

令和6年度

八女市

未来日記

(人生100年時代ノート)



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4章 大切な人たち……13
第2章 もしもの時は……7	第5章 財産について……15
第3章 エンディング……10	第6章 相談・手続き先……17

※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。

※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。



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。

令和6年8月発行

発行：八女市

編集・デザイン：株式会社ジチタイアド

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



お仏壇に関する

様々なご相談を承ります



皆様に支えられて
創業 **130** 周年
明治・大正・昭和・平成・令和

仏壇・仏具のお掃除 仏壇の再生修復

日々のお参りで、金箔の輝きや漆の光沢は
少しずつくすんでまいります。ですが適切なお手入れ
で素材本来の良さを取り戻すことができます。

豊富な経験と技術を持つ職人が仏壇の
状態に合わせて丁寧に作業致します。

お見積もり
無料です

お気軽に
おたずね
ください!

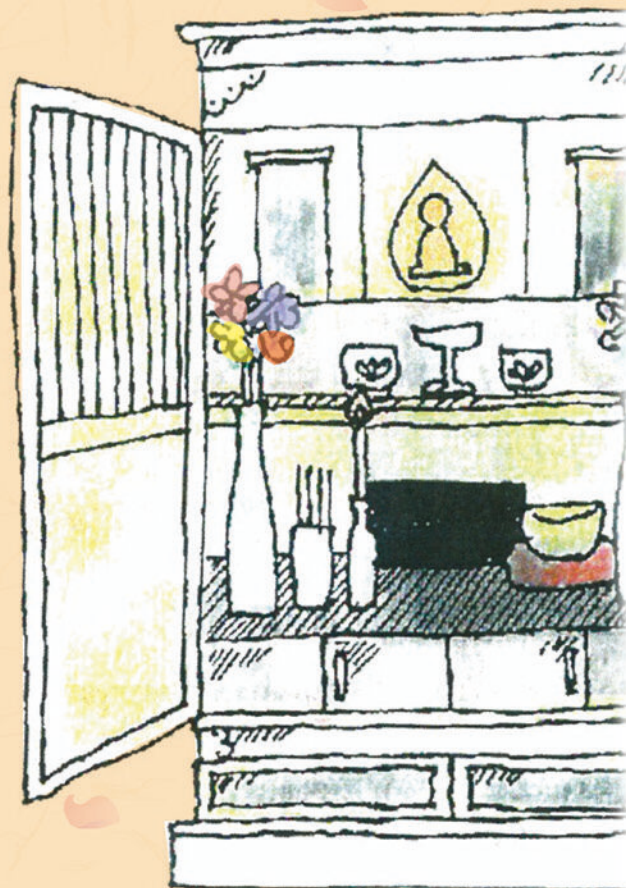
仏壇の引き取り・ご供養

古い仏壇を買い換えたい…仏壇が大きすぎて
引っ越し先に入らない…仏壇を引き継ぐ人が
いない…このようなことでお困りですか?

お引き取りから、心を込めたご供養まで
長い年月を共にしたお仏壇をよしまるが責任
もってお預かり致します。

仏壇の移設・引っ越し

お仏壇の引っ越しは、お仏壇の**プロ**に
お任せ下さい! 仏壇を知り尽くしたスタッフが
大切なお仏壇をお運びします。



創業130周年♥心と心のふれあいをつくる

おぶっだんの



よしまる

よしまる株式会社



0120-46-1440

フリーダイヤル

■大川本店

大川市
大字榎津220-2

【営業時間】9:00~17:00(定休なし)

ナビでおこしの方はこちらを入力してください

(0944) 88-1440

■ハ女店

ハ女市蒲原
字行原369-1

【営業時間】9:30~17:00(店休日:水曜)

(0943) 24-5555

■武雄店

武雄市武雄町
大字昭和17-8

【営業時間】10:00~17:00(店休日:水曜)

(0954) 23-6544

※コロナウィルス感染拡大防止の為、営業日・営業時間を変更させていただく場合があります。御了承下さい。

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

血液データ・アレルギー等 気をつけること



いつも飲む薬 ※処方箋があれば貼っておくと良いでしょう。

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。

- ☐ 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、遺言書保管法(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。

有料老人ホーム ウェルネスの杜 ちくご

●施設概要

施設名 住宅型 有料老人ホームウェルネスの杜ちくご
併設 機能回復運動型デイサービスウェルネス筑後
併設 ヘルパーステーションウェルネスちくご

開所日 平成25年3月1日

事業所番号
機能回復運動型デイサービスウェルネス筑後 4072400775
ヘルパーステーションウェルネスちくご 4072400767

運営 ウェルネスの杜株式会社

施設長 尾畑 美鈴

お問い合わせ 0942-27-6789

FAX 0942-27-6790
e-mail info@wfchi.jp
address 〒833-0055 福岡県筑後市熊野1447-1

人生の第4章を
楽しくいきいきと

ご入居受付中

【表示事項】◆運営会社/ウェルネスの杜株式会社◆施設
類型/住宅型有料老人ホーム◆居宅の権利形態/建物賃借方
式◆利用料の支払い方法/前払い方式◆入居時の要件/無◆
介護保険/在宅サービス利用可◆居室区分/全室個室◆土地
の権利形態/賃借◆建物の権利形態/賃借◆介護保険料/自
己負担

Recess

健康づくり・介護予防
スポーツ事業を通じて
豊かな社会づくりに
貢献します



～けんこう庵～
フィットネスクラブ

筑後市総合福祉センター
月曜日～金曜日 9:30～16:00



～フィットネススタジオBOCOLA～

火曜 骨盤底筋トレーニングYOGA
水曜 脂肪燃焼HIITトレーニング
金曜 体幹トレーニング/ボディシェイプ

～お元気倶楽部～

(65歳以上対象健康体操教室)

火曜	ふじの里(黒木)	10:00～11:30
水曜	おりなす八女(八女)	10:00～11:30
木曜	矢部公民館(矢部)	10:00～11:30
金曜	そよかぜ(星野)	14:00～15:30

市区町村健康づくり事業/一般介護予防事業
スポーツ&フィットネス事業

株式会社 リセス
筑後市山ノ井668-10

お問い合わせ
TEL0942-52-4887

ビジネスを通じて地域にグローバル視点を増やし
1つでも多くの”豊かな人生”を作り出す



HNG.HOLDINGS

福岡県筑後市山ノ井668-10

Tel. 0942-52-8011

電話受付(土・日・祝除く 9:00～18:00)

Head company

エイチエヌジーホールディングス株式会社

Wellness事業

株式会社リセス/ウェルネスの杜株式会社
ウェルネスフードサービス株式会社/株式会社美癒健
共環アグリゲーション株式会社/HNG.事業サポート合同会社
一般社団法人ウェルネスJAPAN

Global事業

株式会社福岡ニット/泰興福岡編織時装有限公司
泰興HNG国際貿易有限公司
株式会社なかま商事/合同会社HNG.BizLabo
中間通商株式会社/株式会社山万/株式会社YamamanTrading

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

相談・手続き先



相談・手続き先

※各支所で手続きできることもあります

八女市役所 ☎0943-23-1111

主な内容	担当課	連絡先
転入・転出・死亡届 国民年金の手続き	市民部 市民課	市民・年金係 ☎23-1115
国民健康保険の手続き	健康福祉部 健康推進課	国民健康保険係 ☎23-1116
固定資産税に関する相談	市民部 税務課	固定資産税係 ☎23-1112
消費生活相談、高齢者運転免許証 自主返納支援等事業等の手続き	総務部 防災安全課	生活安全係 ☎24-8146
介護保険制度の手続き 介護予防・日常生活支援について	健康福祉部 介護長寿課	介護保険係 ☎23-1353
高齢者福祉サービス		高齢者福祉係 ☎23-1308
後期高齢者医療の手続き		後期高齢者医療係 ☎23-1140
高齢者の権利擁護、成年後見制度		地域包括ケア推進係 ☎24-9466
予約型乗合タクシーの手続き	企画部 定住対策課	公共交通政策係 ☎23-1189
粗大ごみの処分に関する相談	市民部 環境課	生活環境係 ☎23-1462

高齢者の身近な相談窓口

施設名	住所	電話番号
八女地域包括支援センター	八女市本町647	☎23-1203
東部地域包括支援センター	八女市黒木町今1314-1	☎42-1119
総合相談窓口 東部地域包括支援センター立花	八女市立花町原島95-1	☎24-8922
総合相談窓口 東部地域包括支援センター上陽	八女市 上陽町北川内547-1	☎24-8315
総合相談窓口 東部地域包括支援センター矢部	八女市 矢部村北矢部10528	☎24-9011
総合相談窓口 東部地域包括支援センター星野	八女市星野村13102-1	☎24-8212

施設名	住所	電話番号
八女市役所本庁 健康福祉部介護長寿課地域包括ケア推進係	八女市本町647	☎24-9466
八女市役所立花支所 市民生活福祉係	八女市立花町原島95-1	☎23-4932
八女市役所黒木支所 市民生活福祉係	八女市黒木町今1314-1	☎42-1463
八女市役所上陽支所 市民生活福祉係	八女市 上陽町北川内547-1	☎54-2218
八女市役所矢部支所 市民生活福祉係	八女市 矢部村北矢部10528	☎24-9142
八女市役所星野支所 市民生活福祉係	八女市星野村13102-1	☎52-3113



八女市の暮らし 八女市の不動産

だから、たなか。



株式会社

田中不動産

福岡県知事(3)16680号 福岡県知事(般-2)第105354号 (公社)全国宅地建物保証協会 全国宅地建物取引業協会会員

広川本店



〒834-0115 福岡県八女郡広川町大字新代 947-12

☎0943(32)1882

fax 0943 (32) 4606 〔営業時間〕 9:00 ~ 18:00 水曜定休



八女店



〒834-0063 福岡県八女市本村 445-2

☎0943(30)5508

fax 0943 (30) 5501 〔営業時間〕 9:00 ~ 18:00 日曜定休



ご高齢の方はもちろん、
ご家族皆様のお悩み・病状、ご相談ください。

寺崎脳神経外科

脳神経外科

リハビリテーション科

小児脳神経外科



ひとりでも多くの患者さまのために
脳疾患の診断・治療・手術に尽くしています

頭痛

話し方が
おかしい

歩きにくい
よく転ぶ

顔面の
けいれん

めまい・
ふらつき

物忘れ
怒りっぽくなった

手足が
しびれる

聞こえが
悪くなった

力が
入りにくい

物が
二重に見える

手足が
ふるえる

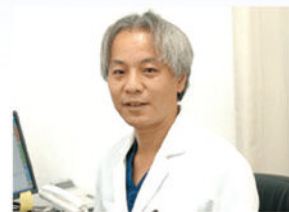


などの症状にお心当たりありませんか？
1人で抱え込まずに、まずはお気軽にご相談ください。

当院からのご挨拶

2016年に開業して以来、地域みなさまに「安心してご利用いただけるクリニック」と
思っていたけるよう、地域医療に貢献すべく誠実に医療に邁進してまいりました。
日常での「いつもと何か違うな？」という些細な違和感でも構いません。
どうぞ、当院までお気軽にご相談ください。

院長 寺崎 瑞彦



寺崎脳神経外科

●CT検査・MRI検査・ABI検査 対応

●手術も対応

(提携医療機関での手術を行います)

〒833-0031

筑後市大字山ノ井754-1

八女ICより車で5分、JR羽犬塚より徒歩7分

駐車場
あり

0942-42-1234

詳しくはHPまたはお気軽にお問合せください



診療時間	月	火	水	木	金	土
午前》8:30~12:30	●	●	●	●	●	●
午後》14:00~18:00	●	●	●	手術/予約	●	●

●木曜日の午後は提携医療機関での手術を行っております。診察をご希望の方はご予約をお願いします。 ●休診日》土曜日の午後、日祝日