



## 私のエンディングノート

### 自分らしく生きる大切な一歩

意味を見出すこともなかった小さな出来事1つ1つが繋がったとき、すべてが必然だったと感じるでしょう。

時間はかかりますが、ゆっくり確実に。

あなたの人生を深い納得感で仕上げるために。

豊橋市

*this is  
my LIFE*

## 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.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
相談先一覧 .....	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いきます。

「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

表紙の裏には、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 共有しましょう

あらかじめ書き終えたら、家族に保管場所を伝えて内容を共有しましょう。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共有しましょう。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」になるかも知れません。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。

### 書き方

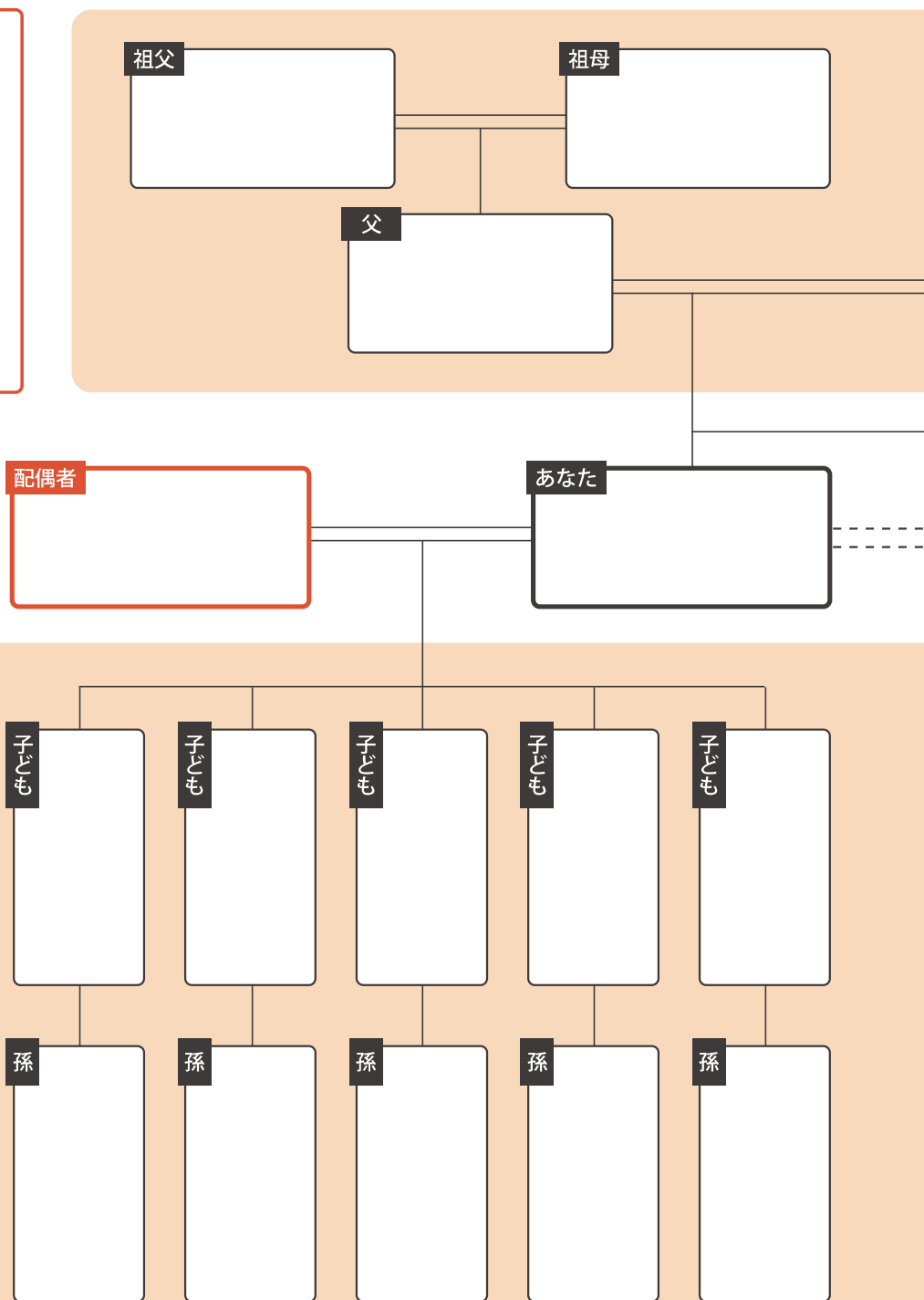
亡くなった人の名前の横には×を記し、分かれば死因も記入しておきましょう。

長寿 花子×  
脳梗塞

配偶者は、常に相続人になる

### 第一順位

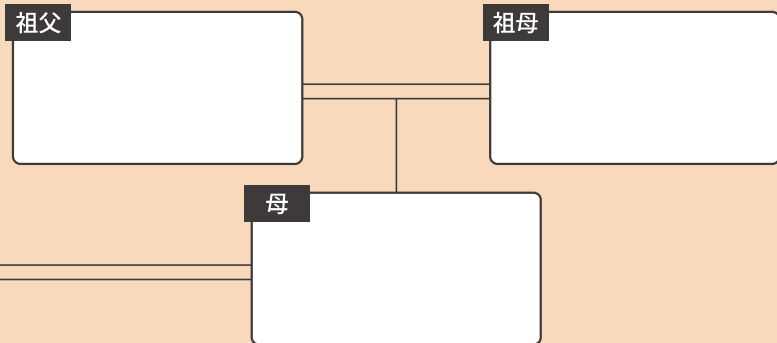
子どもが死亡している場合は  
孫、ひ孫に





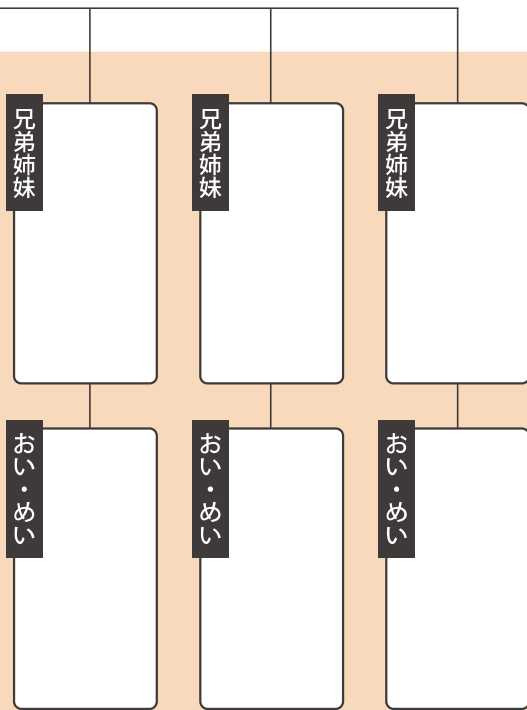
# キーワード 家系図の作成

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。



第二順位

父母が死亡している場合は、祖父母に



第三順位

兄弟姉妹が死亡している場合は、おい・めいに

## 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 @
	@



**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

--



注意

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、保管場所を記してきましょう。

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。

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

私の終活プラン

## 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

## ■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。

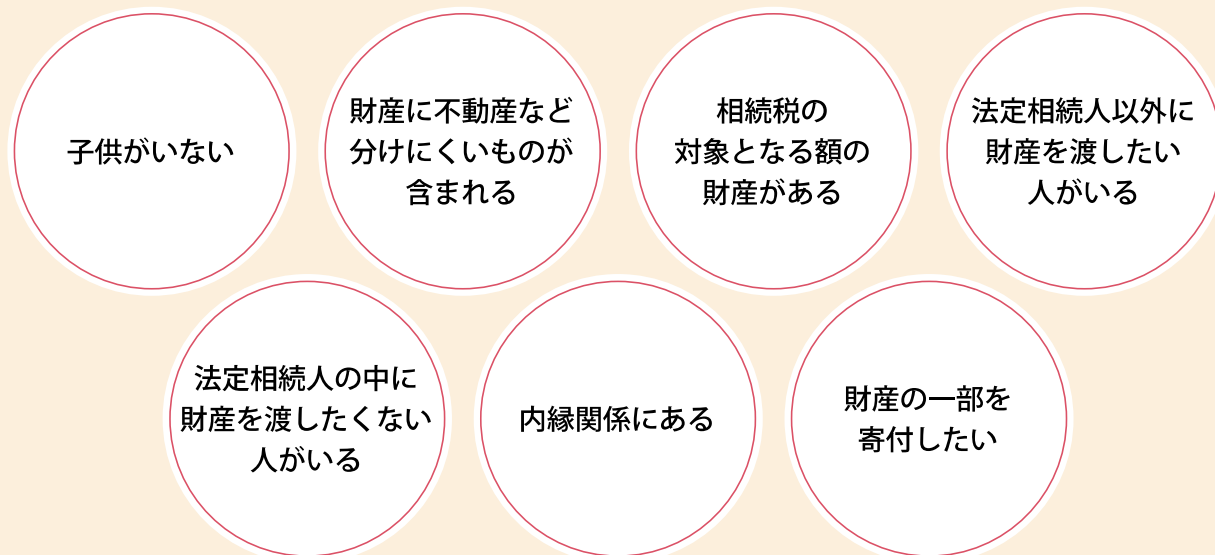
「最後まで手元に残すもの」「受け継ぐもの」「処分するもの」に分け、リフォーム・買い取り・廃棄といった最適な手段を検討しましょう。



## 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。 ※財産目録のみパソコン・ワープロでの作成も可(但し全ページに署名・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



# 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	

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

私の終活プラン

## 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

### ■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

## 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。答えはあなたの中だけにありません。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		

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。

## お墓・埋葬について

お墓	<p>お墓を用意してある場合</p> <p>墓地名： 所在地： 連絡先： 石材店：</p> <p style="text-align: right;">契約者名：</p>
	<p>お墓を用意していない場合</p> <p><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</p>
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	

## 仏壇について

仏壇	<input type="checkbox"/> 代々の仏壇を守ってほしい <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

私の終活プラン

## 第5章

# 私の終活プラン

「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

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

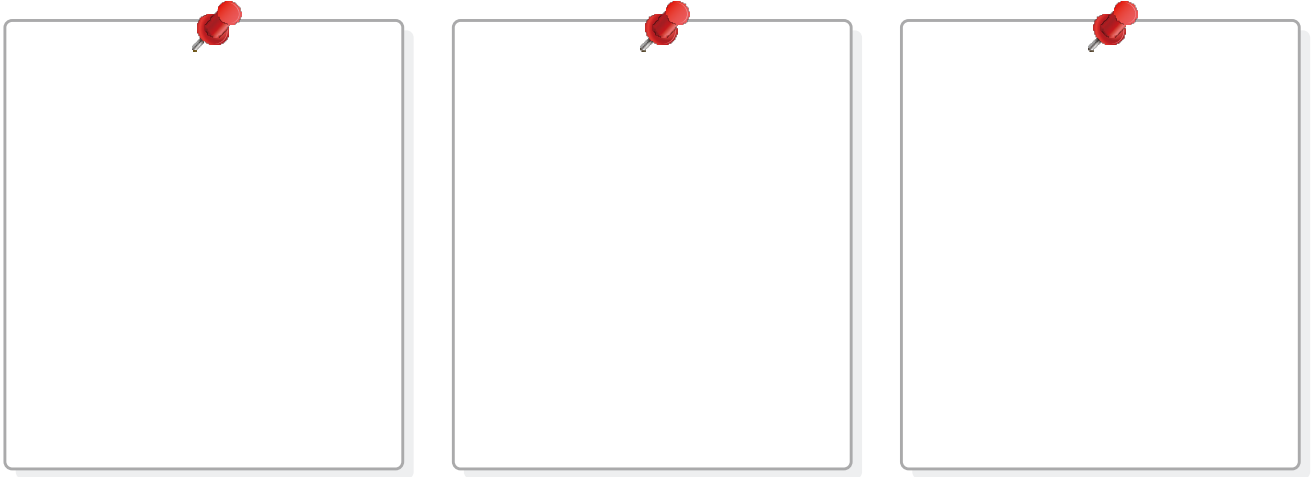
遺していくものは「資産」と「モノ」に分かれます。

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

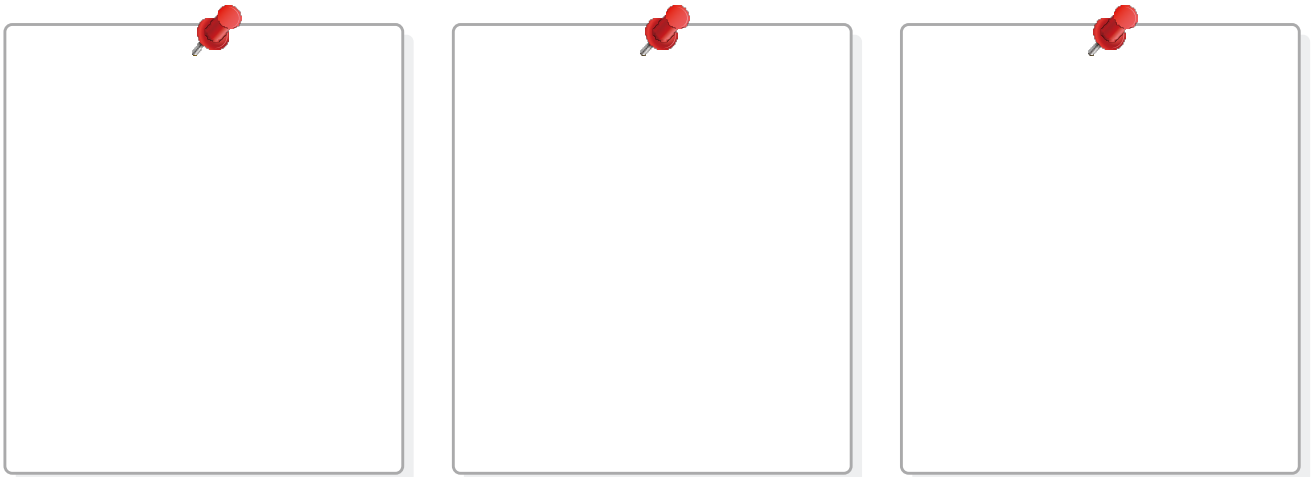
■不足している情報や必要な情報

例：お墓の種類・金額を調べる、法定相続人を知る etc.

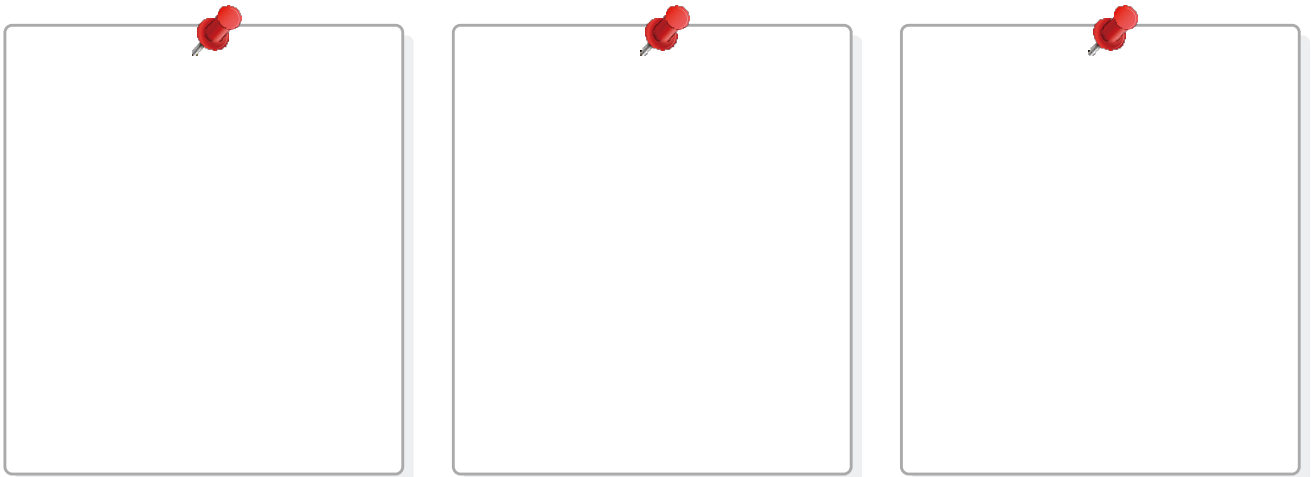


■事前に考えなければならないことや決めなければいけないこと

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



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

わたし

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

( ) 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

「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

## 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。  
わが国は高齢社会だからエンディングノートを書く人が増えたのだろうか、  
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。  
どちらかといえばエンディングノートは現在から過去を振り返ってみるものです。  
ただエンディングノートを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。  
エンディングノートは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。

# 相談先一覧

## ■高齢者福祉について

相談内容	担当窓口	電話番号
高齢者生活相談	市役所長寿介護課	☎ 0532-51-3134
	各地域包括支援センター	※36ページ参照
介護保険制度	東三河広域連合介護保険課	☎ 0532-26-8460
	市役所長寿介護課	☎ 0532-51-3130
成年後見制度	豊橋市社会福祉協議会 成年後見支援センター	☎ 0532-57-6800

## ■年金・健康保険について

相談内容	担当窓口	電話番号
国民年金	市役所国保年金課	☎ 0532-51-2290
厚生年金	豊橋年金事務所	☎ 0532-33-4111
国民健康保険	市役所国保年金課	☎ 0532-51-2293
後期高齢者医療保険	市役所国保年金課	☎ 0532-51-3132

## ■ご自身の公的情報について

相談内容	担当窓口	電話番号
戸籍、住民票、マイナンバーカード	市役所市民課	☎ 0532-51-2279

## ■お持ちの資産などについて

相談内容	担当窓口	電話番号
不動産(土地・家屋)の確認	名古屋法務局豊橋支局(登記物件)	☎ 0532-54-9278
	市役所資産税課(未登記物件)	☎ 0532-51-2213

## ■法律相談について

相談内容	担当窓口	電話番号
法律相談全般	市役所安全生活課	☎ 0532-51-2304
	愛知県東三河県民相談室	☎ 0532-52-7337
	つつじが丘地域福祉センター 大清水地域福祉センター 牟呂地域福祉センター	☎ 0532-54-0294
	法テラス三河(※電話相談可)	☎ 0570-078342 ※IP電話からは ☎ 050-3383-5465
	愛知県弁護士会東三河支部	☎ 0532-56-4623
不動産・会社の登記	愛知県司法書士会 東三河総合相談センター	☎ 0532-54-5665
	愛知県司法書士会 登記・相続電話無料相談(※電話相談のみ)	☎ 050-3533-3707
司法書士による相続等登記相談 (不動産の相続・贈与など)	市役所安全生活課	☎ 0532-51-2304
行政書士による書類作成相談 (遺言書、遺産分割協議書など)	市役所安全生活課	☎ 0532-51-2304
遺言の相談(公正遺言の作成)	豊橋公証人合同役場	☎ 0532-52-2312

※法律相談は一部例外を除き、予約制・電話相談否となります。まずはお電話で予約をお願いいたします。

## ■その他生活相談などについて

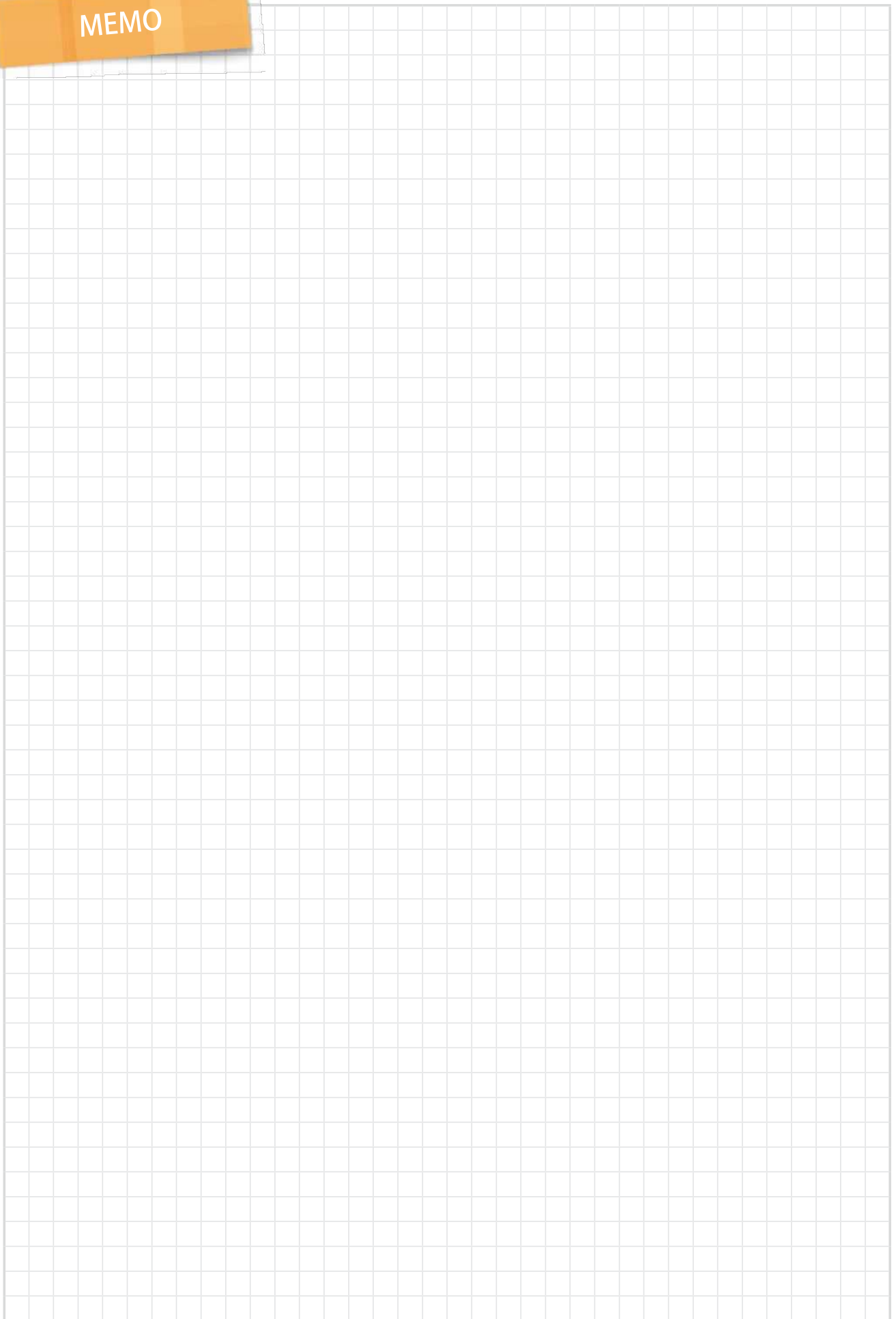
相談内容	担当窓口	電話番号
障害福祉サービスの相談	市役所障害福祉課	☎ 0532-51-2345
健康相談	保健所健康増進課	☎ 0532-39-9136
ごみの分別、持ち込み、収集について	家庭ごみコールセンター	☎ 0532-69-0530
消費生活相談	東三河広域連合 消費生活総合センター	☎ 0532-51-2305
死亡届、火(埋)葬許可証	市役所市民課	☎ 0532-51-2276
ペット(犬・猫など)	保健所生活衛生課	☎ 0532-39-9127

# 高齢者の総合相談窓口

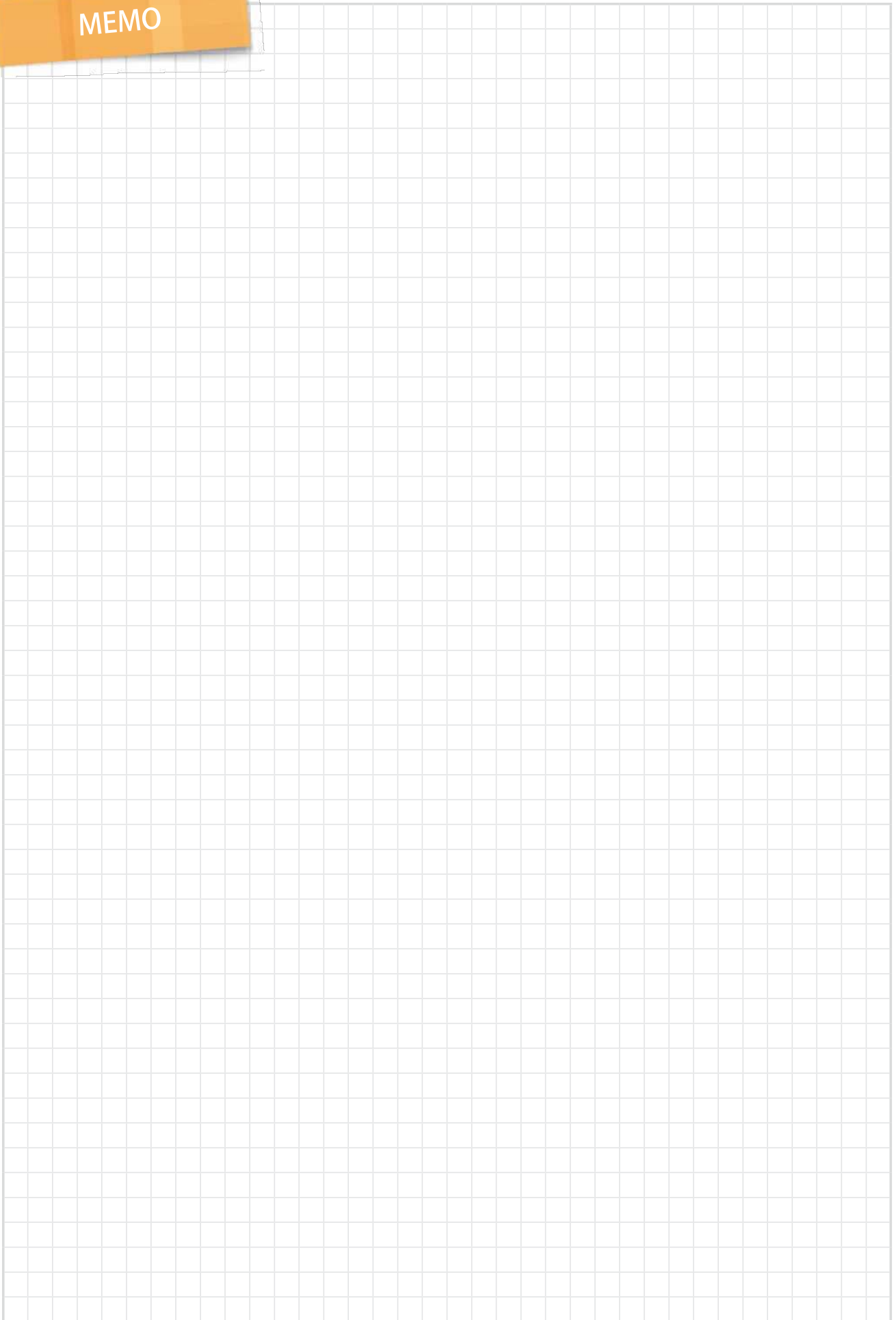
## ■地域包括支援センター

地域包括支援センター名	電話番号	所在地	担当校区
豊橋市東部 地域包括支援センター	☎ 0532-64-6666	佐藤五丁目22-16	飯村、岩西、 つつしが丘
さわらび地域包括支援センター	☎ 0532-54-3521	牛川町字浪ノ上25-20	石巻、牛川、賀茂、下条、 西郷、嵩山、玉川
赤岩荘地域包括支援センター	☎ 0532-66-1262	多米町字大門10	鷹丘、多米
地域包括支援センター コープ豊橋北	☎ 0532-65-8567	朝丘町132	岩田、豊
地域包括支援センター尽誠苑	☎ 0532-65-2751	大脇町字大脇ノ谷 74-54	谷川、二川、二川南
豊橋市中央 地域包括支援センター	☎ 0532-54-7170	前畑町115	旭、東田
地域包括支援センター喜寿苑	☎ 0532-35-6770	前芝町字加藤381-2	大村、下地、津田、 前芝
地域包括支援センター コープ豊橋中央	☎ 0532-53-1519	前田町一丁目4-2	新川、松山、向山
アースサポート豊橋駅西 地域包括支援センター	☎ 0532-43-5211	八通町159-1	花田、羽根井
地域包括支援センター ベルビューハイツ	☎ 0532-33-8110	青竹町字青竹96	吉田方
地域包括支援センターふくろう	☎ 0532-56-0018	八町通三丁目12	八町、松葉
地域包括支援センター真寿苑	☎ 0532-39-3989	牟呂町字東明治郷下1	汐田、牟呂
豊橋市南部 地域包括支援センター	☎ 0532-25-7100	大清水町字大清水546	磯辺、植田、大崎、 大清水
地域包括支援センター作楽荘	☎ 0532-48-7888	王ヶ崎町字上原1-145	中野、福岡
弥生王寿園 地域包括支援センター	☎ 0532-38-0508	弥生町字東豊和2-1	栄、高師
福祉村地域包括支援センター	☎ 0532-45-5130	野依町字山中19-1	芦原、天伯、野依
彩幸地域包括支援センター	☎ 0532-23-6014	西赤沢町字深山95	老津、小沢、杉山、高根、 豊南、富士見、細谷
幸王寿園地域包括支援センター	☎ 0532-38-0300	西幸町字浜池323	幸

MEMO

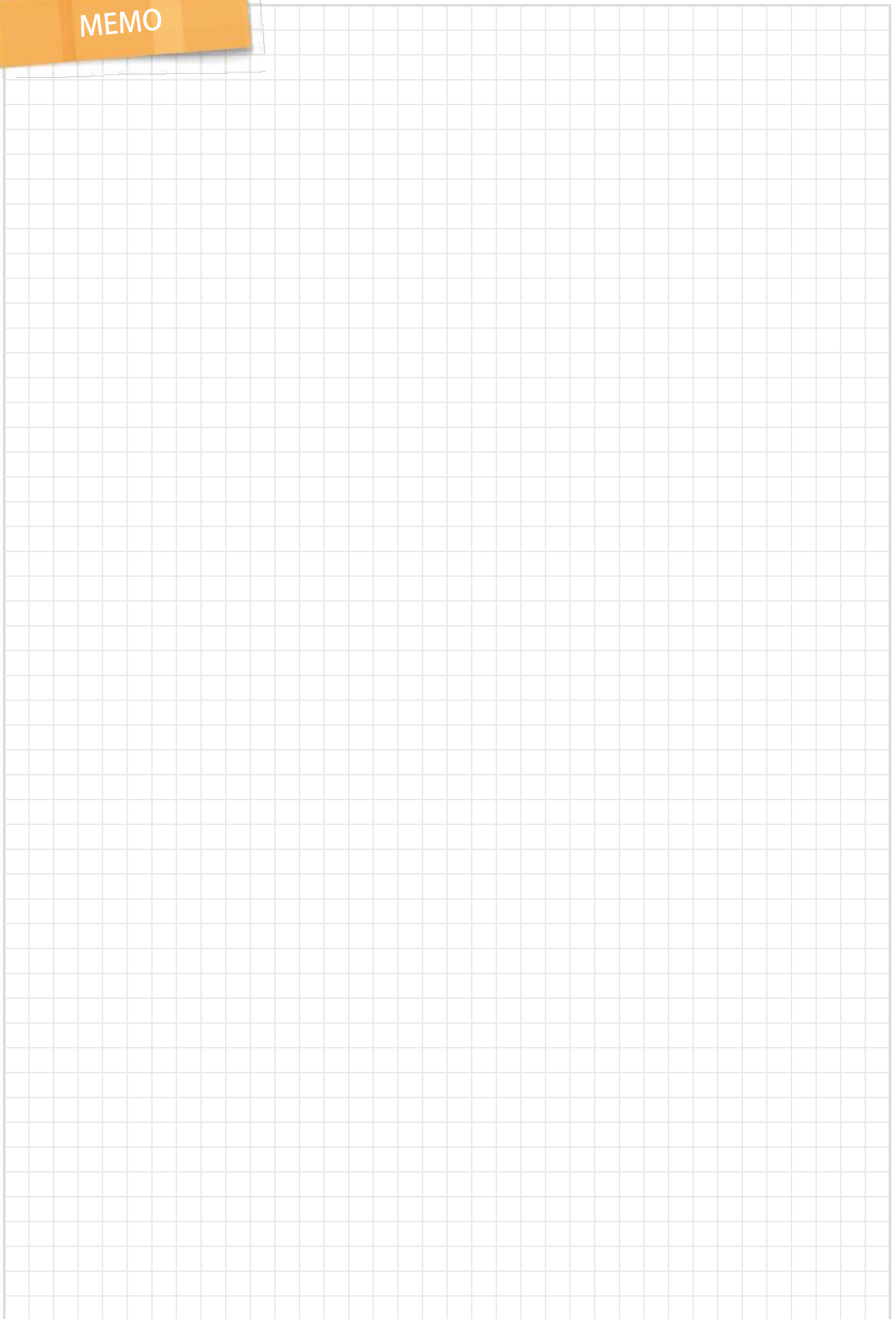


MEMO





MEMO



とよはし東部相続サポートセンター  
(司法書士・行政書士あいば法務事務所)

遺言を書いた  
方が良いのは  
どのケース?

# 遺言

遺言の  
正しい書き方が  
わからない

生前贈与って  
得なの?

# 贈与

不動産を  
生前に贈与して  
おきたい

相続が発生した  
けど手続きが  
よく分からない

# 相続



## 地元の司法書士にお任せください!



司法書士・行政書士  
相羽 茂哉

財産の相続手続きは司法書士が最も身近な専門家です!

ご自身の財産を大切な方へ安心してお引継ぎ出来るよう、身近な法律の専門家である司法書士・行政書士がワンストップでサポートします。  
エンディングノートの実現には、生前の相続対策のお手続きが有効です。  
複雑な制度や法律の中でお客様の想いの実現に最適な方法をご案内します。

生前の相続対策の手続き(遺言・贈与)によって  
エンディングノート完成をお手伝いをします!



### とよはし東部相続サポートセンター

(司法書士・行政書士あいば法務事務所) ※ご来所の際は事前にお電話ください。

豊橋市多米西町三丁目9番地9

受付時間: 平日9:30~18:30 土日祝定休

FAX: 0532-75-4343

☎0532-22-8295

<https://sdgs-lp.com/touki>

豊橋 司法書士 あいば | 検索



本誌ご持参で、ご相談2回目まで無料対応いたします。  
さらにご相続財産シミュレーションを無料作成いたします。

# 不動産に関するお手伝い

スピード対応

無料査定

相談会・勉強会実施



## 専門家集団が ワンストップで対応

空き家・不動産の管理や売却

相続・信託・任意売却のお手伝い

土木・解体・造成

無料査定・住宅ローン相談

不動産売却・空き家の相談なら

**Uh** 株式会社 **アーバンホーム**  
URBAN HOME Inc.

【受付時間】 9:00 ~ 18:00 【定休日】 毎週水曜日

〒441-8013 愛知県豊橋市花田一番町 170 番地 1F FAX : 0532-34-7273

愛知県知事免許(5)第19919号 不動産キャリアパーソン第11996号

お気軽に  
お問い合わせください

☎ **0532-34-7272**

# あなたの街の相談役

こんなことでお困りではないですか？

## 相続 手続き



相続の手続きは何から  
始めたらいいんだろう・・・

手続きが難しすぎて  
わからない・・・

## 遺言書 作成



家族のために  
遺言書を作成したい

お世話になったあの人に  
遺産をあげたい

あなたの「困った」を当事務所がサポートいたします

ご質問・ご相談はお気軽に下記までお問い合わせください。

☎ 0532-74-3882

受付  
時間

9:00～17:00  
(土日祝日を除く)



司法書士法人まつざき事務所

〒441-8037 豊橋市中橋良町46番地1

🌐 <https://www.shihoumatsuzaki.com>

✉ [shihoumatsuzaki@gmail.com](mailto:shihoumatsuzaki@gmail.com)



司法書士 松崎和馬

※ご連絡の際に「本冊子を見た」とお申し出下さった方は、初回相談料無料（30分まで）

# 快適介護のお手伝い

介護のことなら  
お任せください。

介護保険

福祉用具レンタル・購入

住宅改修\*

障害者福祉用具給付

\*専門業者と提携して行っております



## シルバーアテンダ

〒441-8111 豊橋市江島町145-2 TEL 0532-47-2241



おひとりさま・おふたりさまのための

## 身元保証 生前準備 パック

ひとり暮らし

子どもがいない

頼れる身内がない

誰にも迷惑をかけたくない

身元保証人のお引き受けから認知症対策・葬儀・お墓のことまで  
ワンストップでお手伝いします



お一人おひとりのご状況・ご希望に合わせた生前準備パックを  
専門家・専門機関とともにオーダーメイドをご用意します!



ご案内・ご相談からご紹介までお任せください!



0120-982-219

[受付時間]  
9:00~17:30(年中無休)  
※年末年始を除く

わたしの死後手続きHP: <https://watashigo.com>

※「身元保証・生前準備パック」ではお客さまのご要望をお伺いして最適な専門事業者をご紹介します。  
専門事業者とのご契約にあたっては、入会金や月会費が発生する他、入会にあたって審査が必要な場合もございます。  
※「身元保証・生前準備パック」は株式会社鎌倉新書が運営する「わたしの死後手続き」の別称です。

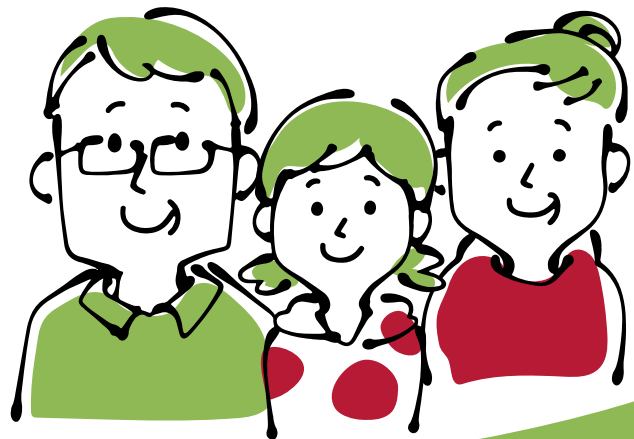
株式会社 鎌倉新書 〒104-0031 東京都中央区京橋2丁目14-1 兼松ビルディング3階

お問合せ・  
お申し込みフォーム  
はこちら



# 相続 遺言

ほの国法律事務所



## 土曜も隔週で相談実施中!



ご自身や家族のために、こんなお悩みありませんか?

- ✓ 遺産分割で揉めている
- ✓ 遺言書を書いておきたい
- ✓ 一部の相続人と話がまとまらない
- ✓ 遺留分を請求したい(されている)
- ✓ 一部の相続人の生死又は所在が不明
- ✓ その他、相続・遺言に関するお悩み全般

## 弁護士にお任せください

遺産分割・遺言・遺留分など、相続・遺言に関するお悩みは、お気軽にご相談ください。相続登記や相続税申告が必要な場合は、提携の司法書士・税理士と協力して対応いたします。



弁護士

飯田稔(愛知県弁護士会所属)

完全  
予約制

お電話・WEBよりご予約・お申しください

# ☎0532-39-4114

電話受付時間: 平日9時~17時

WEBからの申込: <https://honokuni-law.com/contact>



ほの国法律事務所

## ほの国法律事務所

<https://honokuni-law.com/>

ほの国法律事務所

検索

愛知県豊橋市八通町50番地4 ロイヤルステージ羽根井公園1階(豊橋駅西口から徒歩約8分)  
成田記念病院の東向い・鈴木三竹医院の北隣のマンション1階

本誌ご持参で、初回法律相談料50%off(1万1000円→5500円)

相続・空き家・土地  
**不動産の相談窓口** 土地建物の  
 ご相談

お客様の立場に立ち、親切・丁寧な対応を心がけております。  
 些細な事でもお気軽にご相談ください。



住み替え



終活

不動産のお困り事  
 お任せ下さい



転勤・異動

お客様の「住むとこじまい」を  
 当社で一手にお引き受けいたします。



使わない  
 不動産の相続

nanairo



株式会社なないろ  
 ☎0532-21-6772

〒441-800 豊橋市野田町字野田116番地4(1階B)

お問合せは、お電話またはホームページから➔



- ・愛知県知事免許(2)第23944号
- ・全国宅地建物取引業保証協会会員
- ・(一社)相続診断協会 相続診断士
- ・愛知県宅地建物取引業協会会員
- ・住宅金融普及協会 住宅ローンアドバイザー
- ・空き家マイスター

買取 さむらい

お家にある売れるものなら  
 なんでも買います!

高額買取

無料査定

出張買取

不要なものを  
 売りたい  
 処分したい

ブランド品を  
 価値のあるうちに  
 下取りしたい

実家の片づけ  
 家財整理  
 生前整理

骨董品

おもちゃ

カメラ

アクセサリ

お酒

オーディオ

着物

楽器

食器

レコード

時計

ブランド品



買取専門店 買取さむらい

☎0532-31-3661

営業時間：11:00~19:00 (年中無休)

住 所：豊橋市前芝町西堤 56-11F

古物商営業許可番号：第543951603500号

解体工事

木造・鉄骨・RC建物解体工事

- 木造2階建て住居解体
- 鉄骨造アパート解体



土木工事

駐車場整備、埋め立て、造成、乗り入れ承認工事



- 乗り入れ承認工事
- 駐車場整備

株式会社みかわ屋

〒441-8001 愛知県豊橋市野田町字野田10-3

おまかせ  
 ください! ☎0532-31-2563

<一般建設業> 愛知県知事許可(般-27)第66859号  
 <産業廃棄物収集運搬業許可(愛知県)> 第02300187963号 <古物商> 第543951603500号  
 <産業廃棄物収集運搬業許可(静岡県)> 第02201187963号 <宅地建物取引業許可> 愛知県知事(1)第24809号

発行 豊橋市 長寿介護課  
編集／発行 株式会社鎌倉新書  
発行年 2024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				