



マチレット

令和8年度

富山市

# わたしの思いを つなぐノート



名前

助けあって。  
想いやって。



経済産業大臣許可互第5004号 前払式特定取引業

 0120-49-4444



<https://bellcerema.co.jp>

株式会社ベルセラマ  
〒931-8313 富山市豊田町1-4-30

No.7-0436

## 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

第1章 わたしのこと…… 2	第5章 財産について…… 15
第2章 もしもの時は…… 7	第6章 人生会議…… 17
第3章 エンディング…… 10	第7章 元気に過ごすために… 18
第4章 大切な人たち…… 13	

※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3月発行

発行：富山市 長寿福祉課

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

# 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

大正  
昭和  
平成

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



# 永代供養付き【選べるガーデン墓地】



# 想縁®

跡継ぎがいなくても  
安心

子供に  
負担を  
かけない

従来のかたちにとらわれず、自分らしいお墓に眠りたい…  
家族の負担にならないお墓にしたい…  
お墓も選択できる時代です。

自分らしさや、お気持ちを尊重した多彩なラインナップでご提案いたします。



ご案内いたします!

ペットと  
一緒に眠れる  
お墓



詳しくはコチラから

継承の「安心」と永代供養の「安心」。両方を叶える新しいお墓!

未来の負担ゼロのお墓!

## 富山市西番 圓光寺浄土苑 想縁

■所在地/富山県富山市西番字東部 287番地1 ~ 287番地614  
■許可番号/富山市指令環保第 962号  
■許可年月日/令和 6年 8月 22日 ■墓地管理者/宗教法人 圓光寺



【想縁】販売価格 1区画 **60万円** (税込) より

## 2025年7月 オープン

## 富山市宮尾 富山市北部霊苑

■所在地/富山市宮尾 2311番1・2313番 2316番・2317番2・2350番1  
■許可番号/富山市指令環保第 470号  
■許可年月日/令和 6年 6月 24日 ■墓地管理者/宗教法人 仏鏡寺



【想縁】販売価格 1区画 **80万円** (税込) より



【モニュメント葬】販売価格 お二人様用 **88万円** (税込) より

年間管理料  
不要

その石に精一杯の“ありがとう”を込めて-

# 山岡石材店

【富山営業部】 富山市五本榎45-1

【富山山室店】 富山市山室256-5

【富山西番店】 富山市城村25

【富山婦中店】 富山市婦中町分田160-1

TEL(076) **451-3590**

TEL(076) **461-7226**

TEL(076) **491-3231**

TEL(076) **461-6058**

# 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。

<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:

● **介護してほしい場所** ※チェック  を入れてください。

<input type="checkbox"/> なるべく自宅を希望する	
<input type="checkbox"/> 病院・施設	名称・場所等:
<input type="checkbox"/> お任せする	

● **介護の費用** ※チェック  を入れてください。

<input type="checkbox"/> 私の預貯金や年金等でまかなってほしい	
<input type="checkbox"/> 用意してある	保管場所等:
<input type="checkbox"/> 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でいると、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。

# 終活のお悩み なんでもご相談ください!

さまざまな終活のお悩みを、**ファイナンシャルプランナーと不動産業の知識とノウハウでワンストップサポートいたします!**  
「お金」「不動産」問わず、お話をお伺いいたします!



ファイナンシャル  
プランナーの視点で

## 「終活のお金」 についてサポート

株式会社 島崎ファイナンシャル  
プランナー事務所

- ✔ 相続診断士・CFPによる資産の総合診断
- ✔ ライフプランに合わせた相続対策
- ✔ 生前贈与の税制優遇を活用した提案※
- ✔ 相続財産の分配シミュレーション

※必要に応じて、各種士業のご紹介が可能です



不動産業の視点で

## 「不動産」 についてアドバイス

住まいの窓口 富山南店



**空き屋対策**のご提案も  
お任せください

- ✔ 資産価値診断・査定
- ✔ ご希望に沿った不動産仲介売却
- ✔ 相続に備えた不動産整理のアドバイス

**初回相談 無料**

どんなことでも、  
まずはお気軽にご相談ください

**☎076-493-9161**

受付 ▶ 9:30-19:00  
定休日 ▶ 不定休

〒930-0010 富山県富山市上袋100-1 アピタ富山店1F

ファイナンシャルプランナー

株式会社  
島崎ファイナンシャル  
プランナー事務所

▼ホームページは  
こちらから



不動産業

住まいの窓口 富山南店

宅地建物取引業許可:  
富山県知事免許(2)第3150号

▼ホームページは  
こちらから



# 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。 ●供花 ※チェック☑を入れてください。

いただく  辞退する

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。



# こんなお悩みは

- 住み替えのために自宅を処分したいけど、相談できるところを知らない
- 相続準備のために、不動産の資産価値を調べておきたい
- 親族がもめないように、不動産を現金化しておきたい
- 自宅を売却したいけど、解体されるのが悲しくて行動できない

# 不動産の窓口

# 株式会社 エーピーエス

# におまかせください!

住まいの終活についてお困りですか?「住まいの正当な価値」を追求する当社なら、きっとお役に立てるはず!  
気軽なお喋り感覚で、ぜひご相談ください。

グループ  
企業を含め  
80周年



※すまいステップ/不動産ドットコム調べ  
※2024年12月時点



## 富山県 不動産会社 三冠獲得

専任媒介受託件数



令和6年レインズ登録数  
※レインズ登録データより  
2024年4月1日~2025年3月31日

売買物件掲載数



アットホーム 売却件数  
※WEB媒体アットホーム  
2025年4月15日時点

売却実績数



2024年上半期部門  
※イクラ不動産調べ  
2024年4月1日~9月31日



住まいを熟知してるからこそこの

## 価格設定

80年続く木材流通店の不動産部門として構造や材質などの専門的視点からお住まいを査定できます。

査定から手続きまで

## まるっとお任せ!

お住まいを査定できるのはもちろん、**家財を残したままでのまるごと買取も**可能です。

買取った物件も

## 壊さず活かす

※物件の状態、ご要望によります

大切なお住まいも、壊してしまうわけではありません。売却後は当社で**丁寧に査定・施工し、新たな物件として活かして**いきます。

TVCMでおなじみ!



**査定・相談は無料です! 最短一週間で売却が完了します!**

# 0120-011-768

営業時間 9:30~18:30 定休日 毎週水曜日 | ☎076-425-7320



地域の木材流通店80年。  
安心安全な不動産の終活をお手伝い

不動産の窓口  
株式会社 **エーピーエス**

〒939-8205 富山県富山市新根塚町3丁目1番1号



富山県知事免許(3)第2959号 / (公社)富山県宅地建物取引業協会会員  
北陸不動産公正取引協議会加盟 / (公社)全国宅地建物取引業保証協会

## 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

- |   |            |
|---|------------|
| <input type="checkbox"/> 自筆証書遺言                   | 作成日： 年 月 日 |
| <input type="checkbox"/> 公正証書遺言                   | 作成日： 年 月 日 |
| <input type="checkbox"/> その他 <input type="text"/> | 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。

【負動産問題】【境界問題】【土地相続】など

# こんな時には 土地家屋調査士に相談を!

「昔、狭かった道路を広げるのにみんなで土地を出しあつたらよ」  
 「家を建て替えたとき水路を付け替えたんやちゃ」「実は今住んだる家、登記しとらんがよ」  
 「塀をまっすぐに立てるのに隣と土地を交換しとるけど、なーん手続きなんてしとらんわ」などなど、  
 当時を知る人にとっては当たり前のことでも世代が変わってしまえば、  
 売るに売れない「負」動産になってしまったり、お隣さんとの境界問題の原因となってしまいます。  
 なーんも知らない子供や孫に任せるのではなく、**土地家屋調査士に相談してみる**のはいかがでしょうか。



「土地を相続したけどそもそも土地がどこにあるのかわからない。」  
 以前、私が参加した研修で法務局の登記官から親の土地を相続した  
 県外に住む方からそんな相談がいくつもあるという話を聞きました。  
 実際、依頼を受けた現場で「親父なら知ったかもしれんが、世代が  
 変わって自分はさっぱり」「亡くなった夫なら」そんな話を聞くことが  
 よくあります。

土地や建物の終活や相続の専門家と言えば、みなさんは司法書士や  
 行政書士などの専門家を思い浮かべる方が多い一方、土地家屋調査  
 士の名前を挙げる方はほとんどいないと思いますが、重要な役割を  
 果たしています。

## 著者プロフィール

土地家屋調査士法人  
**パズル・アンド・クリア**  
 代表社員 濱西 大介



1982年生まれ。慶應義塾大学卒業。13年の公務員時代のうち  
 10年を道路や公共施設の整備に伴う用地取得を担当。  
 2023年2月の資格取得を機に、これまでの知識と経験を活か  
 して独立開業。その後、法人を設立(土地家屋調査士専門の法人と  
 しては初、合同事務所を含む法人としては2番目)し、現在に至る。

「**そもそも土地家屋調査士の知名度が低いのでどんな仕事なのかを簡単にご紹介させていただきます**」

## そもそも土地家屋調査士って何?

司法書士と兄弟の**国家資格**です。  
 司法書士は、相続や売買のときに変更になる所有権や住宅ローンを借り  
 るときに設定する抵当権など権利の登記を担当します。  
 土地家屋調査士は**土地の形や面積、建物の種類や床面積など物理的状  
 況に関する登記や土地の境界についての専門家**です。

## 土地家屋調査士ってどんな仕事をしているの?

理系の仕事と文系の仕事の**二刀流**です。  
 みなさんが土地家屋調査士を見かけるのは、町で三脚を立てて測量をし  
 ていることが多いと思いますが、測量だけが仕事ではありません。  
 見えないところでは、**市役所、県庁や法務局などを回って、みなさんが若  
 い頃の資料だけでなく、時には明治時代の古いものから、当然、最新のも  
 のまで資料を集め、土地の利用状況や権利関係を把握し、分析をします。**  
 現地では依頼者の方だけでなく、周りの人たちからも話を聞き証言を  
 集め、**今も残る昔の境界の痕跡を探しまわって証拠を集めます。**

「測量して手続きが必要なことはわかるけど誰に相談していいかわからない」  
 「まだまだ元気で時間もあから自分でできる手続きは自分でしたい」  
 「以前、別のところに相談したけど登記できない、難しいと断られた」

**測量もできる資料調査や各役所との交渉が得意な  
 元公務員の土地家屋調査士がすべて対応します。**

**この冊子を手終活についてご検討されている方、  
 土地や建物のことでお悩みの方はぜひ一度ご相談ください。**

## 土地家屋調査士事務所の種類

どこの土地家屋調査士事務所も□□土地家屋調査士事  
 務所や△△登記測量事務所など同じような名前の事務  
 所ばかりで、どんな特徴があつてどの事務所を選べばよ  
 いかわからない方も多いと思います。  
 お医者さんにも内科、外科や小児科など専門分野がある  
 ように、土地家屋調査士にも大きく分けると**4つの分野**  
 があつて、**各事務所ごとに得意不得意**があります。

### 新築住宅系

大工さんや電気屋さんなどと同じ  
 ようにハウスメーカーと協力して  
 新築住宅の建設に携わっています。

### 不動産売買系

不動産屋さんと協力して、境界を  
 明確にして安心安全な不動産取引  
 を実現させています。

### 町の先生系

法律や町の歴史にも詳しく、司法  
 書士や行政書士さんたちと協力し  
 て、皆さまの身の回りのお困りご  
 との解決をお手伝いしています。

### まちづくり系

公共事業や住宅団地の開発など、  
 大きな仕事得意の測量設計コン  
 サルタントです。

## 土地家屋調査士法人 パズル・アンド・クリア

富山市蓮町一丁目12番4  
 SCOP TOYAMAセンター棟404号

**TEL 076-403-6901**

営業時間 10:00~20:00

Email contact@puzzle-and-clear.jp

ホームページは  
 コチラから



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

## 渡したいもの

記入日

年 月 日

\* 何を

\* 保管場所

\* 誰に

\* 連絡先

\* 何を

\* 保管場所

\* 誰に

\* 連絡先

メモ

ご家族が穏やかに見送れるよう、今できる備えを

# 富山の葬儀・家族葬は あいのね

いざという時に、ご家族が困らないように。  
ご自身の希望をあらかじめ整理しておくことで、  
葬儀の流れや費用の不安を減らし、  
ご家族が安心してお見送りできるように備えられます。

**ご相談は無料です**

小さなことでも、どうぞお気軽にご相談ください。

**通話無料**

**☎0120-960-179**

**見学・事前相談は日中に随時承ります**

**緊急対応 24時間365日 深夜・早朝ご対応いたします。**

1級葬祭ディレクター2名が丁寧にご案内いたします。  
ご相談はいつでも承っております。ご自身の想いを形にするお手伝いをいたします。

駐車場  
60台あり

# 富山市 直葬会館 あいのね太田

〒939-8048 富山市太田中区220-1



## 直葬プラン

145,200円(税込)~

ご安置3日間のほか、棺や骨壺もプランに含まれております。



## ご自宅直葬プラン

220,000円(税込)~

ご自宅で過ごし、火葬場へと向かいます。棺や骨壺もプランに含まれております。

対応エリア  
旧富山市



# 上市町 家族葬会館 あいのね上市

〒930-0378 中新川郡上市町放士ヶ瀬241

(旧家族あいしん会館)



## 葬儀・法要プラン 308,000円(税込)~

お通夜・納棺の儀を行わず、1日で葬儀を執り行い、ご収骨まで火葬場でお待ちいただく予定です。



(火葬場待機:西番)

## 直葬プラン 145,200円(税込)~

ご安置3日間のほか、棺や骨壺もプランに含まれております。

## 葬儀のみプラン 264,000円(税込)~

ご葬儀のみ執り行い、その後はご収骨まで火葬場でお待ちいただく流れとなります。



その他、ご要望に合わせたプランをご提案いたします

お問合せフォームは  
こちらから

〒930-0378  
富山県中新川郡上市町放士ヶ瀬241  
FAX:076-461-7025

## 株式会社あいのね (旧アイシン株式会社)

旧アイシン株式会社は、2007年10月1日に設立し、2024年1月のM&Aを経て、2025年10月1日に「株式会社あいのね」へ社名を変更いたしました。



# 第4章

# 大切な人たち



## 家族・親族

記入日

年 月 日

### わたしの家系図



※わかる範囲で書いてみましょう。  
 ※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。

### ペットのこと

※ペットの引き取りをお願いしたい場合は、事前に相手に依頼しておきましょう。飼育費用を信託する、ペットのための信託もあります。司法書士や弁護士など、専門家に相談してみると良いでしょう。

名前  ペットの種類 犬・猫・その他

生年月日  性別  かかりつけの動物病院

私にもしものことがあったら ※例：○○さんに引き取ってもらいたい 等

## 家族・親族へのメッセージ

記入日

年 月 日

さんへ メッセージ (続柄/ )

---

さんへ メッセージ (続柄/ )

---

## 友人・お世話になった方へのメッセージ

記入日

年 月 日

さんへ メッセージ (関係/ )

---

さんへ メッセージ (関係/ )

---

# 転ばぬ先の杖

- ・介護保険証を取得したい。
- ・ケアプランは何？
- ・費用はどのくらい？
- ・自宅で最期を迎えたい。
- ・入所はすぐできるの？
- ・特養と老健は何が違うの？
- ・認知症になったらどうしよう。
- ・家の近くにどんな施設があるの？
- ・介護予防はどんなものがあるの？



介護のこと、認知症のこと、施設のこと  
お気軽にご相談ください。



介護老人保健施設レインボー



特別養護老人ホームしらいわ苑

とやま虹の会HPで  
施設内が360度画像で  
見れます。

※下記二次元コードからHPにリンクします。

相談・介護予防・通い・訪問・入所  
総合的な介護サービスを目指す



□介護老人保健施設レインボー  
〒939-3535 富山市水橋新堀 1  
TEL 076-478-4784

□水橋南地域包括支援センター  
〒939-3535 富山市水橋新堀 1  
TEL 076-479-2299

□水橋介護保険相談所  
〒939-3535 富山市水橋新堀 17-1  
TEL 076-478-5521

□地域交流施設 サロン梅の湯  
〒939-0505 富山市水橋東天神町652  
TEL 076-479-9622

□特別養護老人ホームしらいわ苑  
〒939-3535 富山市水橋新堀 17-1  
TEL 076-479-2082

□しらいわ苑ホームヘルパーセンター  
〒939-3535 富山市水橋新堀 17-1  
TEL 076-478-4636

□デイサービスかけはし  
〒939-0521 富山市水橋中村町2-2  
TEL 076-478-4003

□LSAかけはし  
〒939-0521 富山市水橋中村町2-2  
TEL 076-479-2660

<https://www.nijinokai.net/>



明るくさわやかな公園墓地

跡取りがない方にも、  
安心な墓地。

宗教法人 佛照寺

大宮町 輝峰苑

子孫に負担をかけないお墓作り

お墓の将来は霊苑が責任を持って対応!  
(万一のお墓じまいの費用も墓地代に含まれています)



レディメイド永代供養墓  
墓地代込 75.6万円

墓地会費

建立まで 2,000円/年  
建立後 5,000円/年

跡継ぎ安心墓地  
墓地のみ契約 13万円

墓じまいの仕事も承ります

※跡取りがない場合でもお墓を守っていただける墓地です。

詳しくは、お電話でお問い合わせください

☎ 076-478-3200



太田バス停より徒歩8分・流杉インターより車で3分  
富山大和前より車で12分

石の文化と産業の創造  
藤田石装株式会社

# 第5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

# 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6章

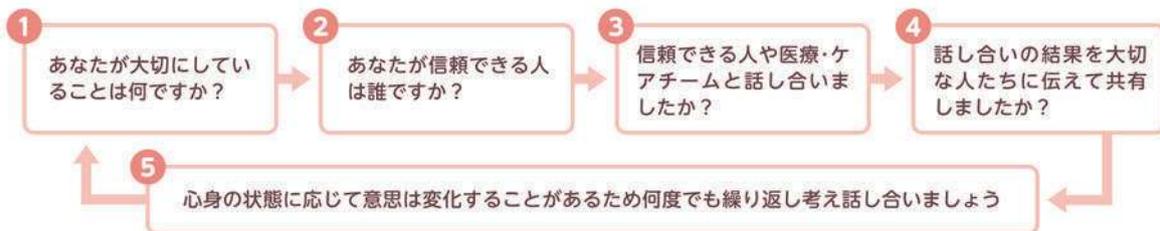
# 人生会議

～もしもの時のために～

## あなたは、人生の終わりまでどのように過ごしたいか考えたことがありますか？

あなたが今後どのような生活を送りたいのか、病気にかかったときやケガをしたとき、どのような医療やケアを望むのか……。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、共有する取り組みを「人生会議(ACP:アドバンス・ケア・プランニング)」といいます。

### ▶話し合いの進めかた(例)



「人生会議(ACP)普及・啓発リーフレット」(厚生労働省)([https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage\\_02783.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_02783.html))を加工して作成

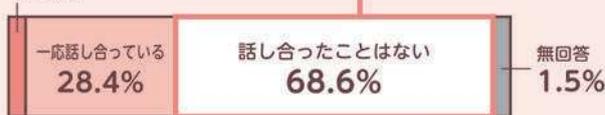
人生会議は自分らしい人生を送るための重要な取り組みです。しかし、過去の調査では、自分が希望する医療やケアについて周りの人と詳しく話し合っている人は、ほとんどいませんでした。

### あなたが人生の最終段階で受けたいもしくは受けたくない医療・ケアについて、ご家族等や医療・介護従事者と詳しく話し合っていると思いますか。

※「ご家族等」の中には、家族以外でも、自分が信頼して自分の医療・ケアに関する方針を決めてほしいと思う人(友人、知人)を含みます。

詳しく話し合っている

1.5%



「令和4年度人生の最終段階における医療・ケアに関する意識調査報告書」(厚生労働省)([https://www.mhlw.go.jp/toukei/list/saisyuiryo\\_a.html](https://www.mhlw.go.jp/toukei/list/saisyuiryo_a.html))を加工して作成

### これまで話し合ったことはない理由(複数回答可)

- 話し合うきっかけがなかったから……………62.8%
- 知識がないため、何を話し合っていないかわからない……………31.0%
- 話し合う必要性を感じていないから……………21.8%
- その他……………6.3%
- 話し合いたくないから……………2.1%
- 無回答……………0.6%

元気なうちは、自分の思いや希望について周囲と話すきっかけがない、あるいは、そもそも話し合う必要性がない、など感じるかもしれません。しかし、大きな病気やケガなどで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。そのような状況になってしまう前に、あなたの希望や大切にしたいことについて自分自身で考え、自分の思いを伝えておくことで、もしものときにあなたが希望する医療やケアを受けることができる可能性が高まります。周囲の人も、あなたの思いを事前に理解しておくことで、もしものときに安心して判断でき、心の負担が軽くなることもあります。

自分らしい人生を過ごすためにも、「人生会議」であなたの思いを伝えてみませんか。

富山市の  
解体工事といえば  
**森崎!**

**どんな建物でも  
解体します!**



**50年の実績と信頼**

環境への配慮・安全への配慮・  
ご近所への配慮を大切に、  
解体工事に取り組み50年。  
あなたの思いに寄り添い、  
質の高い施工でお応えいたします。

**ワンストップ対応**

解体工事後の廃材処分やリサイクル、  
整地や造成工事などの土木工事まで  
**ワンストップでお任せ!**  
法令を遵守した、間違いのない  
作業をお約束いたします。

木造の一般住宅から鉄筋・鉄骨  
ビル、アスベスト含有建築まで。  
あなたの空き家・空き不動産を  
確かな技術で解体します。

お見積り  
**無料**

解体工事はもちろん、  
土木工事などの<未来に向けた次の工事>まで、  
森崎グループにお任せください!

お問合せは  
お気軽に

**076-451-4563**

ホームページは  
こちらから



Instagramも  
更新中



**株式会社 森崎**

〒930-0916 富山市向新庄町3丁目7番22号  
TEL:076-451-4563 FAX:076-451-8296

■株式会社森崎 各種許可

- 特定建設業許可:富山県知事許可(特-4)第6442号
- 産業廃棄物収集運搬業許可:富山県許可 01607002799/富山市許可 08517002799
- 特別管理産業廃棄物収集運搬業許可:富山県許可 01652002799/富山市許可 08562002799

■廃材リサイクルは当社グループの(株)エコモが対応します

- 産業廃棄物収集運搬業許可:富山県許可 01615203324/富山市許可 08515203324
- 産業廃棄物処分業許可:富山県許可 01625203324/富山市許可 08525203324
- 特別管理産業廃棄物収集運搬業許可:富山県許可 01655203324/富山市許可 08565203324

## 第7章

# 元気に過ごすために

あなたは、「何もしていないのに疲れる」「食べる量が減り、体重も減ってきた」「外出するのがおっくう」などということをして「歳のせいだから仕方がない」と、あきらめていませんか？ 老化や病気によって、心身のはたらきや社会とのつながりが弱くなった状態のことを **フレイル** と言い、進行すると介護が必要な状態になってしまう恐れがあります。フレイルの早期予防のために、次の「**栄養・運動・社会参加**」の3つを見直してみましょう。早めに気が付くことで健康な状態に戻ることができます。

### 栄養

食事は心と体の元気のもとです。  
一日3食バランス良く、しっかり噛んで  
食べましょう。  
特にタンパク質が不足しがちです。  
意識して摂るようにしましょう。

### お口の健康 -----

食べるときにむせる、噛む力が弱くなる  
等、老化によるお口の機能低下は、心身の  
健康に悪影響を及ぼす恐れがあります。  
お口のトレーニングや歯の正しいケア  
を行う等、早期予防が大切です。

### 運動

歳を重ねることで、筋肉量や骨量は減少  
していきます。今よりも10分位多く動く  
ことを心がけたり、ストレッチやウォーキ  
ングなど、無理のない範囲で体を動かす  
習慣をつけ、筋力の低下を防ぎましょう。

### 社会参加

人との交流は心身の健康維持に不可欠  
です。サークル活動やボランティア活動  
など、自分に合った日々の楽しみを見つ  
けてみましょう。

いつまでも元気で健康に過ごすために、毎日の生活習慣を見直して、  
今できることから始めていきましょう。



●あなたは、フレイル予防のためにどんなことをしたいですか？

例) 毎日犬の散歩をする 配食サービスを利用する 等



富山 石川 で

# 安心のお葬儀実績

5 オークスのお葬儀  
つの安心

1 地域密着で50年以上  
富山・石川で  
安心の実績

2 いつでも安心のサポート  
24時間 / 365日  
お電話ください

3 富山・石川に29ホール  
富山市の方に安心の  
8ホール

4 火葬式・家族葬・一般葬・社葬  
あらゆる形式・宗派に対応  
菩提寺がない方に寺院の紹介もしています

5 一級葬祭ディレクター180名以上  
安心のきめ細やかな  
サービス



セレモニーホール富山

富山市西番158



セレモニーホール北

富山市岩瀬赤田町17-3



セレモニーホール平安

富山市稲荷元町3-2-12



セレモニーホール呉羽

富山市茶屋町580-5



セレモニーホール二口

富山市二口町1-8-10



セレモニーホール太田

富山市太田中区220-1



セレモニーホール西

富山市婦中町蔵島1-14



セレモニーホール八尾

富山市八尾町福島212-2

お問い合わせ

オークス  
セレモニーセンター富山  
富山県富山市中島4-2-14

☎ 0120-41-7711

24時間

365日



サービス付き高齢者向け住宅  
**さくらコンフォート黒崎**  
 富山市黒崎



入居のご相談はこちらまでお電話ください  
**☎076-481-6270**  
 (黒崎まで)

サービス付き高齢者向け住宅  
**グランコートとやま北**  
 富山市石坂



入居のご相談はこちらまでお電話ください  
**☎076-482-2451**  
 (石坂まで)

光陽内科クリニック併設  
 シニアマンション  
**グランヒルズ光陽**  
 富山市新根塚町



2024年  
 4月  
 OPEN  
 定員44人(2人部屋7室)あり!  
 入居のご相談はこちらまでお電話ください  
**☎076-481-6627**  
 (新根塚まで)

介護サービスの利用を  
 ご検討中の方は、  
 右記までお問い合わせください。

居宅介護支援  
**イフディ居宅 ☎076-481-6229**  
 ケアマネージャー8名在籍(R7.11月時点)



**株式会社ifD**

その他の詳しい施設情報は、  
 ホームページやインスタグラムにも情報満載。

本社  
**☎076-481-6245**  
 〒939-8214  
 富山市黒崎291

ホーム  
 ページ



インス  
 グラム



**株式会社ifDは  
 働く仲間を  
 募集しています。**

私たちと一緒に働きませんか?

詳しくは左記より  
 お問い合わせ  
 ください。

【新施設概要】運営会社/株式会社ifD ■施設類型/住宅型有料老人ホーム ■居宅の権利形態/建物賃貸借方式 ■利用料の支払い方式/月払い方式 ■入居時の要件/入居時要支援、入居時要介護 ■介護保険の種類/在宅サービス利用可 ■居室区分/相部屋あり(1~2人) ■土地・建物の権利形態/自社・事業主体所有