

自分の人生を振り返る時間は  
未来の自分へのメッセージ

My LIFE

## マイ・エンディングノート

八代地域在宅医療・介護連携支援センター  
(八代市・氷川町・八代市医師会・八代郡市医師会)

# 目次

終活を考えよう ..... P.1

【第1章】私のこれまで ..... P.2

【第2章】私のいま ..... P.4

【第3章】私のこれから ..... P.10

【第4章】私のエンディング ..... P.12

【第5章】私の終活プラン ..... P.14

発行 八代地域在宅医療・介護連携支援センター  
(八代市・氷川町・八代市医師会・八代郡市医師会)

編集／発行 株式会社鎌倉新書

発行年月 2026年1月

名前	生年月日							
最終修正日  書き直した時や 追記した時に日付を つけておきましょう。	1	年	月	日	4	年	月	日
	2	年	月	日	5	年	月	日
	3	年	月	日	6	年	月	日

# 「終活」を考えよう

終活、それは、これからも自分らしく生きるための大切な一歩

「終活」という言葉が生まれ、多くの人がそれを知るようになりました。  
ですが、「終活」という言葉から思い浮かべることは、人それぞれ異なるようです。

葬儀の事前予約、お墓の購入、遺言書の作成、身の回りや持ち物の整理といった  
旅立ちの時やその後のことを「生前に準備すること」、  
延命治療や緩和ケアなど受ける医療や、  
介護が必要になったり認知症になった時のことを決めておくなど  
これからを「安心して過ごすために備えること」、  
そして、趣味や旅行、家族や友人との時間を楽しむなど、  
残りの人生を「自分らしく充実して生きること」。  
高齢期に行うべき様々なことが包括されて、「終活」と呼ばれています。

誰もが必ず向き合う、生老病死。  
人間は歳を取り、衰えていき、最後には旅立ちを迎えます。  
いま「旅立ちのその瞬間に立っている」と、想像してみてください。  
そして、そこから「いまのあなた」を振り返ってみてください。  
やっておきたいこと、やっておかなければいけないと思うことはありますか？  
それを実際にやっておくことを、私たちは「終活」と呼んでいます。





## 第1章

# 私のこれまで

終活を考えるにあたり、まずは自分に向き合う時間を持ちましょう。誕生からこれまでを思い出しながら、あなたの一度きりの人生を振り返ることで、終活を考えるための入口に立つことができます。

同時に、家族や周囲の人も「あなたの歩み」を知りたいと思っているかもしれません。これから共有する時間を、あなたはもちろん大切な人にとってもかけがえのないものとするために、まずはあなたをより深く理解してもらうことをこの章が手助けします。

### 出生について

誕生日	年                      月                      日
両親	父（氏名・どんな人だったか）
	母（氏名・どんな人だったか）
住んでいたところ	
こんな子どもだった	
夢中になったこと	
経験した仕事	

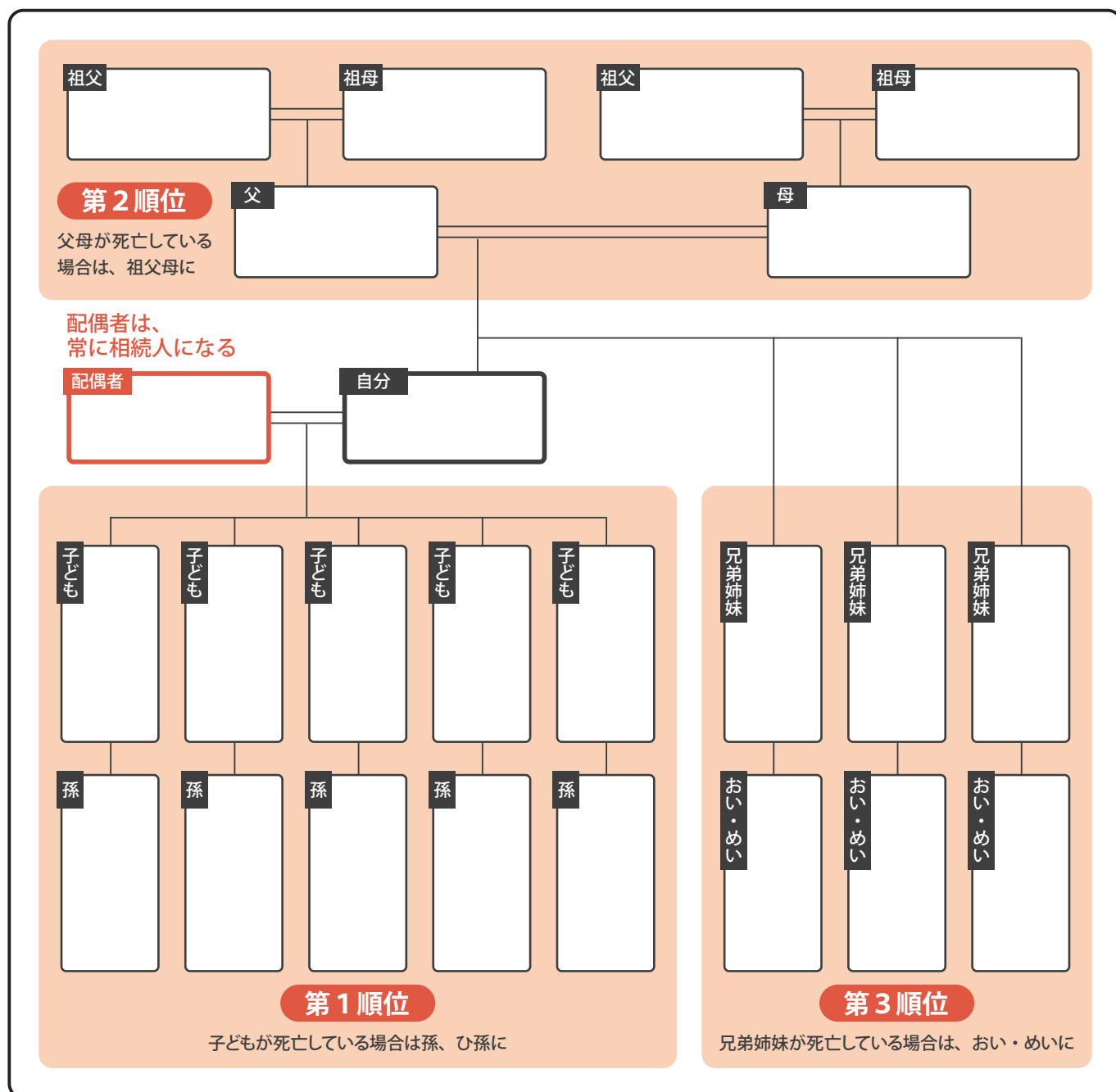
### キーワード 自分史

自分のルーツや半生を文章にするもの。書くことで自分自身への理解が深まります。あなたの生きた軌跡は大切な人の「心の教科書」になるかもしれません。親の終活のきっかけづくりとして、子どもからプレゼントするケースもあります。

## 家系図

相続を考えるためにも「家系図」を作成しましょう。この表に書き込んでいくことで自分の法定相続人が誰なのかを確認できます。

※法定相続人となるのは配偶者と血族です。同じ順位の人が複数いる場合には全員が相続人となります。先順位の人が1人でもいる場合は、後順位の人には相続人になりません。



## キーワード 家系図の作成

戸籍調査から依頼したい、遡ってより詳しい家系図を作成して家族に受け継いでおきたい、という場合には、司法書士、弁護士などの専門家に依頼することも可能です。

## 第2章

# 私のいま

あなたの身のまわりについて、記録しておきましょう。

情報を集めてひとまとめにすることは少し大変ですが、完成した時にはスッキリします。情報を一元管理することで、必要なものと不要なものがはっきりし、不要なものを解約したり処分したりと整理することもできます。

また、万が一に備えてあなたの情報を家族や周囲の人に分かるようにしておくことも、この章の大きな目的です。

### 基本情報

本籍地	〒	
現住所	〒	
電話番号	自宅	
	携帯	
メール アドレス	パソコン	@
	携帯	@
SNS アカウント名		



注意

エンディングノートが盗難されたり悪用されたりする場合に備えて、銀行やクレジットカードなど金融機関、パソコンや携帯電話など電子機器の「暗証番号」は、エンディングノートには記載しないようにしましょう。

## 私のこと

好きな食べ物・味付け	
嫌いな食べ物・味付け	
好きな動物・植物	
好きな本・作家	
好きな映画・俳優	
好きな場所	
好きな色	
好きな音楽・歌	
好きなテレビやラジオ番組	
好きな著名人	

### ■好きな漢字


### ■好きな言葉・格言


趣味・特技

性格

終活とは

私のこれまで

私のいま

私のこれから

私のエンディング

私の終活プラン

## 医療情報

### ■かかりつけ医

病院名	担当科	担当医	電話番号
	科		
	科		
	科		
	科		

### ■常用薬

薬名	目的

薬名	目的

### ■持病

病名	発症の時期	いまの状態

### ■既往症

病名	治療期間

病名	治療期間

### ■アレルギー

原因物質	症状

原因物質	症状

### ■その他（緊急時、医師や救急隊員に知らせたいことなど）

例：身体の不自由な部分・ペースメーカーを入れている



## 資産情報

### ■預貯金

金融機関	支店／種類	口座番号	名義人	手がかりとなる資料
				<ul style="list-style-type: none"> <li>・通帳</li> <li>・金融機関からの郵便物</li> <li>・カード類</li> </ul> 等

### ■有価証券

名称や銘柄	金融機関	店名／口座番号	名義人	手がかりとなる資料
				<ul style="list-style-type: none"> <li>・証券の現物</li> <li>・証券会社からの郵便物</li> </ul> 等

### ■不動産

種 類	用 途	所在地	手がかりとなる資料
			<ul style="list-style-type: none"> <li>・固定資産評価証明書</li> <li>・登記識別情報（権利証）</li> <li>・登記簿謄本</li> </ul> 等

### ■保険

保険会社	証券番号	種類／内容	受取人	手がかりとなる資料
				<ul style="list-style-type: none"> <li>・保険証券</li> <li>・保険会社からの郵便物</li> </ul> 等

終活とは

私のこれまで

私のいま

私のこれから

私のエンディング

私の終活プラン

## ■私的年金

名 称	団 体	連絡先	手がかりとなる資料
			<ul style="list-style-type: none"> <li>・年金証書</li> <li>・年金事務所からの郵便物</li> <li>等</li> </ul>

## ■借入金・ローン

借入目的	借入先	連絡先	借入額	完済予定日	手がかりとなる資料
					<ul style="list-style-type: none"> <li>・借入申込書</li> <li>・金融機関からの郵便物</li> <li>等</li> </ul>

## 毎月の引き落とし情報

項 目	取引先・契約番号	金融機関・支店・口座番号	名義人
電気料金			
ガス料金			
水道料金			
自宅電話料金			
携帯電話料金			
NHK 受信料			
クレジット カード			
デジタル サービス			

## キーワード 相続の生前対策

相続税の計算式や生前贈与についての情報を収集しましょう。不動産については納税資産の確保や空き家対策なども重要です。専門家に相談してみるのも良いでしょう。

## ペット

種 類	名 前	食 事	もしもの時の預け先	かかりつけの動物病院

## 大切なもの

品 物	保管場所	希望する処分方法	この宝物への思い

もしものに備え、医療や公的なカードや証書、電気・水道・ガスなどの生活インフラの請求書などはまとめておきます。  
同居していない家族などにも分かるように、保管場所を記しておきましょう。



保存場所

## キーワード 生前整理

人生を豊かにしてくれた大切なものや思い出は、エンディングに向けてどう整理すればよいのでしょうか。

「最後まで手元に残すもの」「受け継ぐもの」「処分するもの」に分け、リフォーム・買い取り・廃棄といった最適な手段を検討しましょう。

# 私のこれから

あなたのこれからについて、思いと考えを巡らせましょう。かけがえのない一度きりの人生を最後まで自分らしく歩むために、残りの時間をどのように過ごし、何を大切にしたいかを考えてみましょう。家族や周囲の人を悩ませないために決めておかなければならないこともありますし、願いもあることでしょう。大事なことは、言葉にして記しておくことが大切です。

## 介護について

[illegible]

## キーワード 成年後見制度

成年後見制度とは、年齢を重ねて判断能力が低下した際に、家庭裁判所もしくは本人によって後見人を選任して、自身の財産を守ってもらう制度です。

**キーワード** 人生会議（ACP）

人生会議とは、アドバンス・ケア・プランニング（Advance Care Planning）の愛称です。もしものときのために、自分が望む医療やケアについて前もって考え、信頼する人たちと話し合い、共有する取り組みです。かかりつけ医や医療チーム、専門のアドバイザーから十分な説明を受け、家族を含めた話し合いを繰り返してよりよい選択をすることが大切です。

## 終末期医療について

告 知	<input type="checkbox"/> 病名・余命ともに告知を希望する <input type="checkbox"/> 病名のみ告知を希望する <input type="checkbox"/> 病名・余命ともに告知を希望しない <input type="checkbox"/> その他( )
終末期を 過ごす場所	<input type="checkbox"/> 病院を希望する <input type="checkbox"/> 自宅を希望する <input type="checkbox"/> ホスピスを希望する <input type="checkbox"/> 「名前：                      」の判断に任せたい <input type="checkbox"/> その他( )
経口以外での 栄養摂取	<input type="checkbox"/> 点滴による栄養摂取の処置を希望する <input type="checkbox"/> 経鼻経管栄養摂取の処置を希望する <input type="checkbox"/> 胃ろうの処置を希望する <input type="checkbox"/> できる限り自然に任せて欲しい <input type="checkbox"/> 判断を任せたい「名前：                      (間柄：                      )」
延命治療	<input type="checkbox"/> 回復が難しくても延命を希望する <input type="checkbox"/> 延命治療は希望しない <input type="checkbox"/> 延命より苦痛緩和を重視したい <input type="checkbox"/> 判断を任せたい「名前：                      (間柄：                      )」
臓器提供・ 献体	<input type="checkbox"/> 臓器提供を希望する（意思表示カード保管場所：                      ) <input type="checkbox"/> 角膜提供を希望する（アイバンク登録証保管場所：                      ) <input type="checkbox"/> 献体を希望する（登録団体：                      ) <input type="checkbox"/> 臓器提供や献体は希望しない

## 残りの人生を豊かにする

### ■ やっておきたいこと

### ■ 一緒に過ごしたい人・会っておきたい人

# 私のエンディング

誰もが迎える旅立ちの時。どんな旅立ちがあなたらしいでしょうか。答えはあなたの中にしかありません。最期まで、自分らしく。

エンディングセレモニーは見送る人にとってのものでもあります。遺された家族や周囲の人たちが、あなたとのことを心に刻んで癒やされる時が必要になるからです。あなたの大切な人たちは、歩く途中でもまた、あなたを必要とすることがあるでしょう。あなたに逢える場所を用意しておくことで、繋がりが続きます。

## 葬儀について

葬儀への考え	<input type="checkbox"/> 多くの人と盛大に <input type="checkbox"/> 一般的に <input type="checkbox"/> 近親者のみでこじんまりと <input type="checkbox"/> しなくてよい <input type="checkbox"/> 家族の考えに任せたい			
喪主をお願いしたい人	間柄：	名前：	連絡先：	
葬儀の形式	宗教： <input type="checkbox"/> 仏教 <input type="checkbox"/> キリシト教 <input type="checkbox"/> 神式 <input type="checkbox"/> 無宗教			
	菩提寺や宗教団体	名称：	所在地：                      連絡先：	
葬儀の場所	<input type="checkbox"/> 自宅 <input type="checkbox"/> 斎場 <input type="checkbox"/> 火葬場（式は行わない）			
	具体的な希望    施設名：		連絡先：	
葬儀の業者	<input type="checkbox"/> 生前予約をしている                      （業者名：		連絡先：	
	<input type="checkbox"/> 会員になっている                      （業者名：		連絡先：	
	<input type="checkbox"/> 依頼して欲しい業者がある（業者名：		連絡先：	
葬儀の費用	<input type="checkbox"/> 私の預貯金を使って欲しい <input type="checkbox"/> 特に用意していない			
	<input type="checkbox"/> 保険・共済・互助会などに加入している    （名称：		連絡先：	
戒 名	<input type="checkbox"/> 格の高い戒名を希望 <input type="checkbox"/> 標準的な戒名でよい <input type="checkbox"/> 戒名はつけなくてよい <input type="checkbox"/> すでに戒名を授かっている（戒名：			連絡先：
遺 影	<input type="checkbox"/> 用意してある    （保管場所：			）
	<input type="checkbox"/> 希望する写真がある    （具体的に：			）
	<input type="checkbox"/> 決めていない			
その他の希望	祭壇や飾りつけ・音楽・一緒に納棺して欲しいものなど			
	会葬礼状・参列者へのメッセージ・香典や供花についてなど			



## ■連絡してほしい人

名前	連絡先	間柄
知らせたいタイミング： <input type="checkbox"/> 入院 <input type="checkbox"/> 危篤 <input type="checkbox"/> 通夜・葬儀 <input type="checkbox"/> 葬儀後		

名前	連絡先	間柄
知らせたいタイミング： <input type="checkbox"/> 入院 <input type="checkbox"/> 危篤 <input type="checkbox"/> 通夜・葬儀 <input type="checkbox"/> 葬儀後		

名前	連絡先	間柄
知らせたいタイミング： <input type="checkbox"/> 入院 <input type="checkbox"/> 危篤 <input type="checkbox"/> 通夜・葬儀 <input type="checkbox"/> 葬儀後		

名前	連絡先	間柄
知らせたいタイミング： <input type="checkbox"/> 入院 <input type="checkbox"/> 危篤 <input type="checkbox"/> 通夜・葬儀 <input type="checkbox"/> 葬儀後		

## お墓・埋葬・仏壇について

お 墓	<b>お墓を用意してある場合</b> 墓地名： 所在地： 連絡先： 石材店： 契約者名：
	<b>お墓を用意していない場合</b> <input type="checkbox"/> 新たに購入してほしい（ <input type="checkbox"/> 一般墓 <input type="checkbox"/> 永代供養墓 <input type="checkbox"/> 納骨堂 <input type="checkbox"/> 樹木葬） <input type="checkbox"/> 散骨してほしい（場所：） <input type="checkbox"/> 手元供養してほしい <input type="checkbox"/> 家族に任せたい
分 骨	<input type="checkbox"/> 希望する <input type="checkbox"/> 希望しない
埋葬の費用	<input type="checkbox"/> 私の預貯金を使って欲しい <input type="checkbox"/> 特に用意していない <input type="checkbox"/> 保険・共済などで用意している（名称： 連絡先：）
仏 壇	<input type="checkbox"/> 代々の仏壇を守ってほしい <input type="checkbox"/> 新たに用意してほしい <input type="checkbox"/> 必要ない <input type="checkbox"/> 家族に任せたい

## キーワード 葬儀の事前準備

遺族の約4分の3は家族が亡くなってから6時間以内に葬儀社を決めています。悲しみの中で十分な情報収集や検討ができないまま葬儀を決めると、後悔が残ってしまうことも。事前に意志を伝えておくことが大切です。

## 第5章

# 私の終活プラン

「興味はある」「やらなくてはと思っている」「でもなかなか手を付けられなくて」  
多くの方が同じようなお悩みを抱えています。つつい先延ばしにしてしまうのが終活。  
ここからは、『はじめの一步』が踏み出せるように、計画を立てていきましょう。

### 見落としがちな項目を確認

check 1	出生時の本籍地を知っている	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
check 2	突然入院することになった場合、 頼みごとをする人を決めている	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
check 3	要介護状態になった時の 介護の希望をまとめている	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
check 4	延命や終末期医療の希望を記録している	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
check 5	自分の法定相続人が誰かを知っている	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
check 6	預貯金口座をすべて把握している	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
check 7	遺言書を作成している	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
check 8	葬儀の希望を伝えている	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
check 9	お墓を用意している	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ

## 取り組むこと

### 事前準備

いつから

何を

例：お墓の種類・金額を調べる、  
法定相続人を知る etc.

### はじめの一步 (行動)

いつから

何を

例：資料を請求してお墓の見学に行く、  
行政書士・税理士に相談する etc.

終活とは

私のこれまで

私のいま

私のこれから

私のエンディング

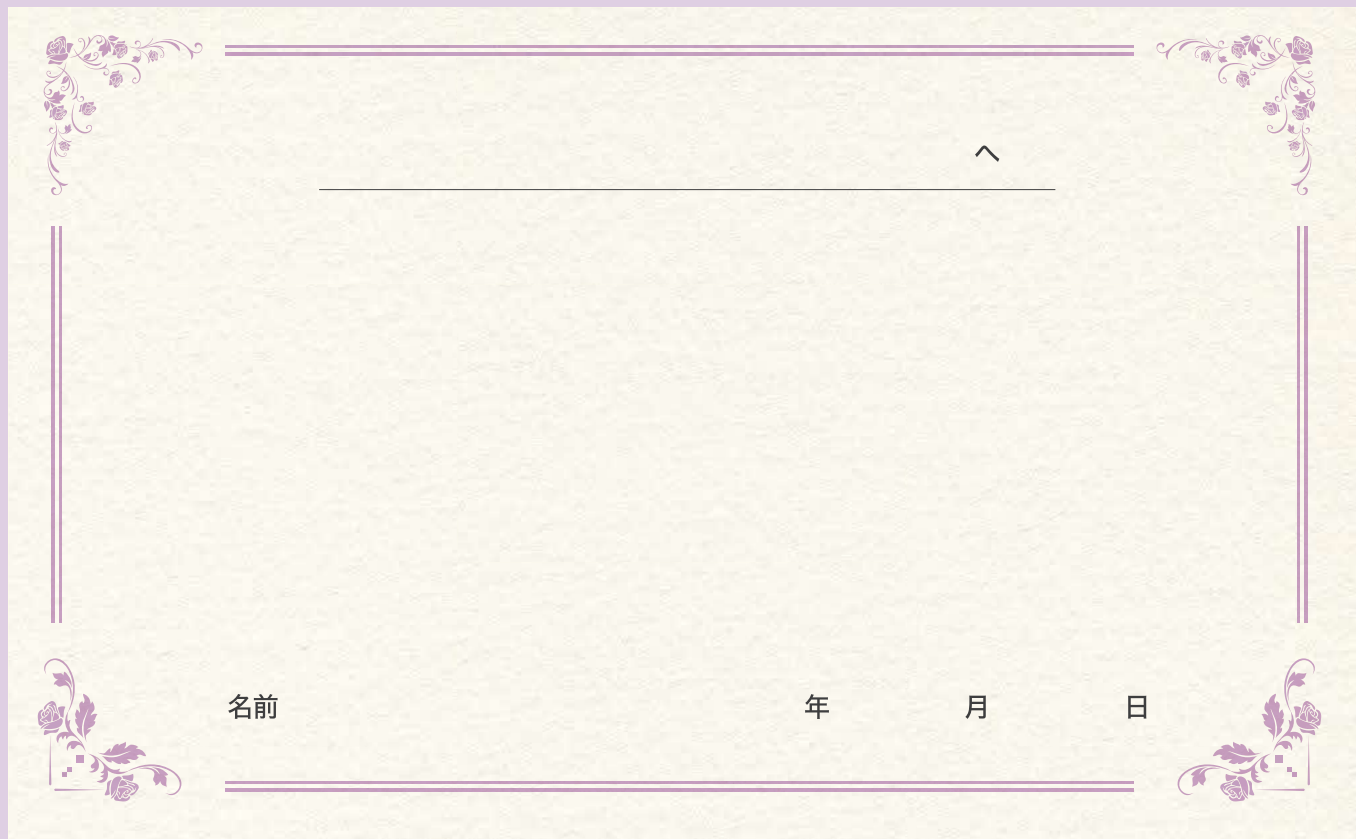
私の終活プラン

## 「大切なあなたへ」

どうしても言葉にできない思い。

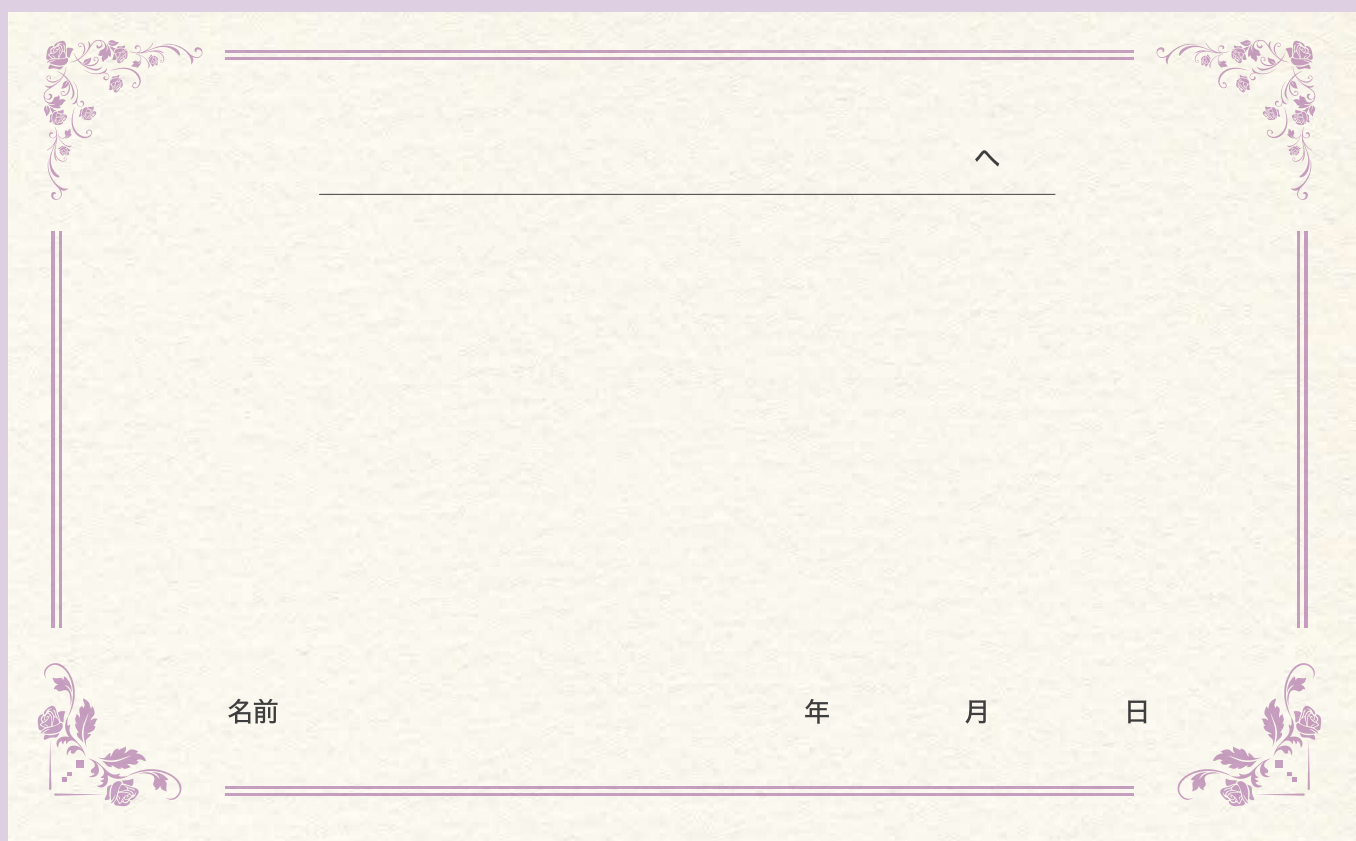
照れてしまって伝えられない感謝の気持ち。

本当は想いを伝えておきたい人へ、お手紙を書いておきましょう。



^

名前 年 月 日



^

名前 年 月 日

## 終わりに

「生きる」ということは、当たり前のように、決して当たり前ではありません。

日々を生きることは、奇跡の積み重ねであり、誰もが異なる、  
かけがえのない尊い時間です。

その奇跡のような日々の中で、あなたが出会い、大切に思ってきた人は誰ですか？

そして、あなたが心に抱き、大事にしてきた想いは何でしょうか。

「今の自分にできること」それは、今の想いを、  
あなたの大切な人へ伝えておくことです。

いま、エンディングノートを手取る人が増えています。

これは、我が国が高齢化社会だからという理由だけではありません。

エンディングノートは、単に未来への準備として書くものではなく、  
現在から過去を振り返り、  
これまでの人生を見つめ直す機会を与えてくれるものなのです。

ただエンディングノートを書く理由はそれだけではありません。

未来から今を見つめて、言い換えれば未来に自分が立っていると想像して  
そこから今の私を見つめることを通して、残りの人生でやり残してきたこと、  
やっておきたいこと、やらなくてはいけないこと、それが何かを明らかにする、  
これがエンディングノートの役割なのです。

エンディングノートは、「終活」をするために記入するものではなく、残された  
人生をより豊かに生きるためのツールだということです。

エンディングノートを書くことによって、

憂いのない日々を過ごすことができるようになったり、家族や友人など縁があって  
交流してきた人たちに対する感謝の気持ちを持てるようになります。

すっきりと心穏やかな毎日を送り、「ありがとう」の気持ちで笑顔あふれる日々を過ごせる  
ように、このエンディングノートをぜひご活用ください。

# 八代市役所・氷川町役場 問い合わせ一覧

内 容	八代市役所	氷川町役場
・成年後見制度 に関すること	成年後見支援センター （高齢者支援課 高齢者福祉係内） 電 話：0965-33-4436 E-mail：kourei@city.yatsushiro.lg.jp	福祉課 福祉係 電 話：0965-52-5852 E-mail：hukushi@town.kumamoto-hikawa.lg.jp
・生活支援サービス に関すること （配食、緊急通報装置貸与、 高齢者短期入所等）	高齢者支援課 高齢者福祉係 電 話：0965-33-4436 E-mail：kourei@city.yatsushiro.lg.jp	
・高齢者の虐待防止 に関すること		
・養護老人ホーム に関すること		
・認知症に関すること （認知症サポーター講座）		
・介護予防に関すること	高齢者支援課 介護予防係 電 話：0965-33-4436 E-mail：kourei@city.yatsushiro.lg.jp	福祉課 介護保険係 電 話：0965-52-5852 E-mail：hukushi@town.kumamoto-hikawa.lg.jp
・介護予防教室等 に関すること		
・転入、転出等に伴う 介護保険の諸手続き に関すること		
・介護保険被保険者証の 発行に関すること		
・介護保険料の賦課、 徴収に関すること		
・介護サービスの内容 に関すること		
・おむつ券の支給、福祉 用具の貸与等に関すること		
・住宅改修への助成 に関すること		
・負担限度額認定証の 発行等に関すること		
・介護認定の申請（新規、 更新等）に関すること		
・負担割合証の発行等 に関すること	介護保険課 審査認定係 電 話：0965-33-4438 E-mail：kaigo@city.yatsushiro.lg.jp	
・介護事業所の新規指定、 更新、変更に関すること	介護保険課 事業所指導係 電 話：0965-32-1175 E-mail：kaigo@city.yatsushiro.lg.jp	
・介護事業所に対する 相談等に関すること		

ホームページ

八代市  
高齢者支援課



八代市  
介護保険課



氷川町  
福祉課





## 高齢者の生活を支える相談窓口 地域包括支援センター

### ○総合相談業務

介護・福祉・保健・医療に関する様々な相談を受け付けます。

- ・買い物など日常生活で不安。
- ・足腰が弱くなり、手すりなどを付けたり、車いすやベッドを使いたい。
- ・介護保険のサービスを利用したい。
- ・家族の介護の仕方がわからない。
- ・親が認知症かもしれない。

### ○権利擁護業務

虐待の早期発見・防止・消費者被害への対応、成年後見制度の紹介などを行い、みなさんの権利を守ります。

- ・お金の管理や契約に自信がない。

### ○介護予防ケアマネジメント業務

現在の心身の状態を維持できるよう介護予防の取り組みをお手伝いします。

### ○包括的・継続的ケアマネジメント支援業務

必要なサービスが途切れず提供されるようお手伝いします。また、地域のネットワークづくりのお手伝いをします。

八代市第1地域包括支援センター(ふるさと)		八代市第2地域包括支援センター(やまびこ)	
住所	八代市鏡町内田742番地2	住所	八代市上日置町2345番地
☎電話	0965-53-2601	☎電話	0965-30-8071
担当地区	鏡、東陽、泉	担当地区	太田郷、昭和、龍峯、千丁
八代市第3地域包括支援センター(だいち)		八代市第4地域包括支援センター(しおかぜ)	
住所	八代市井揚町3100番地	住所	八代市郡築一番町180番地1
☎電話	0965-45-5568	☎電話	0965-37-3337
担当地区	松高、八千把	担当地区	代陽、八代、麦島、郡築
八代市第5地域包括支援センター(くまがわ)		八代市第6地域包括支援センター(おれんじ)	
住所	八代市植柳上町683番地1	住所	八代市日奈久塩南町146番地7
☎電話	0965-35-1111	☎電話	0965-38-3373
担当地区	植柳、高田、金剛、宮地	担当地区	日奈久、二見、坂本
氷川町地域包括支援センター			
住所	八代郡氷川町島地651番地(竜翔センター内)		
☎電話	0965-52-5335		
担当地区	竜北、宮原		

## 八代市あんしん相談センター

※坂本地区・泉地区には、あんしん相談センターを設置しています。  
身近な相談窓口として、ご利用ください。

八代市あんしん相談センター 一灯苑		八代市あんしん相談センター さわやか荘	
住所	八代市坂本町坂本1071番地	住所	八代市泉町下岳2974番地
☎電話	0965-45-2320	☎電話	0965-67-2038
担当地区	坂本	担当地区	泉

# 八代地域在宅医療サポートセンター (北部・南部)

八代地域（八代市・氷川町）に2か所の地域在宅医療サポートセンターを設置し、住民の方が住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるよう、体制の構築に取り組んでいます。

## 在宅医療サポートセンターの取り組み

- ・医療と介護・行政の関係者が連携し、スムーズに在宅医療が提供できる資源の調査や仕組みづくりの支援
- ・医療機関間の連携体制の構築、情報共有
- ・医療機関や訪問看護事業所からの在宅医療に関する相談対応や調整

### 八代地域在宅医療 北部サポートセンター 〔 八代郡市医師会 八代北部地域医療センター 〕



住 所：八代郡氷川町今151番地1  
電 話：0965-53-5111  
メール：el-jimu.yghp@green.ocn.ne.jp  
ホームページ：https://ygmahp.ec-net.jp/



### 八代地域在宅医療 南部サポートセンター 〔 八代市医師会 八代市医師会立病院 〕

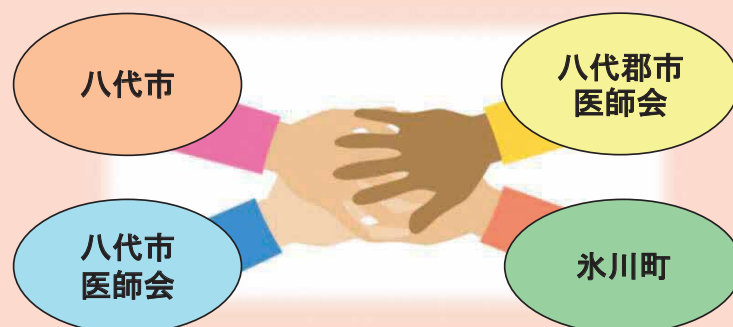


住 所：八代市平山新町4438番地の3  
電 話：0965-31-1700  
メール：yatsuihp@yatsushiro-med.or.jp  
ホームページ：https://www.yatsushiro-med.or.jp/hospital/



# 八代地域在宅医療・介護連携支援センター

八代市・氷川町・八代市医師会・八代郡市医師会の4者が平成28年10月に協定を結び、八代市役所高齢者支援課内に設置しています。



当センターは、八代市及び氷川町の医療・介護・福祉事業所で働く人のスキルアップやお互いの円滑なコミュニケーションを支援し、それぞれが連携し、住民の方々が切れ目のない医療や介護を受けながら、自宅などの住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるよう各事業に取り組んでいます。

## 八代地域在宅医療・介護連携支援センターの取り組み

### ○在宅医療・介護サービス等の情報の共有支援

- ・医療機関、介護事業所等に、施設及び担当者一覧や地域医療連携室案内等の提供
- ・専門職団体等が実施する研修、勉強会等の情報提供

### ○医療・介護関係者の研修

- ・マッシュアップ研修会
- ・医療・介護多職種連携研修会
- ・高齢者関連施設管理者セミナー

### ○在宅医療・介護連携の課題の抽出と対応の協議

### ○医療・介護専門職に対する相談支援

### ○住民への普及啓発

- ・住民講演会
- ・サロン等に出向く啓発講座(無料)

一緒に学びましょう。5人以上のグループでお申し込みください。

内容 ①『やってみよう！人生会議』

②あなたには『かかりつけ』はありますか？

③知っていますか？～こんなときの相談窓口～

④知ろう認知症、支えよう大切な人

## 八代地域在宅医療・介護連携支援センター

住 所：八代市松江城町1-25（八代市役所 高齢者支援課内）  
電 話：0965-33-4682



令和6年  
4月1日から

# 不動産の相続登記のルールが 大きく変わりました。



相続で**不動産取得を知った日から3年以内に申請**しなければなりません。正当な理由がなく**義務に反した場合、10万円以下の過料**の対象となります。

## 相続登記の申請の流れ

遺産分割協議による相続登記の申請は、通常、次のステップ①からステップ⑤までの流れで行います。

ステップ  
①

### 戸籍関係書類の取得

相続開始の証明と法定相続人の特定

ステップ  
②

### 遺産分割協議・協議書の作成

協議・話し合いによる土地・建物の所有者の確定とその書面化

ステップ  
③

### 登記申請書の作成

法務局（登記所）提出書類の作成

ステップ  
④

### 登記申請書の提出

法務局（登記所）へ提出

ステップ  
⑤

### 登記完了

法務局（登記所）から登記完了証・登記識別情報通知書の交付

- 早めに、相続した土地・建物の相続登記をすることがおすすめです。相続の際、相続登記の免税措置も拡大されています。
- 相続の際、遺産分割を早めに済ませることが大切です。
- 法改正以前に所有している相続登記・住所などの変更登記が済んでいない不動産についても、登記が義務化されます。
- 問い合わせは、不動産の所在地を管轄している法務局へお願いいたします。相続・登記の専門家への相談もご検討ください。

# まかせて安心！生前整理



元気なうちに粗大ゴミや不要品の整理をしたい  
 分別の仕方がわからない  
 不要品が多すぎて自分一人ではとても片付けられない  
 処理場へ運ぶ車がない  
 どこに持って行っていいかわからない  
 できるだけ安く済ませたい

**ご依頼・お問い合わせは**

**公益社団法人 八代市シルバー人材センターへ**

**☎0965-33-2711**



八代市古城町1719-2

ホームページ

<https://webc.sjc.ne.jp/yatusiro>





法務の専門家がトータルサポートします

# 相続の手続き

人生には様々な節目があり、いつかは誰もが大切な財産を次の世代へ引き継がなければなりません。

しかし、相続手続きは複雑で、一人で全てを把握するのは難しいものです。

相続は家族の絆を深め、円滑に遺産を承継する大切な機会です。

手続きに不備があれば、かえって家族間に衝突が生じてしまう恐れもあります。

私たちは、皆様の事情に合わせて  
最適な相続対策をご提案いたします。

## 相続登記

相続登記によって相続人の  
正確な登録が行われます。  
遺産の取引や相続手続きにより  
法的な保護と公正性が  
確保されます。

## 相続調査

相続人と財産の全容を把握するため  
相続人調査と財産調査を行います。  
遺言書があればその内容を確認し  
ご要望に基づいて  
遺産分割の協議を進めます。

## 『新たに義務化された相続登記』

令和6年4月1日から、新たに相続登記が義務化されました。

相続が発生した場合には、相続人が不動産の  
名義変更を行うことが法律で義務付けられました。

安心して未来を迎えるために、ぜひ一度ご相談ください。

弁護士・司法書士・宅地建物取引士  
終活アドバイザーが親身にアドバイスいたします。

## 生前対策

財産管理や相続税対策など  
生前からの対策が  
ますます重要になっています。  
生前対策についても  
わかりやすくご説明いたします。

わかりやすく  
ご説明いたします。

遺言書って、  
むずかしい？

連絡先：0120-055-737  
担当者：西田・渡邊



## 弁護士・司法書士

弁護士法人Si-Law  
熊本県八代市西松江城町4番30号2階

代表 西田 幸広

熊本県弁護士会所属  
熊本県司法書士会所属  
熊本県社会保険労務士会所属



八代海を一望する安らぎの地

# 八代 大島墓苑



駐車場・水道・  
トイレ・休憩所完備



バリアフリー



アクセス良好

イオン八代店	車で	約5分
新八代駅	車で	約10分
八代城	車で	約10分
八代インター	車で	約15分

八代・大島墓苑

永代管理付きお墓

## 長寿供養墓絆

跡継ぎの心配は  
ありません。



使用料

一石室(4仏様まで)

永代使用料

永代管理料

**78** (税込) 万円～



## 八代 大島墓苑

熊本県八代市大島町大島4866-13



**0120-393-494**

受付時間

10:00～16:00  
(不定休)

ホームページはこちら



運営元：一般財団法人徳寿会 ＊宗旨・宗派は問いません。

■墓地概要 ●永代使用料/㎡=10万円(税込) ●管理費/1区画=6千円～1万円(税込) ●1区画/1.4㎡～11㎡ ●総区画数/250区画  
●墓地経営許可/熊本県指令八保第51号 ●墓地経営許可年月日：平成17年9月27日

司法書士は町の法律家です

# 相続手続き

にお困りの方は私たちにお任せください

相続登記手続き

遺産整理業務

遺言書作成

生前贈与

成年後見等申立



相談に関するお悩みは各ご家庭でさまざまです。

不動産の相続登記を放置すると、問題が発生することもある。

まずはお気軽にご相談ください

代表司法書士 辻将人

熊本県八代市田中西町 5-7-2

臨港線沿 田中町交番所隣り

## tsuji 司法書士法人

### ☎ 0965-62-8586

営業時間：9:00～18:00

定休日：土日・祝日 ※日曜日、祝日、事前にご予約頂ければ相談に応じます。

<https://tsujioffice.com> 熊本県司法書士会所属





医療法人尚仁会



高田病院

## 地域に密着した 「精神科」を目指して。

身体合併症を伴う精神疾患にも対応。  
介護度や病状に関わらず長期入院が可能です。



## 充実の看護体制

24時間体制  
で看護

身体合併症  
にも対応

入院期間の  
制限なし

# お気軽にご相談ください

医療法人尚仁会 高田病院

TEL. 0965-33-1191

電話受付 9:00 ~ 17:00 (土日祝除く)

熊本県八代市豊原下町4001

FAX: 0965-33-1193

Mail: [contact@kouda-hospital.or.jp](mailto:contact@kouda-hospital.or.jp)

URL: <https://kouda-hospital.or.jp/>



# エンディングノートと一緒に考えたい 不動産のこと

「その時」に備える住まいの整理。



自分のため・みんなのため  
あなたに寄り添い、聞いて一緒に考える



## 住まいのご相談

- ご自宅の売買
- 住み替え
- リフォーム、修理
- 不動産の整理

## 終活支援

- 相続の準備
- 荷物の整理、片付け
- お墓の相談

専門スタッフが  
親身になって  
今後の住まいについて  
寄り添います。

## 不動産活用

- 空き家活用
- 家じまい活用
- 不動産の遺贈寄付

住まいや暮らしのお悩み、お困り事はお気軽にご相談ください。  
より良い人生を生きるために住まいと生活の問題を明確にし、  
一つ一つ解決いたします。



人にやさしい街づくり お客様の環境をトータルサポート

## 株式会社鳶コーポレーション

☎ 0965-80-4159



営業時間 / 9:00 ~ 18:00 定休日 / 土日祝日 FAX / 0965-33-9285 Mail / info@shimacorp.jp  
熊本県八代市松江本町7番25号 ホームページ / <https://www.shimacorp.jp/>  
熊本県知事免許(4)第4632号 宅地建物取引業協会会員

ご相談は初回無料です。

# 相続専門税理士

## 相続対策に関するご相談なら 安土税理士事務所へ

「相続専門税理士」とは、相続税申告や相続税対策を専門とする税理士です。

多くの税理士にとって、相続税申告は、  
年に1度か2度あるかないかといった程度です。

相続専門税理士は、相続税申告に特化し、  
年間20件以上の相続税申告に携わっています。



### もめない相続

相続対策をすることにより、相続争いを少なくし、残したい人に残したい財産を相続させることができます。



### 生前贈与

贈与には、**暦年贈与・精算課税贈与・非課税贈与・納税猶予・贈与税の配偶者控除**等いろいろな制度があります。



### 節税の アドバイス

相続税にはいろんな特例や控除があります。  
**事前に対策することで納付する税金を節約**することができます。

## 初回相談無料・スピード対応

お電話でのお問い合わせはこちら

☎ **0965-33-1156**

※お気軽にお問い合わせください。

**安土税理士事務所** (株)AZ資産対策研究所  
南九州税理士会

八代市旭中央通16番地4(熊本銀行八代支店前)

FAX : 0965-65-6993

<https://azuchi.tkcnf.com>

営業時間 : 9時～17時(土日祝日定休)



税理士  
安土 裕二郎



# 八代市内に4つの会館でサポートいたします。

お近くの玉泉院にお気軽にご相談ください。

葬儀場の  
雰囲気は事前に  
分かるの？

事前準備って  
どんなことを  
するの？

?

葬儀の  
費用はどれくらい  
かかるの？

もしものときは  
何から手を  
つけたらいいの？

ご葬儀のお悩み不安は  
ありませんか



「知る」ことが愛する家族の「ため」になる。

もしもの時、あわてないために  
**事前相談**をご活用ください。

大型葬儀から家族葬までの  
総合葬儀会館



玉泉院築添会館

1日1組の完全貸切型斎場



玉泉院通町会館

木の温もりを感じれる会館



玉泉院鏡会館

1日1組の完全貸切型斎場



玉泉院八代南会館

# お葬儀は 玉泉院

まずはお気軽に  
お電話ください



**0120-525-024**

資料請求

ご質問

ご見学

24時間 365日対応

運営：株式会社セルモ

本社：熊本県熊本市中央区世安1丁目4-1

TEL：096-362-3390