

あなたとわくわく



マグマシティ
鹿児島市

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

～私のエンディングノート～

これまでの自分と
これからの自分へ

鹿児島市

目次

このエンディングノートは	P.1
【第1章】私のこれまで	P.4
【第2章】私のいま	P.10
【第3章】私のこれから	P.20
【第4章】私のエンディング	P.26
【第5章】私の設計図	P.30
相談先一覧	P.40

「このエンディングノートは」

このエンディングノートは、あなたが、ご自分のこれからの人生について考え、ご家族等と話し合うきっかけとなるよう作成したものです。

エンディングノートを手にとって、改めて人生を見つめなおし、一度きりの大切な人生を豊かに実らせていただければ幸いです。



終活とは

「終活」という言葉が生まれ、多くの人々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」。
人生の終焉を迎えるにあたり、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。

やっておきたいこと、やらなければいけないと思うことはあるけれど、何から手をつければいいのか分からない。いつから始めればいいのか分からない。それが終活の一番の難しさです。

これまでの歩みやいま置かれている環境は一人一人異なることから、終活として行うべき具体的な行動も人それぞれ異なります。

だからこそ、このエンディングノートをあなたのこれからのパートナーとしてください。



エンディングノートの 書き方

書き方の
ポイント
1

すべての項目を 埋めようとしなくても大丈夫

はじめのページから取り組み、
すべてを埋めようとしなくて構いません。
興味のあるページがあれば
そこから始めたり、考えてもなかなか
埋まらないページは飛ばしてもよいでしょう。
すべてを一通り書き終える目安を、
3ヶ月程度と考えてください。
このノートを目に留まりやすい場所に置き、
何度も見返しながら少しずつ
書き進めていきましょう。

書き方の
ポイント
2

書き変えても 大丈夫

気持ちが変わることは、
もちろんあります。その場合は、
既に書き込んだ箇所に線を引き、
書き直してください。
線の横に訂正した日付を
書いておくとよいでしょう。
何度か書き直すことで、
気持ちが整理されていくことも
あります。

定期的に 見直しましょう

表紙の裏には、
名前と誕生日の欄があります。
毎年の誕生日にこのノートを見返して、
情報や気持ちが変わっていないかを確認しましょう。
このエンディングノートは、
これからのあなたの
パートナーです。

書き方の
ポイント
4

書き方の
ポイント
3

家族に 共有しましょう

あらかたを書き終えたら、
家族に保管場所を伝えて内容を共有しましょう。
いざという時に家族が困らないようにすることも、
このノートの大きな目的です。
備忘録のページには、そのための大切な情報が残ります。
家族がいない場合には、
これからのことを託せる人に共有しましょう。
あなたの人生や考えを伝えることは、
あなたの信頼できる人達とお互いの絆を
より深めることに繋がります。
そのことが、これからの豊かな
時間を創ります。

第1章

私のこれまで

あなたのこれからについて考えるにあたり、まずは自分と向き合う時間を持ちましょう。生まれて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）
時代背景	
住んでいたところ	
こんな子どもだった	
幼い頃の思い出	

学生時代

得意科目	
好きだった本・映画・音楽	
思い出に残る出来事	
将来の夢	
夢中になったこと	

仕事のこと

経験した仕事	
この仕事に就いた理由・背景	
仕事をする上で大切にしたい信念・価値観	

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。

自分年表（これまでの歩み）

これまでの人生を振り返って、人生の節目にあった出来事や、記憶に残る大きなイベントを、書き起こしてみましょ。

当時の年齢

出生

() 歳

() 歳

人生の節目の出来事・記憶に残る大きなイベント など

今のわたし

() 歳

() 歳



書き方例

当時の年齢	() 歳 () 歳
人生の節目の出来事・記憶に残る大きなイベント など	<p>○年○月○日、長男（太郎）が生まれる。</p> <p>部活の軟式テニス県大会個人戦で準優勝する。</p> <p>○年○月○日夕方5時ごろ、○○病院で生まれる。</p>

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。

書き方

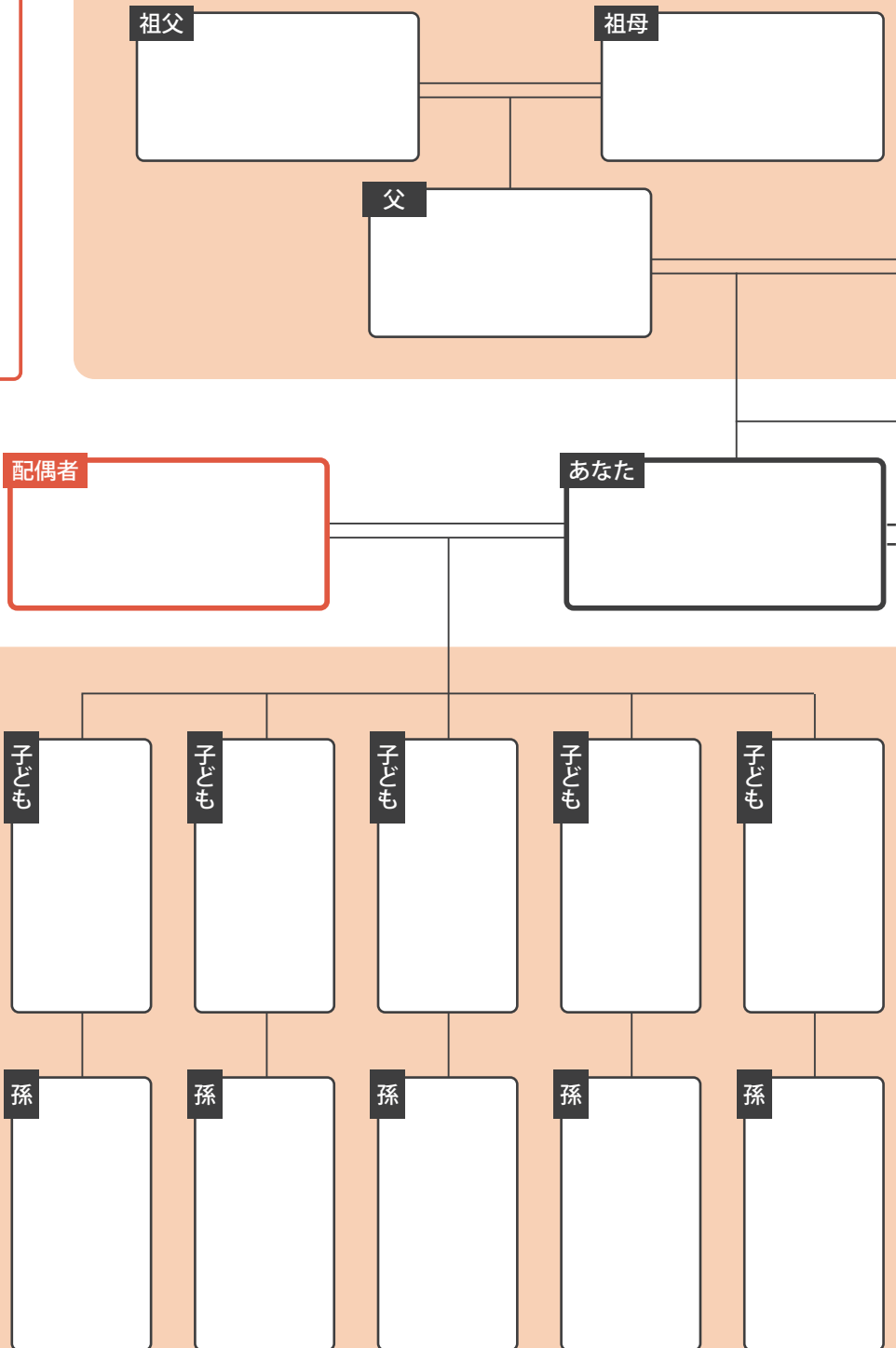
亡くなった人の名前の横には×を記し、分かれば死因も記入しておきましょう。

長寿 花子×
脳梗塞

配偶者は、常に相続人になる

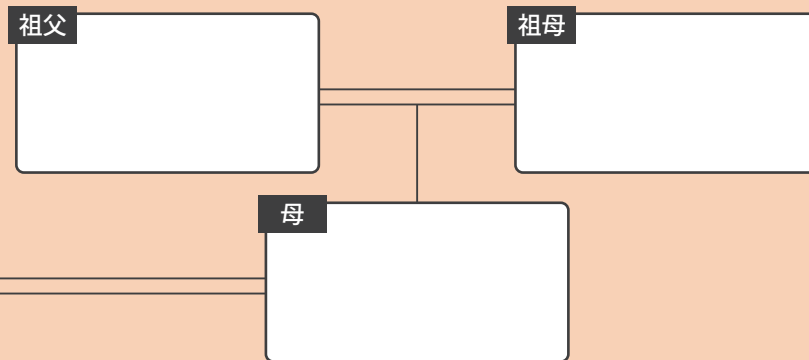
第一順位

子どもが亡くなっている場合は、孫



キーワード 家系図の作成

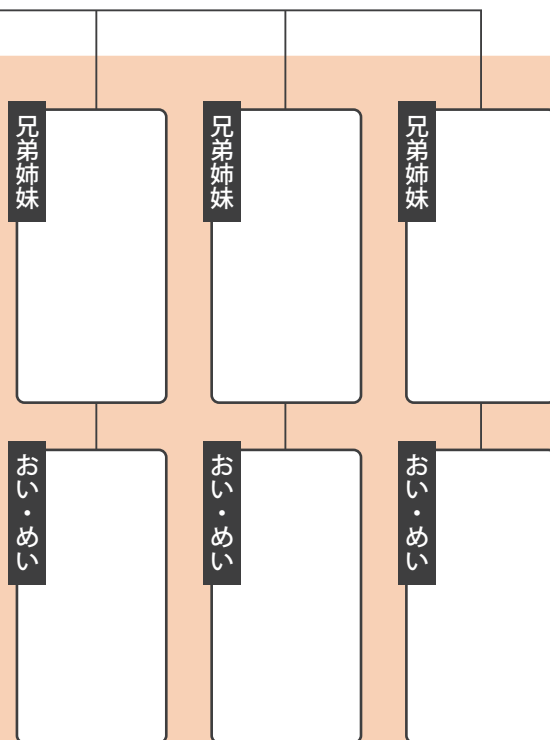
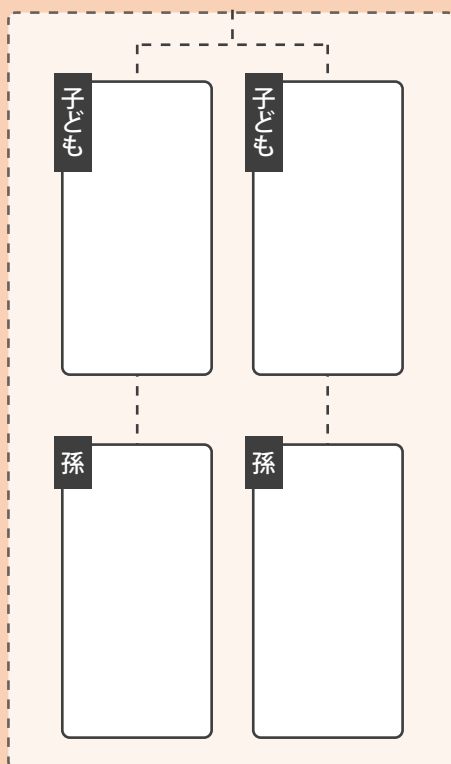
戸籍調査から依頼したい、遡ってより詳しい家系図を作成して家族に受け継いでおきたい、という場合には士業などの作成サービスを利用することも可能です。



第二順位

父母が亡くなっている場合は、祖父母

前配偶者



第三順位

兄弟姉妹が亡くなっている場合は、おい・めい

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をはっきりし、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

フリガナ	
氏名	
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 @
	@



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。

緊急連絡先

優先順位	名前	間柄	連絡先
1番			
2番			
3番			
4番			
5番			

はじめに

私のこれまで

私のいま

私のこれから

私のエンディング

私の設計図

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

公的情報

項目	記号・番号	備考
マイナンバー		
基礎年金番号		
健康保険証		
後期高齢者 医療保険証		
介護保険証		
運転免許証		
パスポート		
印鑑登録カード		

■その他



注意

もしもに備え、医療や公的なカードや証書、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。

保管場所

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			

■その他

キーワード 死後事務委任

亡くなった後の葬儀や納骨、解約や返納などの各種手続き（死後事務）を頼める人が周囲にいない場合に、生前に弁護士、司法書士、社会福祉士などの第三者に委任することができます。

資産情報

■預貯金

金融機関	支店	種類	口座番号	名義人

■有価証券

名称や銘柄	金融機関	店名	口座番号	名義人

■不動産

種類	用途	所在地	名義人と持ち分

■保険

保険会社	証券番号	契約者	被保険者	受取人

はじめに

私のこれまで

私のいま

私のこれから

私のエンディング

私の設計図

■私的年金

名 称	団 体	連絡先

■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

■その他



注 意

借入金や保証債務など負債も相続の対象となります。
相続人のために必ず書いておきましょう。

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	エサ	預けられるところ	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

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。

キーワード 遺言書の作成

遺産を誰がどう受け継ぐか、生前に決めておくための遺言書。お世話になった方への遺贈や社会貢献団体への寄付も可能にします。

■下記の項目が一つでも当てはまる方には遺言書の作成をお勧めしています。

子どもがない

財産に不動産など
分けにくいものが
含まれる

相続税の
対象となる額の
財産がある

法定相続人以外に
財産を渡したい
人がいる

法定相続人の中に
財産を渡したくない
人がいる

内縁関係にある

財産の一部を
寄付したい

■遺言書には作り方や手順があるので、注意が必要です。

	自筆証書遺言	公正証書遺言
作成方法	遺言者が全文を全て自筆で書き、押印する。印鑑は認印でも可。封入の必要については規定はない。代筆やワープロ、録音などは不可。	本人が公証人に口述し、公証人が筆記する。実印、印鑑証明、身元証明書、相続人などの戸籍謄本、登記簿謄本などが必要。
作成場所	問わない	(原則) 公証役場
公証人	不要	必要
証人	不要	2人以上
費用	0円	相続財産の額によって変動
署名押印	本人	本人、公証人、証人
保管場所	法務局 遺言者で保管	公証役場で原本を保管
家庭裁判所の検認	不要 必要	不要

MEMO

はじめに

私のこれまで

私のいま

私のこれから

私のエンディング

私の設計図

成年後見制度について

<成年後見制度とは>

認知症や知的障害、精神障害などで判断能力が不十分になった方は、預貯金などの管理や介護サービスの契約などを自分ですることが難しくなる場合があります。

そのような時、生活や権利を守り、地域で自分らしく安心して暮らせるよう支援するのが『成年後見制度』です。

<成年後見制度の種類>

任意後見	本人がしっかりしているうちに将来サポートしてくれる人と公証役場であらかじめ契約しておく制度。判断能力が低下したら家庭裁判所に申し立てます。
法定後見	判断能力が不十分な人に家庭裁判所がサポートする人を選ぶ制度

任意後見	<input type="checkbox"/> 利用している ⇒ <table border="1"><tr><td>相手方氏名：</td></tr><tr><td>連絡先等：</td></tr></table>	相手方氏名：	連絡先等：
相手方氏名：			
連絡先等：			
	<input type="checkbox"/> 利用を希望する ⇒ ※下記までご相談ください。		
	<input type="checkbox"/> 利用を希望しない		
法定後見	<input type="checkbox"/> 利用を希望する ⇒ ※下記までご相談ください。		
	<input type="checkbox"/> 利用を希望しない		

鹿児島市成年後見センター

○開所日時 月曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時15分（土日祝、年末年始は休み）

○連絡先 電話 099-210-7073 FAX 099-210-7103

○所在地 〒892-0816 鹿児島市山下町15番1号 かごしま市民福祉プラザ4階

来所相談をご希望の際は、事前にご連絡ください。

～「自分らしく」歩むために～

終末期になったときの医療やケアに対するあなたの考えを、あらかじめ書き留めておくことで、意思表示ができなくなったときでも、ご家族や医師等にあなたの意向を伝えることができ、その後の医療やケアを進めていく上での選択や判断の参考にすることができます。

元気な時に、自身が受けたい終末期医療やケアについて、親しい方たちとよく話し合っ自分の気持ちを整理しておきましょう。

また、時間の経過とともに考えが変わったら何度でも書き直してみましよう。その際は修正した日をこのノートの裏表紙に記録しておきましょう。

【終末期における医療行為等の具体例】

経口以外での栄養摂取

点滴



経鼻経管栄養



胃ろう



心臓や肺、腎臓のはたらきが低下した場合の延命治療

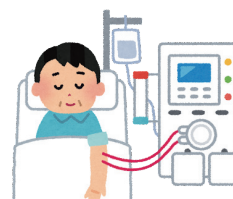
心臓マッサージなどの
心肺蘇生術



人工呼吸器による呼吸の補助



人工透析治療



◆上記の医療行為を「行わない（自然に任せる）」という選択もあります。

その時の状況によって判断は大きく変わるため、医師から病状の説明を十分に受けた上で、あらかじめ話し合っ決めたことを参考に、本人の意向を尊重し、本人および代理意思決定者と医療者がよく相談したうえで決定されます。



残りの人生を豊かにする

「私がこれから大切にしていきたいことは

です」

■健康に過ごすために

■楽しく充実して過ごすために

■安心して過ごすために

■ 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

■ 誰かの役に立つために

■ その他

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。答えはあなたの中だけにありません。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"/> キリスト教 <input type="checkbox"/> 神道 <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		

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		

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		

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。

お墓・埋葬について

お墓	お墓を用意してある場合 墓地名： 所在地： 連絡先： 石材店： 契約者名：
	お墓を用意していない場合 <input type="checkbox"/> 新たに購入してほしい（ <input type="checkbox"/> 一般墓 <input type="checkbox"/> 納骨堂 <input type="checkbox"/> 合葬墓） <input type="checkbox"/> 家族等に任せたい <input type="checkbox"/> その他（ ）
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： ）
備考	

仏壇について

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
備考	

キーワード 改葬・墓じまい

遺骨を別のお墓に移す事、お墓を撤去・処分する事です。都市化や少子化が進み、先祖代々のお墓を継承することが難しくなるケースが増えてきました。家族構成や生活環境を踏まえて考えをまとめ、家族と相談しておくことが大切です。

令和6年
4月1日から

所有者不明土地の解消に向けて

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。
- 不動産に関する登記申請手続き案内については、下記までお問い合わせください（予約制）。
鹿児島地方法務局 不動産登記部門 099-219-2114
- 相続・登記の専門家（司法書士等）への相談もご検討ください。



相続登記については
こちらをご覧ください。

第5章

私の設計図

「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。つい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	後見の希望を記録している	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
check 7	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 8	遺言書を作成している	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
check 9	葬儀の希望を伝えている	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
check 10	お墓を用意している	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ

第1章から第4章までを書き進め、あなたの状況、また考えや思いを整理してきました。その中であなたにとって「やっておかなければいけないこと」「やっておきたいこと」は何だったでしょうか？

キーワード 資産の整理とモノの整理



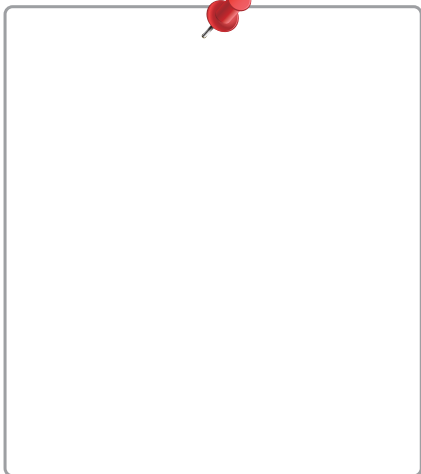

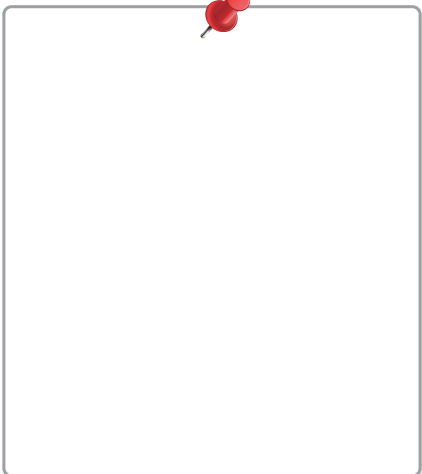
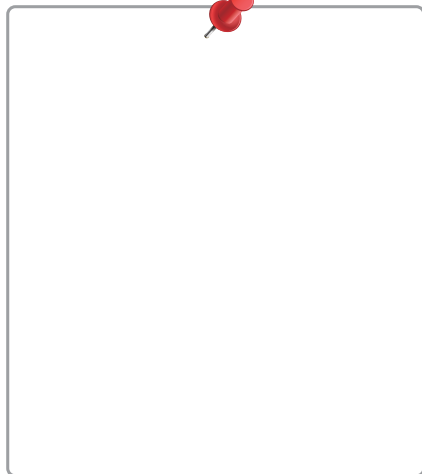
遺していくものは「資産」と「モノ」に分かれます。

資産の整理であれば、不動産の整理、生前贈与、遺言書の作成など。モノを最小限にしておくための整理であれば、受け継ぐものと処分するものに分けて、それぞれに最適な方法を選択することがおすすめです。

前項の「やっておかなければいけないこと」「やっておきたいこと」に取り組むうえで、事前にやらなければいけないことを書き出してみましょう



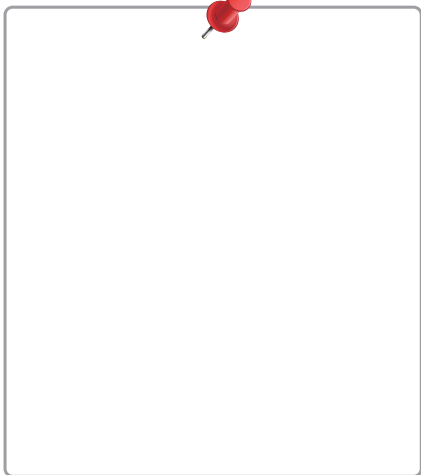

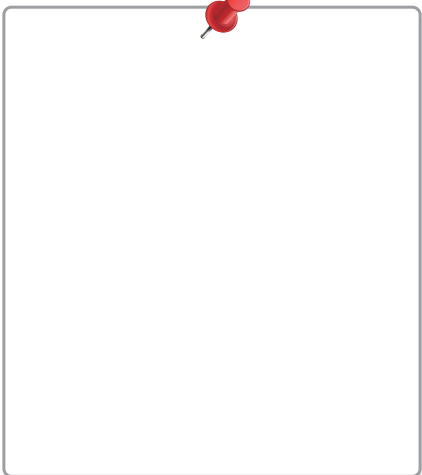

■不足している情報や必要な情報

例：お墓の種類・金額を調べる、法定相続人を知る etc.





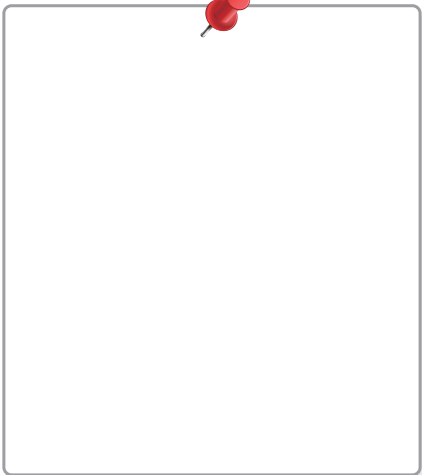






■事前に考えなければならないことや決めなければいけないこと

例：お墓の場所・種類を決める、誰に何を相続するか決める etc.

■家族や周囲の人と相談しなければいけないこと

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.

自分年表（これからの歩み）

いつ何をしたいか取り組みたいことを未来の年表に書いてみましょう

「やりたいこと」「やらなければならないこと」も合わせて年表に書いてみましょう

目標
年齢

今のわたし

() 歳

() 歳

わたし

やりたいこと・やらなければならないこと
など

() 歳

エンディング

の年表

書き方例

目標年齢

(70)歳 (73)歳

やりたいこと・やらなければならないこと など

孫とたくさん遊ぶ
介護施設へ見学に行く
世界遺産を見に行く

「大切なあなたへ」

どうしても言葉にできない想い。

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

「大切なあなたへ」

どうしても言葉にできない想い。

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

終わりに

幼少のころ、「お医者さんになること」を夢見たわたし
学生のころ、「〇〇になろう」と夢見たわたし
結婚のとき、「幸せな家庭を築こう」と誓ったわたし
子どもが生まれたとき、「立派な人に育てて欲しい」と心から願ったわたし
わたしたちはいつも今立っている地点から、明るい将来を思い描いて生きてきました
現在から未来を見つめて生きてきたのです

いま、エンディングノートを手取る人が増えています。
わが国は高齢社会だからエンディングノートを書く人が増えたのだろうな、
と考えるかもしれません。でも、そうではないのです。
エンディングノートは現在から未来を見つめて書くものではありません。
どちらかといえばエンディングノートは現在から過去を振り返ってみるものです。

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死の準備をするために記入するものではなく、
むしろ残された人生をよりよく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つ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ったりします。
スッキリした日々を暮らすために、ありがたい心で笑顔の毎日が送れるように、
このエンディングノートをぜひご活用ください。

相談先一覧

■市の関係窓口・手続き窓口一覧

相談・手続き項目	部署名	連絡先
高齢者福祉に関すること	長寿支援課 生きがい支援係 在宅支援係 高齢者福祉相談室 各支所福祉課	099-216-1266 099-216-1267 099-216-1270
後期高齢者医療に関すること	長寿支援課 後期高齢者医療係 各支所福祉課	099-216-1268
国民健康保険に関すること	国民健康保険課 給付係 賦課係 各支所市民課・総務市民課	099-216-1228 099-216-1229
国民年金に関すること	国民年金課 各支所市民課・総務市民課	099-216-1224
介護保険に関すること	介護保険課 認定係 保険料係 給付係 各支所福祉課	099-216-1278 099-216-1279 099-216-1280
市税に関すること	市民税課 資産税課 納税課 各支所税務課	099-216-1175 099-216-1180 099-216-1189
障害福祉に関すること	障害福祉課（身体・知的） 各支所福祉課	099-216-1273
	保健支援課（精神）	099-803-6929
地域福祉に関すること （民生委員・児童委員への相談など）	地域福祉課	099-216-1244
認知症施策に関すること	認知症支援室	099-808-2805
住民票や戸籍の請求に関すること 戸籍届に関すること	市民課 窓口第二係 戸籍係 各支所市民課・総務市民課	099-216-1218 099-216-1220
市営住宅に関すること	住宅・建築総合センター	099-808-7502
墓地・納骨堂に関すること	環境衛生課 斎園係 谷山分室	099-216-1301 099-269-8463
ペットに関すること	生活衛生課 動物愛護管理係	099-803-6905

相談・手続き項目	部署名	連絡先
相続問題・離婚の手続き・金銭貸借などに関する相談	市民相談センター	099-216-1205
保健や福祉に関する相談・案内	保健福祉総合相談・案内窓口(本庁) (谷山)	099-216-1241 099-269-2111(内線150)
消費者トラブル・多重債務に関する相談	消費生活センター	099-808-7500
水道(下水道)に関すること		
使用停止・使用者変更	水道局 お客様料金センター	099-812-6171
所有者・使用者・管理人異動届	水道局 給排水設備課	099-213-8521
農地に関すること	農業委員会事務局	099-216-1466
森林の土地の所有者届出に関すること	生産流通課 谷山農林課 喜入農林事務所 吉田農林事務所 松元農林事務所 郡山農林事務所	099-216-1341 099-269-8484 099-345-3761 099-294-1217 099-278-5429 099-298-4861
まごころ収集に関すること	南部清掃工場(谷山地域(星ヶ峯、 皇徳寺台、桜ヶ丘1～6丁目除く)、 桜ヶ丘8丁目一部、喜入地域) 清掃事務所(上記以外)	099-261-5588 099-238-0201

■その他の機関

相談・案内に関する項目	機関名	連絡先
高齢者の保健・医療・介護・福祉などの総合的な相談	鹿児島市長寿あんしん相談センター (地域包括支援センター)	詳細は次ページ
成年後見制度に関するご相談	鹿児島市成年後見センター	099-210-7073
障害のある方やご家族のための総合的な相談支援	鹿児島市障害者基幹相談支援センター	099-226-1200

長寿あんしん相談センター (地域包括支援センター)

地域で暮らす高齢者のみなさんが、いつまでも健やかに住みなれた地域で生活できるよう必要な支援を行うため、市内 20 か所に「長寿あんしん相談センター」を設置しています。

お気軽に近くのセンターへご相談ください。

※「長寿あんしん相談センター」は、地域包括支援センターの愛称です。

■保健・医療・介護・福祉等の総合的な相談窓口です。

保健師、社会福祉士、主任ケアマネジャー等を配置して、専門性を高め協働して高齢者やその家族の相談にあたります。

■介護予防を推進します。

要介護・要支援状態になるおそれのある高齢者や要支援認定者が、要介護状態にならないように、心身の状態の改善に向けた介護予防ケアプラン等の作成を行います。

■高齢者の権利を守り、虐待の防止・早期発見に努めます。

高齢者の権利擁護のための実態調査や成年後見制度の普及、活用のための取組みを行います。

■地域の様々な関係者と連携し、サポートします。

高齢者が、住みなれた地域で自立して生活できるよう必要な援助、支援を包括的に行うため関係機関と連絡調整を行います。

お住まいの地域の長寿あんしん相談センター 一覧

センター名	所在地	電話
中 央	城南町 32 番 11 号	099-219-4061
上 町	大竜町 3 番 17 号	099-219-4815
鴨 池 北	鴨池 2 丁目 25 番 1-11 号 (中央保健センター 2 階)	099-812-8825
鴨 池 南	新栄町 1 番 11 号	099-813-0880
城 西	薬師 1 丁目 16 番 9 号	099-813-0130
武・田 上	田上 3 丁目 13 番 2 号	099-284-0620
武 岡	武岡 5 丁目 17 番 8 号	099-298-5801
谷 山 北	自由ヶ丘 1 丁目 1 番 8 号	099-284-5320
星 ヶ 峯	星ヶ峯 3 丁目 6 番 7 号	099-203-0400
谷 山 中 央	谷山中央 3 丁目 383 番地 18	099-263-6260
谷 山 南	坂之上 2 丁目 17 番 1 号	099-297-5301
伊 敷 台	伊敷台 2 丁目 17 番 15 号	099-218-8760
西 伊 敷	西伊敷 3 丁目 16 番 18 号	099-295-4007
吉 野	吉野町 3046 番地	099-295-7301
緑 ヶ 丘	緑ヶ丘町 35 番 11 号	099-295-9870
桜 島	桜島藤野町 1456 番地 1 (桜島地区保健センター内)	099-245-2525
吉 田	本城町 1687 番地 2 (吉田福祉センター 2 階)	099-293-7655
郡 山	郡山町 141 番地 (郡山地区保健センター 1 階)	099-245-6601
松 元	上谷口町 2883 番地 (松元支所 3 階)	099-278-7131
喜 入	喜入町 7000 番地 (喜入支所 2 階)	099-343-5131

おくやみコーナーのご案内

ご遺族の市役所での手続きをお手伝いします

おくやみコーナーでは、身近な人が亡くなられた後の各種手続きについてご説明し、申請書の作成をお手伝いするなど、必要な手続きを少しでも負担なく行っていただけるようご案内いたします。

おくやみコーナーの予約先

市民文化部市民課

☎ 099-216-1397

鹿児島市山下町 11 番 1 号 本庁別館 1 階

◇窓口相談：(月) ~ (金)

午前 8 時 50 分から午後 4 時まで

◇予約受付：(月) ~ (金)

午前 8 時 30 分から午後 4 時まで

* 祝日、年末年始を除く

おくやみコーナーを利用するには、**予約が必要です。**
(来庁される日の **3 開庁日前までに予約ください**)

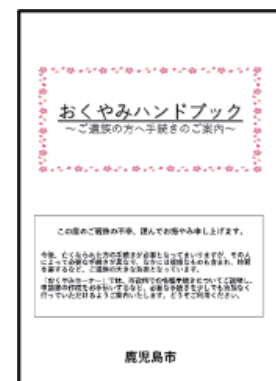
ご注意

- おくやみコーナーで手続きした後、担当課へ案内する場合がありますので、時間に余裕をもってご来庁ください。
- おくやみコーナーを利用せずに、担当課窓口で直接手続きすることも可能です。
- 手続きに必要なものを準備してご来庁ください。詳しくは、おくやみハンドブックをご確認ください。

おくやみハンドブックについて

おくやみハンドブックでは、市役所での手続きなどが、よりスムーズに進められるよう、各種手続きをまとめています。

本市ホームページに掲載しておりますので、ぜひご活用ください。



本市ホームページ

<http://www.city.kagoshima.lg.jp/shimin/shiminbunka/shimin/okuyami.html>



お名前	生年月日 年 月 日
-----	---------------

<修正経過> ※書き直したときは、その日付や修正した内容などを記録しておきましょう。

修正日	修正した項目・内容
1 年 月 日	
2 年 月 日	
3 年 月 日	
4 年 月 日	
5 年 月 日	
6 年 月 日	
7 年 月 日	
8 年 月 日	



専門のアドバイザーがあらゆる終活のお悩みに対応いたします

終活相談ダイヤル  **0120-992-316**

受付時間 | 平日 9～17時 ※受付時間は予告なく変更させていただく場合がございます

発行 鹿児島市
編集／発行 株式会社鎌倉新書
発行年 2024年4月