

東北町

わたしの ねがいノート

～大切な人に伝えたいこと～



名前

書き始めた時期

年

月

日

東北町の美味しい・楽しい

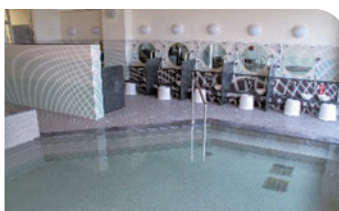
東北町には美味しい食べ物や楽しいレジャースポットがたくさんあります。
もう一度『美味しい』や『楽しい』を感じてみませんか？

美味しい



楽しい

季節ごとにさまざまな顔をみせる東北町の祭を楽しもう



『いで湯の里』
東北町には日帰り入浴できる温泉が12箇所

輝く湖、雄大な山
無限に広がる自然と戯れよう！

町にはまだまだ『美味しい』や『楽しい』があります。
東北町観光協会のホームページで紹介していますので
東北町をもっともっと楽しんでください。





東北町



わたしのねがいノートとは？

住み慣れた地域で「最期まで自分らしく生きるために」、ご家族や親しい人と大切にしていることや治療やケアについて望むことなどを考え、話し合うきっかけにさせていただきたいと思い作成しました。

このノートを書くことで、あなたの大切にしたいことや必要なことが少しずつ整理されてくることでしょうか。ご家族や親しい人など大切な人と相談してみるのも新しい発見ができて良いかもしれません。

あなたのこれからの人生を充実して過ごす一助となれば幸いです。

「わたしのねがいノート」の書き方について

- ① 堅苦しく考えず、書きやすい項目から気楽に記入してください。
- ② 何度書き直しても大丈夫です。いつでも書き直すことができるよう鉛筆で記入することをおすすめします。
- ③ よく分からない項目は、誰かと話し合ってみてください。
- ④ 記入した後に改めて読み返してみて、修正してもいいでしょう。
- 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。
- ⑦ このノートは法的な効力を有しません。

更新履歴

年 月 日 /

年 月 日 /

年 月 日

廣 告

私たちは、地域住民がよりよい医療を受けられる事を第一とし保健、介護、福祉関係者と連携し、地域医療における社会的責任を果たします。



IPロビーでは、患者様がくつろいで診察などお待ち頂けるような空間作りを目指しております。



送迎バス

交通がご不便な患者様に、各方面巡回による無料送迎バスを運行しております。

理事長 間瀬 豊 (内科専門医)

院長 広原 鍾一 (外科・消化器内視鏡専門医)

日本外科学会外科専門医制度関連施設 指定病院
日本消化器外科学会 関連施設

診療時間

9:00~12:00 14:00~17:00 (15:00~の診療も有り)

休診 土曜日午後・日曜日・祝日・年末年始

ち 医療法人社団 良風会 **ちびき病院**

〒039-2682 東北町字石坂3-2-4
TEL 0175-64-5100 FAX 0175-64-2172
<http://www.chibiki-hp.com>



もくじ

広告

登記 年金 相続
法律相談 労務管理

人事・法務コンサルティング
高松事務所

司法書士 / 社会保険労務士 / 行政書士
高松佳樹

〒039-2402 東北町大浦字堀ノ内 52
TEL **0176-56-3808**
(FAX兼)

高松事務所 東北町 検索

 build the ideal future.
LUXST co.,Ltd

土木・建築一式総合建設業 青森県知事許可(般-3)第500618号

■土木工事業 ■建築工事業 ■大工・舗装工事業
■とび・大工工事業 ■石工事業 ■鋼構造物工事業
■しゅんせつ工事業 ■水道施設工事業 ■解体工事業

理想的な未来を創る。

株式会社 **ルクスト**
代表取締役 蛭澤 勇人

東北町字上笹橋37-35
TEL.0175-73-0026
FAX.0175-73-0027

●東北町のプロフィール 4

わたしのこと 5

- 基本情報 5
- 緊急連絡先 6
- 保険証・免許証等 6
- 自分のからだについて 7
- これまでのわたし(わたしの思い出) 9
- 今のわたし 10
- お気に入りの写真 11

まわりの人のこと 12

- 家系図 12
- 親戚リスト 13
- 友人リスト 13
- お付き合いリスト 14
- ペット 14


もしもの時は 15

- もしものとき、わたしにとって大切なこと ... 15
- 病気になったら 16
- 介護が必要になったら 17

財産のこと 18

- 定期的な収入(公的年金など)、預貯金 18

広告

 **株式会社 すみれ一な**
医療法人すみれ会 すみれ内科クリニック内

本 部: 青森県上北郡東北町上北北1-34-103
TEL.0176-56-2221 FAX.0176-56-5699
八戸営業所: 青森県八戸市十三日町1 ヴィアノヴァビル3F
リージャス八戸ビジネスセンター307
TEL.0178-86-1740 FAX.050-3512-1275

身元保証・身元引受
福祉・介護施設の入居や、病院に入院したりする際には「身元保証・連帯保証」が必要となります。子どもに迷惑を掛けたくない、家族や親族がいない方など、私たちが「身元保証事業」を行います。

高齢者の身元保証・連帯保証・生活支援・葬儀・納骨・遺品整理支援
協力事業所と連携による金銭管理・相続・遺言サポート・任意後見サポート

身元保証専用
ダイヤル
TEL.090-3361-9138

介護が必要な方のために、日常生活を支援しながら安心して快適に過ごせるようサポートケア。

【東北町】 住宅型有料老人ホーム すみれ一な[本館] 住宅型有料老人ホーム すみれ一な[森川館] 【八戸市】 住宅型有料老人ホーム すみれ一な[舟見町]
青森県上北郡東北町上北北1-34-103 青森県上北郡東北町上北南1-30-105 青森県八戸市江陽5-7-24
TEL.0176-56-2221 FAX.0176-56-5699 TEL.0176-58-1266 FAX.0176-58-1267 TEL.0178-45-4377 FAX.0178-45-4377

- 生命保険、不動産、
その他の資産(株、小切手、貴金属など) …… 19
- ローン・負債、定期的な支出 …… 20



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。

もしものとき…葬儀・お墓のこと 21

- 臓器提供・献体について(一つを選択) …… 21
- 葬儀のこと …… 21
- 遺言書について …… 22
- 遺言書に関する豆知識/
種類、自筆の遺言の保管制度(法務局) …… 22
- お墓のこと …… 23
- 大切なもの・渡したいもの …… 24
- 処分・整理したいもの …… 24

地域の身近な相談窓口 25

- 地域の相談窓口 …… 25

大切なあなたへ 26

- 大切な方へのメッセージ …… 26

未来の自分へ 27

- これからやりたいこと10
～毎日を後悔しないように生きるために～ 27

広告

沼山歯科医院

診療時間

平日 9:00~12:30
14:00~18:00
土曜日 9:00~13:00
休診 日曜日・祝日

上北南3-32-554

TEL(0176)56-3957

FAX(0176)56-4983

Joy・kos住宅システム認定店

- オール電化住宅 ● 注文住宅
- 貸アパート有 ● 水道工事 ● 土木工事

有限会社 蛸建

代表取締役 蝦名 重仁

〒039-2407 東北町旭南3丁目452-1

事務所 TEL (0176)56-5781

FAX (0176)58-5767

ホームページURL <https://ebiken.jp/>

広告



21世紀の郷土づくりを合言葉に



にんにく・ハーブ



株式会社 中村建設工業

代表取締役 中村 やす子

〒039-2611 TEL 0175-62-2042
青森県上北郡東北町字中村道ノ下2-3

有限会社 みどりの里

代表取締役 中村 巧

〒039-2611 TEL 0175-62-2296
青森県上北郡東北町字中村道ノ下2-3



地域と共に成長を目指す仲間を募集します



東北町のプロフィール

町の概要

東北町は、青森県の東部、上北地方のほぼ中央部にあって、近くには県東部の空の玄関である三沢空港や東北新幹線七戸十和田駅、高規格道路の上北道路など、首都圏をはじめ国内各地を結ぶ交通網が整備されている恵まれた立地条件にあります。

地勢は八甲田山系の山々から続く丘陵地、台地が大部分を占め、七戸川、砂土路川などの河川沿いに平坦地が広がっています。また、当町の東部一帯には県内で最大、全国でも11番目の面積を誇る小川原湖があります。



町のキャラクター
小川原湖の妖精
しじみーる



東北町町章



(平成17年9月2日制定)

『と』を象徴した緑の大地、『う』を象徴した小川原湖が高瀬川放水路で太平洋と結ばれた形状で、北東の位置・希望・躍動を表現している。

中の『円』は、調和のイメージと「日本中央の碑」を表現し、文化の豊かさを意味する。

プロフィール

名前: しじみーる
性別: 不詳(妖精)
年齢: 不詳(妖精)
住所: 東北町大字大浦字小川原湖191
性格: やんちゃで負けず嫌い、ちょっと寂しがり屋さん、人との出会いが好き、特に子どもが大好き
趣味: 温泉めぐり、食べること、泳ぐこと、お散歩、よさこい

町のシンボル(花・木・鳥) 平成18年1月5日制定



小川原湖畔に春を告げる花として、町民の心を和ませ、元気を与えてくれる「さくら」は、東北町の自然豊かな美しさを表現するのにふさわしい花です。



緑の大地に、大空に向かって真っ直ぐに立つ「甲地赤松」の姿は、力強さと矜りしさを感じ、東北町の繁栄にふさわしい木です。



小川原湖に飛来する「はくちょう」は、純白で、優雅で、冬の使者として、町民に親しまれ、大きく飛び立つ姿は、東北町の姿を象徴するのにふさわしい鳥です。

広告

■グランヒルズおがわらこ <https://grandhills-o.jp/>



■シルバータウン <https://www.web-silvertown.com/>



医療と介護が連携して
24時間サポート・看取り対応

介護のことでお困りではありませんか?

入居案内・施設案内・介護相談
を随時受付いたしております。



協力医療機関である旭日クリニックは、「シルバータウン」・「グランヒルズおがわらこ」への訪問診療・訪問看護または、急変時の往診・入院にも対応します。

サンライズ 〒039-2407 東北町旭南3丁目296-2
TEL.0176-58-1551 FAX.0176-58-1060



ヘルパー募集中!子育て中の方、働きやすい職場です。

WEBはこちら
からアクセス→

第1章 わたしのこと



あなた自身の情報をまとめておきましょう。いざという時によりよいサポートを築いてもらえるよう、これをきっかけに整理しておきましょう。

基本情報

ふりがな
名前:

生年月日: 年 月 日生

血液型(A・B・AB・O)型
RH(+・-)

住所: 〒039- 東北町

本籍: 〒

電話番号 自宅:

携帯電話:

メールアドレス 携帯電話: @

パソコン: @

パソコンパスワード:

インターネットバンキング:

利用サイトのパスワード:

広告

一般電気工事業
東北町共同受信指定店

(有)明光電気

代表取締役 種市一徳

東北町上野字山添37-20

☎(0176)56-5353 FAX(0176)56-5747



社会福祉法人 秋葉会

ホームページURL
<https://akibakai.com>

〒039-2402 青森県上北郡東北町大字大浦字境ノ沢127
TEL.0176-56-2111(代表) TEL.0176-56-3531(青い空)
TEL.0176-58-1611(コレクティブ) TEL.0176-58-1225(居宅)

- 特別養護老人ホーム 彩香園アルテリーベ
- デイサービスセンターサンボエム
- 彩香園アルテリーベ 居宅介護支援事業所
- グループホーム 青い空
- 彩香園アルテリーベ 訪問看護ステーション
- 彩香園アルテリーベ ヘルパーステーション
- コレクティブハウス 彩香園アルテリーベ

緊急連絡先

① ^{ふりがな} 名前: (あなたとの関係)

連絡先: [〒]住所 電話:

② ^{ふりがな} 名前: (あなたとの関係)

連絡先: [〒]住所 電話:

③ ^{ふりがな} 名前: (あなたとの関係)

連絡先: [〒]住所 電話:

保険証・免許証等

名称	記号・番号・その他	備考(保管場所など)
健康保険被保険者証		
介護保険被保険者証		
後期高齢者医療保険被保険者証		
運転免許証		
パスポート		
個人番号カード(マイナンバーカード)		
基礎年金番号		
その他()		

広告

医療法人
— 内科 —

小川原湖クリニック

院長 工藤 恭司

5600

診療時間	月	火	水	木	金	土
AM 8:30~12:30	●	●	●	●	●	●
PM 15:00~18:30	●	●	休	●	●	休

※日曜日、祝日は休診です。

〒039-2404

東北町上北北一丁目34-45

TEL:0176(56)5600 FAX:0176(58)1158

自分のからだについて

●かかりつけ医(かかりつけ歯科医含む)

医療機関	所在地・連絡先	診療科・主治医	病名

◎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。

●過去にかかったことのある大きな病気・けが

傷病名	発症年齢	症状・手術の有無など

●アレルギーなど

- 薬 (種類: _____)
- 食品(種類: _____)
- その他(_____)

●お薬手帳

- 有・無 保管場所: _____

●かかりつけ薬局

薬局名: _____ 連絡先: _____

●担当ケアマネジャー

氏名: _____ 事業所名: _____

連絡先: _____

●その他手帳等の有無

- 障がい者手帳 有・無 保管場所: _____
- 種類: 身障 愛護(療育) 精神 _____ 級
- 障がい名: _____
- その他(難病等): _____

廣 告

くすりの御相談は!!

高橋薬局

南町(玉勝温泉向い)

☎(0176)56-2011



保険調剤・処方せん受付

ハートファルマ

あなたの
かかりつけ
薬局

在宅の相談、お薬の相談なんでも承ります。



ちびき薬剤センター

青森県上北郡東北町板橋山1-30

☎0175-64-0876

これまでのわたし(わたしの思い出)

誕生時(例:名前の由来など)

幼少期

青春時代

その他の時代

学歴

職歴

これまで住んだ家や場所

大切な思い出

広 告

内科・整形外科・消化器外科・循環器内科・呼吸器内科

医療法人 瑞翔会

旭日クリニック

院長 岩淵 勝雄

■ホームページURL <https://asahi-clinic.jp/>

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:00	●	●	●	●	●	●	△
14:00~17:30	●	●	●	△	●	△	△

■休診日
木曜日午後・土曜日午後・日曜日・祝日
※木曜日は整形外科のみ
※金曜日・土曜日は内科と循環器内科

WEBはこちら
からアクセス↓



入院・ショートステイあり



●無料送迎あり●

利用希望の方は、お電話
下さい。ご自宅までお迎え
に参ります。



担当:滝内
080-4179-4881

東北町大字上野字南谷地258-1 **TEL.0176-58-2050**

今のわたし

わたしのいし

趣味・特技・好きな活動

好きな食べ物・嗜好品

好きな花・色・香り

好きな場所・時間
(いきいきできる・ホッとする場所や時間)

好きな本・映画・音楽・TV番組

宝物・コレクション

好きな _____、座右の銘、大切にしていること、心がけていること、今、取り組んでいること

広告



株式会社 **日新モーター**

代表取締役 熊谷 知也

〒039-2681 東北町字山添7-6
TEL.0175-64-9677 FAX.0175-64-9688

それでも、あなたは乗り続けますか？それとも…

自動車も相続の対象になることはご存知でしたか？
乗用車または軽自動車によって取り扱いに違いがあります。
自分が亡くなった後、この車はどうなるの…？
その不安、日新の《カーリース》なら解決できます。
期間を自由に組めるプランと手放す時の面倒な手続きも一切なし。
車の終活も全力でサポートしますのでお気軽にご相談下さい。



お気に入りの写真

写真を貼ってください

写真を貼ってください

写真を貼ってください

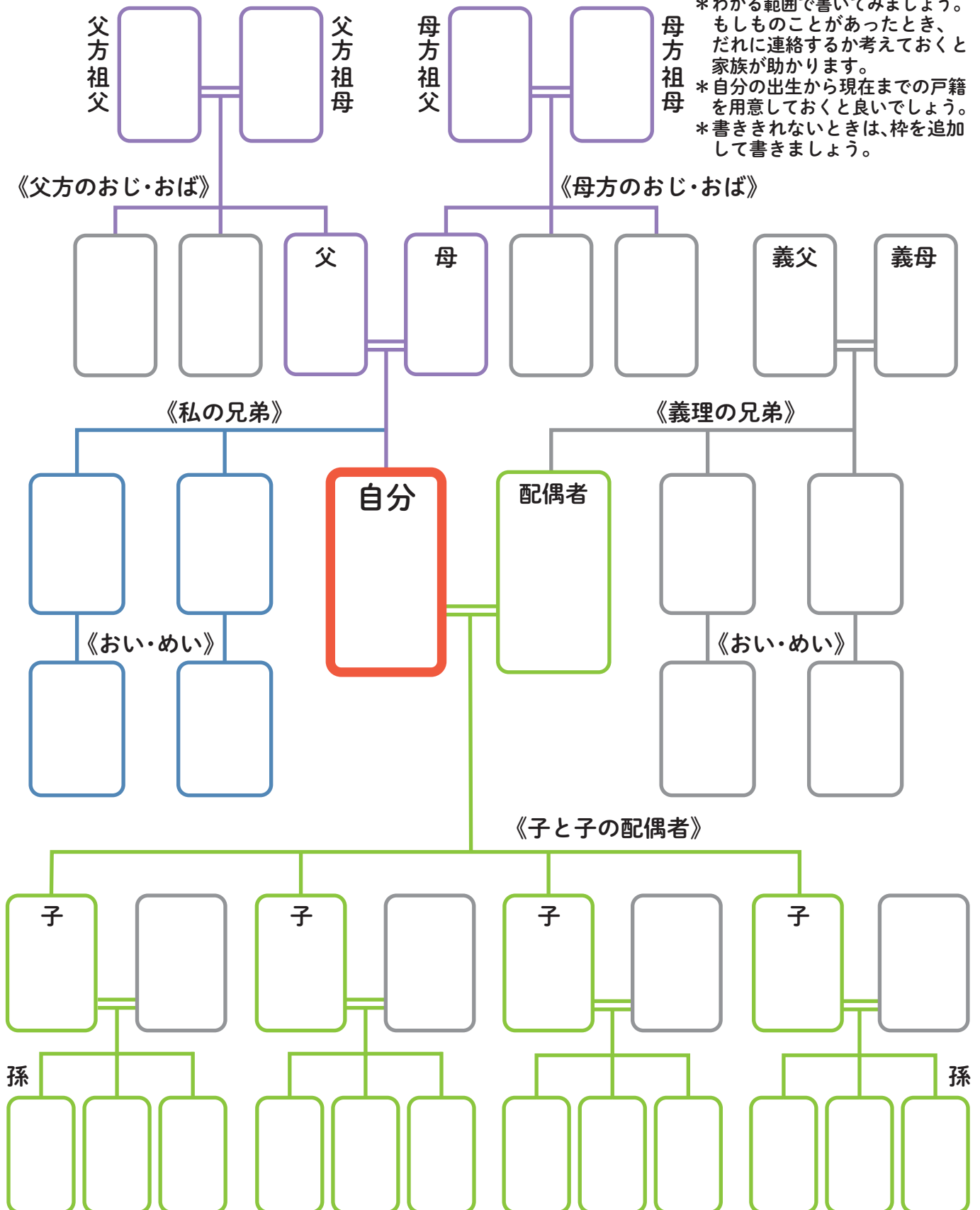
第2章 まわりの人のこと



まわりの人のこと

家系図

*わかる範囲で書いてみましょう。
もしものことがあったとき、だれに連絡するか考えておくとう家族が助かります。
*自分の出生から現在までの戸籍を用意しておくとう良いでしょう。
*書ききれないときは、枠を追加して書きましょう。



親戚リスト

名 前	続柄 (関係)	現住所	連絡先	入院時・葬儀時連絡
				する・しない・どちらでもよい
				する・しない・どちらでもよい
				する・しない・どちらでもよい
				する・しない・どちらでもよい
				する・しない・どちらでもよい
				する・しない・どちらでもよい

まわりの人のこと

友人リスト

名 前	続柄 (関係)	現住所	連絡先	入院時・葬儀時連絡
				する・しない・どちらでもよい
				する・しない・どちらでもよい
				する・しない・どちらでもよい
				する・しない・どちらでもよい

廣 告



あなたの困ったを解決に導く
「何処に頼んだら良いか分からない」
「すぐに何とかして欲しい」
そんなお困り事おまかせください!!

見積 無料

エアコンサービス ハウスクリーニング ハウスリフォームサービス
引越しのサービス 害虫駆除サービス 水廻りメンテナンスサービス
不用品処理のお手伝い 家事代行サービス 苗木の伐採サービス

Benry **ベンリー上十三店**
TOTAL CONVENIENCE SERVICE

0120-236-103 ベンリー上十三店 検索

TEL(0176)58-1235 FAX(0176)58-1236 東北町上野字北谷地5-58

サービス付き高齢者向け住宅
シルバーハウスふれあい

訪問介護事業所ふれあい

バス・トイレ・ミニキッチン・収納 完備 **24時間 365日**
スタッフ常駐で安心生活



至野辺地 ● ベンリー上十三店
● ローソン ● 当施設
● ハッピードラッグ ● シルバーハウスふれあい
● かんぶん ● ユニバース ● GS ● 小川原湖
● 上北駅 ● 至三沢

■ **シルバーハウスふれあい**
〒039-2401 東北町大字上野字北谷地 5-58
TEL 0176-58-5031 FAX 0176-58-5032

■ **訪問介護事業所ふれあい**
〒039-2404 東北町上北北 1-24-38
TEL 0176-27-1651 FAX 0176-58-5032



お付き合いリスト

まわりの人のこと

名 前	続柄 (関係)	現住所	連絡先	入院時・葬儀時連絡
				する・しない・どちらでもよい
				する・しない・どちらでもよい
				する・しない・どちらでもよい
				する・しない・どちらでもよい
				する・しない・どちらでもよい

ペット

種 類 犬・猫・その他	名 前	気をつけてほしいこと 注意すること	もしものとき
			<input type="checkbox"/> 家族の判断に任せる <input type="checkbox"/> 特定の人に託したい ()
			<input type="checkbox"/> 家族の判断に任せる <input type="checkbox"/> 特定の人に託したい ()
			<input type="checkbox"/> 家族の判断に任せる <input type="checkbox"/> 特定の人に託したい ()

第3章 もしもの時は



もしものとき、わたしにとって大切なこと

「もしものとき」に備えて、医療や介護に関する考え方や、今後どうしたいかなどの思いを書き留めておきましょう。

●もし生きることができる時間が限られているとしたら、あなたにとって大切なことはどんなことですか？以下の中から選んでみてください(複数回答可)

- 家族や友人
- 仕事や社会的な役割
- 身の周りのことが自分でできること
- できる限りの治療が受けられること
- 家族の負担にならないこと
- 趣味
- ひとりの時間が保てること
- 経済的なこと
- その他(具体的に書いて下さい)

●あなたは重体や危篤になった経験や、親しい方を亡くしたご経験はありますか？ご自身、ご家族やご友人のご経験、またテレビや映画の場面を通じてお感じになったことについて、お伺いします。

「こんな最期だったらいいな、こんな治療やケアを受けたいな」と感じたことはどんなことですか？具体的に書いてみましょう。

「こんな最期は嫌だな、こんな治療やケアは嫌だな」と感じたことはどんなことですか？具体的に書いてみましょう。

広告

地域にみらいをみらいに希望を **社会福祉法人 優希会**



法人本部 東北町大字大浦字館野 2 番地 1

TEL.0176-56-3535 FAX.0176-58-7422



HPは
こちら

- | | | |
|----------------|--------------------|------------------|
| ●小川原保育園 | 東北町大字大浦字館野 2-1 | TEL.0176-56-3535 |
| ●デイサービスみらい | 東北町大字大浦字唐虫沢 44-179 | TEL.0176-56-3711 |
| ●居宅介護支援センターみらい | 東北町大字大浦字唐虫沢 44-179 | TEL.0176-56-3722 |
| ●グループホームやまゆり | 東北町大字大浦字唐虫沢 44-100 | TEL.0176-58-0232 |

病気になったら

●告知について(一つを選択)

- 病名や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()

●自分で判断ができなくなったとき、相談してほしい人

- ①相談してほしい人: 関係: 連絡先:

①相談してほしい人: 関係: 連絡先:

●最終段階を迎えたい場所

- 自宅 病院 施設 その他()

●最終段階の治療の希望

回復の見込みがない病気にかかり、自分の意思を伝えられない状態になった場合に希望する治療

鎮痛剤(麻酔など) ※痛みや苦痛に対して、鎮痛剤などを使って抑えてほしいですか

- 使ってほしい 使ってほしくない わからない

急変時の対応 ※急に状態が悪くなった時にどうしたいですか

- 救急車を呼んでほしい 主治医に連絡してほしい わからない

心肺蘇生 ※心臓マッサージなど心肺蘇生を希望しますか

- してほしい してほしくない わからない

人工呼吸器装着 ※延命のための人工呼吸器装着を希望しますか

- してほしい してほしくない わからない

食べられなくなった時の対応 ※食事を食べられなくなった時どうしてほしいですか

- 点滴をしてほしい 胃ろうや鼻チューブでの栄養補給をしてほしい
 自然なままで何もしてほしくない わからない

●その他の希望

希望:

●中心静脈栄養(血管の中に直接、特殊な栄養成分を入れる方法)

※チェック☑を入れてください。

- 積極的に治療を希望する
- してほしくない
- 現時点では判断できない

●胃ろうによる栄養補給(皮膚の表面から胃の中にチューブを通し、栄養を入れる方法)

※チェック☑を入れてください。

- 積極的に治療を希望する
- してほしくない
- 現時点では判断できない

介護が必要になったら

●介護をお願いしたい人

- できるだけ家族に任せたい

名前:

続柄:

連絡先:

- 介護の専門家に任せたい()
- 家族・親族の判断に任せたい
- その他()

●介護してほしい場所

- なるべく自宅を希望する
- 病院や施設に入りたい 名称: _____

- 家族・親族の判断に任せたい

●介護の費用について

- わたしの年金や預金でまかなってほしい
- 保険に加入している(保険の名前・種類: _____)
(保険の名前・種類: _____)
- 用意している(保管場所: _____)
- その他(_____)

●認知症などにより、判断力が低下したときの財産管理について

- 家族の(_____)に任せたい
- 任意後見契約を結んでいる(受任者 _____)
- 成年後見制度を利用したい

第4章 財産のこと



家族であっても、個人がどのような資産を持っているかは分からない事が多いものです。一覧にしてまとめておきましょう。

●定期的な収入(公的年金など)

収入	金額	保管場所など
(例)厚生年金	(例)月10万円	(例)〇〇銀行 通帳は長男に預けてある。

●預貯金

通帳	キャッシュカード	使い道など
(例)〇〇銀行	あり・なし	(例)介護が必要になったときに使ってほしい。
	あり・なし	
	あり・なし	
	あり・なし	
	あり・なし	
	あり・なし	
	あり・なし	
	あり・なし	

●生命保険

保険会社	保険の種類	受取人・証券保管場所など
(例)〇〇損保	(例)生命保険	(例)長男

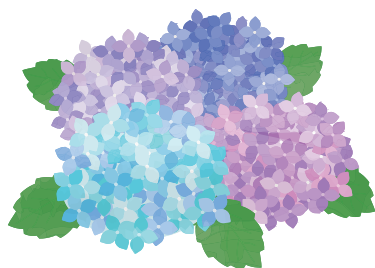
●不動産

種類	住所	持ち分	備考
家屋・土地		単独・共有	
家屋・土地		単独・共有	
家屋・土地		単独・共有	
家屋・土地		単独・共有	

●その他の資産(株、小切手、貴金属など)

名目	内容	保管場所など
(例)自動車	(例)軽自動車 1台	(例)畑の車庫にある。鍵は玄関靴箱の上。

— 広 告 —



for Safety & Happy & Smile

SAKAMOTO 

坂本モータース(株)

東北町上野字北谷地3-2


☎(0176)56-2394・FAX56-4249

●ローン・負債

借入先／連絡先	内 容	金額／返済期限	備 考 (契約書の保管場所など)

●定期的な支出

内 容	金額／月	支払方法	支払先	連絡先・顧客番号等
家賃		<input type="checkbox"/> 口座引き落とし <input type="checkbox"/> 現金払い		
電気		<input type="checkbox"/> 口座引き落とし <input type="checkbox"/> 現金払い		
ガス		<input type="checkbox"/> 口座引き落とし <input type="checkbox"/> 現金払い		
水道		<input type="checkbox"/> 口座引き落とし <input type="checkbox"/> 現金払い		
電話		<input type="checkbox"/> 口座引き落とし <input type="checkbox"/> 現金払い		
新聞		<input type="checkbox"/> 口座引き落とし <input type="checkbox"/> 現金払い		
定期購入 (通販等)		<input type="checkbox"/> 口座引き落とし <input type="checkbox"/> 現金払い		

 亡くなった後に、これらの定期契約を停止・解約しておかないと引き落としが継続してしまう可能性があります。

第5章 もしものとき…葬儀・お墓のこと



もしものとき…葬儀・お墓のこと

臓器提供・献体について(一つを選択)

- 臓器提供意思表示カードで、提供を意思表示している。 保管場所: _____
- 臓器提供・献体は希望しない
- 献体の登録をしている 登録先: _____

葬儀のこと

●葬儀の場所・希望

- 葬儀社や互助会で生前予約している
業者名: _____ 連絡先: _____
- 希望がある(家族葬・宗教・寺社など 希望: _____)

●葬儀の費用

- わたしの預金等でまかなってほしい
- 用意している(種類、保管場所等: _____)
- その他(_____)

●遺影

- 遺影にしてほしい写真がある(保管場所: _____)
- 特に決めていないので家族・親族などに任せる

広告

葬儀のご相談は _____

JA十和田おいらせグループ

まごころ
ホール

駒街道(十和田市官庁街通り)
十和田(十和田市稲吉)
おいらせ下田(おいらせ町役場前)



株式会社 協同サービス

365日
24時間
年中無休

☎0120-8-05562

真心こめて地域にご奉仕 まごころ会会員募集

●お電話一本で、いつでもお伺いいたします●

..... (葬祭会)会員の方には特典がございます

十和田市西13番町4-33 TEL0176-21-1500 FAX0176-25-7222

遺言書について

遺言書	<input type="checkbox"/> あり	<input type="checkbox"/> なし
種類	<input type="checkbox"/> 自筆証書遺言	<input type="checkbox"/> 公正証書遺言
保管場所(保管者)		

遺言書に関する豆知識 種類

亡くなった後の遺産の分け方を決める遺言書は、大きく分けて2種類あります。

①自筆証書遺言(じひつしょうしょ ゆいごん)

●長所:費用ゼロ、立会人不要、好きなとき好きな場所で書ける。

●短所:民法所定の要件(例えば、自筆で書く、年月日を入れる、など)を一つでも欠くと無効になってしまいます。また、遺言書の存在と場所をきちんと伝えておかないと、亡くなった後、遺言書が発見されず、遺言が実行されないリスクもあります。

①公正証書遺言(こうせいしょうしょ ゆいごん)

●長所:公証人が作成するため形式面のミスは極めてまれなため、無効とされにくい。原本を公証役場で保管するため、紛失や隠匿のリスクがほぼない。

●短所:遺産の金額に応じて、作成費用がかかります(2~4万円くらいのことが多い)。また、ご自身以外に証人(相続人でない方等条件あり)が、2名必要です。なお、足が悪い等で外出が厳しい方については、公証人が出張する制度もあります(この場合、作成費用以外に出張の日当が必要となります)。

興味のある方はお近くの公証人役場(P25)までお問合せください。

遺言書に関する豆知識 自筆の遺言の保管制度(法務局)

自筆の遺言の欠点として、紛失や火災に弱い点が指摘されていましたが、それをカバーするために遺言に関する法改正が行われ、令和2年7月10日以降法務局での遺言書保管制度ができました。所定の様式で書かなければならず、また、若干の手数料がかかりますが、遺言書の検認(家庭裁判所での確認)が不要になるなど利点も多いです。興味のある方はお近くの法務局(P25)までお問合せください。



お墓のこと

●自分が入る予定のお墓はありますか

ない

まだお墓のない方で希望のある方は記入ください

ある

寺院・霊園名： _____ 担当者： _____

連絡先： _____


●お墓の費用

わたしの預金等でまかなってほしい

用意している(保管場所等： _____)

その他(_____)

●その他の希望 (記入例:「永代供養」または「墓じまい」と希望する。今後、お墓を管理する子供がいないため。子供やほかの家族に墓の面倒をかけたくない。など)

 ^{つい すみか} 終の棲家、お墓。選択肢の増えた昨今、名称だけではわかりにくい供養の形も増えてきました。自分がお墓に入るときは残念ながら自分は居ません。それだけに自分だけで決めずにしっかりと継承者と一緒に決めることが大切です。

廣 告



**～お墓は家族の象徴
未来に繋がるお墓創りを～**

創業50余年
伝統の技術と信頼で
安心のお墓づくりを
後悔のないよう精一杯お手伝い
させていただきます。



墓石工事
墓石リフォーム
記念碑
お墓クリーニング
お墓参り代行
墓じまい



終活アドバイザーが相談にのります!

当店スタッフがお客様の気持ちに答えて対応いたします。
お墓のこと、終活のことならお気軽にご相談下さい。

みさわの石屋 ～お墓のことならなんでもご相談下さい!～
(有) 番 澤 石 材 店
事務所・工場 / 三沢市前平47-129(三沢市立病院通り) ☎0176-53-9020

QRから当店ホームページへ
番澤石材店 検索

インスタで最新情報発信中 

大切なもの・渡したいもの

何を：

保管場所：

誰に：名前

関係

連絡先：

何を：

保管場所：

誰に：名前

関係

連絡先：

処分・整理したいもの

何を	保管場所	備考

第6章 地域の身近な相談窓口



手続き、健康、法律など様々な分野で支援を行っている窓口をまとめています。
お気軽にご相談ください。

地域の相談窓口

	主な内容	窓 口	電話番号
役場の相談窓口	高齢者もしくはその家族等の相談	東北町地域包括支援センター	0176-56-3111
		在宅介護支援センター *在宅介護支援センターでも同じように高齢者の総合相談を受け付けています。	
		在宅介護支援センターぽぷら	0175-65-3115
		松風荘在宅介護支援センター	0175-63-4318
		彩香園アルテリーベ在宅介護支援センター	0176-56-2111
	介護保険申請	高齢介護課	0176-56-3111
	成年後見制度	東北町地域包括支援センター	0176-56-3111
		三沢・上北広域権利擁護支援センター	0176-27-0044
	こころとからだの健康づくりや病気の予防	保健衛生課	0175-63-2933
	障がいを抱える方の相談 各種手帳の申請 手当、助成に関すること	福祉課	0176-56-3111
国民健康保険			
国民年金			
後期高齢者医療保険			
死亡届出、埋葬火葬申請・許可、新聞掲載			
粗大ごみ	中部上北清掃センター	0175-63-2336	
その他の窓口	消費生活相談	消費生活センター	(局番なし)188
	心配ごと相談	東北町社会福祉協議会	0175-63-2717
	借金・控訴・法律に関する相談	青森県弁護士会	017-777-7285
	遺言・相続などの法律相談		
	年金に関する手続き・相談	八戸年金事務所	0178-44-1742
	公正証書遺言に関すること	八戸公証人役場	0178-43-1213
	遺言の保管・所有権等移転登記	青森地方法務局十和田支局	0176-23-2424
	遺言書の開封	青森地方家庭裁判所野辺地支局	0175-64-3279
	運転免許証の返納	七戸警察署	0176-62-3101
	自動車名義の変更	八戸自動車検査登録事務所	050-5540-2009

第7章 大切なあなたへ



大切なあなたへ

大切な方へのメッセージ

さんへ(続柄／)

さんへ(続柄／)

さんへ(続柄／)

— 広 告 —



青森県司法書士会員

蛸名晃一司法書士事務所

- 相続登記
- 売買 贈与 登記
- 会社 法人 登記
- 法律相談

— 司法書士 蛸名晃一 —

上北郡東北町旭北2丁目 31-108

TEL0176-56-4512 FAX0176-56-4860

最終章 未来の自分へ



これからやりたいこと10～毎日を後悔しないように生きるために～

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

記入日 . . .

東北町 わたしの ねがいノート

令和5年6月発行

発行

東北町／株式会社サイネックス



東北町HP



サイネックスHP

制作

株式会社サイネックス 東京本部
〒102-0083 東京都千代田区麴町5-3
TEL.03-3265-6541(代表)

広告販売

株式会社サイネックス 青森支店
〒030-0861 青森県青森市長島2-1-5
TEL.017-775-3623

※掲載している広告は、令和5年5月現在の情報です。



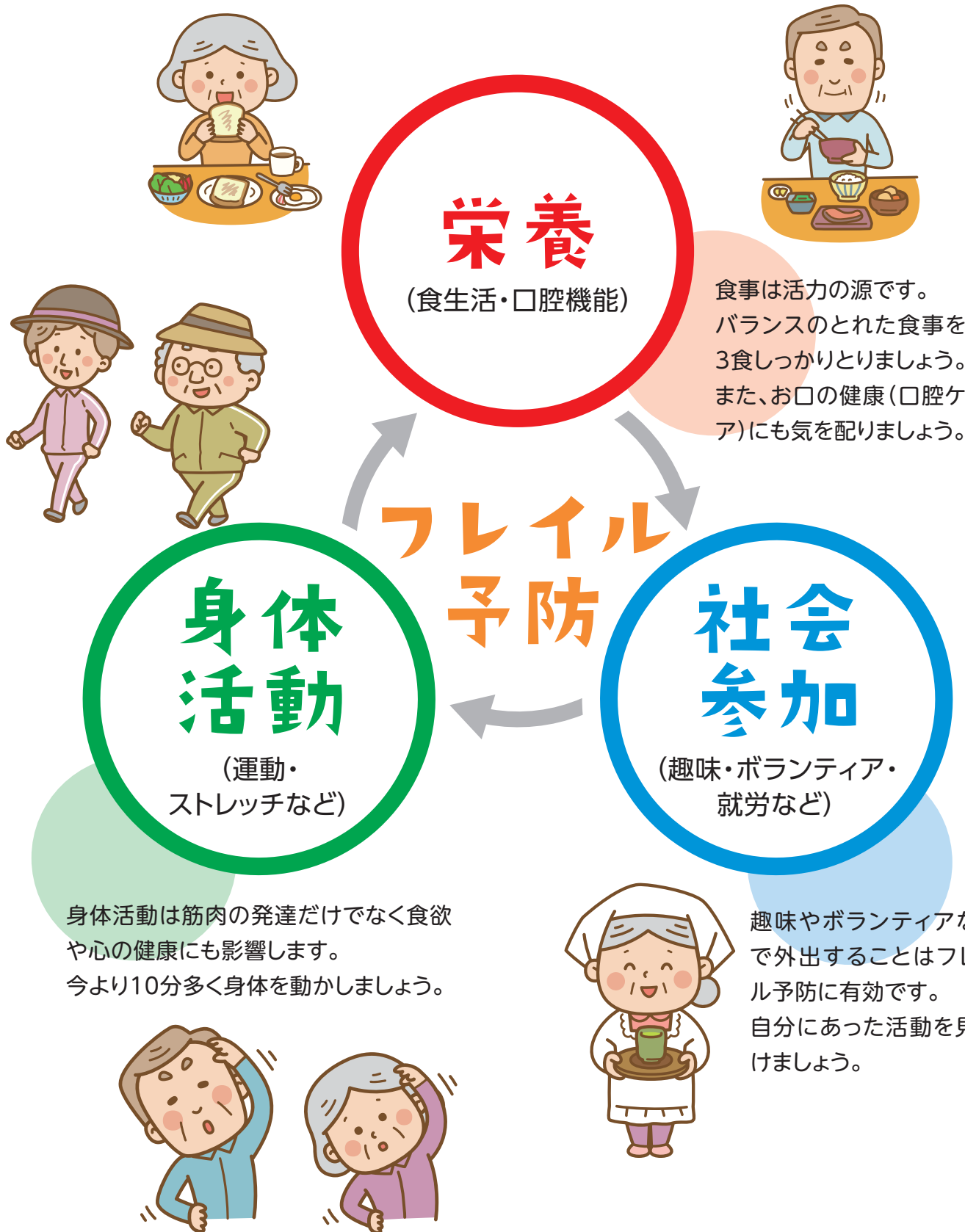
見やすく読みまちがえにくい
ユニバーサルデザインフォント
を採用しています。

QRコードは株式会社デンソーウェブの登録商標です。

無断で複写、転載することをご遠慮ください。

フレイル予防の3つのポイント

フレイルとは、加齢とともに心身の活力が低下した状態で、「健康」と「要介護」の中間の段階を指します。フレイルは、早期に対処すれば、健康な状態へ回復することができます。



今を変えれば！
未来は変わる！！



糖尿病を予防しよう！



近年、糖尿病の発症は増加の傾向にあります。
「肥満を防ぐ」など、生活習慣を改善し糖尿病を予防することは、
脳卒中や心疾患など生活習慣病全体の改善や予防につながります。



糖尿病とはどんな病気？

糖尿病は、膵臓で作られる「インスリン」というホルモンが正常に働かないことで「血糖値」が非常に高くなった状態のことで、無症状期を経て発症します。放置すると様々な合併症を引き起こします。

糖尿病の予防法と治療法

糖尿病予防のためには「適度な運動」、「バランスの良い食事」、「定期的な健診受診」などが挙げられます。毎日の生活の中で、できることから始めてみましょう。

治療が必要な方は治療を継続しましょう。

糖尿病の合併症として

「神経障害」「網膜症」「腎症」などがあります。その他にも全身の血管が糖によってもろくなり動脈硬化が進行して「脳卒中」「心筋梗塞」など、いろいろな病気を引き起こしやすくします。



適度な運動



バランスの良い食事



健診を受けよう



青森県健康福祉部 がん・生活習慣病対策課