

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

私のエンディングノート 「自分らしく生きる未来へ」



桑名市



ゆめはまちゃん

目 次

エンディングノートについて.....	P.1
【第1章】私のこれまで	P.2
【第2章】私のいま	P.4
【第3章】私のこれから	P.12
【第4章】私のエンディング	P.16
相談窓口一覧	P.22

書き方のポイント

- ① 書けるところから書いていく
- ② 記入日を残す
- ③ 大切に保管する
(保管場所を知らせる※カードを活用する)

私はエンディングノートを 書きました			
しまっている場所は			
		です。	
年	月	日	氏名:

- ④ 定期的に見直してみる
(用紙は下記からダウンロード可能)

エンディングノート 桑名市 検索



- ・銀行のキャッシュカードやクレジットカードの暗証番号は記入しないでください。(エンディングノートを紛失してしまった場合、第三者に不正に利用される恐れがあります)
- ・遺言書のような法的効力はありません。

はじめに

「エンディングノートについて」

このエンディングノートは「終活」を始めるきっかけとして作成したものです。「終活」を進めるための記録を残していきます。あなたのこれまでや、これからの人生について想いを整理したり、あなたの想いを家族や大切な人へ伝えましょう。

「終活について考えてみませんか」

「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です。「終活」という言葉が生まれ、多くの人がそれを知るようになりました。

ですが「終活」という言葉で思い浮かべることは、人それぞれ違うようです。

葬儀の事前準備、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の医療や、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、これからを「安心して過ごすために備えること」

趣味や旅行、家族や友人との時間を楽しむなど、これからの人生を「自分らしく充実して生きること」

これらの様々なことが包括されて
「終活」と呼ばれています

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せんか？

それを実際にやっておくことを「終活」と呼んでいます。

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）
住んでいた ところ	
こんな 子どもだった	
夢中に なったこと	
経験した仕事	

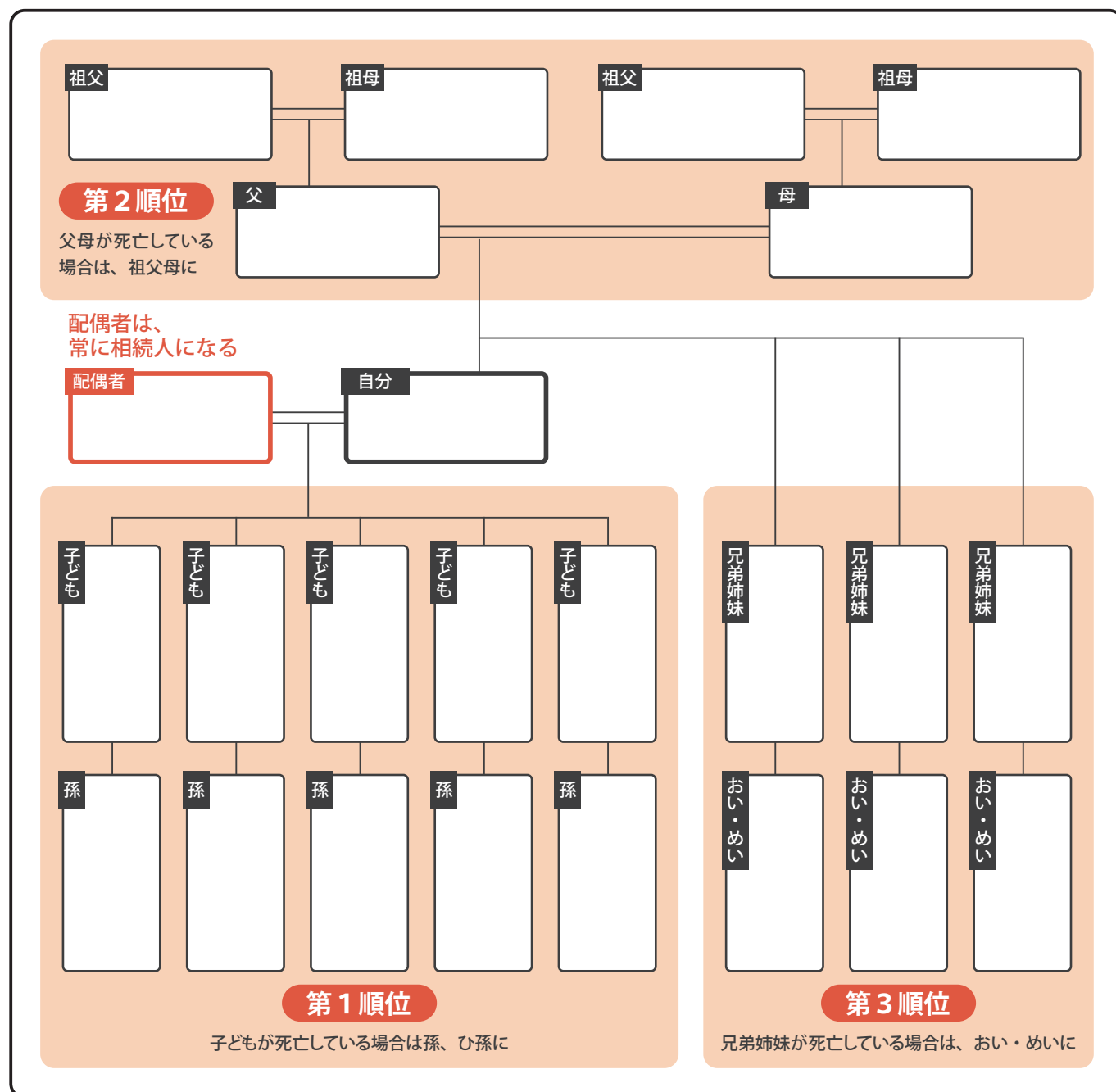
キーワード 自分史

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こともあります。

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。



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、司法書士、弁護士などの専門家に依頼することも可能です。

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がはっきりし、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	〒 筆頭者（ ）
現住所	〒
電話番号	自宅 携帯
メール アドレス	パソコン @ 携帯 @ @

緊急連絡先

優先順位	名 前	間 柄	連絡先
1番			
2番			
3番			
4番			
5番			



ゆめはまちゃん

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

介護情報

■福祉や介護サービス、地域包括支援センター、民生委員等の連絡先

名 称	事業所名	担当者	連絡先
ケアマネジャー			

契約先一覧

契約内容	契約先	支払方法	備考
電気			
ガス			
水道			
固定電話			
携帯電話			
新聞購読			
NHK 受信料			
インターネット			
クレジットカード			
クレジットカード			
クレジットカード			
賃貸住宅			
貸金庫			

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

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・株式

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	保険商品名等	契約者	受取人

■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

■公的情報

項目	番号・種類	保管場所
健康保険証		
介護保険証		
障害者手帳等	☐ 身体 ☐ 療育 ☐ 精神 ☐ 難病	

■その他

自動車・貴金属など	内容	保管場所	備考

デジタルデータ

■パソコンなどの情報

種別	ログイン ID	パスワード	備考
パソコン			
スマートフォン			

■ SNS

種別	ID・アカウント名	パスワード	備考
LINE			

■オンライン口座（銀行、株式、FX、仮想通貨など）

内容	ID	パスワード	備考

■有料サービス（音楽、動画配信、電子書籍など）の契約状況

内容	ID	パスワード	備考

キーワード デジタル終活 ～家族にトラブルを残さないために～

遺族が契約内容の確認や解約をしたくても、ID、パスワードの手がかりがないために手続きに困るケースがみられます。

万が一の際に遺族がスマートフォンやパソコンのロック解除ができるようにしておきましょう。また、ネット上の資産や有料サービスの契約は、内容・ID・パスワードを整理しておきましょう。



注意

ログインするための ID やパスワード＝「アカウント情報」

ID…個人を識別するためのもの

パスワード…鍵の役割をする暗号

※他人に見られると不正アクセスの可能性もありますので、管理には十分に注意してください。

パスワードは修正テープでマスキングしておくなど、工夫しましょう！



対策

・簡単に見られないように、パスワード部分に修正テープを貼ってマスキングする。
※万が一、誰かが修正テープ部分を削ってパスワードを見たことに気付いた場合は、すぐにパスワードを変更するなどして対処しましょう。

・パスワードをそのまま書かず、家族等にだけ分かる合言葉（「パートナーの誕生日」など）を記載する。

ペット

ペットの種類	犬・猫・その他（ ）		
名前		生年月日	（ ） 歳
性別	オス / メス	不妊去勢手術	済 / 未
かかりつけの動物病院			
健康状態 (持病など)			
飼育上の注意 (エサの種類・回数など)			
もしもの時の 預け先	電話番号（ ） —		

私のこれから

あなたのこれからについて、思いと考えを巡らせましょう。かけがえのない一度きりの人生を最後まで自分らしく歩むために、残りの時間をどのように過ごし、何を大切にしたいか考えてみましょう。家族や周囲の人を悩ませないために決めておかなければならないこともありますし、願いもあることでしょう。大事なことは、言葉にして記しておくことが大切です。

介護について

[illegible]

■判断能力が低下した時は

財産管理をお願いしたい人	名前：	間柄：	電話番号：
財産管理をお願いしたい人がいない場合	☐ 家族や親族の判断にまかせたい ☐ 成年後見制度を利用したい ☐ その他（ ）		

〈成年後見制度とは〉

認知症や知的障害、精神障害などで判断能力が不十分になった方は、預貯金などの管理や介護サービスの契約などを自分ですることが難しくなる場合があります。

そのような時、生活や権利を守り、地域で自分らしく安心して暮らせるよう支援するのが『成年後見制度』です。

〈成年後見制度の種類〉

任意後見	本人がしっかりしているうちに将来サポートしてくれる人と公証役場であらかじめ契約しておく制度。判断能力が低下したら家庭裁判所に申し立てます。
法定後見	判断能力が不十分な人に家庭裁判所がサポートする人を選ぶ制度。

任意後見	☐ 利用している → 相手方氏名 連絡先等：
	☐ 利用を希望する → ※下記までご相談ください。 ☐ 利用を希望しない
法定後見	☐ 利用を希望する → ※下記までご相談ください。 ☐ 利用を希望しない

桑名市福祉後見サポートセンター

成年後見制度の利用を必要とする人やその家族、関係機関等からの相談をお受けします。現在、親族後見をされている方等の相談もお受けします。※相談は無料です。

○開所日時 月曜日～金曜日 午前 8 時 30 分～午後 5 時 15 分（土日祝、年末年始は休み）

○連絡先 電話 0594-23-2856 FAX 0594-23-5079

○所在地 〒511-0062 桑名市常盤町 51（桑名市総合福祉会館内）桑名市社会福祉協議会

終末期医療について

告 知	☐ 病名・余命ともに告知を希望する ☐ 病名のみ告知を希望する ☐ 病名・余命ともに告知を希望しない ☐ 判断を任せたい「名前： _____（間柄： _____）」 ☐ その他（ _____ ）
終末期を 過ごす場所	☐ 病院を希望する ☐ 自宅を希望する ☐ ホスピスを希望する ☐ 判断を任せたい「名前： _____（間柄： _____）」 ☐ その他（ _____ ）
経口以外での 栄養摂取	☐ 点滴による栄養摂取の処置を希望する ☐ 経鼻経管栄養摂取の処置を希望する ☐ 胃ろうの処置を希望する ☐ できる限り自然に任せて欲しい ☐ 判断を任せたい「名前： _____（間柄： _____）」 ・胃ろう 手術で胃に穴を開けて 直接管を取り付け、 流動食を入れることです  ・経鼻経管栄養摂取 鼻から管を入れて 流動食を入れることです 
延命治療	☐ 回復が難しくても延命を希望する ☐ 延命治療は希望しない ☐ 延命より苦痛を少なくする治療・ケアを希望する ☐ 回復の見込がなければ延命を希望しない ☐ 判断を任せたい「名前： _____（間柄： _____）」
臓器提供・ 献体	☐ 臓器提供を希望する（意思表示カード保管場所： _____） ☐ 角膜提供を希望する（アイバンク登録証保管場所： _____） ☐ 献体※を希望する（登録団体： _____） ☐ 臓器提供や献体は希望しない ※献体…医学・歯学の大学における解剖学の教育・研究に役立たせるため、 自分の遺体を無条件・無報酬で提供することです。
備 考	

もしもの時のこと、考えてみませんか？

誰でも、いつでも、命に関わる大きな病気やケガをする可能性があります。命の危機が迫った状態になると、約70%の方が、医療ケアなど自分で決めたり望みを人に伝えたりすることが、できなくなると言われています。桑名市と桑名医師会では、全ての人に、自分自身と家族の最終段階における医療やケアのあり方を自分事として、家族等と話し合う機会を持っていただきたいと考え、アドバンス・ケア・プランニング（ACP）シートを作成しています。

The image shows a three-page ACP (Advance Care Planning) sheet. The first page is titled 'アドバンス・ケア・プランニング(ACP)' and includes a section 'あなたにとって大切なことは？' (What is important to you?). The second page is titled 'アドバンス・ケア・プランニングシート' and includes a section 'あなたが望む医療やケアの希望は？' (What are your wishes for medical care?). The third page is titled 'あなたが望む医療やケアの希望は？' and includes a section 'あなたが望む医療やケアの希望は？' (What are your wishes for medical care?).



ゆめはまちゃん

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。もしもの時のために、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、共有する取組です。かかりつけ医や医療・ケアチーム、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。

MEMO

第4章

私のエンディング

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。答えはあなたの中にしかありません。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	☐ 多くの人と盛大に ☐ 一般的に ☐ 近親者のみでこじんまりと ☐ しなくてよい ☐ 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： ☐ 仏教 ☐ キリスト教 ☐ 神式 ☐ 無宗教		
	菩提寺や宗教団体	名称：	所在地： 連絡先：
葬儀の場所	☐ 自宅 ☐ 斎場 ☐ 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	☐ 生前予約をしている （業者名：		連絡先： ）
	☐ 会員になっている （業者名：		連絡先： ）
	☐ 依頼して欲しい業者がある（業者名：		連絡先： ）
葬儀の費用	☐ 私の預貯金を使って欲しい ☐ 特に用意していない		
	☐ 保険・共済・互助会などに加入している（名称：		連絡先： ）
戒名	☐ 格の高い戒名を希望 ☐ 標準的な戒名でよい ☐ 戒名はつけなくてよい ☐ すでに戒名を授かっている（戒名： 連絡先： ）		
遺影	☐ 用意してある（保管場所： ）		
	☐ 希望する写真がある（具体的に： ）		
	☐ 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： ☐ 入院 ☐ 危篤 ☐ 通夜・葬儀 ☐ 葬儀後		

名前	連絡先	間柄
知らせたいタイミング： ☐ 入院 ☐ 危篤 ☐ 通夜・葬儀 ☐ 葬儀後		

名前	連絡先	間柄
知らせたいタイミング： ☐ 入院 ☐ 危篤 ☐ 通夜・葬儀 ☐ 葬儀後		

名前	連絡先	間柄
知らせたいタイミング： ☐ 入院 ☐ 危篤 ☐ 通夜・葬儀 ☐ 葬儀後		

名前	連絡先	間柄
知らせたいタイミング： ☐ 入院 ☐ 危篤 ☐ 通夜・葬儀 ☐ 葬儀後		

お墓・埋葬について

お 墓	お墓を用意してある場合 墓地名： 所在地： 連絡先： 契約者名： 石材店：
	お墓を用意していない場合 ☐ 新たに購入してほしい（ ☐ 一般墓 ☐ 永代供養墓 ☐ 納骨堂 ☐ 樹木葬） ☐ 散骨してほしい（場所： ） ☐ 手元供養してほしい ☐ 家族に任せたい
分 骨	☐ 希望する ☐ 希望しない
埋葬の費用	☐ 私の預貯金を使って欲しい ☐ 特に用意していない ☐ 保険・共済などで用意している（名称： 連絡先： ）
仏 壇	☐ 代々の仏壇を守ってほしい ☐ 新たに用意してほしい ☐ 必要ない ☐ 家族に任せたい

遺言書について

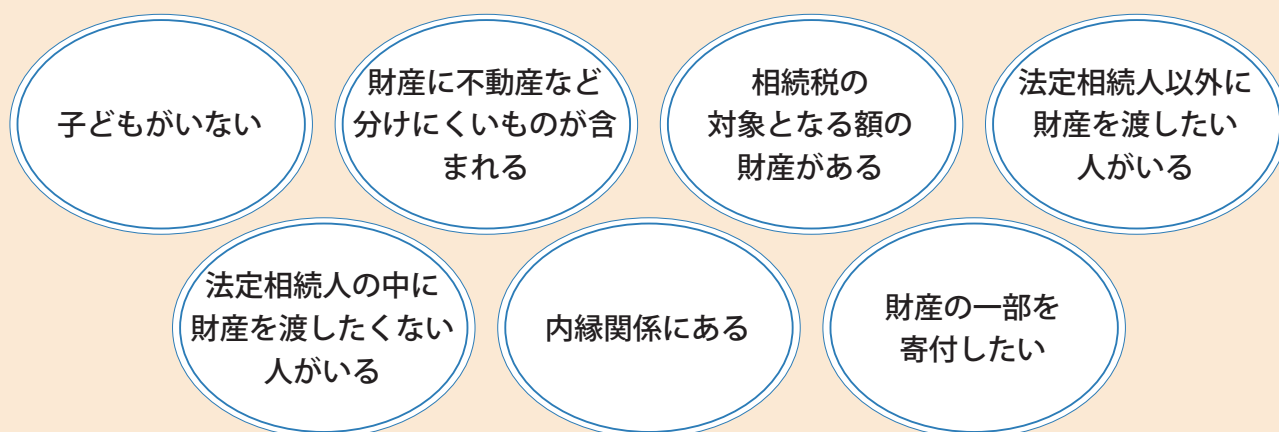
☐ 作成していない ☐ 作成している（保管場所： _____ ）

種類	☐ 自筆証書遺言 ☐ 公正証書遺言（ _____ 公正役場） ☐ その他（ _____ ）		
作成日	年	月	日

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	遺言者が全文をすべて自筆で書き、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	—		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	不要	必要	不要

見落としがちな項目を確認

check 1	本籍地を知っている	☐ はい ☐ いいえ	check 6	後見の希望をしている	☐ はい ☐ 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	☐ はい ☐ いいえ	check 7	預貯金口座をすべて把握している	☐ はい ☐ 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	☐ はい ☐ いいえ	check 8	遺言書を作成している	☐ はい ☐ いいえ
check 4	延命や終末期医療の希望を記録している	☐ はい ☐ いいえ	check 9	葬儀の希望を伝えている	☐ はい ☐ いいえ
check 5	自分の法定相続人が誰かを知っている	☐ はい ☐ いいえ	check 10	お墓を用意している	☐ はい ☐ いいえ

■不足している情報

■考えなければいけない・決めなければいけない情報

■大切な人との相談事項





やっておきたいこと

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.

「大切なあなたへ」

どうしても言葉にできない思い。

照れてしまって伝えられない感謝の気持ち。

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



名前 年 月 日

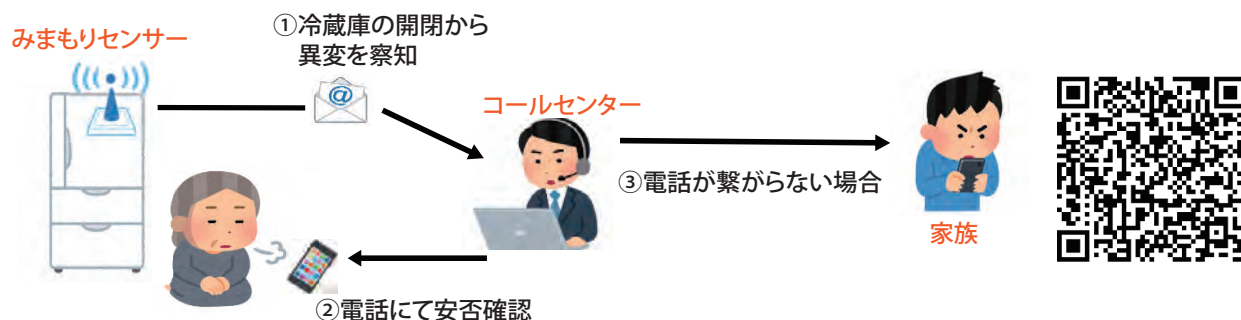
備えて安心、桑名市の事業のご紹介



くわな見守りサポート IoTによる一人暮らし高齢者の見守り

自宅の冷蔵庫にセンサーを設置し、冷蔵庫の開閉の状況をもとに見守りを行います。一定期間、冷蔵庫の開閉がないなどの異常が発生した時は、コールセンターから本人や事前に登録した安否確認者に連絡し、安否確認を行います。

※桑名市内在住の一人暮らしの65歳以上の方が対象（施設入所者を除く）。月980円の使用料が必要。



担当窓口：介護予防支援室 ☎0594-24-5104

救急医療情報キット

自宅で具合が悪くなって、救急車を呼ぶなどの「もしも・・・」の時に備えて、あらかじめ自分に関する「救急医療情報など」を用意し、冷蔵庫などに保管しておくことで、もしもの時にも、すばやく適切な救急活動に役立ててもらえます。

本人だけでなく、家族にも安心感を得られるキットです。

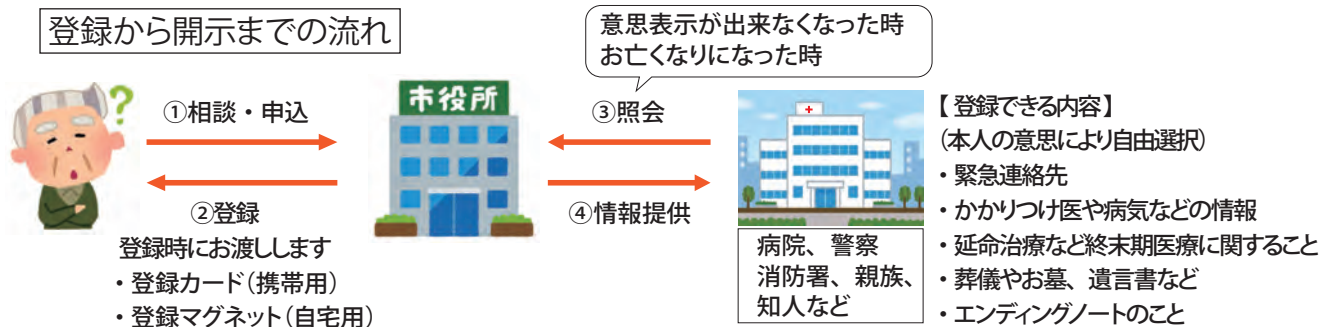


担当窓口：介護高齢課 ☎0594-24-1170 保健医療課 ☎0594-24-0562

終活登録事業（令和7年度開始予定）

高齢者が病気や事故等で意思表示ができなくなった時や、お亡くなりになった時に事前に登録した緊急連絡先などの終活に関する情報を、警察署、消防署、医療機関等および本人があらかじめ指定した家族などからの照会に対して市が本人に代わってお伝えする事業です。

登録から開示までの流れ



担当窓口：介護予防支援室 ☎0594-24-5104

相談窓口一覧

■行政ご相談先一覧

相談内容	担当窓口	電話番号
介護保険に関すること	(保険料) 介護高齢課 管理係	0594-24-1170
	(介護認定) 介護高齢課 認定審査係	0594-24-1186
	(サービス) 介護予防支援室	0594-24-1489
後期高齢者医療保険に関すること	保険年金課 後期高齢者医療	0594-24-1179
国民健康保険に関すること	保険年金課 国民健康保険	0594-24-1174
国民年金に関すること	保険年金課 国民年金	0594-24-1176
障害福祉に関すること	障害福祉課	0594-24-1171
健康相談や各種健(検)診に関すること	保健医療課	0594-24-1182
市税に関すること	税務課 市民税	0594-24-1149
	税務課 固定資産税	0594-24-1143
納税相談・滞納に関すること	債権管理課	0594-24-1151
市営住宅・空き家に関すること	都市管理課 住まい対策係	0594-24-1220
ペットに関すること	環境対策課 環境対策係	0594-24-1183
消費者被害に関すること	消費生活相談室	0594-24-1334 (午前10時～12時 午後1時～3時)
市民相談・法律相談に関すること	市民相談室	0594-24-1188
水道に関すること	お客さま総合センター	0594-24-1260
ゴミに関すること	環境対策課 廃棄物対策係	0594-24-1436
住民票や戸籍の請求、おくやみに関すること	戸籍・住民登録課	0594-24-1159
遺贈に関すること	財政課	0594-24-1137

地域包括支援センター 高齢者に関する総合相談窓口

地域包括支援センターは、桑名市が委託している高齢者の総合相談窓口です。ちょっと相談したい、どうしたらいいのかわからない、どこに相談したらいいのかわからない時など、お気軽に近くのセンターにご相談してください。

■業務内容について

高齢者や介護者からの相談や、介護予防・生活支援などのさまざまな事業の案内、受付などを行っています。

※保健や福祉の専門職がご相談をお受けします（必要に応じて、訪問に伺います）。

※相談内容など、個人の秘密は守ります。相談は無料です。

センター名	所在地	電話番号	担当地区
桑名市東部地域包括支援センター	内堀82番地	0594-24-8080	精義・立教・城東・修徳・大成
桑名市西部地域包括支援センター	西金井170番地 (特別養護老人ホームいこい内)	0594-25-8660	桑部・在良・七和・久米
桑名市南部地域包括支援センター	江場776番地5	0594-25-1011	日進・益世・城南
桑名市北部西地域包括支援センター	大山田一丁目7番地4 光精工コミュニティプラザ1階 (福祉なんでも相談センターと併設)	0594-41-2114	筒尾・松ノ木・大山田・星見ヶ丘・野田・藤が丘・陽だまりの丘・新西方
	多度町多度一丁目1番地1 多度すこやかセンター1階 (多度福祉なんでも相談センターと併設)	0594-49-2031	多度
桑名市北部東地域包括支援センター	長島町松ヶ島66番地 (長島福祉なんでも相談センターと併設)	0594-42-2119	大和・深谷・長島
介護予防支援室	中央町2丁目37番地	0594-24-5104	全域

桑名市認知症伴走型総合相談窓口

認知症になっても住み慣れた地域で暮らし続けるために、身近な地域において、早い段階から相談ができる、認知症の相談窓口を市内に5箇所開設しました。認知症等の本人や家族に専門職が寄り添い、伴走的に関わり支援します。また、担当地区の地域包括支援センターとも協力しながら、行政機関や介護事業所、医療機関等と連携します。お気軽にご相談ください。

■対象者：認知症の方や認知症が疑われる方およびその家族、介護者

事業所	所在地	電話番号
指定居宅介護支援事業所 ふるさと	北別所字蔵金坊1607	0594-84-7033
居宅介護支援事業所 ほほえみ	桑部八左衛門新田1079-1	0594-25-8738
ケアパーク和月 グループホーム	太夫123-2	0594-27-6610
西桑名指定居宅介護支援事業所 (若年性認知症への支援に特化した職員配置)	新西方2丁目82	0594-25-2229
訪問看護ステーション ふく・ふく (精神科認定看護師配置)	安永2丁目1161-2	0594-87-6029

MEMO

～おくやみハンドブックについて～

ご遺族の負担を軽減するため、死亡届出後に必要な手続きを少しでも分かりやすく行っていただけるよう、主な手続きを一覧にした「桑名市おくやみハンドブック」を配布しています。

死亡届の受付時などにお渡ししますのでご活用ください。



エンディングノートの保管場所を大切な人や家族に伝わるように、「エンディングノート書きましたカード」を切り取り、お財布に入れたり、大切な人に渡したりしてください。

私はエンディングノートを
書きました



しまっている場所は
_____です。

年 月 日 氏名：

私はエンディングノートを
書きました



しまっている場所は
_____です。

年 月 日 氏名：

MEMO

MEMO

Gulliver 258桑名店

おクルマに関するご相談は
ぜひガリバー258桑名店に
お任せください。



名義変更のやり方を知りたい



売却に必要な手続きや書類を知りたい



今乗っているクルマの価値を知りたい

免許の返納を考えているんだけど...



無料

相談・査定
出張も可能!

安心

創業30年
プライム上場企業
クルマのことならガリバー

丁寧

思い出のつまった
大切なクルマ
親身に寄り添い対応します

まずはお気軽にお電話ください!

Gulliver

無料査定・高価買取
258桑名店

電話番号

0594-27-2760

三重県桑名市大字江場中野736-1 営業時間 10:00~20:00

Q ガリバー258桑名

検索



国道258号線沿い、桑名警察署そば

運営元：株式会社IDOM 古物許可証 公安委員会：東京都公安委員会許可 許可証番号：No.307779803920

どうしよう

三交不動産

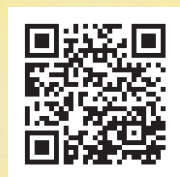
不動産相続

でお悩みの方へ

売却物件募集中



まずは無料査定で
ご相談ください



三交の仲介
すまいる

三交不動産桑名営業所

どうしよう



- ✓ 相続しても利用予定がない
- ✓ 遠方住まいだと管理できない
- ✓ 自分達だけでは広すぎて却って不便
- ✓ 名義人が多すぎると、あとあと大変換金を考えておきたい
- ✓ 残置物等の処分も含めて相談したい

お客様の状況にあわせて売却提案をいたします

売却期間にゆとりがあるなら

仲介

- チラシ、当社ホームページ、suumo、アットホーム等に無料掲載。登録顧客へご紹介いたします。
- 市場相場、もしくはそれ以上の価格で売却できる可能性があります。
- 査定は無料。売却期間、売却価格は相談が可能です。



スピード優先なら

買取システム

- お急ぎの方はすぐに現金化できます。
- 広告活動を行わずにご売却可能です。
- 当社が直接買取するため仲介手数料も不要です。

※地域・物件によっては買取できない場合がございます。



確実な売却なら

売却保証システム

- 一定期間、仲介で売却活動し、成約に至らなかった場合は、お約束価格で買取ります。
- 期間内に売却保証価格より高く売れることも可能です。
- 買換えの方におすすめします。

※地域・物件によっては買取できない場合がございます。



15年連続 三重県下仲介売買件数No.1 三交不動産 へお任せください



(※) 三重県下における売買仲介件数
2009年度～2023年度実績

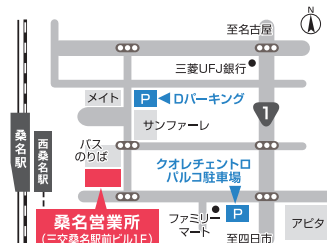
国土交通大臣(17)第41号 (一社)不動産流通経営協会会員
(一社)不動産協会会員 (公社)首都圏不動産公正取引協議会加盟

三交不動産株式会社 桑名営業所

桑名市寿町2丁目31番地の12 三交桑名駅前ビル1階
TEL.(0594)23-5722 FAX.(0594)23-2897 営業時間 9:30～18:00 (毎週火・水曜日定休)

お問い合わせは

0120-98-8635 E-mail kuwana@re.sanco.co.jp



P お車で越しのお客様

「Dパーキング」「クオレチエントロバルコ駐車場」をご利用のお客様には駐車券をお渡しします。



訪問看護ってなんだろう？

医療的な処置や管理

病状の観察

ターミナルケア

日常生活支援

介護者の支援



医療・看護と介護が連携！

住み慣れた街やご自宅で安心な暮らしができるように“こころ”を込めてサポートします。

訪問看護事業：訪問看護ステーションこころ

【本所】四日市市東坂部町 53-1 【サテライトくわな】桑名市志知 2450-1 ファーム KENZO303 号
本所 / サテライト共通 TEL : 059-336-6127 FAX : 059-336-6128
営業時間：24 時間 365 日対応可能 事業所番号：2460290576

居宅介護支援事業：CarePlan ステーションこころ

【本所】四日市市東坂部町 53-1
訪問対応エリア：桑名市、四日市市、いなべ市、朝日町、川越町、東員町、菰野町
TEL : 059-336-4003 FAX : 059-336-6128 営業時間：(月)～(土) 9:00-18:00 事業所番号：2470206372

運営：株式会社ゲレンデ

HP▼



Instagram▼



@COCORO_HS_GROUP

おひとりさま・おふたりさまのための

身元保証 生前準備 パック

ひとり暮らし

子どもがいない

頼れる身内がない

誰にも迷惑をかけたくない

身元保証人のお引き受けから認知症対策・葬儀・お墓のことまで
ワンストップでお手伝いします



お一人おひとりのご状況・ご希望に合わせた生前準備パックを
専門家・専門機関とともにオーダーメイドをご用意します！



ご案内・ご相談からご紹介までお任せください！



0120-982-219

〔受付時間〕

9:00～17:30 (年中無休)
※年末年始を除く

わたしの死後手続きHP: <https://watashigo.com>

※「身元保証・生前準備パック」ではお客さまのご要望をお伺いして最適な専門事業者をご紹介します。
専門事業者とのご契約にあたっては、入会金や月会費が発生する他、入会にあたって審査が必要な場合もございます。
※「身元保証・生前準備パック」は株式会社鎌倉新書が運営する「わたしの死後手続き」の別称です。

株式会社 鎌倉新書 〒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

お問合せ・
お申し込みフォーム
はこちら



跡継ぎがいなくて
困っている

生前に自分の
供養方法を決めたい

お墓の管理・維持
が大変

供養に関するお困りごとは聖覚寺にご相談ください

聖覚寺は、愛知県愛西市にある真宗大谷派の寺院です。時代と共に、より持続可能なお墓や供養の選択をお考えの方が増えています。当寺院では、お墓や供養、お墓じまいなど様々なご相談を承っております。

生前や現在の宗派は問いません。



本堂内での納骨

桐箱に納めて個別に納骨します。
個別納骨期間が過ぎれば、納骨塔へ
納めて管理します。

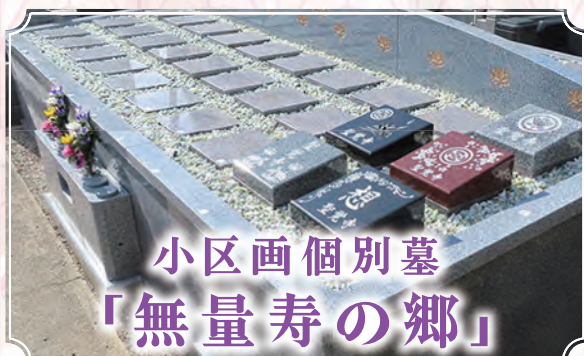
20万円～



一般墓

墓地分譲も行っております

35万円～＋永代管理費10万円



小区画個別墓
「無量寿の郷」

26cm角スペースに個別に納骨できます。
複数納骨が可能です。
石碑の種類及びデザインは自由に選べます。

45万円＋年間管理費1万円
(石碑代別 税込15万円～)



納骨塔
「光明の塔」

合葬となります。永代で管理します。
希望で名前・命日等を刻んだプレート
(税込5万円)を貼り付けることもできます。

15万円

※全て総額表示

お墓や供養、お墓じまいに関する相談承ります



経営許可番号：3令津保第204-1号

真宗大谷派 金剛山
宗教法人 聖覚寺

〒496-0915
愛知県愛西市本部田町宮ノ切60

☎0567-31-0920

ホームページは
こちらから





もしもの
時に備えて安心
「ふくろうの杜VIP会員」

積み立ては時代遅れ!? 入会金
1万円のみでご家族・ご親族の
もしもの時に
備えられます。



ふくろうの杜
ココが
違う **8つ**の
特徴

桑名市斎場
おりづるの森に隣接

桑名市斎場おりづるの森隣接
のため火葬の際は徒歩でも
移動ができ、霊柩車やマイクロ
バスといった
移動費用の
軽減を実現
しました。



おりづるの森

ワンストップ型の
終活複合施設

霊安堂、葬儀場、霊苑（一般墓・
樹木葬）と全ての儀式が執り
行えます。
また家族同然のペット専用葬
儀場・火葬場・霊苑も完備して
います。

カフェ併設の
家族葬専用式場

幸運の鳥フクロウがいるcafé
が併設しており、まるで自宅
にのような心地よい空間を
演出しています。



終活 をはじめるなら ふくろうの杜

葬儀・霊苑・保険相続等まで
終活に関するワンストップ型のサービスで
ご不安を分かりやすくお応えしています。

様々な宗教・
宗旨・宗派に対応

仏教・キリスト教・神道・エホバ
などの儀式対応はもちろん、
寺院のご紹介も可能です。

カタチに
こだわらない想いに
お応えする豊富なプラン

「儀式はしない」「家族だけで
静かに送り出したい」そんな
皆さまの想いに様々なプランで
お応えしています。

24時間365日
安置受け入れ可能

昨今は施設や病院で亡くなられ
直接葬儀場へ向かう事が多く、
ご葬儀まで故人様が安らかに
眠る霊安堂も完備しております。

故人様らしさを
大切にしたオリジナル祭壇

季節の花をふんだんに使って
華やかにアレンジするだけで
なく、故人様のお人柄やご趣味
も祭壇に反映させていただきます。

メモリアルテーマパーク

もり

ふくろうの杜

Produce by Murai Souhonten since 1890
〒511-0863 三重県桑名市新西方7丁目18番地

詳しくは
ホーム
ページを
ご覧ください。



コープみえの
葬祭サービス **まどか**

AEON 価格も品質もイオン基準
「イオンのお葬式」

事前相談
各種問い合わせ
24時間365日



0120-02-1954

こちらの広告を
見た方限定!

通常VIP会員
入会金
1万円
のところ

5千円!!

※ご予約のうえご来館ください。
※こちらの冊子をご持参ください。

ふれ「愛」宣言

the innovation of heartfelt communication

株式会社ほくせい、社員一人ひとりが
社内・地域社会・お客様に対し
現状をより良く革新し
“真の心と心のふれあい”を考え
実行することを宣言します。

故人が偲ばれる
葬送の儀を執りおこなうため、
スタッフ一同
ふれ「愛」の心を胸に抱き、
かけがえのない
最期のお別れの時を
心を込めて
お手伝いさせていただきます。

一人一人に
変わらぬ愛を！

～愛灯館が選ばれる5つの理由～

- 1 三重県北部の皆様を
24時間サポートいたします。



エンディングホール 愛灯館 桑名



- 2 厚生労働省認定
葬祭ディレクターが
お客様を完全サポート。



- 4 明確な料金体系で安心。



※画像はイメージです。

- 3 365日・24時間
いつでも安置受入可能。



※画像はイメージです。

- 5 *ほくせい*
コスモス倶楽部

年会費・掛金一切不要!

入会金 / 10,000円!
(総額)

葬儀前のご入会で
様々な割引特典が
あります



コスモス倶楽部
マスコットキャラクター
コスモちゃん

家族葬

ご家族様・ご親族様で、
ゆったりとお見送り。



※写真は、プラン「マーガレット」です。

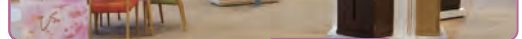
プランに含まれるもの(一部)



●コスモス倶楽部シルバークラス会員様価格
(税込) 295,020円
ご葬儀の一般価格総額 (税込) 327,800円

仏壇ギャラリー

こもれび



ペット葬・ペット霊園 虹の丘で
おだやかに、安らかに。



ペット葬 虹の丘 ☎0594-33-0909



お客様24時間コールセンター

0120-31-4242



株式会社 **ほくせい**
三重県桑名市蓮花寺1598番地

発行 桑名市
編集／発行 株式会社鎌倉新書
発行年 2025 年 5 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	