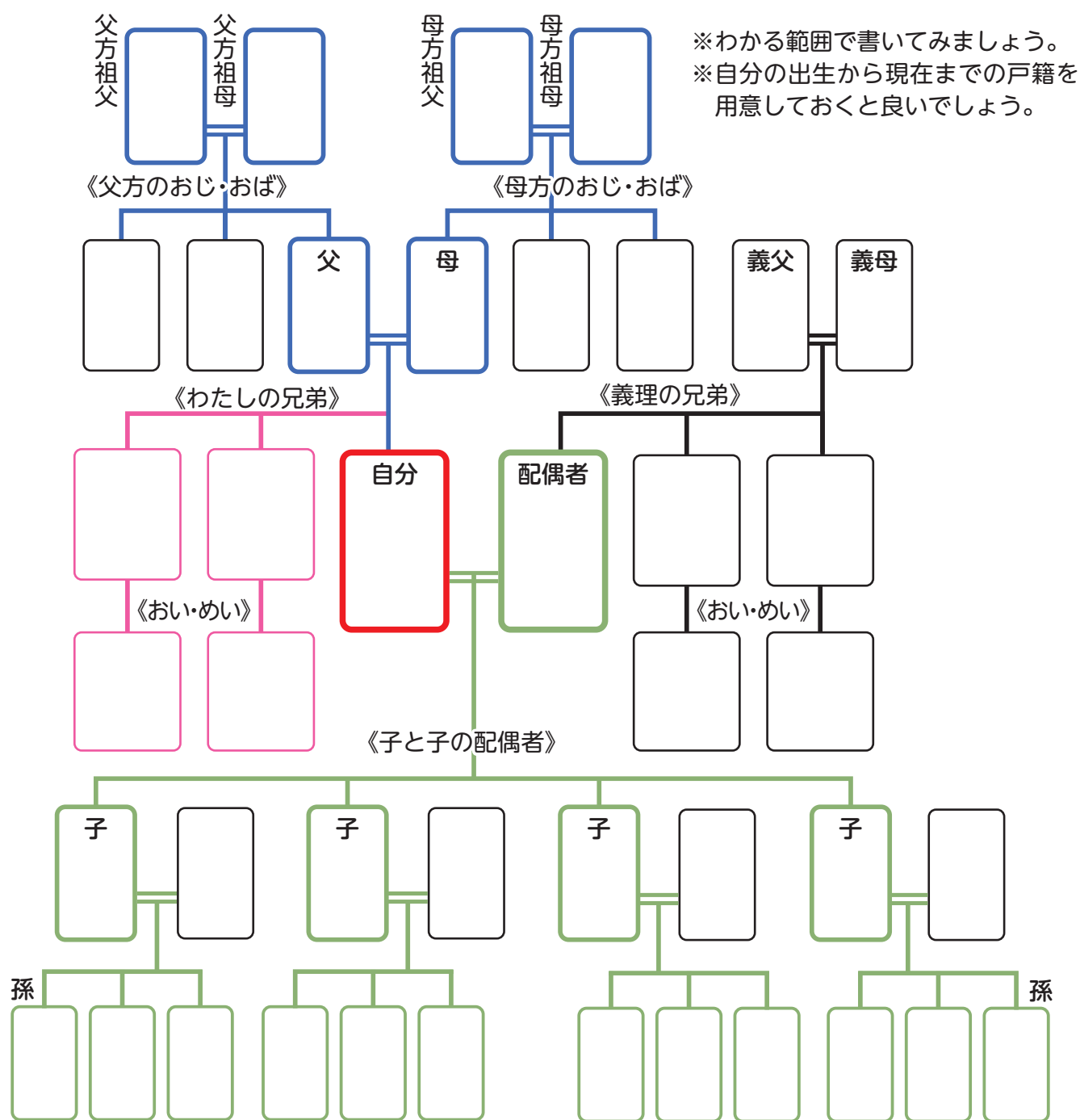
すべてのご依頼主さまに心からご満足いただける高品質な解体工事をご提供するために、徹底した安全対策のもと、丁寧・確実に作業を進めていくことを心がけております。

竹原市東野町267-2 ☎0846-29-1666

HPは
コチラ▼



わたしの家族(家系図)



広 告

(株)高重葬祭

フューネラルホール紫雲

竹原市中央3丁目7-22

HPはコチラ▼

☎ (0846) 22-7520

FAX (0846) 22-6807



ACPの手引き

A あなたの C ところに P びたつよりそう

豊かな人生とともに
～私の心づもり～

ACP(人生会議)

ACP(アドバンス・ケア・プランニング Advance Care Planninng)の略で、もしもの時に備えて、自分の医療・ケアに関する希望について考えて話し合い、文章に残す手順(プロセス)のことです。愛称で「人生会議」と呼んでいます。

■どんな利点があるのでしょうか？

あなたが自分の考えを伝えられなくなった場合に備えて、前もって受ける医療に対する希望を、家族や医師に伝えておくことは重要なことです。

明日がどうなるか誰もわかりませんし、将来の健康がどうなるかを予測することもできません。しかし、将来自分自身で判断できなくなったとしても、準備をしておけば、受ける医療に対するあなたの希望をみんなに知ってもらうことができます。

ACPIは、あなただけでなく、家族やあなたに代わって医療の選択をしなければならない人にも、安心をもたらす手段となる可能性があります。

■いつ始めるのが良いのでしょうか？

今から始めましょう。あなたの判断能力に影響するような災害に直面したり、重い病気にかかる前に、話し合うことが重要です。あなたが受けるかもしれない医療について、自分がどう考えているかを知ってもらっておくことは、将来あなたの代わりに意思決定をしなければならない人にとって、混乱や迷いを起こさなくてすむ可能性があります。

■家族や医師は、あなたの希望を知っていますか？

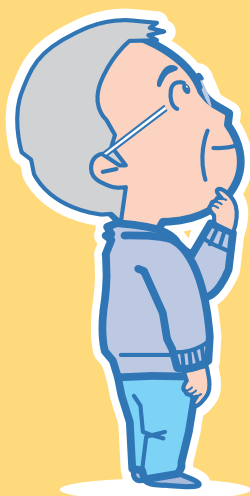
たとえば次のような将来の場面を想像してみましょう。

あなたはある日突然、自動車事故で重傷を負いました。病院の集中治療室に収容され、意識はありません。家族や医師はこうした場合の治療方針や今後の対応についてあなたの希望を知っていますか。

また、別の例として、認知症のために自分で意思決定する能力がなくなってきた場合を想像してください。あなたは介護施設で暮らしています。自分で食事を摂ることもできず、自分や家族のこともわからなくなっていて、これから何が起こってもおかしくありません。家族や医師は、今後の生活や受けるかもしれない医療についてあなたの希望を知っていますか？

Step 1

希望や思いについて考えましょう



今のあなたの考え方を示しておくことは、将来ご家族などがあなたの気持ちを考えて判断するのに役立つでしょう。

人生の目標・希望や思いは何でしょうか？

あなたにとって、何が大切ですか？

さあ！
今から始めましょう！

Step 2

健康について考えまし

医師とあなたの健康ことも大切です。病気将来どうなるか、どうか、その治療でどうしよう。



A あなたの C 豊かな人

あなたが自分の考えを伝えら
前もって受ける医
家族や医師に伝
重要なこ

Step 5

考えを「私の心づもり」に書きましょう

話し合ったことは記録として残しましょう。希望や思いは時間とともに変化したり、健康状態によって変わる可能性があります。その都度「私の心づもり」を見直して書き直して構いません。



何度でも、
繰り返し考え、
話し合い
ましょう。



見直して書き直して



いて学び、
よう

について相談する
がある場合には、
いう治療ができる
なるのか学びま

健康で長生きを
目指して！

主治医に質問
してみましょう。

ころに

P ぴたっと
よりそう

生とともに

れなくなった場合に備えて、
療に対する希望を、
えておくことは
とです。

Step

3

あなたの代わりに
伝えてくれる人
を選びましょう

予期しないできごとや突然の病気で、自分
の希望を伝えることができなくなるかもし
れません。自分で判断できなくなった時に、
あなたの代わりに伝えてくれる人(代理人)を
選んでおくことが大切です。

どんな時でもあなたの
希望を尊重できる人



家族や医師は、あなたの希望を
知っていますか？

Step

4

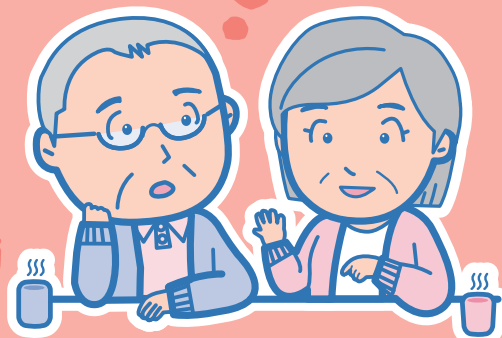
希望や思いについて
話し合いましょう

医療や生活に関する希望や思いを家族・
代理人や医療者と話し合しましょう。

しっかり話し合うことで、お互いの理解
が深まることでしょう。

どのような状態でも
長く生きたい！

延命のためだけの
治療は望まない。



引用元：広島県地域保健対策協議会

私の心づもり

将来、自分自身で自分のことを決められなくなった時に備えて、今のあなたの希望や思いを整理してみましょう。ACPの手引きを参考に、以下の設問にお答えいただきながらご家族やあなたの代わりに意思決定してくれる人（代理人）、医療者と話し合いを持ちましょう。



希望や思いについて考えましょう

あなたが大切にしたいことは何ですか？（いくつ選んでも結構です）

- | | |
|--|---|
| ☐ 楽しみや喜びにつながる可能性があること | ☐ 家族や友人と十分に時間を過ごせること |
| ☐ 身の回りのことが自分でできること | ☐ 落ち着いた環境で過ごせること |
| ☐ 人として大切にされること | ☐ 人生をまっとうしたと感ずること |
| ☐ 社会や家族で役割が果たせること | ☐ 望んだ場所で過ごせること |
| ☐ 痛みや苦しみが多くなく過ごせること | ☐ 医師を信頼できること |
| ☐ 人の迷惑にならないこと | ☐ 納得いくまで十分な治療を受けること |
| ☐ 自然に近い形で過ごすこと | ☐ 大切な人に伝えたいことを伝えること |
| ☐ 先々に起こることを詳しく知っておくこと | ☐ 病気や死を意識せずに過ごすこと |
| ☐ 他人に弱った姿を見せないこと | ☐ 生きていることに価値を感じられること |
| ☐ 信仰に支えられること | |
| ☐ その他（ | ） |



健康について学び、考えましょう

- あなたは今の健康状態について理解できていると思いますか？
☐ はい ☐ いいえ
- あなたの健康状態や病気について、どのような経過をたどるかなど、詳しい説明を受けたいですか？
☐ はい ☐ いいえ
- 受ける治療に関して、希望がありますか？ 健康な方は「もし病気になったら」を仮定してお答え下さい。（いくつ選んでも結構です）
☐ 一日でも長く生きられるような治療を受けたい
☐ どんな治療でも、とにかく病気が治ることを目指した治療を受けたい
☐ 苦痛を和らげるための十分な処置や治療を受けたい
☐ 痛みや苦しみ無く、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（
- 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、以下のどれですか？（一つ選んでください。）
☐ 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
☐ 病院や施設でも良いので、食事やトイレなど最低限自分でできる生活を送りたい
☐ 病院や施設でも良いので、とにかく長生きしたい
☐ その他（



5) 将来、病状が悪化したり、もしもの時が近くなった時には、どこで療養したいとお考えですか？
☐ 自宅 ☐ 自宅以外 (☐ 病院 ☐ 介護施設 ☐ その他 ()) ☐ わからない

6) もしもの時が近くなった時に“延命治療”^(*)を希望しますか？
☐ 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、延命する(死の経過や苦痛を長引かせることもあります)ための医療処置を意味します。

Step 3

あなたの代わりに伝えてくれる人を選びましょう

1) あなたの代わりに意思決定をしてくれる方はいますか？
☐ はい ☐ いいえ

1) の質問で「はい」と答えられた方にお尋ねします

2) その方はあなたの希望や価値観に配慮して、意思決定をすることができますか？
☐ はい ☐ いいえ

Step 4

希望や思いについて話し合いましょう

Step 5

考えを「私の心づもり」に書きましょう

自由記載欄 (その他、あなたの思いがあればお書きください)

・ 記載年月日 20 年 月 日

・ 本人氏名

・ 代理人氏名

・ 話し合った日 20 年 月 日

・ 話し合った医療者

引用元: 広島県地域保健対策協議会

竹原市 わたしの未来ノート

わたしのもしものとき

記入日： 年 月 日

介護が必要になったとき

キーパーソン (相談できる人)	名前	間柄	電話番号
	名前	間柄	電話番号
	名前	間柄	電話番号
手続きできる人	名前	間柄	電話番号
生活の場所	☐ 自宅 ☐ 施設 ☐ 親族・知人宅(さん宅) ☐ その他()		
その場所で 介護を受けたい 理由			
介護費用 負担について	☐ 預貯金や年金など自分の財産から使う ☐ 家族等に負担をお願いする ☐ 保険に加入している ☐ 特に用意していない ☐ その他()		
財産管理を 託す場合	名前 間柄 電話番号 ☐ 任意後見契約済・委任契約済() ☐ その他()		
介護してくれる人 に伝えたいこと			

広 告

医療法人社団 恵宣会

訪問看護ステーション よつば

竹原病院

竹原むつみ 老人保健施設

むつみ居宅介護支援事業所 地域生活支援センター 365

就労継続支援B型事業所 虹工房 グループホーム あゆみ・翼

あなたと共に、信頼の医療を、真心の介護を、安心の障害ケアを。

詳しくは
コチラ

竹原病院 竹原市下野町650番地 ☎0846-22-0963	訪問看護ステーション よつば 竹原市下野町650番地 ☎0846-23-5072	竹原むつみ 老人保健施設 竹原市下野町650番地 ☎0846-22-7623	むつみ 居宅介護支援事業所 竹原市下野町650番地 ☎0846-22-7623	地域生活支援センター 365 竹原市下野町2402-1 ☎0846-22-7655	就労継続支援B型事業所 虹工房 竹原市下野町2402-1 ☎0846-22-2227	グループホーム あゆみ・翼 竹原市下野町2402-1 ☎0846-23-5388
--------------------------------------	---	---	--	--	---	---

わたしのものとき

入院等が必要なとき

判断能力が低下したとき

--	--

廣 告

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。成年後見制度には「法定後見制度」と「任意後見制度」があります。

■ 法定後見制度

家庭裁判所の選任した成年後見人等(成年後見人・保佐人・補助人)が、本人の利益を考えながら、本人の代理人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。

■ お問い合わせ

法定後見制度・・・広島家庭裁判所(☎082-228-0494)

任意後見制度・・・東広島公証役場(☎082-422-3733)

成年後見制度についての相談窓口・・・竹原市権利擁護支援センター(愛称 たけさぼ)
竹原市中央三丁目13番5号 ふくしの駅2階
(☎0846-22-5131)

広 告

寄付にご協力ください

みなさまからの温かいご支援は、竹原市の福祉活動を支える大切な力です。

寄付金は、高齢者・障害者支援、地域の見守り、福祉教育、ボランティア活動などに活用しています。



一般寄付

香典返し
寄付

遺贈寄付

指定寄付

硬貨
未使用はがき
寄付



社会福祉法人竹原市社会福祉協議会
竹原市中央三丁目13番5号 電話 0846-22-5131

もしものときの連絡先リスト

名前と間柄	住所と電話番号	知らせたいタイミング
間柄:	〒 ☎() -	☐ 入院 ☐ 危篤 ☐ 通夜・葬儀 ☐ 葬儀後 ☐ 不要
間柄:	〒 ☎() -	☐ 入院 ☐ 危篤 ☐ 通夜・葬儀 ☐ 葬儀後 ☐ 不要
間柄:	〒 ☎() -	☐ 入院 ☐ 危篤 ☐ 通夜・葬儀 ☐ 葬儀後 ☐ 不要
間柄:	〒 ☎() -	☐ 入院 ☐ 危篤 ☐ 通夜・葬儀 ☐ 葬儀後 ☐ 不要

大切なもの・渡したいもの

☐ 何を:

保管場所

誰に:名前

間柄:

電話番号:



わたしのもしものとき

☐ 何を:

保管場所

誰に:名前

間柄:

電話番号:

☐ 何を:

保管場所

誰に:名前

間柄:

電話番号:

処分・整理したいもの

何を	保管場所	備考

※不用品を処分する場合は、竹原市の分別方法に従って処分しましょう。

※元気なうちに不用品処分に取りかかり、日頃から整理整頓を心がけましょう。

広 告

<p>2001年から続けてきた実績が幅広い お客様ニーズに対応し続けています</p> <p>家屋解体 とび・土木工事 建設業許可(般-7)第39548号</p> <p> 合資会社 西村興業</p> <p>竹原市吉名町2711-6 TEL 0846-28-0807 FAX 0846-25-1288 詳しくはコチラ→ </p>	<p>あなたの家に 使っていないものありませんか?</p> <p>家電リサイクル券センター加盟店 不用品の回収・買取 遺品整理 空き家・空き地サポート</p> <p> 一般社団法人 クリーンアップ</p> <p>竹原市吉名町2711-9 ☎ 0120-446-674 詳しくはコチラ→ </p>
--	--



お墓・埋葬

お 墓	◎用意してある場合 墓地名： 契約者名： 所在地： 電話番号： 石材店： 電話番号：
	◎用意していない場合 ☐ 新たに購入して欲しい (☐ 一般墓 ☐ 合葬墓 ☐ 納骨堂 ☐ 樹木葬) ☐ 散骨して欲しい (所在地： 電話番号：) ☐ 手元供養して欲しい ☐ 家族に任せたい ☐ 遺骨不要
分 骨	☐ 希望する ☐ 希望しない
埋葬の費用	☐ わたしの預貯金を使って欲しい ☐ 特に用意していない ☐ 保険・共済・互助会などに加入している (名称： 電話番号：)
備 考	

お仏壇など

お仏壇	☐ 代々の仏壇を守って欲しい ☐ 新たに用意して欲しい ☐ 必要ない ☐ 家族に任せたい
お仏壇の費用	☐ わたしの預貯金を使って欲しい ☐ 特に用意していない
備 考	

ペット

種類 犬・猫・その他 ペットの名前	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 ()

葬儀

◎葬儀の場所・方法

☐ お任せする

☐ 希望がある（名称等：_____）

☐ その他（_____）

◎葬儀に来てもらいたい人(複数選択可)

※葬儀は会葬者や故人との関係性により規模が決まります。

近い	←関係性→	遠い
☐ 家族 ☐ 親族 ☐ 友人 ☐ ご近所 ☐ 仕事関係 ☐ その他(_____)		

小さい	←葬儀の規模→	大きい

◎喪主・弔辞をお願いしたい人

喪主： ☐ 配偶者 ☐ 子供(_____) ☐ その他(_____) ☐ お任せする

弔辞： ☐ お願いしたい人(_____) ☐ お任せする

◎葬儀の費用

☐ わたしの預貯金等を使ってほしい

☐ 用意している(保管場所等：_____)

☐ その他(_____)

広 告



0120-320904

24時間365日対応



つなげる想い。つながっていく想い。
～故人様が結んでくださったご縁と、みなさまの想いを大切に～



1階ホール



小・中規模葬用ホール。ロビーや2階ホールと繋げても使用できます。

1階ロビー



出棺の時まで、空調のきいた室内で雨に濡れることなくお過ごしいただけます。

1階親族控室



キッチンや浴室も備えた約20畳のお部屋。アメニティ用品も充実しています。

2階多目的ホール



式場、会食室など多目的に使えるホールです。

竹原葬祭会館別館

竹原葬祭会館別館は、20名様までの小規模葬用施設です。築約130年の古民家を改修した和みの空間で、近親者だけでゆっくりとお見送りいただけます。



フロービス株式会社 (旧 有竹原葬祭)

〒725-0021 竹原市竹原町4189-3 (本館・事務所)

竹原市竹原町4004 (別館)

TEL. 0846-22-0904 FAX. 0846-22-3920





◎葬儀・告別式について

葬儀業者

☐ 決めている ☐ 未定

葬儀業者:

連絡先:

☐ 生前予約している ☐ 生前予約していない

会員番号など()

◎香典について

☐ いただく ☐ 辞退する ☐ その他()

◎宗教・宗派

☐ 希望がある ☐ 無宗教 ☐ お任せする☐ 仏式☐ 神道式☐ キリスト教式☐ その他

名称:

連絡先:

法名(戒名)など

☐ すでにある() ☐ お任せする

遺影

☐ 用意してある(保管場所:)☐ 希望する写真がある(具体的に:)☐ お任せする

納棺の衣装

☐ 希望する衣装がある()☐ 慣習通り ☐ お任せする

棺の中に入れて欲しいもの

☐ ある(具体的に:) ☐ お任せするこだわり ☐ 音楽 (具体的に:)☐ 花 (具体的に:)☐ その他()

遺言書

◎遺言書について

☐ 有り(保管場所:)(作成日 年 月 日)(☐ 自筆証書遺言 ☐ 公正証書遺言 ☐ その他())☐ 無し

関係機関連絡先

高齢者の総合相談窓口

■ 地域包括支援センター

竹原市地域包括支援センター	竹原市中央三丁目13番5号 ふくしの駅2階	☎0846-22-5494
---------------	--------------------------	---------------

■ ブランチ

在宅介護支援センター せとうち	竹原市中央一丁目2番1号 (あいふる316通り)	☎0846-22-9670 フリーダイヤル ☎0800-200-9670
在宅介護支援センター むなこし	竹原市吉名町793番地	☎0846-25-1966
在宅介護支援センター ゆさか	竹原市西野町184番地	☎0846-29-2201
在宅介護支援センター せいけい	竹原市忠海中町三丁目 16番1号	☎0846-26-0500

介護保険に関する相談窓口

竹原市 地域支えあい推進課 竹原市中央五丁目6番28号 ☎0846-22-7743

介護保険に関すること 介護保険係
介護予防・高齢者福祉に関すること 高齢者支援係

障害のある人の相談窓口

■ 身体障害分野

竹原地域障害者生活支援センター聖恵 竹原市忠海中町三丁目16番1号
☎0846-23-2450 FAX 0846-23-2451

■ 知的障害・発達障害・障害児分野

地域支援センターまいらいふ 竹原市竹原町3567番地1
☎0846-24-6556 FAX 0846-24-6558

■ 精神障害分野

地域生活支援センター365(さんろくご) 竹原市下野町2402番地1
☎0846-22-7655 FAX 0846-22-7656

障害者福祉に関する相談窓口

竹原市 地域支えあい推進課 生活支援係
竹原市中央五丁目6番28号 ☎0846-22-2276

生きる、
お葬式。



日本セレモニー

典礼会館

家族葬

一般葬

法要



竹原典礼会館

竹原市竹原町上新開3630-4

(株)日本セレモニー

まずは **資料請求**
随 時 **事前相談**

詳しくはこちら



いつでもお気軽にお問い合わせください【24時間365日対応】



0120-58-6556

竹原市 わたしの未来ノート

令和8年10月発行

発 行

竹原市／株式会社サイネックス



竹原市HP



サイネックスHP

広告販売

株式会社サイネックス 広島支店

〒733-0036

広島県広島市西区観音新町1丁目20番24号

TEL.082-500-9547

※掲載している広告は、令和8年9月現在の情報です。

制 作

株式会社サイネックス

〒543-0001

大阪府大阪市天王寺区上本町5-3-15

TEL.06-6766-3333(大代表)



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。

無断で複写、転載することとはご遠慮ください。

QRコードは株式会社デンソーウェブの登録商標です。

つなげる想い。つながっていく想い。

～故人様が結んでくださったご縁と、
みなさまの想いを大切に～

「終活」という言葉が浸透し、ご自身や大切なご家族の今後について考え始める方が増えています。しかし、いざ「その時」を想像すると、どのような形のお別れが良いのか、不安や迷いを抱える方もいらっしゃるでしょう。私たち竹原葬祭は、竹原の地で長きにわたり数多くのご葬儀をお手伝いしてまいりました。おひとりさまから千人規模の大型葬まで、「一つとして同じ葬儀はない」という想いを胸に、ご葬家それぞれの想いと真摯に向き合い続けています。後悔のない「最適なお別れのカタチ」を見つけるために。私たちがお伝えいたします。



小・中規模葬用ホール。ロビーや2階ホールと繋げても使用できます。

皆様と一緒に見つける、 最適な「お別れ」のスタイル

人は社会的な生き物であり、決して一人では生きていきません。そして、その人はご家族だけのものでもありません。ご縁のあった方々が集い、故人様を温かくお見送りすること。遺された者同士が手を取り合い、大切な人がいない明日をより良く生きていくためのつながりづくり。それこそが、葬儀という儀式の本来の意義だと私たちは考えています。

だからこそ、ご縁のあった皆様が心置きなく参列できるご葬儀の形をご提案いたします。最適な葬儀のスタイルは、故人様を大切に想う方の人数や、亡くなられた時のご状況（ご年齢、お付き合いの広さなど）によって全く異なります。

事前の予測が非常に難しいからこそ、いざという時、
「**どれだけ状況に応じて柔軟に対応できる葬儀社か**」
が重要になります。私たち竹原葬祭では、事前相談を随時承っております。いざという時に備え、まずは私たちの対応力や想いを、一つの基準として確かめにいらしてください。



出棺の時まで、空調のきいた室内で雨に濡れることもなくお過ごしいただけます。



キッチンや浴室も備えた約 20 畳のお部屋。アメニティ用品も充実しています。



式場、会食室など多目的に使えるホールです。

共に創り上げる オーダーメイドのご葬儀

竹原葬祭の長年の経験上、
「**同じお葬式**」は一つとしてありません。

すべてが、ご家族や近親者のお気持ちを丁寧に向いながら共に創り上げる、完全オーダーメイドの儀式です。皆様の多様化するニーズに柔軟にお応えできるようスタッフや会館の整備を進め、現在では設備が整った二つの会館と三つのホールを完備しております。もちろん、由緒あるお寺や、住み慣れたご自宅などでのご葬儀も、
私たちが丁寧にサポートいたします。



竹原葬祭®

フロービス株式会社（旧 有竹原葬祭）
〒725-0021
竹原市竹原町4189-3（本館・事務所）
竹原市竹原町4004（別館）
TEL. 0846-22-0904
FAX. 0846-22-3920

