



私のエンディングノート

自分らしく生きる大切な一歩

意味を見出すこともなかった小さな出来事1つ1つが
繋がったとき、すべてが必然だったと感じるでしょう。

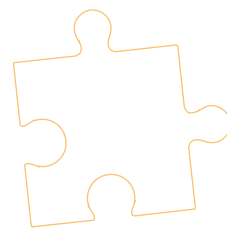
時間はかかりますが、ゆっくり確実に。

あなたの人生を深い納得感で仕上げるために。

二宮町

*this is
my life*

目次



終活とは-----P.2

私のこれまで-----P.4

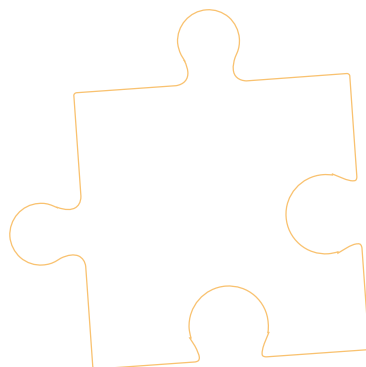
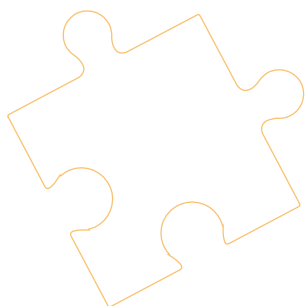
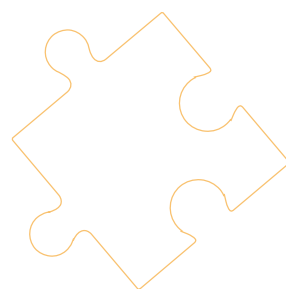
私のいま-----P.8

私のこれから-----P.16

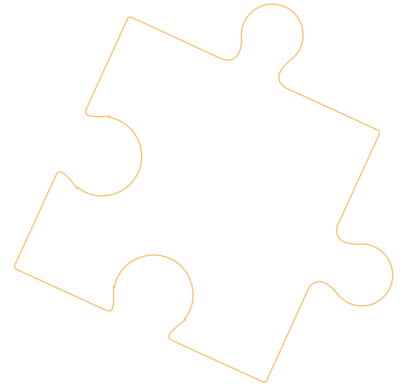
私のエンディング-----P.20

私の終活プラン-----P.24

行政のご相談先一覧-----P.33



「終活」を考えよう



終活、それはこれから自分らしく生きるための大切な一歩

「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」という言葉から思い浮かべることは、人それぞれ異なるようです。

葬儀の事前予約、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受ける医療や、

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」、

そして、趣味や旅行、家族や友人との時間を楽しむなど、

残りの人生を「自分らしく充実して生きること」。

高齢期に行うべき様々なことが包括されて、「終活」と呼ばれています。

誰もが必ず向き合う、生老病死。

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すか？

それを実際にやっておくことを、私たちは「終活」と呼んでいます。



終活の進めかた

それが終活の一番の難しさです。

だからこそ、このエンディングノートをあなたの終活のパートナーとしてください。

質問への答えを考えながら埋めていくと、あなたにとって必要な終活の行動が浮かんできます。

設計図が完成すれば、あとは情報を得て、行動計画を立て、実践するだけです。

終活の目的

「いろいろなことを整理できて、気持ちがスッキリした」

「家族に心配をかけずに済みそうで、安心した」

終活の目的は、人生の最後まで自分で責任を持つことと同時に、一度きりの大切な人生の残り時間を豊かに暮らせることです。



エンディングノートの 書き方



書き方の
ポイント

2

書き変えても 大丈夫

気持ちが変わることは、
もちろんあります。その場合は、
既に書き込んだ箇所に線を引き、
書き直してください。
線の横に訂正した日付を
書いておくとよいでしょう。
何度か書き直すことで、
気持ちが整理されていくことも
あります。

定期的に 見直しましょう

表紙の裏には、
名前と誕生日の欄があります。
毎年の誕生日にこのノートを見返して、
情報や気持ちが
変わっていないかを確認しましょう。
このエンディングノートは、
あなたの終活の
パートナーです。

書き方の
ポイント

4

書き方の
ポイント

1

すべての項目を 埋めようとしなくても大丈夫

はじめのページから取り組み、
すべてを埋めようとしなくて構いません。
興味のあるページがあれば
そこから始めたり、考えてもなかなか
埋まらないページは飛ばしてもよいでしょう。
すべてを一通り書き終える目安を、
3ヶ月程度と考えてください。
このノートを目に留まりやすい場所に置き、
何度も見返しながら少しずつ
書き進めていきましょう。

書き方の
ポイント

3

家族に 共有しましょう

あらかじめ書き終えたら、
家族に保管場所を伝えて内容を共有しましょう。
いざという時に家族が困らないように
することも、終活の大きな目的です。
備忘録のページには、そのための大切な情報が残ります。
家族がいない場合には、
これからのことを託せる人に共有しましょう。
あなたの人生や考えを伝えることは、
あなたの信頼できる人達とお互いの絆を
より深めることに繋がります。
そのことが、これからの豊かな
時間を創ります。

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)
時代背景	
住んでいたところ	
こんな子どもだった	
幼い頃の思い出	

学生時代

得意科目	
好きだった本や 映画・音楽	
思い出に残る 出来事	
将来の夢	
夢中に なったこと	

仕事のこと

経験した仕事	
この仕事に 就いた 理由や背景	
仕事をする上で 大切にした 信念・価値観	

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」になるかも知れません。

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ケースもあります。

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、後順位の人は相続人になれません。

書き方

亡くなった人の名前の横には
✕を記し、分かれば死因も
記入しておきましょう。

長寿花子✕
脳梗塞

配偶者は、常に相続人になる

配偶者

あなた

第一順位

子供が死亡している場合は
孫、ひ孫に

子ども

子ども

子ども

子ども

子ども

孫

孫

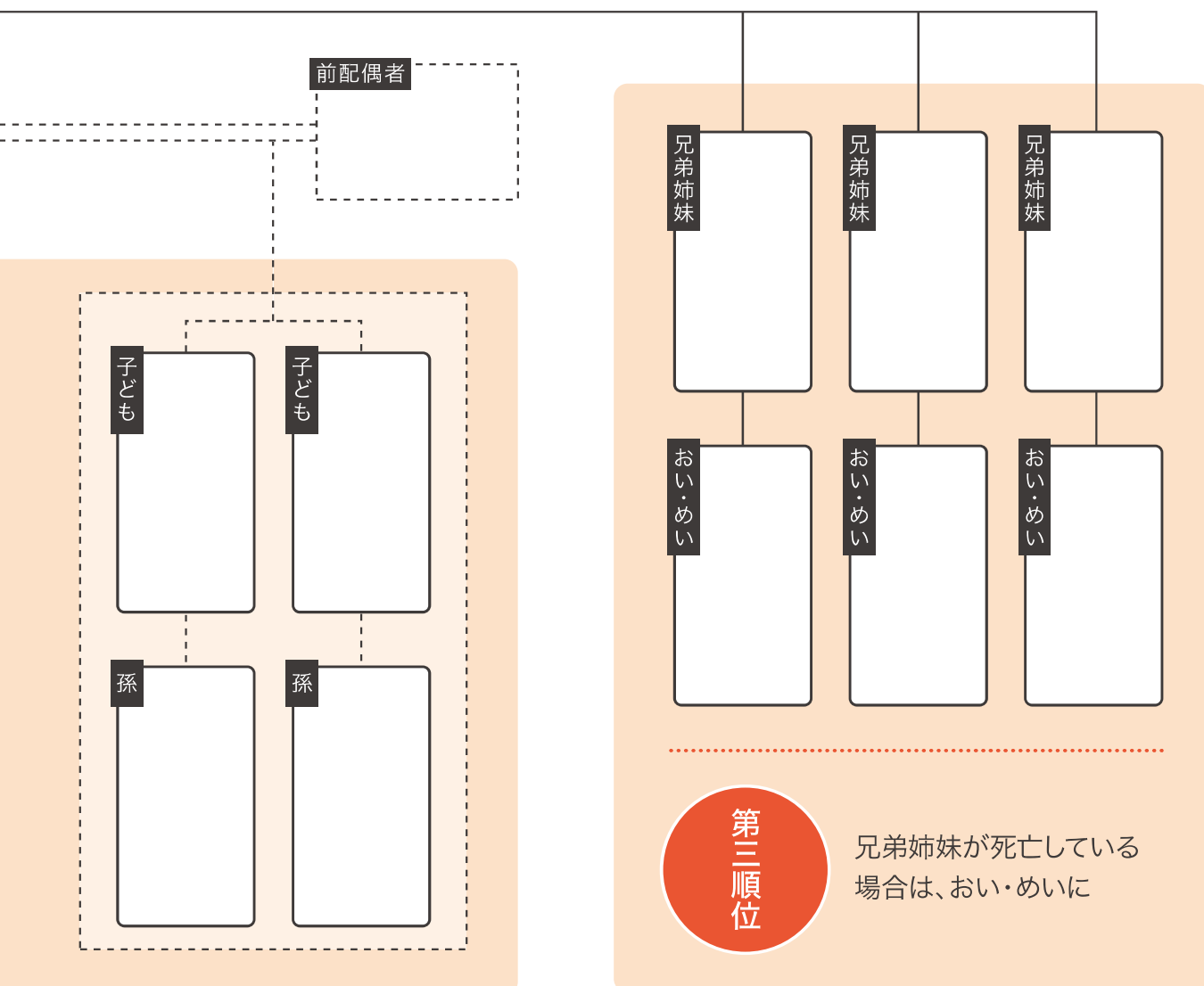
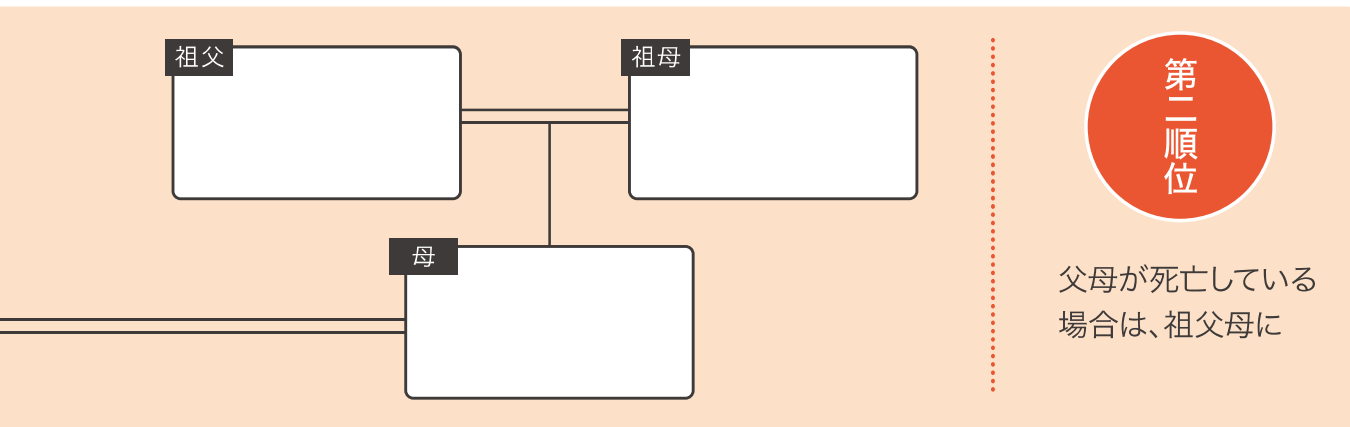
孫

孫

孫

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、という場合には士業などの作成サービスを利用することも可能です。



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	〒		
現住所	〒		
電話番号	自宅		
	携帯		
メール アドレス	パソコン	@	
	携帯	@	
		@	



注 意

エンディングノートが盗難されたり悪用されたりする場合に備えて、銀行やクレジットカードなど金融機関、パソコンや携帯電話など電子機器の「暗証番号」は、エンディングノートには記載しないようにしましょう。

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

公的情報

	記号	番号	その他
マイナンバー			
基礎年金番号			
健康保険証			
後期高齢者 医療保険証			
介護保険証			
運転免許証			
パスポート			
住民票コード			
印鑑登録カード			

■ その他



注 意

もしもに備え、医療や公的なカードや証書、生活インフラの請求書などは
まとめておきます。

同居していない家族などにも分かるように、保管場所を記してきましょう。

保管場所

毎月の引き落とし情報

項 目	取引先・契約番号	金融機関・支店・口座番号	名義人
電気料金			
ガス料金			
水道料金			
自宅電話料金			
携帯電話料金			
NHK受信料			
クレジット カード			
デジタル サービス			

■ その他

キーワード 死後事務委任

亡くなった後の葬儀や納骨、解約や返納などの各種手続き（死後事務）を頼める人が周囲にいない場合に、生前に弁護士、司法書士、社会福祉士などの第三者に委任しておく方が増えています。

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

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	証券番号	契約者	被保険者	受取人

■私的年金

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	返済方法	完済予定日

■その他



注 意

借入金や保証債務など負債も相続の対象となります。
相続人のために必ず書いておきましょう。

キーワード 相続の生前対策

相続税の計算式や生前贈与についての情報を収集しましょう。
不動産については納税資金の確保や空き家対策なども重要です。
専門家に相談してみるのも良いでしょう。

ペット

種 類	名 前	エ サ	預けられるところ	かかりつけの動物病院

大切なもの

品 物	保管場所	希望する処分方法	この宝物への思い

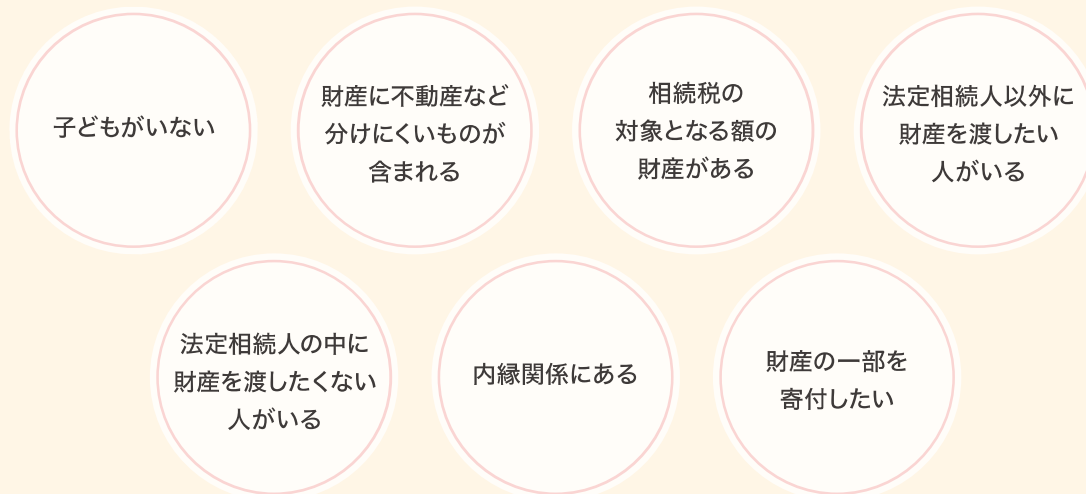
キーワード 生前整理

人生を豊かにしてくれた大切なものや思い出は、エンディングに向けてどう整理すればよいのでしょうか。「最後まで手元に残すもの」「受け継ぐもの」「処分するもの」に分け、リフォーム・買い取り・廃棄といった最適な手段を検討しましょう。

キーワード 遺言書の作成

資産を誰にどう受け継ぐか、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	遺言者が全文を全て自筆で書き、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	0円	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
家庭裁判所の検証	必要	不要

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

キーパーソン (連絡可能な 親族など)	(間柄:) (名前:) (連絡先:)
	(間柄:) (名前:) (連絡先:)
	(間柄:) (名前:) (連絡先:)
生活の場所	☐ 自宅を希望する ☐ 施設を希望する ☐ (名前:)の判断に任せたい ☐ その他を希望する ()
介護費用	☐ 預貯金や年金など自分の財産から使って欲しい ☐ 保険に加入している ☐ 特に用意はしていない ☐ その他 ()
財産の管理を 託す場合	(間柄:) (名前:) (連絡先:) ☐ 任意後見契約済・委任契約済
あなたの好みや こだわりたいこと	
介護して くれる人に 伝えたいこと	
備 考	

キーワード 介護施設

介護施設は生活の場。自分らしく生活するために、施設の種類や特徴などの情報収集だけでなく、自分に合った施設をどのように選択すればいいのか、選ぶ時のポイントを知ることが大切です。

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 ☐ 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 ☐ (名前:)の判断に任せたい ☐ その他を希望する()
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(間柄:)(名前:)
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 ☐ 延命より苦痛緩和を重視したい ☐ 判断を任せたい(間柄:)(名前:)
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
備 考	

キーワード リビングウィル

リビングウィルとは、終末期を迎えたときの「医療の選択」について事前に意思表示しておくための文書です。

作成にあたっては、かかりつけ医や医療チーム、専門のアドバイザーから十分な説明を受け、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。

残りの人生を豊かにする

「私がこれから大切にしていきたいことは

です」

■健康に過ごすために

■楽しく充実して過ごすために

■安心して過ごすために

■ やっておきたいこと

■ 一緒に過ごしたい人・会っておきたい人

■ 誰かの役に立つために

■ その他

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・いっしょ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)		

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)		

キーワード 葬儀の事前準備

遺族の約4分の3は家族が亡くなってから6時間以内に葬儀社を決めています。悲しみの中で十分な情報収集や検討ができないまま葬儀を決めると、後悔が残ってしまうことも。事前に意志を伝えることが大切です。

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ほしい ☐ 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:)
備 考	

仏壇について

仏 壇	☐ 代々の仏壇を守って欲しい ☐ 新たに用意してほしい ☐ 必要ない ☐ 家族に任せたい
備 考	

キーワード 改葬・墓じまい

遺骨を別のお墓に移す事、お墓を撤去・処分する事です。都市化や少子化が進み、先祖代々のお墓を承継することが難しくなるケースが増えてきました。家族構成や生活環境を踏まえて考えをまとめ、家族と相談しておくことが大切です。

MEMO

私の終活プラン

「興味はある」「やらなくてはとは思っている」「でもなかなか手を付けられなくて」
 多くの方が同じようなお悩みを抱えています。ついつい先延ばしにしまうのが終活。
 ここからは、『はじめの一步』が踏み出せるように、計画を立てていきましょう。

見落としがちな項目を確認

check1

出生時の本籍地を知っている

☐ はい☐ いいえ

check2

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

check3

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

check4

延命や終末期医療の希望を
記録している☐ はい☐ いいえ

check5

自分の法定相続人が
誰かを知っている☐ はい☐ いいえ

check6

預貯金口座をすべて把握している

☐ はい☐ いいえ

check7

遺言書を作成している

☐ はい☐ いいえ

check8

葬儀の希望を伝えている

☐ はい☐ いいえ

check9

お墓を用意している

☐ はい☐ いいえ

第一章から第四章までを書き進め、あなたの状況、また考えや想いを整理してきました。その中で、あなたにとって「やっておかなければいけないこと」「やっておきたいこと」は何だったのでしょうか？

キーワード 資産の整理とモノの整理

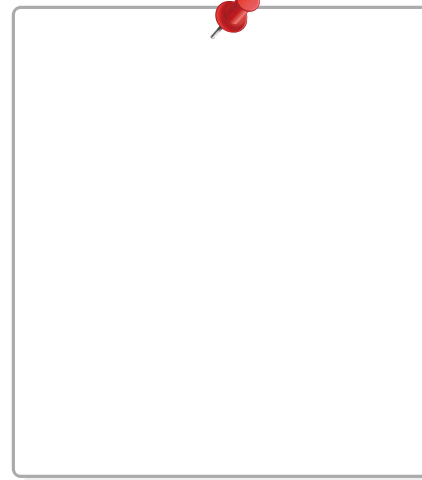
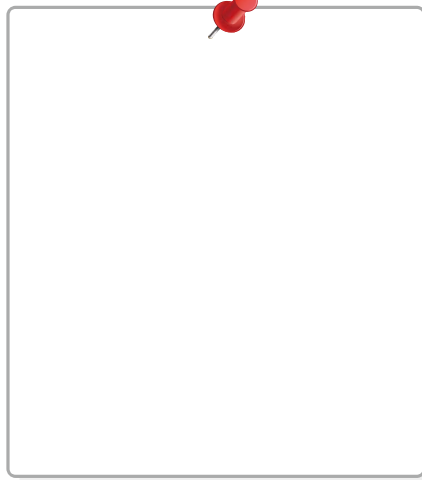
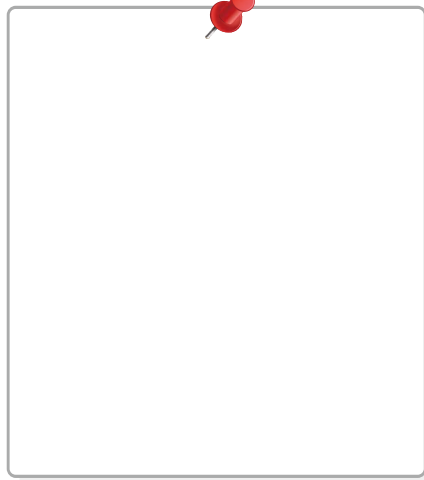
遺していくものは、「資産」と「モノ」に分かれます。

資産の整理であれば、不動産の整理、生前贈与、遺言書の作成など。モノを最小限にしておくための整理であれば、受け継ぐものと処分するものに分けて、それぞれに最適な方法を選択することがおすすめです。

前項の「やっておかねばいけないこと」「やっておきたいこと」に取り組むうえで、事前にやらなければいけないことを書き出してみましょう

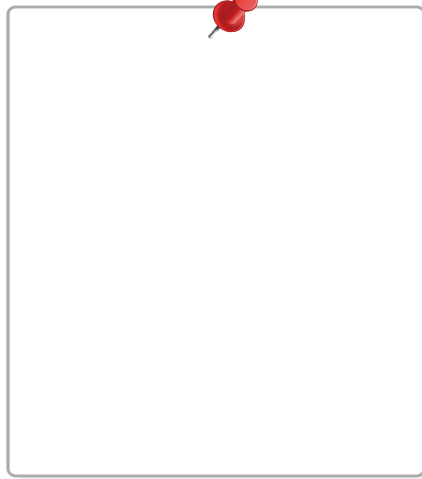
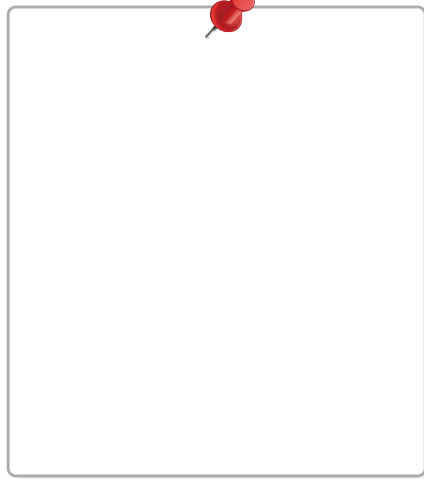
■不足している情報や必要な情報

(例)お墓の種類・金額を調べる、法定相続人を知る etc.

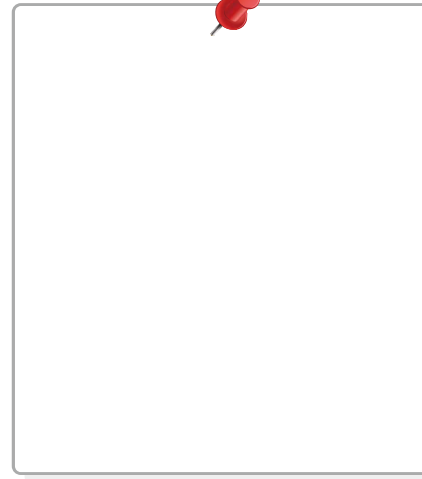
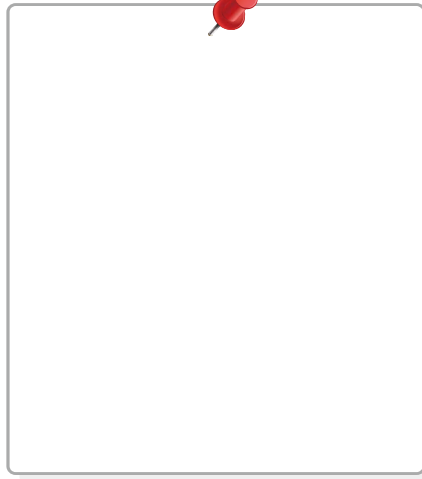
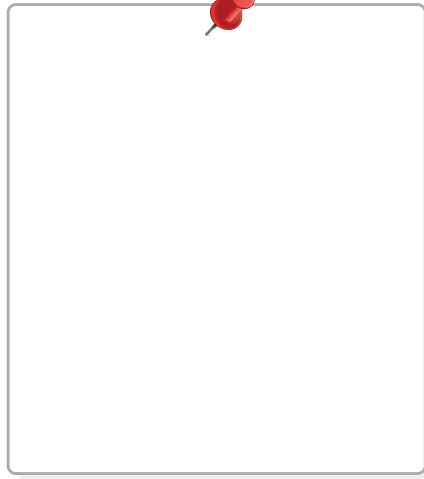


■事前に考えなければならないことや決めなければいけないこと

(例)お墓の場所・種類を決める、誰に何を相続するか決める etc.



■家族や周囲の人と相談しなければいけないこと



取り組むこと

事前準備

いつから

何を

例) お墓の種類・金額を調べる、
法定相続人を知る etc.

はじめての一步(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.

自分年表

いつ何をしたいか取り組みたいことを未来の年表に書いてみましょう

「やらなければならないこと」「やりたいこと」も合わせて年表に書いてみましょう

目標年齢

() 歳

() 歳

わ た し

取り組みたい内容・やらなければならないこと・やりたいこと

エンディング

()歳

の 年 表

書き方例

目標年齢	(70)歳	(73)歳
取り組みたい内容・やらなければならないこと・やりたいこと	世界遺産を見に行く	介護施設へ見学に行く 孫とたくさん遊ぶ

「大切なあなたへ」

どうしても言葉にできない想い。
照れてしまって伝えられない感謝の気持ち。
本当は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。



へ





名前

年

月

日



終わりに

幼少のころ、「お医者さんになること」を夢見たわたし
学生のころ、「〇〇になろう」と夢見たわたし
結婚のとき、「幸せな家庭を築こう」と誓ったわたし
子どもが生まれたとき、「立派な人に育って欲しい」と心から願ったわたし
わたしたちはいつも今立っている地点から、明るい将来を思い描いて生きてきました
現在から未来を見つめて生きてきたのです

いま、エンディングノートを手に取る人が増えています。
わが国は高齢社会だからエンディングノートを書く人が増えたのだらうな、
と考えるかもしれません。でも、そうではないのです。
エンディングノートは現在から未来を見つめて書くものではありません。
どちらかといえばエンディングノートは現在から過去を振り返ってみるものです。
ただエンディングノートを書く理由はそれだけではありません。
未来から今を見つめて、言い換えれば未来に自分が立っていると想像して
そこから今の私を見つめることを通して、残りの人生でやり残してきたこと、
やっておきたいこと、やらなくてはいけないこと、
それが何かを明らかにする、これがエンディングノートの役割なのです。
エンディングノートは死の準備をするために記入するものではなく、
むしろ残された人生をよりよく生きるためのツールだということです。
エンディングノートを書くことによって、
憂いのない日々を過ごすことができるようになったり、
家族や友人など縁があって交流してきた人たちに対する
感謝の気持ちを持てるようになったりします。
スッキリした日々を暮らすために、ありがたいの心で笑顔の毎日が送れるように、
このエンディングノートをぜひご活用ください。

■行政手続等に関する相談先

内容	相談先	電話番号
・福祉に関する相談 (どこへ相談してよいかわからないこと) ・高齢者福祉サービスに関すること	高齢介護課 高齢福祉班 (ことわらない相談窓口)	0463-75-9542
・介護保険料や要介護認定に関すること	高齢介護課 介護保険班	0463-71-5348
・国民健康保険、後期高齢者医療保険、 国民年金に関すること	福祉保険課 国保年金班	0463-71-3190
・障がい者手帳、障がい者福祉サービスに関すること ・生活保護や民生委員・児童委員に関すること	福祉保険課 福祉・障がい者支援班	0463-75-9289
・町県民税、固定資産税、軽自動車税に関すること	戸籍税務課 課税班・収税班	0463-71-3317
・住民票や戸籍謄本、マイナンバーカードに関すること	戸籍税務課 戸籍住民班	0463-71-3318
・ごみの持ち込みに関すること	生活環境課 環境衛生センター班	0463-72-3738
・ごみの分別、出し方に関すること	生活環境課 環境政策班・生活環境班	0463-71-5879
・ペットの相談に関すること	神奈川県動物愛護センター	0463-58-3411
・法律相談に関すること	地域政策課 地域支援班	0463-71-3313 (要予約) ※毎月第3水曜日 13:00~16:00

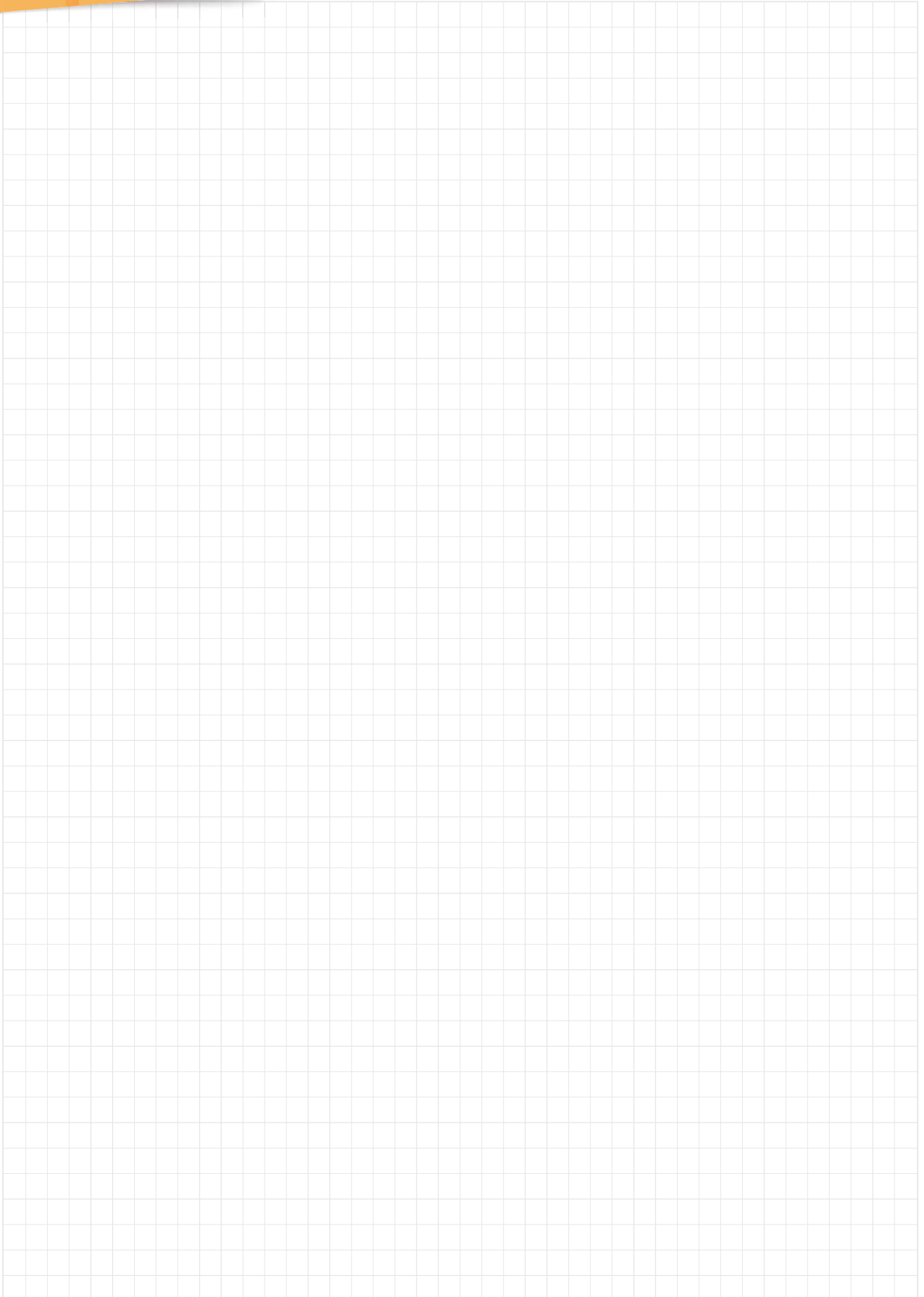
■成年後見制度や運転免許などに関する相談先

内容	相談先	電話番号
・成年後見制度の申立の手続きに関すること	横浜家庭裁判所 小田原支部 後見係	0465-22-6946
・成年後見制度の相談に関すること	かながわ成年後見推進センター	045-311-8873 (成年後見相談専用)
	地域包括支援センター なのはな	0463-71-7085
・遺言書、公正証書に関すること	平塚公証役場	0463-21-0267
・ボランティアに関すること	二宮町社会福祉協議会	0463-73-0294
・運転に不安を感じた時の相談に関すること	神奈川県警 安全運転相談ダイヤル	#8080 (専用ダイヤル)
	大磯警察署	0463-72-0110

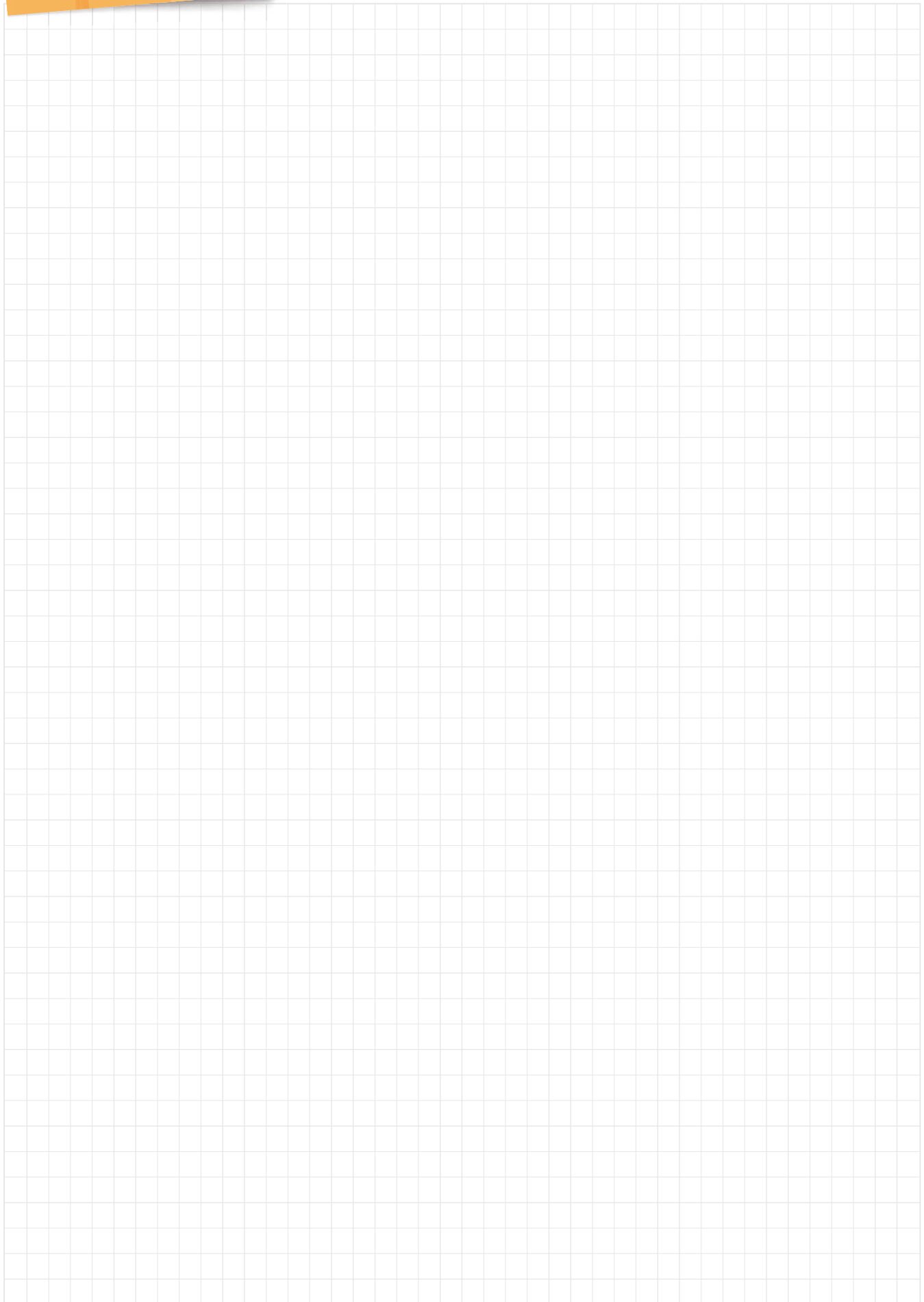
■医療・福祉・介護に関する相談先

内容	相談先	電話番号
・高齢者の相談窓口	地域包括支援センター なのはな	0463-71-7085

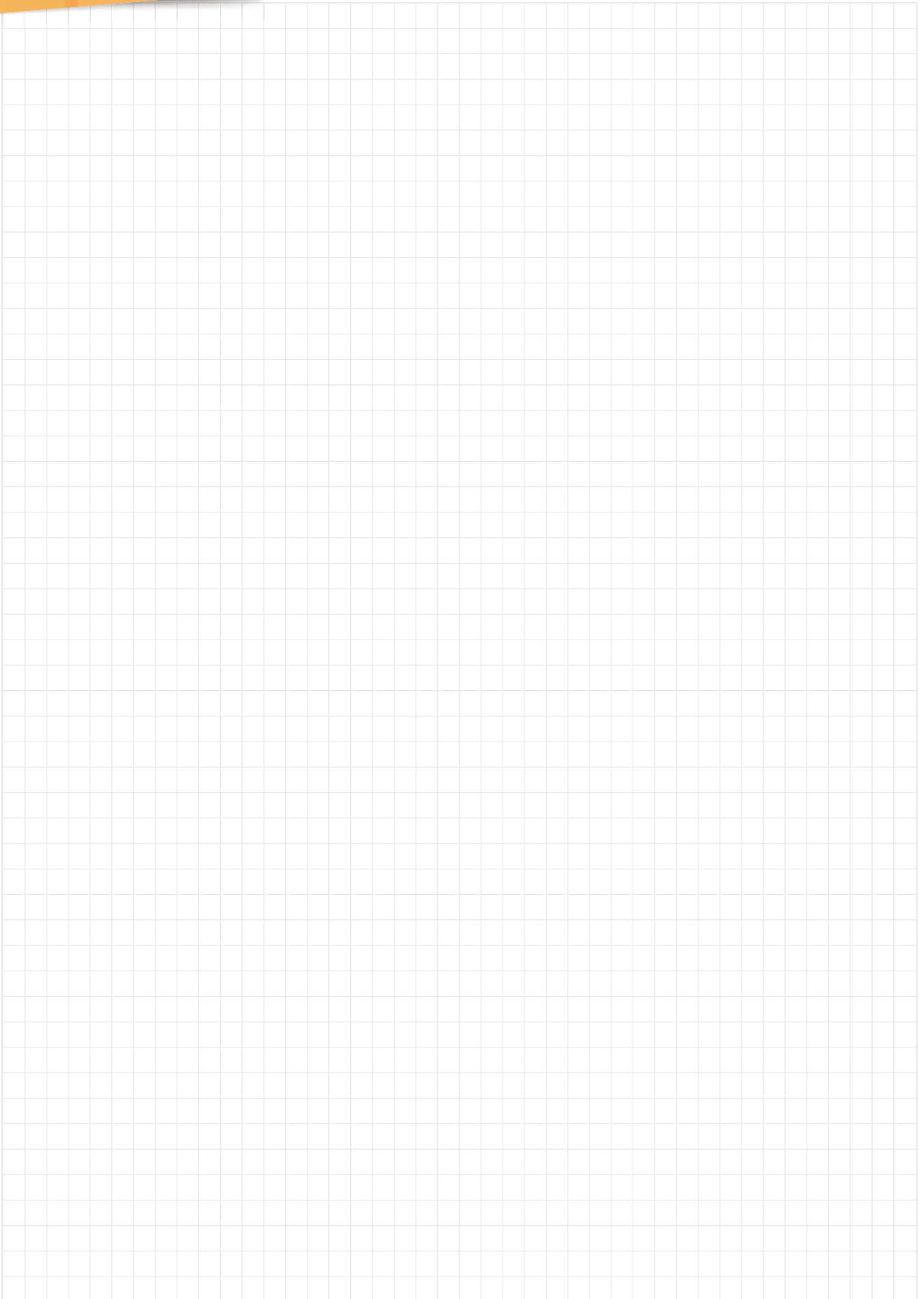
memo



memo



memo



発 行 二宮町
編 集 / 発 行 株式会社鎌倉新書
発 行 年 2022年1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

2 年 月 日

3 年 月 日

4 年 月 日

5 年 月 日

6 年 月 日