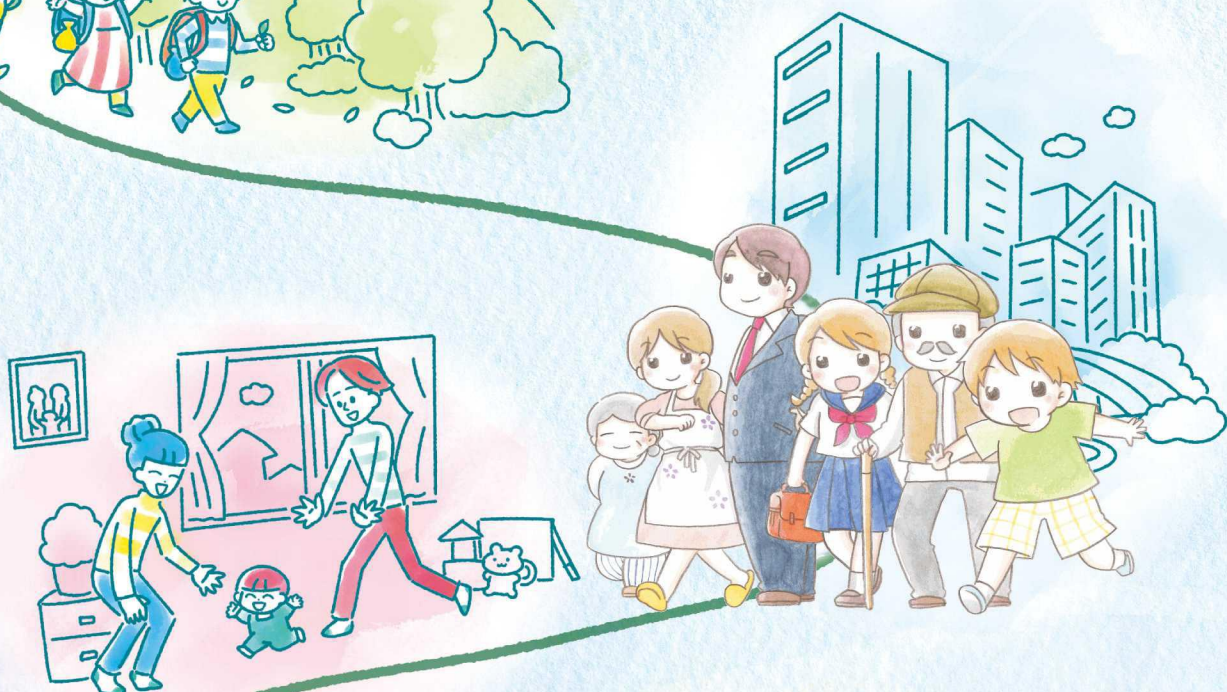


中土佐町 わたしの未来ノート

～大切な人に伝えたいこと～

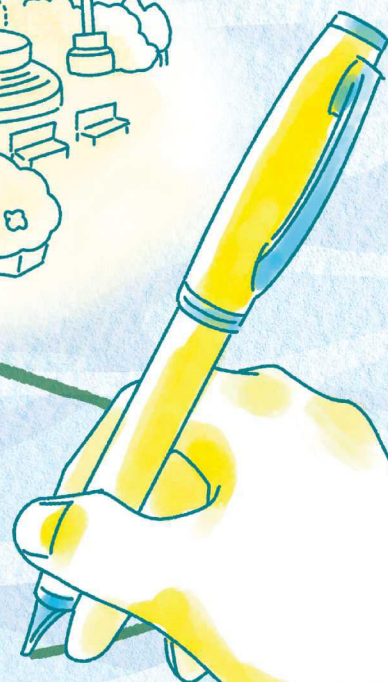


My Future Notebook

名 前

書き始めた時期 年 月 日

中土佐町×株式会社サイネックス





久礼のお魚を
その場で食べられるお店

田中鮮魚店

たなかせんぎょてん

鰹のたたき・自家製干物 全国発送も承ります

営業時間 9:00~17:00

漁師小屋(食堂) 10:00~14:30/LO

お問い合わせは

中土佐町久礼6382 tel. 0889-52-2729



HPはこちらから

Mail:info@tanakatuo.com



名物かつお丼

市場のめし屋

はま **浜ちゃん**

中土佐町久礼6370-2

営業時間/10:00~16:00(ランチ営業)

中土佐町 わたしの未来ノートとは？

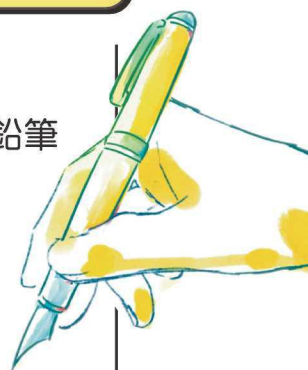
- わたしのこれまでの人生を振り返ること
- これからの人生の指針を明確にしておくこと
- わたしにもしものことがあった時に対応すべきこと
- わたしにとって大切な人たちに伝えておきたいこと

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。

中土佐町 わたしの未来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

四国電力グループ

四電エナジーサービス株式会社

認定

でんのおけショップ EX

有限
会社

川崎電工



エコキュート



IHクッキングヒーター



太陽光発電システム



電気工事各種対応

- ✓ 見積無料
- ✓ 地域密着 迅速対応
- ✓ 修理・取替 もおまかせ
- ✓ 安心の アフターサービス



0889-52-4346



所在地
〒789-1301 高岡郡中土佐町久礼2060番地5

もくじ



— 廣 告 —

Kure Conveyor

営業品目
●コンベヤー製作・機械据付・鉄骨
●高圧ガス及び関連機器販売

**株式会社
久礼コンベヤー**

代表取締役 藤井 裕之

高知県高岡郡中土佐町久礼2537-1
TEL.0889-52-4125(代)
FAX.0889-52-4135



4 | 人生会議(ACP)してみませんか

6 | わたしのこと

- 6 基本情報
- 7 緊急連絡先
- 7 保険証・免許証等
- 8 自分の体について
- 10 今のわたし～これからのわたし

11 | もしものとき

- 11 病気になったら
- 12 介護が必要になったら
- 12 判断力が落ちたら
- 13 葬儀のこと
- 15 お墓のこと
- 15 ペット
- 16 遺言について
- 16 成年後見制度について

— 廣 告 —



特定建設業 ㊤ 有限会社 山尾建設
高岡郡中土佐町久礼5195
TEL 0889-52-3788 FAX 0889-52-4477

一般汲取・浄化槽保守点検・清掃

(株) 双名衛生社

何でもお気軽にご相談下さい。

高岡郡中土佐町久礼5195
TEL0889-52-3949

17 | 財産について

- 17 不動産、預貯金、生命保険、
公的年金など

18 | 各種相談先・手続き先

- 18 中土佐町役場
18 中土佐町社会福祉協議会
19 公正証書遺言や任意後見契約な
どに関する相談について
19 自筆証書遺言書保管制度の相談
について
19 成年後見制度に関する相談につ
いて

広 告

人を想い、未来を創る。

(MAKI) 株式会社 マキテックサービス
ウエルネス四万十事業部



○事業内容

- ・清涼飲料水の製造及び販売
- ・コンベヤ及び機械の据付並びにメンテナンス事業
- ・Eコマース事業・環境事業

〒789-1403 高知県高岡郡中土佐町大野見久万秋8

TEL.0889-57-2882

メール info@shimantonomizu.com



広 告

年中無休
24時間対応

葬儀の流れ

- ①ご逝去
- ②搬送
- ③葬儀打合わせ
- ④葬儀案内
- ⑤通夜
- ⑥葬儀式
- ⑦出棺・火葬
- ⑧ご自宅

TEL.0889-52-3755

木のぬくもり和みの空間をご提供いたします。

喪家様の宗旨、宗派に添った葬儀を心掛けます。

- 葬儀(会館葬・自宅葬)
- 墓地設計施工造成工事
- 墓地・墓石改装工事
- 墓石(墓・納骨堂)販売
- 仏壇・仏具販売 ●ご遺体搬送
- ◆ホール100席
- ◆駐車場60台
- ◆シャワー室
- ◆車イス用トイレ完備
- ◆宿泊可能



葬祭会館 マキヤ

〒789-1301 高知県高岡郡中土佐町久礼6210-2

FAX.0889-52-3756

人生会議(ACP)してみませんか

命の危険が迫った状態になると、約70%の人が医療やケアなど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言われています。

人生会議とは

誰でも、いつでも、命にかかわる大きなけがや病気をすることがあります。

自らが希望する医療やケアを受けるために大切にしていることや望んでいること、どこでどのような医療やケアを望むかを自分自身で前もって考え、周囲の信頼できる人たちと話し合い、共有しておくことを人生会議(ACP:アドバンス・ケア・プランニング)といいます。

人生会議を重ねることであなたが自分の気持ちを話せなくなった「もしものとき」に、あなたの心の声を伝えるかけがえのないものになり、あなたの大切な人の心のご負担を軽くしましょう。



※このような取組は、個人の主体的な行いによって考え、進めるものです。
知りたくない、考えたくない方への十分な配慮が必要です。

どういう流れで、人生会議をするの？

STEP
1

大切にしたいことを考えてみましょう

あなたが大切にしていること、今後望むことを考えてみましょう。

STEP
2

もしものとき、あなたの思いを伝えてくれる人を選びましょう。

もしものとき、あなたが自分の意思を伝えることができなくなった場合に、あなたに代わって意志を伝えてくれる、信頼できる人を選んでおきましょう。

広 告

道の駅 なかとさ

中土佐町久礼8645-2

名物 カツオの町の
カツオコロッケ
KATSUO CROQUETTE

久礼漁港の
カツオ100%

ドッグラン有り

TEL 0889-59-9090

STEP
3

かかりつけ医に質問をしてみましょう

かかりつけ医に、あなたの健康状態や病状、今後予想される経過や必要な医療・ケアなどについて質問し、健康について学び、考えてみましょう。

STEP
4

希望する医療やケアについて話し合いましょう

医療・ケアや生活に関するあなたの希望や思いなどについて、あなたの思いを伝えてくれる人や医療・介護スタッフに、理解してもらい、話し合っておきましょう。

STEP
5

書き留めておきましょう

話し合った内容は記録として書き残し、周囲と共有しておきましょう。

STEP
1

治療する際に、大切にしたいことを**考えて**みましょう

家族や友人のそばにいたい

好きなことをし続けたい

家族に負担をかけたくない

STEP
5

書き留めておきましょう

話し合った内容は記録として書き残し、周囲と共有しておきましょう。



・希望や思いは、時間の経過や健康状態によっても変化していくものです。

・何度も、繰り返し考えていきましょう。

STEP
2

もしものとき、あなたの思いを伝えてくれる人を**選び**ましょう

どんな時でもあなたの希望を尊重できる人



きょうだい



配偶者



子ども

STEP
3

かかりつけ医に**質問**してみましょう

今後予想される経過は？

必要な医療やケアは？



出典：大阪府ホームページ

STEP
4

希望する医療やケアについて**話し合**いましょう

痛みやつらさがなければできるだけケアを受けたい

一人にしないほしい

入院するのはいやだ



広告

安全・安心な地域づくり **土木工事一式**

有限会社 田中建設

高岡郡中土佐町大野見奈路443番地

TEL (0889)57-2648 FAX (0889)57-2270

わたしのこと

あなた自身のことを周囲の人たちに理解してもらいましょう。よりよいサポートを築いてもらえるよう、事前に基本状態や体のこと、自分史などを書き留めてください。

➤ 基本情報

ふりがな
名前 前：

生年月日： 年 月 日生

住 所：〒

本 籍：〒

電話番号 自宅：

携帯電話：

メールアドレス：

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

本 宮脇書店 新中土佐店

高岡郡中土佐町久礼2058番地2

TEL (0889)52-2001
FAX (0889)52-2069



本なら何でもそう

JF

久礼漁業協同組合

中土佐町久礼8645

☎ 0889-52-2111



緊急連絡先

① 名 前:	続柄:
連絡先:	
② 名 前:	続柄:
連絡先:	
③ 名 前:	続柄:
連絡先:	

保険証・免許証等

名 称	記号・番号	備 考
健康保険証		
介護保険証		
後期高齢者医療保険証		
運転免許証		
パスポート		
マイナンバーカード		
その他()		

広 告

知らん電話や訪問業者に 気をつけてやね!

キッチン、トイレ、お風呂に、ボイラー、エコキュート
家事ラクな家に、屋根や水道、おうちのいろいろ
中土佐町の指定工事業者に連絡してね

知らん訪問 やらせられちゃー 知らん電話
知らん訪問

石川興業ってなにしゃ会社? SNSで見てみてね

株式会社 石川興業 | 中土佐町大野見伊勢川171 | TEL0889-59-1690 | f o g 石川興業 中土佐 検索

自分の体について

＊かかりつけの病院と薬

病院名・科：

電話番号：

医 師 名：

病 名：

いつも飲む薬：

病院名・科：

電話番号：

医 師 名：

病 名：

いつも飲む薬：

＊アレルギーなど

☐ 薬（種類： ）

☐ 食 品（種類： ）

☐ その他（ ）

広 告

地域の未来を築く、確かな土木技術



有限
会社

谷 脇 組



造成工事



道路工事



河川整備



外構工事

安全・品質・地域とのつながりを大切に、豊かな未来づくりに貢献します。



高知県高岡郡中土佐町久礼5349-1



TEL 0889-52-2638



FAX 0889-52-3783

地域密着

安心と信頼の
施工をお届けします。



✳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:

✿血液型

(A · B · AB · O)型 RH (+ · -)

✿お薬手帳の有無

☐ 有・無 保管場所:

✳️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 ☐ 療育 ☐ 精神

☐ その他(難病等):

＊身分証明書や貴重品等の有無

□ 名称: 保管場所:

☐ 名称: 保管場所:

廣告

▶ 今のわたし～これからのわたし

続けたいこと

これらのことは
実現できそうですか。

行きたい場所

やりたいこと

実現のために
必要なことはありますか。

広 告



土木建設業
有限会社 **谷一組**

代表取締役 谷脇 和彦

〒789-1301 高知県高岡郡中土佐町久礼5315番地

TEL.0889-52-2595 FAX.0889-52-4565

もしものとき

「もしものとき」に備えて治療や介護の方針、後々どうしたいかなどの思いを書き留めておいてください。

➤ 病気になったら

＊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()

広 告

これからに元気を。大切な人に安心を。

郵便局の終活日和

〓 終活のお悩みは郵便局の生活相談ダイヤルへ! 〓

日本郵便 / 生活相談ダイヤル 通話・ご相談無料※

ろ う ご み な よ い

0120-65-3741

受付時間：平日9時～20時(土日祝・年末年始は除く)
※弊社が紹介した提携事業者と契約し、サービス提供を受ける際には費用が発生します。

お近くの郵便局でもご相談いただけます。
久礼郵便局・大野見郵便局・上ノ加江郵便局

海辺のスイーツ店

風工房

高知県中土佐町

営業時間 10:00～17:00
定休日 毎週火曜日
(祝日の場合は翌日)

中土佐町久礼8645-2
TEL.0889-52-3395



▶ 介護が必要になったら

＊介護をお願いしたい人

☐ 配偶者 ☐ 子ども ☐ その他()

名 前: _____ 名 前: _____

＊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

名 前: _____

☐ お任せする

＊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

☐ 用意している(保管場所:)

☐ その他()

▶ 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: _____

☐ 子ども 名 前: _____

☐ その他 名 前: _____

広 告




きたのさと

北の里

小規模多機能型居宅介護事業所

高岡郡中土佐町大野見寺野109

TEL.(0889) **40-7401**

住み慣れた家、
慣れ親しんだ地域での生活を
続けていけるように
サポートさせていただきます。

➤ 葬儀のこと

✳葬儀の場所

- ☐ お任せする
- ☐ 希望がある(名称等:)
- ☐ その他()

✳葬儀の規模

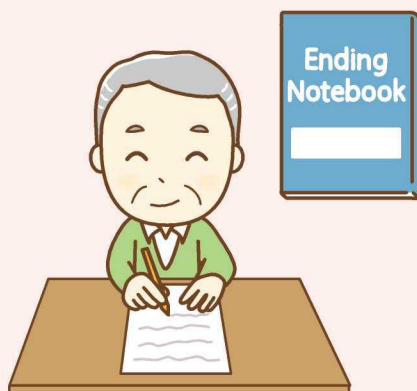
- ☐ お任せする
- ☐ 家族・近親者のみ
- ☐ 参列してくれる方全て

✳遺影

- ☐ お任せする
- ☐ 用意している(保管場所:)

✳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(保管場所等:)
- ☐ その他()



一般建築

 (有) 谷山鉄建

谷山鉄建設計事務所

鉄骨 木造 リフォーム 耐震改修

高岡郡中土佐町久礼6224-33

☎ (0889)52-2048 (FAX兼用)

✳️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 ☐ していない

葬儀業者

☐ 生前予約で頼んでいる

(業者名: _____ 連絡先: _____)

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(_____) ☐ 無い

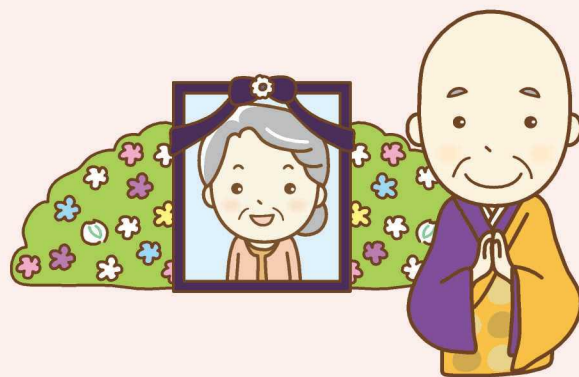
死装束

☐ 身に着けたいもの

(内容: _____ 保管場所: _____)

☐ 無い

✳️遺言書について

☐ 有り(保管場所: _____)☐ 無し

➤ お墓のこと

✳お墓の場所

- ☐ 希望なし
☐ 希望がある
 (名称・場所等：

- ☐ すでにある
) (名称・場所等：

✳埋葬

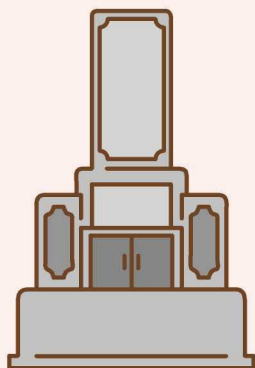
- ☐ お任せする ☐ 希望がある
 (場所等：

✳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(

➤ ペット

種 類 犬・猫・その他	気をつけてほしいこと 注意すること	もしものとき
		☐ 家族の判断に任せる ☐ 特定の人に託したい (
		☐ 家族の判断に任せる ☐ 特定の人に託したい (



廣 告



いつまでもかわらない真心で・・・

やまもと せきざい こうぎょう

山本石材工業

代表者 山本 康充

〈営業品目〉
 墓石・納骨堂・灯籠
 設計・施工・移転・改葬
 お墓の傾き直し・清掃代行
 その他お墓に関するご相談

高岡郡中土佐町久礼1863-12
TEL(0889) 52-2816

➤ 遺言について

財産を残す方の意思を尊重し、相続のトラブル発生を防止するなど、相続手続きを円滑に行うために遺言書の作成を検討してみてもいいのではないでしょうか。

遺言には大きく分けて自筆証書遺言と公正証書遺言があります。

自筆証書遺言は、遺言する人が遺言書を自分で書き、作成日を記載して署名押印します。公正証書遺言は、公証人が遺言する人の話を聞いて作成するものです。

なお、自筆証書遺言は、令和2年7月から法務局における保管制度がスタートしています。公正証書遺言については公証役場に問いあわせ、自筆証書遺言の保管制度については法務局に問いあわせてください。

➤ 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。

広 告

まごころ・フレッシュ・あなたのそばに
土佐くろしお農業協同組合



〒785-8520
高知県須崎市
多ノ郷甲3751-11
TEL(代表)
0889-42-8001

久礼支所 〒789-1301 高知県高岡郡中土佐町久礼2009-2
TEL 0889-52-2145

J-Forest
須崎地区森林組合
山を守り・森を守る

〒785-0024
高知県須崎市安和925番地
TEL.0889-43-0030
FAX.0889-43-0031

財産について

家族でも、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です。一覧にしてまとめておきましょう。

▶ 不動産、預貯金、生命保険、公的年金など

名 称	内 容	保管場所	備 考

人が亡くなると、その人の預貯金口座が凍結され、お金を動かせなくなる場合があります。口座からの自動引き落としもできなくなります。

広 告








鯉乃國の湯宿
黒潮本陣 TEL.0889-52-3500

黒潮工房 TEL.0889-40-1160

高岡郡中土佐町久礼8009-11

人生会議（ACP）してみませんか

わたしのこと

もしものとき

財産について

各種相談先・手続き先

各種相談先・手続き先

➤ 中土佐町役場

主な内容	担当課
介護保険・要介護認定の申請 健康増進、福祉推進	健康福祉課 0889-52-2662
高齢者の生活・介護の相談 (介護保険、介護予防等の相談)	地域包括支援センター 0889-52-3352
成年後見制度、高齢者障害者の権利擁護等の相談	権利擁護支援センター 0889-52-2662
障害福祉に関する相談	基幹相談支援センター 0889-52-4820
総合窓口(戸籍・住民票・印鑑登録等) 国民健康保険、後期高齢者医療、年金等	町民環境課 0889-52-2213
国民健康保険税、住民税、固定資産税等	税務課 0889-52-2214

➤ 中土佐町社会福祉協議会

主な内容	団体名・所在地	電話番号
地域福祉活動に対する支援・生活上の 各種相談・日常生活自立支援事業 生活困窮者自立相談支援事業	中土佐町 社会福祉協議会 中土佐町久礼6584-1	0889-52-2058

広 告

本 社
中土佐支店
高岡郡中土佐町久礼6636番地1
TEL 0889-52-4500

高知市仁井田1631番地8
TEL 088-802-5010

～人と自然と地域のために 高知の総合建設業～
高知の新しい未来を創造する


株式会社 新創
代表取締役 吉良 裕見

建築・設計・監理・施工・リフォーム・耐震診断・補強
総合建築業
高知県知事許可(般-4)第9092号

薦田建築士事務所
薦田 建 築

代表 薦田 健
事務所
〒789-1301 高知県高岡郡中土佐町久礼6481
TEL・FAX **0889-40-1140**

公正証書遺言や任意後見契約などに関する相談について

名称	所在地	電話番号
高知合同公証役場	〒780-0870 高知市本町1-1-3 朝日生命高知本町ビル3階	088-823-8601

自筆証書遺言書保管制度の相談について

名称	所在地	電話番号
高知地方法務局 須崎支局	〒785-0004 須崎市青木町1番4号 須崎第2地方合同庁舎	0889-42-0374

成年後見制度に関する相談について

名称	所在地	電話番号
公益社団法人 成年後見センター・ リーガルサポート高知	〒780-0928 高知市越前町2丁目6-25 高知県司法書士会内	088-825-3141
公益社団法人コスモス成年後見 サポートセンター高知県支部 (コスモス高知)	〒780-0935 高知市旭町2丁目59-1 旭プラザ2階 (高知県行政書士会内)	088-802-2343
高知家庭裁判所須崎支部 後見係	〒785-0010 須崎市鍛冶町2-11	0889-42-0046

※成年後見制度の利用支援については、中土佐町権利擁護支援センターにご相談ください。

広 告



光世(株)
大野見工場

Ladies
fashion
wear

高岡郡中土佐町
大野見奈路931 ☎(0889)57-2200

不動産登記 商業登記 相続登記
裁判関係書類 公正証書遺言

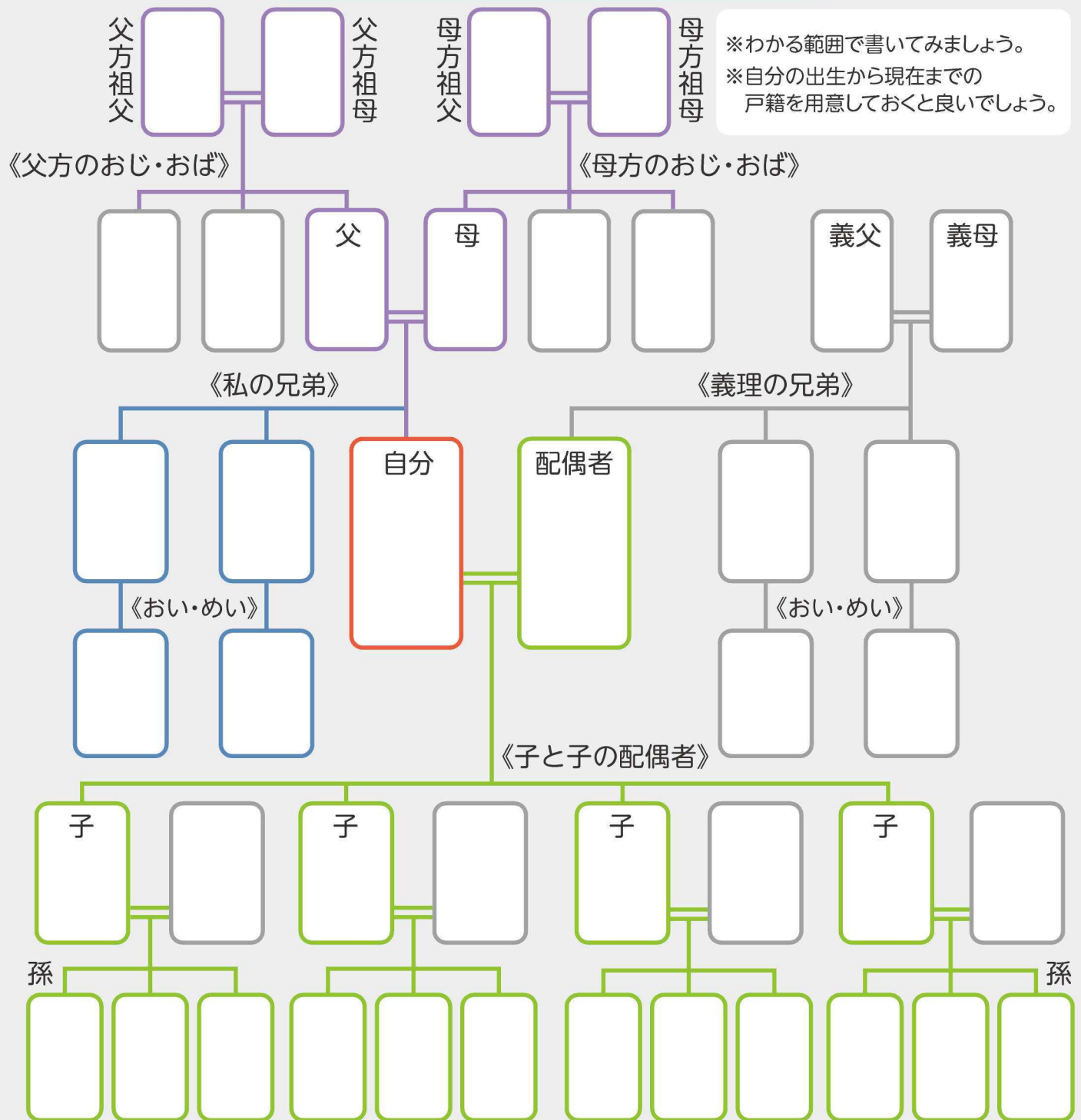
川村靖仁司法書士事務所

中土佐町久礼6164-1(四国銀行北へ100m)

TEL (0889) 52-3012

FAX (0889) 52-3013

わたしの家族(家系図)



中土佐町 わたしの未来ノート

令和8年9月発行

発行

中土佐町 株式会社サイネックス

製作

株式会社サイネックス
〒543-0001 大阪府大阪市天王寺区上本町5-3-15
TEL.06-6766-3333(大代表)

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ブの登録商標です。

広告販売

株式会社サイネックス 山陽支店
〒720-0812 広島県福山市霞町1-8-15
TEL.084-982-5557

※掲載している広告は、令和8年8月現在の情報です。

UD
FONT

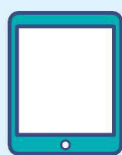
見やすく読みまちがえにくい
ユニバーサルデザインフォント
を採用しています。

いつでも！誰でも！どこからでも！

中土佐町

わたしの未来ノート

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10月
より公開



電子ブックはこんなときに活用できます



このまちの
手続きを知りたい



冊子
見つからない

ブックマークは
こちらから



こんな便利機能もあります



細かい文字は
拡大して表示 できる



再読したいページには
しおり を挿入



気になった内容には
メモ機能 で書き足し

中土佐町
わたしの未来ノート