

発行 日立市  
編集/発行 株式会社鎌倉新書  
発行年 2023年9月



自分の人生を振り返る時間は未来の自分へのメッセージ

これまでの自分と  
これからの自分へ  
～私のエンディングノート～

日立市

名前	生年月日							
最終修正日	1	年	月	日	4	年	月	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。	2	年	月	日	5	年	月	日
	3	年	月	日	6	年	月	日

## 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
相談窓口一覧	P.34

## はじめに

# 「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は「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のか分からない。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。

書き方のポイント  
1

### すべての項目を埋めようとしないで大丈夫

はじめのページから取り組み、すべてを埋めようとしないで構いません。

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

あらかじめ書き終えたら、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。

### 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

# 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。

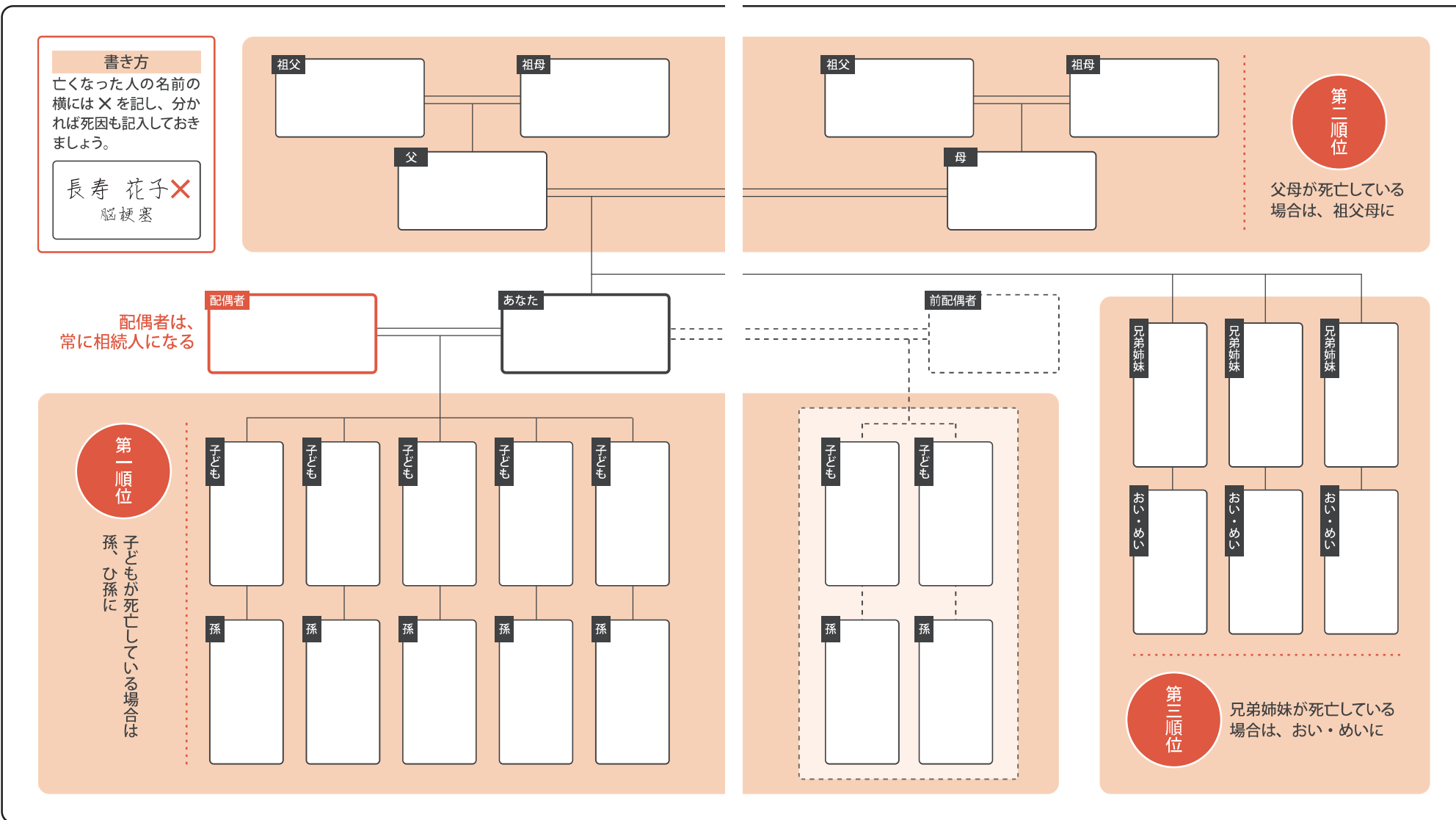


## 家系図

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、後順位の人は相続人になれません。



## 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

もしもに備え、医療や公的なカードや証書、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

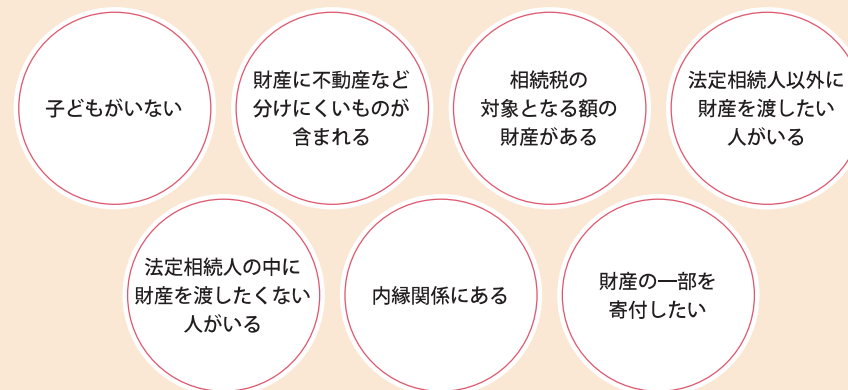
人生を豊かにしてくれた大切なものや思い出は、エンディングに向けてどう整理すればよいのでしょうか。

「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。 ※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

## 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、願ひ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

## 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、歩く途中でまた、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		

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。





## 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？

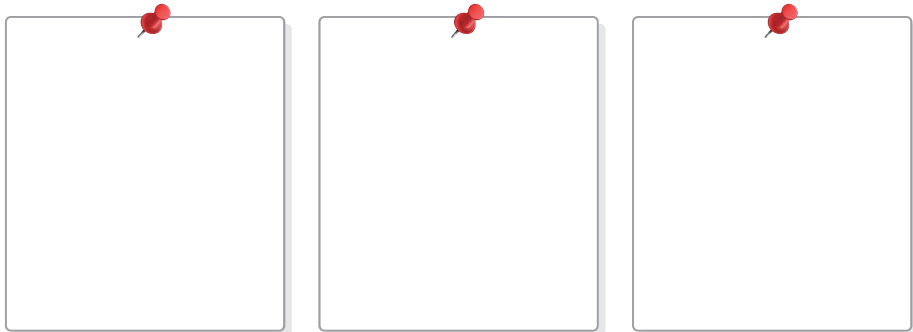
### キーワード 資産の整理とモノの整理

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

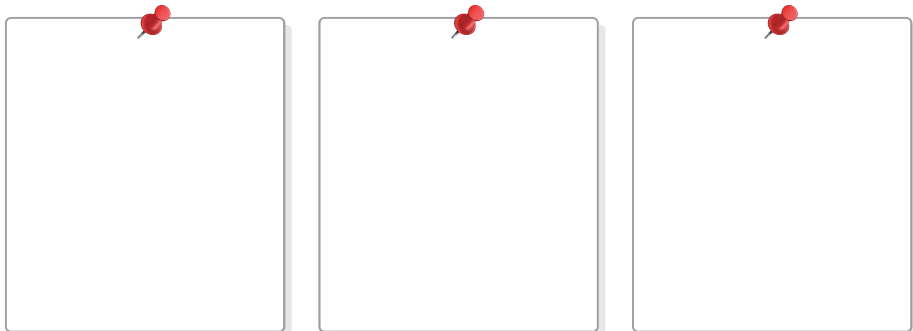
■不足している情報や必要な情報

例：お墓の種類・金額を調べる、法定相続人を知る etc.

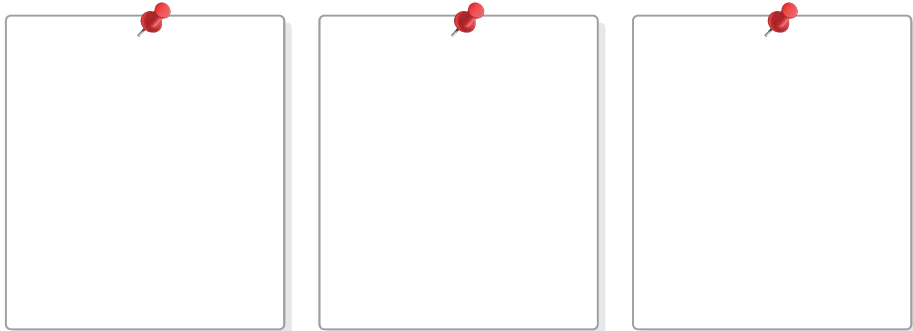


■事前に考えなければならないことや決めなければいけないこと

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	世界遺産を見に行く	介護施設へ見学に行く 孫とたくさん遊ぶ

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



「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



## 「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。

へ

名前 年 月 日

これまでの自分と  
このさきの自分へ

## 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活用ください。

# 相談窓口一覧

## ■行政のご相談先一覧

名称【担当地域（小学校区）】	住所	電話番号
地域包括支援センター 福祉の森 聖孝園 【櫛形・山部・中里学区】	十王町高原333-6	☎ 0294-39-1166
地域包括支援センター サン豊浦 【豊浦・日高・田尻学区】	川尻町758-27	☎ 0294-33-8811
地域包括支援センター 神峰の森 【滑川・宮田学区】	本宮町1-2-13	☎ 0294-33-5512
地域包括支援センター 銀砂台 【仲町・中小路・助川学区】	鹿島町2-5-9	☎ 0294-33-6500
地域包括支援センター 小咲園 【会瀬・成沢・諏訪学区】	諏訪町5-5-1	☎ 0294-32-7900
地域包括支援センター 鮎川さくら館 【油縄子・大久保・河原子・塙山学区】	国分町3-12-10	☎ 0294-36-7303
地域包括支援センター 金沢弁天園 【大沼・金沢・水木学区】	東金沢町2-14-19	☎ 0294-33-7424
地域包括支援センター 成華園 【大みか・久慈・坂本・東小沢学区】	久慈町4-19-21	☎ 0294-33-7119

## ■市役所

相談内容	担当窓口	電話番号
生活全般の悩みごとや困りごと相談	市民相談室 (日立市役所・広報戦略課内)	☎ 0294-22-4286
	多賀市民相談コーナー (多賀市民プラザ内)	☎ 0294-36-6221
高齢者に関する相談 物忘れや認知症に関する相談	日立市高齢福祉課(内線 228・227)	☎ 0294-22-3111
介護保険に関する相談	日立市介護保険課 (内線212から217)	
国民年金に関する相談	国民健康保険課 (内線 202・205・207)	
国民健康保険に関する相談 後期高齢者医療に関する相談		

相談内容	担当窓口	電話番号
生活保護に関する相談	日立市社会福祉課(内線 454・453)	☎ 0294-22-3111
介護予防や認知症予防に関する相談や健康に関する相談	日立市健康づくり推進課	☎ 0294-21-3300
生活困窮者自立支援に関する相談	日立市自立相談サポートセンター (日立市役所・社会福祉課内)	☎ 050-5528-5153
障害のある方等の福祉全般に関する相談	日立市障害者基幹相談支援センター (日立市役所・障害福祉課内)	☎ 050-5528-5135
死亡届後の手続案内サービス	おくやみコーナー (日立市役所・市民課内) 平日受付:8:30~11:30 / 13:00~16:00	☎ 050-5528-5060 (専用ダイヤル)

## ■その他機関

相談内容	名称	電話番号
認知症専門医相談・鑑別診断	認知症疾患医療センター (日立梅ヶ丘病院内)	☎ 0294-35-2764
若年性認知症の支援に関する相談	若年性認知症支援コーディネーター (栗田病院)	☎ 029-295-0005
消費者被害(契約トラブル、悪質商法等)に関する相談	消費生活センター	☎ 0294-26-0069
生活にお困りの方の相談 (福祉サービスの利用手続きや日常の金銭管理など)	日立市社会福祉協議会	☎ 0294-87-7222
成年後見制度を利用するための手続き等に関する相談	日立市成年後見サポートセンター (日立市社会福祉協議会内)	☎ 0294-87-7222
公正証書遺言の作成に関する相談	日立公証役場	☎ 0294-21-5791
成年後見制度の申し立てに関する相談	水戸家庭裁判所日立支部	☎ 0294-21-4441
自筆証書遺言の保管制度に関する相談	水戸地方務局日立支局	☎ 0294-21-2253
法的トラブルでお困りのごとの相談	法テラス茨城	☎ 0570-078317 ☎ 050-3383-5390
こころの相談や難病等に関する相談	茨城県日立保健所	☎ 0294-22-4188
親族、知人等が行方不明、振り込め詐欺被害になったなどの相談	日立警察署	☎ 0294-22-0110

MEMO

真心と励ましの  
介護センター



いちご畑

居宅支援介護

0870201241

訪問介護

0870201233

TEL : 0294-28-5850

日立市鮎川町 6-21-2

営業日時

月曜日～金曜日

8 : 30 : 17 : 30

広告

相続・贈与

記帳代行

税務申告・税務調査



茨城県にて税理士業界歴 30年  
相続や税務でお困りごとがございましたら  
まずはお気軽にご相談ください！



茨城県で税理士をお探しなら！



吉久保税理士事務所

茨城県日立市弁天町1-4-9 DIビル 日立駅より徒歩14分

0294-87-6720

[営業時間] 8:30~17:00  
[定休日] 土曜・日曜・祝日

[FAX] 0294-87-6721 [E-mail] info@yoshikubo-tax.com



広告

遠くてなかなかお参りできない

子どもに負担をかけたくない

後継ぎがおらず後が心配



いつかは「墓じまい」しなければいけない...



そのお悩み お墓の引越し & 墓じまい へにおまかせください！

日本全国どこでも対応

10,000カ所以上から最適な供養先を提案

専門スタッフが代行



お墓の引越し

& 墓じまい へ

お見積り・ご相談無料！ まずはお気軽にご相談ください

0120-260-353

受付時間: 9:00~18:00 HP: <https://ohakahikkoshi.jp/>



運営元: 株式会社ハウスサポートクラブ 東京都江東区住吉1-16-13リードシー住吉ビル3F 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。

広告

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)



# 便利サービスまごころ

「まごころ」と「笑顔」を大切に

茨城県公安委員会 古物商許可証  
第401090001756号

## 地域に寄り添う便利サービス お気軽にご相談ください

まごころこめて対応いたします

大切なモノの  
整理のお手伝いを  
いたします

生前整理

お家のことなら  
なんでもお掃除  
いたします

ハウスクリーニング

住みやすい空間を  
ご提供いたします

リフォーム

大切な人が  
眠る場所を  
キレイにいたします

お墓のお手入れ

お庭のお手入れ  
お手伝い  
いたします

草刈り・剪定



お見積り・ご相談  
無料

便利サービスまごころ  
(株式会社まごころ)

日立市宮田町5丁目2番7号  
FAX: 0294-51-3319

FM ひたちで毎日ラジオCM放送中!

0120-914-432

営業時間 8:00 ~ 20:00

<https://www.benriyamagokoro.com/>

便利サービスまごころ 日立市

検索



# エンディングノートの次は... 「人生のやりたい事」の見つけ方

お葬儀の

# いばそう

安心の  
24時間  
対応

0120-32-4433

携帯電話への登録が安心です

## オリジナルNEXT LIFEシート

NEXT LIFE シートは人生を楽しむ為のオリジナルシートです。  
みなんでお茶を飲みながら、ライフアドバイザーの話を聞き、楽しくゆっくり書き上げて作成します。

### NEXT LIFEシートを作るとどうなるの?

- ◆あなたの人生が豊になります
- ◆あなたの想いを大切な人に残すことができます

1. 人生の棚卸をする中でこれからどう生きたいのかが明確になります。
2. NEXT LIFE アドバイザーと一緒に書き進めることで、負担が少なく作成できます。
3. NEXT LIFE シートを書くことによって忘れていたことや諦めていたことが思いだされ、実現に向かって前向きになれる

いばそう本社

〒319-1411 茨城県日立市川尻町 5-35-9  
TEL 0294-42-4777  
営業時間 9:00 ~ 17:00 年中無休



「広告を見た」と  
お電話下さい

公式ホームページから  
お電話が一番安心です

お葬儀の  
**いばそう**

0120-32-4433

茨城県日立市川尻町5丁目35-9 ホームページ いばそう公式



# 相続を、大切に思う人達の 幸せを想う「想続」に

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

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

手続きがわかりにくい…

あなたの「想い」と「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。

☎ 090-5217-4959

受付時間 8:45~18:00  
定休日:土日祝日  
(ご予約いただければ対応可能)

行政書士福祉法務オフィス・フェリス

行政書士・社会福祉士 大森美保  
茨城県常陸太田市中利員町89-1  
☑ office.feliz@gmail.com



本誌ご持参で、初回相談料無料

うちの家族にちょうどいい

家族葬専用施設

# 家族物語

入会金 1万円<sup>税別</sup>で

家族物語専用プラン

《式場使用料込み》

42万円 (462,000円<sup>税別</sup>)

一般価格 55万円 (605,000円<sup>税別</sup>)

家族物語  
やまとセレモニー

ご葬儀のご相談は24時間 365日 承ります。お気軽にお電話ください。

- 事前相談・見積り無料
- 御遺体安置設備完備
- 施設内覧をご希望の際は、まずお電話ください。

☎ 0120-27-3924



株式会社 やまとセレモニー  
家族物語 / 〒317-0064 日立市神峰町 1-1-13 《市民会館斜向かい》  
本社・やまとセレモニーホール / 〒318-0014 高萩市東本町 3-1-6



《本誌をご持参の方は入会金 20%OFF でご入会いただけます》