



今を大切に生きるための  
エンディングノート

「エンディングノート」は  
自分らしく生きるための  
大切な一歩です。

仙台市

# はじめに

「終活」は、今を大切に生きる私たちにとって、  
自身の生き方を見つめ直し、  
人生のエンディングをどのように迎えたいか、  
そのために今のうちにできること、やるべきことを整理することで、  
将来の不安を軽減し、自己の希望を尊重するとともに、  
家族や周囲の人たちが担うこととなる役割を  
軽くすることができる活動です。

(仙台市条例第三十五号「今を大切に生きる終活支援条例」前文より抜粋)

では実際に何から始めたらよいのでしょうか。  
漠然とした中では、どうしたらよいか迷ってしまいますよね。

**そんなときにこの「エンディングノート」が  
心強いパートナーとなります。**

少しずつ身の回りのことを整理し、  
少しずつもしものときに望むことをまとめ、  
少しずつ家族や友人などに伝えておきたいことを  
記してみましよう。

考え方は、生き方や環境などによって一人ひとり異なります。  
そして、その考え方は、等しく尊重されるべきものです。

エンディングノートを活用し、自分への問いに一つひとつ答えていくうちに、  
これからの具体的な行動が見えてくるはずです。

## 「エンディングノート」を書くことで…

1. 書きながら、自分の生き方やこれからを考えるきっかけになります
2. 自分の思いをきちんと伝えることができます
3. いざという時に家族や周囲の人たちが、「どうしたらよいか」迷わずに済みます

### 書き方のポイント

#### ●自由に書き直しましょう

さまざまな考え方に触れたり、環境が変化したりすることで、気持ちが変わることもあります。定期的に見直し、気軽に自由に書き直していきましょう。

#### ●法的な効力はありません

エンディングノートには法的な効力はありません。だからこそ気軽に書き込んでいけるノートです。写真を貼ったり、カラフルなペンで書き込んだりしても大丈夫。

法的効力を求める場合は、遺言書の作成等が必要となります。法的な手続きは専門家に相談してください。

#### ●全ての項目を埋めなくても構いません

書きやすいところ、興味のあるところを書いてみましょう。

「はじめのページから順番に」や「全部の項目を記入しよう」、「きれいに書こう」と思わなくても大丈夫。

迷ったり、考えてもまとまらなかったりするページは飛ばして、次に行きましょう。

「始める」ことが大事です。

#### ●信頼できる人にノートのことを伝えておきましょう

ノートを書いても、誰も知らなければ活用されません。いざというときに遺された方が困らないように、ノートの存在を伝えておきましょう。家族がいない方は信頼できる方に。

考えを伝えたり相談したりすることも、整理につながります。



個人情報が含まれるので、管理には十分に注意しましょう。

ページ ▼ 記入したページはここにチェックを付けましょう

自分のこと	05	<input type="checkbox"/> 現在の自分のこと
	06	<input type="checkbox"/> 家系図
	07	<input type="checkbox"/> これまでのこと
	08	<input type="checkbox"/> これからのこと
	09	<input type="checkbox"/> さまざまな情報の整理
もしものとき	11	<input type="checkbox"/> もしものとき
	12	<input type="checkbox"/> 介護のこと
	14	<input type="checkbox"/> 医療のこと
	16	<input type="checkbox"/> ペットのこと
	17	<input type="checkbox"/> 葬儀のこと
	19	<input type="checkbox"/> お墓のこと
財産のこと	20	<input type="checkbox"/> わたしの相続人になるのは誰だろう？
	21	遺言書の作成
	22	<input type="checkbox"/> 財産情報
	24	<input type="checkbox"/> 保険・年金のこと
知っておきたい制度・窓口	26	こんな時どうする？
	27	知っておきたい制度
	29	葬儀の流れ
	30	お問い合わせ先一覧
	33	仙台市の終活支援事業
	34	<input type="checkbox"/> メッセージ
	35	<input type="checkbox"/> 自由に使えるページ

まずは書けるところを書いてみましょう。

# 現在の自分のこと

自分自身のことを整理していきましょう。全部埋めようとしなくても大丈夫。書きたくないところ、わからないところは書かなくても構いません。

記入日		年	月	日
名前	フリガナ			
生年月日	年	月	日	血液型
住所	〒			
	賃貸の場合		管理会社	連絡先
本籍				
電話番号	(自宅)			
	(携帯)			
メールアドレス	@			
	@			
マイナンバーカード	有 ・ 無	保管場所		
健康保険資格	種類	番号	<input type="checkbox"/> マイナンバーカード <input type="checkbox"/> 資格確認書	
			保管場所	
介護保険証	有 ・ 無	保管場所		
障害者手帳など	有 ・ 無	<input type="checkbox"/> 身体 <input type="checkbox"/> 療育 <input type="checkbox"/> 精神 <input type="checkbox"/> その他(   )		
		保管場所		
メモ				

もしものとき

財産のこと

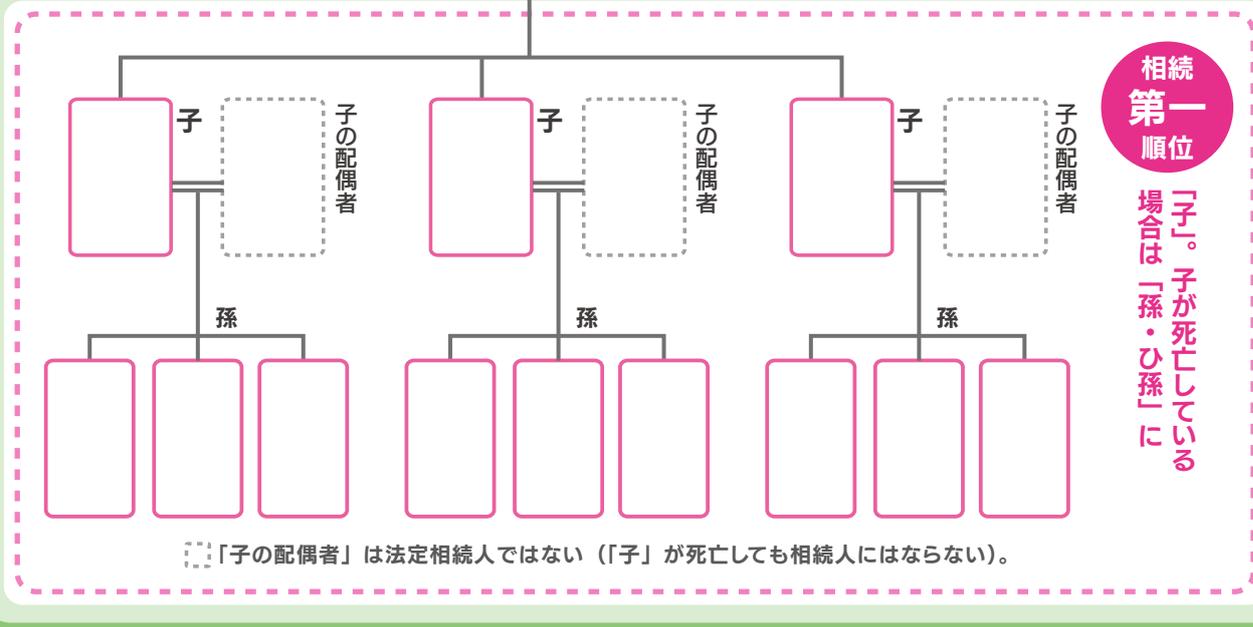
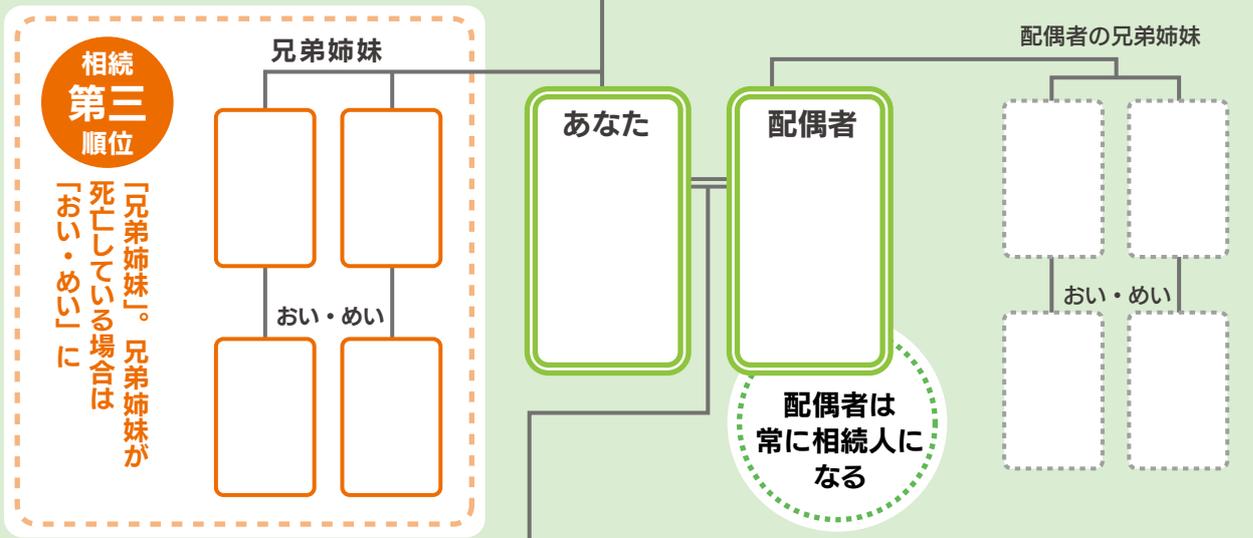
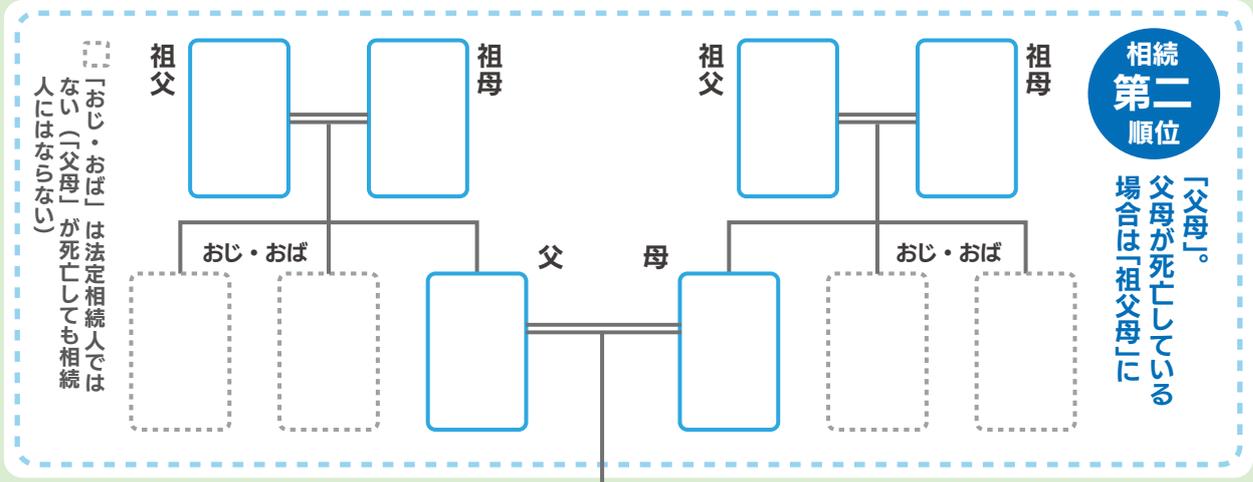
知っておきたい制度・窓口

# 家系図

相続を考えるときにも有効な家系図。ボックスに名前を書き込んでいきましょう。相続順位もわかるようになっています。

➡ (20 ページ参照)

記入日 年 月 日



# これまでのこと

自分のこれまでのことを振り返って、記憶に残っている出来事、大事にしたいこと、好きなことなどを整理してみましょう。

## ●おもいで

記入日

年

月

日

思い出に残っている出来事・場所など

学歴・職歴など

座右の銘・生きるうえで大事にしてきたこと

もしものとき

財産のこと

## ●好きなこと

記入日

年

月

日

趣味・特技など

好きな食べ物、本、音楽、お気に入りなど

知っておきたい制度・窓口

# これからのこと

あなたが「やっておきたいこと」は何ですか？ やってみたいことに挑戦するのもよいでしょう。「いつまでに」と期限を設けると、実現性が高まります。

● やっておきたいこと      記入日      年      月      日

いつまでに	何をする？
歳までに	
歳までに	
歳までに	

会っておきたい人・行きたいところなど

---



---



---

これから大切にしていきたいことなど

---



---



---

もしものとき

財産のこと

知っておきたい制度・窓口

# さまざまな情報の整理

デジタル関連、毎月の引き落としなどを整理してみましょう。一覧にまとめてみると、不要な契約が見えてくるかもしれません。

## ● デジタル関連

記入日

年

月

日

### パソコン

- 内容を消去し処分を希望する
  内容を見ても構わない  
 その他（例）写真だけ見てもいい、処分するかどうかはお任せしたい

ID・パスワードなど

### スマートフォン

- 内容を消去し処分を希望する
  内容を見ても構わない  
 その他（例）内容を確認してから解約してほしい

ID・パスワードなど

### 各種サービス

Google	ID	パスワード
Apple	ID	パスワード
X	ID	パスワード
Instagram	ID	パスワード
LINE	ID	パスワード
その他のアカウント	ID	パスワード

メモ

もしものとき

財産のこと

知っておきたい制度・窓口

● 毎月の引き落とし情報

記入日

年 月 日

内 容	取引先・契約番号	金融機関・支店・口座番号	名義人
電 気			
ガ ス			
水 道			
自 宅 電 話			
携 帯 電 話			
N H K			
インターネット			
クレジットカード			
そ の 他 (家賃など)			
有料配信サービス ほか … Amazon、Netflix など			

コラム

デジタル関連の生前整理

デジタル機器内にあるデータなどは、目に見えないため存在を忘れてしまうことがあります。どのようなデータやサービスの利用があるのか、「引き継ぐもの」「捨てるもの」などを仕分けしたうえでノートに書き留めるなどの方法で見える化を（管理には十分注意）。「遺産は見つかったものしか手続きができない」ということも覚えておきましょう。

# もしものとき

もしものときは冷静な判断ができない場合もあるので、自分の希望を記しておきましょう。

## ● 連絡してほしい人

記入日

年

月

日

名前

間柄

連絡先

知らせたいタイミング

緊急時

入院時

死亡時

## ● 「あんしんカード」について

記入日

年

月

日



持っている

保管場所

持っていない

※「あんしんカード」は、一人暮らしの高齢者のもしものときの緊急対応への備えとして、緊急連絡先やかかりつけ医療機関等を書いておくものです。詳しくは市社会福祉協議会各区・支部事務所へ。

# 介護のこと

判断能力があるうちに、介護についての希望をまとめておきましょう。介護の負担をかけるかもしれない人への思いやりです。

## ● 介護が必要になったら

記入日

年

月

日

### 介護をお願いしたい人

- できるだけ家族や親族をお願いしたい
- 介護サービスの利用を希望する
- 家族や親族の判断に任せたい
- その他（例）訪問看護師をお願いしたい

### 介護を受ける場所

- 可能な限り自宅を希望する
- 在宅介護が困難になったら施設入所を希望する
- 早い段階から施設入所を希望する
- 家族や親族の判断に任せたい
- その他（例）家族が無理なく過ごせる場所ならどこでもよい

### 介護の費用について (22～25 ページ参照)

- 預貯金や年金など自分の財産を使うことを希望する
- 特に用意はしていない
- 保険に加入している
- その他

### 私が判断できないときは

介護方針については、以下の人の意見を尊重して決めてください。

名前

間柄

連絡先

メモ

## 絶対にしてほしくないこと

(例) 自分でできることまで手助けしてしまうこと。できるだけ見守っててください。

## 介護してくれる方への言葉・伝えたいこと

(例) そのとき、自分はどのような状態かわからないけれど、あなたには感謝の気持ちしかありません。本当にありがとう。自分の生活も大切に、無理だけはしないでね。

## 判断能力が低下したとき、財産管理をお願いしたい人

- 配偶者 名前 連絡先
- 子 名前 連絡先
- お願いしたい人 名前 間柄 連絡先
- 任意後見契約を締結している 受託者 連絡先
- 法定後見制度を利用したい
- その他 (例) すでに民事信託 (家族信託) の契約を締結している

メモ

## キーワード

## 成年後見制度

認知症や知的障害などによって判断することが難しくなると、契約や金銭管理などができなくなったり、その人の権利が侵害されることが起きやすくなったりします。そうした方たちを守る制度の一つ。

成年後見制度には、「**任意後見制度**」と「**法定後見制度**」があります。 → (28 ページ参照)

- この先、自分で判断できなくなる場合に備える → 任意後見制度
- 自分一人で契約等を行うことが難しくなった → 法定後見制度

# 医療のこと

病気やケガに備え、必要な情報をまとめておきましょう。家族や信頼できる人と話し合っておくことも大切です。

## ●現在の健康状態など

記入日

年

月

日

### かかりつけ医療機関

医療機関	担当科	担当医	電話番号

持病	<input type="checkbox"/> あり <input type="checkbox"/> なし	アレルギー	<input type="checkbox"/> あり <input type="checkbox"/> なし	お薬手帳	<input type="checkbox"/> あり <input type="checkbox"/> なし
	病名		原因物質		保管場所

いつも飲んでいる薬		これまでにかかった大きな病気	
薬の名前	目的	病名	治療期間

### 緊急時に医師や救急隊員に知らせたいこと

(例) 身体の不自由な部分、ペースメーカーなど

### 医療費について

➡ (22～25ページ参照)

- 預貯金や年金など自分の財産を使うことを希望する
- 特に用意はしていない
- 保険に加入している
- その他

## キーワード

### 人生会議 (ACP)

もしものときにどのような医療やケアを望むのか、前もって考え、家族や信頼する人などと話し合い、共有することを「人生会議 (ACP:アドバンス・ケア・プランニング)」といいます。人生会議のきっかけに、いくつかの簡単な質問に答えることで作成できる「仙台版 もしもの時の意思表示シート」(仙台市地域医療対策協議会〈事務局:仙台市〉)は市ホームページからダウンロード可能です。また、各区役所・総合支所・地域包括支援センター等でも配布しています。詳細は市ホームページをご確認ください。

詳しくはこちら



## ● 病気のときは

記入日

年

月

日

## 告知について

- 病名・余命の告知を希望する       病名だけの告知を希望する
- 病名・余命の告知を希望しない
- その他（例）余命が〇カ月以内だったら告知してほしい

## 延命治療について

- 可能な限り延命治療を希望する
- 回復の見込みがなければ延命治療を希望しない
- 延命治療よりも苦痛を少なくすることを希望する
- その他（例）治療の内容や費用、効果などを聞いたうえで決めたい

## 終末期を過ごしたい場所

- 自宅を希望する       病院を希望する       ホスピスを希望する
- その他（例）介護施設で過ごしたい

## 臓器提供・献体について

- 臓器提供を希望する      意思表示カード保管場所
- 献体の登録をしている      登録先      連絡先
- 臓器提供・献体を希望しない
- その他（例）家族の判断に任せたい

## 私が判断できないときは

治療方針については、以下の人の意見を尊重して決めてください。

名前

間柄

連絡先

メ モ

# ペットのこと

ペットの性格など細かい情報は、飼い主しかわからないことがほとんどです。託す方にしっかり情報が伝わるようにしておくこと、ペットにとっても安心です。

## ●ペットの基本情報

記入日

年

月

日

名前	種別	毛色
生年月日	マイクロチップ 番号	登録番号 (犬のみ)
性別	<input type="checkbox"/> オス <input type="checkbox"/> メス	避妊・去勢 <input type="checkbox"/> 済 <input type="checkbox"/> 未
性格 健康状態 病歴 その他		
かかりつけの 動物病院	保険	

名前	種別	毛色
生年月日	マイクロチップ 番号	登録番号 (犬のみ)
性別	<input type="checkbox"/> オス <input type="checkbox"/> メス	避妊・去勢 <input type="checkbox"/> 済 <input type="checkbox"/> 未
性格 健康状態 病歴 その他		
かかりつけの 動物病院	保険	

### 私がもしものときは

飼ってもらう人 または お世話をお願いできる人

名前

間柄

連絡先

判断を任せたい人

名前

間柄

連絡先

## コラム

### ペットのお世話ができなくなる前に

ペットを最期まで、責任を持って飼育することは飼い主の義務です。もしものときを考え、預け先は見つけておきましょう。「仙台市動物管理センター（アニパル仙台）」では「わんにゃん命のリレーノート」掲示板を設置し、新しい飼い主を探すサポートをしています。

詳しくはこちら



# 葬儀のこと

あなたが亡くなったあと、悲しみの中でさまざまな決定を迫られるのは遺された家族などです。負担を軽くするためにも、意思や希望を明確にしておきましょう。

## ● 葬儀について

記入日

年

月

日

### 葬儀の希望

- しなくてもいい
  家族や親族だけの葬儀を希望する  
 一般的な規模を希望する
  できるだけ盛大な葬儀を希望する  
 家族や親族の判断に任せたい  
 その他 (例) ○○新聞に訃報広告を載せてもらいたい

### 葬儀を行う会場

- 特に希望はない
  葬儀場を希望する
  自宅を希望する  
 生前予約している  
 予約先  連絡先  預託金  あり  なし  
 その他 (例) ホテルでのお別れの会にしてほしい

### 葬儀の形式

宗教  仏教  キリスト教  神式  無宗教  その他 ( )

菩提寺や特定の寺社・教会や宗派を希望する場合

名称

連絡先

所在地

### 喪主について

任せたい人

名前

間柄

連絡先

### 葬儀の費用について

➡ (22～25 ページ参照)

- 預貯金や年金など自分の財産を使うことを希望する
  特に用意はしていない  
 保険・共済に加入している  
 その他

### 遺影について

すでに用意してある

保管場所

希望する写真がある

どんな写真？

### 葬儀の案内を出してほしい人

名前

間柄

連絡先

### 葬儀後に伝えてほしい人

名前

間柄

連絡先

メ モ

# お墓のこと

選択肢が広がっているお墓。悩んだ場合は、それぞれの資料を集めてみましょう。動いていくうちに、自分の希望が見えてくるかもしれません。

## ●お墓の希望

記入日

年

月

日

お墓がある（代々受け継がれているお墓、生前契約したお墓など）

墓地の 名称	所在地
	連絡先
備考	

お墓がない

新しくお墓を用意してほしい

希望は  一般墓  永代供養墓  納骨堂  その他（ ）

家族や親族の判断に任せたい

その他

お墓の管理  
改葬  
墓じまいの  
希望など

（例）納骨堂は市内の〇〇へ。故郷のお墓も移して、一緒に納めてほしい。

### お墓の費用について (22～25 ページ参照)

預貯金や年金など自分の財産を使うことを希望する

特に用意はしていない

保険・共済に加入している

その他

## コラム

### 仙台市の市営墓地

仙台市には市営墓地が3ヶ所あります。「いずみ墓園」では新規貸出の募集を行っています。「北山霊園」と「葛岡墓園」については、新規の貸出は終了していますが、墓じまいなどで返還された区画がある場合には、整備後に再貸出を行います。

詳しくはこちら



用語の  
説明

- 改葬 … 墓地・納骨堂に納めたお骨を、他の墓地・納骨堂に移すこと
- 墓じまい … 墓石を撤去し、墓所を更地にして使用权を返還すること

# わたしの相続人になるのは誰だろう？

相続人の範囲は法律で決められています。相続順位を確認してみましょう。

相続順位	法定相続人と法定相続分	
第1順位 子がいる場合	配偶者 	子  <b>1/2</b>
第2順位 子がなく、 親がいる場合	配偶者 	親  <b>1/3</b> <small>※人数で分割</small>
第3順位 子と親が 共になく、 兄弟姉妹がいる場合	配偶者 	兄弟姉妹  <b>1/4</b> <small>※人数で分割</small>

- メモ**
- 配偶者は常に相続人となります。
  - 配偶者がいない場合は、上記の相続順位にしたがって相続します。
  - 相続人となる子や兄弟姉妹が死亡している場合は、その子（被相続人にとっての孫や おい・めい）が相続人となります（「代襲相続」）

「家系図」であなたの相続人となる人を確認しておきましょう。 [➡ \(6ページ参照\)](#)

## ● 遺言書の有無

記入日

年

月

日

作成している

作成していない

自筆証書遺言

保管場所

法務局

その他 ( )

公正証書遺言

保管場所

公証役場 ( )

その他 ( )

)

# 遺言書の作成

「のこす財産が少ないなら遺言書は必要ない」と思っていませんか。財産の多い少ないにかかわらず、遺言書は財産に関するご自身の意思や想いを確実に伝えるための手段です。遺言書があればスムーズに相続手続が進むため、可能な限り作成しておくといでしょう。

遺言書には、

<b>1 自筆証書遺言</b> 遺言者本人が 自書で作成する	<b>2 公正証書遺言</b> 公証役場で 遺言者から聞いた 内容を公証人が書いて 作成する	<b>3 秘密証書遺言</b> 内容を秘密にしたまま、 存在だけを公証人と 証人2人以上で証明して もらう方式
--------------------------------------	--	---

の3種類があり、一般的に利用されるのは1と2です。内容がシンプルなら、一人で完結できて費用もかからない自筆証書遺言が手軽ですが、紛失や発見されない可能性があったり、改ざんの恐れがあったりなどデメリットもあります。

そのデメリットをカバーするのが、法務局の**自筆証書遺言書保管制度**です。

➡ (27 ページ参照)

保管制度を利用せずに自宅などで保管された自筆の遺言書は、開封前に家庭裁判所の検認が必要です。故意であるかどうかにかかわらず、検認前に開封してしまうと過料の対象となります。トラブルを防ぐためにも、遺言書の封筒に「開封せずに家庭裁判所へ」などと書き添えるとよいでしょう。

	自筆証書遺言		公正証書遺言
	法務局の保管制度利用なし	法務局の保管制度利用あり	
作成方法	遺言者本人が遺言の全文・日付・氏名を自書し、押印する (財産目録は各ページに署名・押印すればパソコンで作成可)		2人以上の証人のもと、遺言者が公証人に遺言の趣旨を伝え、公証人が遺言書を作成。原本となる電磁的記録に全員が電子サインをする。電子データまたは紙で交付
費用	かからない	保管申請手数料 1件3,900円	財産の価額に応じた手数料が必要
保管方法	自宅等で保管	法務局で保管	原本は公証役場で厳重に保管
家庭裁判所の検認	必要	不要	不要
特徴	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 作成費用がかからない</li> <li>● 作成に手間がかからない</li> <li>● 内容に不備があると無効になる可能性がある</li> <li>● 自宅保管の場合、紛失や改ざんの恐れがある</li> <li>● 自宅保管の場合、相続人に発見されないことがある</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>● 無効な遺言書になりにくい</li> <li>● 紛失や改ざんの恐れがない</li> <li>● 公証人が出張して作成することが可能</li> </ul>

# 財産情報

デジタル化が進み、ネット銀行やネット証券などの利用も増えています。目に見えない口座は特に、一覧化しておくことが大切です。財産を把握することは、相続について考える機会にもなります。

## ●資産

記入日

年

月

日

### 預貯金など

金融機関名	支店	口座番号	種別
			<input type="checkbox"/> 普通 <input type="checkbox"/> 定期 <input type="checkbox"/> 貸金庫 <input type="checkbox"/> その他 (        )
			<input type="checkbox"/> 普通 <input type="checkbox"/> 定期 <input type="checkbox"/> 貸金庫 <input type="checkbox"/> その他 (        )
			<input type="checkbox"/> 普通 <input type="checkbox"/> 定期 <input type="checkbox"/> 貸金庫 <input type="checkbox"/> その他 (        )

### 株式・債権・投資信託など

証券会社	支店	口座番号	種別
			<input type="checkbox"/> 株式 <input type="checkbox"/> 投資信託 <input type="checkbox"/> 債券 <input type="checkbox"/> その他 (        )
			<input type="checkbox"/> 株式 <input type="checkbox"/> 投資信託 <input type="checkbox"/> 債券 <input type="checkbox"/> その他 (        )

### 不動産

種類	所在地・用途	名義人	持ち分
<input type="checkbox"/> 土地 <input type="checkbox"/> 建物 <input type="checkbox"/> マンション・アパート <input type="checkbox"/> その他 (        )			
<input type="checkbox"/> 土地 <input type="checkbox"/> 建物 <input type="checkbox"/> マンション・アパート <input type="checkbox"/> その他 (        )			
<input type="checkbox"/> 土地 <input type="checkbox"/> 建物 <input type="checkbox"/> マンション・アパート <input type="checkbox"/> その他 (        )			

## ●負債

記入日

年 月 日

### 借入金・ローン

借入目的	借入先	金額	返済方法・期日	備考 (契約書の保管場所など)

## ●その他（自動車・貴金属などの動産・貸付金・積立金など）

記入日

年 月 日

種類	内容	保管場所	備考

## キーワード

### 不動産の名義変更（相続登記）

土地や建物を所有していた方が亡くなり相続が発生したときに、名義変更（相続登記）を放置しておくと、相続人がどんどん増えて手続きが難しくなります。ご自身が管理している不動産の中に、亡くなった方の名義のままになっているものはありませんか？

相続登記の申請が、令和6年度より義務化されています。

詳しくはこちら



暗証番号、ID・パスワードは、別紙に記載し保管するなど、適切に管理しましょう。

# 保険・年金のこと

生命保険は、一定期間を過ぎてしまうと保険金を請求できなくなる可能性があります。受取人が契約の存在を知らず、請求権を失ってしまうことにならないよう、受取人にはあらかじめ伝えておきましょう。

## ●保険

記入日

年

月

日

### 生命保険・医療保険・介護保険・共済など

保険会社	証券番号	受取人	備考(保険証券の保管場所など)

種類  死亡  医療  介護  その他

保険会社	証券番号	受取人	備考(保険証券の保管場所など)

種類  死亡  医療  介護  その他

保険会社	証券番号	受取人	備考(保険証券の保管場所など)

種類  死亡  医療  介護  その他

保険会社	証券番号	受取人	備考(保険証券の保管場所など)

種類  死亡  医療  介護  その他

火災保険・地震保険

保険会社	証券番号	受取人	備考(保険証券の保管場所など)

種類  火災  地震

保険会社	証券番号	受取人	備考(保険証券の保管場所など)

種類  火災  地震

その他の保険(自動車任意保険など)

保険会社	種類	証券番号	受取人	備考 (保険証券の保管場所など)

●年金

記入日

年 月 日

公的年金

種類	基礎年金番号	備考(年金手帳、年金証書の保管場所など)

企業年金・個人年金(個人年金保険・iDeCoなど)

名称	番号・記号等	備考(書類の保管場所など)

# こんな時どうする？

終活に取り組んでいくと、不安や疑問などが出てきます。そんな時に役立つ、知っておきたい制度や窓口を紹介します。

遺言書を自分で  
保管するのは心配

## ● 自筆証書遺言書保管制度

➔ 27 ページ

相続が発生したとき  
サポートしてくれる制度は？

- 法定相続情報証明制度
- 相続土地国庫帰属制度

➔ 27 ページ

ひとりだと、死後のいろいろ  
どうしたらいい？

## ● 死後事務委任契約

➔ 27 ページ

私の、家族の  
判断能力の衰えが心配

- 成年後見制度
- 日常生活自立支援事業

➔ 28 ページ

私の財産を  
家族に託したい

## ● 民事信託(家族信託を含む)

➔ 28 ページ

葬儀のことも実は  
よくわからないかも…

## 葬儀の流れ

➔ 29 ページ

相談できるところが  
どこにあるか知りたい

## お問い合わせ先一覧

➔ 30 ページ

# 知っておきたい制度

## 自筆証書遺言書保管制度

- 法務局で、自筆証書遺言書原本およびデータを長期間適正に預かってもらえる制度です。
- 「家庭裁判所の検認が不要になる」「遺言書が紛失するおそれなくなる」「遺言者の死亡後、相続人等に遺言書が保管されていることが通知される」といったメリットがあります。
- 保管手数料は 1 通 3,900 円
- 遺言書が無効にならないよう、法務局職員が遺言書の形式について確認もしてくれるので安心です（内容についての有効無効の判断ではありません）。
- 利用するためには、遺言者本人が法務局へ足を運ぶ必要があります。

詳しくはこちら



## 死後事務委任契約

- 自分が亡くなった後の手続き（葬儀や遺品整理、解約や届出など）を、生前に信頼できる第三者（弁護士、司法書士、行政書士など）に依頼しておくことができます。
- 契約内容は、亡くなった後の葬儀や納骨、遺品整理、各種解約、届出、連絡、ペットの引継など。
- 相続についての手続きや財産の処分などは依頼できません。
- おひとりさまや近親者を頼りたくないといった方の利用が増えています。

## 法定相続情報証明制度

- 法定相続人の情報をまとめた一覧図（法定相続情報一覧図）を、法務局が証明する制度です。
- 発行された一覧図の写しは、戸籍謄本の束に代わるものとして預貯金の払戻しや各種名義変更など、さまざまな相続手続きに使うことができます。
- 法定相続情報一覧図の写しは、必要な通数を交付してもらえるため（無料）、各所での手続きが同時に進められるとともに、手続きがスムーズに進みます。
- 法定相続情報一覧図は、保管期間（5 年間）の間は、再交付を受けることができます。

詳しくはこちら



## 相続土地国庫帰属制度

- 一定の要件を満たした場合、相続や遺贈（相続人に対する遺贈に限る）によって取得した土地を国に引き取ってもらえる制度です。
- 土地は持っているだけで管理や手間がかかり、いらなくなるからといって放棄することはできません。適切に管理されていない土地の多くは所有者不明となり、さまざまな問題を生じさせることとなります。
- また、「相続放棄」で相続財産のすべてを放棄することはできても、いらぬ土地だけを放棄することはできません。
- この制度の利用には、審査手数料と 10 年分の土地管理費相当額の負担金を納める必要があります。

詳しくはこちら



## ● 民事信託（家族信託）

- 財産の所有者（委託者）が、信頼できる人（家族など）に自分の財産の管理や処分を任せる制度です。
- 自分の判断能力が確かなうちに契約を結びます。下記の成年後見制度より、柔軟な資産管理が可能です。
- 契約をすると、財産の名義は託した人（受託者）に書き換えられますが、財産の管理や処分による利益は受益者（事実上の権利者）が受け取ります（例／不動産の管理によって発生した賃料を受け取る、株の管理によって配当金を受け取るなど）。

※「民事信託」は家族信託ともいわれます。家族信託は一般社団法人家族信託普及協会の登録商標です。

## ● 成年後見制度

- 自分一人で決めることが難しくなった方に、本人の権利を守る援助者として成年後見人等を選任し、本人に代わって財産管理や必要な契約を行います。
- 仙台市成年後見総合センターまたはお近くの地域包括支援センターで、成年後見制度の利用に関するご相談を受け付けています（相談無料）。

詳しくはこちら



### 判断できなくなる場合に備えておきたい…任意後見制度

- あらかじめ後見人になってほしい人（任意後見人）を選んでおく制度です。公正証書により、後見人に何をしてもらうか決めておきます。
- 自分で判断することが難しくなったら、家庭裁判所に申立てをし、任意後見人を監督する人が選任されると、任意後見人による支援が始まります。

### 自分一人で判断することが難しくなった…法定後見制度

- 認知症や知的障がいなどにより、自分一人で契約や金銭管理を行うことが難しくなったときに、家庭裁判所に申立てをし、成年後見人を選任する制度です。
- 家庭裁判所へ申立てができるのは本人とその配偶者、4親等内の親族です。4親等内の親族がない、見当たらないなどの場合はご相談ください。

## ● 日常生活自立支援事業

- 認知機能に低下が見られる高齢の方や障害のある方などご自身で判断することに不安がある方に対し、住み慣れた地域で安心して生活を送れるよう、ご本人の気持ちに沿った支援を行う事業です。

詳しくはこちら



### 支援の内容

- 福祉サービス利用のお手伝い
- 日常的な金銭管理のお手伝い
- 書類等のお預かり
- サービス提供は契約によるため、利用に必要な契約内容を理解できる方が対象です（サービス利用は有料）。
- 利用に関する相談は仙台市権利擁護センター（まもりーぶ仙台）へ。

# 葬儀の流れ

あなたが亡くなったあと、家族や周囲の人たちは短期間で数多くのことを決めなければいけません。ここでは葬儀(仏教)のおおまかな流れとポイントを紹介します(宗教・宗派や地域、予算等で内容は変わります)。

葬儀社へ連絡した後は、葬儀社がトータルでサポートしてくれます。

<p><b>臨終</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 危篤</li> <li>● 逝去</li> <li>● 葬儀社の手配</li> <li>● 遺体の搬送</li> </ul>	<p>1 日目</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 医師から危篤を告げられたら、家族や親族(3親等以内が一般的)、本人の交友関係から親しい友人などに電話で連絡します。 <b>緊急時に連絡してほしい人</b> → (11ページ参照)</li> <li>● 葬儀社を手配し、自宅または葬祭会館等へご遺体を搬送します。判断能力のあるうちに情報収集し、<b>自分の条件に合う葬儀社を探しておく</b>とよいでしょう。 <b>葬儀についての希望</b> → (17ページ参照)</li> </ul>
<p><b>葬儀前</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 死亡届の提出</li> <li>● 葬儀の打ち合わせ</li> <li>● 訃報連絡</li> </ul>	<p>1 ～ 2 日目</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 死亡届とは、亡くなったことを市区町村へ届ける公的な書類です。医師から渡される死亡診断書と一緒に、<b>死亡の事実を知った日から7日以内に提出</b>することが必要です。提出の代行を葬儀社へお願いすることも可能です。</li> <li>● 葬儀日程が決まったら、親族や友人などへ訃報連絡を行います。家族などごく親しい人だけで葬儀を行う場合は、その旨を丁寧に案内します。葬儀の規模やスタイルによって連絡する方の範囲が異なりますので、可能であれば事前に考えておきましょう。 <b>葬儀の案内を出してほしい人</b> → (18ページ参照)</li> </ul>
<p><b>通夜</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 湯灌</li> <li>● 納棺</li> <li>● 通夜</li> </ul>	<p>2 ～ 4 日目</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 納棺とは、亡くなった方を棺に納める儀式。お湯で体を清めお化粧品などで身なりを整えた後に棺に納めます。棺に入れることができる副葬品は、仙台市葛岡斎場の場合、<b>少量の生花や食べ物のほか、数枚の写真や手紙程度に限られています。</b></li> </ul>
<p><b>葬儀・火葬</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 葬儀・告別式</li> <li>● 火葬・収骨</li> <li>● 法要</li> <li>● 精進落とし</li> <li>● 納骨式</li> </ul>	<p>3 ～ 5 日目</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 葬儀の後に火葬を行う流れが一般的ですが、宮城県を含む東北地方の一部では、葬儀の前に火葬を行い、お骨を祭壇に安置して葬儀を執り行う「骨葬(前火葬)」という風習があります。どちらの流れで行うかは、遺族の希望や火葬場の状況などで変わります。</li> <li>● 火葬後のお骨は、当日お墓などに納骨する場合もあれば、四十九日まで自宅で管理する場合があります。 <b>お墓についての希望</b> → (19ページ参照)</li> <li>● 香典返しは、通夜・葬儀当日にお渡しする当日返し(即日返し)が主流ですが、高額な香典をいただいた方には、四十九日後にあらためてお送りするとよいでしょう(後返し)。本人の希望で葬儀後に伝えてほしい人がいる場合は連絡します。 <b>葬儀後に伝えてほしい人</b> → (18ページ参照)</li> </ul>

上記は葬儀を3～5日で行う場合の一例。葬儀の大半は、逝去日を含めて3～5日目の間に行われます。

# お問い合わせ先一覧

相談内容	担当窓口	お問い合わせ先
<b>■このノートに関する問い合わせ先</b>		
エンディングノートに関することなど	高齢企画課	<b>TEL022-214-8515</b>
<b>■11 ページ「もしものとき」に関する問い合わせ先</b>		
「あんしんカード」に関すること	仙台市社会福祉協議会各区・支部事務所	各区・支部事務所の問合せ先については、31 ページの下段に掲載しています。
<b>■12～13 ページ「介護のこと」に関する問い合わせ先</b>		
認知症、介護に関することなど (高齢者総合相談) ① 介護保険に関する相談 ②	各区役所障害高齢課 ①・介護保険課 ② 宮城総合支所障害高齢課 ①② 秋保総合支所保健福祉課 ①②	各区役所・総合支所の問合せ先については、31 ページの下段に掲載しています。
高齢者に関する 介護・健康・福祉等の様々な相談	各地域包括支援センター  〔夜間・休日専用のコールセンター〕 「せんだい高齢者・家族あんしんダイヤル」 ※看護師やケアマネジャーの資格を持つ 専門の相談員が対応します。	<b>TEL0120-475-335</b> 〔受付時間〕 ●月～金(祝休日を除く):0時～8時30分、17時～24時 ●土・日・祝休日・年末年始の閉庁日:0時～24時
成年後見制度に関する相談	仙台市成年後見総合センター	<b>TEL022-223-2118</b> 〔相談時間〕9時～17時(月～金) ※祝休日・年末年始を除く
認知症や知的・精神障害等の ある方の福祉サービス利用・ 日常的な金銭管理等の相談	仙台市権利擁護センター (まもりーぶ仙台)	<b>TEL022-217-1610</b> 〔相談時間〕9時30分～16時(月～金) ※祝休日・年末年始を除く
<b>■16 ページ「ペットのこと」に関する問い合わせ先</b>		
ペットに関する相談	動物管理センター(アニパル仙台)	<b>TEL022-258-1626</b>
<b>■19 ページ「お墓のこと」に関する問い合わせ先</b>		
市営墓地に関する相談	保健管理課	<b>TEL022-214-8204</b>
<b>■22～23 ページ「財産情報」に関する問い合わせ先</b>		
法律・税務・遺言・相続等に 関する相談(特別相談) 【予約優先】	各区役所「市民相談室」・区民生活課 宮城総合支所まちづくり推進課 ※専門的な知識を有する相談員に無料で相談することが できます。詳しくは事前にお問い合わせください。	各区役所・総合支所の問合せ先については、 31 ページの下段に掲載しています。
仙台市への遺贈寄附に 関する相談	〔現金による遺贈、その他下記以外の相談〕 財政企画課	<b>TEL022-214-8111</b>
	〔不動産による遺贈の相談〕 財産管理課	<b>TEL022-214-8122</b>
住まいの活用(売却・賃貸等)相談	住宅政策課	<b>TEL022-214-8330</b>
未管理空き家に関する相談	〔未管理空き家〕 各区役所区民生活課 各総合支所まちづくり推進課 ※空き家が所在する区・総合支所にご相談ください。	各区役所・総合支所の問合せ先については、 31 ページの下段に掲載しています。
	〔空家等対策について〕市民生活課	<b>TEL022-214-6148</b>
ごみに関する相談 (ごみの分別・収集・ 大量のごみがある場合など)	お住まいの区の環境事業所 または家庭ごみ減量課	<ul style="list-style-type: none"> <li>・青葉環境事業所 : TEL022-277-5300</li> <li>・宮城野環境事業所 : TEL022-236-5300</li> <li>・若林環境事業所 : TEL022-289-2051</li> <li>・太白環境事業所 : TEL022-248-5300</li> <li>・泉環境事業所 : TEL022-773-5300</li> <li>・家庭ごみ減量課 : TEL022-214-8227</li> </ul>

相談内容	担当窓口	お問い合わせ先
市内の固定資産の所有状況に関すること(課税台帳の閲覧)	資産課税課	TEL022-214-8617
不動産の名義変更(相続登記)に関すること	仙台法務局 不動産登記部門	TEL022-225-5767
法定相続情報証明制度に関すること	仙台法務局 不動産登記部門	TEL022-225-5767
相続土地国庫帰属制度に関すること	仙台法務局 相続土地国庫帰属審査室	TEL022-225-5653
自筆証書遺言書保管制度に関すること	仙台法務局 供託課	TEL022-225-5735

\*事前予約制です。電話での予約受付時間は平日9時から17時までです。インターネットからは24時間365日予約可能です。



■ 24～25 ページ「保険・年金のこと」に関する問い合わせ先

国民年金・国民健康保険・後期高齢者医療制度に関する相談	各区役所保険年金課 宮城総合支所保険年金課 秋保総合支所保健福祉課	各区役所・総合支所の問合せ先については、本ページの下段に掲載しています。
-----------------------------	---	--------------------------------------

■ その他市政全般に関する問い合わせ先

市政に関する制度や手続きなどについて	仙台市総合コールセンター 杜の都おしえてコール	TEL022-398-4894 〔受付時間〕8時～20時(年中無休) ※土日祝休日・年末年始は17時まで
--------------------	----------------------------	--

\* 仙台市ホームページによくある質問と回答(FAQ)も掲載しています。  
<https://guide.callcenter.city.sendai.jp/hc/ja/>



■ 各区役所・総合支所

名称	住所	電話
青葉区役所	〒980-8701 仙台市青葉区上杉一丁目5番1号	TEL022-225-7211(代表)
宮城野区役所	〒983-8601 仙台市宮城野区五輪二丁目12番35号	TEL022-291-2111(代表)
若林区役所	〒984-8601 仙台市若林区保春院前丁3番地の1	TEL022-282-1111(代表)
太白区役所	〒982-8601 仙台市太白区長町南三丁目1番15号	TEL022-247-1111(代表)
泉区役所	〒981-3189 仙台市泉区泉中央二丁目1番地の1	TEL022-372-3111(代表)
宮城総合支所	〒989-3125 仙台市青葉区下愛子字観音堂5番地	TEL022-392-2111(代表)
秋保総合支所	〒982-0243 仙台市太白区秋保町長袋字大原45番地の1	TEL022-399-2111(代表)

■ 仙台市社会福祉協議会各区・支部事務所

事務所	住所	電話
青葉区事務所	〒980-0802 仙台市青葉区二日町4-3 仙台市役所二日町分庁舎1階	TEL022-265-5260(代表)
宮城支部事務所	〒989-3125 仙台市青葉区下愛子字観音堂27-1 仙台市宮城社会福祉センター内	TEL022-392-7868(代表)
宮城野区事務所	〒983-0841 仙台市宮城野区原町3丁目5-20 メゾン坂下1階	TEL022-256-3650(代表)
若林区事務所	〒984-0811 仙台市若林区保春院前丁3-1 仙台市若林区中央市民センター別棟1階	TEL022-282-7971(代表)
太白区事務所	〒982-0012 仙台市太白区長町南3丁目1-30 仙台市南部 発達相談支援センター(南部アーチル)1階	TEL022-248-8188(代表)
泉区事務所	〒981-3131 仙台市泉区七北田字道48-12 仙台市泉社会福祉センター内	TEL022-372-1581(代表)

## ■地域包括支援センター(全53施設) [高齢者に関する介護・健康・福祉等の様々な相談]

区	名称	所在地	担当区域	電話
青葉区	上杉	上杉 1-17-20 第6銅谷ビル1・2F	上杉山中	TEL022-221-5569
	国見	八幡 4-2-1 早美ビル 102号	第一中	TEL022-727-8923
	木町通	木町通 1-4-15 仙台市交通局庁舎 3F	第二中	TEL022-216-3722
	双葉ヶ丘	双葉ヶ丘 2-9-2	北仙台小	TEL022-275-3881
	葉山	葉山町 8-1	三条中、荒巻小	TEL022-273-4910
	台原	台原森林公園 1-3	台原中	TEL022-727-5360
	花京院(※)	宮町 2-2-6 アルデール宮町 1F	五城中	TEL022-716-5390
	大沢広陵	赤坂 2-16-1	大沢中、広陵中	TEL022-399-6154
	あやし	落合 4-2-22	広瀬中、錦ヶ丘中	TEL022-392-2230
	国見ヶ丘	国見ヶ丘 7-141-9	吉成中、中山中	TEL022-303-3805
	南吉成	南吉成 7-14-1	南吉成中、折立中	TEL022-719-5733
	桜ヶ丘	桜ヶ丘 2-19-1 みやぎ生協 1F	桜丘中	TEL022-303-5870
	小松島(※)	小松島新堤 7-1	幸町中、鶴谷中：自由ヶ丘、安養寺1丁目	TEL022-233-6954
	五橋(※)	若林区土樋 1-11-2 プラザスクランブルビル 2F	五橋中	TEL022-716-5460
	宮城野区	岩切	岩切字稲荷 14	岩切中
東仙台		新田 3-28-20	東仙台中	TEL050-3317-7065
宮城野		五輪 2-12-13 ライオンズマンション五輪第2 1F	原町小、宮城野小、東宮城野小：卸町を除く	TEL022-355-2381
榴岡(※)		榴岡 2-3-15 花本ビル 3F	榴岡小、連坊小路小：五橋担当圏域を除く等	TEL022-297-5906
高砂		高砂 1-24-9	中野中、高砂中：七北田川左岸	TEL022-388-7828
福田町		田子字富里 223	田子中、高砂中：七北田川右岸	TEL022-388-6101
燕沢		燕沢東 3-8-10	西山中：鶴ヶ谷担当圏域を除く	TEL022-388-3690
鶴ヶ谷		鶴ヶ谷 2-1-13	鶴谷中：小松島担当圏域を除く 西山中：鶴ヶ谷 1・6・7・8丁目、 鶴ヶ谷東 2・4丁目の一部	TEL022-388-3801
花京院(※)		青葉区宮町 2-2-6 アルデール宮町 1F	五城中	TEL022-716-5390
小松島(※)		青葉区小松島新堤 7-1	幸町中、鶴谷中：自由ヶ丘、安養寺1丁目	TEL022-233-6954
若林区	五橋(※)	土樋 1-11-2 プラザスクランブルビル 2F	五橋中	TEL022-716-5460
	六郷	上飯田 4-9-16 田中ハイツ 102	六郷中	TEL022-289-2111
	沖野	沖野 6-34-5	沖野中	TEL022-294-0380
	河原町	河原町 2-5-36 パストラル河原町 1F	八軒中	TEL022-262-1180
	七郷	伊在 3-4-1 ディオ・ホリII号棟 105	七郷中	TEL022-290-6761
	大和蒲町	大和町 3-1-1	蒲町中、東宮城野小：卸町	TEL022-783-6656
	遠見塚	遠見塚 1-8-1	南小泉中	TEL022-781-3877
	榴岡(※)	宮城野区榴岡 2-3-15 花本ビル 3F	榴岡小、連坊小路小：五橋担当圏域を除く等	TEL022-297-5906
太白区	愛宕橋	向山 4-19-10 共立愛宕橋ビル 1F	愛宕中	TEL022-215-8822
	八木山	桜木町 1-10	八木山中	TEL022-229-0811
	西多賀	西多賀 1-19-8 キャピタル西多賀 104号	西多賀中	TEL022-307-3383
	長町	長町 5-3-20 NTT東日本仙台長町ビル 1F	長町中：富沢担当圏域を除く	TEL022-304-2154
	郡山	郡山字行新田 9-5	郡山中	TEL022-748-0455
	山田	鉤取本町 1-16-57 阿部ハイツビル 1F	山田中、人來田中	TEL022-307-4440
	西中田	西中田 3-23-3 ハイツ安久 B-103	柳生中	TEL022-741-5290
	中田	東中田 3-26-54	中田中、袋原中：東中田 1丁目の一部	TEL022-393-6533
	東中田	四郎丸字大宮 46	袋原中：中田担当圏域を除く	TEL022-242-6351
	富沢	泉崎 1-33-10 富沢公園パークマンション 109	富沢中、長町中：長町南 3・4丁目	TEL022-398-5960
	茂庭	茂庭台 2-15-20	茂庭台中、生出中	TEL022-281-4115
	秋保	秋保町長袋字清水久保 51-4	秋保中	TEL022-399-2205
	泉区	泉中央	泉中央 2-16-1 トレスピーン泉中央 1F	七北田中
将監		将監 10-18-13	将監中、将監東中：東北自動車道東側	TEL022-772-5501
寺岡		寺岡 1-2-5	寺岡中	TEL022-378-8886
高森		高森 1-1-292	高森中、将監東中：将監担当圏域を除く	TEL022-341-3665
松森		鶴が丘 1-30-3 D-2	鶴が丘中	TEL022-772-6220
松陵		歩坂町 71-28 ヴィラセブン 101	松陵中	TEL022-343-9460
向陽台		向陽台 4-7-14 伊藤コーポ 102	向陽台中	TEL022-343-1512
南光台		南光台南 1-14-27 コーポ UMEMORI 1F	南光台中、南光台東中	TEL022-251-8850
八乙女		黒松 2-19-7 第3えりあビル 101	八乙女中	TEL022-301-9811
虹の丘・加茂		虹の丘 1-10-6	加茂中	TEL022-373-9333
長命ヶ丘		長命ヶ丘 1-12-11 なっつ長命ヶ丘 101	長命ヶ丘中	TEL022-725-3068
根白石		根白石字清水屋敷 35-1	根白石中、館中、住吉台中	TEL022-376-8310
南中山		南中山 3-19-18	南中山中	TEL022-343-5561

(※)五橋、花京院、小松島、榴岡地域包括支援センターは、複数の行政区を担当しているため重複して掲載

# 仙台市の終活支援事業

仙台市では市民のみなさまが安心して終活に取り組めるよう、「今を大切に生きる終活支援条例」を制定し、終活に関する情報提供や相談支援を行う「終活支援事業」を実施しています。

## エンディングノートの配布

「仙台市エンディングノート」を各区役所・総合支所・市内関係施設等で無料配布しています。配布場所の詳細については、市ホームページでご確認ください。

## 終活イベントの開催

終活をより多くの方に知っていただき、終活を考えるきっかけになるよう、終活に関するイベントを開催します。イベント開催情報については、市ホームページでご確認ください。

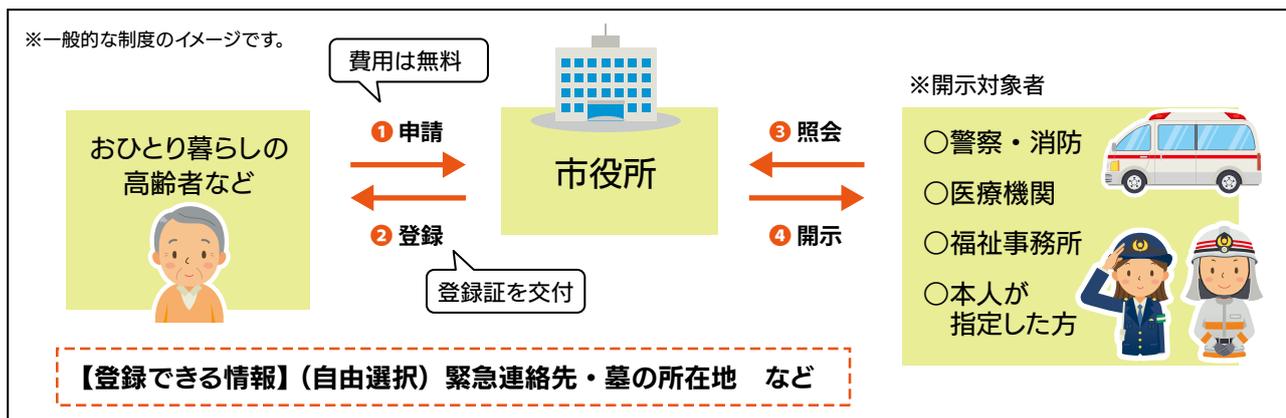
## 終活相談窓口（令和8年度中開始予定） ※準備中

「終活って何から始めたらいいの?」「どこに相談したらいいの?」そんな終活の悩みや不安、疑問に関して無料で相談できる相談窓口です。相談内容に応じて、終活情報の提供や助言、各種相談窓口等をご案内します。

■対象者：市内にお住まいの方、またはその家族等 ■相談窓口：市役所本庁舎内に設置予定【事前予約制】

## 終活情報登録制度（令和8年度中開始予定） ※準備中

「もしもの」のときのために、今できる準備を」病気や事故などで意思表示ができなくなったときやお亡くなりになったときに備え、緊急連絡先や終活に関する情報を市に登録しておくことで、必要時、警察・消防・医療機関・福祉事務所・本人が指定した人から照会があった場合に、登録した情報を本人に代わって市がお伝えする制度です。



## エンディングノートに関するアンケート

今後の参考にさせていただくため、エンディングノートに関するアンケートにご協力をお願いいたします。

URL : <https://logoform.jp/form/3PrJ/1387870>



アンケートの回答は  
左記二次元コードから

終活支援事業に関するお問い合わせ先：健康福祉局高齢企画課 TEL022-214-8515  
URL : <https://www.city.sendai.jp/hokatsushien/syuukatsushien/index.html>



最新情報  
はこちら

# メッセージ

過去の自分へ、未来の自分へ、大切な人へ。メッセージを遺しておきましょう。

A large rectangular area with a green border, containing ten horizontal dotted lines for writing a message.

Memo

A rectangular area with a gray border, intended for a memo or additional notes.

# 自由に使えるページ

ここは自由に使えるフリースペースです。遺影に使ってほしい写真や大事な写真を貼ったり、秘密の宝箱の在りかを記したりすることもできます。複数ある場合やそのまま貼ることに抵抗がある場合は、ここに封筒を貼って、中に大事なものを入れるのもよいでしょう。

貼付スペース

名前