

# シニア の ための 人生設計フェア

米子市主催



市民のみなさまのこれから「生活」や「健康」、  
大切な方のための「終活」について考え、  
準備をサポートするためのフェアを開催します。  
ご来場、心よりお待ちしております。

2026年1月28日(水)

13:00 - 15:30 (12:00開場)

予約  
不要

参加  
無料

会場 米子コンベンションセンター 国際会議場

悪天候により中止する場合、当日の午前9時頃に市ホームページにてお知らせいたします●よなご健康ポイント付与対象

# プログラム

13:00-

米子市

## 開会あいさつ

13:10-

まつなみ医院 院長 松波馨士氏

## 「ちょっこし『人生会議』してみやいや。」

まつなみ医院院長。鳥取大学大学院医学博士。自分のために、そして周りの人のために、改めて自分の人生について考える機会「人生会議」についてお話しします。



13:40-

整理収納アドバイザー 江原朋美氏

## 「シニアのための生前整理法」

整理収納アドバイザー・防災士。メディアや新聞への出演、講演も多数。シニア世代に向け、未来の安心と希望を育む暮らしの整え方と、人生をより楽しむ片づけ術をお届けします。



14:00-

米子市 長寿社会課

## 米子市オリジナル版「私の人生手帳」について

これまでの人生を振り返るとともに、緊急時の医療ケアに関する意思表示を含め、今後の人生設計に取り組む契機として活用していただける本市オリジナルの人生設計ツール。「考える」→「実行する」→「決める」の3ステップで、幅広い世代の方の「これからの人生を考える」お手伝いをします。

14:10-15:00

## 情報提供会

当日の出展ブースをご自由にご覧いただけます。

# 出展ブース

## ●米子市オリジナル版「私の人生手帳」の配布

## ●空き家相談・体験

家の解体費シミュレーター体験／「住み継ぎノート」の配布など



## ●フレイル予防体験

吹き矢ダーツ等ゲーム体験／体力測定／サバのドライカレーの試食（数に限り有り）など

## ●米子市と「西部後見サポートセンターうえるかむ」合同！権利擁護なんでも相談

## ●自筆証書遺言書保管制度のご案内

## ●免許返納に係る手続きの方法・自主返納者への支援対策のご案内

## ●手軽にはじめる「アドバンス・ケア・プランニング」体験

プログラム、出展ブース共に現時点での予定であり変更となる場合があります。

Q1

「アドバンス・ケア・プランニング」とは  
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（家族・かかりつけ医など）と話し合い共有する取り組みのことです。略称としてはACP（Advance Care Planning）と表記されることもあります。

Q2

「フレイル」とは

健康な状態と要介護状態の中間に位置し、加齢等により体力や気力が弱まっている状態のことです。早く適切に対処することで健康な状態へ改善することが可能です。

お問い合わせ先

米子市 長寿社会課 介護保険第二担当

〒683-8686 鳥取県米子市加茂町一丁目1番地（市役所本庁舎1階14番窓口）

TEL:0859-23-5156 FAX:0859-23-5012 MAIL:choju@city.yonago.lg.jp