

松阪市版
エンディングノート



もめんノート 伝えたいこと

氏名

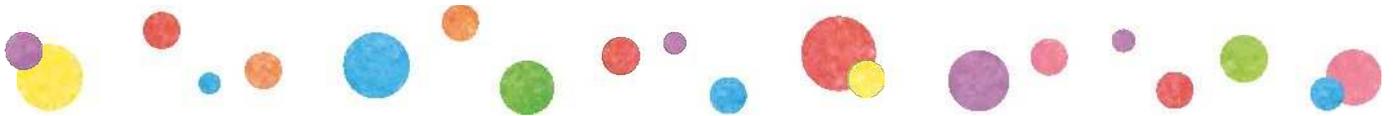
はじめに

「松阪市版エンディングノート」の作成によせて

このたび「松阪市版エンディングノート」を作成いたしました。
ここにあなたの考えや思いなどを書いていただくことで、
あなたに病気や事故など「もしも・・・」のことがあった場合に、
ご家族をはじめ、あなたに関わっていただく方に、あなたのことを
伝えることができます。

高齢者はもとより、高齢者以外の方にも自分のことを書き記して
もらえるよう工夫をしましたので、ご活用いただければと思います。

松阪市長 竹上 真人



エンディングノートとは、家族や大切な人に伝えておきたい大切なことを
書き留めておくノートのことです。

このたび、松阪市版エンディングノート「もめんノート」を作成しました。
「もめん」には松阪木綿と、残された家族や関係者が「もめんといてな（も
めないでね）」という二つの意味を含んでいます。

今までの人生で楽しかったこと、ちょっとつらかったこと、いろいろな
ことを思い出してみましょ。そして、これからの人生をどのように過ご
していこうか！と、わくわくした気持ちで書いてほしい、そんな気持ちを
込めてこのノートを作成しました。

書きたい気分のあるときに書けるところから少しずつ書きましょ。
あなたのこれからの人生が、今よりも充実したものになりますように・・・

松阪市版エンディングノート作成委員からのメッセージ



このノートの使いかた

1. 好きなところから書き始めましょう

このノートはたくさんの項目があります。まずは、関心のあるところからスタートしましょう。気が向いたときに少しずつ書き進めていくのがおすすめです。

2. 何度書き直しても大丈夫です

一度記入しても、時間がたてば気持ちは変わっていくものです。

このノートは何度でも書き直して構いません。

えんぴつなどで書きましょう。書き直したら、記入日も書き直しましょう。

記入欄が不足する場合は、別に紙を足して書いてください。



3. ノートのことを家族や信頼できる人に話しておきましょう

個人情報が入力されている大切なものですが、ノートの存在と保管場所は家族や信頼できる親しい人に伝えておきましょう。家族や信頼できる人と相談しながら書き進められるとよいでしょう。

4. 裏表紙のポケットを活用しましょう

生命保険の内容やあなたが所有している資産内容など、わざわざしらべて記入するのは大変な作業です。「契約内容のお知らせ」「納税通知書」その他、介護保険証などの情報、現在服用しているお薬のリスト、大切にしている手紙、お気に入りの写真などなくさないように入れておくとよいでしょう。



必要な項目を選んで自由にご記入ください。

すべての項目を記入する必要はありません。

時折、見直したり書き足したりして、
あなた自身のノートを作成してください。



～目次と書き方の手引き～

■ P5 ～ 9 わたしのこと

まず、「わたしの名前」から書きはじめましょう。「わたしのお気に入り」は好きな食べ物や好きな歌を気楽に書いてみましょう。「これまでのわたしのこと」は嬉しかったことやちょっと辛い思い出など自由に書きましょう。目標・計画はできるだけ具体的に書きましょう。

■ P10 医療の希望

現在かかっている医療機関、今までにかかった病気、アレルギーについての記入は、あなたが急に病院に運ばれたとき、この情報があることで、より早く治療にとりかけられる場合があります。病名などは、わからなければ、かかりつけ医に相談してみましょう。

■ P11 ～ 12 病気の告知・延命治療・高度医療

この項目は、あなたの考えが刻々と変わる項目だろうと予想します。日々の体調の変化や、病気で入院・手術することになれば、その後に心境の変化が訪れることでしょう。何度書き直してもかまいません。その時の素直な考えにいちばん近いものにチェックを入れてください。家族や信頼できる人に相談してみるのもいいでしょう。

特に、おひとり暮らしの高齢者の方は「救急医療情報キット」(12ページ)を準備しておく、自宅で急に体調が変化して病院に搬送されたとき、緊急連絡先やかかりつけ医の情報等がわかるので役立ちます。

■ P13 介護の希望

今は元気で、仕事や自分の趣味に打ち込んでいるあなたも、年齢を重ねることで、介護が必要になるかもしれません。認知症や身体の不調等で、自分の思いが上手に伝えられなくなるかもしれません。

今のうちから、どこで介護してほしいか、誰に介護してほしいかの項目だけでもチェックしておく、周囲の人にあなたの考えが伝わります。

■ P15 ～ 16 財産

預貯金通帳の保管場所は家族であっても、知らないことが多いです。近年はネットバンクに預貯金があるという方も少なくないでしょう。パスワードなど覚えておくものが増えていきます。覚えているうちに記入しておきましょう。

あなたが所有している土地・家屋も残された人が把握していないことが多い情報です。毎年4～5月に市の資産税課から届く「納税通知書」に明細が記載してあります。書き写すのが面倒であれば、裏表紙のポケットにそのまま保管しておきましょう。



■ P17 ~ 18 遺言書

このエンディングノートに記入した内容には「法的効力」はありません。一方で「遺言書」には法的効力があります。財産分与・財産処分について「遺言書」を作成しておくことで残された関係者の争いごとを防ぐことができるでしょう。

■ P20 空き家

あなたが亡くなった後の建物はどうしてほしいか、現在のお考えにチェックをしましょう。例えば、子どもは県外に住んでいて松阪には戻ってこないとなると、この家は「空き家」になってしまいます。そのままにしておくことで建物は老朽化し、庭木は伸び放題になり隣の家や地域の人に迷惑をかけてしまうことになります。

でも、残された子どもはせっかくの親の家を壊してしまうことに、ためらいを感じるかもしれません。

「空き家」の予防のために、不動産の引継ぎのことも考えておきましょう。

■ P22 ~ 24 葬儀の希望・お墓

あなたが亡くなって、残された家族が最初に向き合うことが葬儀であり、悲しみの中でも次々に決めていくこととなります。葬儀やお墓についての意思や希望を具体的に考えてみましょう。

■ P26 ~ 27 個人情報

インターネット上のアカウントや各種会員の登録内容などもわかるように記入しておきましょう。また、定期的に購入・購読しているものや会費が発生するものも解約が必要になるため、記入しておきましょう。

■ P28 今想うこと

思いのままに好きなことを書きましょう。

あなたにとって大切な、家族や友人の顔を思い浮かべて、感謝の言葉など、普段、面と向かっては言いにくいことを書いて想いを伝えましょう。

遺影に使ってほしい写真や思い出深い写真があれば、28 ページに貼るか、その横のポケットへ入れておきましょう。



■ わたしのこと



| | | | |
|----------|----------------|----|-------|
| ふりがな | | 性別 | |
| 氏名 | | | |
| 生年月日 | | 年 | 月 日 |
| 血液型 | A · B · O · AB | RH | - · + |
| 現住所 | 〒 - | | |
| 電話 (FAX) | - | - | |
| 携帯 | - | - | |
| 本籍地 | | | |
| 出生地 | | | |

| | |
|-------------|----|
| 緊急連絡先 氏名 | 関係 |
| 住所 〒 | |
| 電話 (FAX) | 携帯 |

| | |
|-------------|----|
| 緊急連絡先 氏名 | 関係 |
| 住所 〒 | |
| 電話 (FAX) | 携帯 |

| | |
|-------------|----|
| 緊急連絡先 氏名 | 関係 |
| 住所 〒 | |
| 電話 (FAX) | 携帯 |

◆ わたしの家族

足りないところは書き足してくださいね

| | |
|---|---|
| 父 | 母 |
| | |

| | |
|---|---|
| 父 | 母 |
| | |

| | |
|-----|-----|
| 配偶者 | わたし |
| | |

| 兄弟姉妹 | | |
|------|----|----|
| 続柄 | 続柄 | 続柄 |
| | | |
| 氏名 | 氏名 | 氏名 |
| | | |

| 子ども | | |
|-----|----|----|
| 続柄 | 続柄 | 続柄 |
| | | |
| 氏名 | 氏名 | 氏名 |
| | | |

| 家族 |
|----|
| 続柄 |
| |
| 氏名 |
| |

| 家族 |
|----|
| 続柄 |
| |
| 氏名 |
| |

| 家族 |
|----|
| 続柄 |
| |
| 氏名 |
| |

| 家族 |
|----|
| 続柄 |
| |
| 氏名 |
| |

| 家族 |
|----|
| 続柄 |
| |
| 氏名 |
| |

| 家族 |
|----|
| 続柄 |
| |
| 氏名 |
| |

| 家族 |
|----|
| 続柄 |
| |
| 氏名 |
| |

◆ わたしのお気に入り



好きな食べ物

好きな歌

好きな本

もう一度行ってみたいところ

好きな ()



健康の秘訣

◆ これまでのわたしのこと（自由に書きましょう）

◆ 目標・計画

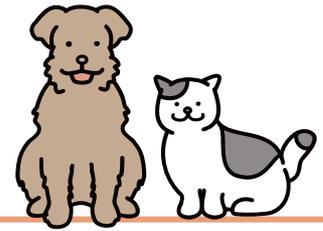
これからの人生をより良いものとするうえで、自分にあった目標を見つけることが大切です。まず、これからチャレンジしたいこと書き出して、それを達成するために何をしたらよいか考えてみましょう。

| いつまでに | どんなことをしたいか | そのために今からできること |
|-------|------------|---------------|
| | | |
| | | |
| | | |



◆ ペットについて

ペットも大事な家族の一員です。あなたがいなくなった後も、安心して暮らせる環境を整えてあげましょう。これから飼いはじめる方も考えてみましょう。



| | | | | |
|-----------|---|----|--|--|
| 名前 | | 種類 | <input type="checkbox"/> 犬 <input type="checkbox"/> 猫 <input type="checkbox"/> その他 () | |
| 年齢 | 歳 | 性別 | | |
| かかりつけ動物病院 | | | 登録番号 | |
| 所在地 | | | | |
| 健康状態等 | <input type="checkbox"/> 良好 <input type="checkbox"/> 定期的に診察が必要 <input type="checkbox"/> 薬を飲んでいる <input type="checkbox"/> 食事に注意が必要 <input type="checkbox"/> その他 () | | | |

| | | | | |
|-----------|---|----|--|--|
| 名前 | | 種類 | <input type="checkbox"/> 犬 <input type="checkbox"/> 猫 <input type="checkbox"/> その他 () | |
| 年齢 | 歳 | 性別 | | |
| かかりつけ動物病院 | | | 登録番号 | |
| 所在地 | | | | |
| 健康状態等 | <input type="checkbox"/> 良好 <input type="checkbox"/> 定期的に診察が必要 <input type="checkbox"/> 薬を飲んでいる <input type="checkbox"/> 食事に注意が必要 <input type="checkbox"/> その他 () | | | |

◆ あなたがいなくなった後のペットの行先について

新しい飼い主に飼ってもらえるようお願いしていますか はい いいえ (※)

| | |
|-----------|--|
| 新しい飼い主の名前 | |
| 住所 | |
| 連絡先 | |
| 承諾日 | |

※あなたにもしものことがあった場合に備えて、残されたペットの新しい居場所を探しておきましょう。

■ 医療の希望について



◆ 現在かかっている医療機関

| 医療機関名 | 主治医 | 住所・連絡先 | 病名 |
|-------|-----|--------|----|
| | | ☎ | |
| | | ☎ | |
| | | ☎ | |
| | | ☎ | |

◆ 今までにかかった病気

| 病名 | 期間 | 医療機関名 | 治療状況 |
|---------|-------------|-------|-------------|
| (例) 高血圧 | 平成28年10月1日~ | 〇〇医院 | 治療中 |
| | | | 治療中・経観中・その他 |
| | | | 治療中・経観中・その他 |
| | | | 治療中・経観中・その他 |

◆ アレルギーについて

| | |
|------------|--|
| アレルギー | ・食品（ ） ・薬品（ ） ・花粉（ すぎ・ヒノキ・ ） ・ぜんそく等（ ） ・その他（ ） |
| その他健康上の注意点 | |

◆ 病気の告知について

- 余命などをしっかりと教えてほしい
- 病気のみを教えてほしい
- 知らせないでほしい

◆ 延命治療について

- 希望する
- 希望しない



◆ 高度医療について

心肺蘇生

【心肺停止に陥った患者を蘇生させるための処置（心臓マッサージ・人工呼吸などの行為）】

- 希望する
- 希望しない
- わからない

気管挿管・人工呼吸器

【呼吸ができなくなった時、口から気管に挿管チューブを入れて肺に空気を送り込むこと】

- 希望する
- 希望しない
- わからない

経管栄養（経鼻栄養・胃ろう）

【食事がとれなくなった時、鼻や腹部から体内に直接栄養を入れること】

- 希望する
- 希望しない
- わからない

透析治療

【腎不全に陥った場合、尿毒症を防止するため、血液透析や腹膜透析などの治療を行うこと】

- 希望する
- 希望しない
- わからない

◆ 命の危険が迫ったときの医療について

自分で決められないとき、誰に聞いてほしいですか

| | | |
|----|----|-----|
| 氏名 | 続柄 | 連絡先 |
| | | |

◆ 救急医療情報キット

万が一に備えて、ひとつの方法として容器の中に個人の救急情報（自分の氏名、年齢、持病、かかりつけ医、緊急連絡先など）を入れ、冷蔵庫のドアポケットなどに保管しておきます。自宅で急に倒れた時にかけつけた救急隊員が冷蔵庫を開いて中身を確認し、搬送先の病院へ伝えることができます。個人の救急情報が記入されていれば、中に入れる用紙は自由です。お薬情報（もしくは、お薬手帳）のコピーを入れるのもおすすめです。

お問い合わせ 松阪市高齢者支援課 電話：0598-53-4069





■ 介護の希望について

介護や医療の場面でどんなケアをしてほしいかの希望は、いざとなつてからではなく、元気なうちから考えておく必要があります。もしものときに家族の負担を軽減することができます。

◆ どこで介護をしてほしいか

- できるだけ自宅を希望する
- 施設等に入りたい
- 家族・親族の判断にまかせる
- その他

◆ 誰に介護をしてほしいか

- できるだけ家族にまかせたい
- ヘルパーなど介護の専門家にまかせたい
- 家族・親族の判断にまかせる
- その他

◆ 介護の費用について

- 年金や貯金を費用にあててほしい
- 民間保険に加入している（保険会社名 _____ 保険名 _____）
- 家族・親族の判断にまかせる

◆ 介護が必要になったときの生活の希望について

- 食べもの、趣味等

◆ 介護サービスを利用していますか はい いいえ

| | | | |
|--------------------------------|--|-----|--|
| 居宅介護支援事業所 または 地域包括支援センター | | 連絡先 | |
|--------------------------------|--|-----|--|

| | | |
|-----------|----|--|
| 担当ケアマネジャー | 氏名 | |
|-----------|----|--|

◆ 介護の希望を自分で決められないとき、誰に決めてほしいですか

| | | | |
|---|----|----|-----|
| 1 | 氏名 | 続柄 | 連絡先 |
| 2 | 氏名 | 続柄 | 連絡先 |

◆在宅医療や看取りの冊子のご紹介

大切な人の最期を看取ることについて

病院で亡くなる人が多く、人の死を在宅で看取るということに慣れていない人がほとんどです。この冊子には、最期のときに人がどういう経過をたどり、死に至るのかがわかりやすく書かれています。

冊子の取扱い窓口

- 松阪市高齢者支援課
- 松阪市ホームページにてダウンロード（PDF形式）できます。



松阪市高齢者支援課作成
平成28年度作成・30年度、
令和5年度改訂

◆ 11月30日は人生会議の日



アドバンス・ケア・プランニング（ACP）

もしものときのために、あなたが望む医療やケアについて、前もって考え、くり返し話し合い、共有する取組をアドバンス・ケア・プランニング（ACP）と呼び、2018年11月に国が愛称を「人生会議」と決定し広めています。11月30日（いい看取り・看取られ）を「人生会議の日」とし、人生の最終段階における医療・ケアについて考える日となりました。



■ 財産について



※個人情報ですので、ご自分の控えとして記入するか判断し、取り扱いにご注意ください。

◆ 預貯金（ネットバンキングを含む）

| 金融機関名 支店名 | 種 類 | 口座番号 | 口座名義 | ネットバンキ ングの備考 | 保管場所 |
|--------------|-----|------|------|-----------------|------|
| | | | | ID パスワード | |

◆ 保険等

生命保険・年金保険・傷害保険・火災保険（インターネットによる申し込みも含む）

| 保険会社名 | 種 類 | 証券番号 | 契約者名 被保険者名 | 受取人 |
|-------|-----|------|---------------|-----|
| ☎ | | | ----- | |
| ☎ | | | ----- | |
| ☎ | | | ----- | |
| ☎ | | | ----- | |

◆ 不動産（土地・家屋）

| 地目・種目 | 種 類 | 所在地 | 名 義 |
|-------|-----|-----|-----|
| | | | |
| | | | |
| | | | |

記入日 年 月 日

◆ 貸しつけ

| 誰に | いつ | 金額 |
|----|----|----|
| | | |
| | | |
| | | |

◆ その他の財産

株・有価証券・債権など

| 取引会社名 | 種類 | 名義 | 保管場所 |
|-------|----|----|------|
| | | | |
| | | | |
| | | | |

貴金属など

| 品物 | 保管場所 | 品物 | 保管場所 |
|----|------|----|------|
| | | | |
| | | | |

貸金庫

| 銀行名 | 支店名 | 名義 | 備考 |
|-----|-----|----|----|
| | | | |
| | | | |

◆ 返済するもの

借金・ローン・債務保証など

| 関係機関等 | 種類 | 所在地 | 名義 |
|-------|----|-----|----|
| | | | |
| | | | |
| | | | |

◆遺言書について

遺言書を作成していない

遺言書を作成している

自筆証書遺言

公正証書遺言

秘密証書遺言

遺言書の保管場所

自宅

法務局

貸金庫

その他 ()

最も新しく遺言書を作成した年月日

年 月 日

遺言執行者

氏名

職業

続柄

住所

電話等連絡先

備考

相続と遺言

相続財産をめぐる争いは、年々増加しています。残念なことに財産がかえってトラブルのもとになることもあります。これを防ぐ方法として遺言を作成する人が増えています。「大した財産はないから大丈夫」と思っていないませんか？資産家の方は生前に対策をしていることが多いため、相続争いの大部分はごく一般的な家庭で起こるもので、数十万円のお金で争うことも決して珍しくありません。相続財産をめぐる身内での争いを防ぐ遺言は、残された家族への「最後の思いやり」といえるでしょう。

遺言の種類

①自筆証書遺言

財産目録以外は、自筆で（代筆不可）書き上げる遺言書のことです。

紛失したり内容を書き換えられてしまうおそれがあるため、法務局による「自筆証書遺言保管制度」を利用することをお勧めします。遺言の内容により、遺言が無効になるおそれもありますので、作成には専門家への相談をお勧めします。

②公正証書遺言

公証役場で公証人に作成してもらった遺言のことです。公証役場で保管します。費用はかかりますが、最も安全で確実な遺言です。

③秘密証書遺言

遺言の内容を誰にも公開せず、秘密にしたまま公証人に遺言の存在のみを証明してもらう遺言のことです。内容がチェックされないため、要件の不備等により無効になるおそれがあります。

◆認知症や障がいなどで判断能力が低下したら、どうしますか？

財産の管理をすでにお願している はい いいえ

成年後見の種類 (任意後見 後見 保佐 補助)
 日常生活自立支援事業

財産の管理をお願いしたい人がいる場合

| 氏名 | 続柄 | 住所 | 電話番号 |
|----|----|----|------|
| | | | |

任意後見契約をしている場合

| 氏名 | 続柄 | 住所 | 電話番号 |
|----|----|----|------|
| | | | |

成年後見制度について

成年後見制度は判断能力の低下を補うものとして、家庭裁判所が支援する人（後見人等）を選び、認知症高齢者や知的障がい者、精神障がい者など判断能力が不十分な人を守るための制度です。支援する後見人等には家族や親族のほか、最近では弁護士や司法書士、社会福祉士などの専門職になることが増えています。

任意後見制度について

将来、認知症などで判断能力が低下した場合に備えて、財産の管理や生活上の契約締結などを自分に代わって行う信頼できる人を、公正証書によりあらかじめ決めておく制度です。老後の金銭管理をめぐる、子どもや親族の間でトラブルが生じることもしばしばあります。これらを未然に防ぐため、任意後見制度を利用しましょう。

日常生活自立支援事業について

利用できる方：必要な福祉サービスの利用について適切に判断することに不安がある認知症高齢者、知的障がい者、精神障がい者などの方が対象です。ただし、本人との契約に基づいてサービスを提供しますので、利用意思と契約内容への理解が必要です。

費用負担：サービスの利用には利用料がかかります。

実施主体：松阪日常生活自立支援センター（松阪市社会福祉協議会内）
 ☎ 0598-22-3715

◆成年後見制度に関する相談窓口

| 名称 | 所在地 | 電話 | |
|-----------------------------|-----------------|-------------------------------------|---------|
| 松阪市成年後見センター (松阪市社会福祉協議会) | 松阪市殿町 1563 番地 | 31-3001 | |
| 松 阪 市 | 第一地域包括支援センター | 松阪市白粉町 363 番地 (松阪地区医師会館内) | 25-1070 |
| | 第二地域包括支援センター | 松阪市嬉野権現前町 423 番地 9 (嬉野社会福祉センター内) | 42-7255 |
| | 第三地域包括支援センター | 松阪市飯南町横野 885 番地 (飯南ふれあいセンター内) | 32-5083 |
| | 第四地域包括支援センター | 松阪市鎌田町 244 番地 3 (老人保健施設 嘉祥苑となり) | 51-5885 |
| | 第五地域包括支援センター | 松阪市駅部田町 1390 番地 1 (はあと薬局在宅センター奥) | 25-4300 |
| 松阪市高齢者支援課 | 松阪市殿町 1340 番地 1 | 53-4069 | |

◆相続に関する関係機関

- 遺言書の作成と任意後見制度のお問い合わせは
松阪公証人合同役場 松阪市南町 178-5 ☎ 0598-23-7883
- 成年後見制度についてのお問い合わせは
旧松阪・飯南・飯高地域…津家庭裁判所松阪支部
松阪市中央町 36-1 ☎ 0598-51-0542
嬉野・三雲地域…津家庭裁判所
津市中央 3-1 ☎ 059-226-4711
- 自筆証書遺言の保管についてのお問い合わせは
津地方法務局 松阪支局 松阪市高町 493-6 (松阪地方合同庁舎)
☎ 0598-53-1501

※ご本人が亡くなった後に遺言書を発見した方は、開封せずに津家庭裁判所 松阪支部 (0598-51-0542) まで連絡してください。(公正証書遺言を除く)



現在お住いの土地や建物について、あなたの他に同居人（管理者）がいないと...

あなたが亡くなられた後、建物は空き家になるかも。

次に住む人や管理者がいないまま放置されると、建物の老朽化や庭木の繁茂により、隣宅や地域にも迷惑をかけてしまいます。空き家の予防のためにも、終活の際には住い（不動産）のことも考えておくことが大切です。

家屋だけでなく土地についても考えましょう。相続した土地について「遠くに住んでいて利用する予定がない」「周りの土地に迷惑がかかるから管理が必要だけど負担が大きい」など、相続した人の負担を減らすため、令和5年4月27日から「相続土地国庫帰属制度」が開始されました。

また、これまで任意だった「相続登記」が令和6年4月1日から義務化されました。もし、自分が相続人の一人となっていて、不動産を相続で取得したことを知ったら、その日から3年以内に、相続登記をしましょう。遺産分割の話し合いが終わっていない土地や建物も手続きしましょう。

※令和6年4月1日より前に相続した不動産は令和9年3月31日までに相続登記が必要です。

※相続登記義務化に関する詳細は東京法務局ホームページをご覧ください。



▲東京法務局
ホームページ

住い（不動産）の終活のポイント

① 建物を誰に引き継ぐか決めましょう

生前から身内や親族と不動産を誰に引き継ぐのか話し合っておくことが重要です。

② 不動産の権利書類を整理しておきましょう

登記事項証明書（登記簿謄本）や納税通知書など不動産の権利関係を証する書類を把握しておくことが必要です。



15 ページの「不動産（土地・家屋）」欄を記入しましょう。

③ 登記の名義人を確認しておきましょう

不動産の登記名義人が祖父母・父母のままや共同名義等の場合、相続後の処分が困難になりやすいです。あらかじめ名義人の変更（相続登記）を行っておくことも大切です。



詳しくは 19 ページの「相続に関する関係機関」または
司法書士（※以下お問い合わせ）へご相談ください。

地域にある空き家や所有している空き家のことでお困り・心配ごとのある場合、下記の担当までお問い合わせください。

お問い合わせ

松阪市 建築開発課 空家対策係
電話：0598-53-4174

（※）三重県司法書士会

津市丸之内養正町 17 番 17 号
電話：059-224-5171

◆ 葬儀を行う会場

葬儀社や互助会で生前予約している
業者名
連絡先

その他 ()

◆ 遺影の撮影 P.28 に貼りつけておきましょう

遺影にしてほしい写真がある
保管場所 ()

とくに決めていないので、家族、親族などにまかせる

その他 ()

◆ 花・献花のこと

使ってほしい花がある
()

イメージの希望がある
()

おまかせする

◆ 音楽のこと

かけてほしい楽曲がある
()

イメージの希望がある
()

おまかせする

◆ 棺に入れてほしいもの

■ お墓について



終の棲家、お墓。選択肢の増えた昨今、名称だけではわかりにくい供養のカタチも増えてきました。自分がお墓に入るときは残念ながら自分は居ません。それだけに自分だけで決めずにしっかりと継承者と一緒に決めることが大切です。

◆ 自分が入る予定のお墓はありますか

ある

ない

寺院 ・ 霊園名

担当者

連絡先

希望欄（その他の希望やお墓のない方で希望のある方は記入してください）



◆ おくやみコーナーについて

身近な方がお亡くなりになると、保険・福祉など市役所での各種手続きや、銀行・法務局など市役所以外での手続きが必要となります。

おくやみコーナーでは、市役所の各窓口で必要となる手続きの申請書を一括作成補助してご案内しています。また、市役所以外の手続きで必要な戸籍謄本・住民票の写しなどの証明書類の取得をサポートいたします。

- ※ すべての手続きがおくやみコーナーで完成するものではありません。
- ※ ご相談の内容によって、問合せ窓口をご案内させていただく場合があります。

◎ 各種手続きについて

死亡届の提出時にお渡しする「おくやみハンドブック」（松阪市ホームページからダウンロードすることができます）をご覧ください。
（該当する手続きは、亡くなった方によって異なります）

- ※ 死亡届の提出が代理人（葬儀社等）の場合は、喪主の方に渡していただくようお願いしています。

◎ 窓口

松阪市戸籍住民課

予約受付電話：0598-53-4481

- ※ ご案内は、ご予約いただいた方を優先させていただきます。
- ※ ご予約いただいてもお待ちいただく場合がございます。

- ※ 各地域振興局地域住民課でのお手続きも可能です。



■ 個人情報について



◆ マイナンバーカードについて

マイナンバーカードを持っている 持っていない

| |
|-------|
| 保管場所 |
| パスワード |

◆ 携帯電話の処分

| | |
|----------------------------------|-----------------|
| 契約会社 | 契約電話番号 ☎ — — |
| 名義人 | ログインID パスワード |
| 備考（万一のときアドレス帳や写真、メールの削除に関する希望など） | |

◆ 各種インターネットサービスのアカウント情報

| | | | |
|---------------|--|-------|--|
| 種 類 | <input type="checkbox"/> フリーメール【Google・Yahoo!・その他（ ）】 <input type="checkbox"/> SNS サイト【登録サイト（ ）】 <input type="checkbox"/> ブログサイト【登録サイト（ ）】 | | |
| ユーザー ID | | パスワード | |
| ご登録のメールアドレス | | | |
| パスワードを忘れた時の質問 | | | |
| 質問の答え | | | |

| | | | |
|---------------|--|-------|--|
| 種 類 | <input type="checkbox"/> フリーメール【Google・Yahoo!・その他（ ）】 <input type="checkbox"/> SNS サイト【登録サイト（ ）】 <input type="checkbox"/> ブログサイト【登録サイト（ ）】 | | |
| ユーザー ID | | パスワード | |
| ご登録のメールアドレス | | | |
| パスワードを忘れた時の質問 | | | |
| 質問の答え | | | |

◆ クレジットカード

| | | | |
|------------------|-------|--------|--|
| クレジットカードの情報登録の有無 | 有 / 無 | カード番号 | |
| 年会費の有無 | 有 / 無 | 問い合わせ先 | |
| 備考欄 | | | |

| | | | |
|------------------|-------|--------|--|
| クレジットカードの情報登録の有無 | 有 / 無 | カード番号 | |
| 年会費の有無 | 有 / 無 | 問い合わせ先 | |
| 備考欄 | | | |

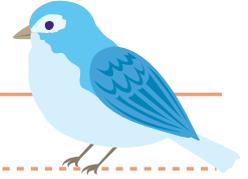
◆ 通販など定期購入・定期購読（Web上のものも含む）など

| 団体名 | 代表者 | 連絡先 | 備考 |
|-----|-----|-----|----|
| | | | |
| | | | |
| | | | |

◆ 団体・サークル（会費）など

| 団体名 | 代表者 | 連絡先 | 備考 |
|-----|-----|-----|----|
| | | | |
| | | | |
| | | | |

■ いま思うこと（大切な人へのメッセージ）



Handwriting practice area consisting of multiple horizontal lines. Each line set includes a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line. A large rectangular box with rounded corners is located in the lower right quadrant of the page.

写真を貼りたい方は
ここへ
貼りましょう





令和2年8月発行
令和7年1月改訂
松阪市版エンディングノート作成検討委員会
(松阪市健康福祉部高齢者支援課)