

multilingual translation >

You can get information about
Yonago on your smartphone.



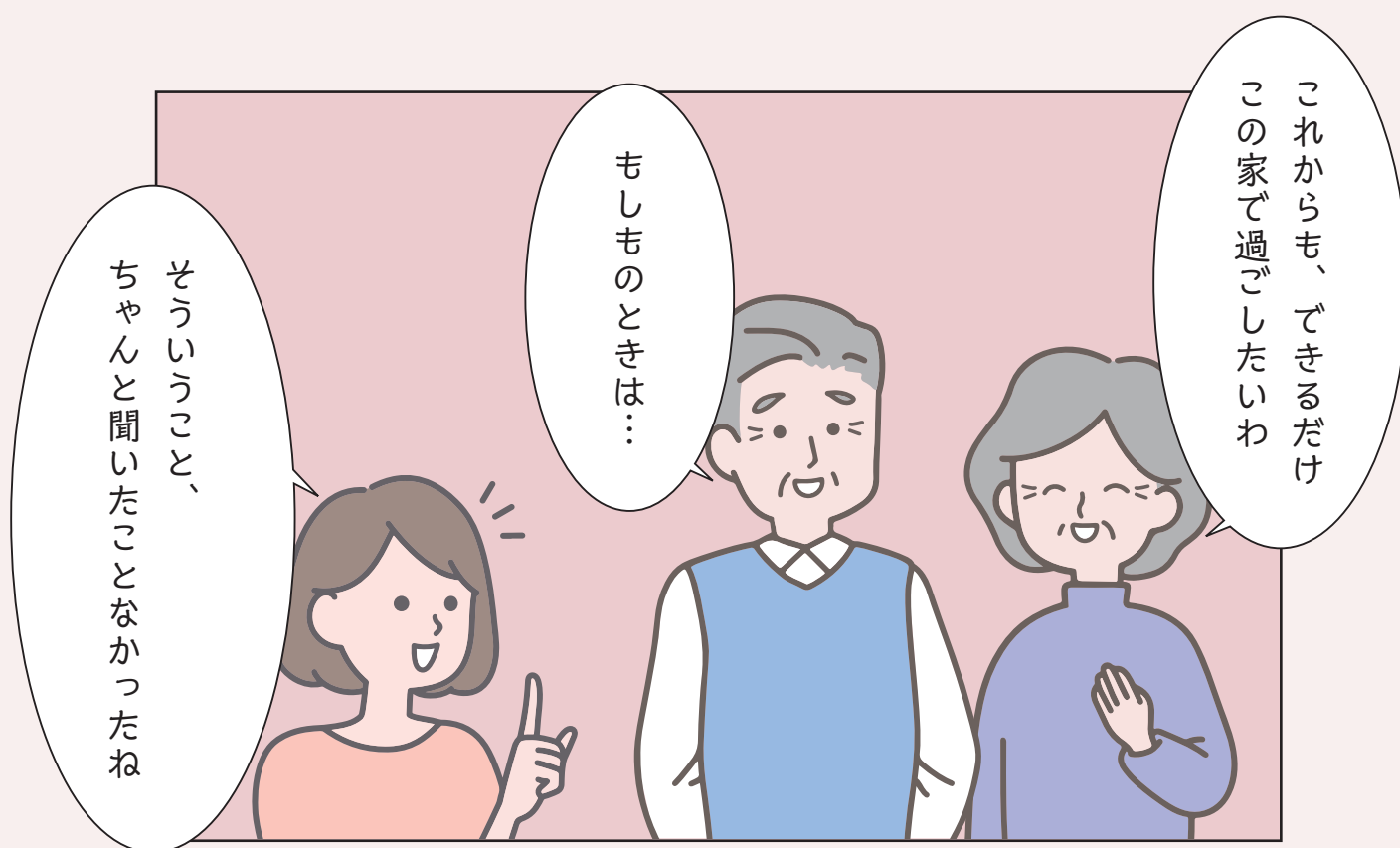
音声読み上げ・多言語翻訳は「カタログポケット」で

みず・まち・自然 エンジョイ！米子

広報 米子

11

2026
November
No.260



特集

人生を最期まで楽しく豊かに

人生を最期まで楽しく豊かに

大切な人の希望、知っていますか？



Q. これからについて、どんな話をしたらいいですか？

A. まずは、その人の大切なものを聞くことから



まつなみ医院
まつなみ けいじ
松波 馨士 先生

「人生会議」をしてみよう

人生会議とは「自分が何を大切にしたいのか周りの人と話しておくこと」です。人によって価値観は異なりますので、もしもの時に備えて話しておくことが大切です。難しいものではありません。

何を話したらいい？

話す内容は、大切にしていることや過ごしたい場所、どんな医療やケアを受けたいかなど。まずは、大切にしていることを聞くと、周りの人はその人の価値観や考え方を理解するのに役立つと思います。

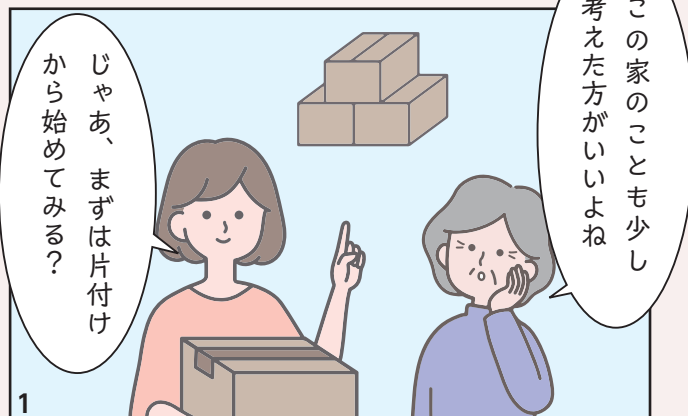
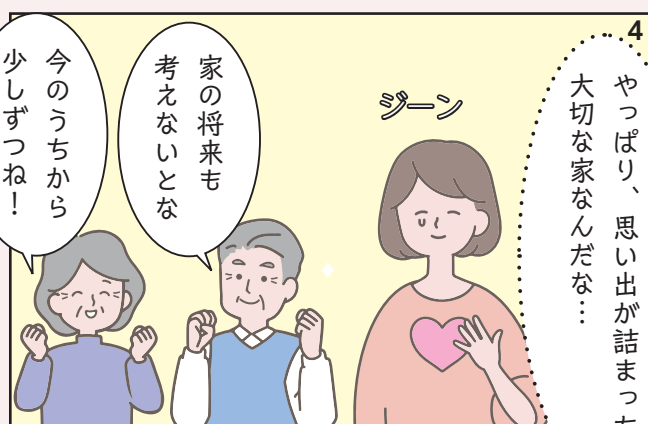
いつ話せばいい？

話すタイミングは、いつでも良いです。例えば、誕生日や人生の節目、帰省で家族が集まるときや、健康診断の後など。誰しも考え方や意見は変わるので、何度でも繰り返し話すのも大切です。自分らしい人生を送るためにも、早めに話しておきましょう！

親のこれからが気になったり、自分のこれからをふと考えたり…。そんな思いが浮かんたら、終活のことを考えてもいい頃かもしれません。できることから少しずつ、これからの暮らしを考えてみませんか。

岡山長寿社会課（☎23―5156）、住宅政策課（☎23―5288）

話してみたら、家のことも気になり始めて…



Q. 家のこれから、いつ話せばいいですか？

A. 元気なうちから、家族で話しておくで安心です

家の状況や、家族の気持ちの整理のために確認したいこと

CHECK

- ☐ 家や土地の名義は誰？
- ☐ 家の築年数は？
- ☐ 固定資産税はいくら？
- ☐ 庭の維持管理や必要な修繕は？
- ☐ 誰に引き継いでもらいたい？
- ☐ 家財や仏壇はどうしたい？
- ☐ きょうだい間の認識は一致している？
- ☐ いざというときの選択肢（管理する・売る・貸す・解体する）を決めている？
- ☐ 困ったときの相談先を知っている？

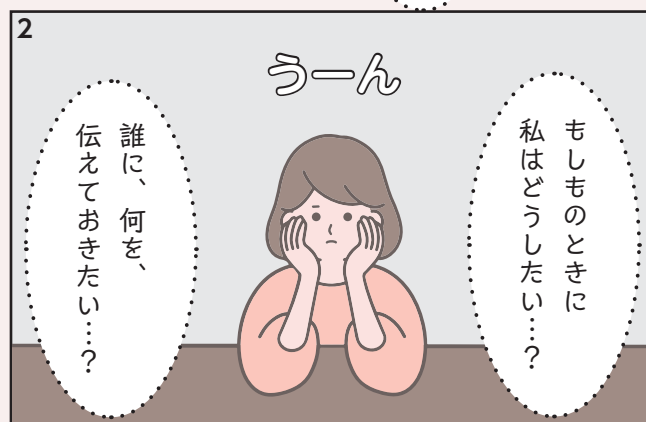
困ったときの相談先

「どこに相談すればいいかわからない…」
そんなときは、専門家に聞いてみましょう。

- ▶ 解体・売買・賃貸・活用のことは
空家等管理活用支援法人へ
※市ホームページで紹介しています
- ▶ 解体費用を調べたいときは
株式会社クラッソーネ
※市と空き家対策協定を締結しています
- ▶ 空き家の管理のことは
空き家・空き地管理事業者
※市ホームページで紹介しています
- ▶ 相続・登記の相談は
鳥取県司法書士会（☎ 0857-27-4165）※平日 午後1時～3時



帰ったら、自分のこれからも気になってきた



Q. 自分の「もしも」に備えるのは、まだ早い？

A. 早めに考えることで、安心して充実した人生を！

自分らしい人生を送るために
今から考えておきたいこと

CHECK

- ☐ 大切にしたいことや望む暮らしを考える
- ☐ 医療と介護についての希望を考える
- ☐ 大切な書類や契約、財産の情報を整理する
- ☐ いざというときに連絡してほしい人を決めておく
- ☐ エンディングノートに少しずつ書いてみる

POINT

一度に全て進めるのではなく「できる
ところから少しずつ」がおすすめです。

困ったときの相談先

医療・福祉・介護のことは、お住まいの
地区の地域包括支援センターへ、お
気軽にご相談ください。



- ▶ 東山地域包括支援センター (☎ 23-5471)
- ▶ 福生地域包括支援センター (☎ 30-2840)
- ▶ 福米地域包括支援センター (☎ 36-8001)
- ▶ 湊山地域包括支援センター (☎ 23-6790)
- ▶ 後藤ヶ丘地域包括支援センター (☎ 48-1365)
- ▶ 加茂地域包括支援センター (☎ 48-0616)
- ▶ 弓浜地域包括支援センター (☎ 48-2330)
- ▷ 弓ヶ浜出張所 (☎ 36-8360)
- ▶ 尚徳地域包括支援センター (☎ 26-6588)
- ▶ 箕蚊屋地域包括支援センター (☎ 27-6500)
- ▶ 淀江地域包括支援センター (☎ 56-1118)

これからについて考えるために、ご活用ください

米子市オリジナル冊子

「私の人生手帳」の配布を11月2日から再開します



表紙は3色から選べます



8月に配布を開始した、米子市オリジナル冊子「私の人生手帳」。

在庫不足のために配布を一時停止していましたが、11月2日(月)から、無料配布を再開します。

現役世代の人生設計にも役立つ一冊

万が一のときの情報共有としての機能は備えつつ、これからの人生で大切にしたいことや、自身の思いなどを書き込める一冊です。シニア世代の方はもちろん、現役世代の方がこれからの人生設計のツールとして活用することもできます。

「私の人生手帳」5つの特徴

▶こだわりの品質

上質な合皮調の表紙と、ボールペンや万年筆でも裏写りしにくい用紙を採用。思わず手にとりたくなる、使い心地の良い一冊です。

▶これからの人生を充実させるために役立つ

「やりたいこと」に加え、「やり残したこと」を書き出すページを用意。今後の人生をより豊かに過ごすためのきっかけづくりに役立ちます。

▶健康づくりをサポート

自身の現在の健康状態を確認し、予防につなげることができる「フレイル度チェックシート」を掲載しています。

▶終末期医療を分かりやすく解説

終末期医療の選択肢や考え方について、分かりやすく紹介しています。

▶デジタル遺品も整理できる

現代のライフスタイルに合わせ、各種インターネットサービスのIDやパスワードなど、見落としがちなデジタル情報の整理・記録に対応しています。

主な配布場所

- ▶米子市役所本庁舎（長寿社会課）
- ▶米子市福祉保健総合センターふれあいの里（総合相談支援センター「えしこに」）
- ▶糺町庁舎（住宅政策課）
- ▶淀江支所（地域生活課）
- ▶市内公民館（29か所）
- ▶市内地域包括支援センター（10か所）
- ▶米子市老人福祉センター（弓浜・淀江）
- ▶鳥取大学医学部附属病院（医療福祉支援センター）

これからのことを、もっと考えてみたくなったら

人生を最期まで楽しく豊かに過ごしていただくために、市では全3回の講座「わが家で過ごす、私らしく生きる～知っておきたい在宅医療と人生会議」を開催します。講座内では「私の人生手帳」についても紹介します。

- テーマ ①在宅医療キホン講座
②今日から始める「人生会議」入門（前編）
③今日から始める「人生会議」入門（後編）

- 講師 ①よだか診療所 院長 前角 衣美 先生
②まつなみ医院 院長 松波 馨士 先生
③まつなみ医院 院長 松波 馨士 先生

- と き ①11月7日(土) ②11月21日(土)
③11月28日(土) いずれも午後2時～4時

- ところ 米子市福祉保健総合センターふれあいの里
中会議室1・2

- 申込方法 長寿社会課へ電話
☎長寿社会課 ☎23-5156