



Future Note

私の未来ノート



名前

書き始めた時期 年 月 日



石岡市 × 株式会社 サイネックス



 *About a digital book*

令和5年4月末より公開

石岡市 私の未来ノートが 電子書籍に!!

わが街 事典[®]

パソコンやあなたのお手持ちの携帯端末でご覧になれます!

iPadアプリ版

iPhoneアプリ版

Androidアプリ版



無料

閲覧に伴う通信料は
ご負担ください



「わが街事典」電子書籍の特徴

お手持ちの携帯端末にダウンロードすることで、簡単に持ち運びでき、お好きなシーンで活用できます。使いやすいインターフェイスと電子書籍ならではの拡大・縮小機能で、どこでもどなたでもご利用いただけます。

いつでも
持ち歩ける
利便性 



ダウンロード方法や対応端末など詳しくはこちら 



私の未来ノートとは？

自分の人生を振り返り、思い出を残し、そして誰かに託すことができる手段のひとつです。

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。

「私の未来ノート」の書き方について

- ① 書きやすいページから書き始めましょう。
- ② ひとりで書いても、家族と話し合っ書いても良いです。
- ③ 定期的に振り返り、状況に応じて修正も可能です。
- 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



もくじ

4 「わたし」について

- 基本情報 4
- 緊急連絡先 5
- 保険証・免許証など 5
- 健康情報 6
- これまでのわたし 9
- 今のわたし 10
- これからのわたし 11

12 もしものときに備えて

- 病気になったら 12
- 介護が必要になったら 13
- 判断力が落ちたら 14
- もしものときの連絡先リスト 15
- 葬儀のこと 16
- お墓のこと 18
- ペットのこと 19
- 処分・整理したいもの 19
- 大切なもの・渡したいもの 20



- 遺言書について 21
- 成年後見制度について 21
- 石岡市成年後見サポートセンター 22
- 財産について 23
- 家族・親族へのメッセージ 24
- 友人・お世話になった方へのメッセージ .. 24



25 専門職相談先 手続き先

26 地域の身近な相談窓口

27 市役所内手続き先

28 わたしの家族(家系図)



広 告

永代供養や家族墓に関するご相談承ります

後継者がいなくても大丈夫
永代供養墓

曹洞宗 清涼寺

石岡市国府 6-2-3 TEL0299-24-1571



「わたし」について

あなたのことを周りの人に理解してもらい、よりよい支援につながるようにもって基本的な事項や健康情報、自分史などを記入しておきましょう。

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の有無:

利用サイトのパスワード:

広告



曹洞宗 萬福寺

永代供養塔「光逢苑」

寺院が永代に亘り供養いたします

他宗派の方もお気軽にお問合せ下さい

茨城県石岡市茨城一丁目十二番二一号

TEL 0299-22-6651 / FAX 0299-22-6652

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: _____

保険証・免許証など

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 —



家族葬

家族葬に特化した「ちょうど良い広さ」の式場です

伝えたい思いありませんか…
私共がそのお手伝いをいたします

「落ちつきのあるあたたかな空間」をテーマに
お客様のご意向ご要望に適したプランや葬儀のご提案をいたします。

事前相談・ホール見学 無料 受付中

ご葬儀の悩みや不安があれば お気軽にご相談ください。

公営斎場 **石岡地方斎場** での葬儀もおまかせください

【山王台交差点近く】【住所】茨城県石岡市石岡1丁目14-2 TEL 0299-27-7720
【交通アクセス】JR「石岡駅東口」から徒歩5分



本多屋 石岡ホール

365日
24時間
対応

TEL 0299-27-7720

健康情報

＊かかりつけの病院と薬

① 病院名・科:

電話番号:

医師名:

病名:

いつも飲む薬:

② 病院名・科:

電話番号:

医師名:

病名:

いつも飲む薬:

広告

真剣に真心を込めた舗装工事

一般家庭の庭先・駐車場の舗装

面倒な庭の草抜きが不要になります。
愛車の洗車もぬかるまずに便利です。

舗装工事・一般土木・外構工事



有限会社 シンケン

石岡市上曾1951-1

☎(0299)51-1082

<http://www.shinken-hosou.jp>

シンケン 石岡市



※該当箇所□にチェックを入れる

＊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：

「わたし」について

広 告



終の棲家とするためにリフォームしませんか？

これから始まるセカンドライフ、
自宅で安心してゆっくりくつろげる住まいづくり始めませんか。

古民家再生・リフォーム・リノベーション

LEBO・HINATA 建築工房 **陽向** 茨城県石岡市半田 1034-1 TEL0299-56-4152



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

.....

.....

.....

.....

✳仕事をはじめて(就職など)

.....

.....

.....

.....

これまでのわたし

今のわたし

これからのわたし

「わたし」について

※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



「わたし」に気づいて

◎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

.....
.....
.....



※該当箇所□にチェックを入れる

※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()



判断力が落ちたら

※該当箇所□にチェックを入れる

✳️財産管理などをお願いしたい人

配偶者

名 前:

子ども

名 前:

子ども

名 前:

子ども

名 前:

子ども

名 前:

その他

名 前:

その他

名 前:

その他

名 前:

その他

名 前:

もしものときに備えて

もしものときの連絡先リスト



もしものときに備えて

名前(関係)	住所・電話番号	備考
()	〒 ☎() -	
()	〒 ☎() -	
()	〒 ☎() -	
()	〒 ☎() -	
()	〒 ☎() -	
()	〒 ☎() -	
()	〒 ☎() -	

葬儀のこと

※該当箇所□にチェックを入れる

***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



yasatoセレモニーホール・やさと会館

大切な人を送るために心に残る旅立ちを

一般葬
 家族葬
 直葬

石岡斎場でのご葬儀もお引き受けいたします。

家族葬から一般葬まで、専門スタッフが
真心を込めてきめ細やかなお手伝いをいたします。

また、いつでも**事前相談**承ります。
事前相談をすることによって
不安・心配を取り除くことができます。

24時間 365日受付

☎ 0299-44-1194

※該当箇所□にチェックを入れる



もしものときに備えて

※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



もしものときに備えて

お墓のこと

※該当箇所□にチェックを入れる

＊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()

広告

お墓の
洗 浄
戒名彫

新 設
防 草
リフォーム

お墓じまい

(有) 広瀬石材店

石岡市府中 1-6-11

☎ 0299-22-2733



広瀬石材店

検索



Before



After

ペットのこと

※該当箇所□にチェックを入れる

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 ()

もしものときに備えて

処分・整理したいもの

何を	保管場所	備考

広告

不用品引取・お片付け

古紙回収・リサイクル・家財処分・片付け・買取り

写真をラインで送ると、即お見積いたします！！
お気軽にご相談ください！



☎ (0299)56-5070





大切なもの・渡したいもの

※該当箇所□にチェックを入れる

何を：

保管場所：

誰に：名前

関係

連絡先：

もしものときに備えて

遺言書について

財産を残す方の意思を尊重し、相続のトラブル発生を防止するなど、相続手続きを円滑に行うために遺言書の作成を検討してみてもいいでしょうか。

遺言書には「自筆証書遺言」「公正証書遺言」「秘密証書遺言」があります。

◎ 自筆証書遺言

遺言者が遺言の全文、日付、氏名を自書し、押印して作成する遺言書です。

◎ 公正証書遺言

公証役場で、公証人に作成してもらい、原本を公証役場で保管してもらう方式の遺言書です。

◎ 秘密証書遺言

遺言者が遺言の全文、日付、氏名を自書し、封筒に入れて封印し、公証役場で遺言書の存在を証明してもらう遺言書です。

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。

石岡市成年後見サポートセンター

認知症や知的障がい、精神障がい等で判断能力に不安がある方が、住み慣れた地域で安心して暮らせるようにお手伝いします。

このような心配はありませんか？

最近、もの忘れが
ひどくなってきたので
お金の管理が心配

成年後見制度の
手続きは
どうすればいいの？

成年後見制度
日常生活自立支援事業
ってどういう制度？

障がいのある
子どもの
将来が心配

後見人をしているが
後見事務の相談が
したい

親が認知症に
なったみたいなので
消費者被害等が心配

まずはお気軽にご相談ください。相談は無料です。
電話、窓口で相談を伺います(必要に応じて訪問も可能です)

成年後見制度相談会(予約制)

日時:毎月第3木曜日 午後1時30分~午後4時

場所:ふれあいの里石岡ひまわりの館内 料金:無料

石岡市成年後見サポートセンター(石岡市社会福祉協議会内)

☎0299-22-2411 FAX0299-22-2440

〒315-0009 石岡市大砂10527-6



もしものときに備えて

家族・親族へのメッセージ

記入日: 年 月 日

さんへ メッセージ(関係 /)

さんへ メッセージ(関係 /)

友人・お世話になった方へのメッセージ

記入日: 年 月 日

さんへ メッセージ(関係 /)

さんへ メッセージ(関係 /)

専門職相談先 手続き先



専門職相談先

成年後見センター リーガルサポート茨城支部 (司法書士)	☎029-302-3166
成年後見センター ぱあとなあいばらき (社会福祉士)	☎029-244-9030
コスモス成年後見サポートセンター (行政書士)	☎0120-874-780
無料法律相談(予約先:石岡市役所秘書広聴課)	☎0299-23-7274
法テラス茨城	☎0570-078-317
茨城県弁護士会土浦相談センター	☎029-875-3349

手続き先

土浦公証役場	土浦市富士崎1-7-21 和光ビル4階	☎029-821-6754
水戸家庭裁判所土浦支部	土浦市中央1-13-12	☎029-821-4349



地域の身近な相談窓口

地域の身近な相談窓口

石岡市社会福祉協議会		☎0299-22-2411	
石岡市役所社会福祉課(障がい)		☎0299-23-5569	
石岡市地域包括支援センター		☎0299-35-1127	
在宅介護支援センター	やさと	柿岡・小幡・葦穂・吉生・小桜	☎0299-43-0811
	八郷プロバンス	瓦会・恋瀬・林・東成井・園部	☎0299-44-3221
	ねあたり	北・府中	☎0299-27-6003
	ゆうゆう	石岡	☎070-1270-9295
	あいあい	東・杉並	☎0299-28-3232
	センチュリー石岡	南・高浜・三村・関川	☎0299-27-0001

広告



二次救急指定病院
医療法人幕内会

山王台 病院

24時間、365日体制
で救急診療を行っております

「癒しの空間」「24時間救急医療」
「患者さまとスタッフの信頼関係」
信頼される病院をめざして、
地域医療の向上に努めます。






附属 眼科・内科
クリニック



附属 第一・第二クリニック
動物看護ステーション さんのおんかい



附属 石岡内立病院

医療法人幕内会 **山王台病院**

石岡市東石岡4-1-38
TEL. 0299-26-3130
附属 眼科・内科クリニック
TEL. 0299-26-3533
附属 第一クリニック
TEL. 0299-27-0860
附属 第二クリニック
TEL. 0299-27-0870



詳しくは、こちらから♪

<http://www.sannoudai.or.jp/>

山王台病院

検索 

市役所内手続き先



死亡届,埋火葬申請・許可	【本庁】市民課 【支所】市民窓口課(市民)	☎0299-23-7307 ☎0299-43-1111
国民健康保険 葬祭費の申請(被保険者)	【本庁】保険年金課(国保) 【支所】市民窓口課(国保)	☎0299-23-5557 ☎0299-43-1111
後期高齢者医療保険 葬祭費の申請(被保険者)	【本庁】保険年金課(後期高齢) 【支所】市民窓口課(後期高齢)	☎0299-23-7318 ☎0299-43-1111
医療福祉費支給制度 (マル福)の申請	【本庁】保険年金課(医療年金) 【支所】市民窓口課(医療年金)	☎0299-23-7318 ☎0299-43-1111
国民年金の手続き	【本庁】保険年金課(医療年金) 【支所】市民窓口課(医療年金)	☎0299-23-7318 ☎0299-43-1111
要介護認定の申請	【本庁】高齢福祉課(介護保険室) 【支所】市民窓口課(介護保険)	☎0299-23-7327 ☎0299-43-1111
障がい者の手続き	【本庁】社会福祉課(障がい) 【支所】市民窓口課(社会福祉)	☎0299-23-5569 ☎0299-43-1111
粗大ごみの処分	生活環境課	☎0299-23-7301
空家の相談	生活環境課	☎0299-23-7301
消費生活相談	石岡市消費生活センター	☎0299-22-2950
おくやみ窓口	【本庁】市民課 【支所】市民窓口課	☎0299-23-7307 ☎0299-43-1111

市役所内での手続きが一か所でできる窓口です。事前予約が必要です。
ご遺族の方が年金や保険・相続などさまざまな手続きが少しでもスムーズにすみますようにとの思いからはじめました。
(例:公的年金・介護保険・上下水道・口座振替など)

— 広 告 —

有限会社 環境保全

浄化槽清掃 浄化槽保守点検 配水管清掃 (オゾン水高圧洗浄)
一般廃棄物収集運搬 産業廃棄物収集運搬 などなど……

※生前整理や遺品整理の処分賜ります

〈本社〉

石岡市東田中 482

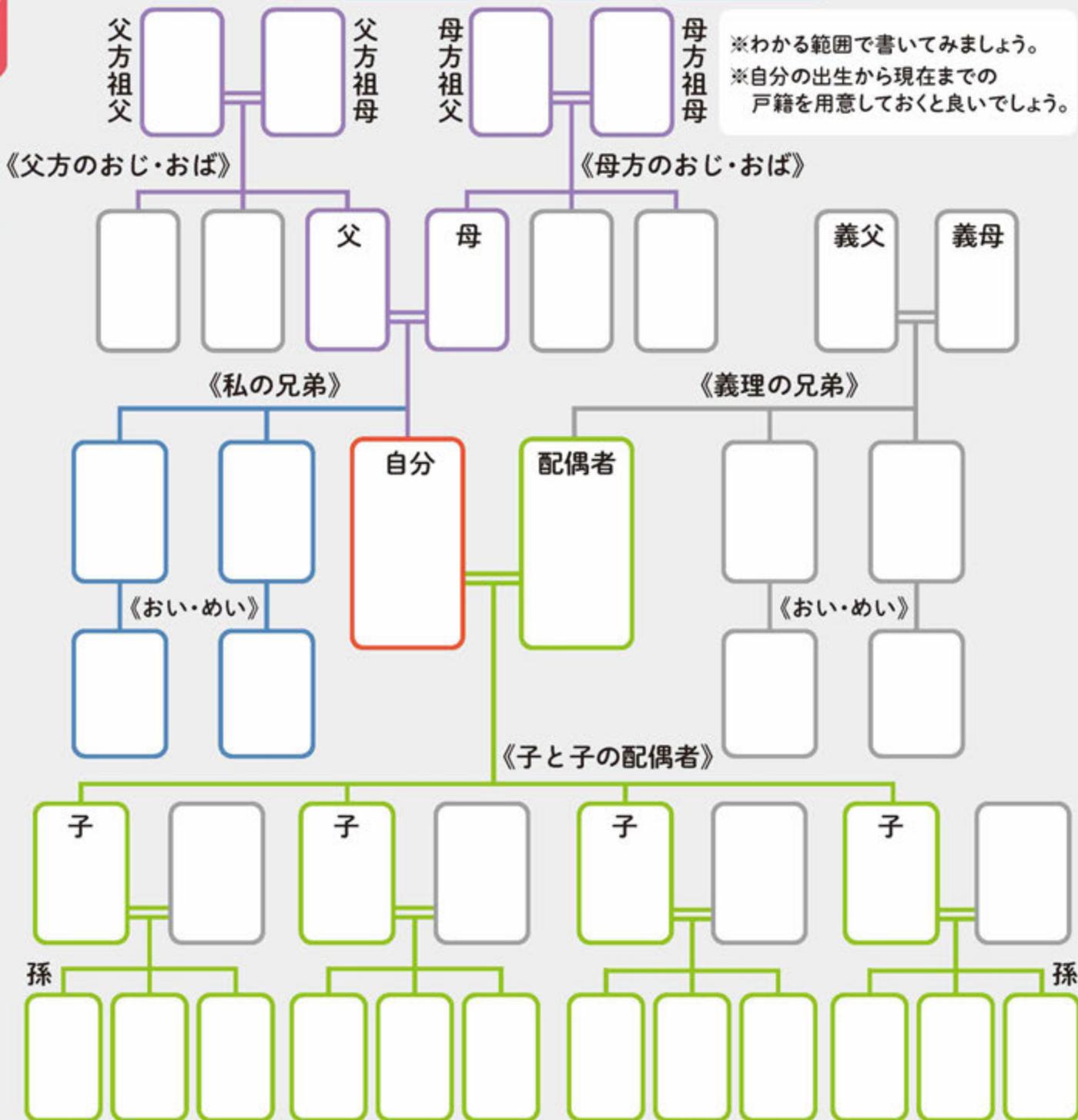
〈営業所〉

石岡市染谷 1846-50

TEL 0299-24-3106 FAX 0299-24-3176

わたしの家族(家系図)

わたしの家族(家系図)



石岡市 私の未来ノート



令和5年3月発行

発行

石岡市保健福祉部高齢福祉課 地域包括支援センター
 〒315-0009 茨城県石岡市大砂10527番地6
 TEL.0299-35-1127

株式会社サイネックス 東京本部
 〒102-0083 東京都千代田区麹町5-3
 TEL.03-3265-6541(代表)

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2月現在の情報です。

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。

伝えたい思いありませんか…
私共がそのお手伝いをいたします

「落ちつきのあるあたたかな空間」をテーマに
お客様のご意向ご要望に適したプランや
葬儀のご提案をいたします。



家族葬

家族葬に特化した「ちょうど良い広さ」の式場です

事前相談・ホール見学 **無料** 受付中

ご葬儀の悩みや不安があれば お気軽にご相談ください。



公営斎場 **石岡地方斎場** での葬儀もおまかせください

 **本多屋 石岡ホール**

【山王台交差点近く】

【住所】茨城県石岡市石岡1丁目14-2

TEL 0299-27-7720

【交通アクセス】JR「石岡駅東口」から徒歩5分

365日
24時間
対応

葬儀の依頼、ご相談、資料請求、見積り依頼は

TEL 0299-27-7720



※その他、提供駐車場がございます。



Future Note

私の未来ノート