

あなたへの伝言



常総市マスコット
キャラクター
千姫ちゃま

名前

書き始めた時期

年 月 日

つくば総合法律事務所

茨城県弁護士会所属 代表弁護士 星野 学

最近
お金の管理が大変

事業を後継者に任せたい
今何をしておけばいいかな

家族に相続争いを
させたくない!

遺言って
とりあえず作っておけば
大丈夫なの?

弁護士の費用って
どれ位かかるの?

ご安心下さい
当事務所には
皆様の疑問に対する
答えがあります

お気軽にご相談下さい



※ご相談にはぜひこの「あなたへの伝言」をご持参下さい

ロッキーくん
新米弁護士(犬)
つくば総合法律
事務所で勉強中!

【主要取扱業務】

・遺言作成・交通事故・刑事事件

〒305-0051

茨城県つくば市二の宮 3-23-18 AKフリービル1F

☎ 029-849-2425

URL : <http://www.tsukuba-law.com/>



つくば総合法律事務所

検索



あなたへの伝言とは？



常総市マスコット
キャラクター
千姫ちゃま

- 自分のこれまでの人生を振り返ること
- これからの人生の指針を明確にしておくこと
- 自分にもしものことがあった時に対応すべきこと
- 自分にとって大切な人たちに伝えておきたいこと

これらの項目について、自筆で書き記しておくことにより、普段は漠然としている自分の気持ちが整理されると思います。記入内容について、ご家族や友人に相談してみるのも、新しい発見ができて良いかもしれません。

このノートが、あなたのこれからの人生を充実して過ごす一助となれば幸いです。

「あなたへの伝言」の書き方について

- 1 堅苦しく考えず、書きやすい項目から気楽に記入してください。
- 2 よく分からない項目は、誰かと話し合ってみてください。
- 3 記入した後に改めて読み返してみて、修正してもいいでしょう。
- 4 このノートは法的な効力を有しません。
- 5 このノートの存在と保管場所について、誰かに伝えておきましょう。
- 6 このノートの取り扱いに注意して、第三者が勝手に読むことができないように管理しましょう。

更新履歴

年 月 日 /

年 月 日 /

年 月 日

広 告



お気軽にお問い合わせください。

寶聚山 真福寺 各種相談受け賜わります。

葬儀、法事、後席等ご利用ができます。

墓石デザイン自由 墓石ローンあり
常総インターから車で3分

つくば吉野墓苑

宗旨宗派を問いません。

納骨堂 慈光 受付賜わります。

茨城県常総市上蛇町1576

TEL 0297-22-7500 FAX 0297-22-7505





もくじ

もしもの
ときに備えて



家族に
伝えたいこと



自分ノート(わたしについて)

4

- 基本情報 4
- 緊急連絡先 5
- 保険証・免許証等 5
- 自分の体について 6
- これまでのわたし 9
- 今のわたし 12
- これからのわたし 13

自身の「もしものとき」に備えて

14

- 病気になったら 14
- 介護が必要になったら 15
- 判断力が落ちたら 16
- 成年後見制度について 16



広 告

お客さまの声に耳を傾け、時代に見合った葬儀を
執り行えるよう日々精進して参ります。

一般葬

家族葬



総合葬祭・仏壇・ご供物・盆提灯

メモリアルホール ふるさと掌典

葬儀に関するご相談、生前相談、施設見学承ります

24時間いつでもお問い合わせ下さい



0297-27-2555

大切な瞬間を
まごころ込めて、
心温まるお手伝い。

〒303-0043 茨城県常総市内守谷町 4230

<https://furusato-shouten.com/>

- もしものときの連絡先リスト 17
- 葬儀のこと 18
- お墓のこと 20
- ペット 21
- 大切なもの・渡したいもの 22
- 処分・整理したいもの 23
- お願いしたいこと・託したいこと 24

財産について 25

- 不動産、預貯金、生命保険、公的年金など
..... 25

地域の身近な相談窓口 26

- 相談・手続き先 26



常総市マスコット
キャラクター
千姫ちゃま

広告

広告

住まいの事ならご相談ください

小さな修繕から、新築まで

雨漏り・屋根・外壁・内装・塗装・板金
外構・リフォーム全般・増築・新築

ご相談、ご提案、見積り 無料

ご相談だけでも喜んで！
TEL 0297-24-3613

株式会社 飯沼外商
常総市豊岡町乙1649-1

飯沼外商 検索

<http://www.iinumagaisyou.co.jp/>

や わ ら ご びょう
谷和原御廟

宗教・宗旨・宗派不問
どなた様でもご利用になれます

谷和原御廟は一般墓地・芝生墓地・永代供養墓地などの様々なタイプから自由を選ぶことができる自然豊かな公園墓地です。

永代に渡る安らかな眠りのために——。

永代供養墓地に関しましては
年間管理料・諸経費などは一切かかりません。



芝生墓地



一般墓地



永代供養塔



樹木葬

無料相談
法事 終活 改葬
仏事・終活の事に関して随時
無料相談を行っております。
お墓購入でなくてもお気軽に
ご相談ください。

営業時間
午前9時～午後5時

谷和原御廟管理事務所

0120-088-865

〒303-0042 茨城県常総市坂手町 1307-1

☎ 0297-27-2118

三福寺 樹木葬 検索

<http://www.sanpukuji.com/>

自分ノート(わたしについて)

あなた自身のことを周囲の人たちに理解してもらいましょう。よりよいサポートを築いてもらえるよう、事前に基本状態や体のこと、自分史などを書き留めてください。

基本情報

ふりがな
名前:

生年月日: 年 月 日生

住所:

本籍:

電話番号 自宅:

携帯電話:

メールアドレス:

パソコンパスワード:

インターネットバンキング:

利用サイトのパスワード:

— 告 告 —



株式会社 ケアホームなかお

～地域住民と共に笑顔の絶えない生活環境をめざして～



かおり
グループホーム **香** デイサービス **華**

☎0297-23-3011

訪問看護ステーション

しらゆり

☎0297-21-8566



かがやき
デイサービス **輝**

☎0296-48-7707

居宅介護支援事業所

かがやき

☎0296-49-6071

<http://carehome-nakao.com/>

詳しくは

ケアホームなかお

検索

緊急連絡先

① 名 前: _____ 続柄: _____
 連絡先: _____

② 名 前: _____ 続柄: _____
 連絡先: _____

③ 名 前: _____ 続柄: _____
 連絡先: _____

自分ノート(わたしについて)

自身の「もしものとき」に備えて

財産について

地域の身近な相談窓口

保険証・免許証等

名 称	記号・番号	備 考
健康保険証		
介護保険証		
後期高齢者医療保険証		
運転免許証		
パスポート		
その他()		

廣 告



医療法人社団 **植竹医院**
 修徳会

循環器内科 消化器内科 内科 産婦人科 小児科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00~12:00	●	●	●	△	●	●	/
14:00~17:30	●	●	●	/	●	●	/

木曜午後・日祝日休診 △…木曜午前 婦人科・産科・小児科のみ
 茨城県常総市水海道宝町2841番地
TEL.0297-23-1135

街づくりから高齢化社会を支えます

総合建設業

 **大坂建鋼** 株式会社



代表取締役 **大坂 勇**

〒300-2741 茨城県常総市国生1448
TEL.0297(42)4281 FAX.0297(42)5809

自分の体について

自分ノート(わたしについて)

自身の「もしものとき」に備えて

財産について

地域の身近な相談窓口

＊かかりつけの病院と薬

病院名・科:

電話番号:

医師名:

病名:

いつも飲む薬:

病院名・科:

電話番号:

医師名:

病名:

いつも飲む薬:

病院名・科:

電話番号:

医師名:

病名:

いつも飲む薬:

広告

空き家のご相談 不要な土地の売却 不動産についてトータル的にサポートします。



有限会社 タイセイホーム

茨城県宅地建物取引業協会会員
知事免許(4)第6119号

営業時間 9:00~18:00
定休日/水曜・祝日

タイセイホーム

検索

<https://www.taiseihome-net.jp/>



常総市鴻野山1665-7

TEL 0297-42-0808 FAX 0297-42-7886

＊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: _____

＊血液型

(A・B・AB・O)型 RH(+・-)

廣 告

介護リフォーム・内・外装
 各種クリーニング・航空写真

alpha

株式会社 アルファ

常総市向石下487-1
 ☎0297-42-5777
 FAX0297-42-0895

100gから配達します。

四郎兵衛どんの
里摘み茶



石下の里の四郎兵衛どんは、茶作り名人の爺様だ。気候温暖な茶畑で我が子を育てる親のように、一枚一枚の葉をそれはそれは大事に育てる。四郎兵衛どんの心と技が詰まった香り豊かな風味をぜひ味わっていただきたい。

常陸常総のお茶処
坂入製茶園

常総市篠山639
 TEL 0297-42-2397
 坂入製茶園
 URL <http://www.ocha.joso.jp/>

さしま茶・粉末緑茶製造販売
 安心安全 確かな品質 顔が見えるお茶作りをモットーにおいしいお茶を皆様にお届けすべく日々、精進しております。



＊お薬手帳の有無

有・無 保管場所:

＊その他手帳等の有無

障がい者手帳 有・無 保管場所:

種類: 身障 療育 精神

その他(難病等):

＊身分証明書や貴重品等の有無

名称: 保管場所:

名称: 保管場所:

名称: 保管場所:

名称: 保管場所:

＊メモ(自由に記載ください、書き足りなかったことを書きましょう)

— 廣 告 —

あなたの街のかかりつけ薬局

 あけぼの薬局



石下店	古間木新田811-2	☎0297-42-3301
内守谷店	内守谷町3719-5	☎0297-20-3386
上石下店	本石下4804-2	☎0297-43-0700
水海道店	水海道諏訪町3302-3	☎0297-25-1701



これまでのわたし

今のわたし

これからのわたし

✦誕生(例、名前の由来など)

✦幼少期

✦中学・高校・大学等

✦仕事を始めて(就職など)

自分ノート(わたしについて)

自身の「もしものとき」に備えて

財産について

地域の身近な相談窓口



— 広 告 —

電気設備工事の設計施工

明るい未来を照らします

満和電気工業株式会社



常総市大輪町2275

☎ 0297-24-3746 FAX 0297-24-5736

✳️結婚

✳️子育て期

✳️退職後(第2の人生のスタート)

✳️その他

―― 廣 告 ――

(介護予防)認知症対応型共同生活介護事業所 共用型認知症通所介護 居宅介護支援事業所 舞夢



～寄り添う介護を目指して～

お問合せ・お申込み

常総市古間木1054-4

☎ 0297-30-8283

FAX 0297-42-7683

グループホーム舞夢 検索 <https://www.gh-maimu.com/>



✳️職歴

✳️これまで住んだ家・場所

✳️大切な思い出

— 廣 告 —

終活の一つとして、ご自分の写真を
事前に撮影される方が増えています。

写真撮影

あなたらしい「一枚」を残しませんか？

◎お気に入りの写真からでもお作り出来ます。

スタジオ撮影・写真の復元・複製

トヨー写真

TEL0297-23-3957

常総市水海道湊頭町2810(踏切際)



これまでのわたし

今のわたし

これからのわたし

自分ノート(わたしについて)

自身の「もしものとき」に備えて

財産について

地域の身近な相談窓口

✳️趣味・特技

✳️好きな食べ物(ご褒美に食べるものなど)

✳️好きな花、音楽、本など(思い出のものなど)

✳️好きな時間(いきいきできる時間やほっとする時間など)

✳️大事な物(自分だけの宝物など)

✳️お気に入りの場所(思い出の場所、好きな場所など)

これまでのわたし

今のわたし

これからのわたし

◎これからやりたいこと(チャレンジしたいこと)

◆そのために必要なことは

◎ 年後 (わたし 歳)

◆そのために必要なことは

◎ 年後 (わたし 歳)

◆そのために必要なことは

自分ノート(わたしについて)

自身の「もしものとき」に備えて

財産について

地域の身近な相談窓口

自身の「もしものとき」に備えて

「もしものとき」に備えて治療や介護の方針、後々どうしたいかなどの思いを書き留めておいてください。

病気になったら

＊告知について

- 病名や余命を告知してほしい 病名のみ告知してほしい
 家族等に任せる その他()

＊延命治療について

- 可能な限り延命治療を受けたい 延命治療を希望しない
 苦痛を少なくすることをしてほしい その他()

＊希望する延命治療

- 点滴による水分補給 中心静脈栄養 経管栄養(胃ろう含む)
 昇圧剤の投与 人工呼吸器 蘇生術(心臓マッサージなど)
 その他(具体的に)()

＊終末医療について

- 自宅で過ごしたい 病院で看護を受けたい
 病院以外の施設等で過ごしたい その他()



＊臓器の提供等について

- 臓器提供意思表示カードで、提供を意思表示している
 臓器提供等は希望しない その他()

介護が必要になったら

＊介護をお願いしたい人

- 配偶者 子ども その他()

名 前: _____ 名 前: _____

＊介護してほしい場所

- なるべく自宅を希望する
 病院や施設

名 前: _____

- お任せする

＊介護の費用について

- わたしの年金や預金でまかなってほしい
 用意している(保管場所:)
 その他()

廣 告

社会福祉法人 東雲会

よしの荘 ~その人らしい人生をいつまでも~



特別養護老人ホーム
 従来型 多床室26名 個室24名
 ユニット型 30名
 短期入所生活介護 従来型10名
 デイサービスセンター 30名/日
 居宅介護支援事業所
 ケアハウス15名
 〒300-2502 常総市上蛇町1888-1
 (吉野公園に隣接)
 本館 TEL. 0297-22-7716
 FAX. 0297-22-7176
 新館 TEL. 0297-20-2112
 FAX. 0297-22-7807
<http://www.yoshinosou.or.jp/>

判断力が落ちたら

✳️財産管理などをお願いしたい人

配偶者

名 前:

子ども

名 前:

その他

名 前:

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

家庭裁判所が選任した成年後見人が、本人の利益を考えながら、本人の代理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～成年後見登録制度」より抜粋しています。

もしものときの連絡先リスト

名前と(関係)	住所と電話番号	備考
()	〒 ☎() -	
()	〒 ☎() -	
()	〒 ☎() -	
()	〒 ☎() -	
()	〒 ☎() -	
()	〒 ☎() -	

自分ノート(わたしについて)

自身の「もしものとき」に備えて

財産について

地域の身近な相談窓口

葬儀のこと

＊葬儀の場所

- お任せする
- 希望がある(名称等:)
- その他()

＊葬儀の規模

- お任せする
- 家族・近親者のみ
- 参列してくれる方全て

＊遺影

- お任せする
- 用意している(保管場所:)

＊葬儀の費用

- わたしの預金等でまかなってほしい
- 用意している(保管場所等:)
- その他()

— 広 告 —

JA 常総ひかりセレモニー

365日 24時間対応 (病院からのご遺体搬送も)
どなたでも安心してご利用いただけます。

葬祭セレモニーセンター 0297-30-4444

JAホール水海道

JAホール石下

0297-20-4443

0297-42-4443

常総市本豊田 132-1

常総市豊岡町乙 3238-3

常総市豊田 1378-1

✳葬儀について

葬儀業者との生前契約・予約

- 契約している 予約している していない

葬儀業者

- 生前予約で頼んでいる

(業者名: _____ 連絡先: _____)

葬儀を行う宗教 宗派

- 下記の宗教・宗派を希望する

(名称: _____ 連絡先: _____)

- 無宗教葬にしてほしい

- 家族・親族の判断に任せる

副葬品(お棺の中に入れてほしいもの)

- ある(_____) 無い

死装束

- 身に着けたいもの

(内容: _____ 保管場所: _____)

- 無い

✳遺言書について

- 有り(保管場所: _____)

- 無し

広 告

見積無料
**事前
相談**

一般葬・社葬

家族葬

火葬式 ヘキサホール葬

葬儀式場 **ヘキサホールふるさわ**

お近くのお仏壇のふるさわへ直接どうぞ

ふるさわ

仏壇の

24時間年中無休いつでも受付

0120-16-0199

下妻市長塚2-1
(国道125号線沿)

0296-44-0011

下妻市 プリエールふるさわ

下妻市長塚75 (砂沼通り)

0296-44-2020(代)

お墓のこと

＊お墓の場所

- 希望なし
- 希望がある
(名称・場所等:)
- すでにある
(名称・場所等:)

＊埋葬

- お任せする
- 希望がある
(場所等:)

＊お墓の費用

- わたしの預金等でまかなってほしい
- 用意している
(保管場所等:)
- その他()

自分ノート(わたしについて)

自身の「もしものとき」に備えて

財産について

地域の身近な相談窓口

広告

そよ風の芝墓地～ 愛の樹木葬



筑波山を眺めながら安らかに

永代供養

宗教不問

後継者不要

改葬応相談



つくば小貝川霊園

常総市福二町乙65

☎0297-22-7934

大切なもの・渡したいもの

自分ノート(わたしについて)

何を:

保管場所:

誰に:名前

関係

連絡先:

自身の「もしものとき」に備えて

何を:

保管場所:

誰に:名前

関係

連絡先:

財産について

何を:

保管場所:

誰に:名前

関係

連絡先:

地域の身近な相談窓口

何を:

保管場所:

誰に:名前

関係

連絡先:

処分・整理したいもの

何を	保管場所	備考

自分ノート(わたしについて)

自身の「もしものとき」に備えて

財産について

地域の身近な相談窓口

※不用品を処分する場合は、常総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、日頃から整理整頓に心がけましょう。

広告

ご家庭の眠った宝物、お売りください！



リサイクルショップ
物コミュニケーション

～人から人へ、物がつなぐコミュニケーション～

営業時間:11:00～19:00 店休日:毎週火曜日

0120-57-4153

茨城県公安委員会許可第401240000856号
常総市水海道宝町2741-6

物コミュニケーション 検索

地域の身近な相談窓口

相談・手続き先

手続き、健康、法律など様々な分野で支援を行っている窓口をまとめています。
お気軽にご相談ください。

◎市役所 〒303-8501 茨城県常総市水海道諏訪町3222番地3
☎0297-23-2111(代表)

主な内容	担当課	電話番号
高齢者に関する相談 ● 介護保険申請・介護保険料 ● 高齢者のサービスや困りごと ● 成年後見制度	幸せ長寿課 ● 介護保険室 ● 地域包括支援センター	23-2913 23-2930
障がい者に関する相談 ● 各種手帳 ● 手当て・助成 ● 成年後見制度 こころの健康相談 自立相談支援窓口	社会福祉課	23-2912
粗大ごみの処分 ペットのこと	生活環境課	23-2919
法律相談 くらしの困りごと相談(行政相談)	市民課	23-2909

広 告

専門的知識と経験をもって皆様の期待と信頼に誠実にお応えいたします



つくば総合法律事務所

茨城県弁護士会所属 代表弁護士 星野 学

〒305-0051
茨城県つくば市二の宮 3-23-18 AKフリービル1F
☎ 029-849-2425
URL : <http://www.tsukuba-law.com/>
 つくば総合法律事務所  検 索



主な内容	担当課	電話番号
女性相談	人権推進課	21-3510
国民健康保険 後期高齢者医療保険	健康保険課	23-2910
消費生活相談	商工観光課 ●消費生活センター	23-0747

◎市役所以外

主な内容	担当	電話番号
高齢者に関する相談	夜間・休日対応窓口 (平日は午後5時15分～ 午前8時30分まで)	080-3400-6616
各地域の高齢者相談窓口	在宅医療・介護連携支援センター	38-8998
	水海道中学校区	23-2233
	鬼怒中学校区	23-3011
	水海道西中学校区 (豊岡・菅原・大花羽)	24-1211
	水海道西中学校区 (坂手・内守谷・菅生)	38-8101
	石下中学校区 石下西中学校区	42-1105 30-8283
こころの健康相談	つくば保健所	029-851-9287



主な内容	担当	電話番号
行政書士よろず相談(相続、契約、土地利用、各種許認可など)	行政書士無料相談 常総地区センター	090-8892-4712
年金相談	下館年金事務所	0296-25-0829
消費生活相談	消費者ホットライン	188
自立相談支援窓口(各種手続きや金銭管理が不安になったら) ●利用者のための手続きの手伝い ●通帳や書類の管理 ●お金の支払い 生活福祉資金(貸付け)	常総市社会福祉協議会	23-2233
成年後見制度	NPO法人With(ういず)	080-9205-1292
救急病院	常総市休日夜間急患センター (きぬ医師会病院内)	23-0855

常総市 あなたへの伝言

令和2年3月発行



無断で複写、転載することはご遠慮ください。



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。

発行

常総市

〒303-8501 茨城県常総市水海道諏訪町3222-3

TEL.0297-23-2111(代)

株式会社サイネックス

〒102-0083 東京都千代田区麴町5-3

TEL.03-5275-5022

広告販売

株式会社サイネックス つくば支店

〒305-0817 茨城県つくば市研究学園5-20-2

つくばシティア・モアビル5F

TEL.029-858-0570

見積無料
**事前
相談**

事前相談から

葬儀後のお困りごとまで

ずっとフォローいたします。

一般葬・社葬

火葬式

ヘキサホール葬



5名~50名規模 (5名以下応相談)

ヘキサホールでのご葬儀も可能です。

家族葬

アフターフォロー特典1



四十九日の祭壇飾りとお片付け。初盆・初彼岸のお飾り、お片付けなど、ご当様にとっては、大変ご負担になることもございます。ふるさわでは、アフターフォローの一環として、無料にてお手伝いさせていただきますいております。

アフターフォロー特典2



四十九日忌・一周忌には、お墓に添える花束を無料でお届けいたします。またご要望いただければ、お墓でのお線香の火をつけたりなどのお手伝いも無料にて、お手伝いさせていただきます。

アフターフォロー特典3



法事の返礼品や初盆・初彼岸の返礼品など数量に関係なく、お得な割引価格にて承っております。お気軽にご相談下さい。もちろん返品OKです。

下妻式場

ヘキサホールでのご葬儀も承っております。

● 仏壇・仏具の店舗



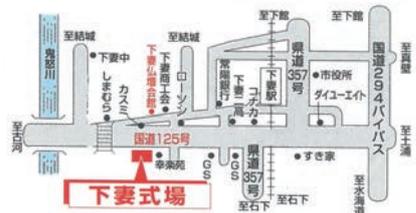
【下妻仏壇会館】
茨城県下妻市長塚 75
(下妻商工会となり)
電話：0296-44-2020



【古河仏壇会館】
茨城県古河市茶屋新田 32
(国道4号沿い)
電話：0280-48-4747



【小山仏壇会館】
栃木県小山市若木町 1-20-52
(国道4号沿い)
電話：028-524-7272



葬儀式場
プリエール ふるさわ



0120-16-0199

茨城県下妻市長塚 2-1 (国道125号沿い) TEL 0296-44-0011 (代)

葬儀 ふるさわ <http://www.sogi-furusawa.com/>

「初めてのことでわからない…」
「何からすればいいの…」

お急ぎの方へ

24時間 365日 対応させていただきます。

株式会社ふるさわ