

## ～預けて安心！自筆証書遺言書保管制度～

法務局では、「自筆証書遺言書保管制度」に関する事務を取り扱っています。

自筆証書遺言は、ご自身で手軽に作成でき、自由度が高く、相続をめぐる紛争を防止するための有効な手段ですが、遺言書を作成した本人の死亡後、相続人等に発見されなかったり、一部の相続人等により改ざんされる等のおそれがあります。

これらの問題点を解決するため、ご自身の財産を家族へ確実に託す方法の一つとして、自筆証書遺言を検討される際には、ぜひ本制度をご活用ください。

### 遺言者の手続

#### 遺言書の保管の申請

- 手続には必ず遺言者本人が法務局にお越しください。
- 自筆証書遺言の方式について外形的な確認を行います。
- 遺言の内容についての相談はお受けできません。
- 遺言者は預けた遺言書の閲覧や保管の申請の撤回をすることができます。



#### 保管の申請に必要なもの

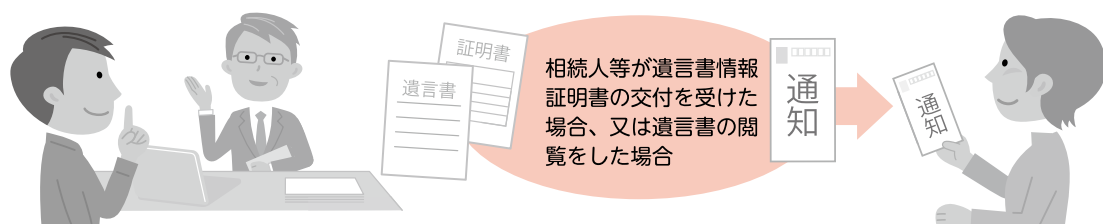
- ご自身で作成した遺言書
- 申請書
- 添付書類  
(本籍の記載のある住民票等)
- 本人確認書類  
(マイナンバーカード・運転免許証等)
- 手数料 (3,900円)

※申請書の様式は、法務省 HP  
([http://www.moj.go.jp/MINJI/minji03\\_00051.html](http://www.moj.go.jp/MINJI/minji03_00051.html))  
からダウンロードできます。また、法務局の遺言書保管所窓口にも備え付けられています。

### 遺言者が亡くなられた後の手続

相続人等は、遺言書の内容の証明書の請求や遺言書の閲覧をすることができます。

遺言書が法務局において保管されていることを、その他の相続人等に通知します。



#### 検認不要

法務局において保管されている遺言書については、家庭裁判所での検認が不要となります。

- 自筆証書遺言書保管制度に係る全ての手続には予約が必要です。
- 「自筆証書遺言書保管制度」の詳しい内容や手続・予約方法は、法務省ホームページをご覧ください。お近くの法務局へお問い合わせください。

#### 【法務局】

高知地方法務局供託課 (本局) TEL 088-822-3331  
高知地方法務局香美支局 TEL 0887-52-3049 他

#### 【法務省ホームページ】

[http://www.moj.go.jp/MINJI/minji03\\_00051.html](http://www.moj.go.jp/MINJI/minji03_00051.html)

法務省ホームページはこちらから→



## いきいき元気運動教室 参加者募集！

65歳以上の方を対象とした「いきいき元気運動教室」を今年度も行っています。

月ごとに異なるテーマで実施しますので、1回だけの参加も大歓迎です。この機会に運動を始めましょう！参加申し込みは不要です。動きやすい服装でお越しください。

開催日時 毎月第2水曜日

実施日	テーマ	場所
8月11日	ボールを使って楽しく筋トレ・ストレッチ	総合ふれあいセンター (午後2時30分から 3時30分)
9月8日	猫背・円背を改善しよう！	
10月13日	膝の痛み改善★筋トレ・ストレッチ	
11月10日	尿トラブル改善？！骨盤底筋群運動に挑戦	
12月8日	いきいき百歳体操に挑戦！	
1月12日	意外と大事！手のひら・足の裏	
2月9日	疲労改善ストレッチ	
3月9日	みんなで脳トレ体操♪	

講師 <sup>まえだ</sup> <sup>いく</sup> 前田 郁 健康運動指導士

対象者 町内在住の65歳以上の方

用意するもの 動きやすい服装・汗拭きタオル・お茶などの水分  
運動靴または室内履きの靴

高知家健康パスポート対象  
ブルーシールがもらえます！



問い合わせ先 地域福祉課 地域支援班

## 子育て相談事業「よちよち」に参加しませんか？

子育て中のお母さん・お父さんやこれから赤ちゃんを迎える方などを対象に、「よちよち」を行っています。お子様の身体計測を実施し、親子の交流やリフレッシュ、子育てに関する情報をお届けしています。8月6日と12月10日は地域の高齢者との交流も予定しています。ぜひお越しください！

開催日時 毎月1回・金曜日

実施日	テーマ	場所
8月6日	染物教室	総合ふれあいセンター (午前10時から正午)
9月10日	絵手紙教室	
10月8日	ママのためのエクササイズ教室～ママビクス～	
11月12日	親子でダンシング♪3B体操	
12月10日	よちよちクリスマス会	
1月7日	自力整体～気持ちよく疲労回復してみませんか～	
2月4日	親子でスキんシップ♥ベビーマッサージ	
3月11日	多肉植物でミニガーデンづくり	



問い合わせ先 地域福祉課 健康づくり班