自分の人生を振り返る時間は
未来の自分へのメッセージ

My LIFE

わたしの栖（すみか）ノート

～大切な人へ届けるわたしの思い～

鳥栖市

目　次

終活を考えよう …… P.1

【第１章】私のこれまで …… P.4

【第２章】私のいま …… P.8

【第３章】私のこれから …… P.16

【第４章】私のエンディング …… P.20

【第５章】私の終活プラン …… P.24

相談窓口一覧 …… P.36

はじめに

「終活を考えよう」

終活、それはこれからも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

やっておきたいこと、やらなければいけないと思うことはあるけれど、何から手をつければいいか分からない。いつから始めればいいのか分からない。
それが終活の一番の難しさです。
これまでの歩みやいま置かれている環境は一人一人異なることから、終活として行うべき具体的な行動も人それぞれ異なります。
だからこそ、このわたしの栖（すみか）ノートをあなたの終活のパートナーとしてください。
少しだけ背筋を伸ばし、静かに深呼吸をしてから、お気に入りのペンを持ち、このノートを開きましょう。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。

「わたしの栖（すみか）ノートは終活の設計図」。

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

終活に取り組んだ方は、

「いろいろなことを整理できて、気持ちがスッキリした」
「『残りの人生を充実させたい』という活力が湧いてきた」
「家族に心配をかけずに済みそうで、安心した」

とお話しされます。

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実らせることです。

わたしの栖（すみか）ノートの
書き方

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 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。

書き方のポイント 3

家族に伝えましょう

あらかたを書き終えたら、
家族に保管場所を伝えて内容を伝えましょう。
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伝えましょう。
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。

書き方のポイント 4

定期的に見直しましょう

裏表紙には、
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かめましょう。
このわたしの栖（すみか）ノートは、
あなたの終活の
パートナーです。

第1章 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・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・背景	
仕事をする上で大切にした信念・価値観	

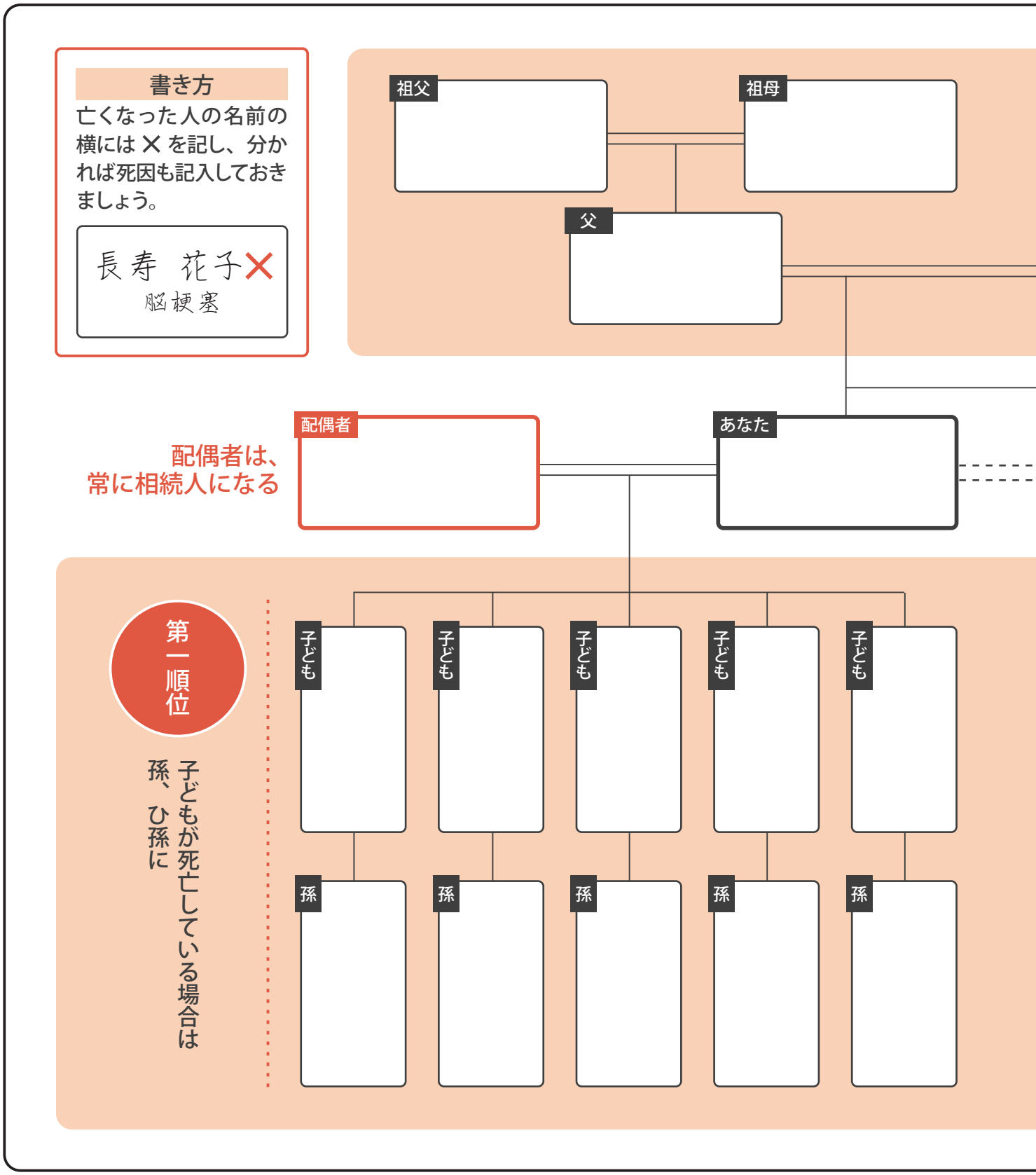
キーワード 自分史

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」になるかもしれません。
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

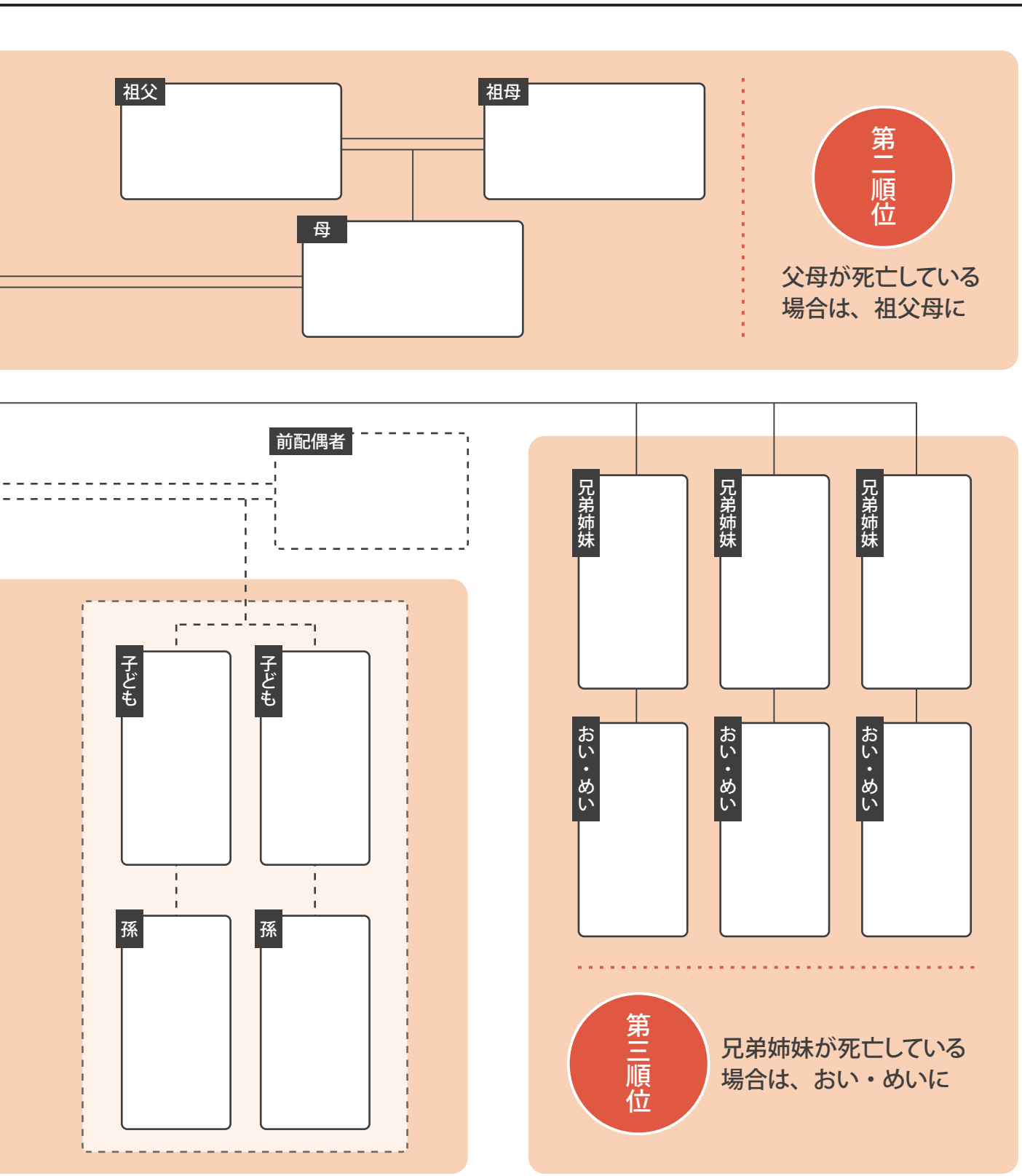
相続を考えるためにも「家系図」を作成しましょう。
この表に書き込んでいくことで自分の法定相続人が誰なのかを確認できます。

※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。



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。



第2章 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

わたしの栖（すみか）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、わたしの栖（すみか）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

項　目	記　号	番　号	その他
マイナンバー			
基礎年金番号			
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、電気・水道・ガスなどの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、保管場所を記しておきましょう。

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産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

遺産を誰がどう受け継ぐか、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。

- 子どもがいない
- 財産に不動産など分けにくいものが含まれる
- 相続税の対象となる額の財産がある
- 法定相続人以外に財産を渡したい人がいる
- 法定相続人の中に財産を渡したくない人がいる
- 内縁関係にある
- 財産の一部を寄付したい

■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	遺言者が全文をすべて自筆で書き、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。 ※財産目録のみパソコン・ワープロでの作成も可（但し全ページに署名・押印が必要）		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
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
費用	必要	0円	相続財産の額によって変動
家庭裁判所の検認	不要	必要	不要

第3章 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 成年後見制度

成年後見制度とは、年齢を重ねて判断能力が低下した際に、家庭裁判所もしくは本人によって後見人を選任して、自身の財産を守ってもらう制度です。

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（　　）
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「名前：　　（間柄：　　）」
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「名前：　　（間柄：　　）」
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　人生会議（ACP）

人生会議とは、アドバンス・ケア・プランニング（Advance Care Planning）の愛称です。もしものときのために、自分が望む医療やケアについて前もって考え、信頼する人たちと話し合い、共有する取組みです。かかりつけ医や医療チーム、専門のアドバイザーから充分な説明を受け、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。（詳細は、P.34、35 をご覧ください。）

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

第4章 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や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・一緒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。
悲しみの中で充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。事前に意志を伝えておくことが大切です。

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欲しい　□ 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ほしい　□ 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、先祖代々のお墓を継承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。

令和6年
4月1日から

所有者不明土地の解消に向けて

不動産の相続登記のルールが大きく変わりました

相続で**不動産取得を知った日から3年以内に申請**しなければなりません。正当な理由がなく**義務に反した場合、10万円以下の過料**の対象となります。

相続登記の申請の流れ

遺産分割協議による相続登記の申請は、通常、次のステップ①からステップ⑤までの流れで行います。

ステップ①
戸籍関係書類の取得
相続開始の証明と法定相続人の特定

ステップ②
遺産分割協議・協議書の作成
協議・話し合いによる土地・建物の 所有者の確定とその書面化

ステップ③
登記申請書の作成
法務局（登記所）提出書類の作成

ステップ④
登記申請書の提出
法務局（登記所）へ提出

ステップ⑤
登記完了
法務局（登記所）から登記完了証・ 登記識別情報通知書の交付

- 早めに、相続した土地・建物の相続登記をすることがおすすめです。
  相続の際、相続登記の免税措置も拡大されています。
- 相続の際、遺産分割を早めに済ませることが大切です。
- 法改正以前に所有している相続登記・住所などの変更登記が済んでいない不動産についても、登記が義務化されます。
- 問い合わせは、不動産の所在地を管轄している法務局へお願いいたします。
  相続・登記の専門家への相談もご検討ください。

第5章 私の終活プラン

「興味はある」「やらなくてはと思っている」「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てしまうのが終活。
ここからは、『はじめの一歩』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

check 1	出生時の本籍地を知っている	□ はい	□ いいえ
check 2	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
check 3	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
check 4	延命や終末期医療の希望を記録している	□ はい	□ いいえ
check 5	自分の法定相続人が誰かを知っている	□ はい	□ いいえ
check 6	預貯金口座をすべて把握している	□ はい	□ いいえ
check 7	遺言書を作成している	□ はい	□ いいえ
check 8	葬儀の希望を伝えている	□ はい	□ いいえ
check 9	お墓を用意している	□ はい	□ いいえ

第1章から第4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「やっておかなければいけないこと」「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.

はじめの一歩（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		

（　　）歳

エンディング

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	孫とたくさん遊ぶ 介護施設へ見学に行く 世界遺産を見に行く

「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

へ

名前　　年　　月　　日

「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

大切な人へ届けるわたしの思い

これまでの人生をふりかえり、これから先どのように生きていきたいか、

昔の自分が思っていたこと、したかったことを思い出してみましょう。

未来から今を見つめて、言い換えれば、未来から今の自分を見つめることを通して、

これからの人生でやっておきたいこと、やり残したこと、

それが何かを明らかにする、これがわたしの栖（すみか）ノートの役割です。

自分の思いを残しておくことは、いざという時に

自分の家族や大切な人たちを助けることにもつながります。

わたしたちはひとりではなく、たくさんの人に支えられて生きてきました。

周りの人への感謝のきもちとともに、自分の思いを書いてみてください。

このノートは何度でも書き直すことができます。すべてを一度に書く必要はありません。

このノートが、これからのあなたの人生を豊かにするとともに、

大切な人へあなたの思いを届けるきっかけとなれば幸いです。

ACP
人生会議

「人生会議」とは？

人生の最終段階において、あなたはどのように過ごし、
どのような医療やケアを受けたいと思いますか？
あなたが大事にしたいことや望む生き方について考えたり、
信頼する周りの人々とふだんから話してみたりすることを
「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」をすることは、“もしも”のときに
あなたの望みをかなえる第一歩となるはずです。**

漫画で読む「人生会議」

この漫画集では、「人生会議」をわかりやすく解説しています。
ライフスタイルやライフステージは一人ひとりで異なるもの。
是非ご一読いただき、それぞれのストーリーを通して、
「人生会議」をより身近に感じていただければ幸いです。

ひと、くらし、みらいのために
厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

漫画で読む「人生会議」

「人生会議」のきっかけ 編

イラスト/漫画：幡谷智子

「人生会議」

あなたが大事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・ケアを受けたいかを、自分自身で前もって考え、周囲の信頼する人たちと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。

何度でも繰り返し考え話し合いましょう

01 あなたが大切にしていることは何ですか。

02 あなたが信頼できる人は誰ですか。

03 信頼できる人や医療・ケアチームと話してみましょう。

04 話し合った内容を伝えましょう。

人生会議

相談窓口一覧

■行政ご相談先一覧

相談内容	担当窓口	電話番号
高齢者福祉に関すること	高齢障害福祉課　高齢者支援係	電話：0942-85-3554
介護保険に関すること	鳥栖地区広域市町村圏組合 総務課　総務係 介護保険課　介護保険料係 介護保険課　認定係 介護保険課　給付係 介護保険課　地域支援係	電話：0942-81-4825 電話：0942-85-3637 電話：0942-81-3315 電話：0942-81-3317 電話：0942-81-3111
国民健康保険に関すること	保険年金課　健康保険係	電話：0942-85-3582
後期高齢者医療保険に関すること	保険年金課　健康保険係	電話：0942-85-3582
国民年金に関すること	保険年金課　国民年金係	電話：0942-85-3583
健康に関すること	保健センター　健康増進課	電話：0942-85-3650
障害者福祉に関すること	高齢障害福祉課　障害者支援係	電話：0942-85-3642
地域福祉に関すること （民生委員・児童委員に関すること）	地域福祉課　地域福祉係	電話：0942-85-3553
生活保護に関すること	地域福祉課　生活支援係	電話：0942-85-3551
市営住宅・空き家に関すること	建設課　住宅係	電話：0942-85-3600
住民票や戸籍の請求に関すること	市民課　市民係	電話：0942-85-3581
ペット・ごみ・墓地に関すること	環境課　環境推進係	電話：0942-85-3561
税金に関すること	税務課　管理収納係 税務課　市民税係 税務課　固定資産税係（土地） 税務課　固定資産税係（家屋）	電話：0942-85-3587 電話：0942-85-3588 電話：0942-85-3589 電話：0942-85-3590
水道に関すること	水道課　水道事業係	電話：0942-85-3539
下水道に関すること	下水道課　下水道事業係	電話：0942-85-3543
まちづくり推進センターに関すること	市民協働課　地域づくり係	電話：0942-85-3576
司法書士・弁護士による 無料法律相談に関すること	市民協働課　市民協働係	電話：0942-85-3576
防災に関すること	総務課　防災係	電話：0942-85-3506
消費者相談に関すること	鳥栖市消費生活センター	電話：0942-85-3800

■高齢者の各種ご相談はこちらへ

地区	センター名	電話番号
鳥栖・鳥栖北地区	鳥栖地区地域包括支援センター	電話：0942-81-3113
田代・基里地区	田代基里地区地域包括支援センター	電話：0942-85-3440
若葉・弥生が丘地区	若葉弥生が丘地区地域包括支援センター	電話：0942-85-8815
麓・旭地区	鳥栖西地区地域包括支援センター	電話：0942-82-2188

■鳥栖市民はどなたでも利用できる交流の場

センター名	住所	電話番号
中央老人福祉センター	本町3丁目1494-10	電話：0942-82-4060
鳥栖まちづくり推進センター	今泉町2172-2（南部団地南側）	電話：0942-83-1686
鳥栖北まちづくり推進センター	古野町176-3（八坂神社西側）	電話：0942-85-3631
田代まちづくり推進センター	田代大官町1958（田代小グラウンド北側）	電話：0942-82-2704
弥生が丘まちづくり推進センター	弥生が丘2丁目146-3 （やよいがおか鹿毛病院南側）	電話：0942-55-8633
若葉まちづくり推進センター	萱方町116-2（浅井団地東側）	電話：0942-84-6122
基里まちづくり推進センター	曽根崎町1362（基里グラウンド北側）	電話：0942-82-3324
基里まちづくり推進センター　分館	原町831（白鳩保育園北側）	電話：0942-82-6347
麓まちづくり推進センター	山浦町1788-1（麓郵便局北側）	電話：0942-82-2080
旭まちづくり推進センター	儀徳町3155-2（儀徳グラウンド北側）	電話：0942-82-2603

MEMO

MEMO

MEMO

MEMO

発　　行　鳥栖市
編集／発行　株式会社鎌倉新書
発　行　年　2026 年 10 月

本誌に掲載している広告については、市が特定の業者を斡旋するものではありません。広告内容等についてのお問い合わせは、直接、広告主にお問い合わせください。

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	4.	年	月	日
	2.	年	月	日	5.	年	月	日
	3.	年	月	日	6.	年	月	日