

発行 つくば市  
編集／発行 株式会社鎌倉新書  
発行年 2023年4月

# わたしの生き方ノート

～これまでの自分と この先の自分へ～



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

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.8

【第3章】私のこれから ..... P.16

【第4章】私のエンディング ..... P.20

【第5章】私の終活プラン ..... P.24

各種相談・手続き窓口のご案内 ..... P.34

# 「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。ですが、「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。





## 終活の進めかた

やっておきたいこと、やらなければいけないと思うことはあるけれど、何から手をつければ  
いいかわからない。いつから始めればいいのか分からない。

それが終活の一番の難しさです。

これまでの歩みやいま置かれている環境は一人一人異なることから、終活として行うべき  
具体的な行動も人それぞれ異なります。

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ください。

少しだけ背筋を伸ばし、静かに深呼吸をしてから、お気に入りのペンを持ち、このノートを開き  
ましょう。質問への答えを考えながら埋めていくと、あなたにとって必要な終活の行動が浮か  
んできます。

「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

終活に取り組んだ方は、

「いろいろなことを整理できて、気持ちがスッキリした」

「『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」

とお話しされます。

終活の目的は、人生の最後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  
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。

### 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  
4

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  
3

### 家族に 伝えましょう

あらかたを書き終えたら、  
家族に保管場所を伝えて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  
より深めることに繋がります。  
そのことが、これからの豊かな  
時間を創ります。

# 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で、終活を考えるための入口に立つことができます。

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	

## 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

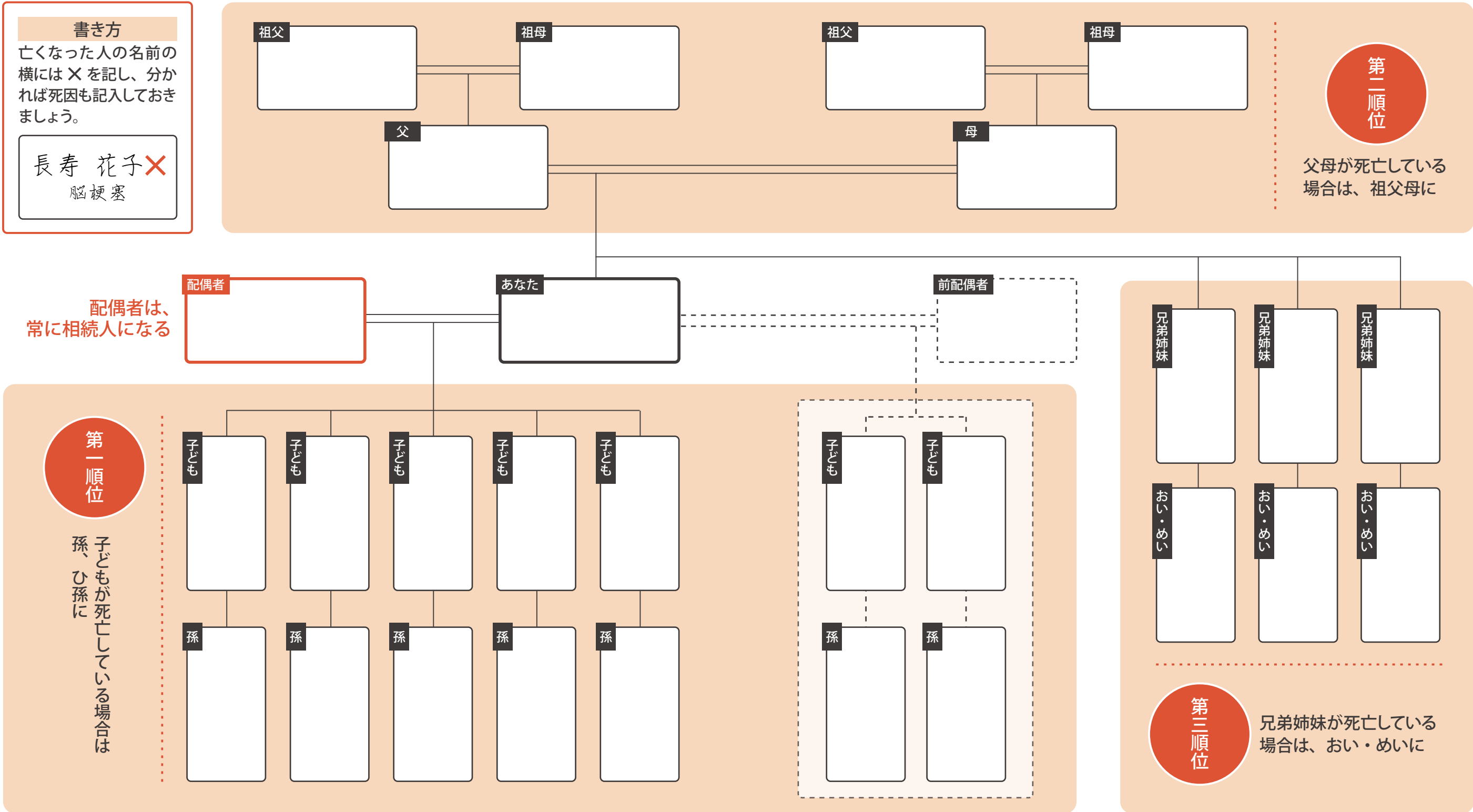
自分のルーツや半生を文章にするもの。書くことで自分自身への理解が深まります。あなたの生きた軌跡は大切な人の「心の教科書」になるかもしれません。親の終活のきっかけづくりとして、子どもからプレゼントするケースもあります。

# 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が誰なのかを確認できます。  
 ※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。

## 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、  
 という場合には士業などの作成サービスを利用することも可能です。



## 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、完成した時にはスッキリします。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 @
	@



**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。

### 医療情報

#### ■かかりつけ医

病院名	担当科	担当医	電話番号
	科		
	科		
	科		
	科		

#### ■常用薬

薬名	目的	薬名	目的

#### ■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

#### ■その他（緊急時、医師や救急隊員に知らせたいことなど）

例：身体の不自由な部分・ペースメーカーを入れている

## 公的情報

項目	記号	番号	その他
マイナンバー			
基礎年金番号			
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			
住民票コード			
印鑑登録カード			

### ■その他

もしもに備え、医療や公的なカードや証書、生活インフラの請求書などはまとめておきます。  
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。



注意

保存場所

## 毎月の引き落とし情報

項目	取引先・契約番号	金融機関・支店・口座番号	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。

## 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

### ■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

### ■その他



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。



## 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

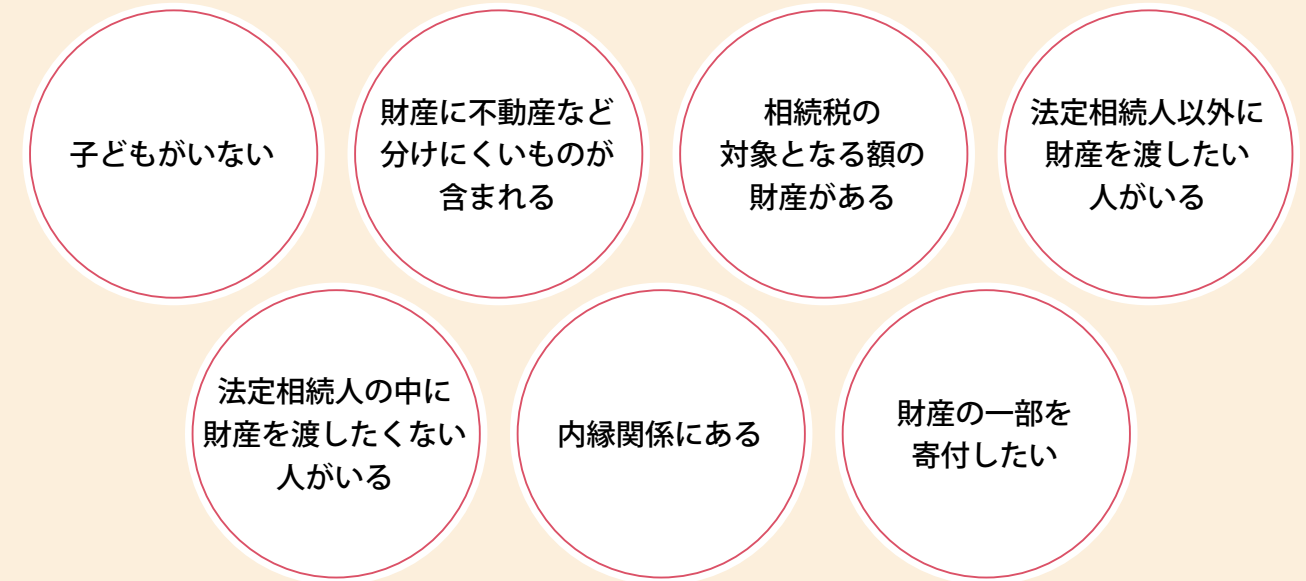
## キーワード 生前整理

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・買い取り・廃棄といった最適な手段を検討しましょう。

## 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。	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
費用	0円	相続財産の額によって変動
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
家庭裁判所の検認	必要	不要

# 第3章 私のこれから

あなたのこれからについて、思いと考えを巡らしましょう。かけがえのない一度きりの人生を最後まで自分らしく歩むために、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。

## 介護について

キーパーソン (連絡可能な親族など)	間柄：                      名前：                      連絡先：
	間柄：                      名前：                      連絡先：
	間柄：                      名前：                      連絡先：
生活の場所	<input type="checkbox"/> 自宅を希望する <input type="checkbox"/> 施設を希望する <input type="checkbox"/> 「名前：                      」の判断に任せたい <input type="checkbox"/> その他を希望する (                      )
介護費用	<input type="checkbox"/> 預貯金や年金など自分の財産から使って欲しい <input type="checkbox"/> 保険に加入している <input type="checkbox"/> 特に用意はしていない <input type="checkbox"/> その他 (                      )
財産の管理を託す場合	間柄：                      名前：                      連絡先： <input type="checkbox"/> 任意後見契約済・委任契約済
あなたの好みやこだわりたいこと	
介護してくれる人に伝えたいこと	
備考	

### キーワード 成年後見制度

成年後見制度とは、年齢を重ねて判断能力が低下した際に、家庭裁判所もしくは本人によって後見人を選任して、自身の財産を守ってもらう制度です。

## 終末期医療について

告知	<input type="checkbox"/> 病名・余命ともに告知を希望する <input type="checkbox"/> 病名のみ告知を希望する <input type="checkbox"/> 病名・余命ともに告知を希望しない <input type="checkbox"/> その他(                      )
終末期を過ごす場所	<input type="checkbox"/> 病院を希望する <input type="checkbox"/> 自宅を希望する <input type="checkbox"/> ホスピスを希望する <input type="checkbox"/> 「名前：                      」の判断に任せたい <input type="checkbox"/> その他(                      )
経口以外での栄養摂取	<input type="checkbox"/> 点滴による栄養摂取の処置を希望する <input type="checkbox"/> 経鼻経管栄養摂取の処置を希望する <input type="checkbox"/> 胃ろうの処置を希望する <input type="checkbox"/> できる限り自然に任せて欲しい <input type="checkbox"/> 判断を任せたい「名前：                      (間柄：                      )」
延命治療	<input type="checkbox"/> 回復が難しくても延命を希望する <input type="checkbox"/> 延命治療は希望しない <input type="checkbox"/> 延命より苦痛緩和を重視したい <input type="checkbox"/> 判断を任せたい「名前：                      (間柄：                      )」
臓器提供・献体	<input type="checkbox"/> 臓器提供を希望する (意思表示カード保管場所：                      ) <input type="checkbox"/> 角膜提供を希望する (アイバンク登録証保管場所：                      ) <input type="checkbox"/> 献体を希望する (登録団体：                      ) <input type="checkbox"/> 臓器提供や献体は希望しない
備考	

### 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

■楽しく充実して過ごすために

■安心して過ごすために

■やっておきたいこと

■一緒に過ごしたい人・会っておきたい人

■誰かの役に立つために

■その他

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、歩く途中でもまた、あなたを必要とすることがあるでしょう。あなたに逢える場所を用意しておくことで、繋がりが続きます。

## 葬儀について

葬儀への考え	<input type="checkbox"/> 多くの人と盛大に <input type="checkbox"/> 一般的に <input type="checkbox"/> 近親者のみでこじんまりと <input type="checkbox"/> しなくてよい <input type="checkbox"/> 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: <input type="checkbox"/> 仏教 <input type="checkbox"/> キリスト教 <input type="checkbox"/> 神式 <input type="checkbox"/> 無宗教 菩提寺や宗教団体 名称:                      所在地:                      連絡先:		
葬儀の場所	<input type="checkbox"/> 自宅 <input type="checkbox"/> 斎場 <input type="checkbox"/> 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	<input type="checkbox"/> 生前予約をしている (業者名:                      連絡先: ) <input type="checkbox"/> 会員になっている (業者名:                      連絡先: ) <input type="checkbox"/> 依頼して欲しい業者がある (業者名:                      連絡先: )		
葬儀の費用	<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・互助会などに加入している (名称:                      連絡先: )		
戒名	<input type="checkbox"/> 格の高い戒名を希望 <input type="checkbox"/> 標準的な戒名でよい <input type="checkbox"/> 戒名はつけなくてよい <input type="checkbox"/> すでに戒名を授かっている (戒名:                      連絡先: )		
遺影	<input type="checkbox"/> 用意してある (保管場所: ) <input type="checkbox"/> 希望する写真がある (具体的に: ) <input type="checkbox"/> 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		

## ■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		

### 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。事前に意志を伝えておくことが大切です。





「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

第一章から第四章までを書き進め、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「やっておかなければいけないこと」「やっておきたいこと」は何だったでしょうか？

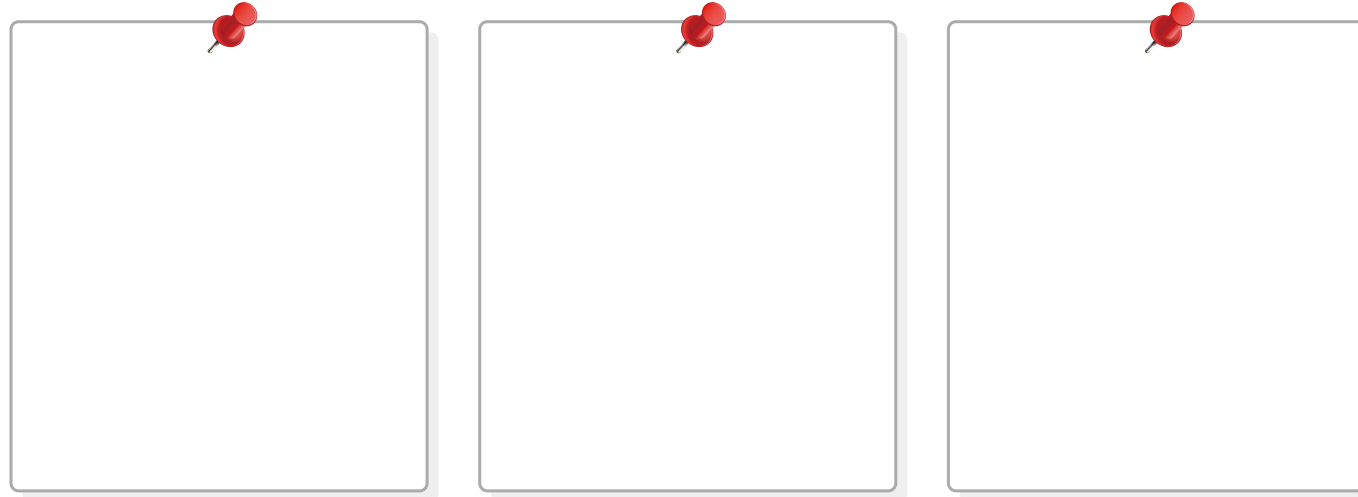
### キーワード 資産の整理とモノの整理

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「やっておかなければいけないこと」「やっておきたいこと」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

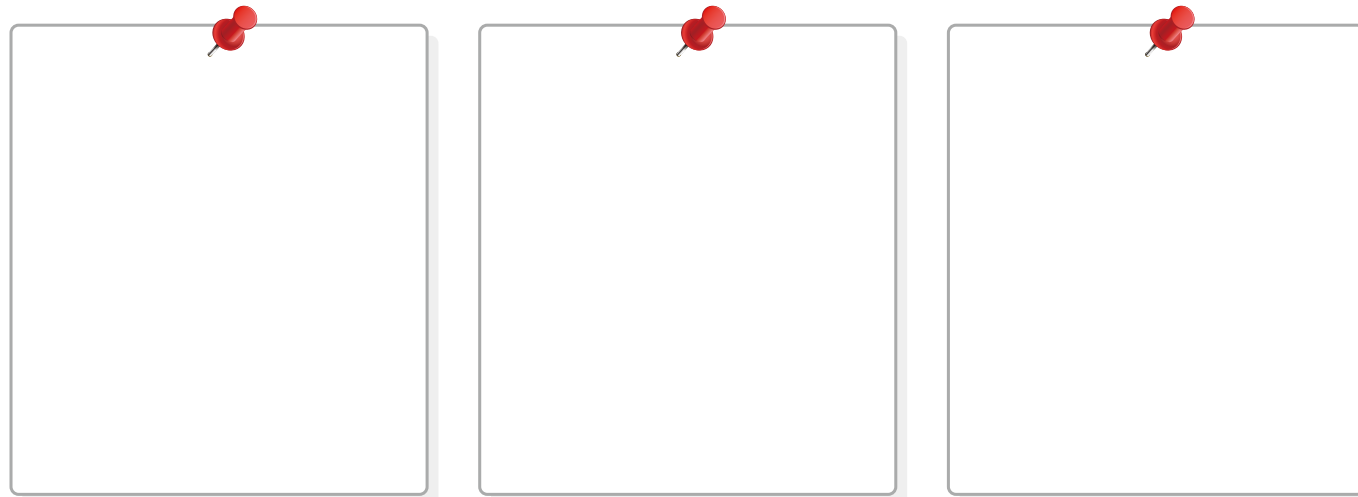
■不足している情報や必要な情報

例：お墓の種類・金額を調べる、法定相続人を知る etc.

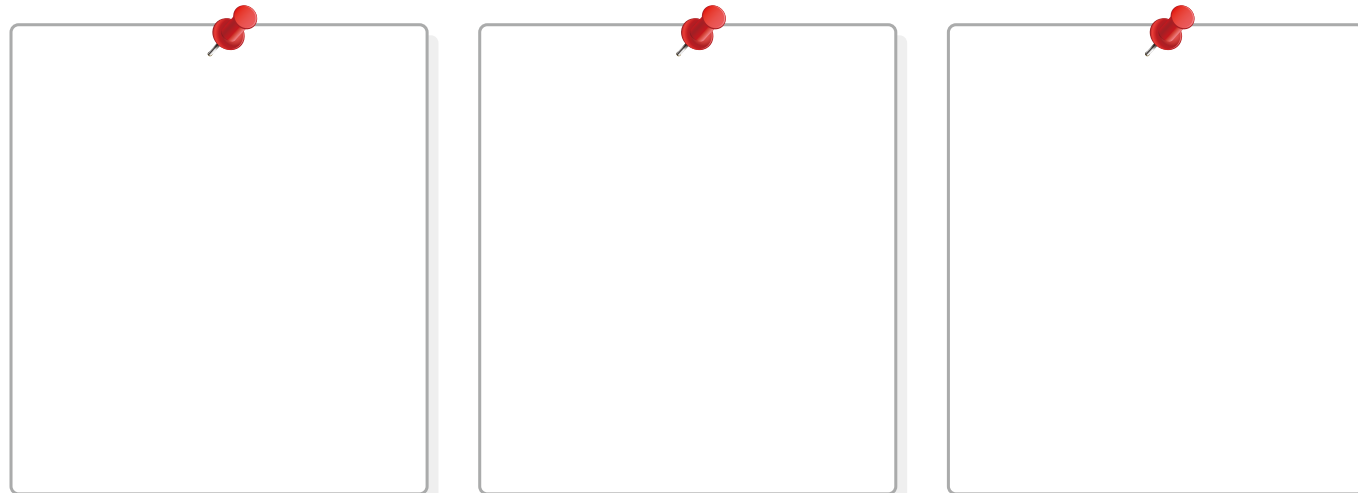


■事前に考えなければならないことや決めなければいけないこと

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



私の終活設計

取り組むこと

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)

いつから

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	( ) 歳	エンディング
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	わたしの年表			

**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。



A decorative letter template on a light green background. The top corners feature purple floral illustrations. A horizontal line with a small upward-pointing arrow (^) is positioned near the top center. The bottom of the page has a horizontal line with the labels "名前" (Name), "年" (Year), "月" (Month), and "日" (Day) spaced out along it. The entire page is framed by a double-line border.



A decorative letter template on a light green background, identical in design to the one on page 30. It features purple floral illustrations in the top corners, a horizontal line with an upward-pointing arrow (^) near the top center, and a horizontal line at the bottom with the labels "名前" (Name), "年" (Year), "月" (Month), and "日" (Day) spaced out along it. The page is framed by a double-line border.



## 「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

これまでの自分と  
この先の自分へ

## 終わりに

「あなたは、この先の自分をどう生きていきたいですか？」

いきなりこんな問いを投げかけられたら、大半の人は言葉に詰まるでしょう。

幼い頃は、「地球の危機を救うヒーローになる」などと、無邪気な夢を描いていた…。

年齢を重ねた今、言えるのは、

楽しいことも、つらいことも、いろいろあった中で、

ともかく、“私なりに精いっぱいやってきた”ということ。

さて、“この先の自分”となると、どうだろう？ なんだかピンとこない。

進学、就職、恋愛、結婚、出産、子育て、仕事、人間関係、希望、挫折、

ふり返れば、人生の節目を経て、現実と折り合うことを覚える一方で、

自分の未来、自分のこれからに対する関心を手放してしまったのかもしれない…。

こんな風に思う人もいらっしゃるのではないのでしょうか。

人生の後半、ラスト・スパートの時期にある今のわたしたちに必要なのは、

**がんばってきた自分をしっかり認め、そこを足場に、**

**自分の未来の希望を具体的に想像して、整理しておくことです。**

未来に自分が立っていると想像して、そこから「今のわたし」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を

明らかにする。これがこの「わたしの生き方ノート」の役割です。

これまで過ごしてきた時間の中で、どれだけ多くのつながりに支えられて生きてきたのか、

生かされてきたのかに気づききっかけとしても使えます。

最期の時期の準備をするために記入するものではありません。

**「あなたが、これからの人生をよりよく生きてゆくためのツール」**なのです。

この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に気付いたりします。

わたしたちが毎日眺めている筑波山は、その昔、神祖(みおや)の神を歓待したことにより、

人々が集まり歌舞飲食が絶えない、という伝説を持つ山です(常陸国風土記)。

いわば、人々のつながりの象徴。

その紫峰の優美な姿に抱かれつつ、あなたのことを思う周囲の人に囲まれて、

笑顔と希望に満ちた日々が送れるように、このノートをぜひ活用してください。



# 各種相談・手続き窓口のご案内

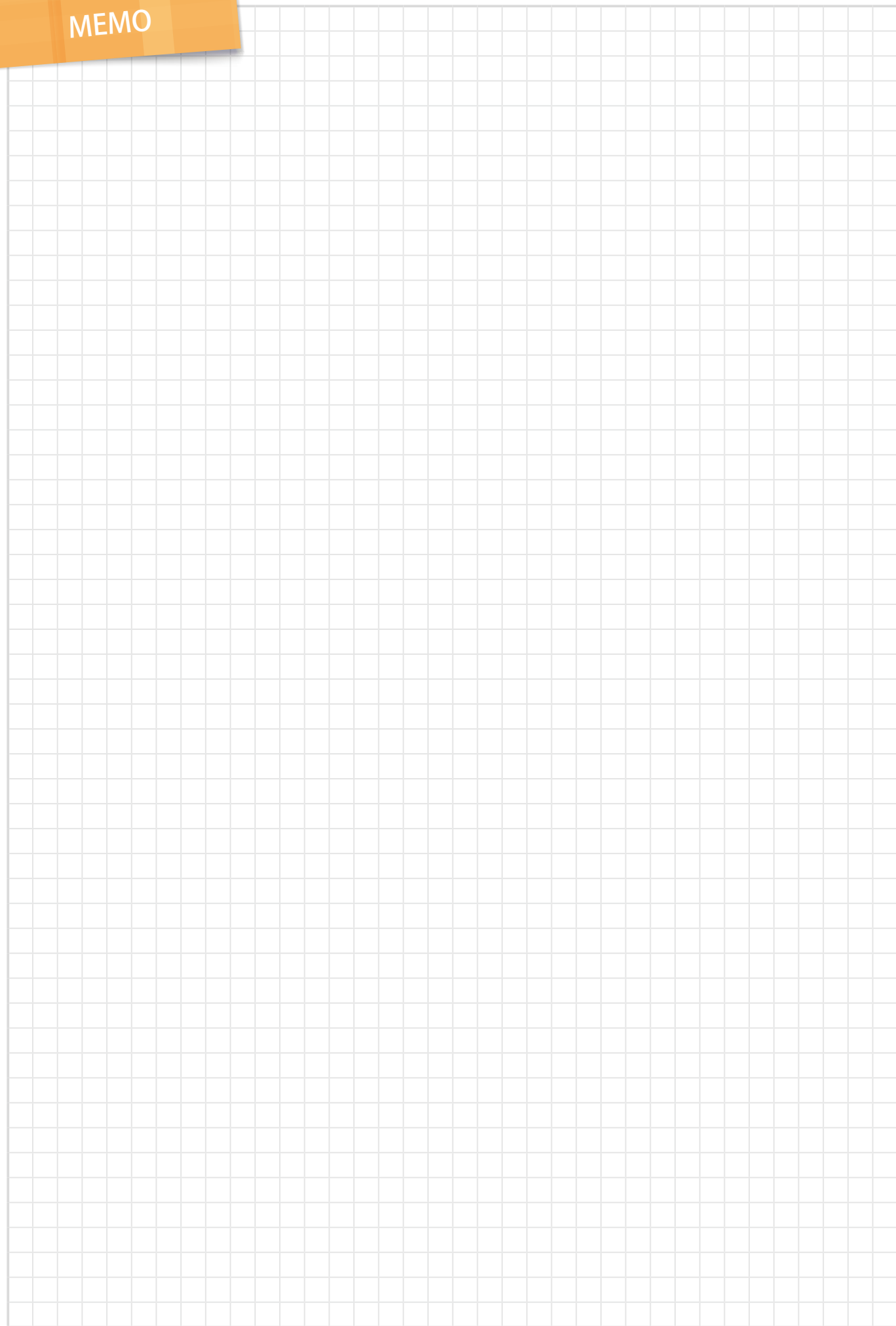
主な内容	担当窓口	電話番号 (029)
介護保険について	介護保険課	883-1111 (代表)
在宅高齢者へのサービスについて	高齢福祉課	
障害者手帳・手当・サービスについて	障害福祉課	
住民票、戸籍、死亡届について ※死亡届に伴う手続きを1か所で済ませることができる「おくやみ窓口」を開設しています。	市民窓口課	
国民健康保険について	国民健康保険課	
国民年金、後期高齢者医療、マル福について	医療年金課	
住民税、軽自動車税の賦課について	市民税課	
固定資産税の賦課について	資産税課	
市税の納付について	納税課	
所有する住宅の今後の管理・利活用について (管理不全な空き家にならないために)	住宅政策課	
ごみの出し方について	環境衛生課	
ペット (犬) について	環境保全課	
上下水道料金、使用開始・休止について	水道お客様センター	
成年後見制度、日常生活自立支援事業について	つくば成年後見センター (つくば市社会福祉協議会)	879-5511

## ■高齢者のみなさんの総合相談窓口 地域包括支援センター

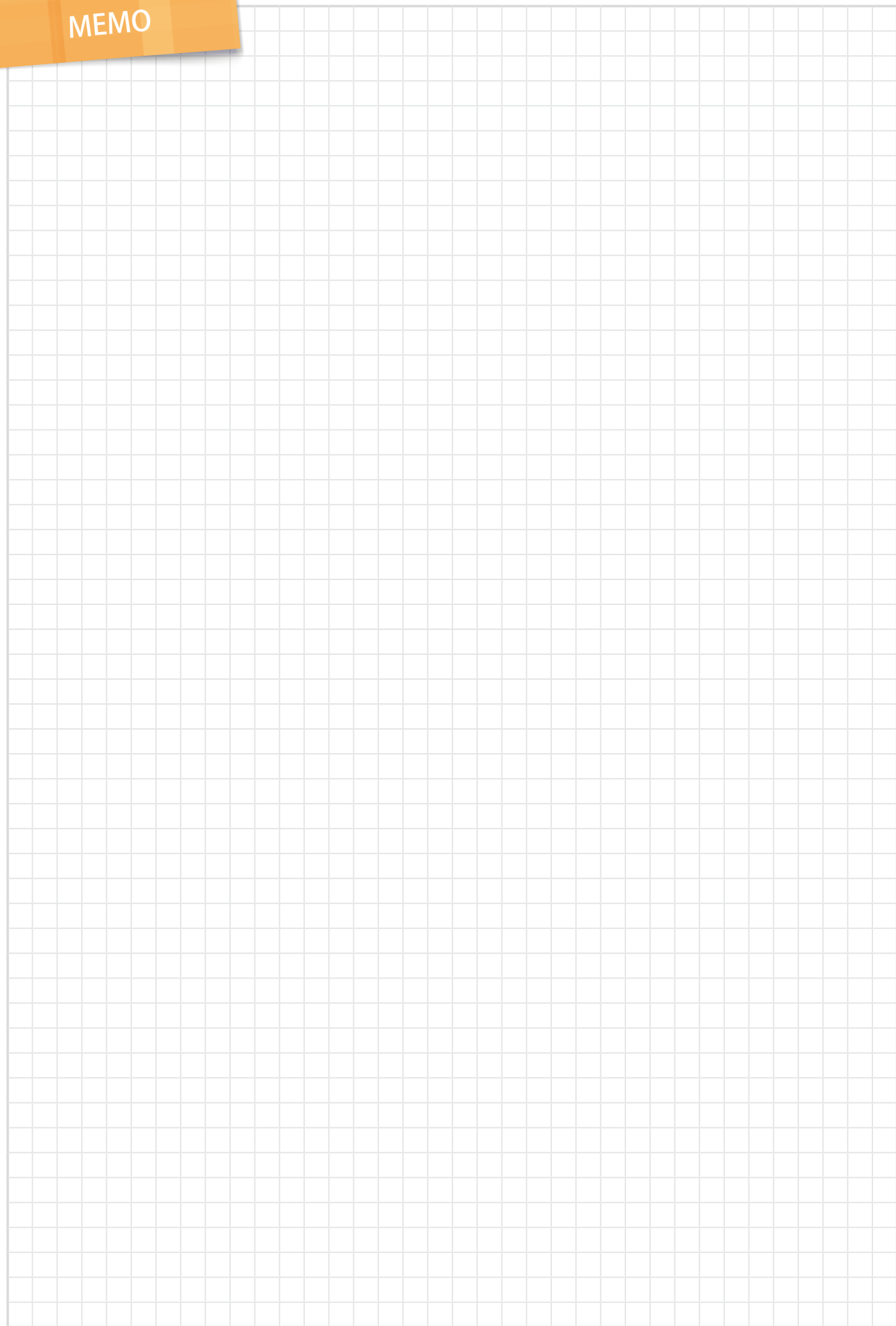
名称	担当圏域 (中学校区域)	電話番号 (029)
筑波地域包括支援センター	筑波地区	828-5806
大穂豊里地域包括支援センター	大穂地区、豊里地区	869-9527
谷田部東地域包括支援センター	谷田部東地区 (手代木、春日学園、谷田部東、学園の森)	897-3231
谷田部西地域包括支援センター	谷田部西地区 (谷田部、高山、みどりの学園)	893-3170
桜地域包括支援センター	桜地区	886-3886
荃崎地域包括支援センター	荃崎地区	886-9500
つくば市地域包括支援センター	各センターの統括	883-1111 (代表)

※令和5年(2023年)3月現在の情報を掲載しています。

MEMO



MEMO





## らふえる訪問看護ステーション

訪問看護は住み慣れた場所で  
最期まで自分らしく生きることを支えます。

◀ 訪問看護にできること、いろいろあります! ▶

主治医と連携して  
体調管理を  
行います。

体調管理

清潔、栄養、排泄  
などのケアを  
行います。

生活の基本ケア

胃ろう、人工肛門  
などの医療的ケアを  
行います。

医療的ケア

機能維持から  
終末期の苦痛緩和  
などのリハビリを  
実施。

リハビリ

自宅で悔いのない  
最期を迎えられる  
よう支援します。

在宅看取り

在宅療養に  
関すること、何でも  
ご相談ください。

介護・医療相談



赤ちゃんから  
高齢者まで  
ご利用  
いただけます

まず、ご相談ください。

☎ 029-842-9236

営業時間: 8:30~17:30 定休日: 土・日・祝日  
土浦市荒川沖367-1  
担当者直通 080-8022-4268  
<https://laughwell.co.jp/>



らふえる訪問看護 土浦市 検索

らふえる  
訪問看護  
ステーション

鎌倉新書の「死後手続き」サービスのご案内

ご存知  
ですか?

# 死後手続きは 生前から始められます!

[ こんな方におすすめです ]

- 自分の死後の手続きは誰がやってくれるのか不安。
- 自分が認知症になったときに誰がサポートしてくれるのか不安。
- 財産の処分は誰がやってくれるのか不安。
- 介護施設の入居や転居のタイミングで誰に身元保証を依頼すればいいかわからない。



🤝 わたしの死後手続きで  
相談して始めましょう!

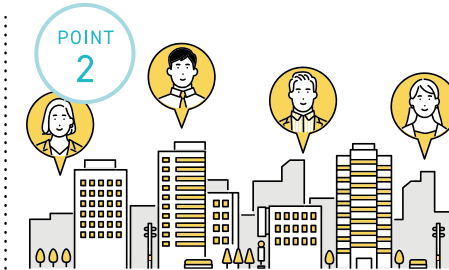
ご相談  
無料

「わたしの死後手続き」はご自身の死後の手続きでお悩みの方に、  
お役立ち情報と信頼できるお近くの専門家をご紹介します、最後までサポートします。



POINT 1  
専任コンサルタントの  
手厚いサポート

専任コンサルタントが相談から  
最後まで手厚くサポートします!



POINT 2  
ご紹介する専門家は  
お住まいのエリアで安心

お住まいのエリアの近くで安心できる  
最適な専門家をご紹介します。



POINT 3  
必要な手続きを  
一貫して行います

「身元保証」「任意後見」「死後事務委任」「公正証書遺言」のすべてを一貫して  
対応できる専門家をご紹介します。

まずはお気軽にお問い合わせください

通話料  
無料

☎ 0120-487-413

受付時間 9:00~17:30 (年中無休) 「わたしの死後手続き」は、東証プライム上場(証券コード:6184)の鎌倉新書が運営しています。

鎌倉新書  
Kamakura Shinsho

運営会社: 株式会社 鎌倉新書(東証プライム上場、証券コード:6184) 〒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 代表:03-6262-3521  
主な事業内容: (1) 介護サービス事業 (2) 介護関連書籍出版事業 (3) 相続サービス事業



# 相続税のことなら 税理士法人 和敬会 へ

相続税申告でお困りのことはありませんか？



相続税の申告の仕方がわからない

相続税を最小限に抑えたい

税務署から「相続税」のお知らせが届いた

相続税の調査が心配



一生に何度も経験されることのない『相続手続き』は  
さまざまな事態に直面することになるその前に…

当事務所におまかせください



HPはこちらから



税理士法人 和敬会

<http://tmbp.co.jp>

☎ 029-875-5337

茨城県つくば市研究学園6丁目42番地3 (研究学園駅より徒歩7分) 営業時間 / 9:00~17:00 (土日・祝日休)



本誌ご持参で、初回相談30分無料

# 相続でお悩みの方へ

何から始めたらいいかわからない…  
こういう場合はどうしたらいいのだろう…など相続についてお困りではないですか？  
相続は人生で何度も経験するものではありません。  
だからこそ、早めの準備が必要です。

「お客様に寄り添い」私たちは各専門士業と連携し  
相続に関するお悩みを  
ワンストップでサポート致します！



生前対策から相続問題まで様々なお困りごとをサポートいたします。  
まずはお気軽にご相談ください。



相続診断士  
上級終活カウンセラー  
石塚 安代 (株式会社コンダクト 代表取締役)

地元生まれ、地元育ちで2017年から茨城相続相談士会長を4年務め「相続診断士」として相続税や民法の大改正があった今、お客様に寄り添い想いをつなぐことをモットーにしています。現在は首都圏を中心に「相続対策セミナー」や「終活セミナー」等の各種セミナーを講師として開催し、相続の悩みを持つ多くのお客様の不安の解決に奔走しています。

相続診断士事務所  
笑顔相続サロン®茨城 みんなの笑顔 相続相談事務所  
(株式会社コンダクト)

お気軽に  
お問合せ  
ください

0120-127-713

ホームページ



〒305-0854 茨城県つくば市上横場2573-11 FAX:029-828-8772