

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

これまでの自分と これからの自分へ

～私のエンディングノート～

松山市・松山市社会福祉協議会

目 次

終活を考えよう	P.1
【第1章】私のこれまで	P.2
【第2章】私のいま	P.4
【第3章】私のこれから	P.10
【第4章】私のエンディング	P.12
【第5章】私の終活プラン	P.14

発 行 松山市・松山市社会福祉協議会
編集／発行 株式会社鎌倉新書
発 行 年 2026 年 2 月

名 前	生年月日							
最終修正日 書き直した時や 追記した時に日付を つけておきましょう。	1	年	月	日	4	年	月	日
	2	年	月	日	5	年	月	日
	3	年	月	日	6	年	月	日

「終活」 を考えよう

終活、それはこれからも自分らしく生きるための大切な一歩

「終活」という言葉が生まれ、多くの人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」。
高齢期に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。

誰もが必ず向き合う、生老病死。
人間は歳を取り、衰えていき、最後には旅立ちを迎えます。
いま「旅立ちのその瞬間に立っている」と、想像してみてください。
そして、そこから「いまのあなた」を振り返ってみてください。
やっておきたいこと、やっておかなければいけないと思うことはありますか？
それを実際にやっておくことを、私たちは「終活」と呼んでいます。



第1章

私のこれまで

終活を考えるにあたり、まずは自分に向き合う時間を持ちましょう。誕生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）
住んでいたところ	
こんな子どもだった	
夢中になったこと	
経験した仕事	

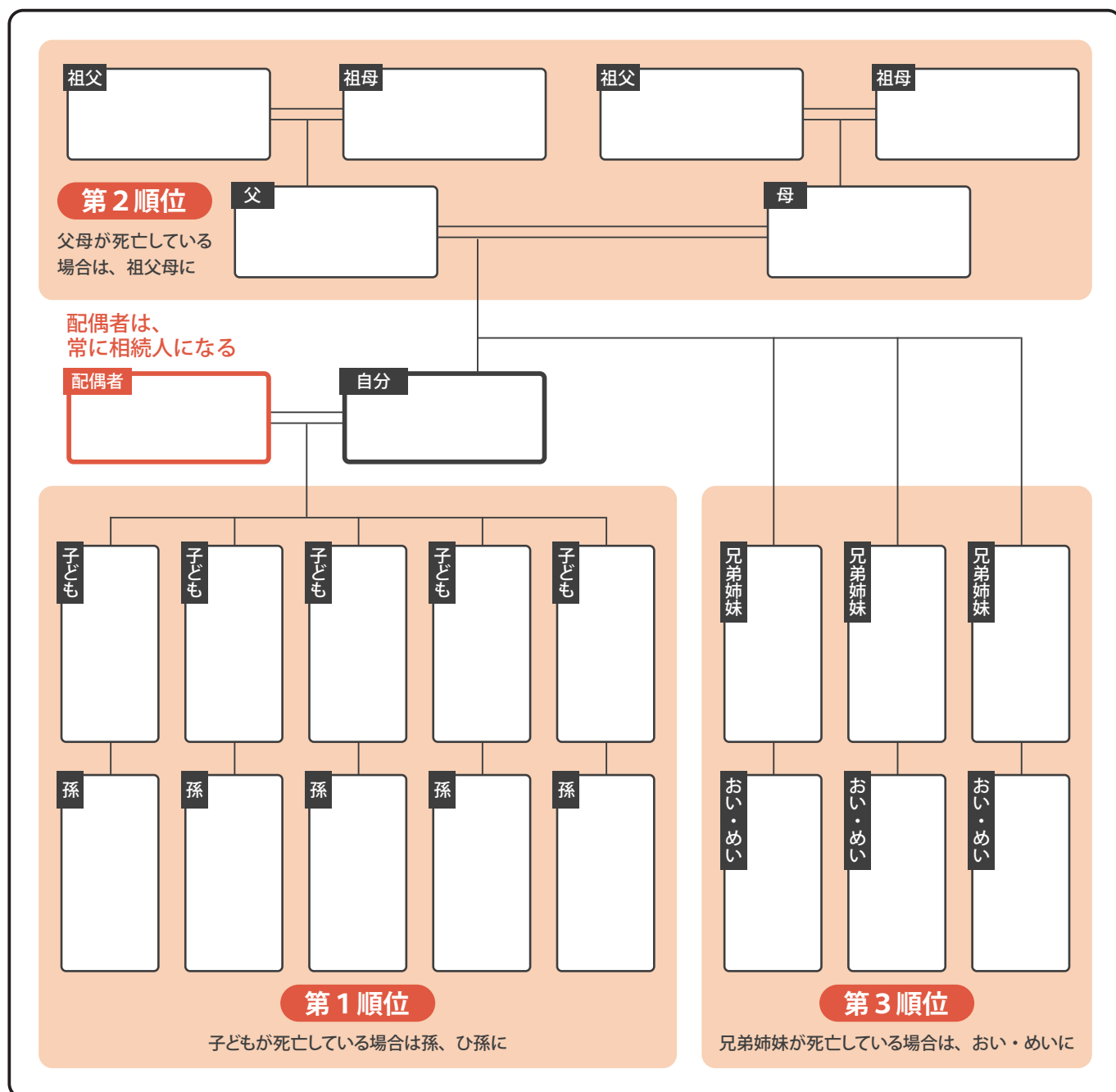
キーワード 自分史

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。親の終活のきっかけづくりとして、子どもからプレゼントするケースもあります。

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。



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、司法書士、弁護士などの専門家に依頼することも可能です。

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がはっきりし、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

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	@
SNS アカウント名		

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。

私のこと

好きな食べ物・味付け	
嫌いな食べ物・味付け	
好きな動物・植物	
好きな本・作家	
好きな映画・俳優	
好きな場所	
好きな色	
好きな音楽・歌	
好きなテレビやラジオ番組	
好きな著名人	

■好きな漢字

■好きな言葉・格言

趣味・特技

性格

終活とは

私のこれまで

私のいま

私のこれから

私のエンディング

私の終活プラン

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

資産情報

■預貯金

金融機関	支店／種類	口座番号	名義人	手がかりとなる資料
				<ul style="list-style-type: none"> ・通帳 ・金融機関からの郵便物 ・カード類 等

■有価証券

名称や銘柄	金融機関	店名／口座番号	名義人	手がかりとなる資料
				<ul style="list-style-type: none"> ・証券の現物 ・証券会社からの郵便物 等

■不動産

種 類	用 途	所在地	手がかりとなる資料
			<ul style="list-style-type: none"> ・固定資産評価証明書 ・登記識別情報（権利証） ・登記簿謄本 等

■保険

保険会社	証券番号	種類／内容	受取人	手がかりとなる資料
				<ul style="list-style-type: none"> ・保険証券 ・保険会社からの郵便物 等

キーワード 相続登記の義務化（令和6年4月1日から）

相続人は、その所有権の取得を知った日から3年以内に登記の申請をすることが法律上で義務となりました。

■私的年金

名 称	団 体	連絡先	手がかりとなる資料
			<ul style="list-style-type: none"> ・年金証書 ・年金事務所からの郵便物 等

■借入金・ローン

借入目的	借入先	連絡先	借入額	完済予定日	手がかりとなる資料
					<ul style="list-style-type: none"> ・借入申込書 ・金融機関からの郵便物 等

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			
その他 (有料会員サービス など)			

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	食 事	もしもの時の預け先	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



もしものに備え、医療や公的なカードや証書、電気・水道・ガスなどの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。

保存場所

キーワード デジタル終活

インターネット上に保有している資産のデータや各種契約のアカウント等、「デジタル終活」について考えてみませんか。

詳しくは国民生活センター HP をご覧ください（右記二次元コード参照）。→
また、デジタル遺品整理については、24P もご参照ください。



ＩＤ・パスワードの適切な管理についての注意点

- ・ＩＤやパスワードが第三者に知られてしまうと不正アクセスや不正利用される可能性があります。
- ・第三者が見えるところに記載しないようなど知られることがないように適切に保管しましょう。

私のこれから

あなたのこれからについて、思いと考えを巡らせましょう。かけがえのない一度きりの人生を最後まで自分らしく歩むために、残りの時間をどのように過ごし、何を大切にしたいかを考えてみましょう。家族や周囲の人を悩ませないために決めておかなければならないこともありますし、願いもあることでしょう。大事なことは、言葉にして記しておくことが大切です。

介護について

[illegible]

キーワード 成年後見制度

成年後見制度とは、年齢を重ねて判断能力が低下した際に、家庭裁判所もしくは本人によって後見人を選任して、自身の財産を守ってもらう制度です。

キーワード 人生会議（ACP）

人生会議とは、アドバンス・ケア・プランニング（Advance Care Planning）の愛称です。もしものときのために、自分が望む医療やケアについて前もって考え、信頼する人たちと話し合い、共有する取り組みです。かかりつけ医や医療チーム、専門のアドバイザーから十分な説明を受け、家族を含めた話し合いを繰り返してよりよい選択をすることが大切です。

終末期医療について

告 知	<input type="checkbox"/> 病名・余命ともに告知を希望する <input type="checkbox"/> 病名のみ告知を希望する <input type="checkbox"/> 病名・余命ともに告知を希望しない <input type="checkbox"/> その他()
終末期を 過ごす場所	<input type="checkbox"/> 病院を希望する <input type="checkbox"/> 自宅を希望する <input type="checkbox"/> ホスピスを希望する <input type="checkbox"/> 「名前： 」の判断に任せたい <input type="checkbox"/> その他()
経口以外での 栄養摂取	<input type="checkbox"/> 点滴による栄養摂取の処置を希望する <input type="checkbox"/> 経鼻経管栄養摂取の処置を希望する <input type="checkbox"/> 胃ろうの処置を希望する <input type="checkbox"/> できる限り自然に任せて欲しい <input type="checkbox"/> 判断を任せたい「名前： (間柄：)」
延命治療	<input type="checkbox"/> 回復が難しくても延命を希望する <input type="checkbox"/> 延命治療は希望しない <input type="checkbox"/> 延命より苦痛緩和を重視したい <input type="checkbox"/> 判断を任せたい「名前： (間柄：)」
臓器提供・ 献体	<input type="checkbox"/> 臓器提供を希望する（意思表示カード保管場所：) <input type="checkbox"/> 角膜提供を希望する（アイバンク登録証保管場所：) <input type="checkbox"/> 献体を希望する（登録団体：) <input type="checkbox"/> 臓器提供や献体は希望しない

残りの人生を豊かにする

■ 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

私のエンディング

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。答えはあなたの中にしかありません。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"/> キリシト教 <input type="checkbox"/> 神式 <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		

お墓・埋葬・仏壇について

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"/> 永代供養墓 <input type="checkbox"/> 納骨堂 <input type="checkbox"/> 樹木葬） <input type="checkbox"/> 散骨してほしい（場所：） <input type="checkbox"/> 手元供養してほしい <input type="checkbox"/> 家族に任せたい
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：）
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

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。

第5章

私の終活プラン

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

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.

終活とは

私のこれまで

私のいま

私のこれから

私のエンディング

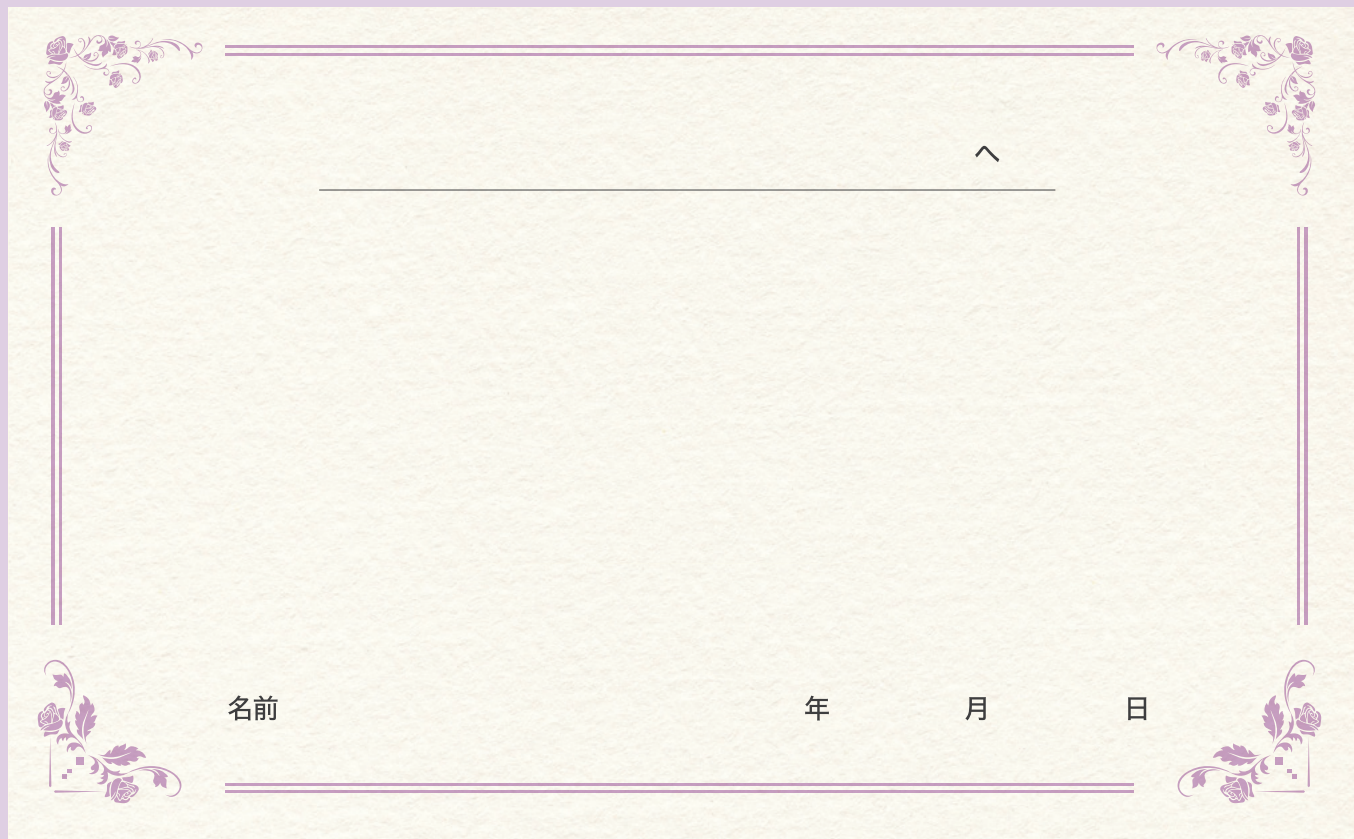
私の終活プラン

「大切なあなたへ」

どうしても言葉にできない思い。

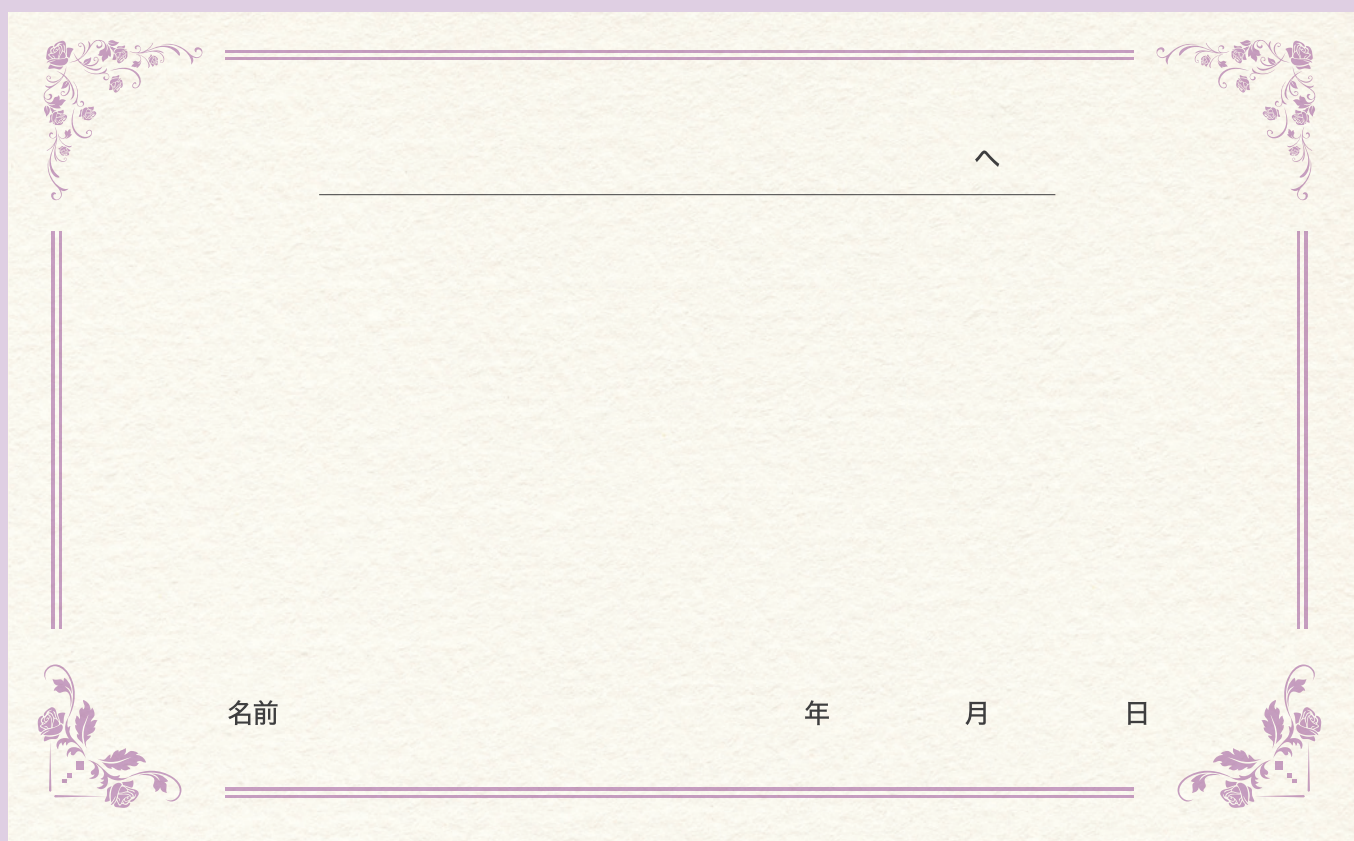
照れてしまって伝えられない感謝の気持ち。

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

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にす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か、
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。

相談窓口一覧

■行政等のご相談先一覧

相談内容	担当窓口	電話番号
エンディングノート全般に関すること	長寿福祉課	☎ 948-6784
高齢者相談	福祉・子育て相談窓口 (長寿福祉課)	☎ 948-6593
市民相談 (日常生活での困りごとの相談窓口を紹介)	市民生活課	☎ 948-6211
弁護士相談		
司法書士相談 (登記や相続、財産管理に関する相談)		
消費生活相談 (商品やサービスの契約・解約に関する相談)	消費生活センター (市民生活課)	☎ 948-6382 (平日8:30~16:00)
遺贈に関すること (松山市への遺贈)	長寿福祉課	☎ 948-6410
遺贈に関すること (松山市社会福祉協議会への遺贈)	松山市社会福祉協議会総務調整課	☎ 941-4122
成年後見制度に関すること 成年後見制度や遺言・相続等の専門職 (弁護士・司法書士・行政書士) 相談に関すること	松山市権利擁護センター (松山市社会福祉協議会権利擁護支援課)	☎ 913-9046
判断能力に不安がある方の日常的な金銭管理の支援に関すること		

■行政の手続先一覧

相談内容	担当窓口	電話番号
死亡届	市民課	☎ 948-6344
後期高齢者医療資格確認書等の返還	健康保険課	☎ 948-6862
国民健康保険資格確認書等の返還	健康保険課	☎ 948-6363
葬祭費の申請 (後期高齢者)	健康保険課	☎ 948-6862

■行政の手続先一覧

相談内容	担当窓口	電話番号
葬祭費の申請（国民健康保険）	保険給付・年金課	☎ 948-6361
介護保険証の返却	介護保険課	☎ 948-6919
障害者手帳の返却	障がい福祉課	☎ 948-6369
未支給年金・遺族年金・寡婦年金・ 死亡一時金などの請求	保険給付・年金課	☎ 948-6352
	松山東年金事務所	☎ 946-2146
	松山西年金事務所	☎ 925-5105
固定資産税の相続人代表者指定届	資産税課	☎ 948-6312
市県民税の相続人代表者指定届	市民税課	☎ 948-6290
軽自動車税の相続人代表者指定届	市民税課	☎ 948-6302
空き家バンク（空き家の売却・賃貸の相談）	住宅課	☎ 948-6349
相続登記の申請	松山地方法務局（不動産登記部門）	☎ 932-5814
水道・下水道の解約	ヴェオリア・ジェネッツ(株)松山営業所	☎ 915-0311
飼い犬の所有者変更	生活衛生課	☎ 911-1862
市営墓地	公園管理課	☎ 948-6094
市営住宅の退去	松山市営住宅管理センター	☎ 942-0800
森林の相続届出	農林水産振興課	☎ 948-6576
農地の相続届出	農業委員会事務局	☎ 948-6629

■地域包括支援センター（地域の高齢者の総合窓口）

地区	センター名	電話番号
五明・伊台・湯山・道後・ 湯築・桑原	松山市地域包括支援センター 湯築・桑原・道後	☎ 993-5666
	サブセンター五明・伊台・湯山	☎ 993-5661
石井東・石井西・浮穴・久谷	松山市地域包括支援センター 石井・浮穴・久谷	☎ 957-0808
	サブセンター浮穴・久谷	☎ 905-8889
久米・小野	松山市地域包括支援センター小野・久米	☎ 970-3761
番町・八坂・東雲・素鷺	松山市地域包括支援センター東・拓南	☎ 915-7760
雄郡・新玉	松山市地域包括支援センター雄郡・新玉	☎ 993-7220
清水・味酒	松山市地域包括支援センター味酒・清水	☎ 911-1135
余土・垣生	松山市地域包括支援センター垣生・余土	☎ 989-7600
生石・味生	松山市地域包括支援センター生石・味生	☎ 953-3888
宮前・三津浜・高浜・興居島	松山市地域包括支援センター三津浜	☎ 953-1130
中島	松山市地域包括支援センター中島	☎ 997-0454
潮見・久枝	松山市地域包括支援センター潮見・久枝	☎ 994-8765
和気・堀江	松山市地域包括支援センター和気・堀江	☎ 911-8005
浅海・立岩・難波・正岡・ 北条・河野・粟井	松山市地域包括支援センター北条	☎ 992-0117

松山市独自事業のご紹介

アプリで始める健康習慣！ 高齢者いきいきチャレンジ健康アプリ



※松山市内在住の65歳以上の方が対象です。

担当窓口：長寿福祉課 ☎948-6408

いざという時に備えましょう！ 松山市マイ・タイムライン防災アプリ

スマートフォンのアプリでマイ・タイムラインを作成して風水害に備えましょう。「松山市マイ・タイムライン防災アプリ」は、スマートフォンで簡単に家族の防災行動計画（マイ・タイムライン）を作成でき、気象や避難に関する情報などもプッシュ通知で受け取ることができる機能を備えています。

担当窓口：市民防災安全課 ☎948-6795



寝て・座って、100歳になっても楽しくできる！ まつやま週イチ体操（まつイチ体操）

市保健所の理学療法士が考案した、ストレッチ・筋力トレーニング・バランストレーニングなどの運動を寝て・座って楽しく安全に行える体操です。介護予防や認知症予防、健康寿命の延伸を目的に、**ま**（毎週）**つ**（続けて）**イ**（いきいき）**チ**（長寿）を目指して始めてみませんか。

担当窓口：健康づくり推進課 ☎911-1814



松山市・松山市社会福祉協議会へ遺産を寄附してみませんか

松山市と松山市社会福祉協議会と市内金融機関は協働し、「遺贈による寄附」や「相続財産の寄附」の相談窓口を設置しています。

いただいた寄附は、福祉、農業、文化スポーツ振興等、松山市の様々なまちづくり事業や松山市社会福祉協議会の地域福祉関係事業等に活用させていただきます。

ご興味・ご関心がある方は、まずはお気軽にご相談ください。



【遺贈寄附とは】

生前に遺言書などを作成し、お亡くなりになった後、ゆかりのある自治体や団体にご遺産の一部またはすべてを寄附することを「遺贈寄附」といいます。

【相続寄附とは】

財産を相続した方（相続人）が相続財産を寄附することを「相続寄附」といいます。

お問い合わせ先

松山市	☎ 948-6410	（長寿福祉課 松山市への遺贈・相続寄附担当）
松山市社会福祉協議会	☎ 941-4122	（総務調整課 松山市社会福祉協議会への遺贈・相続寄附担当）
伊予銀行	☎ 907-1062	（法人コンサルティング部 / またはお取引店）
愛媛銀行	☎ 933-8371	（お客様サービス部 / またはお取引店）
愛媛信用金庫	☎ 0120-155-763	（資産運用支援部 / またはお取引店）
三井住友信託銀行	☎ 932-2213	（松山支店）

松山市権利擁護センター

松山市権利擁護センターは、認知症、知的障がい、精神障がいなどによって、お一人で財産管理や契約が困難となった方、またはその家族が不安や悩みを抱えた時の身近な相談窓口です。また、権利擁護支援を必要とする方を迅速に、適切な支援につなげるため、関係機関の中心となってコーディネートを担う、成年後見制度利用促進基本計画に基づく中核機関です。

こんなことで困っていたら、お気軽にご相談ください

制度に関すること	将来に関すること	財産・契約に関すること
<ul style="list-style-type: none"> ・成年後見制度について詳しく知りたい。 ・成年後見制度の手続きが難しそう。 	<ul style="list-style-type: none"> ・今は元気だけど将来、認知症になった時が心配。 ・自分に何かあったら、障がいのある子どもの将来が心配。 	<ul style="list-style-type: none"> ・最近、物忘れがあり、お金の管理が心配。 ・施設入所を考えているが、一人で決めることができない。

お問い合わせ先

松山市権利擁護センター（松山市社会福祉協議会権利擁護支援課） ☎ 913-9046

松山市社会福祉協議会－事業紹介－

松山市社会福祉協議会は福祉に関する中核的機能を担うため、様々な事業を行っています。

安心カードみまもり支援事業

高齢者や障がい者等、要援護者の安全・安心を確保するため「緊急連絡先」や「かかりつけの病院」などを記入した「みまもり安心カード」や「持病薬の説明書」などの情報をプラスチック容器（キット）に入れて冷蔵庫に保管します。それによって、緊急時に駆けつけた救急隊員や医師らが迅速に情報を収集し、的確な救命・救助活動を行います。

かぎ預かり SOS (かぎ預かり緊急時対応事業)

ご自宅の「かぎ」をあらかじめお預かりし、高齢者に対する日常のみまもり活動と連動したかたちで、様子がおかしいと思われる時に、緊急連絡先や民生委員等へ状況を確認します。その上で、警察等立会いのもと、お預かりしている鍵を使って家屋内に入り、ガラス等を割ることなく安否確認を行います。

おまもりネット

(松山市認知症高齢者 SOS ネットワーク事業)

徘徊等によって行方がわからなくなった高齢者を、携帯・スマートフォン等のメール機能を利用して捜索協力者や協力事業所等の協力のもと、早期発見し保護に努めます。

【募集中】

- ・徘徊が心配なご家族の方
- ・捜索協力できる方



愛の一声訪問事業

77 歳以上の 1 人暮らしの高齢者（安否の確認が必要な方）に乳酸菌飲料を原則、週 2 回配りながら安否確認を行います。

お問い合わせ先

松山市社会福祉協議会 ☎ 941-3828

福祉サービス利用援助事業

高齢者や障がい者の方々が、地域で安心した生活が送れるように、福祉サービスの利用手順のお手伝いや、日常生活に必要な金銭管理のお手伝いをします。

利用できる人

福祉サービスの利用や日常的な金銭管理について、ご自分の判断に不安を感じている方。例えば、認知症高齢者や知的障がい者、精神障がい者などで、次のようなことでお困りの方です。

- ・福祉サービスを利用したいけどどうすればいいかわからない・・・
- ・最近、物忘れが多く通帳やはんこなど、どこに置いたのか分からなくなる・・・

サービス内容

- 福祉サービス利用援助 … 福祉サービスについての情報提供や助言、利用するときの手伝いや利用料の支払い
- 日常的な金銭管理 …………… 年金や福祉手当の受領に必要な手続、医療費、公共料金等を支払う手続
- 書類などの預かり …………… 預貯金通帳、証書（年金証書・権利書・契約書・保険証書）、実印・銀行印など

利 用 料

1 時間までは、1,000 円です。（1 時間を超える場合は、30 分ごとに 500 円加算します。）生活保護を受けている方は無料です。

お問い合わせ先（松山市権利擁護センター）は左ページに記載

＼これだけは／

知っておきたい「デジタル遺品整理」のこと

デジタル遺品とは、故人が使用していたパソコンやスマートフォンの中にあるデータや情報です。例えば、家族で行った旅行の写真データや、故人が作成した書類（遺言書）、使っていたパソコンやプリンターなどの機器、そして、インターネットサービスの会員情報やSNSのアカウントなどもデジタル遺品にあたります。

しかし、昨今はパソコンやスマートフォンにパスワードをかけている方がほとんどです。ただしパスワード解除ができないからといって、データの取り出しを諦め、完全にデータを削除しない状態で処分をしてしまうと、第三者に不正利用される危険性もあります。

また、中には電子文書での借用書やFX取引などの資産価値のあるデジタル遺品の場合、大きなトラブルに発展してしまう可能性があることから、早期の段階での適切な処理が必要となります。



Check!!

生前にすべきこと

上記のようなトラブルをさけるために、生前にすべきことを次の4点にまとめました。

1

データの整理・削除

「株取引や何かの会員に登録していた」など、見られないデータや遺産に関わる情報が亡くなった後に見つかることがあります。

2

エンディングノート作成

パソコンやスマホ、有料会員サービスなどのID・パスワード、死後の対応についてノートにまとめたり、メモに残しておく、ご遺族がどのように対応すればよいか明瞭になります。

3

データの共有とバックアップ

データは、自分だけのパソコンにあると、取り出すのに時間がかかります。共有してもよいデータは家族間などで事前にサーバなどで保管しておきましょう。また、パソコン以外の機器にバックアップを取っておけばパスワードがなくてもデータを取り出すことができます。

4

不要な機器の処分

自分だけが使っていた機器は、遺族はどう扱えばよいかわからず、なかなか処分がしづらいものです。突然死の場合を除き、できるだけ自分で処分をするか、どうしてほしいか、メモやエンディングノートに残しておくといいいでしょう。

MEMO

MEMO

MEMO

人生の節目に寄り添う、
不動産の新しいかたち。

地域の方と
つながる
リアル拠点



日本エイジェント

住まいの相談、
未来の暮らし
づくりまで。

売買物語





引き継ぐのは不動産ではなく、貴方の想いです

売買物語は、「争続」ではなく「笑顔」を遺し、新しい物語のスタートをサポートする不動産会社です。
皆さんの将来のこと、今から一緒にお手伝いさせていただきます。



県内トップクラスの 物件情報量

約 3,000 件を超える、県内トップクラスの物件情報量の中から、最適な物件をご提案いたします。



お客様に寄り添った ファイナンシャルプラン

住宅ローンや返済計画をシミュレーションし、お客様の将来設計に合わせた最適なプランをご提案します。



リフォーム リノベーションサービス


購入後の住まいをより快適にするために、リフォーム・リノベーションのご提案をいたします。

ほったらかしが「争続」の原因に！ 「想い」を遺す相続、考えはじめませんか？


相談無料

不動産の専門知識と実績を持つ私たちにご相談ください！

- 1 **不動産相続の専門家が在籍** 上級相続支援コンサルタント 3 名
相続支援コンサルタント 2 名
家族信託コーディネーター 2 名／相続診断士 1 名
- 2 **多彩な相談実績** 遺産分割対策／認知症対策／家族信託組成／
納税資金準備対策／土地活用／節税対策など
- 3 **税理士や司法書士など各士業と連携し、**
ワンチームでお客様をサポート

 日本エイジェント
松山相続サポートセンター



 **089-911-2510**

愛媛県松山市北立花町 9-12
営業時間：9:00～18:00 (水曜定休)

 売買物語



株式会社日本エイジェント

国土交通大臣(3)第 8531 号

おひとりさまや
終活を意識されている方

将来のための

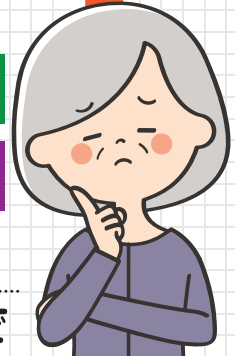
安心サポート

ひとり暮らし

周りに負担をかけたくない

頼れる身内がない

子どもがない



身元保証人のお引き受けから認知症対策・

ご葬儀・財産の分配・死後の事務手続きのことまで

ワンストップでお手伝いいたします!

身元保証

介護施設や病院への
入居・入院時に
身元保証人を引き
受けてほしい

財産管理

- 生活費の管理や
各種送金などを
任せたい
- 公的書類の取得を
してほしい

任意後見契約

認知症となったときに、
各種支払いや
手続き、契約行為を
代行し、自分の生活を
守ってほしい

尊厳死宣言

過剰な延命治療は
行わず、安らかな
自然の死を迎えたい

公正証書遺言

自分の意思で自分の
大切な財産の分配を
決めておきたい

死後事務委任

葬儀・納骨・供養のこと
から役所手続き、公共
料金・施設等各社の支
払い解約、遺品整理な
ど死後の手続きの負担
を身内にかけたくない

一般社団法人
いよリーガル



行政書士法人
いよリーガル

〒790-0952 愛媛県松山市朝生田町二丁目8番2号
一般社団法人いよリーガル 代表理事 片山雄紀
行政書士法人いよリーガル 代表 片山雄紀
愛媛県行政書士会所属第12391658号



0120-556-215

【受付時間】月～金 / 9:00～18:00 ※電話でお申し込み下さい

まずは **秘密厳守**
無料相談から!

相続税・贈与税のことは税理士にご相談ください 相続税の課税対象者が急増中

相続税は所得税と同じくらい身近な税になっています！

これまで富裕層に係る税金と思われてきた相続税は、近年の相続税法改正により申告義務対象者が一気に拡大し、国税庁の発表では、課税対象となる死亡者の割合は、平成26年の4.4%から令和5年は9.9%と約2.2倍に拡大しています。令和5年では、157万人の死亡者に対し15.5万人（9.9%）が申告者となっています。

**もはや相続税は他人事ではありません！
だからといって諦めてしまうことはありません！**

そのとき、慌てず損をしないように今から準備することが大切です。

**私たちの事務所では、相続に備えるためのご相談、
相続が起こってからのご相談等サポートいたします。**



☎ **089-932-6677**

ご来所でのご相談は上記の電話でご予約ください。

HPはこちら▼



na-kaikai

税理士法人 成松会計事務所
成松裕公認会計士事務所

受付時間：平日8：30～17：30 定休日：土日祝

〒790-0878 愛媛県松山市勝山町2丁目6番地3 FJ松山ビル2F

URL：https://www.na-kaikai.com/ E-mail：i-narimatsu@na-kaikai.com

介護保険対象
工事に特化した
住宅改修

福祉に寄り添う

介護リフォーム専門店

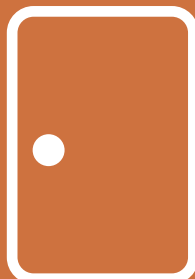
家のいろんな
場所の段差を
なんとかしたい

玄関・廊下・
トイレに
手すりがほしい

もっと家で
お風呂を
楽しみたい

和室の畳を
介護しやすい
フローリングへ

安心の介護 リフォームを お届けします！



介護保険の対象となる場合には、
一定の費用補助を受けられます

介護しやすい・されやすい住宅環境を、 一緒に考えてみませんか？

「福祉に寄り添うリフォーム」を理念とし、ご高齢の方や介助が必要な方が安心して暮らせる住環境を提供しております。建築リフォーム業者ではなく、“介護リフォームの専門店”として、生活の質を高めるサポートを行っています。



(株)トータル福祉サポートサービス

かるがも

松山市来住町 37-3

営業時間／月曜日～金曜日 9:00～18:00

定休日／土・日・祝日 ※事前にご相談頂ければ対応可能です。

TEL. 080-5692-3541

下記 URL・MAIL でのお問い合わせは 24 時間受け付けております

URL : <https://fukushi-karugamo.com>

MAIL : karugamo.tss@gmail.com

松山市 かるがも

検索



遺品整理、生前整理、お部屋のゴミ処分 おひとりで悩まないでください!

故人の想いを大切に
遺品の整理、生前の整理、
片付け・ゴミ処分までサポートします。

お問い合わせの際は「チラシを見た!」と
お伝えいただくとスムーズにお話が進められます。

 **0120-53-8155**
 info@taikoubussann.com

こんなことでお困りではありませんか?

お見積り・ご相談無料



親族が亡くなった後の
遺品整理



施設入居前の
生前整理



引っ越し等のお部屋の
片付け・ゴミ処分

☆心を込めてお手伝いします。

☆新たな一歩を応援します。

☆手に負えない量でもお任せください。

※エリアは、松山市・松前町・砥部町に限ります。

大光物産株式会社のお客様へのお約束

①循環型社会推進への貢献

適正な不用品処理と高度な仕分けによる資源リサイクル率の向上に日々取り組んでおります。

②迅速かつ丁寧なプロの仕事

お困りごとやご希望を丁寧にお伺いし、最短即日対応可能です。

③納得感のある適正価格

作業後にリユース可能な品は買い取りさせていただき、お得なプランニングをご提案します。*古物商許可取得



大光物産株式会社

〒790-0062 愛媛県松山市南江戸1丁目6-12
W/ハイツINサクラメント505号

お気軽にお問い合わせください。

 **0120-53-8155**

 info@taikoubussann.com

<https://taikoubussann.com>



ホームページ

松山市・松前町・砥部町 一般廃棄物収集運搬許可業者 古物商許可取得

*古物商許可取得：愛媛県公安委員会許可 第 821070003819 号

*一般廃棄物収集運搬業許可取得：砥部町指令6砥町第 598 号 / 松町第 911 号 / 松山市許可番号 20040401066

不動産 の棚卸



「相続」が「争続」に変わるその前に。



不動産＆カンパニーが承るお悩み無料相談の事例

- ✓ 空き家になっている実家、このままで大丈夫なのかな？
- ✓ 遠方の空き地の管理が負担！お隣さんから連絡が…
- ✓ 名義がじいちゃんのまま。相続登記義務化って言われても…
- ✓ 子供が困らないように引き継ぎたいけど、自分もよくわかってない
- ✓ いくらで売れる？貸せる？状況を整理したい
- ✓ ボケたら売ること貸すこともできないってほんと？！

不動産＆カンパニーの永木果奈美がお手伝いします！

親が残した山や田をどうすればよいのか分からない——私の母もそんな経験をしました。最近では「いくつか不動産を持っているが整理したい」「夫名義の家のことが分からない」といったご相談も増えています。不動産は、持っているだけでは見えない課題が多いもの。私たちは、お持ちの土地や建物の状況を調査し、相場や面積・境界などをわかりやすく書類にまとめてお渡しします。“売る・貸す”だけでなく、“守る・つなぐ”選択肢も一緒に考えましょう。



不動産＆カンパニー
代表取締役 永木果奈美

お電話・WEB よりお気軽にお申込みください

完全
予約制

089-954-4552

lineは365日24時間受付



株式会社 Taylor & Co.

松山市居相1丁目1-4 ビューティーハイツ椿 2 階
愛媛県知事免許 (1) 第5811号

営業時間／10:00~18:00
定休日／水曜日、日曜日は予約で対応可
FAX: 089-954-4676
URL: <https://www.fudocom.jp/>

不動産の棚卸 松山 | 検索

本誌ご持参で、特典①あなたの土地についてまとめた資料を無料プレゼント

特典②不動産の売買契約を弊社にてご成約いただいた方には、7,000円相当の防災グッズプレゼント！

この人のことなら
なんでも知っている。
そう思っていた。

そういえば。この人は、
これからどんな人生を送りたかったのだろうか？
最後に食べたいごはんはなんだったのだろうか？
私とのいちばんの思い出はなんだったのだろうか？
長年、同じ時間を共有していた関係でも、
いざそのときを迎えたとき、
意外とわからないことがボロボロと出てきたりします。
それでも、安心して旅立てる、
“らしさ”に溢れたお葬式を叶えてあげたい。
だから、私たちからひとつご提案です。
なかなか気が引けることかもしれませんが、ご家族やご友人と、
ご自身の「最期」について一度語り合ってみてください。
それはきっと、お互いの生き方への理解を深め、
これからの人生をより豊かにしていくことにつながると思うから。

私たちムラタは、人が人を想う気持ちに向きあい、寄りそい、
おくる仕事を通して「ムラタでよかった」を目指してまいります。

おかげさまで、株式会社村田は
創業112周年を迎えることができました。



110th
心と向きあう。心に寄りそう。

村田葬儀社

☎089-941-4444

〒790-0012 愛媛県松山市湊町6丁目4-5

公式サイト



終活動画



お問合せ



家具家電 粗大ごみ 生前整理

家財道具
処分の
お悩みご相談
ください



こんなお悩みはございませんか？

- ✓ 家財道具を整理したい
- ✓ 大型家具の処分どうしよう
- ✓ 必要なもの以外全て処分したい
- ✓ 売れるものはないだろうか

などなど

りさいくるやでは、家具家電等を中心に家財道具全般の
廃棄処分のご相談を承っております。
買取りにも対応しており、買取品目も多数！

お気軽にお問い合わせください。

089-947-1039

営業時間：9時～19時 定休日：年中無休（年末年始除く）

りさいくるや 松山市桑原7丁目5-28
運営：株式会社リユースプロジェクト

一般廃棄物収集運搬：松山市第20081104204号

古物商許可：愛媛県第821070003734号



相続についての 全般のご相談は

私たちにお任せください



何をいつまでにすればいい？

生前贈与って難しそう…

「争族」がとても心配…

遺言書はどうすればいい？



親身に寄り添い、分かりやすくご説明。
安心のサポート体制で、事前相談も承ります。

豊富な
実績

丁寧・
親身な
対応

司法書士
等との
頼れる連携

初回面談
無料

愛媛県全域対応

／ お気軽にお電話ください ／



税理士法人クエスト

TEL 089-926-6768

〒791-8012 愛媛県松山市姫原3丁目1番8号

四国税理士会 松山支部／税理士 河内 泉（代表社員）

ホーム
ページは
こちらから



住まいの片づけで

お困りではないですか？

生前
整理



もしもの時のために
生前整理をしておきたい

子供達に
迷惑をかけたくない

遺品
整理



遺品の量が多くて
一向に片付かない

県外・遠方からなので
時間がかけれない

そのお悩み、大建管理にお任せください！

ご遺族様に代わり、心を込めて大切な遺品・不用品の整理をお手伝い致します。
安心の資格を持った遺品整理士のいる、大建管理にお任せください。

☎ 089-956-8811

受付
時間

8:30～17:30
(定休日：日曜日・祝祭日)

大建管理株式会社

愛媛県松山市来住町1308番地9 FAX: 089-956-8812

🌐 <http://www.daiken-kanri.co.jp>

✉ hai75411@daiken-kanri.co.jp

遺品整理士認定許可証（一般社団法人遺品整理士認定協会認定 第IS10645号）

古物商許可証 第821190001216号

一般廃棄物収集運搬許可証／【松山市】20040401065／【東温市】指令第07-7010005号／【砥部町】指令5砥生第401号

産業廃棄物収集運搬許可証／【松山市】08910127549／【愛媛県】03802127549



これからの人生をより豊かに
自分らしく生きるために…








はじめよう しゅうかつ 終活。

終活とは、「人生の終焉を考えることを通じて、
自分を見つめ、今をより豊かに、
自分らしく生きる活動」のことです。



『終活ライフサポート』では、さまざまなカタチで終活をサポートいたします。
各専門家への橋渡しも行うことができ、さまざまな分野を専門的にサポートいたします。

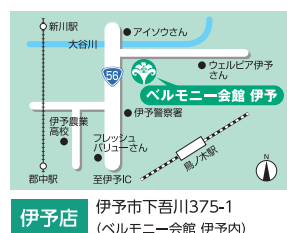
サポート内容

- | | |
|---|--|
|  葬儀事前相談
葬儀事前相談では、葬儀の内容に関する相談や葬儀見積、葬儀に際して準備しておくことなど葬儀にまつわるさまざまな相談を承ります。 |  見守り隊
1人暮らしをしている親御さまについて、一人の時に何かあったら…などの不安や悩みの解消もお任せください。 |
|  お困りごと代行
お家の掃除や買い物、調理、洗濯などの身の回りのさまざまなお困りごとについてサポートいたします。 |  香典返し・満中陰志
葬儀後の忙しいお客さまに代わり香奠帳の整理や満中陰志、挨拶状の手配などお手伝いいたします。 |
|  葬儀アフターフォロー
年忌法要やお盆、お彼岸など葬儀後もしっかりサポートいたします。 |  法務相談
相続手続きや資産の名義変更、遺言書の作成、成年後見など専門的な知識が必要な部分もサポートいたします。 |
|  墓地・墓石
墓地探しやお墓の建立、お引っ越し、墓じまいなどのご相談はもちろん、永代供養や樹木葬、海洋散骨などのご相談も承ります。 |  仏壇・位牌
お仏壇の購入から設置、修理や洗濯などのアフターフォローまでサポート。本位牌の作成もお任せください。 |
|  空き家サポート
自分で空き家の管理が難しいであったり、将来空き家になってしまうけれど、どうすればいいのかわからないなどの問題を解決します。 |  生前整理・遺品整理
遺品の仕分けや買取、不要品回収、ハウスクリーニングなどの部分的な片付けからお家一軒丸ごとまでお手伝いさせていただきます。 |



●相談無料（年中無休）午前10時～午後5時※ホームページからメールでのお問い合わせも可能です。

 **0120-91-9674**



セミナーやイベントにまつわる情報を掲載しております。

※「終活ライフサポート」は株式会社ベルモニーが運営しています。

終活ライフサポート

検索

