

「わたしノート」

～大切な人たちへ～

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.10
【第3章】私のこれから	P.18
【第4章】私のエンディング	P.22
【第5章】私のエンディングプラン	P.26
相談窓口一覧	P.36

「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、多くの人々がそれを知るようになりました。
「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
これからの「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。



エンディングノートの 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
書いておくといよいでしょう。
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、
家族に保管場所や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
より深めることにつながります。
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認しましょう。
このエンディングノートは、
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が、終活を考えるための良いきっかけともなります。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	

記入日： 年 月 日
記入日： 年 月 日
記入日： 年 月 日

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 大切にしたい 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。

終活とは

私のこれまで

私のいま

私のこれから

私のエンディング

私のエンディングプラン

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、後順位の人には相続人になりません。

書き方例

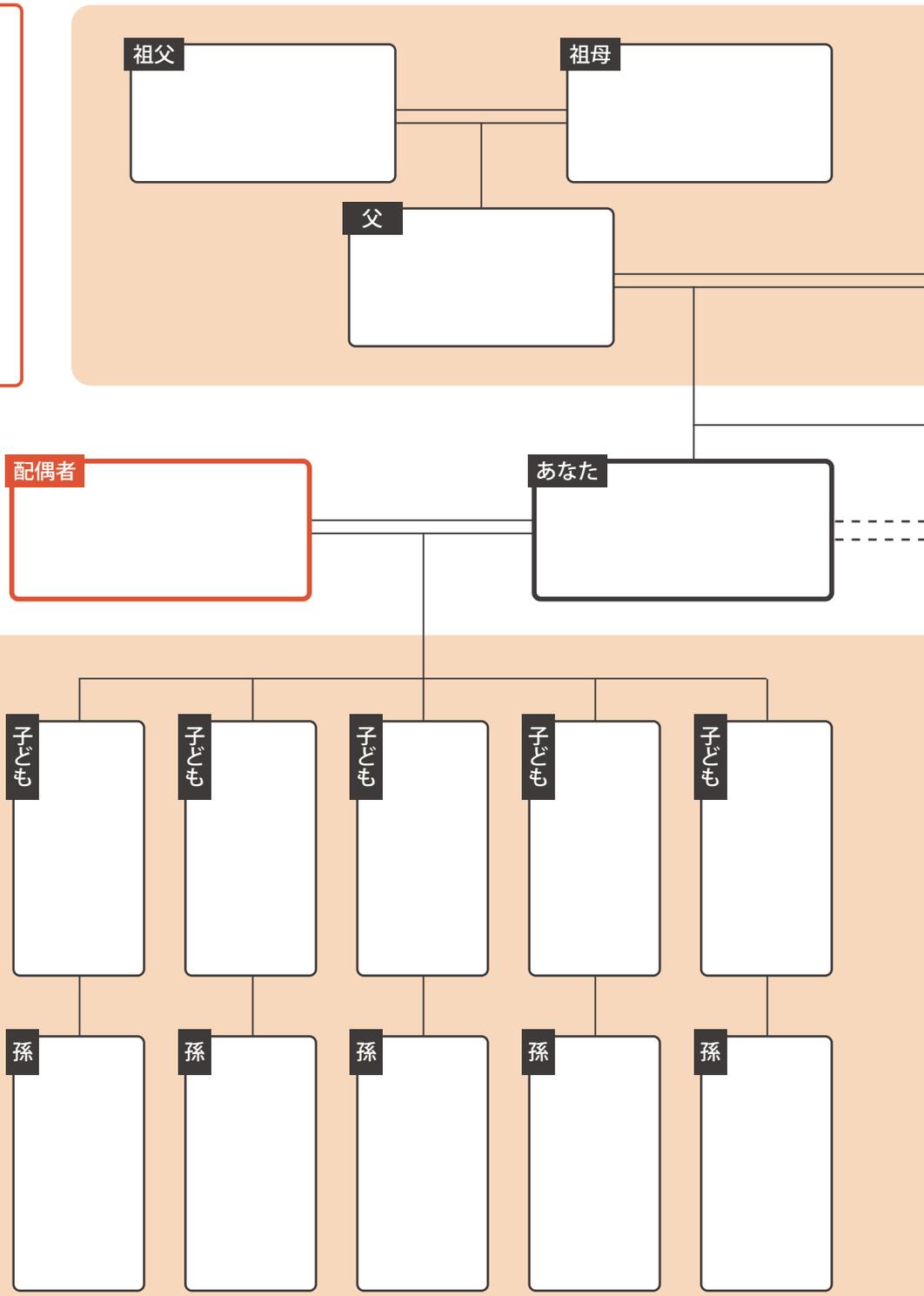
亡くなった人の名前の横には×を記し、分かれば死因も記入しておきましょう。

長寿 花子×
脳梗塞

配偶者は、常に相続人になる

第一順位

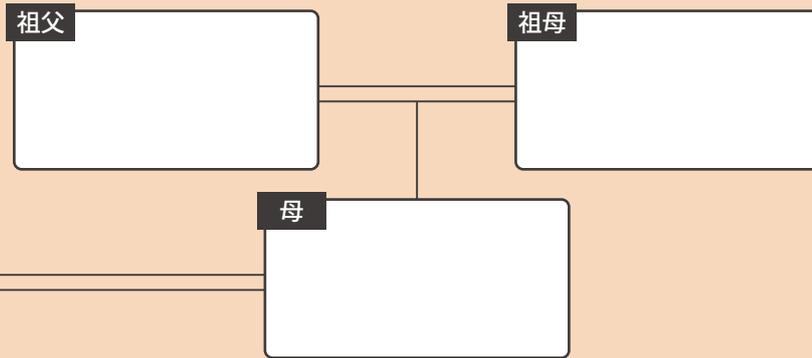
子どもが死亡している場合は孫、ひ孫に



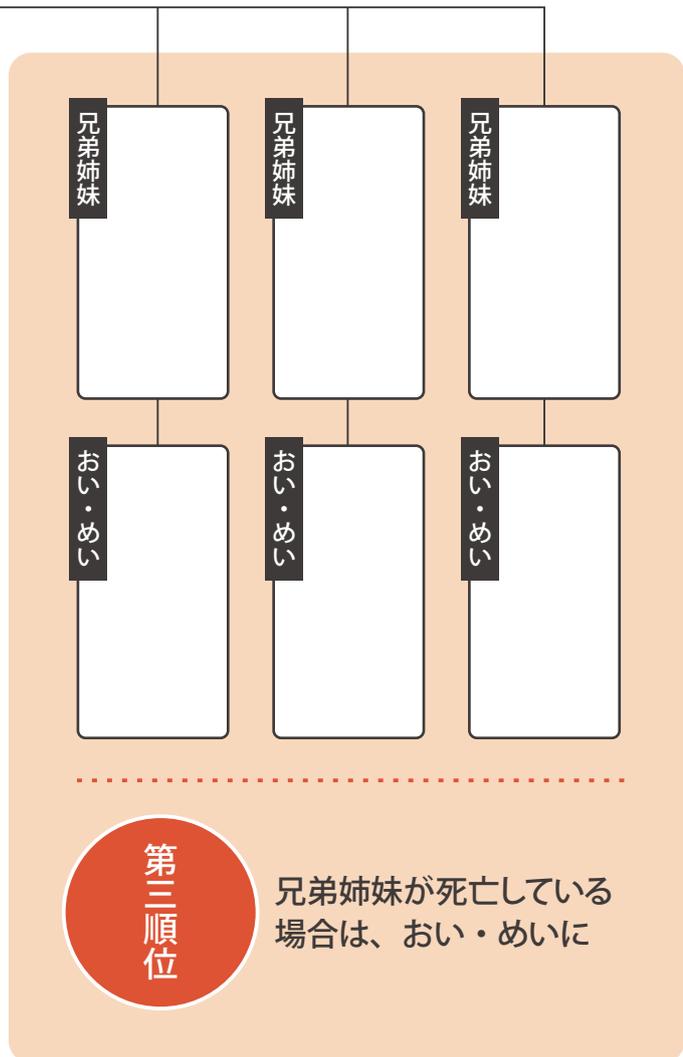
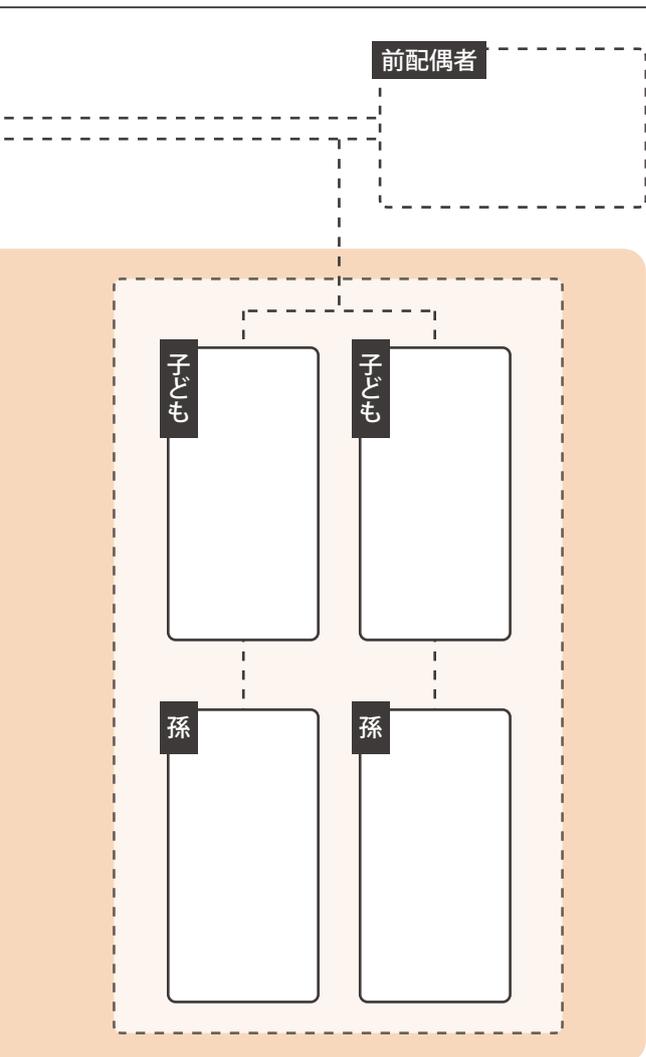
記入日： 年 月 日
記入日： 年 月 日
記入日： 年 月 日

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、
という場合には弁護士・司法書士・社会福祉士などの作成サービスを利用することも可
能です。



父母が死亡している
場合は、祖父母に



兄弟姉妹が死亡している
場合は、おい・めいに

家族の住所記録

相続を考えるために「家系図」を作成したら、住所などを記入していきましょう。

続柄	住所	電話番号
父		
祖父		
祖母		
母		
祖父		
祖母		
子ども		
孫		
孫		
孫		
孫		
孫		
兄弟姉妹		
兄弟姉妹		
兄弟姉妹		
甥・姪		
甥・姪		
甥・姪		

記入日： 年 月 日

記入日： 年 月 日

記入日： 年 月 日

続柄	住所	電話番号
前配偶者		
子ども		
子ども		
孫		
孫		

MEMO

終活とは

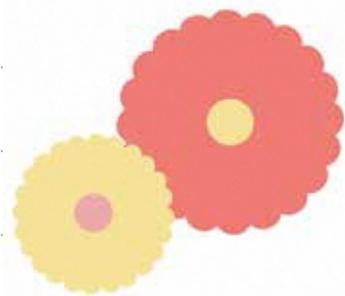
私のこれまで

私のいま

私のこれから

私のエンディング

私のエンディングプラン



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、とても大事なことです。情報を一元管理することで、必要なものと不要なものをはっきりし、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 @

医療情報

■お薬手帳の有無を記入しておきましょう

有・無

■かかりつけ医

病院名	担当科	担当医	電話番号
	科		
	科		
	科		

記入日： 年 月 日
 記入日： 年 月 日
 記入日： 年 月 日

終活とは
 私のこれまで
 私のいま
 私のこれから
 私のエンディング
 私のエンディングプラン

■かかりつけ薬局

薬局名

■常用薬

薬名	内服期間

薬名	内服期間

■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



注意 エンディング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、エンディングノートには記載しないようにしましょう。

公的情報

項目	持っているか	保管場所
マイナンバーカード		
健康保険証		
後期高齢者 医療保険証		
介護保険証		
運転免許証		
パスポート		
印鑑登録カード		

■年金の種類

--

■その他

--



もしものときに備え、保険証・マイナンバーカード又は資格確認証などの公的な書類や証書、電気・水道・ガスなどの生活インフラの請求書などはわかりやすいようにまとめておきましょう。また、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。

記入日： 年 月 日
 記入日： 年 月 日
 記入日： 年 月 日

毎月の引き落とし情報

項目	取引先	金融機関・支店名	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。

終活とは

私のこれまで

私のいま

私のこれから

私のエンディング

私のエンディングプラン

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

記入日： 年 月 日
 記入日： 年 月 日
 記入日： 年 月 日

■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

■貸付金

貸付目的	貸付先	連絡先	貸付額	返済方法	完済予定日



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。

終活とは

私のこれまで

私のいま

私のこれから

私のエンディング

私のエンディングプラン

記入日： 年 月 日

記入日： 年 月 日

記入日： 年 月 日

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

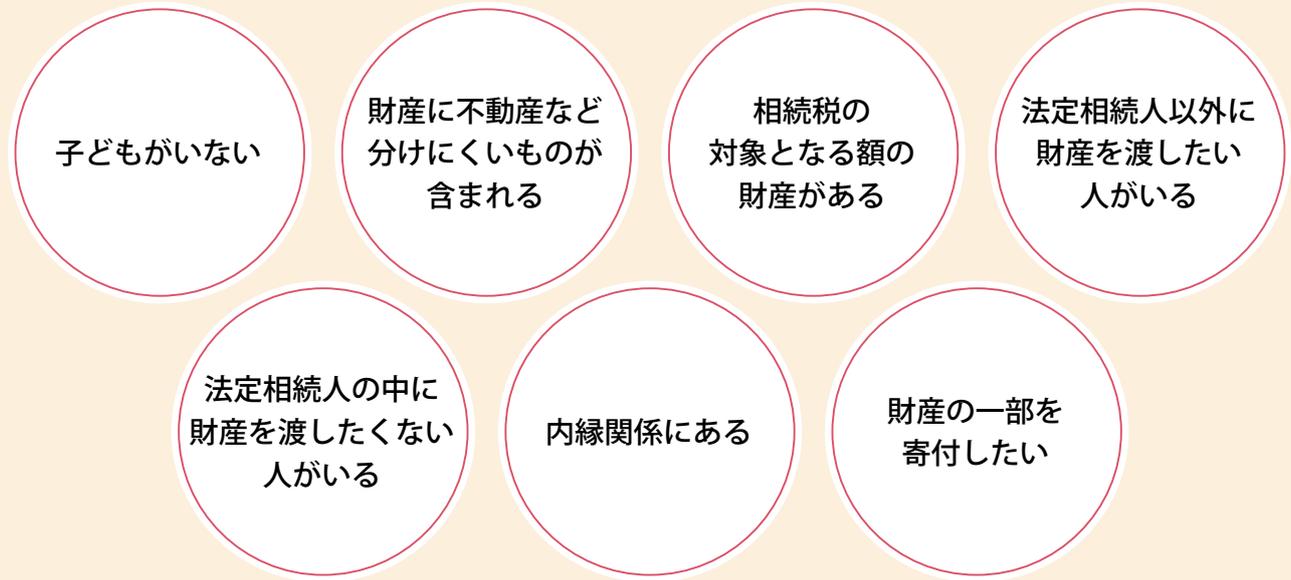
人生を豊かにしてくれた大切なものや思い出は、エンディングに向けてどう整理すればよいのでしょうか。

「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・売却・廃棄といった最適な手段等を検討しましょう。

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。



■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（ただし全ページに署名・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

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

例：毎日ウォーキングを 30 分続け、野菜中心の食事を心がける。

■楽しく充実して過ごすために

例：趣味の読書や旅行を大切にし、毎月 1 冊は本を読む。

■安心して過ごすために

家の中で転倒しないように、床の整理整頓をし、手すりを取り付ける。

記入日： 年 月 日
記入日： 年 月 日
記入日： 年 月 日

■ やっておきたいこと

例：海外旅行で行きたい国に1度は訪れ、自然を満喫する。

■ 一緒に過ごしたい人・会っておきたい人

家族と長時間一緒に過ごす時間を作り、感謝の気持ちを伝える。

■ 誰かの役に立つために

地域のボランティア活動に参加し、困っている人を助ける。

■ その他

例：大切な写真や手紙を整理し、後に残す人に伝えたい思いを形にしておく。

終活とは

私のこれまで

私のいま

私のこれから

私のエンディング

私のエンディングプラン

記入日： 年 月 日
記入日： 年 月 日
記入日： 年 月 日

■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： <input type="checkbox"/> 入院 <input type="checkbox"/> 危篤 <input type="checkbox"/> 通夜・葬儀 <input type="checkbox"/> 葬儀後		

名前	連絡先	間柄
知らせたいタイミング： <input type="checkbox"/> 入院 <input type="checkbox"/> 危篤 <input type="checkbox"/> 通夜・葬儀 <input type="checkbox"/> 葬儀後		

名前	連絡先	間柄
知らせたいタイミング： <input type="checkbox"/> 入院 <input type="checkbox"/> 危篤 <input type="checkbox"/> 通夜・葬儀 <input type="checkbox"/> 葬儀後		

名前	連絡先	間柄
知らせたいタイミング： <input type="checkbox"/> 入院 <input type="checkbox"/> 危篤 <input type="checkbox"/> 通夜・葬儀 <input type="checkbox"/> 葬儀後		

名前	連絡先	間柄
知らせたいタイミング： <input type="checkbox"/> 入院 <input type="checkbox"/> 危篤 <input type="checkbox"/> 通夜・葬儀 <input type="checkbox"/> 葬儀後		

名前	連絡先	間柄
知らせたいタイミング： <input type="checkbox"/> 入院 <input type="checkbox"/> 危篤 <input type="checkbox"/> 通夜・葬儀 <input type="checkbox"/> 葬儀後		

名前	連絡先	間柄
知らせたいタイミング： <input type="checkbox"/> 入院 <input type="checkbox"/> 危篤 <input type="checkbox"/> 通夜・葬儀 <input type="checkbox"/> 葬儀後		

名前	連絡先	間柄
知らせたいタイミング： <input type="checkbox"/> 入院 <input type="checkbox"/> 危篤 <input type="checkbox"/> 通夜・葬儀 <input type="checkbox"/> 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。
悲しみの中で十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。事前に意思を伝えておくことが大切です。

記入日： 年 月 日

記入日： 年 月 日

記入日： 年 月 日

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 <input type="checkbox"/> 新たに購入してほしい（ <input type="checkbox"/> 一般墓 <input type="checkbox"/> 永代供養墓 <input type="checkbox"/> 納骨堂 <input type="checkbox"/> 樹木葬） <input type="checkbox"/> 散骨してほしい（場所： ） <input type="checkbox"/> 手元供養してほしい <input type="checkbox"/> 家族に任せたい
分骨	<input type="checkbox"/> 希望する <input type="checkbox"/> 希望しない
埋葬の費用	<input type="checkbox"/> 私の預貯金を使って欲しい <input type="checkbox"/> 特に用意していない <input type="checkbox"/> 保険・共済などで用意している（名称： 連絡先： ）
備考	

祭壇（仏壇等）について

祭壇（仏壇等）	<input type="checkbox"/> 代々の祭壇（仏壇等）を守ってほしい <input type="checkbox"/> 新たに用意してほしい <input type="checkbox"/> 必要ない <input type="checkbox"/> 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。

MEMO

終活とは

私のこれまで

私のいま

私のこれから

私のエンディング

私のエンディングプラン

第5章

私のエンディングプラン

「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、『はじめの一步』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	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> 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	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> 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	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
check 4	延命や終末期医療の希望を記録している	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
check 5	自分の法定相続人が誰かを知っている	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
check 6	預貯金口座をすべて把握している	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
check 7	遺言書を作成している	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
check 8	葬儀の希望を伝えている	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
check 9	お墓を用意している	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ

記入日： 年 月 日

記入日： 年 月 日

記入日： 年 月 日

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「やっておきたいこと」「やっておかなければいけないこと」は何だったのでしょうか？

キーワード 資産の整理とモノの整理

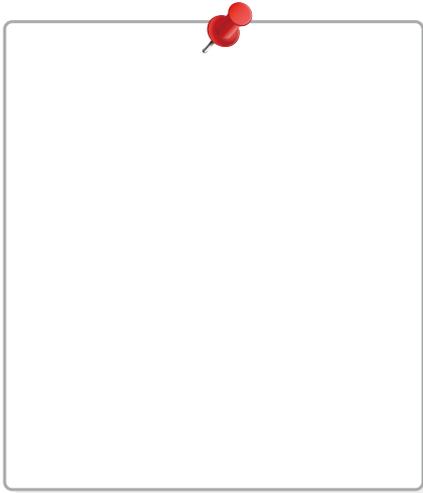
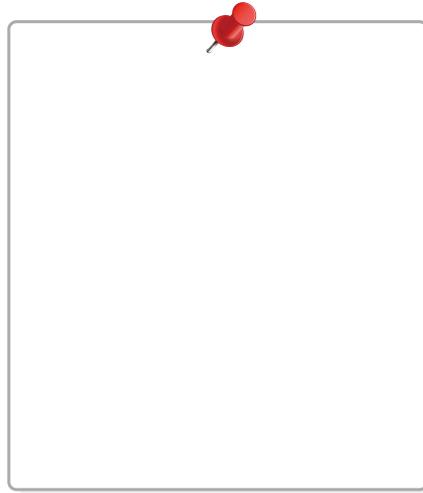
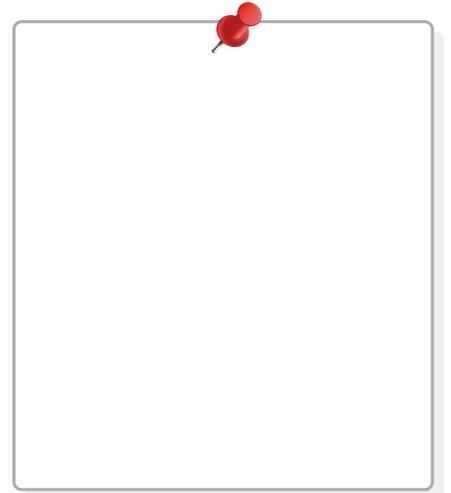
遺していくものは「資産」と「モノ」に分かれます。

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「やっておきたいこと」「やっておかなければいけないこと」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

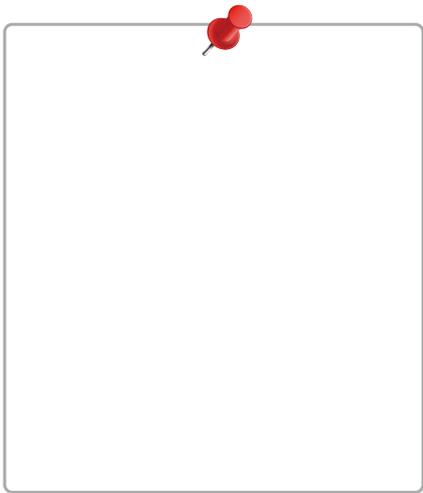
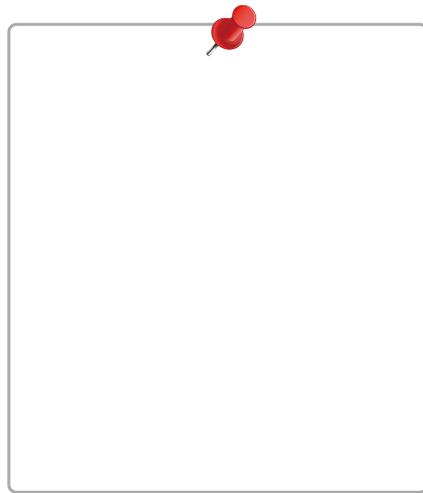
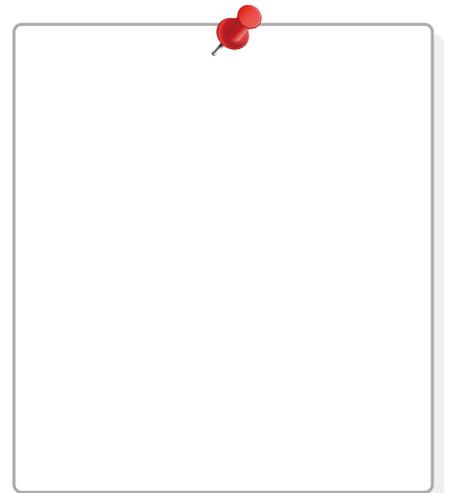
■不足している情報や必要な情報

例：お墓の種類・金額を調べる、法定相続人を知る etc.

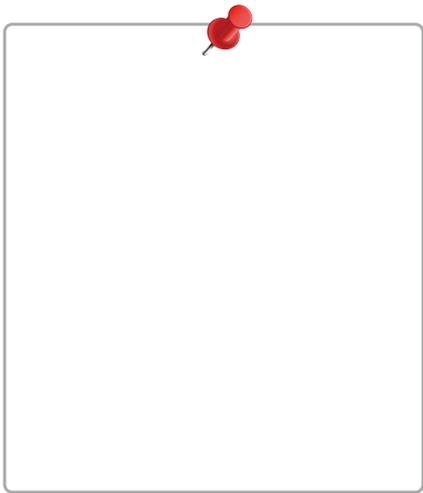
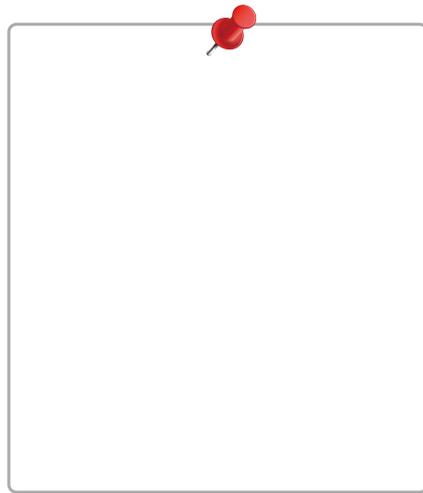
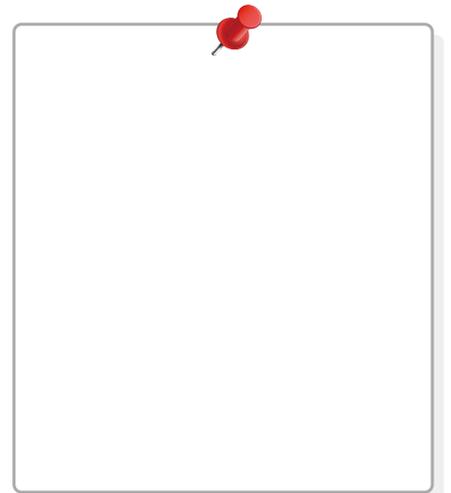





■事前に考えなければならないことや決めなければいけないこと

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

記入日： 年 月 日
記入日： 年 月 日
記入日： 年 月 日

終活とは

私のこれまで

私のいま

私のこれから

私のエンディング

私のエンディングプラン

私のエンディング設計

やっておきたいこと

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.

はじめの一步 (行動)

いつ

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

やっておきたいこと・やっておかなければいけないこと

記入日： 年 月 日
記入日： 年 月 日
記入日： 年 月 日

終活とは

私のこれまで

私のいま

私のこれから

私のエンディング

私のエンディングプラン

() 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。



^



名前

年

月

日





^



名前

年

月

日



^



名前

年

月

日

終わりに

幼少のころ、「お医者さんになること」を夢見たわたし
学生のころ、「〇〇になろう」と夢見たわたし
結婚のとき、「幸せな家庭を築こう」と誓ったわたし
子どもが生まれたとき、「立派な人に育てて欲しい」と心から願ったわたし
わたしたちはいつも今立っている地点から、明るい将来を思い描いて生きてきました
現在から未来を見つめて生きてきたのです

いま、エンディングノートを手取る人が増えています。
日本は高齢社会をむかえているから書く人が増えたのだろうな、
と考えるかもしれません。でも、そうではないのです。
エンディングノートは、現在から未来を見つめて書くものではありません。
どちらかといえば現在から過去を振り返ってみるものです。
ただ書く理由はそれだけではありません。
未来から今を見つめて、言い換えれば未来に自分が立っていると想像して
そこから今の私を見つめることを通して、残りの人生でやり残してきたこと、
やっておきたいこと、やらなくてはいけないこと、
それが何かを明らかにする、これがエンディングノートの役割なのです。
死の準備をするために記入するものではなく、
むしろ残された人生をよりよく生きるためのツールだということです。
エンディングノートを書くことによって、
憂いのない日々を過ごすことができるようになったり、
家族や友人など縁があつて交流してきた人たちに対する
感謝の気持ちを持てるようになったりします。
スッキリした日々を暮らすために、ありがたい心で笑顔の毎日が送れるように、
このエンディングノートをぜひご活用ください。

相談窓口一覧

■市役所相談先一覧

相談内容	担当窓口	電話番号
介護保険に関すること	長寿福祉課 介護保険係	電話：0248-88-8117
介護予防の活動に関すること	長寿福祉課 介護予防推進係	電話：0248-94-2162
障がい福祉に関すること	社会福祉課 障がい福祉係	電話：0248-88-8112
健康相談に関すること	健康づくり課 保健指導係	電話：0248-88-8123
住民票・戸籍・マイナンバーカードに関すること	市民課 窓口係	電話：0248-88-9134
死亡届・火葬許可に関すること	市民課 窓口係	電話：0248-88-9134
国民健康保険に関すること	保険年金課 国保給付係	電話：0248-88-9135
後期高齢者医療保険・公的年金に関すること	保険年金課 年金高齢者医療係	電話：0248-88-9137
住民税・軽自動車税の賦課に関すること	税務課 市民税係	電話：0248-88-9124
固定資産税の賦課に関すること	税務課 固定資産税係	電話：0248-88-9125
市税の納付に関すること	収納課 収納管理係	電話：0248-88-9126
消費者トラブルに関する相談に関すること	消費生活相談窓口	電話：0248-88-9132
就業・雇用に関すること	商工課 商業労政係	電話：0248-88-9143
ごみの処分に関すること	環境課 環境衛生係	電話：0248-88-9129
市営墓地に関すること	環境課 環境衛生係	電話：0248-88-9129
犬の登録・抹消に関すること	環境課 環境衛生係	電話：0248-88-9129
所有する住宅の今後の管理・利活用、空き家支援制度に関すること	建築住宅課（空家支援制度等） 指導企画係	電話：0248-88-9151

■医療・福祉・介護のご相談はこちらへ

名称【担当地域（小学校区）】	住 所	電話番号
須賀川・浜田地区	須賀川中央地域包括支援センター	電話：0248-88-8215
西袋・稲田・仁井田地区	須賀川西部地域包括支援センター	電話：0248-75-3222
小塩江・大東地区	須賀川東部地域包括支援センター	電話：0248-79-1551
長沼・岩瀬地区	須賀川長沼・岩瀬地域包括支援センター	電話：0248-67-3113
在宅医療・介護に関する相談	須賀川地方在宅医療・介護連携拠点センター	電話：0248-94-7545
成年後見制度	須賀川市成年後見支援センター	電話：0248-88-9178
障害のある方やご家族の総合的な相談	すかがわ地域基幹相談支援センター	電話：0248-94-7094

■市以外の関係連絡先

名称【担当地域（小学校区）】	住 所	電話番号
国税関係 相続税、所得税、消費税の申請	須賀川税務署	電話：0248-75-2194 (自動音声案内)
普通自動車税の賦課	福島県県中地方振興局 県税部	電話：024-935-1261
遺言書・相続放棄	福島家庭裁判所 郡山支部	電話：024-932-5656
不動産登記関係	福島地方法務局 郡山支局	電話：024-962-4500 (自動音声案内)
上下水道料金、使用開始・休止	水道お客さまセンター	電話：0248-63-7111

地域包括支援センター

地域包括支援センターは、高齢者の皆さんが住み慣れた地域でいつまでも安心して暮らし続けられるように、介護・福祉・健康・医療など様々な面から総合的に支援しています。

お住まいの地区の地域包括支援センターをぜひご利用ください。

■あなたの地区の地域包括支援センターは次のとおりです。

須賀川中央地域包括支援センター	
住所	八幡町 135 (須賀川市役所内)
電話	88-8215
担当地区 (須賀川地区) 旭町 池上町 大町 馬町 上北町 加治町 北町 北上町 弘法坦 諏訪町 長祿町 中町 八幡町 東町 宮先町 守谷館 本町 芦田塚 愛宕山 朝日田 池下 岩瀬森 稲荷町 岩作 一里坦 崩免 栗谷沢 柴町 境免 五月雨 桜岡 上人坦 下宿前 新田 千日堂 大黒町 高久田境 塚田 寺田 中山 中宿 中曽根 仲の町 並木町 八幡山 花岡 広表 東作 古河 古館 古屋敷 牡丹園 前川 緑町 妙見 南町 南上町 山寺道 六郎兵衛 六軒 和田道 台 丸田町 (浜田地区) 和田 前田川 浜尾 (西袋 (一部)) 館取町	



須賀川西部地域包括支援センター	
住所	北町 20 (公立岩瀬病院西側)
電話	75-3222
担当地区 (西袋地区) 岩崎 牛袋町 卸町 大袋町 岡東町 影沼町 坂の上町 陣場町 新町 芹沢町 茶畑町 西川町 西田町 西の内町 日向町 堀底町 横山町 大桑原 袋田 越久 吉美根 森宿 下宿町 池ノ下町 西川 山寺町 西山寺町 北山寺町 (稲田地区) 岩淵 保土原 古戸 泉田 松塚 稲 (仁井田地区) 仁井田 関下 大谷地 館ヶ岡 向陽町 季の郷 滑川 十貫内 宮の杜	



須賀川東部地域包括支援センター	
住所	小作田字仲田 23-1 (大東コミュニティセンター斜め向かい)
電話	79-1551
担当地区 (小塩江地区) 塩田 小倉 堤 江持 東山 あおば町 (大東地区) 小作田 市野関 日照田 雨田 狸森 田中 大栗 下小山田 上小山田 虹の台	



須賀川長沼・岩瀬地域包括支援センター

住所 志茂字末津久保 1-2 (特別養護老人ホーム 長沼ホーム内)

電話 67-3113

担当地区

(長沼地区)

江花 木之崎 小中 志茂 勢至堂 滝 長沼 花の里 梓衝 堀込 矢田野 横田

(岩瀬地区)

今泉 梅田 大久保 北横田 滝 柱田 畑田 深渡戸 守屋 矢沢



■地域包括支援センターの仕事

適切な介護予防のために

介護予防サービスのプラン作成や効果の評価などを行います。



様々な相談を受け付けます

介護以外の健康、福祉、医療など高齢者に関する様々な相談を受付します。



保健師等



社会福祉士



主任ケアマネジャー

私たち専門職が連携して高齢者を支援します！

まずはお電話ください。

高齢者のみなさん権利を守るために

成年後見制度の紹介※、虐待の早期発見、悪質商法の被害などに必要な援助を行います。



いつでも必要なサービスが提供されるために

ケアマネジャーの後方支援などを行います。また、様々な機関と連携して支援します。



※**成年後見制度**とは、認知症、精神障がい、知的障がいなどの理由で判断能力が不十分な人が財産管理や日常生活での契約などを行う時に不利益を被ったり、悪質商法の被害者となったりすることを防ぎ、権利と財産を守り支援をする制度です。

須賀川地方在宅医療・介護 連携拠点センター



住みなれた自宅での生活を望む高齢者や介護する家族が
安心して療養できるための相談窓口



相談できること

- 病院に行くのが大変になってきたので自宅に訪問してくれるお医者さんを紹介してほしい。
- 自宅に訪問してくれる歯科医師や薬剤師を紹介してほしい。
- 訪問介護や訪問看護をしてくれる事業所を教えてください。

相談

電話や来所のほか、ファクシミリやメールでも受け付けます。

来所

事前に電話願います。

ファクシミリ・メール

所定の用紙(須賀川市、鏡石町、天栄村のホームページに掲載)に分かる範囲の情報を記入して送ってください。

■受付日・時間 月～金曜日の午前9時～午後4時

(祝日、8/13～16、12/29～1/3を除く)

■相談方法 電話・ファクシミリ・メール・来所

■電話番号 0248-94-7545

■FAX番号 0248-94-7872

■メールアドレス kyoten_sukagawa@vega.ocn.ne.jp

■所在地 〒962-0848

須賀川市弘法坦19番地 須賀川医師会館内



※「須賀川地方在宅医療・介護連携拠点センター」は須賀川市・鏡石町・天栄村より
介護保険法における地域支援事業の委託を受け運営しています。

ケアマネジャーの皆さん、こんなことで困っていませんか？

- 往診してくれる医師を探しているけれど、この地域にはどんな先生がいるの？
- 退院して自宅に戻ってくる利用者様の主治医がない！
- お薬の管理を相談できる薬局を探しているが、どこに相談して良いか分からない。
- ケアマネジャーを始めたばかりで、訪問介護事業所や訪問看護事業所との面識がない。
- 1人ケアマネジャーの事業所なので、相談したいことがあっても相談できる人がいない。

など



**ケアマネジャーの困りごとに対して、
在宅医療と介護の専門職団体が連携して
支援します。**

拠点センターの利用例 ※実際のケアマネジャーさんの利用例です。

「整形外科の医師に診てもらいたい利用者様がいるけど、認知症があって受診に連れていけない。詳しい検査はできなくても、まずは、医師に診てもらいたい。」



「整形の先生は往診してくれるのだろうか？」

「主治医は精神科の医師で、介護認定調査の時に一度診たきりだし、どうしよう…。」



「そうだ！『須賀川地方在宅医療・介護連携拠点センター』に相談してみよう！」



(FAXで相談。電話やメールでもOK!)

在宅医の先生方が相談して、

○○○医院の先生を紹介してくれました。

往診してもらえるようになり、

とても助かりました。



※「須賀川地方在宅医療・介護連携拠点センター」は須賀川市・鏡石町・天栄村より介護保険法における地域支援事業の委託を受け運営しています。

株式会社 遊楽

出張無料査定致します！

大切にされていた思い出の品々を誠意をもって買取させていただきます！

ご自身で処分する前に、このような時は
お気軽にご相談ください。

整理の仕方が
分からない
不用品の整理

片付ける時間や
人がいない
お片付け

処分するのが
もったいない
遺品の買い取り

品物が多くて
運べない、
家族に迷惑を
かけたくない
生前整理

価値が分からない、
親族が大切に
していた物を
活かしたい
遺品整理

即日対応
いたします
秘密厳守



お見積もり・ご相談
出張費無料

☎0248-94-6105

株式
会社 **遊楽**
須賀川市向陽町399

F A X : 0248-94-6105
営業時間 : 10:00~17:00
定休日 : 日・祝祭日

古物商許可番号
福公令251090001072号

不動産に関するお手伝い

秘密厳守

無料査定

スピード対応

売却して
即現金化したい

空き家になるので
売りたい

残置物を
そのまま
買取してほしい

相続登記を
してないけど
売りたい

お困りでは
ありませんか？

鏡石駅から徒歩3分

有限会社 一里塚不動産

【受付時間】月～金 9:00～18:00 土曜日 9:00～17:00

【定休日】日曜祝日（事前予約で対応可能）

福島県岩瀬郡鏡石町本町 221-5 FAX: 0248-62-7178

<https://ichiriduka.com>

福島県知事 (14) 第 20025 号

お気軽に
お問い合わせください

☎ 0248-62-7172

LINEでもお問合せ
いただけます



本誌ご持参で、仲介の場合は手数料10%お値引き
買取の場合は買取金額3%アップ

広告掲載に関するお問い合わせ 03-6866-0885（株式会社鎌倉新書）

保険金定額
タイプ

お葬式費用に備えるための保険があります

終活に活かせる保険

葬儀保険「千の風」の
おすすめポイント

1
Point

最高100歳まで保障

85歳10ヶ月
まで申込可能!!

2
Point

加入審査も

告知だけ
の簡単手続き!!

入院・手術歴のある方でも安心してお申込みいただけます。



保険金定額タイプ100万円保障プラン 例)70歳の場合

月々2,500円で100万円保障

終活のこと・お葬式のこと・相続のこと・お墓のこと [相談無料]

《引受少額短期保険業者》



ベル少額短期保険株式会社

登録番号:福岡財務支局長(少額短期保険)第1号
当社は株式会社鎌倉新書(東証プライム上場、
証券コード:6184)のグループ企業です。

詳しい資料をお送り致します お気軽にお問い合わせください



0800-919-0286

【受付時間】平日10:00~17:00



▲Webでのお申し込みはこちらから

◆【千の風(1年更新型定期保険)】は一定期間の死亡保障を確保する満期保険金、解約返戻金のない保険商品です。 ◆保険料は更新時の年齢に応じて高くなります。各年齢ごとの保険料は、資料請求の後「重要事項説明(契約概要・注意喚起情報)」でご確認ください。 ◆通信販売(非対面による募集)は保険金額を100万円以下に制限しています。保険金額が100万円超のプランをご希望の場合は対面による募集が必要です。ただし、対面による募集の場合でも、年齢が80歳以上の場合は、申込保険金額を100万円以下に制限しています。 ◆ご契約の際には「重要事項説明(契約概要・注意喚起情報)」「約款」を必ずお読みください。

ベル少短-資料-2409-001

2024年4月1日から相続登記義務化スタート!

スマホ・パソコンで
必要な相続手続きがすぐわかる!



オンライン 1分無料診断

簡単かつ迅速にあなたの相続手続きに関する状況を診断することができます!
まずは無料診断で、早めの対策を始めてみましょう!

- 法定相続人は何人いますか?
- 相続財産の種類を選択してください
- 遺言書はありますか?
- 相続税の申告は必要ですか?

※質問の答えが不明な場合、不明を選択すれば手続きが確認できます。
※実際の回答画面とは異なります。

すべて1クリック!
簡単な4つの
質問でわかる!

1分で
わかる!

こんな方におすすめ!

- 相続手続きが初めての方
- 必要な書類や手続きを知りたい方
- 専門家のサポートが欲しい方

▶ オンライン1分無料診断はこちらから!

<https://www.i-sozoku.com/> 



通話料無料

☎ 0120-992-467

受付時間

平日 9:00~19:00 / 休日 9:00~18:00

運営元: 株式会社鎌倉新書 〒104-0031 東京都中央区京橋2丁目14-1 兼松ビルディング3階

広告掲載に関するお問い合わせ 03-6866-0885 (株式会社鎌倉新書)

発行 須賀川市
編集／発行 株式会社鎌倉新書
発行年 2025年1月

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				