

南房総市定例記者会見

日時 令和5年3月27日（月）

午前10時30分から

場所 市役所本庁舎 本館2階 第1会議室

【会見項目】

- 1 ボランティア移送サービスの拡充
- 2 「エンディングノート」の発行
- 3 WEB版防災マップの公開

【その他】

令和5年4月の行事予定

【次回の記者会見日時】

日時 令和5年4月27日（木） 午前10時30分から

場所 市役所本庁舎 本館2階 第1会議室

南房総市総務部秘書広報課

TEL0470-33-1002・FAX0470-20-4591

定例記者会見 令和5年3月27日 開催

会見項目No. 1

ボランティア移送サービスの拡充

社会福祉法人南房総市社会福祉協議会（以下「市社協」）が実施するボランティア移送サービスについて、交通空白地有償運送の更新登録にあわせ、令和5年4月1日から移送対象者の拡充が実施されます。

交通空白地有償運送とは、地域住民の生活に必要な旅客輸送を確保するため、バス・タクシー等の一般旅客自動車運送事業者による移動が困難であり、地域の関係者が必要であると合意した場合に、一定の要件を満たした法人等が自家用自動車を使用して行う有償運送をいいます。

市社協では、平成18年の法人合併を機に、県内第1号となる旧過疎地有償運送許可を国から得て、運転ボランティアによる移送サービスを展開しており、令和5年2月に市が開催した公共交通空白地有償運送運営協議会において、従来、同居者が自家用車を保有する場合はサービス対象外としていたところ、本人が自家用車を保有していない場合は、同居者の状況に限らずサービス対象とする見直しが提案され、令和5年4月以降の国への更新登録にあわせ、対象者の拡充が承認されました。

市社協は、「引き続き公共交通機関との適切な役割分担と安全確保に努めながら、市民の外出を支援していく。」としており、市としても引き続き、本サービスをはじめとした、多面的な移動支援体制の構築を進めてまいります。

【参考情報】

移送サービス資料、移送サービス写真、会議写真

【問い合わせ】

南房総市 保健福祉部高齢者支援課 高齢者福祉係 担当者：渡辺
電話：0470-36-1152 FAX：0470-36-1133
e-mail アドレス：koreishafukushi@city.minamiboso.lg.jp

社会福祉法人南房総市社会福祉協議会 地域福祉班 地域事業係 担当者：羽山・内藤
電話：0470-29-3729 FAX：0470-36-2261

定例記者会見 令和5年3月27日 開催

会見項目No.2

「エンディングノート」の発行

市では、市民の方から「自分の望む医療、介護を受けたい」、「認知症になっても、大切な人たちに自分の言葉を伝えたい」などの相談が増えてきていることを受け、「エンディングノート」を作成しました。

エンディングノートには、今までの人生を振り返り、これからの人生をより充実したものとなるように、自分の想いを書き記すことができ、また、ご家族にとっては、万が一の急な病気などで、本人の意思がわからないまま、治療の選択をしなければならない、などの精神的な負担を和らげることもできます。

今回作成した「エンディングノート」は、株式会社鎌倉新書との官民協働事業により作成し、発行にかかる経費は広告収入等でまかなわれるため、市民への配布は無料となっており、令和5年4月1日から、三芳分庁舎高齢者支援課のほか、市民課、朝夷行政センター、各地域センターにて受け取ることができます。また、地域包括支援センター、社会福祉協議会にも配架する予定となっています。

市では高齢者に限らず、多くの方に手に取っていただき活用していただければと考えています。

【参考情報】

エンディングノート冊子

【問い合わせ】

南房総市 保健福祉部 高齢者支援課 高齢者福祉係 担当者：齋東
電話：0470-36-1152 FAX：0470-36-1133
e-mail アドレス：koreishafukushi@city.minamiboso.lg.jp

定例記者会見 令和5年 3月27日 開催

会見項目No.3

WEB版防災マップの公開

市では、WEB版の防災マップを作成し、令和5年4月からホームページ上で公開します。

新しい防災マップは、市が地図提供の協定を締結している(株)ゼンリンが作成したもので、地震の揺れやすさ、津波の浸水想定、土砂災害の危険箇所や大雨での浸水想定地域など、災害の種類に応じた危険箇所を確認することができます。

市では令和2年度に紙の防災マップを更新し、市民への配布やホームページへの掲載をしていましたが、細かいところが見えにくい、拡大して印刷できないなどの課題がありました。

そのため、今回公開したWEB版の防災マップでは、自宅周辺など確認したい箇所を拡大して表示することができ、また、地震や大雨など確認したい災害を選ぶと、災害毎の危険箇所が表示されるようになっています。

市では「あらかじめ自宅周辺の想定される災害や危険な箇所を知っておくことで、いざという時に適切な避難行動がとれるようになる。」と期待しています。

【参考情報】

【問い合わせ】

南房総市 市民生活部 消防防災課 担当者：川名
電話：0470-33-1052 FAX：0470-33-2323
e-mail アドレス：shobo@city.minamiboso.lg.jp

項目1 ボランティア移送サービスの拡充

社会福祉法人南房総市社会福祉協議会

ボランティア移送サービス（交通空白地有償運送）のご案内

運転協力者（ボランティア）により、公共交通機関をひとりで利用することが困難な高齢者や障害を持った方々の、通院等の移動の支援を行うサービスです。

利用対象者

南房総市に住所がある方で、次の（１）と（２）いずれにも該当する方

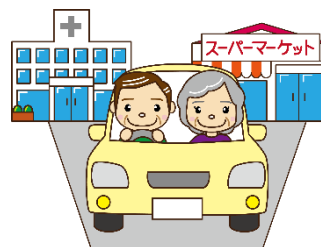
- （１）介護保険の要介護者・要支援者、身体障害者手帳をお持ちの方またはその他高齢者など公共交通機関をひとりで利用するのが困難な方
 - （２）本人が自家用車を所有していないまたは免許を返納している方
- ※同居家族の中に自家用車を所有している方がいる場合、サービスの利用は月に１回までとなります。

サービスを利用するには？

- （１）あらかじめ申請をして、会員になることが必要です。
（職員が訪問し、事業の説明とサービスについての必要な調査を行います。）
- （２）原則として、利用する５日前までに申込みが必要です。
- （３）サービスは医療機関への通院、社会参加や買い物等の目的に利用できます。

利用できるエリア

南房総市内および安房地域



利用時間

月曜日～金曜日 午前８時３０分～午後５時まで（祝日・年末年始を除く）

（裏面へ）

利用料金

種 類	料 金
距離運賃	出発地から目的地までの往復距離 1 kmあたり 30 円
時間料金	利用者宅出発から利用者宅帰宅までの時間 当初 30 分 350 円 以降 15 分毎に 175 円
年会費	1, 000 円

※料金は1ヶ月まとめてのご請求とし、原則として金融機関からの引き落としとなります。

運転協力者（ボランティア）を募集しています！

本事業に協力いただける運転協力者（ボランティア）を募集しています。

○活動の内容

サービス利用者の通院や買い物などの送迎を行い、外出を支援します。

※協力時間に応じた謝金をお支払いします。

※サービスにご自分の車輛を使用する場合は規定の自動車保険賠償額を満たしている必要があります。

○協力いただくには…？

第2種自動車運転免許を有することが基本ですが、次の要件に該当する方は普通1種免許でも活動できます。

- (1) 運転免許取得後5年間を経過していること
- (2) 過去2年間、運転免許停止処分を受けていないこと
- (3) 本会で実施する、国土交通省で指定された運転講習会を受講された方

<お申し込み・お問合せ先>

南房総市社会福祉協議会 本所 ☎29-3729



とみうら福祉サポートセンター ☎33-4565	しらはま福祉サポートセンター ☎30-5122
とみやま福祉サポートセンター ☎57-2926	ちくら福祉サポートセンター ☎44-3541
みよし福祉サポートセンター ☎36-2276	まるやま福祉サポートセンター ☎46-2200
	わだ福祉サポートセンター ☎47-3390

項目1 ボランティア移送サービスの拡充

【写真】

○公共交通空白地有償運送運営協議会の様子



○サービス車両



○サービスの状況



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～

南房総市



南房総市
イメージキャラクター
みなたん

目次

終活を考えよう	P.1
【第1章】私のこれまで	P.4
【第2章】私のいま	P.8
【第3章】私のこれから	P.16
【第4章】私のエンディング	P.20
【第5章】私の終活プラン	P.24
相談先一覧	P.34

「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、多くの人々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
これからの「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。



終活の進めかた

やっておきたいこと、やらなければいけないと思うことはあるけれど、何から手をつければいいのか分からない。いつから始めればいいのか分からない。

それが終活の一番の難しさです。

これまでの歩みやいま置かれている環境は一人一人異なることから、終活として行うべき具体的な行動も人それぞれ異なります。

だからこそ、このエンディングノートをあなたの終活のパートナーとしてください。

少しだけ背筋を伸ばし、静かに深呼吸をしてから、お気に入りのペンを持ち、このノートを開きましょう。質問への答えを考えながら埋めていくと、あなたにとって必要な終活の行動が浮かんできます。

「エンディングノートは終活の設計図」。

設計図が完成すれば、あとは情報を得て、行動計画を立て、実践するだけです。

終活の目的

終活に取り組んだ方は、

「いろいろなことを整理できて、気持ちがスッキリした」

「『残りの人生を充実させたい』という活力が湧いてきた」

「家族に心配をかけずに済みそうで、安心した」

とお話されます。

終活の目的は、人生の最後まで自分で責任を持つことと同時に、一度きりの大切な人生の残り時間を豊かに実らせることです。



エンディングノートの 書き方

書き方の
ポイント
1

すべての項目を 埋めようとしなくても大丈夫

はじめのページから取り組み、
すべてを埋めようとしなくて構いません。
興味のあるページがあれば
そこから始めたり、考えてもなかなか
埋まらないページは飛ばしてもよいでしょう。
すべてを一通り書き終える目安を、
3ヶ月程度と考えてください。
このノートを目に留まりやすい場所に置き、
何度も見返しながら少しずつ
書き進めていきましょう。

書き方の
ポイント
2

書き変えても 大丈夫

気持ちが変わることは、
もちろんあります。その場合は、
既に書き込んだ箇所に線を引き、
書き直してください。
線の横に訂正した日付を
書いておくとよいでしょう。
何度か書き直すことで、
気持ちが整理されていくことも
あります。

定期的に 見直しましょう

表紙の裏には、
名前と誕生日の欄があります。
毎年の誕生日にこのノートを見返して、
情報や気持ちが変わっていないかを確認しましょう。
このエンディングノートは、
あなたの終活の
パートナーです。

書き方の
ポイント
4

書き方の
ポイント
3

家族に 伝えましょう

あらかたを書き終えたら、
家族に保管場所を伝えて内容を伝えましょう。
いざという時に家族が困らないようにすることも、
終活の大きな目的です。
備忘録のページには、そのための大切な情報が残ります。
家族がいない場合には、
これからのことを託せる人に伝えましょう。
あなたの人生や考えを伝えることは、
あなたの信頼できる人達とお互いの絆を
より深めることに繋がります。
そのことが、これからの豊かな
時間を創ります。

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）
時代背景	
住んでいたところ	
こんな子どもだった	
幼い頃の思い出	

学生時代

得意科目	
好きだった本・映画・音楽	
思い出に残る出来事	
将来の夢	
夢中になったこと	

仕事のこと

経験した仕事	
この仕事に就いた理由・背景	
仕事をする上で大切にしたい信念・価値観	

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

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。

書き方

亡くなった人の名前の横には×を記し、分かれば死因も記入しておきましょう。

長寿 花子×
脳梗塞

祖父

祖母

父

配偶者

あなた

配偶者は、常に相続人になる

第一順位

子どもが死亡している場合は孫、ひ孫に

子ども

子ども

子ども

子ども

子ども

孫

孫

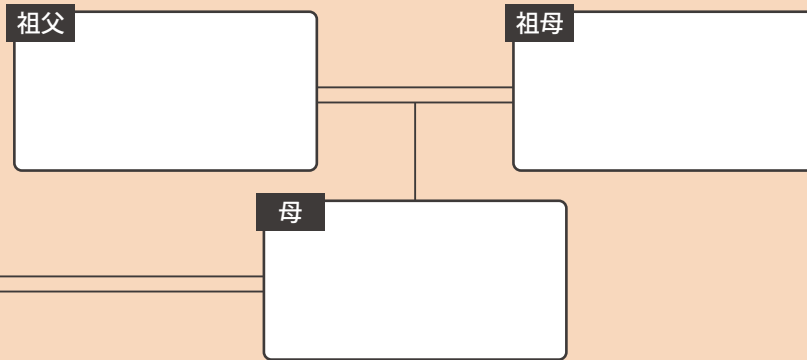
孫

孫

孫

キーワード 家系図の作成

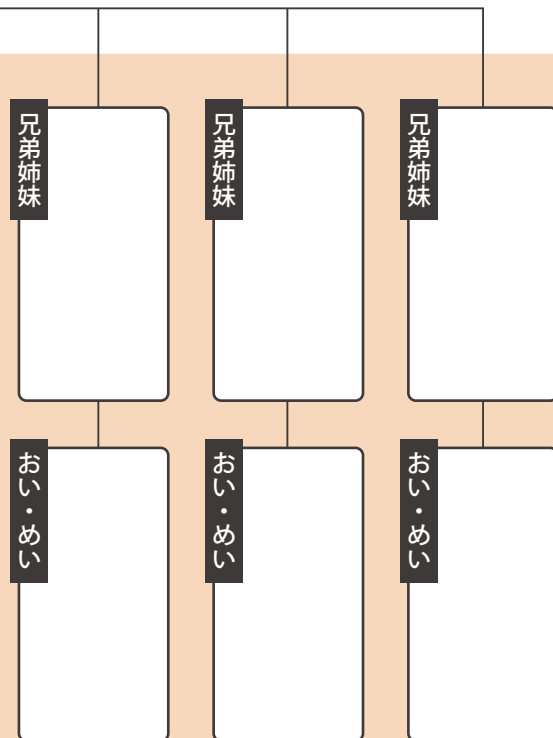
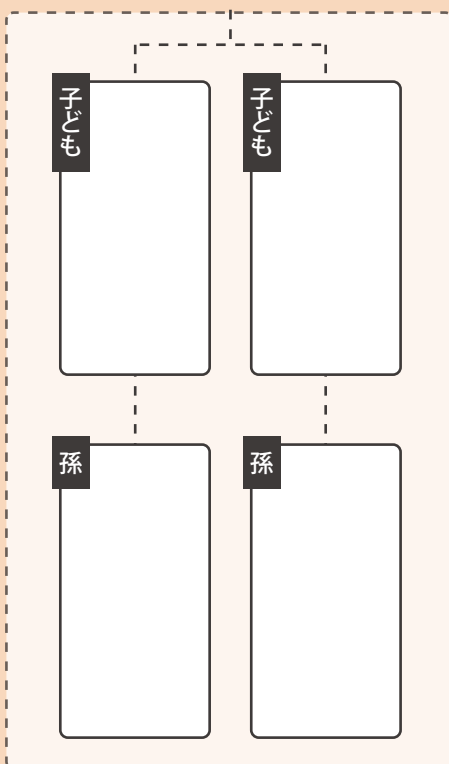
戸籍調査から依頼したい、遡ってより詳しい家系図を作成して家族に受け継いでおきたい、という場合には士業などの作成サービスを利用することも可能です。



第二順位

父母が死亡している場合は、祖父母に

前配偶者



第三順位

兄弟姉妹が死亡している場合は、おい・めいに

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をはっきりし、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

フリガナ	
氏名	
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 @
	@



注意

エンディングノートが盗難されたり悪用されたりする場合に備えて、銀行やクレジットカードなど金融機関、パソコンや携帯電話など電子機器の「暗証番号」は、エンディングノートには記載しないようにしましょう。

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

公的情報

項目	記号・番号	その他
マイナンバー		
基礎年金番号		
健康保険証		
後期高齢者 医療保険証		
介護保険証		
運転免許証		
パスポート		
住民票コード		
印鑑登録カード		

■その他



注意

もしもに備え、医療や公的なカードや証書、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

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			
デジタル サービス			

■その他

キーワード 死後事務委任

亡くなった後の葬儀や納骨、解約や返納などの各種手続き（死後事務）を頼める人が周囲にいない場合に、生前に弁護士、司法書士、社会福祉士などの第三者に委任しておく方が増えています。

資産情報

■預貯金

金融機関	支店	種類	口座番号	名義人

■有価証券

名称や銘柄	金融機関	店名	口座番号	名義人

■不動産

種類	用途	所在地	名義人と持ち分

■保険

保険会社	証券番号	契約者	被保険者	受取人

■私的年金

名称	団体	連絡先

■借入金・ローン

借入目的	借入先	連絡先	借入額	返済方法	完済予定日

■その他



注意

借入金や保証債務など負債も相続の対象となります。
相続人のために必ず書いておきましょう。

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	エサ	預けられるところ	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

キーワード 生前整理

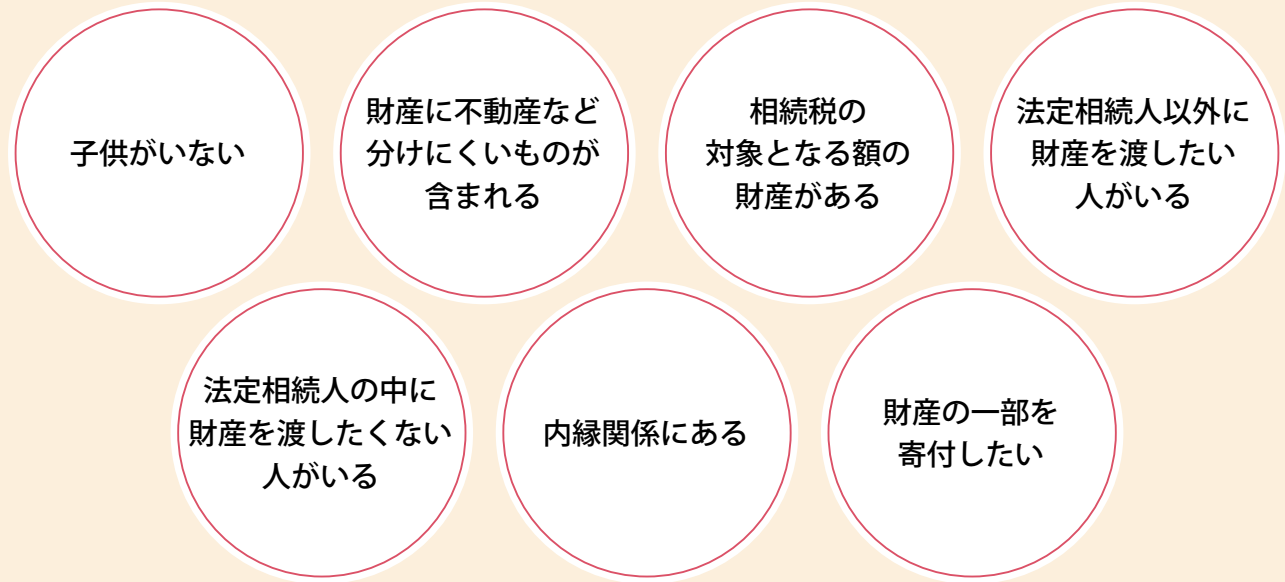
人生を豊かにしてくれた大切なものや思い出は、エンディングに向けてどう整理すればよいのでしょうか。

「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。

キーワード 遺言書の作成

遺産を誰がどう受け継ぐか、生前に決めておくための遺言書。お世話になった方への遺贈や社会貢献団体への寄付も可能にします。

■下記の項目が一つでも当てはまる方には遺言書の作成をお勧めしています。



■遺言書には作り方や手順があるので、注意が必要です。

	自筆証書遺言	公正証書遺言
作成方法	遺言者が全文を全て自筆で書き、押印する。印鑑は認印でも可。封入の必要については規定はない。代筆やワープロ、録音などは不可。	本人が公証人に口述し、公証人が筆記する。実印、印鑑証明、身元証明書、相続人などの戸籍謄本、登記簿謄本などが必要。
作成場所	問わない	(原則) 公証役場
公証人	不要	必要
証人	不要	2人以上
費用	0円	相続財産の額によって変動
署名押印	本人	本人、公証人、証人
保管場所	法務局／遺言者が保管	公証役場が原本を保管
家庭裁判所の検認	必要	不要

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
備考	

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

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。

残りの人生を豊かにする

「私がこれから大切にしていきたいことは

です」

■健康に過ごすために

■楽しく充実して過ごすために

■安心して過ごすために

■ 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

■ 誰かの役に立つために

■ その他

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。答えはあなたの中だけにありません。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"/> キリスト教 <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		

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		

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		

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。

お墓・埋葬について

お墓	<p>お墓を用意してある場合</p> <p>墓地名： 所在地： 連絡先： 石材店：</p> <p style="text-align: right;">契約者名：</p>
	<p>お墓を用意していない場合</p> <p><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</p>
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：）
備考	

仏壇について

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
備考	

キーワード 改葬・墓じまい

遺骨を別のお墓に移す事、お墓を撤去・処分する事です。都市化や少子化が進み、先祖代々のお墓を継承することが難しくなるケースが増えてきました。家族構成や生活環境を踏まえて考えをまとめ、家族と相談しておくことが大切です。

MEMO

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

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。つい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	出生時の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

第一章から第四章までを書き進め、あなたの状況、また考えや想いを整理してきました。その中であなたにとって「やっておかなければいけないこと」「やっておきたいこと」は何だったでしょうか？

キーワード 資産の整理とモノの整理

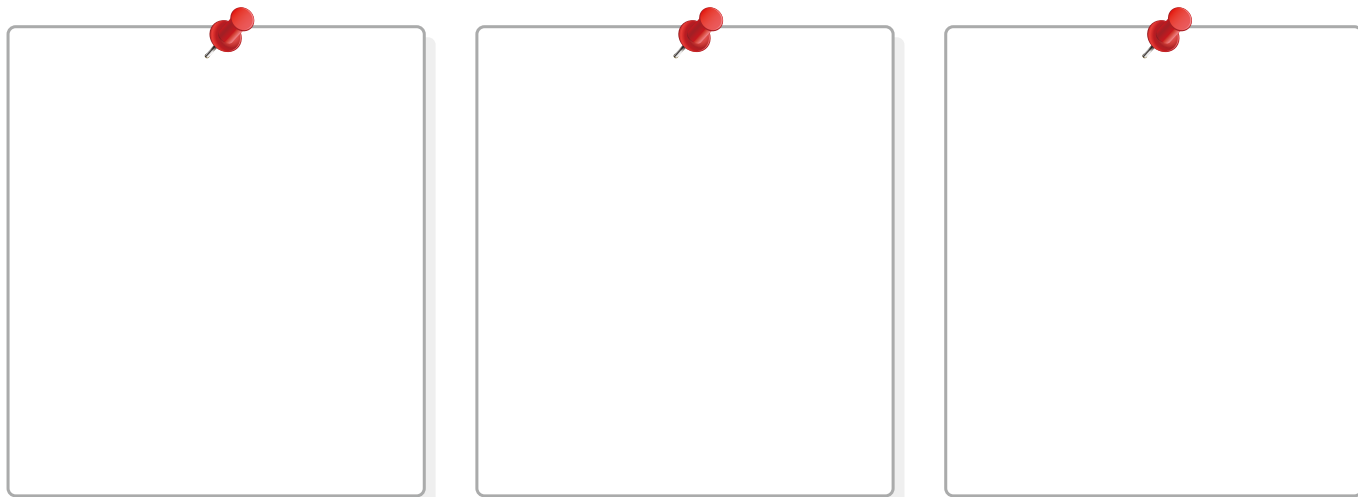
遺していくものは「資産」と「モノ」に分かれます。

資産の整理であれば、不動産の整理、生前贈与、遺言書の作成など。モノを最小限にしておくための整理であれば、受け継ぐものと処分するものに分けて、それぞれに最適な方法を選択することがおすすめです。

前項の「やっておかなければいけないこと」「やっておきたいこと」に取り組むうえで、事前にやらなければいけないことを書き出してみましょう

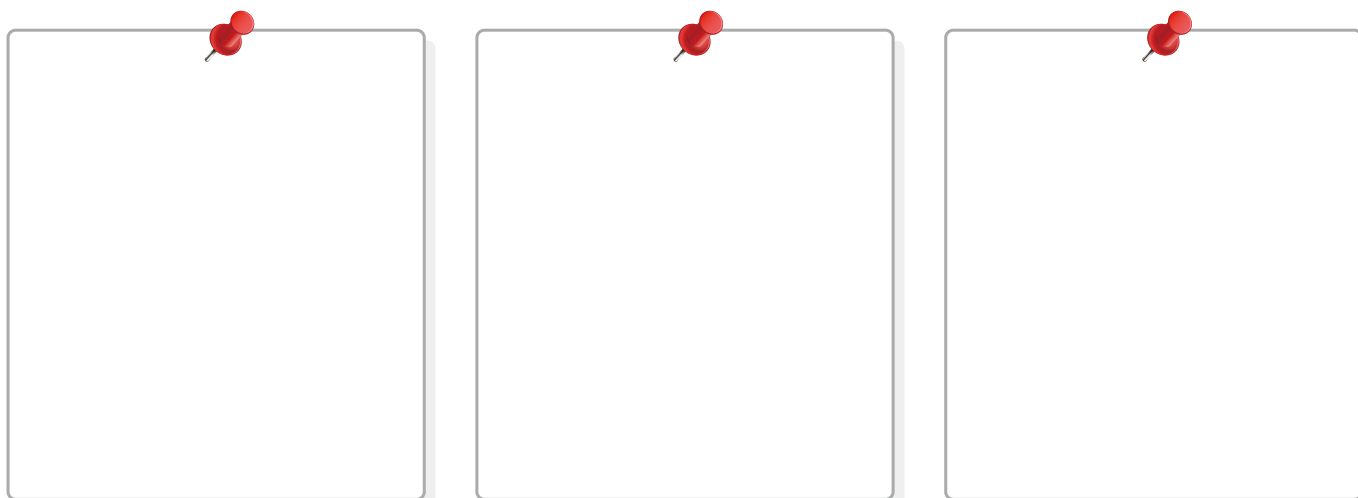
■不足している情報や必要な情報

例：お墓の種類・金額を調べる、法定相続人を知る etc.

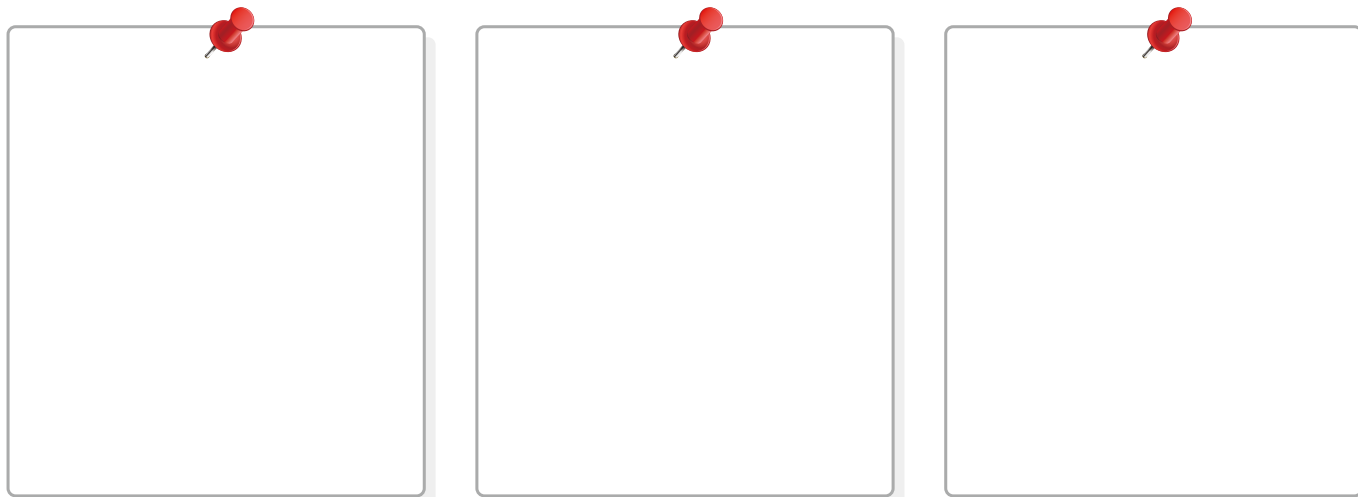


■事前に考えなければならないことや決めなければいけないこと

例：お墓の場所・種類を決める、誰に何を相続するか決める etc.



■家族や周囲の人と相談しなければいけないこと



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.

自分年表

いつ何をしたいか取り組みたいことを未来の年表に書いてみましょう

「やらなければならないこと」「やりたいこと」も合わせて年表に書いてみましょう

目標年齢

() 歳

() 歳

わたし

取り組みたい内容・やらなければならないこと・やりたいこと

() 歳

エンディング

の年表

書き方例

目標年齢

(70)歳 (73)歳

取り組みたい内容・やらなければならないこと・やりたいこと

孫とたくさん遊ぶ
介護施設へ見学に行く
世界遺産を見に行く

「大切なあなたへ」

どうしても言葉にできない想い。

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





^

Large empty rectangular area for writing, framed by a double-line border.



名前

年

月

日

「大切なあなたへ」

どうしても言葉にできない想い。

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



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取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な、
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っ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、ありがたいの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

■行政のご相談先一覧

相談内容	担当窓口	電話番号
高齢者の相談 ・高齢者サービス関係	高齢者支援課 高齢者福祉係	☎ 0470-36-1152
高齢者の相談 ・介護保険関係	高齢者支援課 介護保険係	☎ 0470-36-1152
障害者の相談 ・各種障害者手帳や障害福祉サービス ・各種障害者手当 など	社会福祉課 障害福祉係	☎ 0470-36-1151
心と体の健康に関する相談 ・健康相談 ・各種健(検)診	健康推進課	☎ 0470-36-1154
成年後見制度	高齢者支援課 高齢者福祉係	☎ 0470-36-1152
	社会福祉課 障害福祉係	☎ 0470-36-1151
国民健康保険 後期高齢者医療 国民年金	保険年金課	☎ 0470-33-1060
ごみの処分	環境保全課	☎ 0470-33-1053
	【富山・富浦・三芳地区】 大谷クリーンセンター	☎ 0470-57-2646
	【白浜地区】 白浜清掃センター	☎ 0470-38-4560
	【千倉・丸山・和田地区】 千倉清掃センター	☎ 0470-44-1263
消費生活相談	商工課	☎ 0470-33-1092
	消費生活相談員専用電話	☎ 0470-33-4300
死亡届 埋火葬申請・許可	市民課	☎ 0470-33-1051
ペットのこと 犬・猫など	環境保全課	☎ 0470-33-1053

■医療・福祉・介護のご相談はこちらへ

地区	センター名	電話番号
(全域)	南房総市基幹型地域包括支援センター 南房総市高齢者支援課	☎ 0470-36-1152
内房地区 (富山・富浦・三芳地区)	南房総市内房高齢者相談センター (南房総市地域包括支援センター アイリスの里)	☎ 0470-20-4500
外房地区 (白浜・千倉・丸山・和田地区)	南房総市外房高齢者相談センター (南房総市地域包括支援センター リブ丸山)	☎ 0470-40-1277

■空き家のご相談はこちらへ

空き家の所有者、また、空き家になりそうな建物をお持ちの方へ
空き家にならないうちに、今からどうするか考えておくことが大切です。
「南房総市空き家バンク」に登録して、空き家を利活用してみませんか？



◆空き家になると…

- * 建物の劣化が早まる、草木の繁茂で近隣に迷惑がかかる
- * 動物の棲み処や犯罪の温床にもなりうる
- * 危険なまま放置すると固定資産税支払額が6倍になることも
- * 景観に悪影響を及ぼし、地域の魅力が低下してしまう

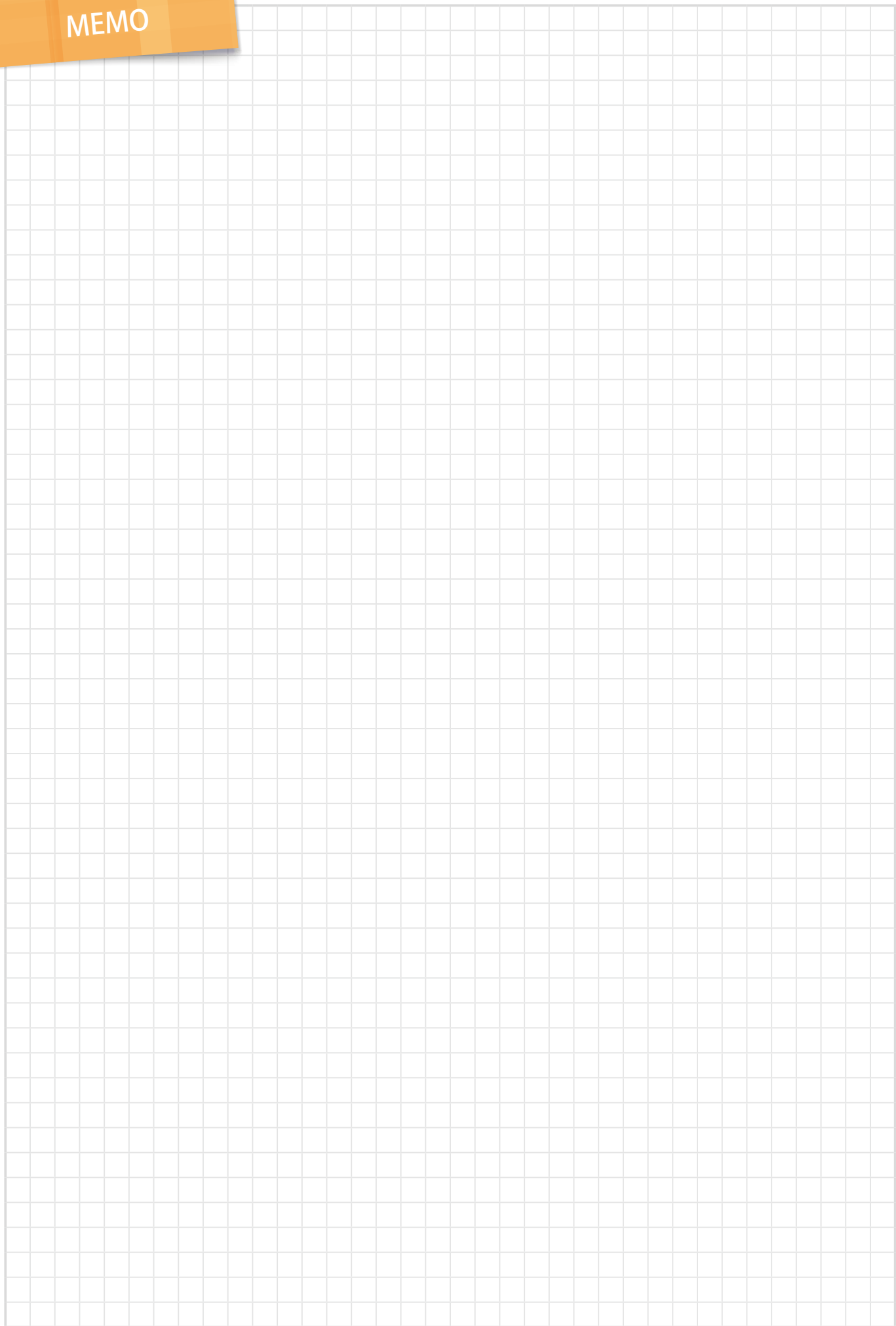
◆こんなお宅も「空き家予備軍」です！

- * 高齢者の独居世帯で、独立した子どもが帰ってくる予定もない…
- * 家族が集まるのはお盆の時だけ…
- * 別荘に使ってきたが高齢になって管理しきれなくなった…

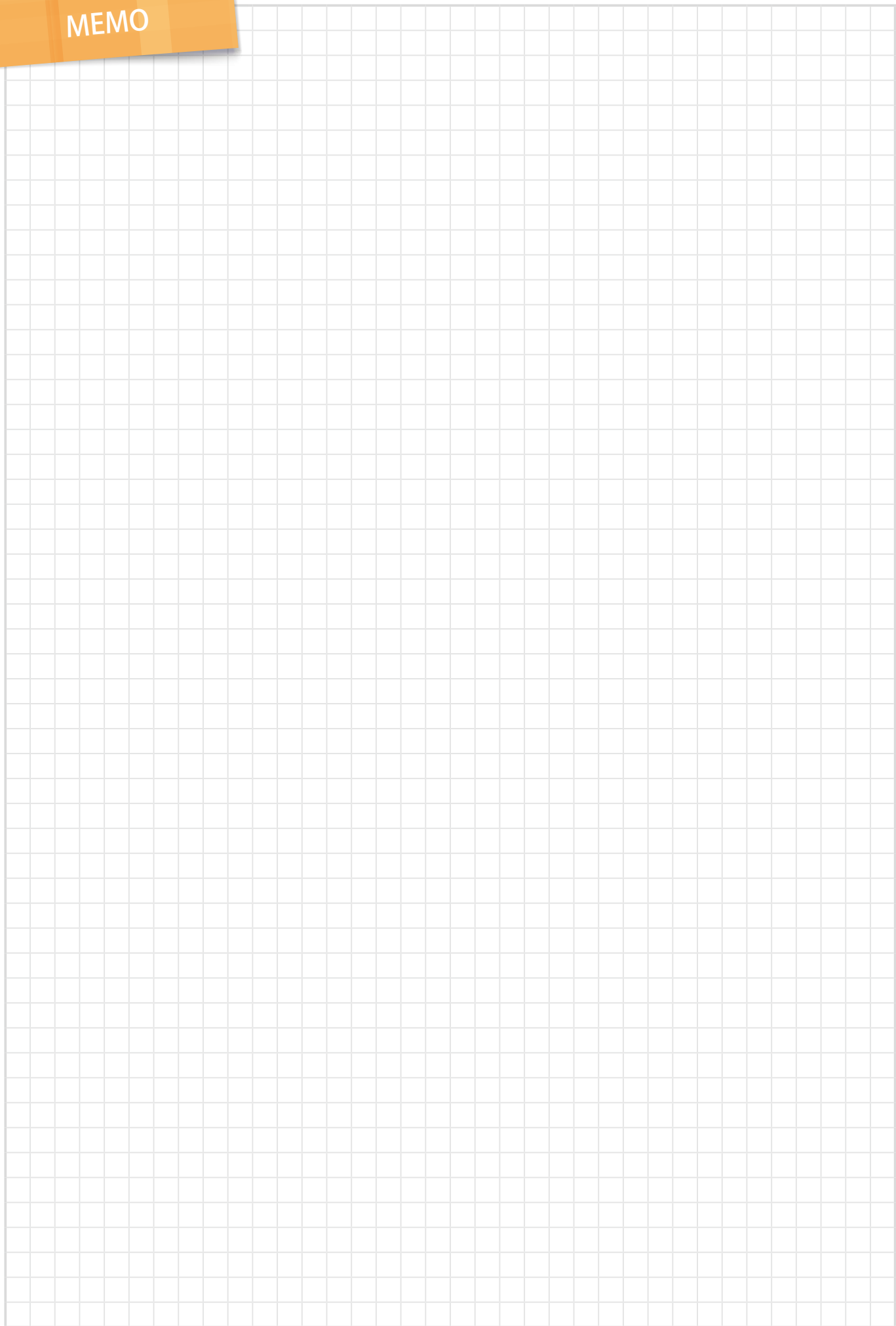
南房総市空き家バンク協議会事務局
(南房総市建設環境部建設課内)
〒299-2492 南房総市富浦町青木28番地

☎0470-33-1101
受付 8:30~17:15
(土日祝日・年末年始を除く)

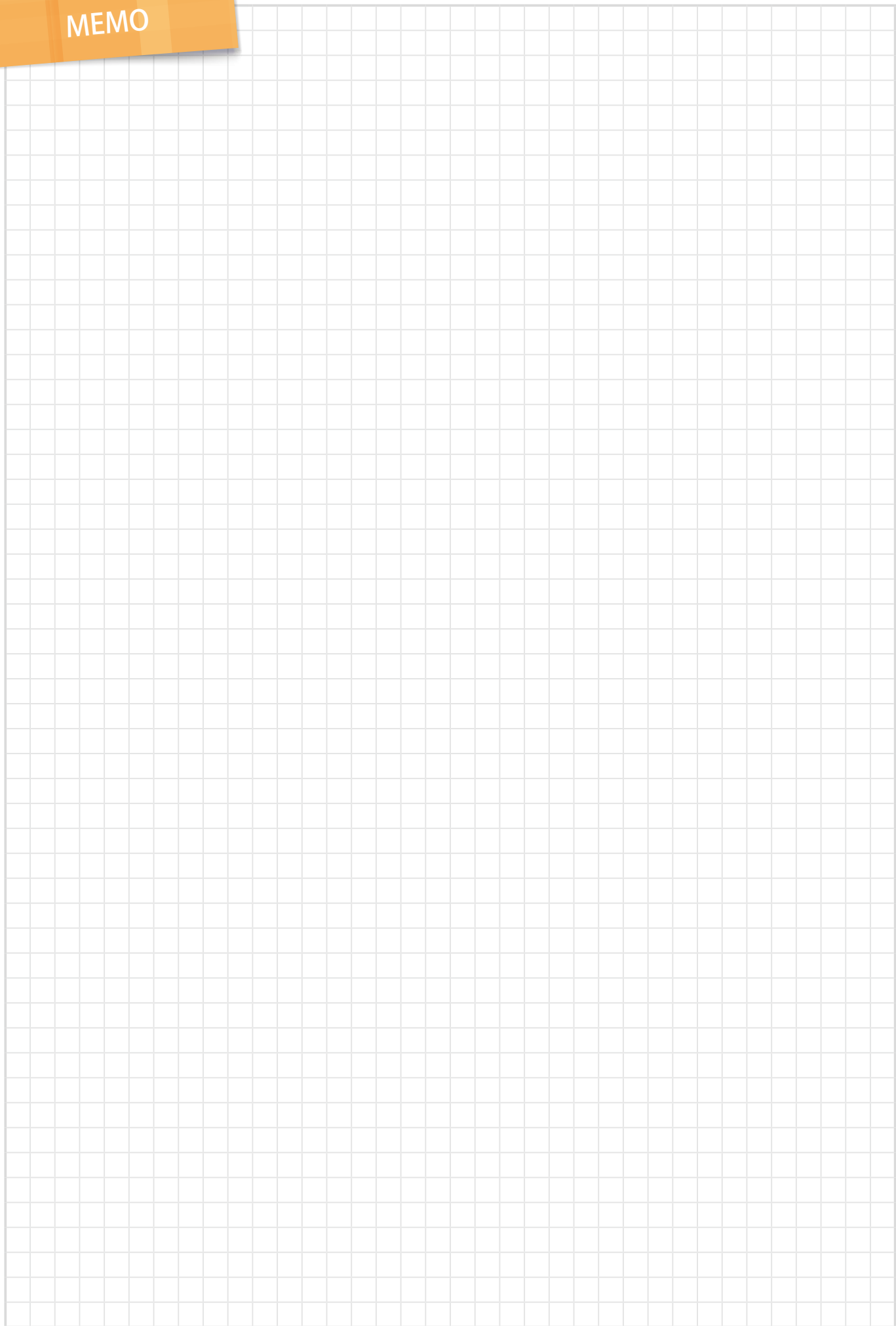
MEMO



MEMO



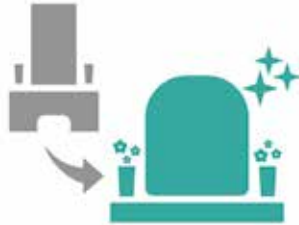
MEMO



ご相談ください

お墓のお困りごとございませんか？

お墓のアフターフォローもおまかせください



case1

お墓を新しくしたい

古いお墓を新しく建て直したり、石塔を残して、周りの外観だけを新しくすることもできます。



case2

お墓を移したい

遠方にあるお墓をお住いの近くにお引越しいたします。



case3

追加で戒名を彫りたい

今あるお墓に後から亡くなられた方の戒名をお彫いたします。墓誌がない場合は作成致します。



case4

お墓を直したい

傾いてしまったお墓を基礎から直したり、ひび割れたり割れてしまった石の部品を新しくお取替えます。



case5

お墓をきれいにしたい

お墓についた苔や汚れを洗浄したり、磨き直してきれいにします。文字の色入れ直しも行います。



case6

納骨をしたい

故人のお骨を納骨いたします。納骨前のお墓の点検や、納骨後の目地も致します。

▽ホームページはこちらから▽



case7

草が生えないようにしたい

お墓の周囲をコンクリートや石張りにして草が生えないようにリフォームします。



case8

花筒を新しくしたい

ねじ式の花立から花筒を取り外しやすくするようにリフォームします。花筒のみの販売もしています。

まずはお気軽にお問い合わせください。

— 創業220余年 石工八代 —

(株) 俵石材店

千葉県館山市館山707

TEL : 0470-22-6702 / FAX : 0470-24-4535

営業時間 : 8時~17時 定休日 : 日曜日



想いをつなぐ

終活サポート

相続は「財産」と「家族の将来」を考えること。
お客様の暮らしと資産の価値を守るため、
住まいや不動産に係るあらゆるニーズにお応えいたします。

私たち新昭和リビングズは、お一人おひとりに合わせ、
さまざまなお手続きをワンストップでサポートいたします。

相続・不動産のお悩みがありましたらお気軽にご相談ください。

- 相続税がいくらかかるのか知りたい
- 相続税の節税対策をしたい
- 相続のための不動産を売却したい
- 相続する家が空き家になる可能性がある
- 現在、空き家や土地を所有している
- 相続に必要な手続きを知りたい
- その他、相続問題について相談したい



法律に係る
専門的サポート

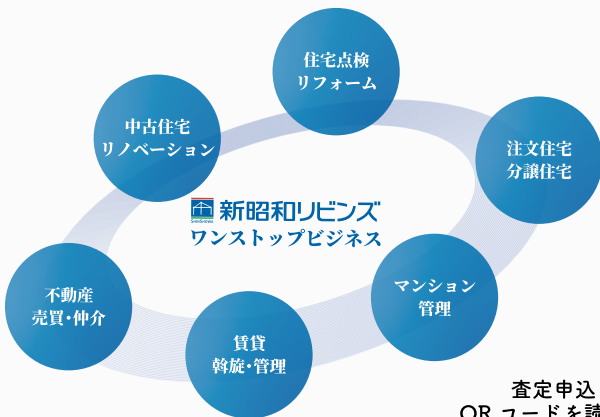
協力業者最首総合事務所
グループによるサポートで
不動産・相続に関するご相談を
ワンストップで行えます。

- 司法書士
- 行政書士
- 土地家屋調査士
- 弁護士
- 税理士

新昭和リビングズが選ばれる理由

- 総合窓口** 新昭和リビングズは総合不動産事業を担う企業です。住まいの生涯パートナーとして身近な存在であることを目指しています。
- 確かな実績** 新昭和グループの幅広いネットワークと半世紀にわたる豊富な取引実績
- 感動査定** 相談が早期解決の近道です。ご相談・査定は無料です。安心してご相談ください。

査定申込・売却相談などホームページからのお問い合わせも可能です。
QRコードを読み取り、ホームページ内「不動産活用」のページをご覧ください。



お客様の暮らしと資産の価値を守る



新昭和リビングズ

不動産事業部 君津店 〒299-1162 君津市南子安 5-13-2

0439-27-1711

株式会社新昭和リビングズ 〒292-0043 木更津市東太田 3-9-23 建設業許可 千葉県知事許可(般-3)第51490号/宅地建物取引業者免許 千葉県知事(4)第14500号/マンション管理業者登録番号 国土交通大臣(4)第032584号/一級建築士事務所 千葉県知事登録第1-2008-8654号/賃貸住宅管理業者登録番号 国土交通大臣(01)第0000840号(公社)首都圏不動産公正取引協議会加盟

鎌倉新書の「死後手続き」サービスのご案内

ご存知
ですか？

死後手続きは 生前から始められます！

[こんな方におすすめです]

- ✓ 自分の死後の手続きは誰がやってくれるのか不安。
- ✓ 自分が認知症になったときに誰がサポートしてくれるのか不安。
- ✓ 財産の処分は誰がやってくれるのか不安。
- ✓ 介護施設の入居や転居のタイミングで誰に身元保証を依頼すればいいかわからない。



わたしの死後手続きで 相談して始めましょう！

ご相談
無料

「わたしの死後手続き」はご自身の死後の手続きでお悩みの方に、お役立ち情報と信頼できるお近くの専門家をご紹介します、最後までサポートします。

POINT
1



**専任コンサルタントの
手厚いサポート**

専任コンサルタントが相談から最後まで手厚くサポートします！

POINT
2



**ご紹介する専門家は
お住まいのエリアで安心**

お住まいのエリアの近くの安心できる最適な専門家をご紹介します。

POINT
3



**必要な手続きを
一貫して行います**

「身元保証」「任意後見」「死後事務委任」「公正証書遺言」のすべてを一貫して対応できる専門家をご紹介します。

まずはお気軽にお問い合わせください

通話料
無料

☎ 0120-487-413

受付時間 9時-17時(年中無休) 「わたしの死後手続き」は、東証一部上場(証券コード:6184)の鎌倉新書が運営しています。

鎌倉新書
Kamakura Shinsho

運営会社: 株式会社 鎌倉新書(東証一部コード:6184) 〒104-0031 東京都中央区京橋2丁目14-1 兼松ビルディング3階 代表:03-6262-3521
主な事業内容: (1) 介護サービス事業 (2) 供養関連書籍出版事業 (3) 相続サービス事業

広告掲載に関するお問い合わせ 03-5579-5608 (株式会社鎌倉新書)

発行 南房総市
編集／発行 株式会社鎌倉新書
発行年 令和5年4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				

項目3 WEB版防災マップ

OWEBトップページ

南房総市WEB版防災ハザードマップ

災害から選ぶ

ご確認ください災害をお選びください



地震
に関するマップ



津波
に関するマップ



大雨
に関するマップ



土砂災害
に関するマップ



高潮
に関するマップ



ため池
に関するマップ

このページのお問い合わせ先

市民生活部 消防防災課

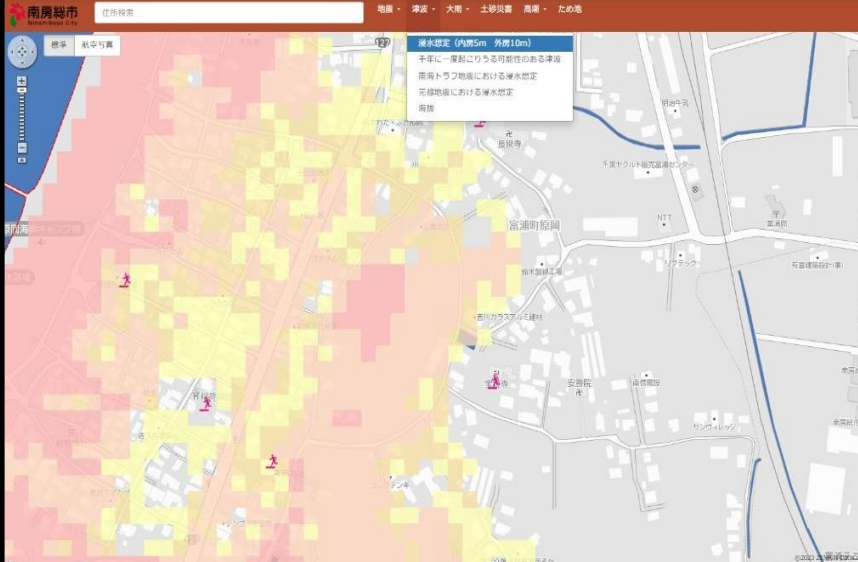
〒299-2492
千葉県南房総市富浦町青木28番地

TEL: 0470-33-1052 FAX: 0470-33-2323

E-mail: shobo@city.minamiboso.lg.jp

○マップ画像

南房総市
地震・津波・大雨・土砂災害・高潮・ため池
マップ印刷 凡例の説明



津波浸水想定 (内陸5m 外周10m)

干潟に一定高にのぼる可能性のある津波
高潮トラスド地帯における津波想定
高潮地帯における津波想定
高潮

津波浸水想定 (内陸5m・外周10m)

津波より内側で5m、外周で10mの津波が発生した場合に想定される浸水域と浸水度を表したものである。

※海神線や河川には浸水度が表示されない箇所があります

0.5m未満
0.5m~0.8m未満
0.8m~2.0m未満
2.0m以上

地図上に示す記号の凡例

- 一時避難場所**
一時的に避難する場所です。津波避難場所は、より高く、より強い風を回避してください。
- 指定緊急避難場所**
災害が発生し、又は発生するおそれがある場合に、その危険から逃れるため避難する場所です。
- 指定避難所**
災害の危険性が高い避難し立派な建物、災害の危険性がなくなるまで避難所として利用し、前記の指定避難所へ避難しなくなった場合は、避難所が一時的に機能するまでこの指定避難所を利用してください。この指定避難所については、災害の発生・状況により判断するため、すべての指定避難所が一様に開設されるわけではありません。
- 指定避難所兼指定緊急避難場所**
指定緊急避難所と指定避難所を兼ねた場所です。
- 津波避難ビル**
1階が地下にあり、津波発生時の浸水に強い建物です。