

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

いつでも！誰でも！どこからでも！



# 石岡市 私の未来ノート

## 電子ブック案内



タブレット



パソコン



スマートフォン

2025年5月  
より公開

### 電子ブックはこんなときに活用できます



このまちの  
手続きを知りたい



友だちに  
地元の特徴を伝えたい



外出時に  
防災情報が気になった



地元目線の  
観光情報を知りたい



冊子が  
見つからない

ブックマークは  
こちらから



こんな便利機能もあります



細かい文字は  
拡大して表示 できる



再読したいページには  
しおり を挿入



気になった内容には  
メモ機能 で書き足し

# 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、家族と話し合っても書いても良いです。
- 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

広 告

## 不動産の事ならなんでも**ご相談**ください!



### (有) マスケンホーム

(公社)茨城県宅地建物取引業協会会員 茨城県知事(6)第5775号  
茨城県知事許可(般-03)第33799号

TEL (0299) 22-2780

〒315-0001 石岡市石岡13444-3

<https://www.masukenhome.com>

マスケンホーム 検索



# 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



広告

建物の解体工事はお任せください！ To the future with community

(建て替え、空家、土地の有効活用 etc...)

～地域と共に未来に向かって～



特定建設業 / 建造物総合解体工事  
茨城県知事許可 (特-04) 第 34191 号

株式会社 孝建

茨城県石岡市真家 533-2

TEL 0299-46-5377

SUSTAINABLE GOALS  
弊社は持続可能な開発目標SDGsを支援しています。

<https://www.i-kouken.co.jp/>

解体工事専門業者の「こうけん」へ  
お気軽にご相談下さい。

現地調査  
見積無料



解体 孝建 検索

ホームページも是非ご覧下さい

- 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

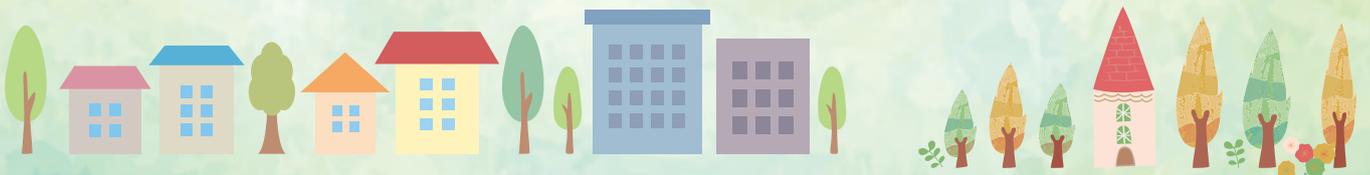


25 専門職相談先 手続き先

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:

廣 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
マイナンバー		
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(            )		

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



胃腸内科・外科・内科  
 胃・大腸内視鏡検査・治療 入院施設有

# 府中クリニック

胃腸内科・外科 小林 雅人 内科 手塚 克彦

〈診療時間〉平日 9:00~12:30/14:30~17:30  
 〈休診日〉日曜・祝日・土曜午後・第2,3,4,5水曜  
 (注: 第1水曜が祝日の場合第3水曜を診察日とする)

石岡市府中5丁目11番1号 ☎(0299)22-2146(代)

※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：

\_\_\_\_\_

病名・症状：

\_\_\_\_\_

治療期間：

\_\_\_\_\_

病院名：

\_\_\_\_\_





✦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

✦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

-----  
-----  
-----



# もしものときに備えて

「もしものとき」に備えて医療や介護に関する考え方や思い、大切な人へのメッセージ等を記しておきましょう。

## 病気になったら

※該当箇所□にチェックを入れる

### ＊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)( )

広告

## 安心・信頼・心のこもったご葬儀

もしもの時は・・・24時間受付対応致します

**石岡セレモニーホール** 茨城県石岡市石岡 2749-2

0120-44-5943 0299-24-5300

石岡セレモニーやさしとホール 石岡市柿岡 2314-30 0299-44-8300

土浦セレモニーホール 土浦市佐野子 1200-2 029-824-1355



※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:

---

もしものときに備えて

もしものときの連絡先リスト

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

広告



浄土宗  
**照光寺**

納骨堂、永代供養墓  
を設けております

茨城県石岡市府中 2-4-9  
**TEL.0299-22-2621**



## 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( \_\_\_\_\_ )

— 廣 告 —



**JA やさとセレモニーホール・やさと会館**

ホール安置室完備、事前相談、式場見学随時受付中

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



### ✳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

※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

地域密着で**100年**の歴史と実績を生かした、「ご供養のトータルサポート」をご提供します。



創業大正八年 一般石材工事・設計施工 (墓石・記念碑・玉垣工事等)

### 建墓・お墓の移転・改修

クリーニング・仏壇・仏具  
墓じまい・霊園、寺院紹介



お墓に関する悩みや不安、ご相談だけでも喜んで。

無料相談はこちらから

☎0299-23-3155



**高栖石材工業** 有限  
会社

詳しくはホームページを御覧ください。

石岡市府中 4-7-5

石岡市 高栖石材



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



**地元の解体工事専門業者。空き家解体は当社にお任せ下さい!**

**適正価格にてご提案**

**FUJITA 藤田 総業**

■茨城県知事許可(般)第27994号  
 ■産業物収集許可No.00801100887  
 ■古物商許可 第401020000849号  
 笠間市安居3145-133

笠間市 藤田総業 [検索](#)

どうぞお気軽にご相談下さい

**090-3244-8226**



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：  
 \_\_\_\_\_

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：  
 \_\_\_\_\_

## 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 / )

Handwriting practice lines for the first message.

さんへ メッセージ(関係 / )

Handwriting practice lines for the second message.

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 / )

Handwriting practice lines for the first message.

さんへ メッセージ(関係 / )

Handwriting practice lines for the second message.

# 専門職相談先 手続き先



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

広告

## 相続・遺言 の手続き 不動産のお悩み

お一人で悩まれずにお気軽にご相談ください。

親切・丁寧に対応させていただきます。



### 大久保司法書士事務所



ご相談は無料です。

司法書士 大久保三男 小美玉市羽鳥 2895-132

☎ 0299-46-3727

# 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	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	☎0299-27-0001



# 市役所内手続き先



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・福祉)	☎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(国保・福祉)	☎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(国保・福祉)	☎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(国保・福祉)	☎0299-23-7318 ☎0299-43-1111
要介護認定の申請	【本庁】介護保険課 【支所】市民窓口課(国保・福祉)	☎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(国保・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 空家相談室	☎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

※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〉

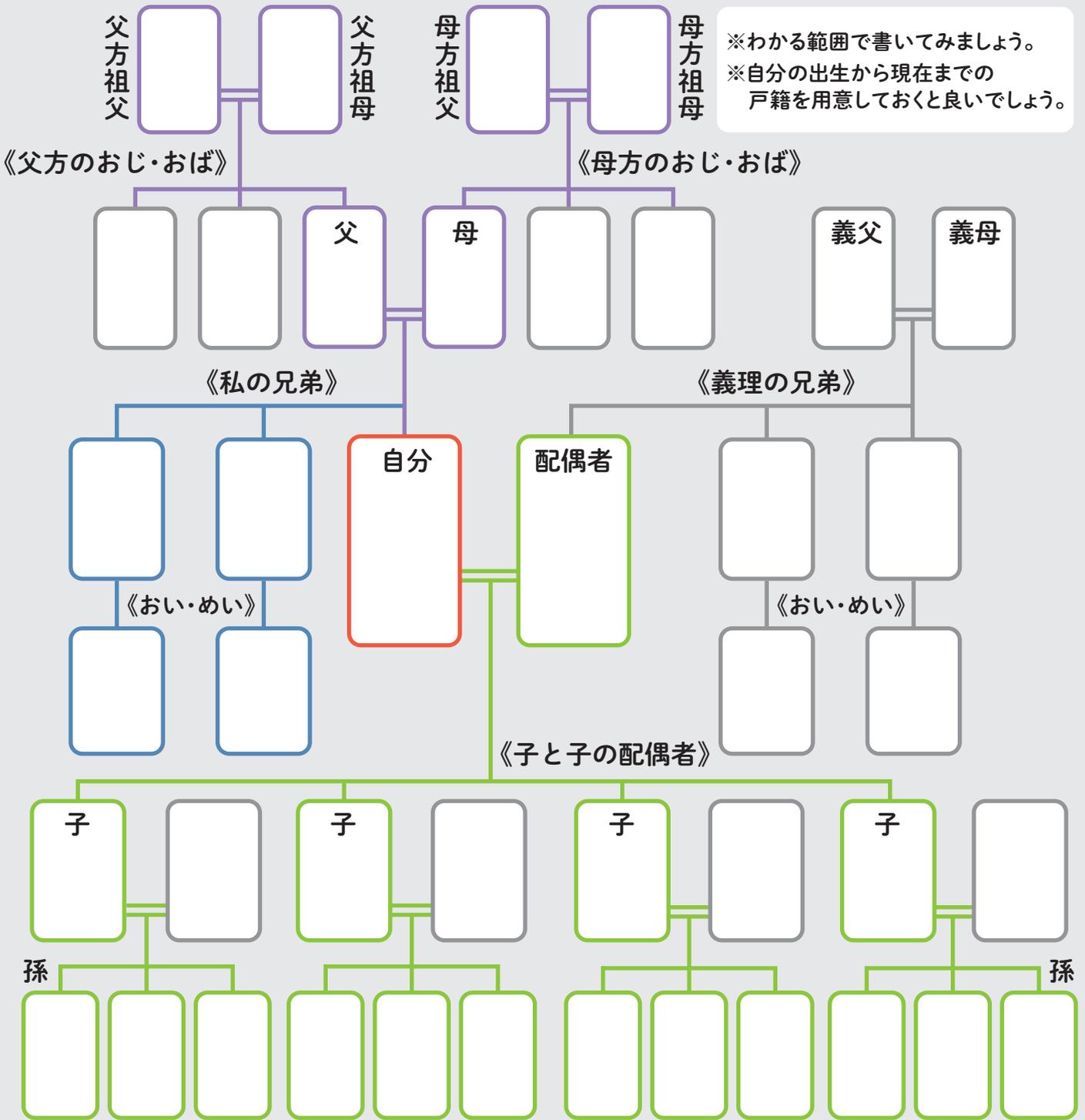
石岡市染谷 1846-50

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)

※わかる範囲で書いてみましょう。  
 ※自分の出生から現在までの戸籍を用意しておくとい良いでしょう。





# 石岡市 私の未来ノート



令和7年3月発行

---

## 発行

---

石岡市福祉部介護保険課  
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

---

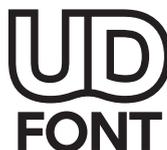
株式会社サイネックス つくば支店

〒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7年1月現在の情報です。

QRコードは株式会社デンソーウェブの登録商標です。

無断で複写、転載することをご遠慮ください。



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。

# 不用品買取いきます!!

お気軽にご相談ください

お見積り・ご相談

**無料**

テナント・マンション

ご家庭の不用品

工場・倉庫の不用品

不要の機械

片付け・清掃

遺品整理

引取に伺います!!

鉄・非鉄金属全般・銅・真鍮・電線・アルミ・ステンレス・モーター  
ブレーカー・工業雑品・中古家電品 など買い取ります



**富有株式会社**

石岡市八軒台6-5

☎ 0299-56-3862

古物商 第401170002299号 金属くず商 (石)第144号

富有株式会社 石岡市

<https://www.fuyuu-jp.com/>