

# 黒石市 わ(私)のこ と ノート



名 前

書き始めた時期

年 月 日





# 葬儀のご用命は JA 葬祭までお電話を!!

いつでも  
フリーダイヤル  
0120-7676-60

ナ ム ナ ム ロクマル

お気軽に  
ご相談ください

事前相談・終活のお手伝い  
遺品整理・法事のご相談など  
一級葬祭ディレクターが  
全力でサポートいたします。



JA全農あおもり

JA全農あおもり JA 葬祭

検索

津軽葬祭センター

0120-7676-60

やすらぎホール黒石  
〒036-0516 黒石市相野190

やすらぎホール鰺ヶ沢  
〒038-2705 鰺ヶ沢町南浮田町美ノ捨59-5

やすらぎホールつがる  
〒038-3105 つがる市柏広須志野田195-1





# わ(私)のことノートとは？

- わたしのこれまでの人生を振り返ること
- これからの人生の指針を明確にしておくこと
- わたしにもしものことがあった時に対応すべきこと
- わたしにとって大切な人たちに伝えておきたいこと

これらの項目について、自筆で書き記しておくことにより、自身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。記入内容について、ご家族や友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。

このノートが、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(私)のこと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

広 告

皆様の大切な想いを私達が繋ぎます。

株式会社 **西谷造花店**

2つの葬祭ホール



メモリアルホールにしや 黒石市緑町2-195



ゆうネットホール平川 平川市小和森種取38-1

ご葬儀のご相談・お問合せは… 平川市原大野43-1

**0172-57-2677**

皆様のライフスタイルに祈りを。

お仏壇と仏具の **佛心堂**



仏壇



位牌



盛籠

黒石市内の唯一の仏具仏壇専門店



仏具



線香燭燭



念珠

仏壇・仏具のご相談・ご購入は… 黒石市寺小路5

**0172-52-7770**

皆様の大切な儀式に準備のお手伝い。

株式会社 **ゆうネット黒石**

月々わずかな掛金を積み立てておけば、将来の冠婚葬祭も安心です！

**互助会会員募集中**

返礼品  
ギフト

礼  
服  
貸  
衣  
装

お中元  
お歳暮

会員様だけのお得な特典がございます！

互助会・返礼品のご相談は… 黒石市内町48-1

**0172-53-1674**



# もくじ

広告

世代をこえてずっと伝えたい木の住まい

## 一棟入魂

一棟一棟真心込めた住まいのご提案

新築 | 増改築 | リフォーム

住まいの事なら

大小問わずご相談ください。



有限会社  
葛西丸幸建設

黒石市追子野木一丁目240-1

TEL 0172-52-9666

FAX 0172-53-0351



<https://kasaimarukou.com>

社会福祉法人 睦会

デイサービスセンター

## 二双子

☎ 050-5527-1807



天然温泉  
アルカリ性  
単純温泉

広い庭園  
草木や野菜を  
育てて楽しむ  
ことができます

ふれあい  
園児とのふれあい  
でほのぼの

家庭的な雰囲気  
個性を尊重し笑顔  
になれる環境づく  
りを提供

お食事  
手作りで栄養  
バランスの  
とれたメニュー

黒石市二双子野田178-43

Tel.050-5527-1807 Fax.59-3199

- 一般・産業廃棄物・粗大ゴミ収集運搬
- 除排雪作業
- 家電リサイクル回収

21世紀は  
地球に優しい  
環境作りを



株式会社 津軽環境

代表取締役 北山 義隆

〒036-0345 黒石市大字中川字篠村 218 番地

TEL (0172)53-7650

FAX (0172)88-5668

## わたしのこと

4

- ▶ 基本情報 ..... 4
- ▶ 緊急連絡先 ..... 5
- ▶ 健康状態 ..... 6
- ▶ 保険証・免許証など ..... 8
- ▶ これまでのわたし(わたしの思い出) ..... 9
- ▶ 今のわたし ..... 10
- ▶ これからのわたし ..... 11

## まわりの人のこと

12

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

UD  
FONT

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。

広告

## デイサービス いぶし銀



(有)ケアサポートかがやき 代表 棟方 和紀  
田舎館村大字川部字中西田95-1

TEL:0172-88-6256

指定居宅介護支援事業所  
指定居宅訪問介護事業所  
指定訪問看護ステーション

弘前市野田一丁目4-16 TEL:0172-39-7051

有料老人ホーム かがやき

田舎館村大字川部字上西田121-14 TEL:0172-55-9392



やなぎ整形外科・漢方  
クリニック

整形外科 / 漢方内科・外科  
リハビリテーション科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
8:30 ~ 12:00	●	●	●	×	●	×	
14:00 ~ 18:00	●	●	●	×	●	×	
8:30 ~ 13:00						●	

休診日▶木曜・日曜・祝日 完全予約制

〒036-0326 青森県黒石市野添町64-3

TEL・0172-88-6241

FAX・0172-88-6127

URL▶[yanagi-clinic.com](http://yanagi-clinic.com)



ホームページ



## もしものとき…介護・医療のこと

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
- ▶ 判断力が落ちたら …… 18
- ▶ 成年後見制度について …… 18

## 財産のこと

19

- ▶ 預貯金などの資産 …… 19
- ▶ ローン・借入金・貸付金など …… 20

## もしものとき…葬儀・お墓のこと

21

- ▶ 葬儀のこと …… 21
- ▶ 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

## 大切なあなたへ

25

- ▶ 大切な方へのメッセージ …… 25

## 地域の身近な相談窓口

26

- ▶ 相談・手続き先 …… 26
- ▶ 黒石市地域包括支援センター  
(黒石市役所わのまちセンター内) …… 26

広告

おかげさまで14周年  
~since 2012~  
すべてはお客様のために  
**暮らしの困ったに  
駆けつけます!!**

**漏水・排水詰り**  
キッチン・バス・洗面・トイレ・給湯ボイラー  
エアコン・暖房設備・井戸・消雪

〒036-0203  
青森県平川市南田中村内9-7

**tel:0172-78-1042**  
緊急時お電話ください!!

二度聴きしたら…

**補聴器**

◆認定補聴器専門店◆(登録 第7-1057号)  
〈総合支援法取扱〉

**(有)弘前ヒヤリング**

本店 ☎(0172)36-5541  
☎036-8203 弘前市大字本町87の1(本町バス停前)

電話1本でお伺いします  
<http://hirosaki-ha.com>

解体工事  
産業廃棄物処理業

・産業廃棄物中間処理業 許可番号00220006489  
・産業廃棄物収集運搬 許可番号00210006489  
・碎石製造販売  
・砂利採集販売 ・再生碎石製造販売  
……その他

**北砲興発株式会社**  
HOPPO

黒石本社 青森県黒石市富田142  
**TEL.0172-52-5847**

株式会社  
**とがわ建設**

承工小  
り事さ  
ますから  
す

解体 暗渠工事 外構工事

TEL **0172-53-3158**

黒石市赤坂字野崎84-4

取り扱い紙  
東奥日報、朝日新聞、毎日新聞、  
日刊スポーツ、スポーツニッポン

**東奥日報黒石  
小山内新聞店**

TEL.0172-52-9302  
FAX.0172-53-0439

株式会社 おはよう賛

〒036-0361 青森県黒石市弥生町57番地



# 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。緊急時など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:

本籍:

電話番号 自宅:

携帯電話:

メールアドレス: @

携帯電話、スマートフォンパスワード:

広告

 **社会福祉法人 すみれ会** 黒石市馬場尻南58 TEL 53-3018



<https://sumirekai-kuroishi.net/>

- すみれ特別養護老人ホーム
- すみれデイサービスセンター
- すみれの里
- すみれデイサービスセンター花巻
- すみれ在宅介護支援センター
- すみれステーションハウス

 **たかはし** 内科/循環器内科  
**内科循環器科クリニック**

受付時間	月	火	水	木	金	土
9:00~11:30	●	●	●	●	●	●
15:00~17:45	●	●	／	●	●	／

**休診** 日曜・祝日  
水曜・土曜 午後  
土曜日も、  
休診になることがあります

〒036-0316 黒石市ぐみの木1丁目67-1  
**☎0172(59)2200**

X(Twitter) アカウント／パスワード	( ) アカウント／パスワード
Facebook アカウント／パスワード	( ) アカウント／パスワード
Instagram アカウント／パスワード	( ) アカウント／パスワード
LINE アカウント／パスワード	( ) アカウント／パスワード

### ● ● 緊急連絡先 ● ●

① 名 前:	続柄:
連絡先: <small>〒 住所</small>	電話:
② 名 前:	続柄:
連絡先: <small>〒 住所</small>	電話:
③ 名 前:	続柄:
連絡先: <small>〒 住所</small>	電話:

### 広 告

- ◇ 一般塗装工事
- ◇ 屋根・外壁塗装
- ◇ リフォーム工事



**総合建装 タカダ**

〒036-0325 黒石市青山88-1  
TEL 55-0361・FAX 55-0389

足場工事・解体工事  
青森県知事許可(般)第200674号



**株式会社 黒石架設**

〒036-0325 黒石市青山88-1  
TEL 55-0361・FAX 55-0389

青森県知事(1)第3620号  
こみせ通り「蔵」の不動産屋さん



**ハナブサ不動産株式会社**

〒036-0367 黒石市前町51  
TEL・FAX 0172-26-6260



●かかりつけの病院 ※主治医にチェック✓を入れてください  
※かかりつけ病院がない場合は希望する病院

☐ 病院名・科:

電 話:( ) -

医 師 名:

病 名:

☐ 病院名・科:

電 話:( ) -

医 師 名:

病 名:

●かかりつけ薬局

薬 局 名:

電 話:( ) -





## ●アレルギーなど

- ☐ 薬（種類： \_\_\_\_\_ ）
- ☐ 食品（種類： \_\_\_\_\_ ）
- ☐ その他（ \_\_\_\_\_ ）

## ●過去にかかったことのある大きな病気・けが

- ☐ 病名・症状： \_\_\_\_\_
- 治療期間： \_\_\_\_\_
- 病 院 名： \_\_\_\_\_

- ☐ 病名・症状： \_\_\_\_\_
- 治療期間： \_\_\_\_\_
- 病 院 名： \_\_\_\_\_

- ☐ 病名・症状： \_\_\_\_\_
- 治療期間： \_\_\_\_\_
- 病 院 名： \_\_\_\_\_

## ●お薬手帳

有・無 保管場所： \_\_\_\_\_





●● 保険証・免許証など ●●

名 称		記号・番号・その他	備考(保管場所など)
個人番号カード (マイナンバーカード)			
健康保険証	紐づけ 有・無		
運転免許証	紐づけ 有・無		
パスポート			
介護保険証			
障害者手帳		身体・愛護(療育)・精神	
救急医療情報キット		有・無	
その他( )			



わたしのこと

まわりの人のこと

もしものとき……  
介護・医療のこと

財産のこと

もしものとき……  
葬儀・お墓のこと

大切なあなたへ

地域の身近な  
相談窓口



●● これまでのわたし(わたしの思い出) ●●

●誕生(例:名前の由来など)

●幼少期

●中学・高校・大学等

●仕事(職歴)

●結婚・子育て

●これまで住んだ家・場所

●大切な思い出

わたしのこと

まわりの人のこと

もしものとき…  
介護・医療のこと

財産のこと

もしものとき…  
葬儀・お墓のこと

大切なあなたへ

地域の身近な  
相談窓口



わたしのこと

●趣味・特技

まわりの人のこと

●好きな食べ物

もしものとき……  
介護・医療のこと

●好きな花、音楽、本など(思い出のものなど)

財産のこと

●好きな時間(いきいきできる時間やほっとする時間など)

もしものとき……  
葬儀・お墓のこと

●大事な物(自分だけの宝物など)

大切なあなたへ

●お気に入りの場所(思い出の場所、好きな場所など)

地域の身近な  
相談窓口



●これからやりたいこと(チャレンジしたいこと)

---

---

---

---

---

---

---

---

●そのために必要なこと

---

---

---

---

---

---

---

---



生活の中で、できるだけ体や心を動かす機会があるといいですね。そのためには、体を動かす教室に通ったり、外に出て人との交流を楽しんだり、活動的な生活を心がけましょう。





# 第2章 まわりの人のこと

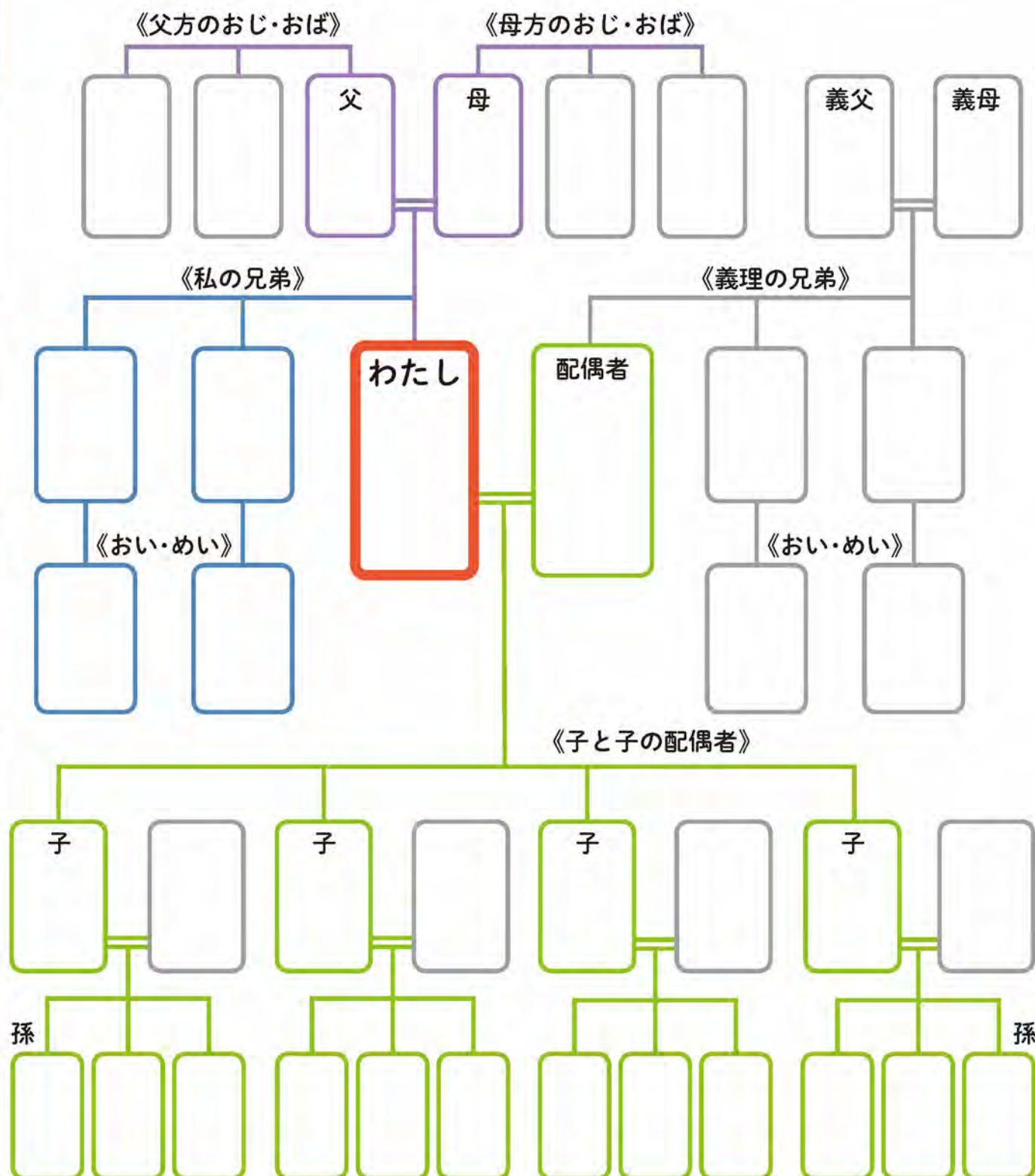
## 家系図

\*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、だれに連絡しておくか考えておく家族が助かります。

\*自分の出生から現在までの戸籍を用意しておくとい良いでしょう。

\*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
				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



わたしのこと

まわりの人のこと

もしものとき…  
介護・医療のこと

財産のこと

もしものとき…  
葬儀・お墓のこと

大切なあなたへ

地域の身近な  
相談窓口



## ●● 友人・お付き合いリスト ●●

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
				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 ( )



わたしのこと

まわりの人のこと

もしものとき……  
介護・医療のこと

財産のこと

もしものとき……  
葬儀・お墓のこと

大切なあなたへ

地域の身近な  
相談窓口

# 第3章 もしものとき…介護・医療のこと

## ●● 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下さい(複数回答可)

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

●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

### 社会福祉法人 報徳会

黒石特別養護老人ホーム  
黒石デイサービスセンター  
黒石在宅介護支援センター  
黒石ケアサポートセンター  
黒石市赤坂字池田136 ☎ 53-3325 (代)  
FAX 53-3735

養護老人ホーム 景楓荘  
黒石市赤坂字池田133-1 ☎ 53-0611 (代)  
FAX 53-0619



●告知について

- ☐ 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( )

●延命治療について

- ☐ 可能な限り延命治療を受けたい      ☐ 延命治療を希望しない  
☐ 苦痛を少なくすることをしてほしい  
☐ その他( )

●希望する延命治療

- ☐ 点滴による水分補給      ☐ 中心静脈栄養      ☐ 経管栄養(胃ろう含む)  
☐ 昇圧剤の投与      ☐ 人工呼吸器      ☐ 蘇生術(心臓マッサージなど)  
☐ その他(具体的に)( )

●終末医療について

- ☐ 自宅で過ごしたい      ☐ 病院で看護を受けたい  
☐ 病院以外の施設等で過ごしたい  
☐ その他( )

●臓器の提供等について

- ☐ 臓器提供意思表示カードで、提供を意思表示している  
☐ 臓器提供等は希望しない  
☐ その他( )

●自分以外の誰かが介護・医療のことを判断しなくてはならない場合、意見を尊重してほしい人は誰ですか？

名前: \_\_\_\_\_ 続柄: \_\_\_\_\_ 連絡先: \_\_\_\_\_



### ●介護をお願いしたい人

☐ できるだけ家族にまかせたい

名前:

続柄:

連絡先:

☐ 介護の専門家にまかせたい( )

☐ 家族・親族の判断にまかせたい

☐ 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: )

☐ 用意している(保管場所: )

☐ その他( )

### ●担当のケアマネジャーさん・相談員さん

事業所名:

名前:



体力の低下や日常生活に支援が必要と感じるなど、気になることがありましたら地域包括支援センター(P26・27)にご相談ください。必要に応じて、介護予防のための事業等をご案内します。

広 告



私たちが大切にしていくもの「人生の豊かさを活す力。」



医療法人 済寿会

介護老人保健施設

「あしたばの里・黒石」

黒石市末広6-1 ☎(0172)53-1213

グループホーム あしたばの家

居宅介護支援事業所 あしたばの里

在宅介護支援センター あしたばの里



ashitaba-no-sato.jp



## ●● 判断力が落ちたら ●●

### ●財産管理などをお願いしたい人

☐ 配偶者

名 前:

☐ 相談済

☐ 子ども

名 前:

☐ 相談済

☐ 後見人

名 前:

☐ 相談済

☐ その他

名 前:

続柄:

☐ 相談済

## ●● 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・支援するための制度です。成年後見制度は「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、本人の代理として契約などの法律行為をしたり、本人が行っ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

本人が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。

(※法務省ホームページ「成年後見制度～成年後見登録制度」より抜粋しています。)



# 第4章 財産のこと

## ●● 預貯金などの資産 ●●

	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
預貯金				
	名 称	内 容	保管場所など	備 考
その他資産				



わたしのこと

まわりの人のこと

もしものとき…  
介護・医療のこと

財産のこと

もしものとき…  
葬儀・お墓のこと

大切なあなたへ

地域の身近な  
相談窓口



●ローン

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)

●他人の借金の保証(連帯保証人)

主債務者(お金を借りた人)／ 連絡先／間柄	債務者(お金を貸した人)／ 連絡先	保証した金額／保証日	備 考 (契約書の保管場所など)

●貸付金等について

貸付先／連絡先	内 容	貸付金額／貸付日	備 考 (証書の有無など)



わたしのこと

まわりの人のこと

もしものとき……  
介護・医療のこと

財産のこと

もしものとき……  
葬儀・お墓のこと

大切なあなたへ

地域の身近な  
相談窓口

# 第5章 もしものとき…葬儀・お墓のこと

## ●● 葬儀のこと ●●

### ●葬儀の実施と規模

- ☐ 火葬のみの直葬 ☐ 家族葬 ☐ 一般葬 ☐ 密葬・お別れの会  
☐ しなくてもいい ☐ お悔み広告に載せなくていい ☐ その他( )

### ●葬儀の場所

- ☐ 特に考えていない  
☐ 生前予約している(業者名: ) 連絡先: )  
☐ 会員になっている(業者名: ) 連絡先: )  
☐ 予約はしていないが希望がある(内容: ) ☐ その他( )

### ●葬儀の費用

- ☐ 預金をあててほしい(詳細: )  
☐ お葬式加入保険をあててほしい ☐ 互助会加入 ☐ 葬儀社の会員制度加入  
(業者名: ) 担当者名: )  
(証書・会員証保管場所: )  
すべて合計して( )万円くらいで  
☐ 特に考えていない ☐ 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 ☐ その他( )

### ●葬儀について

葬儀業者との生前契約・予約

- ☐ 契約している ☐ 予約している  
(業者名: ) 連絡先: )  
☐ していない

広 告

葬儀のご用命はJA葬祭までお電話を!!

フリーダイヤル ナムナム ロクマル  
いつでも▶ 0120-7676-60

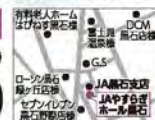
事前相談・終活のお手伝い、  
遺品整理・法事のご相談など一級葬祭ディレクターが全力でサポートいたします。

葬儀のご用命は、JA葬祭までお電話を!!



JA全農あおもり 津軽葬祭センター 〒036-0516 黒石市相野190 FAX: 0172-26-7619

JAやすらぎホール黒石 0120-7676-60





## 葬儀を行う宗教・宗派

- ☐
- 下記の宗教・宗派を希望する

(名 称:

連絡先:

)

- ☐
- 無宗教葬にしてほしい

- ☐
- 家族・親族の判断に任せる

## 副葬品(お棺の中に入れてほしいもの)

- ☐
- ある( )
- ☐
- ない

## 死装束(身に着けたいもの)

- ☐
- ある( )
- ☐
- ない

## ●遺言書について

- ☐
- 有(保管場所:自宅・公証役場・法務局・その他 )

- ☐
- 無

## ●死後事務委任契約について

- ☐
- 契約している

(契約先:

連絡先:

)

- ☐
- していない

## ●その他葬儀に関して伝えておきたいこと・希望

## ●死後事務委任契約とは

自身の死後の事務を生前に第三者に委任する契約です。委任できる内容は、死後の行政手続き、葬儀に関すること、生前利用したサービスなどへの支払いや解約手続きなどがあります。

広 告

「ありがとう」の言葉で心からお送りしたい…。

癒しの空間

まごころの葬儀  
24時間お手伝いします。はくほう  
株式会社博鳳葬儀社〒036-0343 黒石市大字浅瀬石字村上341-1  
TEL:0172(52)9999 FAX:0172(59)0983

### ●お墓の場所

☐ すでにある

(名称: 連絡先: )

まだ決まっていない場合

☐ 希望なし

☐ 希望がある

(名称: 連絡先: )

### ●埋葬

☐ お任せする

☐ 希望がある

(場所等: )

### ●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( )





## ●● 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



わたしのこと

まわりの人のこと

もしものとき……  
介護・医療のこと

財産のこと

もしものとき……  
葬儀・お墓のこと

大切なあなたへ

地域の身近な  
相談窓口

## 第6章 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／)



わたしのこと

まわりの人のこと

もしものとき：  
介護・医療のこと

財産のこと

もしものとき：  
葬儀・お墓のこと

大切なあなたへ

地域の身近な  
相談窓口



# 第7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。

## ●● 相談・手続き先 ●●

令和8年1月時点

高齢者の介護に関することや権利擁護、生活支援など、地域であなたの様々な相談に応じます。

黒石市役所 0172-52-2111(代表)

主な内容	窓 口
介護保険申請、高齢者の福祉サービス	介護保険課
健康に関する相談	健康推進課
障がいに関する相談	福祉総務課
生活保護の相談	
国民健康保険	国保年金課
国民年金	
後期高齢者医療制度	
消費生活相談	市民環境課
粗大ごみ	

## ●● 黒石市地域包括支援センター(黒石市役所わのまちセンター内)

高齢者の介護予防、健康づくりや生活支援などすべての相談を受け付けます。

☎(代表)52-2111





## ●黒石市地域包括支援センターブランチ(協力機関)担当地区

住民の利便を考慮し、地域の住民から相談を受け付け、集約した上で、地域包括支援センターにつなぐための「窓口」として、下記の機関でも総合相談業務などを行いますので、お気軽にご利用ください。

名 称	担当地区	町内名
在宅介護支援センター あしたばの里  黒石市末広6番地1 ☎52-5101 FAX59-1250	東(1) 八間道路 の東側	上山形町、東町、幸町、弥生町 東新町1・2丁目、錦町、花園町、柵ノ木1～4丁目、春日町 桜木町、角田、美原町、八甲
	中部	一番町、ぐみの木1～3丁目、作場町、道北町、寿町、住吉町 吉乃町、岩木町、松葉町、昭和町、北美町1～3丁目 野際1～3丁目、緑ヶ丘、青山、野添町、松原、相野 富士見、末広、緑ヶ丘市住、北田中、富田
黒石在宅介護支援センター  黒石市大字赤坂字池田136番地 ☎53-3228 FAX53-3735	上十川	竹田町、中十川、尾坂町、留岡、派立子、長坂1～3 あけぼの町
	六郷	竹鼻、高館1～4、三島1・2、赤坂1・2、安入、派立1～3
	浅瀬石	浅瀬石1～8、清川、中川、高賀野1・2
健生居宅ステーションちとせ  黒石市寿町23番地 ☎55-8488 FAX55-8445	追子野木	追子野木1～3丁目、ちとせ1～3丁目、長崎1・2丁目
	東(2) 八間道路 の西側	下山形町、鍛冶町、浦町1・2丁目、前町、市ノ町、横町、中町 京町、泉町、浜町、若葉町、旭町
	西部	株梗木横丁、油横丁、甲徳兵衛町、乙徳兵衛町、寺小路 上町、内町、甲大工町、乙大工町、後大工町、大板町、元町 袋井1～3丁目、境松、境松1～3丁目、黒石、西ヶ丘 大町1・2丁目、緑町1～4丁目、十三森、建石
すみれ在宅介護支援センター  黒石市大字花巻字村北13番地3 ☎59-5123 FAX59-5122	牡丹平	豊岡、石名坂、牡丹平、福民、出石田
	北	目内澤、小屋敷、飛内、中馬場尻、大村、派村 新村、二双子
	山形	厚目内、高場、青荷澤 二庄内、下川、沖揚平、大川原、黒森、南中野、板留 落合、袋、温湯、築館、下目内、中村、上野、毛内、花巻

お困りのことがあれば、お近くの地域包括支援センターまでご連絡ください!



告 白

**費用を抑えて お寺でのお葬式**

大講堂ロビー  
最大 約80席

大講堂  
最大 約250席

どちらの会場も土足で  
靴を脱ぐ必要がありません。

**保福寺** 〒036-0332 黒石市牡丹平水無平1  
終活など  
ご相談は TEL 0172-52-3634

※お寺でのお葬式、会場見学、終活相談などお気軽にお問い合わせください。



# 黒石市 わ(私)のこと ノート

令和8年1月発行

## 発行

黒石市／株式会社サイネックス



黒石市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 東京都千代田区麹町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

〒030-0802 青森県青森市本町1丁目2番15号

TEL.017-775-3623

※掲載している広告は、令和7年12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。

無断で複写、転載することをご遠慮ください。

QRコードは株式会社デンソーウェーブの登録商標です。

いつでも！誰でも！どこからでも！



# 黒石市 わ(私)のことノート

## 電子ブック案内



タブレット

パソコン

スマートフォン

2026年2月より公開

### 電子ブックはこんなときに活用できます



手続き等に必要な  
項目がわかる



大切な人に  
伝えたい



外出時でも  
窓口がわかる

ブックマークは  
こちらから





ご葬儀の事なら全てお任せください。事前相談からご葬儀、アフターまで、西谷造花店グループがトータルでご対応致します。



## 式場・葬祭ホール

西谷造花店では、黒石市の駅前に「メモリアルホールにしや」、平川市小和森に「ゆうネットホール平川」と2つのホールを有しております。ご予算、ご要望に合わせてお選び頂けます。



ゆうネットホール平川

平川市小和森種取 38-1

メモリアルホールにしや

黒石市緑町 2-195



## 2つの寄り添い安置施設

メモリアルホールにしやの別館として「ハウスやすらぎ」、新たに「奏縁」という24時間寄り添い安置施設をご用意しております。最後のひと時を一緒にお過ごし頂けます。

奏縁

ハウスやすらぎ



皆様の大切な想いを私達が繋ぎます。

● 平川市原大野 43-1

株式  
会社

西谷造花店 0172-57-2677



## 仏具・仏壇のご購入は…

仏具・仏壇は佛心堂へ。お線香・ローソクなど日常品から、各宗派の数珠、仏具など、豊富な品目を取り揃えております。また大型仏壇・モダン仏壇もございます。お客様のご要望にお答えします。

お仏壇と仏具の **佛心堂**

● 0172-52-7770

● 黒石市寺小路 5



## お得になる互助会とは…

ご葬儀に掛かる費用が… そんな時は互助会です。月々わずかな掛金で将来のご葬儀も安心です。また会員特典として、香典返し・贈答品・貸衣装など各種の割引もございます。是非ご加入ください。

株式  
会社

ゆうネット黒石

● 0172-53-1674

● 黒石市内町 48-1