

「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。

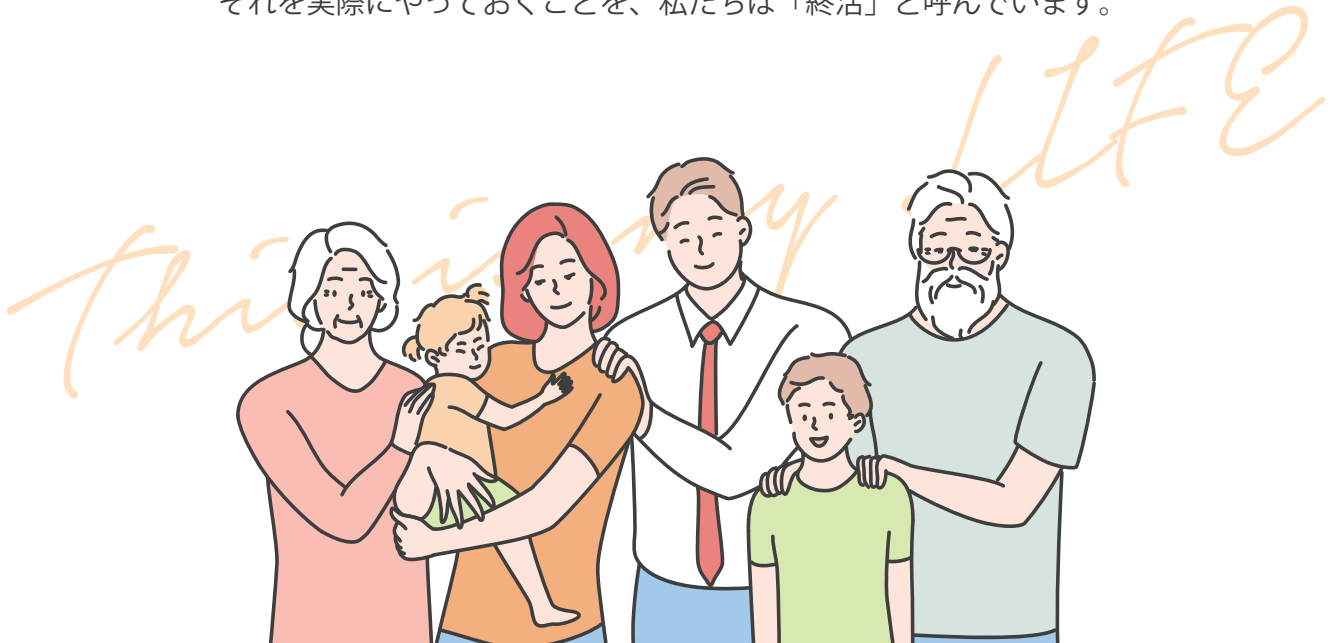
人間は歳を取り、衰えていき、最後には旅立ちを迎えます。

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。



終活の進め方

それが終活の一番の難しさです。

だからこそ、このエンディングノートをあなたの終活の「パートナー」としてみてください。

「エンディング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

「いろいろなことを整理できて、気持ちのスッキリした」

「『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」

といった声が寄せられています。

終活の目的は、人生の最期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。



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
書いておくとういでしょう。

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
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。

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。

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	

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

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。

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

配偶者

あなた

第一順位

子どもが死亡している場合は
孫、ひ孫に

子ども

子ども

子ども

子ども

子ども

孫

孫

孫

孫

孫

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

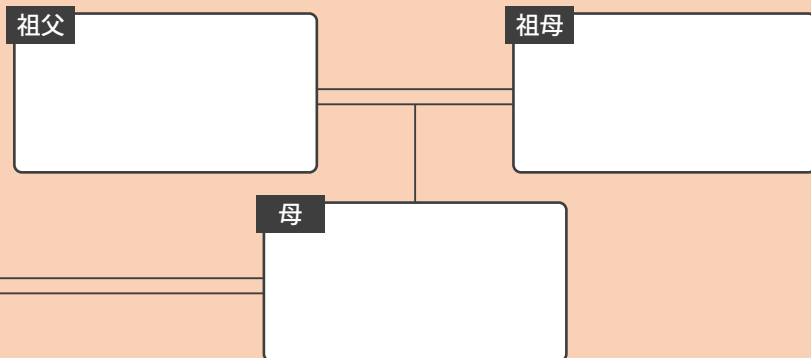
私のこれから

私のエンディング

私のエンディングプラン

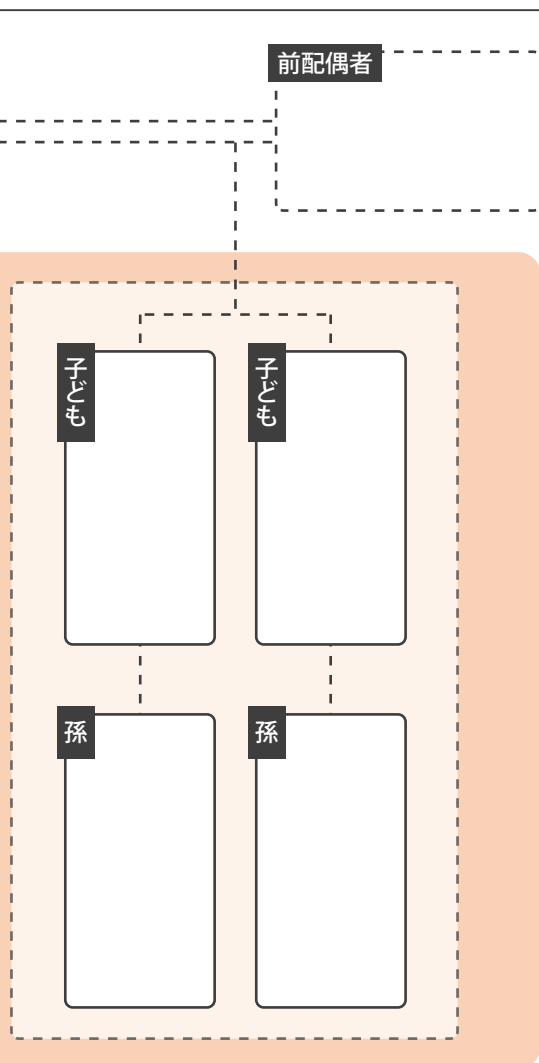
キーワード 家系図の作成

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。



第二順位

父母が死亡している
場合は、祖父母に



兄弟姉妹

兄弟姉妹

兄弟姉妹

おい・めい

おい・めい

おい・めい

第三順位

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		
子ども		
子ども		
子ども		
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		

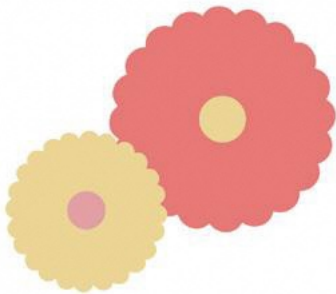
記入日：年 月 日

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		@

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

■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。

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

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。

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
人がある

法定相続人の中に
財産を渡したくない
人がある

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（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

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生きるために、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・看護が必要になったら

[illegible]

記入日： 年 月 日

記入日： 年 月 日

記入日： 年 月 日

病気になったら

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	

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

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、共有する取り組みです。かかりつけ医や医療チーム、専門のアドバイザーから十分な説明を受け、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。

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

例：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

例：家族・友人

■ 誰かの役に立つために

例：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

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、生きていく途中でもまだ、あなたを必要とすることがあるでしょう。だからこそ、自分らしいエンディングを決めておくことが大切なのです。

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 ☐ その他（ ） 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： ）		
戒名など	☐ 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： ） ☐ 戒名などはない		
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		

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： ☐ 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		

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

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 ☐ 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	

祭壇（仏壇等）について

祭壇（仏壇等）	☐ 代々の祭壇（仏壇等）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。

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	☐ 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

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？

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

キーワード 資産の整理とモノの整理

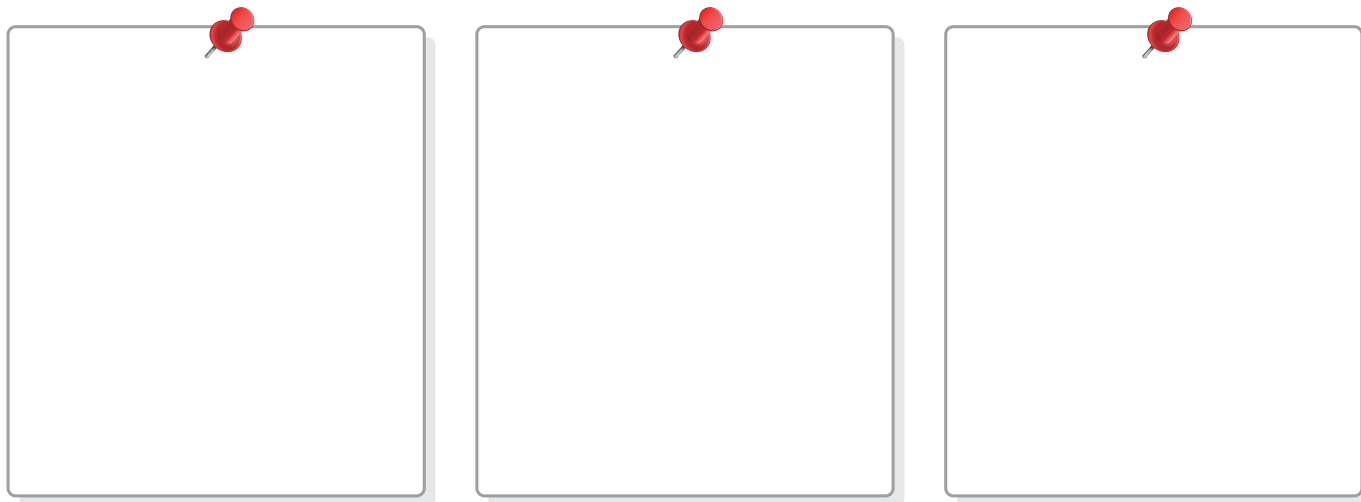
遺していくものは「資産」と「モノ」に分かれます。

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

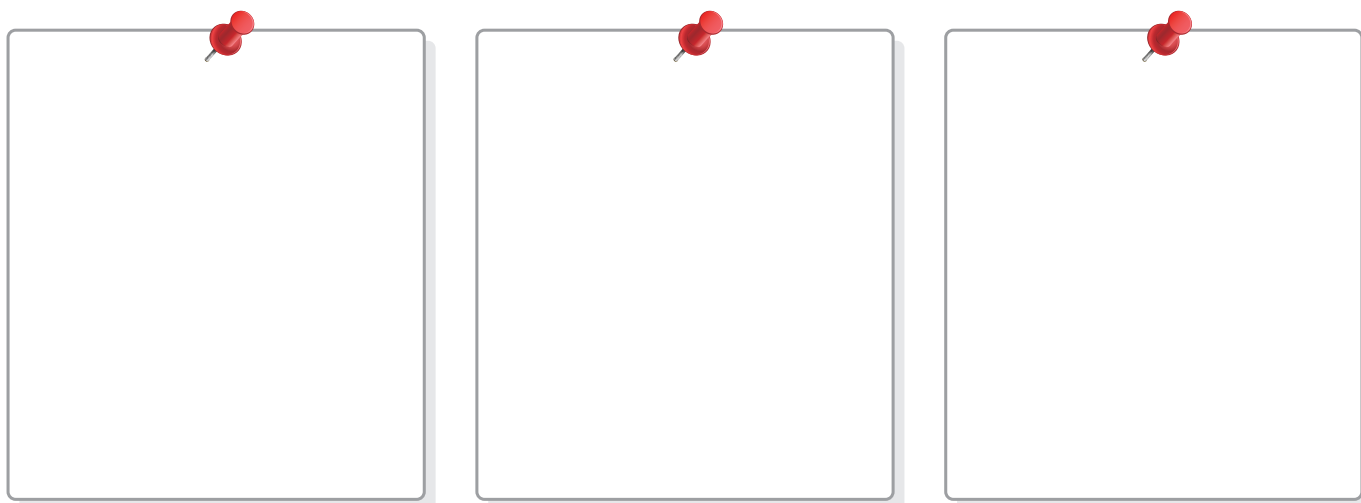
■不足している情報や必要な情報

例：お墓の種類・金額を調べる、法定相続人を知る etc.

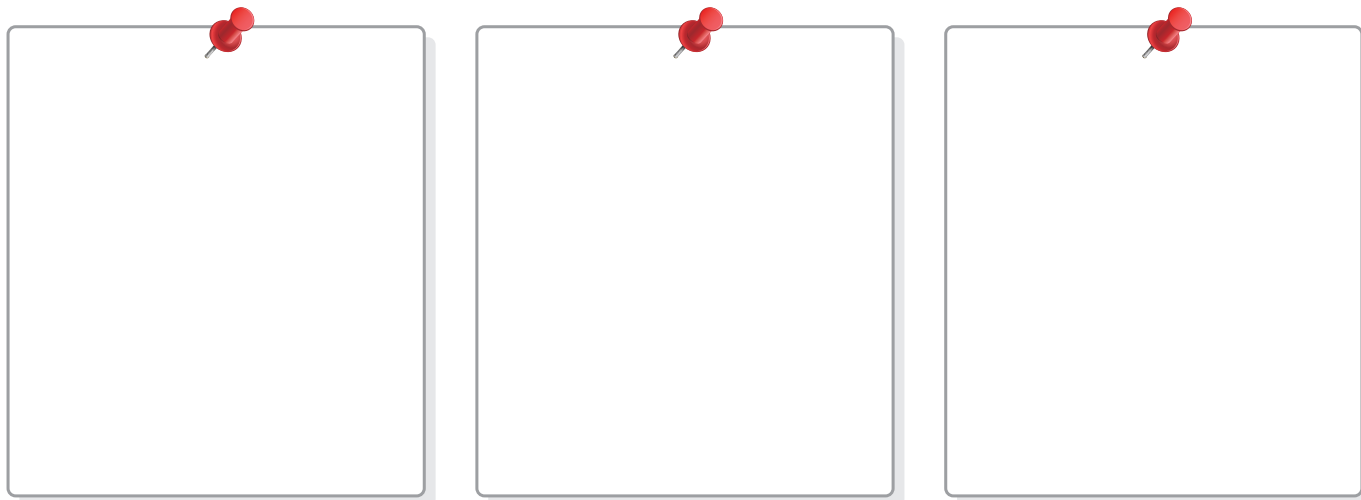


■事前に考えなければならないことや決めなければいけないこと

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



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.

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

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

() 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思い。

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っ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、ありがとうの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 相談窓口（須賀川市）

■須賀川市役所相談先一覧

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

相談窓口一覧 相談窓口（鏡石町）

■鏡石町役場相談先一覧

相談内容	担当窓口	電話番号
介護保険に関すること	福祉こども課 福祉グループ（介護担当）	電話：0248-62-2210
介護予防の活動に関すること	福祉こども課 福祉グループ（介護担当）	電話：0248-62-2210
障がい福祉に関すること	福祉こども課 福祉グループ（障がい担当）	電話：0248-62-2210
健康相談に関すること	健康環境課課 健康グループ	電話：0248-62-2115
住民票・戸籍・マイナンバーカードに関すること	税務町民課 町民グループ	電話：0248-62-2112
死亡届・火葬許可に関すること	税務町民課 町民グループ	電話：0248-62-2112
国民健康保険に関すること	税務町民課 町民グループ	電話：0248-62-2112
後期高齢者医療保険・公的年金に関すること	税務町民課 町民グループ	電話：0248-62-2112
住民税・固定資産税・軽自動車税の賦課に関すること	税務町民課 税務グループ	電話：0248-62-2114
町税の納付に関すること	税務町民課 収納グループ	電話：0248-62-2114
就業・雇用に関すること	産業課 振興グループ	電話：0248-62-2118
ごみの処分にに関すること	健康環境課課 環境グループ	電話：0248-62-2115
町営墓地に関すること	健康環境課課 環境グループ	電話：0248-62-2115
犬の登録・抹消に関すること	健康環境課課 環境グループ	電話：0248-62-2115
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	都市建設課 都市グループ	電話：0248-62-2116
上下水道料金、使用開始・休止	上下水道課 総務グループ	電話：0248-62-2119

■医療・福祉・介護のご相談はこちらへ

相談内容	連絡先	電話番号
高齢者やご家族の総合的な相談	鏡石町地域包括支援センター（あんしんかん）	電話：0248-92-3212
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	鏡石町成年後見支援センター（福祉こども課内）	電話：0248-62-2210
障がい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
福祉活動に関する相談	鏡石町社会福祉協議会	電話：0248-62-6428

相談窓口一覧 相談窓口（天栄村）

■天栄村役場相談先一覧

相談内容	担当窓口	電話番号
介護保険に関すること	健康福祉課 福祉係（介護担当）	電話：0248-82-2115
介護予防の活動に関すること	健康福祉課 福祉係（介護担当）	電話：0248-82-2115
障がい福祉に関すること	健康福祉課 福祉係（障がい担当）	電話：0248-82-2115
健康相談に関すること	健康福祉課 健康増進係	電話：0248-82-3800
住民票・戸籍・マイナンバーカードに関すること	住民課 住民生活係	電話：0248-82-2114
死亡届・火葬許可に関すること	住民課 住民生活係	電話：0248-82-2114
国民健康保険に関すること	住民課 住民生活係	電話：0248-82-2114
後期高齢者医療保険・公的年金に関すること	住民課 住民生活係	電話：0248-82-2114
住民税・固定資産税・軽自動車税の賦課に関すること	税務課 課税係	電話：0248-82-2116
村税の納付に関すること	税務課 収税係	電話：0248-62-2112
就業・雇用に関すること	産業課 商工観光	電話：0248-82-2117
ごみの処分にに関すること	住民課 住民生活係	電話：0248-82-2114
村営墓地に関すること	住民課 住民生活係	電話：0248-82-2114
犬の登録・抹消に関すること	住民課 住民生活係	電話：0248-82-2114
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	企画政策課 企画調整係	電話：0248-82-2333
上下水道料金、使用開始・休止	建設課 管理係	電話：0248-82-2110

■医療・福祉・介護のご相談はこちらへ

相談内容	連絡先	電話番号
高齢者やご家族の総合的な相談	天栄村地域包括支援センター	電話：0248-82-3833
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	天栄村成年後見支援センター（健康福祉課内）	電話：0248-82-2115
障がい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
福祉活動に関する相談	天栄村社会福祉協議会	電話：0248-82-2826

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 栄町 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	



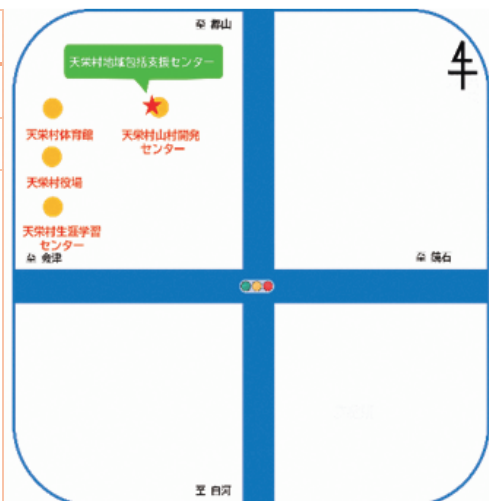
須賀川長沼・岩瀬地域包括支援センター	
住所	志茂字末津久保 1-2（特別養護老人ホーム 長沼ホーム内）
電話	67-3113
担当地区 （長沼地区） 江花 木之崎 小中 志茂 勢至堂 滝 長沼 花の里 梓衝 堀込 矢田野 横田 （岩瀬地区） 今泉 梅田 大久保 北横田 滝 柱田 畑田 深渡戸 守屋 矢沢	



鏡石町地域包括支援センター「あんしんかん」	
住所	鏡石町東町 286（鏡石町健康福祉センター ほがらかん内）
電話	92-3212
担当地区 鏡石町全域	



天栄村地域包括支援センター	
住所	岩瀬郡天栄村下松本字原畑 61（天栄村山村開発センター内）
電話	82-3833
担当地区 天栄村内全域	



■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。

MEMO

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？

MEMO

MEMO

MEMO

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 遊 楽
会社
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

免許返納、相続、生活の変化…今こそ、車のことを見直すタイミングかも！



思い出のクルマ、 きちんと手放しませんか？



？



＼こんなお悩みありませんか？／

- ☒ 乗っていない車があるけど、手放すタイミングがわからない。
- ☒ 家族のクルマの価値を知りたい。
- ☒ 家族に負担をかけないよう、きちんと整理しておきたい。
- ☒ 名義変更や廃車、自動車税のことがよくわからない。



そのお悩み、

私たちがまるごとサポートします！

遠藤自動車商会は、**地域密着の車買取専門会社**です。

車を「買い取る」だけではなく、

「人生の節目に寄り添う」サービスを目指しています。

車の事なら
お任せ下さい！

無料



車買取の際の
相談・査定・出張費用など
全て無料です。

手厚いサポート



名義変更・税金・
保険などの手続きを
サポートいたします。

古い車もOK!



事故車・廃車・
もちろん綺麗な車も
買取いたします。



まずはお気軽にご相談ください！

☎024-973-6266

お電話受付時間／午前8:30～午後8:00

出張
査定 **無料!**
15分で査定できます！



株式会社遠藤自動車商会

福島県郡山市八山田7-13
福島県公安委員会 許可番号 第251010002255号

公式サイトは
コチラ!! ▶



とっても
カンタン

LINE査定は
コチラ!!



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
していないけど
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

／相続と終活、こんな心配事はありませんか？／

相続手続き、
何も手をつ
けられていない



家族がもめない
きちんとした
遺言書を書きたい…



山林や別荘、実家…
売れない、貸せない
不動産をどうにかしたい



安心して
親を任せられる
介護施設が
見つからない…



そのお悩み、 オンラインで ワンストップ解決！

実家のお墓を
墓じまいしたい…



相談は
無料

最適な
専門家を
紹介



何度も
相談OK

スマホで
相談可能*

相続手続き

遺言書作成

おひとりさまの身元保証・死後事務支援

家族信託

お墓

売れない・貸せない不動産

介護施設選び

保険の見直し

墓じまい

遺品整理

経験豊富な専門家が、あなたの状況に応じて適切なアドバイスを行います！

シニアと家族の相談室を通じてご相談できる専門家・サービス

税理士 司法書士 行政書士 ファイナンシャルプランナー 不動産会社 介護施設 遺品整理会社
霊園 寺院 葬儀社 おひとりさまの身元保証 家系図作成 墓じまい 海洋散骨 など

*各専門家と提携して業務を行っています。

まずはお電話、またはWebで、ご相談の希望をお伝えください！

通話
無料

0120-948-644

Webで
申し込む



受付時間：10:30～18:30（日・祝休）

*地域によっては対面でのご相談も可能です。お気軽にお問い合わせください。



親のこと 私のこと
シニアと家族の相談室

〒130-0022 東京都墨田区江東橋3-9-10 錦糸町マルイ5階

「シニアと家族の相談室」の運営は、1984年創業の株式会社鎌倉新書（東証プライム上場、証券コード：6184）が行っています。

発行 須賀川市・鏡石町・天栄村
編集／発行 株式会社鎌倉新書
発行年 2025 年 10 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	