



マチレット

令和8年度

西尾市

わたしの
想いをつなぐ
エンディングノート

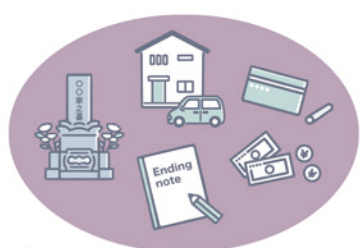


家族の想いによりそうお葬式は
私たちにおまかせください



家族葬といえは 公益社です。

必ずおとずれる「人生のエンディング」
弊社が西尾市で終活を
全力サポートいたします



通話料無料
FREE 0800-200-0311



想いをつなぐ手と手でありたい
葬祭センター公益社

〒444-0521 西尾市吉良町上横須賀蔵屋敷42

公式web



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

自分のために そしてみんなのために 人生会議しませんか？ …………… 2
第1章 わたしのこと …………… 4

第2章 もしもの時は …………… 9
第3章 エンディング …………… 12
第4章 財産について …………… 15
第5章 相談窓口について …………… 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。



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：西尾市 長寿課

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

自分のために そしてみんなのために

人生会議しませんか？

人生会議とは… もしものときに備え、あなたの希望や大切にしたいと思うことについて、周囲の信頼する人たちやかかりつけ医などと繰り返し話し合い、共有する取り組みです。



step 1

あなたが大切にしている
ことは何ですか？

自分らしい人生を過ごすためにも、まずは自分のことを書き留めてみましょう。

▶ P4「わたしのこと」

心身の状態に応じて変化することがあるため、何度でも繰り返し考え話し合みましょう！



step 5

あなたの思いを書き留めましょう

大事な人へ共有したり、話し合っあなたを感じたことや思いをぜひ書き留めておきましょう。

▶ P12「エンディング」



step2

あなたが信頼できる人は誰ですか？

[Blank box for writing names of trusted people]



step3

信頼できる人や医療・ケアチームと話し合しましょう

元気なうちに、自分が受けたいと思う医療・療養や受けたくないと思う医療・療養について、ご家族や医療介護関係者等とぜひ話し合しましょう。

▶ P9「もしもの時は」～P15「財産について」



step4

大切な人たちにStep1-3をぜひ伝えて共有しましょう

命の危険が迫った状態になると、約7割の人は自分が受けたいと思う医療やケアを自分で決めたり、望みを人に伝えたりすることができなくなるといわれています。大切な人たちにStep1-3をぜひ伝えて共有しましょう。

●共有した日を記載しよう(更新された内容を伝えたらその日程も更新しましょう)

年	月	日	に共有
年	月	日	に共有
年	月	日	に共有
年	月	日	に共有



次のページから実践してみましょう!

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

生年月日

名 前

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
 家族等に任せる 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。

私の預貯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。

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

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。

「おひとりさま」でも安心終活 終活身元引受人 制度をご存知 ですか？



日常生活 入院時・入所時の身元の保証 緊急時の連絡 など

ご家族にかわって
「終活身元引受人」が対応！

終活身元引受人制度は、身寄りのない「おひとりさま」だけでなく、ご家族が離れて暮らしている、忙しいから迷惑をかけたくない、そんな「おひとりさま」にも安心してご利用いただけます。

充実のサポート内容

日常生活の支援



月2回の
定期訪問

終活に関する手続き



※必要に応じて連携する専門家とマッチング。ワンストップで安心です。

その他、生前整理、不用品回収、お墓・仏壇じまいなども対応いたします。
お気軽にご相談ください。

お電話にて
「エンディング冊子をみた」
とお伝えいただくと
相談無料です！



お電話一本でかけつけます 緊急時には24時間365日対応します

フリーダイヤル おくさんに サンキュー

0120-0932-39

相談の時間 9:00~18:00

相談の定休日 土日祝

担当 鈴木 志信(すずきしのぶ)▶



株式会社エム

〒444-0923 岡崎市八帖町往還通63-1
TEL 0564-83-6689

一般廃棄物の収集・運搬は、自治体の法令等を遵守して行なっております。

ホームページ



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
()		〒 - ☎() -	
()		〒 - ☎() -	
()		〒 - ☎() -	
()		〒 - ☎() -	

メモ

第4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

※スマートフォンやインターネット上で管理している金融資産に関するパスワードも分かるようにしておきましょう。

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5章

相談窓口について

西尾市では皆さまが安心して自分らしい生活を送れるよう、さまざまな窓口を用意しています。

西尾市高齢者サポートセンター

高齢者サポートセンターは、高齢者の生活・介護・福祉・保険・医療等の総合相談窓口です。概ね、中学校区にひとつあり、市内で7か所設置しています。

名称	所在地	担当地区	電話(上段) FAX(下段)
西尾市 高齢者サポートセンター 東部・八ツ面	〒445-0852 西尾市花ノ木町2丁目1 (西尾市総合福祉センター内)	八ツ面小学校区 三和小学校区 室場小学校区	0563-56-1021 0563-56-1215
西尾市 高齢者サポートセンター 西尾	〒445-0073 西尾市寄住町洲田20-1 (なかざわ記念クリニック内)	西尾小学校区 花ノ木小学校区	0563-54-8998 0563-54-5790
西尾市 高齢者サポートセンター 平坂	〒445-0824 西尾市和泉町22 (西尾病院内)	平坂小学校区 矢田小学校区 中畑小学校区	0563-55-7373 0563-55-7374
西尾市 高齢者サポートセンター 鶴城	〒445-0803 西尾市桜町4丁目31 (米津老人保健施設内)	鶴城小学校区 米津小学校区 西野町小学校区	0563-55-3155 0563-64-0017
西尾市 高齢者サポートセンター 寺津福地	〒445-0054 西尾市平口町大溝77 (特別養護老人ホームせんねん村内)	寺津小学校区 福地南部小学校区 福地北部小学校区	0563-64-0002 0563-65-6501
西尾市 高齢者サポートセンター 一色	〒444-0407 西尾市一色町前野新田48-3 (一色老人福祉センター内)	一色中学校区 佐久島地区	0563-72-9654 0563-73-6690
西尾市 高齢者サポートセンター 吉良幡豆	〒444-0533 西尾市吉良町寺嶋御手洗31-2	吉良中学校区	0563-65-0501 0563-65-0502
はずサブセンター	〒444-0703 西尾市西幡豆町仲田14-2 (幡豆支所内)	幡豆中学校区	0563-65-2877 0563-65-2878

* 西尾市地域包括支援センターは、令和8年4月から西尾市高齢者サポートセンターに名称変更をしました。

在宅医療について

自宅などで、診察し治療や処置が受けられます。通院が難しい方のご自宅や利用中の介護施設に、医師、歯科医師、看護師、薬剤師、リハビリ専門職などが訪問して支援します。在宅医療のご相談はこちらへどうぞ。

ご相談先

西尾市役所 長寿課 地域支援事業担当
☎0563-65-2120

成年後見制度について

成年後見センターでは、認知症や知的障がい、精神障がいなどで判断が不自由になった方の権利を守るための相談やお手伝いをしています。ご相談はこちらへどうぞ。

ご相談先

西尾市成年後見センター(西尾市社会福祉協議会内)
☎0563-56-5900(代表)

おくやみコーナー

死亡届提出後の手続きのうち、保険年金課、長寿課、福祉課及び子育て支援課の計4課に関する手続きが「おくやみコーナー」1か所ですべて行うことができます。ご利用を希望されるご遺族の方などは、お電話または、窓口にてご予約下さい。



ご予約先

西尾市役所 市民課 旅券担当
☎0563-65-2198

詳細は
ホームページでも
確認できます。



メモ



全国リフォームコンテスト連続受賞

※TDYリモデルデザインアワード 2026年2月時点



工事前



工事後

住み慣れた家で、これから快適に
安心して暮らし続けるために。

1 お家の問題

- ・水まわり使いにくい、古い
- ・ちょっとした段差が心配
- ・使っていない部屋がある

2 相続や贈与の問題

- ・将来の相続が心配
- ・名義はこのままで大丈夫？
- ・リフォーム費用は誰が負担する？

3 耐震や寒さの問題

- ・地震が来た時大丈夫？
- ・冬のお風呂が寒い
- ・隙間風や結露が気になる



例えばひとつのご提案「小さく住む」で解決！

使っていない部屋をリフォームして
水まわり、寝室もコンパクトに！

工事前



引越なし！荷物移動なし！



工事後



魔法瓶のような断熱工事！
この中は段差なしで、

【洗面脱衣所】
ヒートショックの心配も軽減

【キッチン】
必要最小限で使い勝手優先

【段差】
段差もなく手すりもついて安心

【浴室】
1坪の断熱ユニットバス

【トイレ】
冬でもあたたか動線も短い

【断熱性】
エアコン1台で快適空間

お家のお悩み私たちに聞かせてください

西尾市を中心に住まいづくりを行うリフォーム専門店ゆいリビングです。
お一人おひとりの暮らしに合わせて無理のないご提案を心がけています。



リノベーション・リフォーム専門店



ゆいインテリアデザイン建築士事務所



TEL (0563)
54-8332

西尾市住崎1丁目97-1

公式WEBサイト

