



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
これからの「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
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
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。

書き方

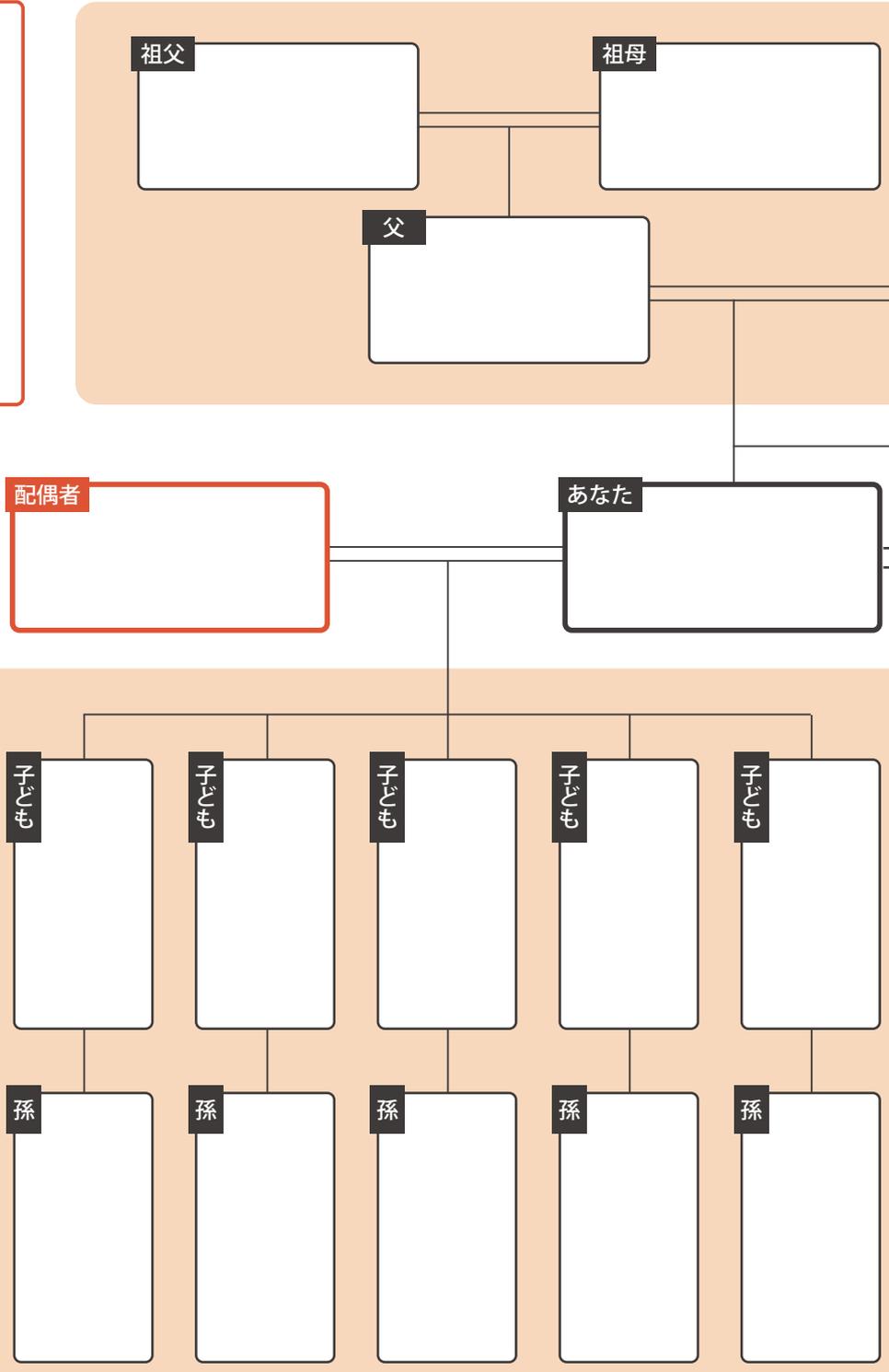
亡くなった人の名前の横には×を記し、分かれば死因も記入しておきましょう。

長寿 花子 ×
脳梗塞

配偶者は、常に相続人になる

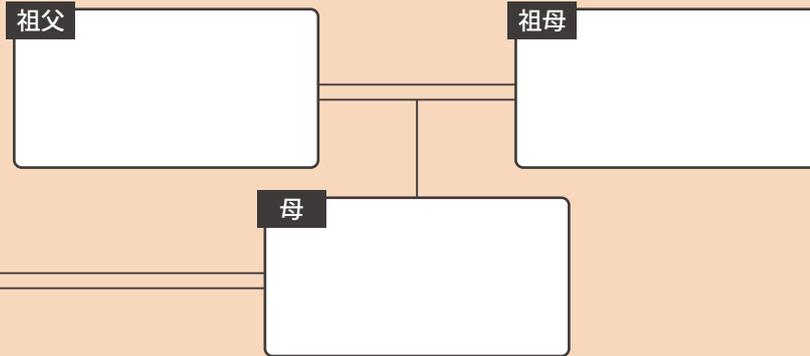
第一順位

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

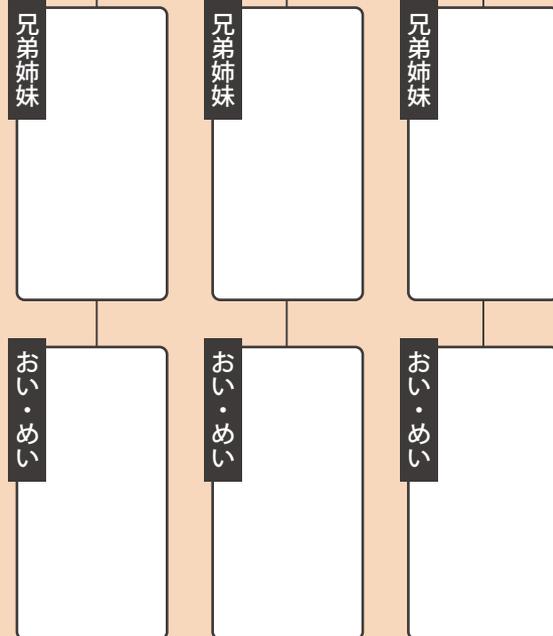
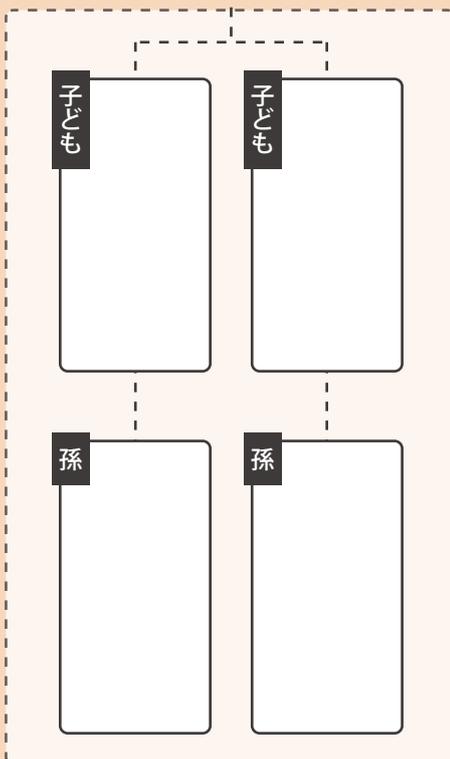
戸籍調査から依頼したい、遡ってより詳しい家系図を作成して家族に受け継いでおきたい、という場合には行政書士などに依頼することも可能です。



第二順位

父母が死亡している場合は、祖父母に

前配偶者



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 @
	@

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。



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。

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。

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となります。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

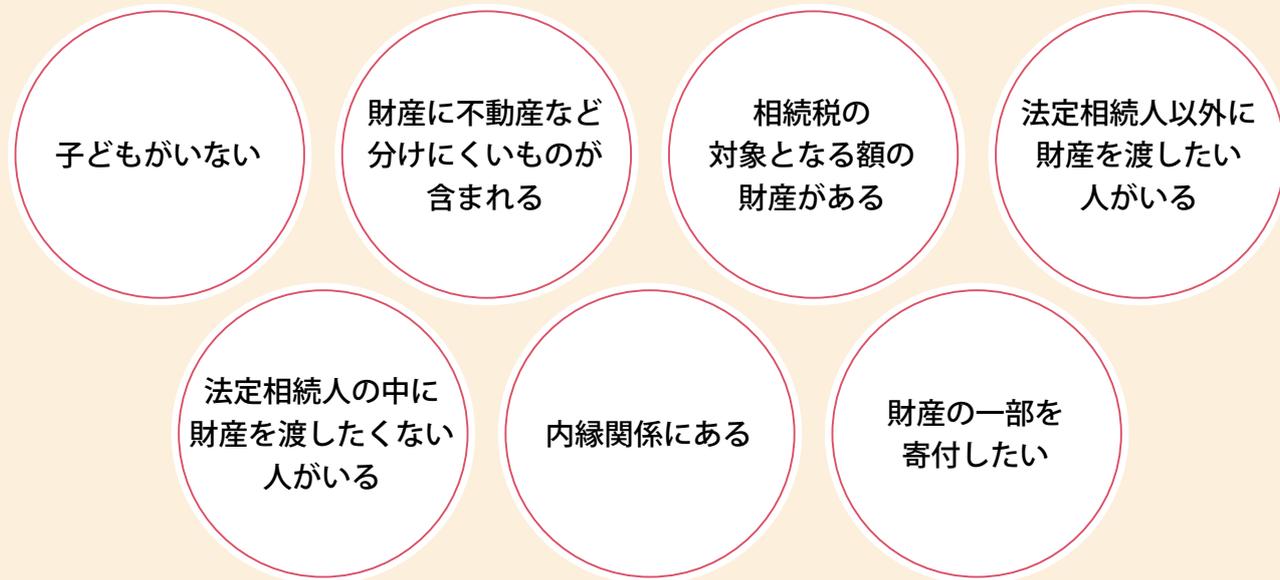
人生を豊かにしてくれた大切なものや思い出は、エンディングに向けてどう整理すればよいのでしょうか。

「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。



■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

キーワード 成年後見制度

認知症・知的障がい・精神障がいなどによって、ひとりで決めることに心配や不安のある人は、財産管理やいろいろな契約・手続きを行うことが難しい場合があります。このような方を法的に保護し、本人の意思を尊重した支援を行うのが成年後見制度です。選任された後見人が財産管理や契約などを支援します。

成年後見制度には、2つの種類があります。

●任意後見制度

本人が十分な判断能力を有するときに、あらかじめ任意後見人となる方や、その方に委任する事務の内容を定めておき、本人の判断能力が不十分になったときに、任意後見人がこれらの事務を本人に代わって行う制度です。任意後見契約は、公証人の作成する公正証書によって締結することができます。

●法定後見制度

本人の判断能力が不十分になったときに、家庭裁判所によって、成年後見人などが選ばれる制度です。

成年後見人にしてもらえること

- ・不動産や預貯金などの財産の管理
- ・福祉サービス・介護の手続きや契約
- ・入院・施設入所の手続きや、医療費の支払い など

【参考】法務省 HP「成年後見制度成年後見登記制度」<https://www.moj.go.jp/MINJI/pdf/pamphlet.pdf>

MEMO

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

■やっておきたいこと

■楽しく充実して過ごすために

■一緒に過ごしたい人・会っておきたい人

■安心して過ごすために

■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		

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	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 <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	
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

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.

Three empty rectangular boxes for writing, each with a red pushpin icon at the top center.

■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.

Three empty rectangular boxes for writing, each with a red pushpin icon at the top center.

■家族や周囲の人と相談しなければいけないこと

Three empty rectangular boxes for writing, each with a red pushpin icon at the top center.

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。



へ



名前

年

月

日



^

Main content area with a double-line border.



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

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7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・認定申請に関する事 高齢福祉サービスに関する事 介護予防に関する事	高齢介護課	92-4921
障害者手帳・手当・サービスに関する事	障がい福祉課	92-4919
民生委員・児童委員に関する事	福祉推進課	92-5771
健康診査、がん検診、予防接種、健康相談に関する事	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、死亡届に関する事	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事 後期高齢者医療、マル福に関する事	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事	市民税課	
固定資産税の課税に関する事	資産税課	
各種税金の納付に関する事 (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・休止に関する事	水道料金お客様センター	21-1065
ゴミの出し方に関する事 ペット(犬・猫)に関する事	環境課	76-1511 (代表)
消費生活相談に関する事	消費生活センター	23-1718
空き家の相談に関する事	営繕住宅課	76-1511 (代表)

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

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601 老人保健施設 けやきの舎内	77-1901

■在宅介護支援センター

【市外局番 0280】

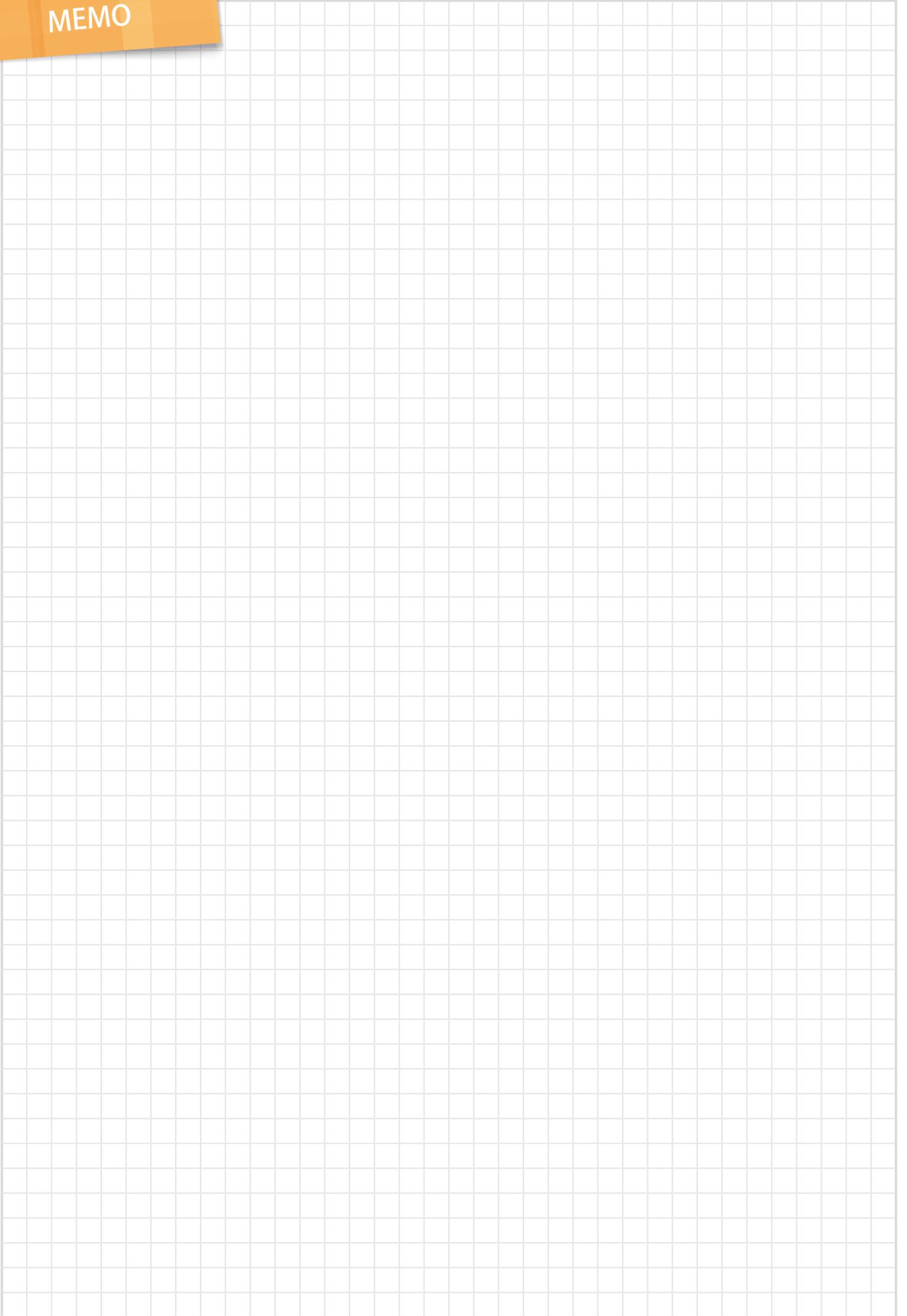
センター名	担当区域	所在地	電話番号
愛光園	JR宇都宮線西側で 国道354号線北側	新久田250-4	48-6944
わたらせ	国道354号線南側	大山507-5	47-0161
平成園	JR宇都宮線東側で 国道354号線北側	旭町1-17-39	31-3737
青嵐荘	総和北中学校区	西牛谷852-4 105号室	98-0030
白英荘	総和中学校区	小堤1796-2	98-6218
バックアップ (総和中央病院)	総和南中学校区	駒羽根825-1	91-1256
みどりの里	三和中学校区・三和東 中学校区(南西域)	東山田4796-2	78-1123
秋明館	三和北中学校区・三和東 中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

■権利擁護・成年後見制度についての相談

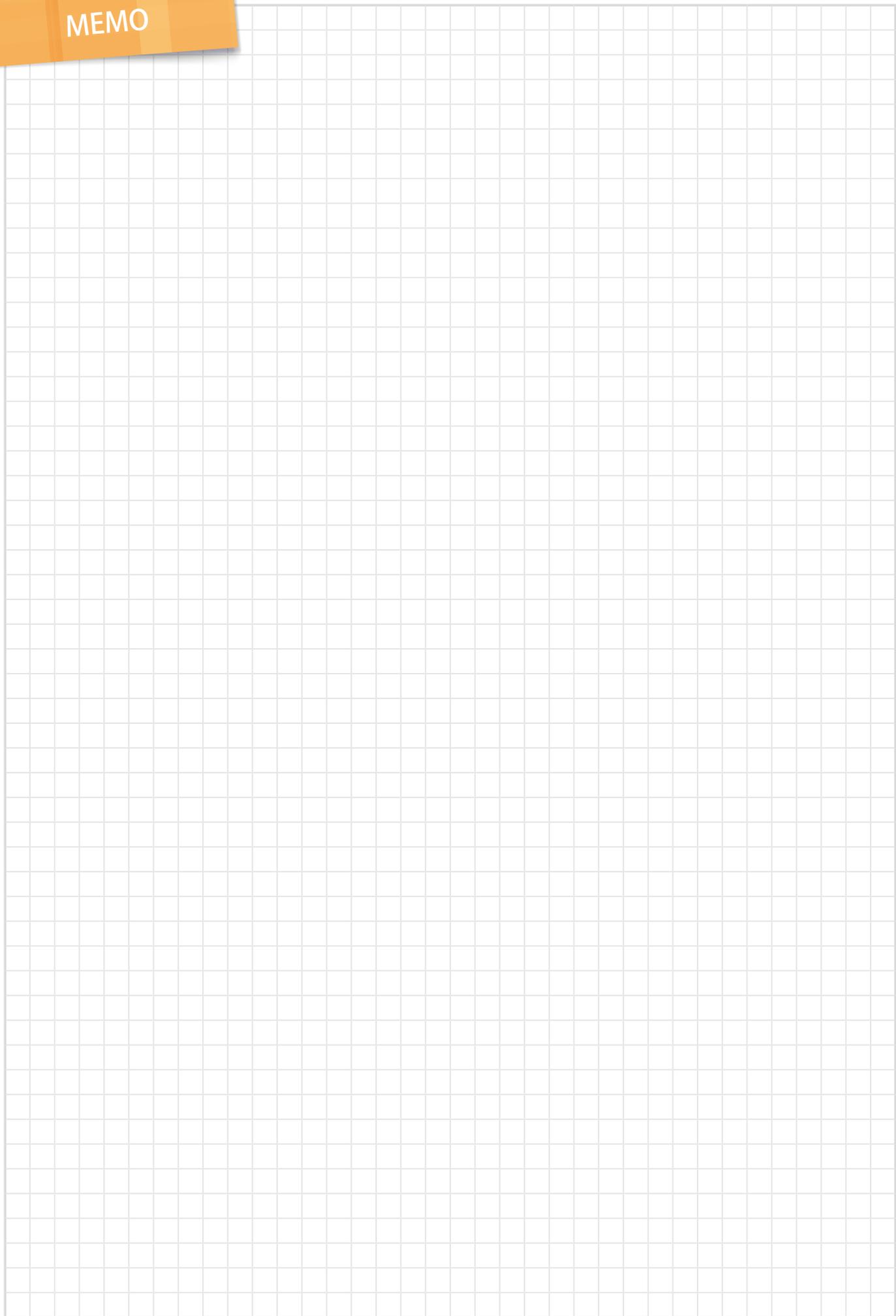
【市外局番 0280】

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



MEMO



困っている人をほっとけないまちの葬儀屋さんはお葬式前・後のお悩みやトラブルをなくしたい!!

お葬式も
お葬式以外も
何でも

事前相談 人生相談

0円

ココが重要

※実際の相談内容の一例です。

ココが大変

急いで相談したい/お葬式前のこと

- お葬式っていくらかかるの?
- ネットで葬儀屋を選んでも大丈夫?
- 他の葬儀屋さんの見積りを見てほしい
- 葬儀って本当に10万円以下でできるの?
- 手術するので保証人になってほしい
- 自宅に故人を連れていけないけど大丈夫?
- 親が余命宣告されたので相談したい
- 銀行預金ってどうなるの?

お急ぎ

急いで相談したい/お葬式後のこと

- 銀行口座を解約したい
- 年金の手続きをやってほしい
- 残った遺品を供養してほしい
- 家の片付けをしてほしい
- 火事で燃えてしまった家を解体したい
- 故人のスマホのロックを外したい
- 相続の手続きを全部お願いしたい
- 保険の内容を見てほしい

お葬式前のこと

お葬式

お葬式後のこと

ゆっくり相談したい/お葬式前のこと

- 遺言書をつくってほしい
- 田舎の親の葬式を自分の地元でやりたい
- ペットと一緒に墓に入れるの?
- 自分の葬式の相談をしたい
- エンディングノートを作りたい
- 遠くで亡くなくてもお願いできるの?
- 田舎にあるお墓を片付けたい
- 生前葬の相談をしたい

ゆっくり

ゆっくり相談したい/お葬式後のこと

- お仏壇の供養と処分をお願いしたい
- 家をリフォームしたい
- 庭の草刈り・植木の剪定をしてほしい
- 土地を売りたい・貸したい
- 空き家を解体してほしい
- 空き家を管理してほしい
- 毎日元気が確認したい
- スマホのデータを確認したい



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

— 小山で創業60余年 — 栃木県小山市神鳥谷3-9-21

24時間365日対応【年中無休】 電話は携帯電話からも無料でつながります。

0800-800-5999

通話無料

公式サイト

こちらからチェック!
おくりや 検索



相談・お見積り無料

おくりや公式
LINEからも
ご相談受付中



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	<ul style="list-style-type: none"> ■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	<ul style="list-style-type: none"> ■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	<ul style="list-style-type: none"> ■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	<ul style="list-style-type: none"> ■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

--	--	--	--

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

<p>家のお片付け</p> <p>家族では手に負えない遺品整理</p> <p><input type="checkbox"/> 仏壇や人形を供養したい <input type="checkbox"/> 大量のゴミと不用品がある <input type="checkbox"/> 買取可能か調べて欲しい</p>	<p>特殊清掃</p> <p>住める状態へハウスクリーニング</p> <p><input type="checkbox"/> 孤独死の親戚宅を清掃して欲しい <input type="checkbox"/> 管理会社から対処を求められている <input type="checkbox"/> 汚れがひどくいくらかかると不安</p>
<p>空き家の管理・活用</p> <p>資産価値向上や防犯対策</p> <p><input type="checkbox"/> 施設入居や長期入院で不在 <input type="checkbox"/> 相続した実家の有効活用 <input type="checkbox"/> 空き家の解体や売却相談</p>	<p>身元保証・暮らし支援</p> <p>ご家族が前に進むために</p> <p><input type="checkbox"/> ひとり暮らしの老後の不安 <input type="checkbox"/> 万一の時の身辺整理 <input type="checkbox"/> 施設入居時の身元保証</p>
<p>相続相談・手続き代行</p> <p>専門家による診断や事前相談</p> <p><input type="checkbox"/> 相続税の申告について <input type="checkbox"/> 期限や手続きの方法 <input type="checkbox"/> 節税対策を知りたい</p>	<p>お墓の困り事</p> <p>墓石クリーニングや墓じまい</p> <p><input type="checkbox"/> 永代供養について知りたい <input type="checkbox"/> お墓を守る跡継ぎがない <input type="checkbox"/> 遠方で墓参りに行けない</p>

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

<p>まちなりの葬儀屋さん おくりや OYAMA</p>	<p>相談・お見積り無料</p> <p>— 小山で創業60余年 — 栃木県小山市神鳥谷3-9-21</p>	<p>年中無休</p> <p>ひとりのや</p>	<p>公式サイト こちらから チェック!</p>
<p>有限会社 小山祭典具</p> <p>小山市神鳥谷2-32-12 TEL.0285-25-1141</p>	<p>会員お申込みや 葬儀の お問い合わせは コチラ</p>	<p>0800-800-5999</p> <p>通話無料 電話は携帯電話からも無料でつながります。</p>	<p>おくりや 検索</p>

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？

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



終活・生前整理はお早めに

生前整理

遺品整理

お片付け・回収、
不用品のお買取まで
真心こめて行います

※一般廃棄物の収集運搬は、許可事業者に提携して行っております。



お気軽に
ご相談ください！

出張費 **無料**

見積り査定 **無料**

見積りキャンセル **無料**

LINEで見積り **無料**

出張買取 & お片付け
古物商許可証第401250001639

はなもも リサイクル

〒306-0011
茨城県古河市東1-5-15

株式会社クエルプリン

ご予約・お問い合わせは

0280-30-0217

または

050-3592-2558

<https://hanamomo-recycle.com/>



ID : @895bcotw



電話受付時間 10:00~20:00

WEBは24時間受付

2024年4月1日から相続登記義務化スタート！

スマホ・パソコンで
必要な相続手続きがすぐわかる！



オンライン
1分無料診断

簡単かつ迅速にあなたの相続手続きに関する状況を診断することができます！
まずは無料診断で、早めの対策を始めてみましょう！

すべて1クリック！簡単な**3つ**の質問でわかる！

- 法定相続人の人数はわかりますか？
 - 該当する相続財産をお選びください 相続税の申告は必要ですか？
- ※質問の答えが不明な場合、不明・わからないを選択すれば手続きが確認できます。

オンライン1分
無料診断は
こちらから！



いい相続 1分診断

通話料無料

0120-992-467

受付時間 平日 9:00~19:00 / 休日 9:00~18:00

運営元: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

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 税込 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 茨城県古河市仁連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/>



住むには
リフォームが必要...

以前、不動産業者に
断られた...

荷物そのまま
整理・片付けが大変...

そのお家、お土地 株式会社Sumikaが 買い取ります！



『空き家の買取り』と一口に言っても、
さまざまなお困りごとがあることと存じます。
当社はお客様のお悩みを解消しつつ、安心して安全な買取りになるよう、
誠心誠意努めます。

無料査定

不動産の状態を確認
させていただきます。
机上査定も可能です！

片付け不要

そのまま買取り
いたします！

手続きお任せ

面倒な手続きも
サポートいたします！

相談無料

秘密厳守

スピード査定

☎0296-49-6020

まずは、あなたのお悩みをお聞かせください

株式会社Sumika

茨城県結城郡八千代町大字菅谷1273番地2

URL: <https://www.sumika-estate.com/>

営業時間 9:00~18:00 | 定休日 水曜日

国土交通大臣(1)第10187号

ホームページは
こちら▶



発行 古河市
編集／発行 株式会社鎌倉新書
発行年 2025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				