大されてみましょう 話し合ってみましょう。

# 白河市

義製ノート



名 前

書き始めた時期

年

月 日

白河市 × 株式会社 サイネックス

# 「あなた」と「住まい」の架け橋に。



- 土地・建物の売買
- ●住宅分譲

不要な土地・建物の売却は お任せ下さい お気軽にご連絡を。



福島県知事免許(10)第 30007 号

# )丸昌不動産製

**C 0248-27-1131** FAX 0248-27-1773 白河市立石山 1-3

丸昌不動産 白河市

検索

詳しくはWEBサイトを ご覧ください!

携帯・スマホはこちら! → ■・



# marusvo

白河市の賃貸物件のことならお任せください!!



- ●賃貸マンション
- ●賃貸住宅
- 貸事務所
- ●貸店舗

お気軽にお問い合せ下さい!





丸昌賃貸センター 白河市 | 検索

詳しくはWEBサイトを 回じ ご覧ください!

携帯・スマホはこちら! → 🔳



福島県知事免許(3)第2957号

学就丸昌賃貸センタ **CO248-21-8295** FAX 0248-21-8296

## 白河市 未来ノートとは

自分の人生を振り返り、思い出を残し、そして誰かに託すことが できる手段のひとつです。

これからの人生も、よりあなたらしく過ごすために! このノートをご活用ください。

### 「白河市 未来ノート」の書き方について

- 書きやすいページから書き始めましょう。
- ② ひとりで書いても、家族と話し合って書いても良いです。
- ⑤ 定期的に振り返り、状況に応じて修正も可能です。
- ❹ このノートは法的な効力を有しません。
- ⑤ このノートの存在と保管場所について、誰かに伝えておきましょう。
- ⑥ このノートの取り扱いに注意して、第三者が勝手に読むことができないように管理しましょう。

更新履歴

年 月 日 /

年 月 日 /

年 月 日

広 告

相続税・資産の譲渡等についても お気軽にご相談ください。

- ■相続·贈与
- 税務相談
- 深堀由加子税理士事務所■会計

〒961-0902 白河市番士小路30

■ 事業承継

TEL (0248)23-4361 FAX (0248)22-8731

ご坦安たさせて頂きまた	4



サービス付き高齢者向け住宅 城南 居宅介護支援事業所 城南

(事業所番号 0770500973) ディサービス (事業所番号 0790500102) 城南

(事業所番号 0770501146) 城南



## **城**南



白河市道場小路 91-8 **☎**0248-22-3541

http://www.jyonan-will.co.jp/

▶わたしのプロフィール4
▶おもいで・あしあと5
▶ 今のわたし ······6
▶みらいのわたし6
▶健康状態 ・・・・・・・・・・・・・・7

### 第2章 もしものときは

▶病気のときは ······9
▶介護が必要なときは ·····10
▶判断能力が低下したときは ・・・・・・・11
▶成年後見制度について ·····11

### 第3章 エンディング

▶葬儀のこと ····································	12
▶お墓のこと ・・・・・・・・・・・・・・・・	13
▶遺言について ・・・・・・・・・・・・・・・・	13
▶もしものときの連絡先リスト · · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	14
▶渡したいもの・贈りたいもの ·······	14





### 第4章 財産について



見やすく読みまちがえにくい ユニバーサルデザインフォント を採用しています。

▶預貯金等の資産 ······15

第5章 認知症について

▶認知症について ······17

第6章 相談・手続き

▶相談・手続き ・・・・・・・・・・18

■**わたしの家系図 ……………** 21



地元に愛され100年の実績

一般建築塗装・リフォーム塗替 建設業登録(般-14) 4096・・福島県塗装組合連合会会員

建設業登録(版-14)4096・・福島県塗装組合連合会会員

**全装工**芸

(0248) **23-2546** 

「これまで」と「今」を繋ぎ 「これから」をつくる





建築塗装屋さんとこんまり流 片づけコンサルタントが あなたの暮らしを外と 中から心地よく安心に 整えます

暮らしを

### total Organize !

KonmarimediaJapan公認

こんまり流片づけコンサルタント 小河原 由紀子

片づけに関する お問い合わせは こちらから→

> アメブロは こちら →







太 告 ―――

終活•••

+元供養・

墓石・仏壇

墓地の購入

グリーフケア (死別の悲しみ)

何を相談していいかわからない方、まずはご相談ください!!

ローンご利用 いただけます リフォーム みりませ 墓じまい ご相談ください 10年間の 保証書付 追加戒名 影刻いたします 墓石健康診断 無料で行います 引き物、ハガキ 承ります



至仙台 前自河駅 ・ベイシア ・ステーシー ・カーラ ・マ棚倉 ・カーラ ・マ棚倉 ・カーラ ・マ棚倉

墓石と仏壇の総合展示場

つ"レース・共派

営業時間/AM9:00~PM6:00 年中無休

〒961-0031 福島県白河市道東7-51 TEL.0248-31-2660(代)FAX.0248-27-5230
120-48-2660 http://www.kygp/com/grace

## 第1章 わたしのこと

わたし	J O	)プロ	フィー	ル	記入日	<b>_</b>	丰	月	日
ふりがな	な					生年月日			
名	·					明治 大正 昭和 平成	年	月	8
B	性					血液型			型
住 芹	听	₸	_						
福島與	杲	白河市							
本	籍	Ŧ	_						
		都 道府 県		市 町 村					
電話番号	号(		)	-					
携帯電話番	号(		)	-					
メールアドし	ノス				@				

広 告



## いつもお世話になってます

羅漢霊園工事指定業者 石材工事一式



## 小松石材工業〔有〕

〔白河工場〕

(自宅)

〔白河西大沼店〕

白河市小田川番倉35-1 ☎**22-0976**  白河市大信豊地字日向143

白河市西大沼1-4 (ベイシア白河モール店隣)

**846-2517** 

**〒27-6366** 

http://www3.ocn.ne.jp/~k-stone/

第1章 わたしのこと

おもいで・あしあと

☆青春時代

**☆**その他の時代

☆学歴

╬職歴

☆これまで住んだ家や場所

☆大切な思い出

広告



特別養護老人ホーム 小峰苑 デイサービスセンター 小峰苑 ケアハウス なつなし 障害者支援施設 さざなみ学園 福祉プラザ 台東清峰会

白河市新夏梨1番地2

**6 (0248)** 31-2222

社会福祉法人 清 1 全

### 今のわたし

記入日

年

月

日

☆好きなもの(食べ物·花·動物など)

☆好きなこと(音楽・本・映画など)

☆趣味·特技·日課

☆大切なもの・こと(宝物・座右の銘)

### みらいのわたし

記入日

年

月

日

☆これからの人生

(やりたいこと・行きたい場所・会いたい人)

☆これからの人生のために 取り組んでいること・取り組みたいこと

広 芒



## デイサービス ひいらぎ

(事業所番号 0770501062) 管理者

大住 由香里

デイサービスひいらぎでは、「今日も楽しく!」を モットーにその人らしい生活をご提案することを目 指しています。

営業時間:8:30~17:30











〒961-0981 株式会社 カインドマインド

1 日河市北真舟 2 5 - 2 パークシティ 1 0 4 ビル 1 F F

0248-21-7571

FAX 0 2 4 8 - 2 1 - 7 5 7 2

日

☆かた	いりつけ医	主	医にチェック☑を入れてくださ	ر/ <sub>o</sub>
	病院名•科	目		
	電話番	号	( ) -	
	医師	名		
	病	名		
	病院名·科	相		
	電話番	号	-	
	医師	名		
	病	名		
	病院名·科	丰目		
	電話番	号	-	
	医師	名		
	病	名		

丛 吉

## 内科・循環器内科

## つかはら内科クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土	日·祝
午前8:30~12:00							/
午後2:00~ 6:00			/			/	/

白河市郭内12-14

**20248-24-1011** 

### ★健康保険証 種 類 番 号 保管場所 \*その他 介護保険証 有・無 (保管場所: (保管場所: 有・ 無 障がい者手帳等 (身体 · 療育 · 精神 · 難病) そ $\mathcal{O}$ 他

☆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。

☆アレルギー等普段の生活で気を付けること

# デザイン墓石 代表 秋山 政男 白河市桜町175 TEL(0248)23-3934 FAX(0248)24-6064

## 第2章 もしものときは

記入日 年 月	日
ださい。	
□ 病名のみ告知してほしい	
□ その他	
( )	
てください。	
□ 回復の見込みがなければ 延命治療を希望しない	
□ その他(	)
を入れてください。	
□ 人工的な栄養分や水分の 補給は希望しない	
□ 家族等に決めてほしい	
さい。	
□ 病院で看護を受けたい	
□ その他(	)
	ださい。



正彦



レザークラフト 製造・販売



່≯臓器	器提供・献体等について 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(			)
*わた	こしが判断できないときは			
わたし	Jの治療方針は、			
名詞	前: 続柄: 追	連絡先:		
		の	意見を尊重して決めてくださ	い。
介護	が必要なときは	記入日	年月	日
*介語	<b>賃をお願いしたい人 チェック</b> ☑を <i>】</i>	<b>しれてく</b> ;	ださい。	
	配偶者(名前:		)	
	子ども(名前:		)	
	その他(名前:		関係:	)
<b>%</b> 介語	<b>護をしてほしい場所</b> チェック <b>☑</b> を <i>)</i>	(れてく)	ださい。	
	可能な限り自宅を希望する			
	病院·施設			
	家族等に決めてほしい			
*介語	<mark>镁の費用</mark> チェック☑を入れてくださ	えい。		
	わたしの預金や年金等でまかなって	てほしい		
	用意してある(保管場所:	) 🗆	用意していない	
	その他(			)

判断能力が低下したときは	記入日	年	月	日
--------------	-----	---	---	---

╬財産	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:	)
	の他」の場合は、以下のいず≀ 定後見人 □任意後見人		

### 成年後見制度について

認知症等で判断能力が十分でない方を保護するための制度です。 「法定後見制度」と「任意後見制度」があります。

### ◆法定後見制度

家庭裁判所が選任した成年後見人が、本人の利益を考えながら本人を代行して 契約等の法律行為をしたり、本人がした不利益な法律行為を後から取り消したり することができます。

### ◆任意後見制度

本人に十分な判断能力があるうちに、将来、判断能力が不十分になった場合に備えて、あらかじめ自らが選んだ代理人(任意後見人)に、自分の生活、療養看護や財産管理に関する事務について代理権を与える契約(任意後見契約)を公証人の作成する公正証書で結んでおくというものです。

お 軽 I お 閤 t 下 さ 気 い 助 司法書士 小針 藤助 成年後見センター・リーガルサポート会員 簡裁訴訟代理認定第138017号 ■成年後見 相続 TEL (0248) 22-5639 白河市新白河2-116 FAX (0248) 22-5645

## 第3章 エンディング

### . 葬儀のこと 記入日 月 年

<b>☆葬儀の場所・規模</b> チェック☑を入れてください。
□ 希望がある(場所: 規模·出席者等: ) )
□ お任せする
□ その他( )
<b>☆喪主について</b> チェック☑を入れてください。
任せたい人(名前: )
<b>☆香典について</b> チェック <b>▽</b> を入れてください。
□ いただく □ 辞退する
<b>☆遺影</b> 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。
□ わたし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: )
□ その他( )
※預金凍結中は引き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。(令和元年7月~)



☆お墓の場所 チェック図を入れてる □ すでにある(名称・場所等:	ください。			)
				)
☆お墓の費用 チェック☑を入れて・	ください。			
□ わたしの預金や年金等でまかれ	なってほしい(※)			
□ 用意してある(保管場所:				)
□ その他(				)
遺言について	記入日	年	月	日
<b>☆遺言書の有無</b> チェック <b>▽</b> を入れ <sup>・</sup>	てください。			
□ 作成していない				
□ 作成している				
☆「作成している」の場合は、以下のい	ずれかにチェック	7 🗸		
□ 自筆証書遺言(作成年月日: □公正証書遺言(作成年月日: □ その他(	) □自	務局で保管 宅の( (作成年月日		二保管 )
※自宅で保管している自筆証書遺言 合でも、開封前に家庭裁判所で検認 自筆証書遺言を法務局で保管してい (問い合わせ先 福島地方法務局白	は、封がされてい 手続きをとってく いる場合は、下記に	る場合、封が (ださい。 こお問い合わ	· されていた	

= 広 告 =

悔いのないお葬式のために、今からできること。

## あおきの事前相談

大切なご家族が亡くなることは悔いが残る出来事です。 だからこそ、ご葬儀は悔いが残らないように事前相談を。

### 相談・お見積もり無料

葬儀社として、125年を超える歴史で培った経験を活かし、全葬連 葬儀事前相談員資格者が誠心誠意ご対応いたします。

<u>00 0120-75-4949</u>



### もしものときの連絡先リスト 記入日 年 月 日

名前(ふりがな)	関係		住所·電話都	<b>香号</b>	備考
		₹	_		
		<b>2</b> (	)	_	
		₹	-		
		<b>조</b> (	)	_	
		Ŧ	-		
		<b>조</b> (	)	_	
		<b>=</b>	-		
		<b>조</b> (	)	_	

### 渡したいもの・贈りたいもの 記入日 年 月 日

贈り物(保管場所・思い出)	贈る相手(連絡先・関係)

月

日

## 第4章 財産について

## 預貯金等の資産 記入日 年

	ラビナナルト	タギー	<del>は</del> セハ	<b>/</b>
	所在地	名義人	持ち分	備考
不動産				
	金融機関名	支店	金額	備考
			71C-0X	I/M —
預貯金				
1次以亚				
	<b>4-7</b> 1			
	名称	内容	保管場所	備考
その他の資産				



	借入先	金	額	返済方法	備考
借入金・ローン					
	保険会社	種類	·内容	受取人	備考
生命保険•損害					
/傷害保険					
	基礎年金番号	種類		受給金額	備考
公的年金					
	所在地			番号•種類	備考
個人年金					

## 第5章 認知症について

認知症は誰にでも起こる可能性のある病気で、85歳以上では4人に1人にその症状があると言われています。現在、その数はおよそ200万人と推測されていますが、20年で倍増することが予想されており、認知症の人や家族が安心して暮らせるまちづくりをしていくことが必要になっています。そのためにも1人でも多くの人が良き理解者となり、認知症の人や家族を地域で見守り支える体制をつくる取り組みを進めています。その一環として、認知症について正しく理解するための講座(認知症サポーター養成講座)を無料で開催しています。講座についてのお問い合わせ・お申し込みは市役所高齢福祉課へご連絡ください。

### ☆認知症の方への対応の心得 3つの「ない」

①驚かせない ②急がせない ③自尊心を傷つけない

### ☆認知症の方への対応ポイント

- ①後ろから声をかけない相手の視野に入ったところで声をかけます。唐突な声かけは禁物です。
- ②相手の視線に合わせて優しい□調で 目線を同じ高さに合わせて優しい□調で対応します。
- ③穏やかに、はっきりとした□調で 聞こえにくい方が多いので、ゆっくりとはっきりとした□調を心がけましょう。
- ④相手の言葉に耳を傾けてゆっくり対応する急がされたり、複数の問いかけに答えたりすることが苦手です。相手の反応を見ながら会話しましょう。

認知症について気になること・心配事があれば、地域包括支援センターに相談を しましょう。本人や家族に必要な支援が受けられるように調整してもらえます。 相談は下記電話番号へお問い合わせください。

名称	TEL
白河市役所高齢福祉課地域包括ケア係	☎0248-22-1111(内2155)
白河市地域包括支援センター	☎0248-21-0332
白河市地域包括支援センター大信サブセンター 白河市大信デイサービスセンター内	☎0248-21-9565
白河市西部地域包括支援センター	<b>☎</b> 0248-21-6032
白河市東部地域包括支援センター ひもろぎの園内	☎0248-31-8889

広 告



デイサービス パル・夢百合草 (あるすとろめりあ)

白河市北中川原 147 TEL 0248-21-8683



高齢者向け宿泊施設 風雨草のお宿

白河市北中川原 147 TEL 0248-21-8238



デイサービス パル・雨やどり

白河市表郷金山字藤川原 26-4 TEL 0248-21-9277



放課後等デイサービス パル・夕やけこやけ

白河市北中川原 144-1 TEL 0248-21-5010

スタッフ自身も楽しく、

働きがいや生きがいを感じられるような空間を目指しています ご利用者様、ご家族、スタッフみんなの笑顔が宝物です。 株式会社

自立支援生活介護研究所

## 第6章 相談・手続き

お問い合わせ先	相談内容	電話番号
白河市地域包括支援センター 【担当圏域】中央中学校圏域のうち第一小学校 区及び第三小学校区、東北中学校圏 域、大信中学校圏域、白河市地域包 括		☎21-0332
白河市地域包括支援センター大信サブセンター 【担当圏域】大信中学校圏域	  介護に関すること、権利擁護(虐待や成年後見  制度)、生活支援などの高齢者の総合相談窓口	☎21-9565
白河市西部地域包括支援センター 【担当圏域】第二中学校圏域	即反八土心又抜なこの同即句の心口性談心口	☎21-6032
白河市東部地域包括支援センター 【担当圏域】中央中学校圏域のうち関辺小学校 区、五箇中学校圏域、南中学校圏域、 表郷中学校圏域、東中学校圏域		☎31-8889
高齢福祉課	高齢者に関する相談(高齢福祉サービス・介護 保険・介護予防関係)	☎22-1111
社会福祉課	障がい者に関する相談(手帳・障がい福祉サービス、民生児童委員関係)	☎22-1111
健康増進課	心と体の健康に関する相談(各種健康相談・各種検診関係)	☎27-2112
国保年金課	国民健康保険・後期高齢者医療、国民年金	☎22-1111
市民課	死亡届、埋火葬申請・許可などの手続き	☎22-1111
税務課	市民税・軽自動車税・固定資産税などの手続き	☎22-1111
環境保全課	ごみの処分などの手続き	<b>☎</b> 22-1111
消費生活センター	消費生活相談(月~金午前9時~午後5時)	<b>☎</b> 22-1133
まちづくり推進課 空き家対策係	白河市空き家バンク	☎22-1111 【内線:2238】
農業委員会事務局	農地転用などの手続き	☎22-1111 【内線:2266・ 2267・2268】
表郷地域振興課		32-2111-2114
大信地域振興課		46-2111-2114
東地域振興課		34-2111-2116

## 医療機関案内

No.	医療機関名	電話
	内科·外科	
1	ありがクリニック	☎21-1311
2	いがらし内科クリニック	☎21-9111
3	江藤医院	☎34-3113
4	大高整形外科	☎23-9988
5	大高内科胃腸科	☎24-1456
6	小﨑内科医院	☎23-3765
7	尾股整形外科医院	☎27-2181
8	片倉クリニック	☎27-2770
9	くにい増見クリニック	☎46-2258
10	白河厚生総合病院	☎22-2211
11	しらかわ腎泌尿器内科 クリニック	☎24-2311
12	白河市表郷クリニック	☎32-2316
13	白河在宅支援診療所	☎22-5101
14	しらかわ透析・内科クリニック	<b>2</b> 21-7166
15	白河病院	☎23-2700
16	すずき内科クリニック	<b>☎</b> 24-4114
17	鈴木ホームクリニック	☎31-8181
18	関医院	☎23-3003
19	田口医院	☎24-1111
20	千葉医院	☎24-2080
21	つかはら内科クリニック	☎24-1011
22	南湖こころのクリニック	☎23-4401

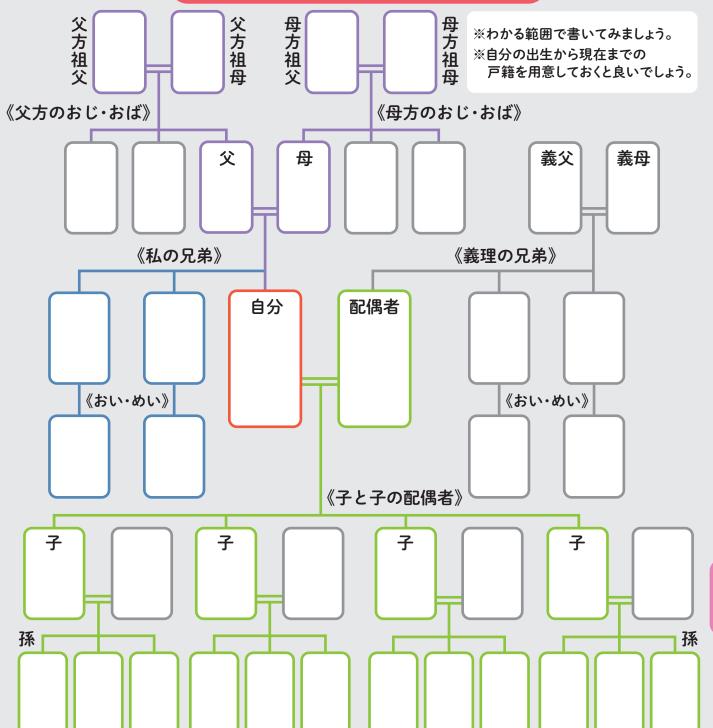
No.		電話		
23	野村貫成堂クリニック	<b>☎</b> 23-3071		
24	緑が丘さくら診療所	<b>☎</b> 35-1555		
25	明渓醫院	☎27-3060		
26	よこむら整形外科クリニック	<b>21-1455</b>		
27	吉田医院	<b>23-4033</b>		
28	よしだ内科クリニック	☎21-5711		
29	らくらく医院	☎54-5333		
30	渡辺医院	☎23-3040		
31	わたなべ内科医院	☎22-1531		
	耳鼻咽喉科			
32	尾股耳鼻咽喉科医院	☎23-1333		
33	なかつか耳鼻科	☎24-1533		
34	水野耳鼻咽喉科医院	☎22-6832		
	眼科			
35	青村眼科医院	☎24-0671		
36	河田眼科医院	☎23-2406		
37	近藤眼科	☎23-2079		
38	船久保眼科医院	☎24-4100		
皮膚科				
39	千葉医院	☎24-2080		
	婦人科			
40	片倉医院	☎23-2459		

No.	医療機関名	電話				
	<u> </u>					
1	青村歯科医院	☎24-0671				
2	秋山歯科医院	☎34-3741				
3	安部歯科医院	☎23-1123				
4	五十嵐歯科医院	☎23-3473				
5	かたの歯科医院	☎22-8833				
6	河島歯科医院	☎23-2739				
7	国井歯科医院	<b>☎</b> 46-2558				
8	九番町歯科クリニック	☎27-3711				
9	<b>斎須歯科医院</b>	☎32-4347				
10	佐藤歯科医院	☎23-1184				
11	サンデンタルクリニック	☎24-8020				
12	白河歯科クリニック	☎22-7133				
13	しらかわファミリー歯科	☎21-0001				
14	白河みなみ歯科クリニック	☎24-3730				
15	新白河歯科口腔外科 医療クリニック	☎24-5551				
16	鈴木歯科医院	☎22-6191				

No.	医療機関名	電話
17	鈴木歯科医院(表郷)	☎32-2029
18	須藤歯科医院	☎22-6460
19	大栄歯科クリニック	☎22-2833
20	たいしん歯科診療所	☎46-2005
21	だいらく歯科クリニック	☎23-8211
22	円谷歯科医院	☎27-1255
23	内藤歯科クリニック	☎22-7252
24	永山歯科医院	☎27-1646
25	早坂歯科医院	☎24-6480
26	はやし歯科医院	☎24-1818
27	ひまわり歯科医院	☎23-5991
28	Belleデンタルクリニック	☎23-8461
29	ほずみ歯科医院	☎22-7211
30	まるやま歯科医院	☎23-9146
31	三森歯科医院	☎23-2401
32	山本歯科医院	<b>24-2888</b>
33	よしなり歯科医院	☎24-3020



## わたしの家族(家系図)







未来ノート

令和4年1月発行

無断で複写、転載することはご遠慮ください。



見やすく読みまちがえにくい ユニバーサルデザインフォント を採用しています。

発 行

白河市/株式会社サイネックス

制作

株式会社サイネックス 東京本部

〒102-0083 東京都千代田区麹町5-3 TEL.03-3265-6541(代表)

広告販売

株式会社サイネックス 福島支店

〒963-8032 福島県郡山市字下亀田31-5 TEL.024-923-0198

※掲載している広告は、令和3年12月現在の情報です。







■あおき白河斎苑 〒961-0075 白河市会津町 93-5

Tel 0248-31-2220





■あおき西郷斎苑 〒961-8031 西郷村大字米字西原 30-1 ℡ 0248-25-0855





■ あおき小峰斎苑 〒961-0957 白河市道場小路 120-4 16 0248-31-2411





■ファミリーホール白河 〒961-0957 白河市道場小路 77-1 Ta 0120-75-4949





■ あおき矢吹斎苑 〒969-0222 西白河郡矢吹町八幡町 39-3 Te. 0248-42-4841





■あおき南湖斎苑 〒961-0047 白河市八竜神83-1 ℡0248-24-3000





■ **ゆかり苑** 〒961-0044 白河市藤沢山 13-25 ℡ 0120-75-4949





一草庵 〒961-0044 白河市藤沢山 14 Tel 0120-75-4949





総合葬祭 **あおき** 

https://aokisaien.com/

/ 葬儀 あおき

Q 検索

**明治 29 年創業**の当社株式会社あおきは、葬祭業専門業者として 125 年にわたって培った経験と実績を活かし、人と人との縁をつなぐ心のかけ橋として誠心誠意務めさせていただきます。

24 時間 365 日対応

病院等から直接当社施設へ お入り頂くことが出来ます。

