

Future Note

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

令和5年10月末日公開予定

「わが街事典」電子ブックで 常総市の情報を持ち歩こう

いつでもどこでも知りたい情報を
「わが街事典」アプリでチェック

無料

閲覧に伴う通信料は
ご負担ください



スマートフォン



パソコン



タブレット



「MY本棚」機能で、
お手軽に情報をチェック！

一度読んだ電子ブックは「MY本棚」に保存
されますので、読みたくなったときはすぐに
読むことができます。

ダウンロード方法や
対応端末など
詳しくはこちら➡



iPadアプリ版

iPhoneアプリ版

Androidアプリ版

あなたへの伝言とは？



- 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



宗旨宗派を問いません。

寶聚山 真福寺
葬儀、法事、後席等ご利用ができます。

永代供養 室内納骨堂
現代のニーズやライフスタイルにあわせた新しい供養スタイル

つくば吉野墓苑(霊園)
ペットと入れる墓所もご案内させて頂いております。

永代供養墓慈光
永代供養料 10万円から

ペット室内納骨堂

ペット永代供養墓慈愛

各種相談受け賜わります。

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



至下妻
道の駅常総 真福寺
常総IC GS 吉野サン・ビレッジ つくば駅
ファミリーマート 下河原崎
吉野公園
常総市立五箇小
常総ひかり 小貝川
至守谷

TEL 0297-22-7500 茨城県常総市上蛇町1576

真福寺 常総市 検索





もくじ



もしもの
ときに備えて



家族に
伝えたいこと



認知症あんしんガイド 4

4

- 認知症は脳の病気です 4
- 認知症は早期発見が大切です 4
- 認知症についての相談は 5
- 認知症の進行状況に合わせた対応 ... 6

自分ノート(わたしについて) 8

8

- 基本情報 8
- 緊急連絡先 9
- 保険証・免許証等 9
- 自分の体について 10
- 今のわたし~これからのわたし 13

自身の「もしものとき」に備えて 14

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

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/>

- 成年後見制度について 16
- 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



広告



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

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/>

優良産廃処理業者認定事業所

特定建設業 総合解体工事業
産業廃棄物処理業



株式
会社 **フルヤ建商**



代表取締役 **古矢 満**

エコアクション21
認証番号0001153

本 社 常総市中妻町579-3
0297-22-2855(代)



リサイクルプラント 常総市坂手町6839
0297-27-3801



認知症あんしんガイド

■認知症は脳の病気です

認知症とは、脳の働きが悪くなり、記憶力や判断力などが低下し、日常生活にまで支障が出る状態です。アルツハイマー病、脳血管性疾患などのさまざまな原因により発症します。



認知症の症状

記憶障害や理解力・判断力の障害など、脳障害そのものが引き起こす「中核症状」と、中核症状に、不安やあせり、心身の不調、周囲の適切でない対応などが影響して起こる「行動・心理症状」があります。

■認知症は早期発見が大切です

認知症の症状は、本人や周囲の人たちの気づかないところで徐々に進行しながら現れてきます。

認知症が疑われるサイン ※チェックが入った項目が多いほど、認知症の可能性が高いです。

- 直前にしたことや話したことを忘れてしまうようになった
- 同じことを何度も言ったり、聞いたりするようになった
- 置き忘れやしまい忘れが目立つようになった
- 知っているはずの人や物の名前が出てこなくなった
- つじつまの合わない作り話をするようになった
- 以前にくらべ、ささいなことで怒りっぽくなった
- 身だしなみに気を使わなくなった
- 今まで好きだった趣味などへの興味や関心がなくなった
- 外出したり、人と会ったりするのをおっくうがり、嫌がるようになった
- 今までできていた家事、計算、運転などのミスが多くなった
- 日付や時間を間違えたり、慣れた道で迷ったりするようになった
- 財布が見当たらないときなど、「盗まれた」と、人を疑うようになった



今までと違うことに気づくことがあれば、地域包括支援センターやかかりつけ医に、相談しましょう。

広告

(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



～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/>

認知症についての相談は



常総市地域包括支援センター(常総市役所幸せ長寿課内)

高齢者やその家族などを、介護・福祉・健康・医療面から総合的に支える「高齢者の総合相談窓口」です。

◎認知症初期集中支援チーム(専門家チームがお手伝いします)

認知症の専門知識を持つ保健師等で構成され、認知症または、その疑いがある人及び家族を訪問し、一緒に解決策を考える「認知症初期集中支援チーム」が活動しています。

電話：0297-23-2930(直通)

場所：常総市水海道諏訪町3222-3 常総市役所 議会棟内

時間：月曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時15分(祝日、年末年始を除く)

高齢者総合相談窓口

認知症
介護

「どう対応するの？」
介護方法に困ったら

☎0297-23-3011
(グループホーム香)
☎0297-30-8283
(グループホーム舞夢)



受診に
困ったら

どこに受診すれば
いいの!?

☎0297-24-1211
(水海道西部病院)
☎0297-42-1105
(筑波メディカルセンター
訪問看護ステーションいしけ)



在宅
医療

まだ動けないのに
退院と言われた…



☎0297-38-8998
(常総市在宅医療・
介護連携支援センター)

福祉
サービス

お金の出し入れ…
これからのこと…心配



☎0297-23-2233
(常総市社会福祉協議会)

介護

介護サービスの手続き
の流れを知りたい!



☎0297-38-8101
(ケアプランセンターはにかむ)

休日
夜間

介護の不安やイライラを
聞かせてください

休日・夜間相談窓口
【受付時間】
土日・祝日・
平日の午後5時15分～
午前8時30分
☎080-3400-6616
(L・ハーモニー石下)



どこに相談したらよいか迷ったときには、地域包括支援センター(0297-23-2930)にご連絡ください。

広告

水海道ケアセンター

通所介護
グループホーム
居宅介護支援

できなくなったことを再びできるように
お客様の可能性を引き出し、元気だったころのように
「再びできるようにする」ために支援したいと考えています

常総市水海道天満町1785-1

そよ風

TEL 0297-20-1030

認知症あんしんガイド

(自分ノートについて)

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

認知症あんしんガイド 認知症の進行状況に

認知症あんしんガイド

①もの忘れが気になる時期

②そろそろ見守りが必要

本人の様子

- ・人や物の名前が思い出せない
- ・会話中に「あれ」「それ」など代名詞がよく出る
- ・積極性がなくなり、人付き合いや趣味から足が遠のく など

- ・集合時間を間違える、約束を忘れる
- ・同じことを何度も聞く
- ・置いた場所がわからなくなる
- ・同じ物を何度も買ってしまう
- ・火の消し忘れがある など

本人の気持ち

なんだかおかしい。
どうしていいかわからない。
気分が沈む。



(もの忘れで) 今まで出来ていたことが上手いかない。
悲しいし、不安だ。上手いけなくてイライラする。

本人や家族へのアドバイス

- かかりつけ医や地域包括支援センターに相談する
- 家族など周囲の人は認知症サポーター養成講座等を受講し、認知症についての知識を身につける
- いきいき教室や地域のサークル活動などで仲間たちと積極的に交流する
- 医療や介護の方針や、財産管理の方法を家族で話し合う

- 日常生活の中で見守る人を増やす
- 火の始末など事故に備えた安全対策を考える(市で火災警報器などの購入費助成を行っています。)
- 緊急通報システムの機器を利用する
- かかりつけ医に専門医を紹介された場合は受診してみる
- 訪問や通所の介護サービスの利用を検討する

※介護サービス利用には、幸せ長寿課または石下庁舎暮らしの窓口課で、介護保険の認定申請の手続きが必要です。



認知症サポーター



購入費助成



緊急通報システム



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

合わせた対応



③見守りがあれば日常生活は自立

- ・落ち着きがなくなる
- ・買い物やお金の管理をミスする
- ・着替えや入浴を嫌がる
- ・物を盗られたと言う
- ・曜日や日にちがわからない など

自分をもっとよく見てほしい。
できることもたくさんあることを知ってほしい。

- 本人の希望・認知症の状態により様々な介護サービスを組み合わせ活用する
- GPS発信機貸与のサービスを利用するなど、見守り体制を整える(市で初期費用の助成を行っています。)
- 消費生活センターへ相談するなど、悪質商法から守る
- 家族も認知症カフェや介護者交流会で悩みを相談したり、休息をとる



GPS貸与



認知症カフェ



④常に手助けが必要

- ・歩行が不安定になる
- ・家族の顔や名前がわからない
- ・尿意や便意を感じにくい
- ・言葉での意思の疎通が難しい
- ・表情が乏しく言葉が減る など

自分らしさを尊重してほしい。



- しぐさや表情、スキンシップなどコミュニケーションを工夫して安心させる
- 体調が悪くならないように、ケアマネジャーやかかりつけ医に相談する
- 自宅で過ごすか、施設などで過ごすか検討する
- 延命措置の選択など看取りに備えて、家族や医療・介護スタッフと話し合う



認知症あんしんガイド

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:



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: _____

認知症あんしんガイド

自分ノート
(わたしについて)

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()		

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



自分の体について

＊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:



＊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(+・-)



＊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)



今のわたし～これからのわたし

続けたいこと

これらのことは実現できそうですか。



行きたい場所

やりたいこと

実現のために必要なことはありますか。



認知症あんしんガイド

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()

広告

介護保険・障害福祉サービス **リーフ株式会社**

リーフホームヘルプステーション
デイサービス らくらく
居宅介護支援事業所 ところ

- ・リフォーム
- ・バリアフリー工事
- ・家の片付け

お気軽にご相談ください



常総市上蛇町 8419 TEL(代) **0297-22-7332**

自力整体 ゆらゆら脱力整体体操

整体師さんの行う事を
自分で行う体操です。

出張授業致します。

ナビゲーター

石川 美智子

常総市上蛇町 8419

TEL **090-5432-4212**



＊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()

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

認知症あんしんガイド

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 常総市本豊田 132-1
JAホール水海道 0297-20-4443 常総市豊岡町乙 3238-3
JAホール石下 0297-42-4443 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



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()



ペット

種 類 犬・猫・その他	気をつけてほしいこと 注意すること	もしものとき
		<input type="checkbox"/> 家族の判断に任せる <input type="checkbox"/> 特定の人に託したい ()
		<input type="checkbox"/> 家族の判断に任せる <input type="checkbox"/> 特定の人に託したい ()
		<input type="checkbox"/> 家族の判断に任せる <input type="checkbox"/> 特定の人に託したい ()

認知症あんしんガイド

(わたしについて) 自分ノート

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

※メモ(自由に記載ください)



大切なもの・渡したいもの

何を：

保管場所：

誰に：名前

関係

連絡先：

何を：

保管場所：

誰に：名前

関係

連絡先：

何を：

保管場所：

誰に：名前

関係

連絡先：

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

※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。



認知症あんしんガイド

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

お願いしたいこと・託したいこと

誰に	何を	備考



認知症あんしんガイド

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

財産について

家族でも、個人がどのような資産を持っているかは分からない事が多いです。一覧にしてまとめておきましょう。

不動産、預貯金、生命保険、公的年金など

名称	内容	保管場所	備考

人が亡くなると、その人の預貯金口座が凍結され、お金を動かせなくなる場合があります。口座からの自動引き落としもできなくなります。

— 広 告 —



相続・遺言のことならお任せください。

相続手続 生前贈与 遺言 不動産の名義変更

私たちは、相続に対する皆さんの不安や煩わしさを少しでも和らげ、解決できるよう精一杯サポートしたいと思っています。

お気軽にお電話下さい(電話受付時間 平日9時30分～18時)

初回相談無料・お見積り無料

☎ **0120-339-478**

茨城司法書士会所属
茨城県行政書士会所属

荒井 司法書士 事務所 常総市水海道栄町2680-11 常総市役所より車2分
TEL.0297-21-5851

認知症あんしんガイド

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

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
女性相談	人権推進課	21-3510



主な内容	担当課	電話番号
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
	在宅医療・介護連携支援センター	38-8998
各地域の高齢者相談窓口	水海道中学校区	23-2233 (常総市社会福祉協議会)
	鬼怒中学校区	23-3011 (グループホーム香)
	水海道西中学校区 (豊岡・菅原・大花羽)	24-1211 (水海道西部病院)
	水海道西中学校区 (坂手・内守谷・菅生)	38-8101 (ケアプランセンターはにかむ)
	石下中学校区	42-1105 (筑波メディカルセンター) (訪問看護ステーションいしげ)
	石下西中学校区	30-8283 (グループホーム舞夢)



主な内容	担当	電話番号
心の相談(精神保健相談)	つくば保健所	029-851-9291
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5年9月発行

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 東京本部
〒102-0083 東京都千代田区麴町5-3
TEL.03-3265-6541(代表)



常総市HP



サイネックスHP

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
TEL.029-858-0570

※掲載している広告は、令和5年8月現在の情報です。

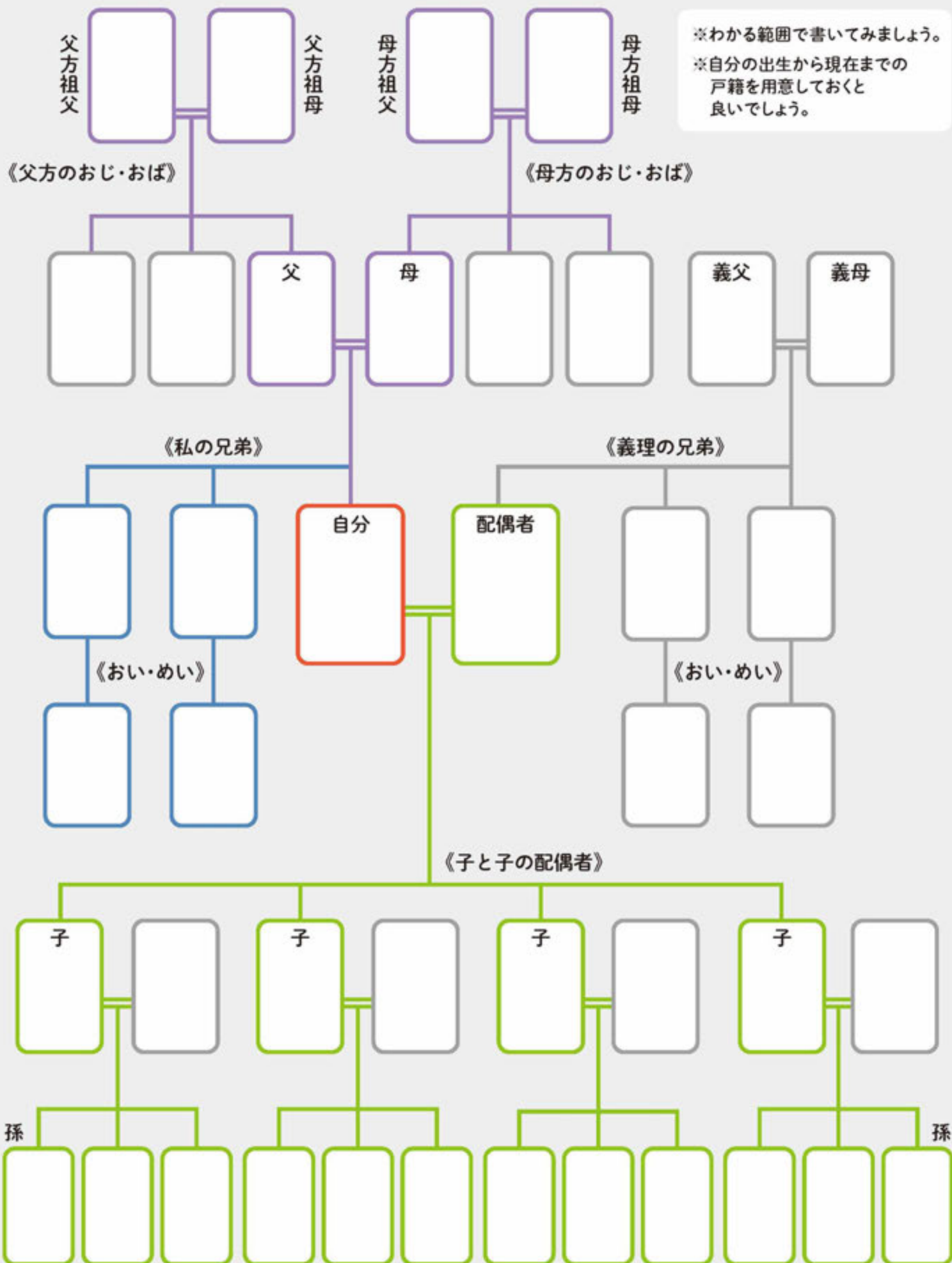
無断で複写、転載することをご遠慮ください。

QRコードは株式会社デンソーウェブの登録商標です。



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。

わたしの家族（家系図）



Future Note

あなたへの伝言

