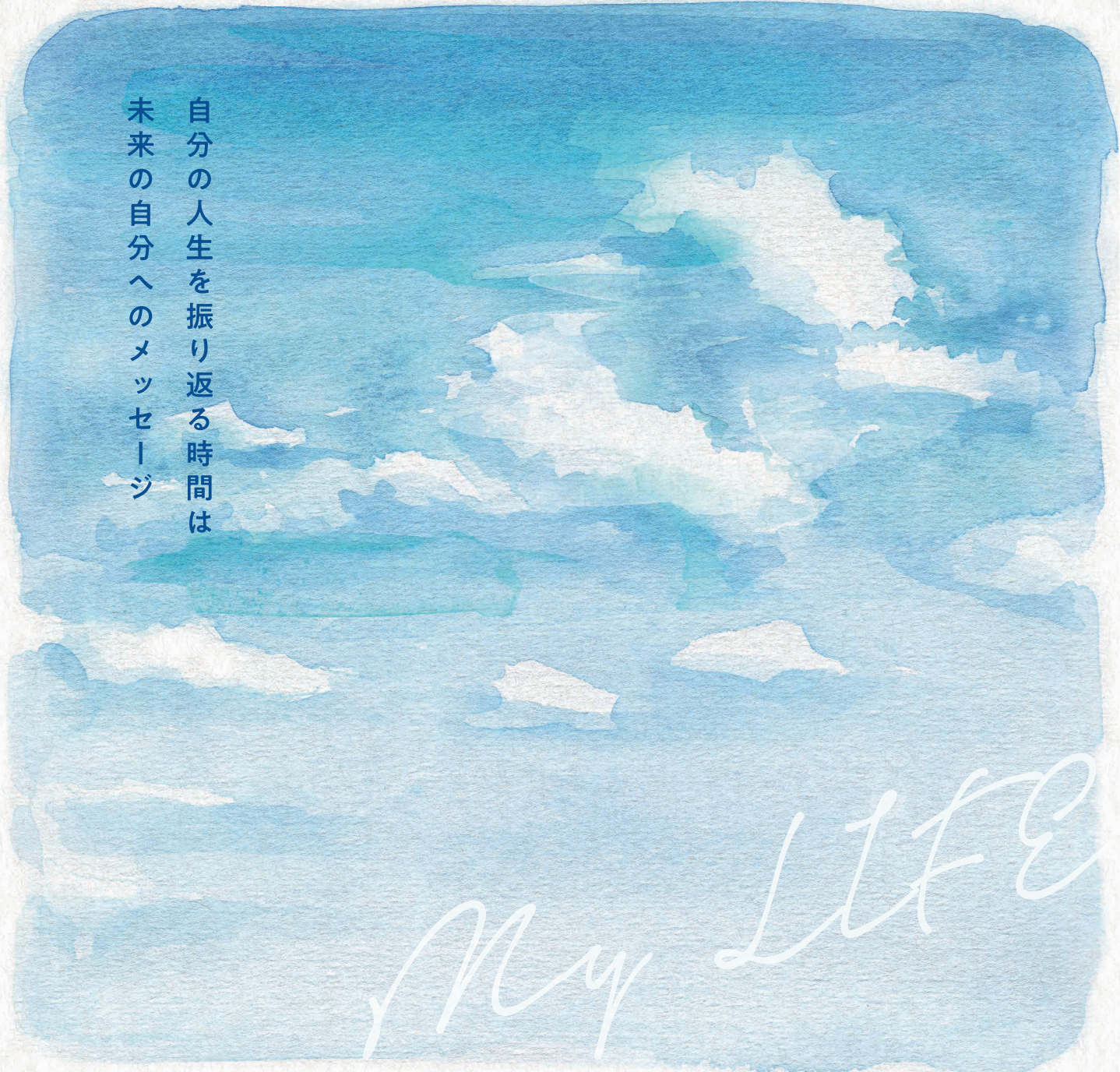




自分の人生を振り返る時間は
未来の自分へのメッセージ

My LIFE

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～

古河市

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.18
【第4章】私のエンディング	P.22
【第5章】私の終活プラン	P.26
相談窓口	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。
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。



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。

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

相談窓口

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。

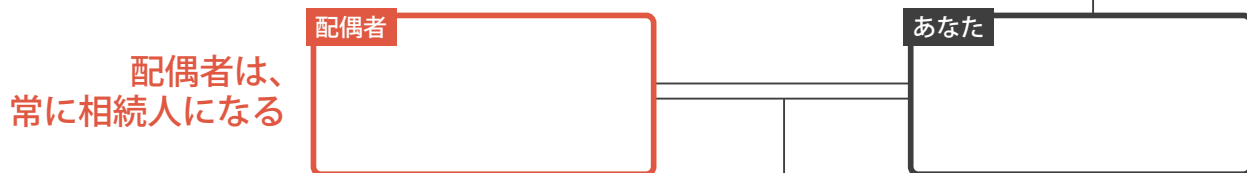
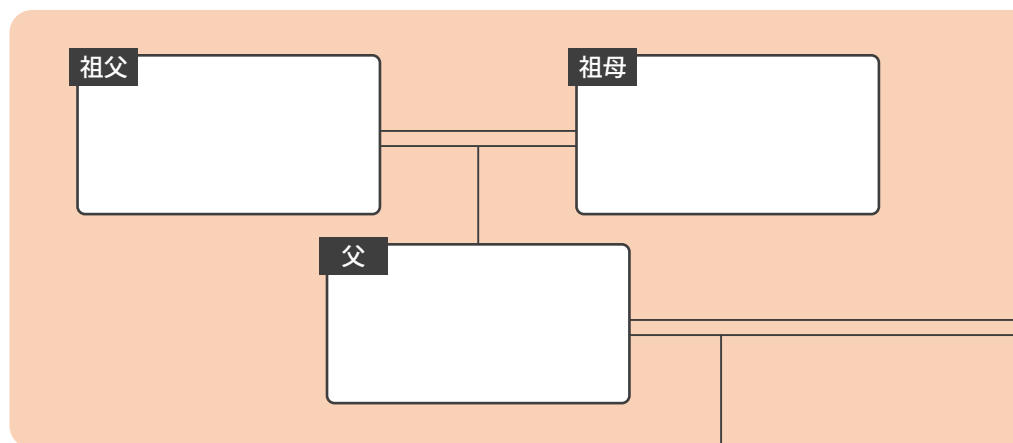
この表に書き込んでいくことで自分の法定相続人が誰なのかを確認できます。

※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。

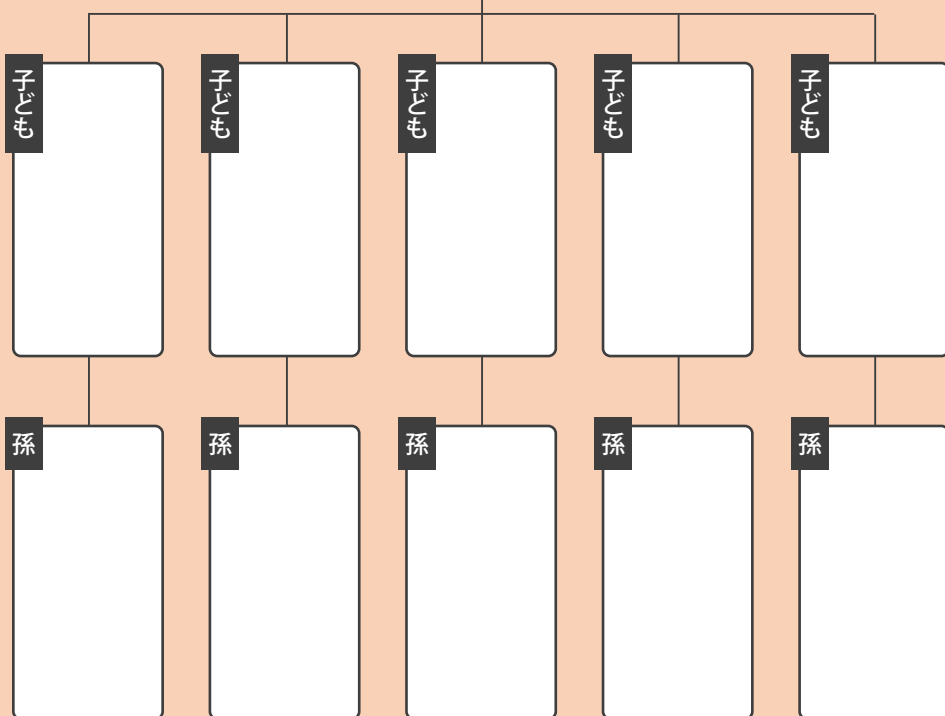
書き方

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



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、
という場合には行政書士などに依頼することも可能です。

祖父

祖母

母

第二順位

父母が死亡している
場合は、祖父母に

前配偶者

子ども

子ども

孫

孫

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

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

相談窓口

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

■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、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。

保管場所

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			

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。



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。

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



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

私の終活プラン

相談窓口

デジタル資産について

記入日 年 月 日

デジタル資産（遺品）は中身を確認したくてもセキュリティが厳しいため、遺族は対処するのに苦労を強いられることになります。ログインに必要なIDやパスワード、ロック解除方法のほか、退会が必要なサイトのアカウントなどを紙媒体で残して、信頼できる人に引き継げるようにしておきましょう。

**注意**

パスワードは見られても構わないものだけ記入し、定期的に変更してください。パスワードや暗証番号用のメモ帳を用意し、そこに書き残して別に管理したり、情報の保管先を家族などにも分かるようにするとよいでしょう。

項目	パソコン	携帯電話（スマホ）	その他
メーカー名・機種など			
購入・契約会社など			
 パスワード（注意）			
ホームページやブログなど アドレス・タイトル			
メールアドレス			
プロバイダ名			
プロバイダ会員ID			
その他（セキュリティなど）			

SNS・サブスクリプション（サブスク）

SNSで連絡のやり取りをされている方は多く、本人以外がログインできないと連絡を続けることは難しくなります。また登録によっては利用料金を請求され続けてしまうこともありますので、情報の引継ぎ方法を信頼できる人と話し合っておけるようにしましょう。

名前	 IDやパスワード、家族に伝えておきたいこと

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

相談窓口

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。

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。	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

終末期医療について

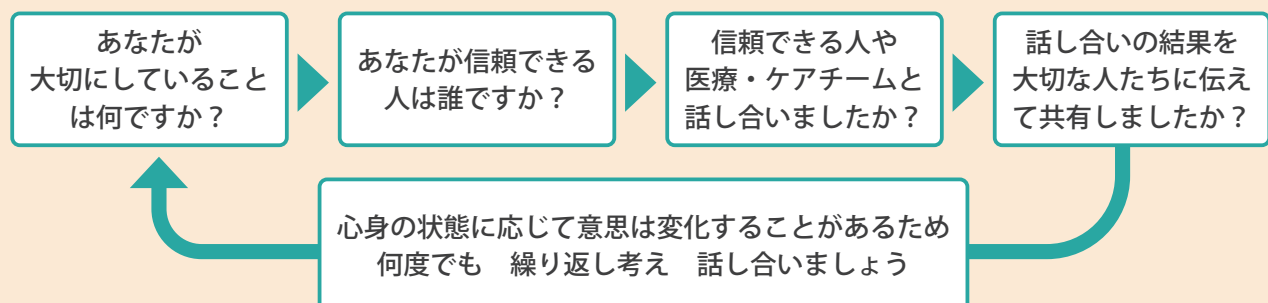
告 知	☐ 病名・余命ともに告知を希望する ☐ 病名のみ告知を希望する ☐ 病名・余命ともに告知を希望しない ☐ その他()
終末期を 過ごす場所	☐ 病院を希望する ☐ 自宅を希望する ☐ ホスピスを希望する ☐ 「名前： 」の判断に任せたい ☐ その他()
経口以外での 栄養摂取	☐ 点滴による栄養摂取の処置を希望する ☐ 経鼻経管栄養摂取の処置を希望する ☐ 胃ろうの処置を希望する ☐ できる限り自然に任せて欲しい ☐ 判断を任せたい「名前： (間柄：)」
延命治療	☐ 回復が難しくても延命を希望する ☐ 延命治療は希望しない ☐ 延命より苦痛緩和を重視したい ☐ 判断を任せたい「名前： (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

キーワード もしものときのために「人生会議（ACP）」

人生の終わりまで、あなたは、どのように、過ごしたいですか？

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。自らが希望する医療やケアを受けるために大切にしていることや望んでいること、どこでどのような医療やケアを望むのかを自分自身で前もって考え、周囲の信頼する人たちと話し合ってみませんか。

話し合いの進め方（例）



【参考】厚生労働省 HP「人生会議（ACP）普及・啓発リーフレット」（<https://www.mhlw.go.jp/content/10802000/000536088.pdf>）

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

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

相談窓口

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	☐ 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 ☐ 無宗教		
	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	☐ 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： ）
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		

■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		

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		

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。

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

相談窓口

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： 石材店：	契約者名：
	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		

仏壇について

仏 壇	☐ 代々の仏壇を守ってほしい ☐ 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

私の終活プラン

相談窓口

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。つい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

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

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.

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

相談窓口

自分年表

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

相談窓口

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。



へ



名前

年

月

日

[illegible]

「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



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、「立派な人に育って欲しい」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にと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ご活用ください。

相談窓口

令和 6 年 6 月現在

■市役所の相談・問合せ先

【市外局番 0280】

相談内容	担当窓口	電話番号
介護保険制度・認定申請に関すること 高齢福祉サービスに関すること 介護予防に関すること	高齢介護課	92-4921
障害者手帳・手当・サービスに関すること	障がい福祉課	92-4919
民生委員・児童委員に関すること	福祉推進課	92-5771
健康診査、がん検診、予防接種、健康相談に関すること	健康づくり課	48-6882
住民票、戸籍、マイナンバーカード、印鑑登録、死亡届に関すること	市民総合窓口課	92-3111 (代表)
	古河庁舎市民総合窓口室	22-5111 (代表)
	三和庁舎市民総合窓口室	76-1511 (代表)
国民年金、国民健康保険資格給付、国民健康保険税、特定健康診査に関すること 後期高齢者医療、マル福に関すること	国保年金課	22-5111 (代表)
税証明発行、住民税・軽自動車税の課税に関すること	市民税課	
固定資産税の課税に関すること	資産税課	
各種税金の納付に関すること (後期高齢者医療、介護保険を除く)	収納課	
上下水道料金、使用開始・休止に関すること	水道料金お客様センター	21-1065
ゴミの出し方に関すること ペット (犬・猫) に関すること	環境課	76-1511 (代表)
消費生活相談に関すること	消費生活センター	23-1718
空き家の相談に関すること	営繕住宅課	76-1511 (代表)

■権利擁護・成年後見制度についての相談

【市外局番 0280】

センター名	所在地	電話番号
成年後見サポートセンターこが	北利根10 たんぽぽ館	23-1108

MEMO



高齢者の身近な相談窓口

介護・福祉・健康・医療など様々な面から総合的に高齢者とその家族を支えます。
介護のことや、高齢者が地域で安心して暮らしていくための心配ごとについてご相談ください。

■地域包括支援センター

【市外局番 0280】

センター名	担当地区	所在地	電話番号
高齢者サポートセンター古河 (古河市地域包括支援センター古河)	古河地区	新久田271-1 古河福祉の森会館 附属棟	23-6517
高齢者サポートセンター総和 (古河市地域包括支援センター総和)	総和地区	上大野1889-1 特別養護老人ホーム 希望の森内	23-5661
高齢者サポートセンター三和 (古河市地域包括支援センター三和)	三和地区	仁連2228-7 三和地域福祉センター	77-1901

■在宅介護支援センター

【市外局番 0280】

センター名	担当区域	所在地	電話番号
愛光園	JR宇都宮線西側で 国道354号線北側	新久田250-4	48-6944
わたらせ	国道354号線南側	大山507-5	47-0161
平成園	JR宇都宮線東側で 国道354号線北側	旭町1-17-39	31-3737
青嵐荘	総和北中学校区	西牛谷852-4 105号室	98-0030
白英荘	総和中学校区	小堤1796-2	98-6218
バックアップ (総和中央病院)	総和南中学校区	駒羽根825-1	91-1256
みどりの里	三和中学校区・三和東 中学校(南西域)区	東山田4796-2	78-1123
秋明館	三和北中学校区・三和東 中学校(北東域)区	諸川2530-4	77-3751

MEMO

MEMO

MEMO



まちの葬儀屋さん

おくりや®

OYAMA



**一日一組
限定**

**これからの時代に合った新しい
ご葬儀の形をご提案いたします**



受付・エントランス



ご会食&茶やスペース



ご家族様控え室



授乳室



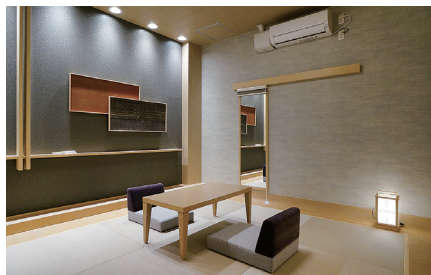
多機能トイレ



シャワー室



給湯スペース



ご家族様休憩室



— 24時間・安置施設 —

おとぎかん

24時間出入り可能な安置施設OPEN

様々なご事情で故人様をご自宅にお連れすることが難しい場合でも、安心してご利用いただけます。



公営斎場

古河市斎場
ご葬儀も承ります

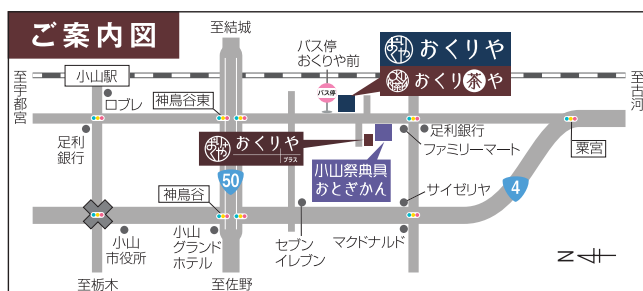


ごしゅいん
おくりやの
会員制度 **御守員®**

会員証提示で様々な特典が受けられます。

当日入会 10,000円
事前入会 特別価格 **3,000円**

※1回限りのお支払いとなります。



- 小山駅西口出口 タクシー約10分
- おーバス間々田線・市民病院線・渡良瀬ライン「神鳥谷二丁目おくりや前」

シニアライフサポート

ライフステージに合わせて、安心の毎日を過ごすためのお手伝い。
ご葬儀後の心配事もお気軽にご相談下さい。

元気なシニア

- お困り事のご相談
- お家のお片付け
- みまもりサービスのご相談

介護が必要な時期

- 施設入居時の身元保証
- 不用品の整理・生前整理
- 終活のご相談

ご臨終・ご葬儀

- ご葬儀のご相談
- 寺院のお手配
- 火葬の手続き代行

ご葬儀後

- ご法要のお手伝い
- 永代供養・墓じまいのご相談
- 遺品整理・相続などのお手伝い

ご葬儀後の様々なアフターサポート



遺品供養
人形供養



お位牌供養
ご遺影供養



仏壇供養
神棚供養



生前整理
遺品整理



墓じまいの相談/お墓の修繕相談

お墓の改葬、永代供養のご相談、跡継ぎがいない、管理が大変など



ひとり暮らしの見守りサポート

安否確認・配食サービス



その後の窓口

✓ご葬儀後のお困りごとチェックリスト

家のお片付け

家族では手に負えない遺品整理

- ☐ 仏壇や人形を供養したい
- ☐ 大量のゴミと不用品がある
- ☐ 買取可能か調べて欲しい



特殊清掃

住める状態へハウスクリーニング

- ☐ 孤独死の親戚宅を清掃して欲しい
- ☐ 管理会社から対処を求められている
- ☐ 汚れがひどくいくらかかると不安

空き家の管理・活用

資産価値向上や防犯対策

- ☐ 施設入居や長期入院で不在
- ☐ 相続した実家の有効活用
- ☐ 空き家の解体や売却相談



身元保証・くらし支援

ご家族が前に進むために

- ☐ ひとり暮らしの老後の不安
- ☐ 万一の時の身辺整理
- ☐ 施設入居時の身元保証



相続相談・手続き代行

専門家による診断や事前相談

- ☐ 相続税の申告について
- ☐ 期限や手続きの方法
- ☐ 節税対策を知りたい



お墓の困り事

墓石クリーニングや墓じまい

- ☐ 永代供養について知りたい
- ☐ お墓を守る跡継ぎがいない
- ☐ 遠方で墓参りに行けない



その後の代行サービス

ご葬儀の後の名義変更や解約の手続きを代行致します。

- 1 行政機関発行の資格証明書等の返納手続き
- 2 ライフラインの解約・精算手続き
- 3 アパート等契約の解約・住居引き渡し管理
- 4 入院費・施設利用料の退去手続き
- 5 住民税や固定資産税の納税手続き
- 6 年金請求書提出代行手続き
- 7 霊園使用申請・永代供養申請代行手続き
- 8 後期高齢者医療制度の葬祭費申請代行手続き



まちの葬儀屋さん

おくりや

OYAMA

有限会社 小山祭典具

小山市神鳥谷2-32-12
TEL.0285-25-1141

相談・お見積り無料

年中無休

— 小山で創業60余年 — 栃木県小山市神鳥谷3-9-21

会員お申込みや
葬儀の
お問い合わせは
コチラ



0800-800-5999

通話無料

電話は携帯電話からも無料でつながります。

公式サイト
こちらから
チェック!



おくりや 検索

古河市の

不用品整理 ご相談ください

相談
無料
格安

遺品整理
不用品整理

各種
トラックパック
あり

木々の伐採
草刈り

ゴミ屋敷
片付け

一軒家
まるごと
お片付け

生前整理 遺品整理 不用品整理

こんなお悩みございませんか？

- ☒ 親が他界してしまって家の片づけに困っている
- ☒ 忙しくて家の片づけが出来ずゴミ屋敷になっている
- ☒ どこから手を付けてよいのかわからない などなど

お気軽にお問い合わせください。

速い！安い！きれい！
かたづけレスキュー

0120-87-5963

受付時間 10:00～19:00 年中無休

栃木県下都賀郡野木町友沼877
<https://katazukerescue.jp/>
古物商許可番号 茨城県公安委員会 第401260000886号 / 栃木県公安委員会 小山 第552号

自分で老人ホームを探した人のうち 4人に3人が後悔している!?

自分で資料を取り寄せて見学に行ってみたけど、身体状況や費用面などの理由から「入居できなかった」「理想と違った!」など、我流の老人ホーム探しを後悔している人は意外なほど多いもの。
「いい介護」の専門相談員にご相談いただければ、そうしたミスマッチを起こすことなく、ご希望の条件に合った施設をご案内いたします!

後悔したと感じなかった人 25%

後悔したと感じている人 75%

※いい介護入居相談室へのご相談内容より
※ヒアリング期間：2022年2月～2023年1月

相談実績
20万件
※2023年5月時点：
当社実績

私たちが、理想の老人ホーム探しをお手伝いします

「いい介護」は、老人ホームや介護施設など、高齢者のための住まいを探せる検索サイトです。
相談歴10年以上という経験豊富な専門スタッフがさまざまなお悩みやお困りごとを解決します。

いい介護
検索サイトはコチラ

ご相談
完全無料

2リ
コール

0120-958-560

いい介護

[受付時間] 9:00～17:00(年中無休)※年末年始を除く | 株式会社エイジプラス 東京都中央区京橋2-14-1 兼松ビルディング8F

あなたと共に未来を考えます！

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」を一緒に考えます。

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。



0280-51-6008

受付
時間

月～金 9:00～18:00
土曜 9:00～12:00
※日曜・祝祭日定休

せき行政書士事務所

茨城県古河市関戸1736-3

✉ seki.gyosei.office@gmail.com

🌐 <https://sites.google.com/view/sekigyosei/home>



本誌ご持参で、初回面談 無料！さらにお見積りより10%オフ

生前・遺品整理サービスのご案内

身内の遺品の整理や お部屋のお片付けはお済みでしょうか？



遺品の整理やお片付け、お部屋からの搬出作業、
お部屋の清掃、ご遺品の供養まで、私たちにおまかせください。
必要な家財やお荷物は、全国どこへでもお届けいたします。

ゆっくりと故人の家財の整理や、お部屋のお片付けが出来ない方へ
お客様第一主義のもと、最適なプランをご提示し、
手「太助」する事をお約束いたします。

生前
整理

遺品
整理

遺品
供養

遺品
買取

特殊
清掃

不動産
売買

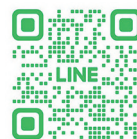


生前・遺品整理の片付け太助

☎ 0120-535-318

見積無料！24時間受け付けております。まずはご相談ください。
不動産売買の相談も承ることが出来ます。お気軽にお申しつけください。

株式会社ハルパエヤ 〒123-0863 東京都足立区谷在家 1-8-1
東京都公安委員会許可 第 306681906428 号



片付け太助

検索

◀ LINE にて簡単見積り

本誌をご覧の上ご連絡いただいた方は
成約金額から 5%OFF

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？

不動産売却・不動産相続のことなら

株式会社ファーストコーポレーション

LINE は
こちらから
▼

お気軽にお問い合わせください

☎ 0280-87-5955

ホームページ
はこちらから
▼



【営業時間】 8:00～17:00 <年中無休>

〒306-0433 茨城県猿島郡境町14-7 FAX: 0280-87-5928

<https://www.fa-suto.com/>

宅地建物取引業許可 茨城県知事免許 (8) 第 4967 号

所属団体 (公社) 茨城県宅地建物取引業協会会員 (公社) 首都圏不動産公正取引協議会加盟

保証協会 (公社) 全国宅地建物取引業保証協会



相談して良かった!

どちらの店舗でもいつでも安心して事前相談をお受けいたします。
お葬式の様々な質問に「葬祭ディレクター」が丁寧にお答えいたします。

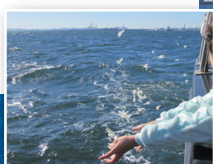


ご葬儀からご遺族に寄り添って

セレモニー千代田の新たな「葬送」スタイル

海洋葬

(散骨型)



セレモニースタッフが心を込めて海への旅立ちをお手伝いいたします

樹木葬

(納骨型)



豊かな自然の中ゆっくりお眠りいただけるお墓です

ひまわり友の会

会員募集中

365日24時間対応!

ご来店いただいたお客様に限り ▶ 入会金 2,000円 いざという時の心強いパートナー!
● 月々の積立ては一切ございません ● ご家族全員がご利用いただけます ● 安心・充実したサポート

この冊子ご持参で
粗品
プレゼント!

セレモニー千代田は365日24時間の安心サポート!



■三和店(本社)
〒306-0125 茨城県古河市仁達2075-1
TEL 0280-76-8271
FAX 0280-76-8275



■古河店
〒306-0011 茨城県古河市東1-12-12
TEL 0280-33-2299
FAX 0280-31-9390



■ファミリー館・総和
〒306-0234 茨城県古河市上辺見2793
TEL 0280-23-2288
FAX 0280-23-2299



■野木店
〒329-0111 栃木県下都賀郡野木町丸林588
TEL 0280-55-2550
FAX 0280-55-1623



■間々田店
〒329-0211 栃木県小山市磯1-2-24
TEL 0285-41-0310
FAX 0285-41-0320

セレモニー千代田

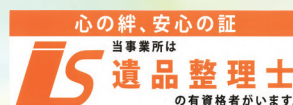
0120-797-550
<http://www.ceremonychiyoda.jp/>





よりそい家

これからの生活をもっと快適に、
皆様の想いに寄り添うよりそい家です



大切な思い出の整理をお手伝いいたします

経験豊富な「よりそい家」に
お任せください！！

ご家族に向けての
ご自身の想いを
お届けいたします

生前整理

大切な人との思い出に
寄り添いながら、
丁寧に対応いたします

遺品整理

家族で過ごした、
思い出の残る
家の劣化を防ぎます

空き家管理

安心な暮らしに向け
お部屋の整理整頓の
お手伝いをいたします

住環境整理

施設を退去する際も
私たちが代わりに
片付け・整理をします

施設退去整理

施設に入所した後の
ご自宅の整理も
私たちが行います

施設入所後の自宅整理等

Before



After



現地調査・見積無料・ご相談無料



おかげさまで創業 50 周年

よりそい家

運営 富士コントロールグループ



LINE公式
@749kluqt

HP



TEL 0480-52-0255 FAX 0480-52-6067

〒349-1103 久喜市栗橋東2-10-21 営業時間：AM8:20～PM6:00 定休日：日曜・祭日

◆URL: <https://yorisoia.fco.co.jp/> ◆Instagram: @YORISOIYA_SAITAMA

◆Facebook: <https://www.facebook.com/yorisoia/> ◆E-mail: kuki.yorisoia@fco.co.jp

産業廃棄物収集運搬業 埼玉県 第01105068845号 古物商第431290029986

発行 古河市
編集／発行 株式会社鎌倉新書
発行年 2024 年 7 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