



マチレット

令和7年度

家族に伝えたい私のこと

宇部市

マイエンディング ノート



名前

メモ

書こう、話そう、あなたの人生のこと。

あなたはこれまで、どんな人生を歩んできましたか？

これから、どんな人生を歩んでいきたいですか？

自分の望む人生を、最後まで自分らしく歩むために。

必要なことや、考えをまとめるお手伝いをするのがこの冊子の役割です。

ご自身やご家族のこと、財産、もしもの時のこと……

テーマに沿って書きすすめるうちに、思いを自然と整理できるようになっています。

また、書いたことを元に、家族やかかりつけ医など周囲の人としっかり話し、
理解してもらうことも、最後まで自分らしく生きるためにはとても大切なことです。
これからやりたいこと、行きたい場所、会いたい人を思いつくまに書いてください。

さあ、ペンを取って、あなたらしい人生について考えてみましょう！

書き方 ゆっくりと楽しみながらあなたの思いを書いてください。

- まずは好きなページから気軽に書きはじめましょう。
- 必要だと思うページを選んで書いても良いでしょう。
- 何度書き直しても大丈夫です。その際は、更新日を記入しましょう。
- 定期的に振り返り、状況に応じて修正してください。
- 写真を貼る、資料をはさむ等、自由にお使いいただけます。
- 家族と相談しながら書いても良いでしょう。
- ノートの存在を誰かに伝え、保管場所を明らかにしておきましょう。

もくじ

第1章 わたしのこと…… 2	第6章 「市政情報出前講座」のススメ …… 17
第2章 もしもの時は…… 7	宇部市シニアおでかけ応援事業 …… 18
第3章 エンディング…… 10	
第4章 大切な人たち…… 13	第7章 困った時の相談・手続き先…… 19
第5章 財産について…… 15	

※個人情報が含まれるため、大切に保管しましょう。

※当冊子には、法的効力はありません。法的効力を求める場合は、遺言書の作成が必要となります。



マチレットは、自治体から市民へ専門性が高い情報をよりわかりやすく確実に伝える、地域に寄り添う“マチのブックレット”です。

2025年3月発行

発行：宇部市 健康福祉部 高齢福祉課
(TEL 0836-34-8302)

編集・デザイン：株式会社ジチタイアド

※当冊子の著作権を侵害する行為（SNSやHPへの無断転載、デザインや文言の流用、複製物の商用利用等）は法律で禁じられています

第1章

わたしのこと



わたしの基本情報

記入日

年 月 日

フリガナ

名 前

生年月日

大正
昭和
平成

年 月 日

住 所 〒 -

都・道
府・県

市・区
郡

本 籍

電話番号 ☎ () -

携帯電話番号 ☎ () -

メールアドレス

パソコン @

携帯電話 @

メモ

※書き足りないこと等を自由にお書きください。

おもいで・あしあと

記入日

年 月 日

誕生時 ※例：名前の由来等

幼少期

青春時代

その他の時代

学歴

職歴

これまで住んだ家・場所

大切な思い出

今のわたし

記入日

年 月 日

趣味・特技

好きな食べ物

好きな花

好きな音楽

好きな本・映画

宝物・コレクション



これからやりたいこと・行きたい場所・会いたい人



「家族に迷惑をかけたくない…」と終活を進められている皆様へ

不動産・土地のことも お考えですか？

このままでは
「**負の遺産**」に
なってしまう
可能性があります

私たち**徳佐不動産**は、不動産・土地の売買を中心に、
皆様のご希望に合わせた幅広いご提案が可能です。
ご家族の負担を少しでも減らすために、
不動産・土地の対策もぜひご検討ください。



不動産・土地の終活に関する
ご不安を解消するために

徳佐不動産がご提案できること

- 売れそうにない不動産…
どうしたら？
- 使う予定のない土地を
処分したい

どんな不動産・土地もご相談ください

私たちは不動産の他、農地や畑など**土地の売買にも対応**しております。
また、農地付物件など**売買に際して複雑な問題を抱えている不動産**も
まずはご相談ください。お部屋の荷物もそのまま構いません。
※当社規定により承れない場合もございます。

- 今の家に住み続けたいけど…
相続時に家族の負担を
減らせる方法はないかな？
- 今後の人生のための資金確保
をしたい

リースバックのご提案が可能です

リースバックとは、不動産を売却すると同時に賃貸契約を結ぶことで、
売却資金を確保しつつ、思い入れのあるお家に住み続けられる方法です。
不動産所有に伴うコスト削減もでき、相続時の手続きも少なく、
ご家族の負担軽減にもつながります。

- 相続対策、まずは何から
始めよう？
- 相続登記が行われていない…
まずはどうしたら？

相続全般のお悩みは専門家にお任せください

不動産に関わる**相続全般のお悩みも私たちにご相談ください。**
相続に関する各専門家と連携しているため、知識を有した相談窓口の
紹介も可能です。元気なうちから相続対策をすることで、もしもの
ときのトラブルを防げます。

無料相談受付中

まずはお気軽にご相談ください。



合同 徳佐不動産
会社

☎ 0836-43-7288
✉ tokusa-f@outlook.jp

[営]8:00~17:00 [休]土日祝日、年末年始、GW、夏季休暇

山陽小野田市日の出1丁目4-12松本ビル2F

HPはコチラ



健康状態

記入日

年 月 日

● **かかりつけの病院** ※主治医にチェック ☒ を入れてください。

病院名・科

☐

電話番号 ☎ () -

医師名

病 名

病院名・科

☐

電話番号 ☎ () -

医師名

病 名

病院名・科

☐

電話番号 ☎ () -

医師名

病 名

メモ

※書き足りないこと等を自由にお書きください。



●健康保険証

種類:

番号:

保管場所:

●その他 証明書等の有無 ※チェック ☒ を入れてください。

* 介護保険証 有・無

保管場所:

* 障害者手帳等 有・無

保管場所:

(☐ 身障 ☐ 療育 ☐ 精神 ☐ 難病)

* その他

アレルギー等 気をつけること



いつも飲む薬 ※お薬手帳を参考にして書きください。

第2章

もしもの時は



病気の時は

記入日

年 月 日

●告知について ※チェック ☒ を入れてください。

- ☐ 病名・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 ※チェック ☒ を入れてください。

- ☐ 可能な限り延命治療を受けたい ☐ 回復の見込みがなければ延命治療を希望しない
☐ 苦痛を少なくすることを重視する ☐ その他

●終末期医療について ※チェック ☒ を入れてください。

- ☐ 自宅で過ごしたい ☐ 病院で看護を受けたい
☐ ホスピスで過ごしたい ☐ その他

●臓器提供・献体について ※チェック ☒ を入れてください。

- ☐ 臓器提供意思表示カードを持っている ☐ 臓器提供・献体を希望しない
☐ 献体の登録をしている
☐ その他

●私が判断できない時は

私の治療方針については、

名前:

続柄:

連絡先:

の意見を尊重して決めてください。

介護が必要な時は

記入日

年 月 日

● 介護をお願いしたい人 ※チェック ☒ を入れてください。

☐ 配偶者	名前:	
☐ 子ども	名前:	
☐ その他	名前:	関係:

● 介護してほしい場所 ※チェック ☒ を入れてください。

☐ なるべく自宅を希望する	
☐ 病院・施設	名称・場所等:
☐ お任せする	

● 介護の費用 ※チェック ☒ を入れてください。

☐ 私の預貯金や年金等でまかなってほしい	
☐ 用意してある	保管場所等:
☐ その他	

メモ

判断能力が低下した時は

記入日

年 月 日

認知症等で判断能力がないとみなされると、福祉サービスの利用や行政手続きの他、預貯金の引き出しや不動産の売却等の、資産管理や活用ができなくなってしまう。家族も資産を動かすことができないので、「いざというときは家族に任せよう」と考えて何も対策をしないでいると、思わぬトラブルにつながる可能性があります。もしもの時に備えて資産の管理方法を決めておきましょう。

●財産管理などをお願いしたい人 ※チェック ☒ を入れてください。

☐ 配偶者	名前:	
☐ 子ども	名前:	
☐ その他	名前:	関係:

●財産管理をお願いする場合に利用したい制度 ※チェック ☒ を入れてください。

☐ 法定後見制度(※1)	☐ 任意後見制度(※1)
☐ 財産管理委任契約	☐ 日常生活自立支援事業(※2)
☐ 民事信託(※3)	☐ 特にない

※1 成年後見制度(法定後見制度・任意後見制度)について

判断能力の不十分な方々を保護し、支援するのが成年後見制度です。

※法定後見制度・・・本人の判断能力が不十分になった後に、家庭裁判所によって選任された成年後見人等が本人を法律的に支援する制度

※任意後見制度・・・本人が十分な判断能力を有する時に、あらかじめ、任意後見人となる方や将来その方に委任する事務(本人の生活、療養看護及び財産管理に関する事務)の内容を定めておき、本人の判断能力が不十分になった後に、任意後見人がこれらの事務を本人に代わって行う制度

(法務省ホームページ「成年後見制度・成年後見登記制度」より抜粋)

※2 日常生活自立支援事業について

日常生活自立支援事業とは、認知症高齢者、知的障害者、精神障害者等のうち判断能力が不十分な方が地域において自立した生活が送れるよう、利用者との契約に基づき、福祉サービスの利用援助等を行うものです。

(厚生労働省ホームページ「日常生活自立支援事業」より抜粋)

※3 民事信託について

営利を目的とせず、資産の管理を家族や親族等の信頼できる人に託す制度です。弁護士や司法書士、行政書士等の専門家へご相談ください。

第3章

エンディング



葬儀について

記入日

年 月 日

●葬儀の場所・規模 ※チェック☒を入れてください。

☐ お任せする

☐ 希望がある

名称・場所・規模(出席者)等:

☐ その他

●喪主について

任せたい人

●葬儀の形式

宗教・宗派

●香典 ※チェック☒を入れてください。 ●供花 ※チェック☒を入れてください。

☐ いただく

☐ 辞退する

☐ いただく

☐ 辞退する

●遺影 ※チェック☒を入れてください。

☐ お任せする

☐ 用意してある

保管場所:

●葬儀の費用 ※チェック☒を入れてください。

☐ 私の預金や年金等でまかなってほしい(※)

☐ 用意してある

保管場所等:

☐ その他

※預金凍結中は引出しができませんが、一定の範囲内であれば、相続人単独で預貯金の払い戻しを受けることができます。

供養について

記入日

年 月 日

● 供養の方法 ※チェック ☒ を入れてください。

- ☐ 一般墓地 ☐ 永代供養 ☐ 納骨堂 ☐ 樹木葬
☐ 希望なし ☐ その他

名称・場所等:

● 供養にかかる費用 ※チェック ☒ を入れてください。

- ☐ 私の預金や年金等でまかなってほしい(※)
☐ 用意してある 保管場所等:
☐ その他

※預金凍結中は引出しができませんが、一定の範囲内であれば、相続人単独で預貯金の払い戻しを受けることができます。

遺言書について

記入日

年 月 日

● 遺言書の有無 ※チェック ☒ を入れてください。

- ☐ 作成していない ☐ 作成している 保管場所:

作成している場合は、以下種別のいずれかにチェック ☒

- | | |
|---|-------------------|
| ☐ 自筆証書遺言 | 作成日: 年 月 日 |
| ☐ 公正証書遺言 | 作成日: 年 月 日 |
| ☐ その他 <input type="text"/> | 作成日: 年 月 日 |

※公正証書遺言以外の遺言書は、家庭裁判所で検認手続きをとってください。
封がされている場合は家庭裁判所で開封してもらいましょう。
ただし、自筆証書遺言書保管制度(令和2年7月10日～)により、法務局に保管してある自筆証書遺言は、検認手続きの必要はありません。

老後を**安心に便利**に過ごす

不動産の終活を！



不動産のこんなお悩み事ございませんか？



◆ 空き家の維持管理も

大変・・・



◆ 使っていない土地でも

草刈は必要・・・



◆ 子供には負担を

かけたくない・・・



その悩み、**亜興産業不動産販売(株)**におまかせください！

**相談
無料**

**査定
無料**

**秘密
厳守**

**地域
密着**



只今、強化買取中！！ 中古住宅・マンション

平成21年～令和6年購入実績(令和6年9月契約分まで) **土地・中古アパート**

48億6200万円！買取致します！！

お気軽にお問い合わせください♪

☎0836-22-9777



<https://www.akouf.jp>



akouf@watch.ocn.ne.jp

H P



★ お問い合わせは、メール・FAX(0836-39-5900)・ホームページのお問い合わせフォーム等からも可能です ★

山口県知事(7)第2664号

▲ 亜興産業不動産販売 株式会社

〒755-0023 山口県宇部市恩田町一丁目1番18号

営業時間

8:30～18:00

定休日

第2第4土曜日、毎週日曜日

もしもの時の連絡先リスト

記入日

年 月 日

名前(フリガナ)	関係	住 所 ・ 電話番号	備 考
()		〒 - ☎ () -	
()		〒 - ☎ () -	
()		〒 - ☎ () -	
()		〒 - ☎ () -	

渡したいもの

記入日

年 月 日

* 何を

* 保管場所

* 誰に

* 連絡先

* 何を

* 保管場所

* 誰に

* 連絡先

第4章

大切な人たち



家族・親族

記入日

年 月 日

わたしの 家系図



ペットのこと

※ペットの引き取りをお願いしたい場合は、事前に相手に依頼しておきましょう。飼育費用を信託する、ペットのための信託もあります。司法書士や弁護士など、専門家に相談してみると良いでしょう。

名前 ペットの種類 犬・猫・その他

生年月日 性別 かかりつけの動物病院

私にもしものことがあったら ※例：〇〇さんに引き取ってもらいたい 等

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 （続柄/ ）

さんへ メッセージ （続柄/ ）

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/ ）

第5章

財産について



資産と負債

記入日

年 月 日

■ 不動産	所在地	名義人	持ち分	備考
■ 預貯金	金融機関名	支店	金額	備考
■ その他の資産	名称	内容	保管場所等	備考

資産と負債

記入日

年 月 日

■ 借入金・ローン	借入先	金 額	返済方法	備 考
■ 生命保険・損害／傷害保険	保険会社	種類・内容	受取人	備 考
■ 公的年金	基礎年金番号	種 類	受給金額	備 考
■ 個人年金・企業年金	名 称	番号・記号等		備 考

第6章

「市政情報出前講座」 のススメ

「市政情報出前講座」とは、市民の皆さんが聞いてみたい内容をメニュー表の中から選び、市の職員が講師として伺い、担当業務や市の事業・計画について説明を行うものです。
終活に関するメニューも準備していますので、講座の利用を通じて、市政について理解と関心を深めてみませんか？

市政情報出前講座メニュー表（令和6年度）

講座名	内 容	担当課	電 話	FAX
終活を考えよう	終活を行うために知っておきたいことや、相談窓口の紹介	高齢福祉課	34-8302	22-6026
こんな時役立つ介護保険 ～自分らしい生活のために～	介護予防の知識や、介護が必要となった時の生活を支える制度とその利用方法	介護保険課	34-8396	22-6026
認知症になっても安心して暮らせる地域づくり ～認知症サポーター養成講座～	認知症の基本的な知識と対応方法を学びます	高齢福祉課	34-8303	22-6026

※出前講座メニューは変更となる場合があります。お申込み前に必ずウェブサイトでご確認をお願いします。

申し込み等について

- 対 象** 原則、10人以上の市民で構成する団体
- 開催日時** 原則として年末・年始を除く平日の2時間以内
(詳細は講座担当課にご相談ください)
- 開催場所** 市内の公共施設、職場、集会所など(申込者側で確保すること)
- 費 用** 講師(職員)の派遣は無料
※資料代などを負担していただく場合があります。
- 申込方法** 「出前講座申込書」を市役所、各市民・ふれあいセンターの各窓口
でお渡ししています。必要事項を記入し、実施希望日の**3カ月前
から2週間前までに**各担当課に提出してください。
開催日時などは、講座担当課の業務や講師となる職員の都合で
ご希望に添えない場合があります。



その他詳細、
最新情報は**こちら**
ウェブ番号(1004637)

問い合わせ

宇部市 健康福祉部

高齢福祉課 ☎0836-34-8302・8303 介護保険課 ☎0836-34-8396

〒755-8601 宇部市常盤町一丁目7番1号

宇部市シニアおでかけ応援事業

宇部市では令和6年9月より、高齢者のおでかけのきっかけや生きがいづくり、健康の維持・増進を目的として、高齢者に対する独自の優遇サービスを提供する事業者「シニアおでかけサポーター」(通称:おでサポ)と市がタッグを組んで高齢者のお出かけを応援する事業を開始しました。健康づくりのためにぜひご活用ください。



事業概要

●対象者

市内在住の概ね65歳以上の方、又は「おでサポ」が対象者と認めた60歳以上の方

●事業の目的

高齢者の外出・交流を促進し、健康づくりや地域活性化の支援を目的としています。

●利用方法

宇部市シニアおでかけ応援事業「おでサポ」(協賛店)一覧で対象年齢を確認し、「おでサポ」にサービスを希望することを伝えてください。なお、店舗での年齢の確認方法についてはご利用される「おでサポ」にご確認ください。



問い合わせ

宇部市 健康福祉部 高齢福祉課 ☎0836-34-8302
〒755-8601 宇部市常盤町一丁目7番1号 本庁舎1階

メモ

第7章

困った時の相談・ 手続き先



●宇部市役所…☎31-4111(代表)

※市外局番は「0836」です。

令和7年4月1日現在

相談内容	相談課・係	電話番号	FAX
市民無料法律相談 (相続等に関する相談)	市民活動課	34-8126	22-6016
よりそい法律相談 (低所得者の相続等に関する相談)	地域福祉課	34-8393	22-6026
火葬場・市営墓地	環境政策課	34-8251	22-6016
死亡届出	市民課	34-8237	22-6017
戸籍等請求	市民課	34-8238	22-6017
死亡に伴う諸手続	市民課	34-8278	22-6017
障害福祉	障害福祉課	34-8314	22-6052
介護保険	介護保険課	34-8396	22-6026
国民健康保険	保険年金課	34-8287	22-6019
後期高齢者医療	保険年金課	34-8343	22-6019
国民年金	保険年金課	34-8292	22-6019
固定資産税	資産税課	34-8191	22-6014
粗大ごみの収集に 関する相談	廃棄物対策課	33-7291	33-7294
家に関する相談 (空き家110番)	住宅政策課	34-8252	22-6049

そのほか家・土地に関するご相談は、

- (一社)山口県宅地建物取引業協会宇部支部…☎32-8188 宇部市常盤町二丁目3番23号
- (公社)全日本不動産協会山口県本部…☎083-974-2103 山口市小郡黄金町11番31号

メモ

成年後見制度に関する相談手続き先

令和7年4月1日現在

相談内容		相談・手続き先	電話番号	FAX
成年後見制度	相談	宇部市役所 宇部市成年後見センター	34-8386	22-6026
		社会福祉法人 宇部市社会福祉協議会	33-3150	22-4391
		山口県弁護士会 宇部地区会	21-7818	
		公益社団法人 成年後見センター・リーガルサポート山口	083-924-5220	
		一般社団法人山口県社会福祉会 権利擁護センターばあとな山口	083-928-6644	
		公益社団法人コスモス成年後見サポートセンター 山口県支部コスモスやまぐち	083-922-1118	
	下記の各高齢者総合相談センター			
	申し立て先	山口家庭裁判所宇部支部	21-3198	
		山口家庭裁判所船木出張所	67-0036	
公正証書の作成 (任意後見制度・遺言等)		宇部公証役場	34-2686	
遺言・相続問題・ 成年後見等の法律相談		法テラス山口	0570-078353	

福祉なんでも相談窓口

令和7年4月1日現在

担当地域	相談・手続き先	電話番号	FAX
厚東・二俣瀬・小野	北部東高齢者総合相談センター	62-5858	62-5959
船木・万倉・吉部	北部西高齢者総合相談センター	67-0506	67-1413
東岐波・川上	東部第1高齢者総合相談センター	39-6971	39-6972
西岐波・常盤	東部第2高齢者総合相談センター	39-6151	39-6502
西宇部・厚南	西部第1高齢者総合相談センター	45-3969	45-1224
黒石・原	西部第2高齢者総合相談センター	43-9307	43-9308
上宇部・小羽山	中部第1高齢者総合相談センター	43-9551	35-9206
新川・鶴の島・藤山	中部第2高齢者総合相談センター	39-6131	39-8134
恩田・岬	南部第1高齢者総合相談センター	38-8551	38-8552
見初・神原・琴芝	南部第2高齢者総合相談センター	38-3220	38-3221
市内全域	生活支援センターふなき	67-2464	67-2467
	障害者生活支援センター	38-8820	38-8821
	発達障害等相談センター「そらいろ」	43-6777	43-7174
	ふらっとコミュニティ・ひだまり	21-1552	21-1552
	宇部市社会福祉協議会	33-3134	22-4391

使っていない不動産物件
眠れる資産を活きた資金に

売却 したい 管理 を頼みたい 賃貸をはじめたい



土地



建物



マンション
アパート



創業1990年 30年以上続く
信頼と実績で築く、未来の住まい4つのサービス

相談無料 私たちにお任せください

01
賃貸

02
売買

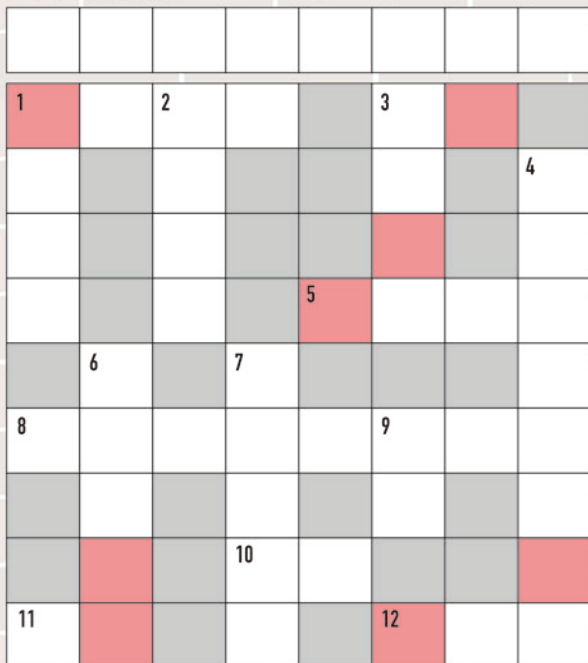
03
仲介

04
管理

私たちは、地域に根ざしたきめ細やかな対応と、お客様の思いに寄り添う姿勢で、これからも皆さまのお役に立ちたいと考えています
顧客満足度の高さには自信があります 成約後にご家族やご友人をご紹介いただけることは、お客様からのご信頼の表れと受け止め、感謝しております



クロスワード



見つけたキーワードを並び替えてQRから応募！
抽選で豪華景品プレゼント



タテの鍵

1. 家や空き部屋を貸して、短い間だけ泊まってもらうこと
2. 木でできた家や建物のこと
3. 家や部屋をお金を払って借りて住むこと
4. 住宅購入時に借りる融資のこと
6. 自分や家族が住むために買った家のこと 「憧れの〇〇〇〇〇」
7. ガスに代わる電気調理器具
9. 座るための家具

ヨコの鍵

1. どのくらいお金がかかるかを事前に計算したもの
3. 場所や道などをわかりやすく表したもの
5. 家や建物に水を届ける〇〇〇〇管
8. 物を売ったり買ったりするときに交わす約束のこと
10. 人が住むための建物のこと
11. 納税は国民の〇〇
12. 事故や損害に備える契約



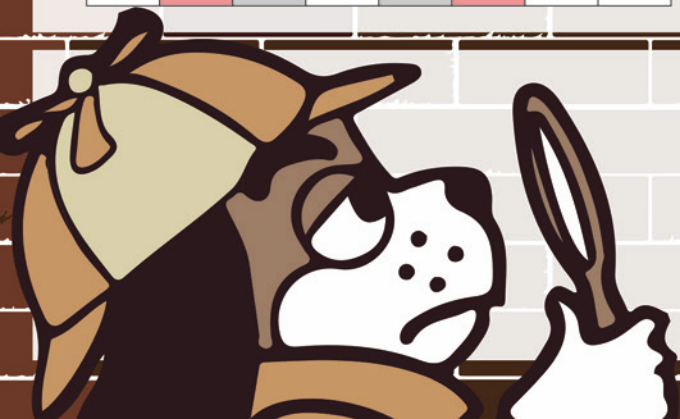
不動産探しの名探偵！ 山口県知事免許(6)第2912号

株式会社 ミスターホームズ

山口県宇部市錦町 5-3 post@mrhomes.net

サンサンフドウサン

0120-332-103



早めの相談で安心を



大田・讃岐法律事務所

遺言 相続 成年後見 については

私たち弁護士に お任せください!



豊富な実績と経験に基づき、
お一人おひとりの
想いを汲み取り、
サポートいたします。



まずはお気軽にお電話ください

ご相談

初回30分
5,500円

☎0836-22-0012

営業時間 9:00~18:00 定休日 土・日・祝日



山口県
弁護士会
所属

大田・讃岐法律事務所

〒755-0031
宇部市常盤町1丁目6-46