

鳴門市

マイエンディング ノート



令和8年6月

名前

ゴミの回収・処理から リサイクル全般に困ったら ゼネラル産業有限会社に ご相談ください!



リサイクルちゃん



クリーンくん

ゼネラル産業の3つの強み

見積無料

「不用品を捨てるのに、どれくらいのお金がかかるかわからない…」
などのお悩みをお持ちの方、
弊社にご相談いただければ、
**無料で自宅に出張し、
お見積もりいたします!**



多くの エリアで 対応可能

当社のネットワークを通じて、鳴門市一般廃棄物処理業協同組合や、
鳴門市外ではヤング
クリーンなどご紹介
いたします。



分別・袋詰めや 運び出しの お手伝いも!

ごみの分別や運び出しが難しい
お客さまは、**別途料
金にて弊社社員が
収集・運搬のお手
伝いをいたします。**



ゴミとリサイクルの事ならゼネラル産業

☎088-687-2881

鳴門市鳴門町高島字竹島219

■鳴門市一般廃棄物処理業許可番号/鳴ク第44号



グループ会社



株式会社ヤングクリーン

徳島市論田町新開66-72(徳島市東部環境事業所東側)

■徳島県産業廃棄物収集運搬業許可番号/3600029456号 ■徳島県産業廃棄物処分業許可番号/3620029456号

■徳島市一般廃棄物処理業許可番号/第113号 ■藍住町一般廃棄物処理業許可番号/藍住町許可第2号

■松茂町一般廃棄物処理業許可番号/第10号 ■北島町一般廃棄物処理業許可番号/清許第1号

※対応エリア外の一般廃棄物の収集・運搬については、該当エリアの許可業者をご紹介します。

ヤングクリーン
公式
ホームページ



<http://www.yc-trust.co.jp>



エコアクション21
環境改善
認証番号0011094

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5章 財産について……	15
第2章 もしもの時は……	7	第6章 元気に過ごすために……	17
第3章 エンディング……	10	第7章 高齢者向け相談窓口……	18
第4章 大切な人たち……	13		

※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

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。

2026年6月発行

発行：鳴門市 健康福祉部 長寿介護課

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



メモ

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。



●マイナ保険証・資格確認書 ※チェック を入れてください。

持っているもの: マイナ保険証 資格確認書

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お書きください。

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
 家族等にまかせる 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 登録先:
 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います。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していると、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。

<input type="checkbox"/> 配偶者	名前:	
<input type="checkbox"/> 子ども	名前:	
<input type="checkbox"/> 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。

- | | |
|-------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> 法定後見制度(※1) | <input type="checkbox"/> 任意後見制度(※1) |
| <input type="checkbox"/> 財産管理委任契約 | <input type="checkbox"/> 日常生活自立支援事業(※2) |
| <input type="checkbox"/> 民事信託(※3) | <input type="checkbox"/> 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。

いただく

辞退する

●供花 ※チェック を入れてください。

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。

決めてある 希望がある 希望なし

※決めてある・希望がある場合は、以下のいずれかにチェック☑

一般墓地 永代供養 納骨堂 樹木葬

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

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。



アキソル

空き家のお悩み 解決しませんか？

活用予定のない空き家について、この機会に考えてみましょう

こんなお悩みを抱えている方は今すぐ無料相談へ！

相続 登記が済んでいない

使う予定がなく**解体**したい

遠方に住んでいて**管理**が大変

手放す前に**遺品整理**が必要

売れない 空き家を手放したい

何をしたらいいかわからない

空き家アドバイザーが解決に向けてサポートします



空き家のお悩みを解決する総合サービス

無料
相談



0120-772-135

窓口：株式会社ジチタイド 空き家相談窓口アキソル

受付：平日9時～18時 <https://akisol.jp>

運営会社

会社名：株式会社ジチタイド 所在地：福岡県福岡市中央区薬院1-14-5
株式会社ジチタイドは株式会社ホープのグループ会社です。



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



※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。

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：○○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

元気に過ごすために

あなたは、「何もしていないのに疲れる」「食べる量が減り、体重も減ってきた」「外出するのがおっくう」などということをして「歳のせいだから仕方がない」と、あきらめていませんか？ 老化や病気によって、心身のはたらきや社会とのつながりが弱くなった状態のことを **フレイル** と言い、進行すると介護が必要な状態になってしまう恐れがあります。フレイルの早期予防のために、次の「**栄養・運動・社会参加**」の3つを見直してみましよう。早めに気が付くことで健康な状態に戻ることができます。

栄養

食事は心と体の元気のもとです。
一日3食バランス良く、しっかり噛んで
食べましょう。
特にタンパク質が不足しがちです。
意識して摂るようにしましょう。

お口の健康 -----

食べるときにむせる、噛む力が弱くなる
等、老化によるお口の機能低下は、心身の
健康に悪影響を及ぼす恐れがあります。
お口のトレーニングや歯の正しいケア
を行う等、早期予防が大切です。

運動

歳を重ねることで、筋肉量や骨量は減少
していきます。今よりも10分位多く動く
ことを心がけたり、ストレッチやウォー
キングなど、無理のない範囲で体を動かす
習慣をつけ、筋力の低下を防ぎましょう。

社会参加

人との交流は心身の健康維持に不可欠
です。サークル活動やボランティア活動
など、自分に合った日々の楽しみを見つ
けてみましょう。

いつまでも元気で健康に過ごすために、毎日の生活習慣を見直して、
今できることから始めていきましょう。



●あなたは、フレイル予防のためにどんなことをしたいですか？

例) 毎日犬の散歩をする 配食サービスを利用する 等



第7章

高齢者向け相談窓口

鳴門市役所や各地域における介護・福祉の相談窓口です。
 介護や福祉に関する様々な相談に応じ、関係機関と連携しながら、住み慣れた地域で安心して暮らしていけるように支援します。

鳴門市役所(高齢者向け総合相談窓口)

対象地区	部署	所在地	電話番号
市内全域	鳴門市 健康福祉部 長寿介護課	鳴門市撫養町 南浜字東浜170番地	088-684-1175

地域包括支援センター

対象地区	名称	所在地	電話番号
市内全域	鳴門市基幹型 地域包括支援センター	鳴門市撫養町 南浜字東浜165番地10	088-615-1417
大麻町	鳴門市地域包括 支援センターおおあさ	鳴門市大麻町 松字東山田57番地10	088-689-3738
撫養町川東地区 里浦町	鳴門市地域包括 支援センター貴洋会	鳴門市撫養町 立岩字五枚146番地	088-683-1075
撫養町木津地区 大津町	鳴門市地域包括 支援センターひだまり	鳴門市大津町 矢倉字四ノ越5番地	088-686-1139
撫養町川西地区 (木津を除く) 鳴門町西地区	鳴門市地域包括 支援センター緑会	鳴門市撫養町 南浜字蛭子前東105番地	088-685-1555
瀬戸町 北灘町 鳴門町東地区	鳴門市地域包括 支援センターやまかみ	鳴門市鳴門町 土佐泊浦字高砂 205番地29	088-683-6727



(にゃるひげ)

遺産相続

相続税申告

不動産の名義変更

家族信託

遺言書

相続トラブル

無料相談
受付中

成年後見・任意後見

生前贈与



【私たちの使命】 相続のお困りごとをなくすこと

**相続の専門家 (税理士・行政書士・司法書士・弁護士・宅建士・FP) が
初回60～90分の無料相談から対応!**

▶ どれか一つでも当てはまる場合は、当プラザにご相談ください。

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 相続税がかかるか知りたい、対策したい | <input type="checkbox"/> もめない相続対策をしたい |
| <input type="checkbox"/> 不動産や預貯金の名義を変えたい | <input type="checkbox"/> 財産を託したい家族がいる |
| <input type="checkbox"/> 相続人同士でトラブルになっている | <input type="checkbox"/> 大切な家族に最後の想いを遺しておきたい |
| <input type="checkbox"/> 相続する空き家の売却や活用方法を知りたい | <input type="checkbox"/> 高齢の親の認知症対策に備えておきたい |



税理士・行政書士・司法書士・弁護士・宅建士・FP
徳島相続相談プラザ

無料相談受付ダイヤル ※事前予約制

0120-028-988

【営業時間】 平日・土曜日 9:00～18:00

〒770-0026 徳島県徳島市佐古六番町11番8号ヒトザイビル

▼ホームページ



共同運営事務所

税理士法人ひとざい／行政書士法人ひとざい
司法書士法人ひとざい／弁護士法人リーガルアクシス
ひとざい不動産株式会社／チームひとざい



解決

「相続・贈与」

のお悩み



私たちは昭和60年徳島に開業以来、地域の皆さまの様々な悩みに応えてまいりました。相続・贈与に関しましても丁寧にアドバイスさせていただきます。

税理士法人
マスエーজेंटの

強み



資産税専門スタッフ

実際には相続税の申告を経験したことがない税理士も少なくない中、弊社では相続税・贈与税・譲渡所得税に特化した**専門部署**を設け、あらゆる事例に精通したスタッフが対応します。

トータルサポート

争族対策(円満な遺産分割)・納税資金対策・節税対策・相続事後の二次相続対策等、相続税の申告だけでなく、**事前対策から事後の税務調査までトータルでサポート**します。

万全の支援体制

相続が発生した場合、申告が不要な方に対しても遺産整理(名義変更)や遺言書作成・家系図作成等、**相続に関することすべてに対応できる体制**を整えています。

充実の相続関連サービス

生前贈与のご提案から、**遺言書作成**や近年注目を集めている**家族信託(民事信託)**のご提案を行うとともに、これらの**手続きをすべて承ります**。また、信託会社と提携も行っております。

初回相談は**無料**です!! お気軽にご相談ください。

☎ **088-632-6228**

受付時間 9:00~18:00 (土・日・祝日除く)

事業承継・幹部教育・銀行交渉・相続・人事労務・財務改善etc

 **税理士法人マスエージェント**

〒770-0002 徳島県徳島市春日2丁目3-33 <https://mas-souzoku.com/>

