



令和 6 年度

つくばみらい市

マイエンディング ノート



名前



みらいホールつちど

創業120余年の信頼と実績 有限会社土戸商店〔葬儀・仏具品販売〕



家族葬専用ホール

- ✓ 病院からのご搬送
- ✓ 24時間対応
- ✓ 安置室完備
- ✓ 大型駐車場完備
- ✓ 車椅子用トイレ

事前相談・ホール見学、お気軽にお問合せ下さい

やすらぎ苑・つくばメモリアルホール登録業者

みらいホールつちど

つくばみらい市板橋2218-14 板橋不動尊さんそば

TEL 0297-20-7766

みらいホールつちど

検索



書こう、話そう、あなたの人生のこと。

あなたはこれまで、どんな人生を歩んできましたか？

これから、どんな人生を歩んでいきたいですか？

自分の望む人生を、最後まで自分らしく歩むために。

必要なことや、考えをまとめるお手伝いをするのがこの冊子の役割です。

ご自身やご家族のこと、財産、もしもの時のこと……

テーマに沿って書きすすめるうちに、思いを自然と整理できるようになっています。

また、書いたことを元に、家族やかかりつけ医など周囲の人としっかり話し、
理解してもらうことも、最後まで自分らしく生きるためにはとても大切なことです。
これからやりたいこと、行きたい場所、会いたい人を思いつくまに書いてください。

さあ、ペンを取って、あなたらしい人生について考えてみましょう！

マイエンディングノートの書き方

ゆっくりと楽しみながらあなたの思いを書いてください。

- まずは好きなページから気軽に書きはじめましょう。
- 必要だと思うページを選んで書いても良いでしょう。
- 何度書き直しても大丈夫です。その際は、更新日を記入しましょう。
- 定期的に振り返り、状況に応じて修正してください。
- 写真を貼る、資料をはさむ等、自由にお使いいただけます。
- 家族と相談しながら書いても良いでしょう。
- ノートの存在を誰かに伝え、保管場所を明らかにしておきましょう。

もくじ

第1章	わたしのこと……2	わが家の終活を考えましょう…15
第2章	もしもの時は……5	空き家の活用を
第3章	エンディング……8	考えてみませんか？………16
第4章	大切な人たち…11	各種窓口………17
第5章	財産について…13	地域包括支援センター……18

つくばみらい市マイエンディングノート 令和6年6月発行

発行:つくばみらい市保健福祉部 介護福祉課

〒300-2395 つくばみらい市福田195番地 伊奈庁舎内 TEL:0297-58-2111

編集・デザイン:株式会社ジチタイアド

※個人情報が含まれるため、大切に保管しましょう。

※当冊子には、法的効力はありません。法的効力を求める場合は、遺言書の作成が必要となります。



マチレット

マチレットは、自治体から市民へ専門性が高い情報をよりわかりやすく確実に伝える、地域に寄り添う"マチのブックレット"です。

※当冊子の著作権を侵害する行為(SNSやHPへの無断転載、デザインや文言の流用、複製物の商用利用等)は法律で禁じられています

第1章

わたしのこと



わたしの基本情報

記入日

年 月 日

フリガナ

名 前

生年月日

大正
昭和
平成

年 月 日

住 所 〒 -

都・道
府・県

市・区
郡

本 籍

電話番号 ☎ () -

携帯電話番号 ☎ () -

メールアドレス

パソコン @

携帯電話 @

パスワード

メモ

※書き足りないこと等を自由にお書きください。

おもいで・あしあと

記入日

年 月 日

誕生時 ※例：名前の由来等

幼少期

青春時代



その他の時代

学歴

職歴

これまで住んだ家・場所

大切な思い出



今のわたし

記入日

年 月 日

趣味・特技

好きな食べ物

好きな花・音楽・本・映画



宝物・コレクション

これからやりたいこと・行きたい場所・会いたい人



健康状態

記入日

年 月 日

●かかりつけの病院 ※主治医にチェック ☒ を入れてください。

病院名・科

☐

電話番号 ☎ () -

医師名

病 名

病院名・科

☐

電話番号 ☎ () -

医師名

病 名

●アレルギーなど

●服薬

●血液型

●健康保険証

種類:

番号:

保管場所:

●その他 証明書等の有無 ※チェック ☒ を入れてください。

* 介護保険証

有・無

保管場所:

* 障害者手帳等

有・無

保管場所:

(☐ 身障 ☐ 療育 ☐ 精神 ☐ 難病)

* その他

遺言書作成

家族信託

終活

相続手続き

行政書士 秋葉法務事務所

- 行政書士
- 家族信託専門士
- ファイナンシャルプランナー AFP

あ き ば ひ さ お
秋葉 寿男

前職では長らく葬祭事業に携わっており、「終活セミナー」や「エンディングノート書き方講座」の講師を500回以上、終活の個別相談も500件以上実施していました。
“これから先、起こるかもしれない事への漠然とした不安”に対して“元気うちに”対策を講じておけば安心です。どうぞお気軽にご相談ください。



遺言書作成

「遺言書」を書いておけば、法定相続人全員による話し合いをしなくてすむため、“争族対策”として大変有効です。

家族信託

信頼できる親族(子など)と「信託契約公正証書」を取り交わしておけば、資産の凍結を防げるので、“認知症対策”や“空き家対策”として大変有効です。

終活

“おひとりさま”の終活として、「公正証書遺言」や「死後事務委任契約」など、第三者によるサポートを元気うちに準備しておくことが大切です。

相続手続き

葬儀後の煩雑な相続手続きを代行します。

行政書士 秋葉法務事務所
TEL 029-846-1888 ※出張相談となります

〒300-3257
つくば市筑穂1-2-1 OTNビル402号
■営業時間 9:00～18:00
■定休日 土日(事前連絡にて相談可)

▼HP



第2章

もしもの時は



病気の時は

記入日

年 月 日

●告知について ※チェック ☒ を入れてください。

- ☐ 病名・余命を告知してほしい ☐ 病名のみ告知してほしい
☐ 家族等にまかせる ☐ その他

●延命治療について ※チェック ☒ を入れてください。

- ☐ 可能な限り延命治療を受けたい ☐ 回復の見込みがなければ延命治療を希望しない
☐ 苦痛を少なくすることを重視する ☐ その他

●終末医療について ※チェック ☒ を入れてください。

- ☐ 自宅で過ごしたい ☐ 病院で看護を受けたい
☐ ホスピスで過ごしたい ☐ その他

●臓器提供・献体について ※チェック ☒ を入れてください。

- ☐ 臓器提供意思表示カードを持っている ☐ 臓器提供・献体を希望しない
☐ 献体の登録をしている
☐ その他

●私が判断できない時は

私の治療方針については、

名前:

続柄:

連絡先:

の意見を尊重して決めてください。

介護が必要な時は

記入日

年 月 日

● 介護をお願いしたい人 ※チェック ☒ を入れてください。

☐ 配偶者	名前:	
☐ 子ども	名前:	
☐ その他	名前:	関係:

● 介護してほしい場所 ※チェック ☒ を入れてください。

☐ なるべく自宅を希望する	
☐ 病院・施設	名称・場所等:
☐ お任せする	

● 介護の費用 ※チェック ☒ を入れてください。

☐ 私の預貯金や年金等でまかなってほしい	
☐ 用意してある	保管場所等:
☐ その他	

メモ

判断能力が低下した時は

記入日

年 月 日

認知症等で判断能力がないとみなされると、福祉サービスの利用や行政手続きの他、預貯金の引き出しや不動産の売却等の、資産管理や活用ができなくなってしまう。家族も資産を動かすことができないので、「いざというときは家族に任せよう」と考えていても何も対策をしないでいると、思わぬトラブルにつながる可能性があります。もしもの時に備えて財産の管理方法を決めておきましょう。

●財産管理などをお願いしたい人 ※チェック ☒ を入れてください。

☐ 配偶者	名前:	
☐ 子ども	名前:	
☐ その他	名前:	関係:

●財産管理をお願いする場合に利用したい制度 ※チェック ☒ を入れてください。

☐ 法定後見制度(※1)	☐ 任意後見制度(※1)
☐ 財産管理委任契約	☐ 日常生活自立支援事業(※2)
☐ 民事信託(※3)	☐ 特にない

※1 成年後見制度(法定後見制度・任意後見制度)について

判断能力の不十分な方々を保護し、支援するのが成年後見制度です。

※法定後見制度・・・本人の判断能力が不十分になった後に、家庭裁判所によって選任された成年後見人等が本人を法的に支援する制度

※任意後見制度・・・本人が十分な判断能力を有する時に、あらかじめ、任意後見人となる方や将来その方に委任する事務(本人の生活、療養看護及び財産管理に関する事務)の内容を定めておき、本人の判断能力が不十分になった後に、任意後見人がこれらの事務を本人に代わって行う制度

法務省ホームページ「成年後見制度・成年後見登記制度」より抜粋

※2 日常生活自立支援事業について

日常生活自立支援事業とは、認知症高齢者、知的障害者、精神障害者等のうち判断能力が不十分な方が地域において自立した生活が送れるよう、利用者との契約に基づき、福祉サービスの利用援助等を行うものです。

厚生労働省ホームページ「日常生活自立支援事業」より抜粋

※3 民事信託について

営利を目的とせず、資産の管理を家族や親族等の信頼できる人に託す制度です。弁護士や司法書士、行政書士等の専門家へご相談ください。

第3章

エンディング



葬儀について

記入日

年 月 日

●葬儀の場所・規模 ※チェック☒を入れてください。

☐ お任せする

☐ 希望がある

名称・場所・規模(出席者)等:

☐ その他

●喪主について

任せたい人

●葬儀の形式

宗教・宗派

●香典 ※チェック☒を入れてください。

☐ いただく

☐ 辞退する

●遺影 ※チェック☒を入れてください。

☐ お任せする

☐ 用意してある

保管場所:

●葬儀の費用 ※チェック☒を入れてください。

☐ 私の預金や年金等でまかなってほしい(※)

☐ 用意してある

保管場所等:

☐ その他

※預金凍結中は引出しができませんが、一定の範囲内であれば、相続人単独で預貯金の払い戻しを受けることができます。

お墓のこと

記入日

年 月 日

- お墓の場所 ※チェック☒を入れてください。

☐ 希望なし

☐ 希望あり

名称・場所等:

☐ すでにある

名称・場所等:

- 供養にかかる費用 ※チェック☒を入れてください。

☐ 私の預貯金や年金等でまかなってほしい(※)

☐ 用意してある

保管場所等:

☐ その他

※預金凍結中は引出しができませんが、一定の範囲内であれば、相続人単独で預貯金の払い戻しを受けることができます。

遺言書について

記入日

年 月 日

- 遺言書の有無 ※チェック☒を入れてください。

☐ 作成していない

☐ 作成している

保管場所:

作成している場合は、以下種別のいずれかにチェック☒

☐ 自筆証書遺言

作成日: 年 月 日

☐ 公正証書遺言

作成日: 年 月 日

☐ その他

作成日: 年 月 日

※公正証書遺言以外の遺言書は、家庭裁判所で検認手続きをとってください。
封がされている場合は家庭裁判所で開封してもらいましょう。
ただし、遺言書保管法(令和2年7月10日～)により、法務局に保管してある自筆証書遺言は、検認手続きの必要はありません。

もしもの時の連絡先リスト

記入日

年 月 日

名前(フリガナ)	関係	住所・電話番号	備考
()		〒 - ☎() -	
()		〒 - ☎() -	
()		〒 - ☎() -	
()		〒 - ☎() -	

渡したいもの

記入日

年 月 日

* 何を

* 保管場所

* 誰に

* 連絡先

* 何を

* 保管場所

* 誰に

* 連絡先

第4章

大切な人たち



家族・親族

記入日

年

月

日

わたしの 家系図



ペットのこと

※ペットの引き取りをお願いしたい場合は、事前に相手に依頼しておきましょう。飼育費用を信託する、ペットのための信託もあります。司法書士や弁護士など、専門家に相談してみると良いでしょう。

名前

ペットの種類 犬・猫・その他

生年月日

性別

かかりつけの
動物病院

私にもしものことがあったら ※例：〇〇さんに引き取ってもらいたい 等

解体工事

なら



住宅・店舗

アパート・マンション

倉庫・商業ビル

自社施工
安心工事

明朗
会計

環境に
配慮した
施工

廃棄物
処理にも
対応

お見積
無料

かつこうけん

勝工建にお任せください!!

※写真は木造住宅解体工事時の様子です。

一般建設業許可:茨城県知事許可(般-27)第28866号 / 古物商許可:茨城県公安委員会 第401280000325号 / 総合解体工事 / 土木工事 / RC販売 / 廃棄物処理業



勝工建 株式会社
かつこうけん

〒300-0301 茨城県稲敷郡阿見町青宿403-5
TEL 029-887-9744 FAX 029-888-0009



0120-879-744



ホームページ / <https://katsukouken.co.jp>

メールアドレス / info@katsukouken.co.jp

家族・親族へのメッセージ

記入日

年

月

日

さんへ メッセージ （続柄/)

さんへ メッセージ （続柄/)

友人・お世話になった方へのメッセージ

記入日

年

月

日

さんへ メッセージ （関係/)

さんへ メッセージ （関係/)

第5章

財産について



資産と負債

記入日

年

月

日

不動産

所在地

名義人

持ち分

備考

預貯金

金融機関名

支店

金額

備考

その他の資産

名称

内容

保管場所等

備考

資産と負債

記入日

年 月 日

借入金・ローン

借入先	金 額	返済方法	備 考

生命保険・損害／傷害保険

保険会社	種類・内容	受取人	備 考

公的年金

基礎年金番号	種 類	受給金額	備 考

個人年金・企業年金

名 称	番号・記号等	備 考

わが家の終活を 考えましょう



家財整理

賃貸

税金



解体

相続



売却

終活とは、「**人生の終わりのための活動**」の略で、
人生の最期を迎えるにあたって事前準備をすることです。

ご自身が亡くなってから、または不自由になって意思が示せなくなってからでは、
家や家財の整理について、ご家族は困ります。

住人がいなくなり放置された家は、どんどん傷み、雑草や庭木が繁茂し、周囲に迷惑をかける
かもしれません。

残されたご家族が使用しない可能性が高ければ、ご自身が元気なうちに使用してもらえる方
への売却等の意思表示をしておくことも大切です。

全国的に空き家率が上昇しています。

少子化により、新たな住宅用地の需要も減っていくと考えられます。

今住んでいる「わが家」の「終活」について、
一度考えてみましょう。



空き家の活用を 考えてみませんか？



「空き家を相続したけど、どうすればいいのかわからない…」

「空き家を持っているけど、何から手を付ければいいのか」と空き家の悩みは尽きません。

まずは自分の持っている空き家の現状を把握し、自分が何をしないといけないのか確認しましょう。

まずは現状を把握しましょう

☒ 相続登記は済んでいますか？

空き家を適切に管理・処分するためには、まず相続登記が必要です。弁護士や司法書士へ相談しましょう。

☒ 特定空家等の対象ではありませんか？

特定空家等に指定された場合、早急な対応が必要です。まずは市役所へ相談しましょう。

☒ 家の中は片付いていますか？

家の中にまだ家具・家財がある場合は、不用品の処分からはじめましょう。

建物を残して活用する

●資産運用する

例) 賃貸経営、民泊事業等

- ・つくばみらい市空き家バンクへ登録する
- ・不動産会社へ相談する

●売却する

- ・つくばみらい市空き家バンクへ登録する
- ・不動産会社へ相談する

●自分たちで住む

例) リフォーム、リノベーション、古民家再生等

- ・リフォームやリノベーション等を専門としている企業へ相談する

無料で空き家の査定してくれる企業もあります。まずは相談してみましょう。



建物を解体して活用する

解体する …解体業者へ相談する

空き地になったら

●資産運用する

例) 駐車場経営・アパート経営等

- ・賃貸業者等へ相談する
(無料相談会を実施している企業もあります)

●売却する

- ・不動産会社へ相談する



空き家の活用方法がはっきりしていない

「所有している空き家を手放したくない…」

「将来的に住む可能性がある…」

「空き家の活用を考えているけど、すぐにはできない…」等

適切な管理
をしましょう

家は人が住まなくなるとすぐに傷んでしまいます。空き家の管理に悩んだら、市役所へ相談してみましょう。

空き家に関する
相談窓口

つくばみらい市 住まい開発政策課 ☎0297-58-2111
〒300-2492 つくばみらい市加藤237番地
■FAX/0297-52-6024

各種窓口

●各種相談窓口のご案内【市外局番0297】

主な内容	相談窓口名称	連絡先
高齢者の生活に関する相談	地域包括支援センター 《伊奈庁舎1F》	57-0203
障がい者の相談	社会福祉課《伊奈庁舎1F》	58-2111(代表)
粗大ゴミの処分等に関する相談	生活環境課《谷和原庁舎1F》	
消費生活・多重債務相談	消費生活センター 《谷和原庁舎1F》	25-3288
心配ごと相談 要予約	社会福祉協議会	57-0205 (きらくやますこやか福祉館)
無料法律相談 要予約		

●各種手続き窓口のご案内【市外局番0297】

主な内容	相談窓口名称	連絡先
介護保険及び ひとり暮らしサービス関係	介護福祉課《伊奈庁舎1F》	58-2111(代表)
死亡届、埋火葬申請・許可 世帯主の変更届	市民窓口課 《伊奈庁舎1F・谷和原庁舎1F・ みらい平市民センター1F》	
葬祭費の申請 (国民健康保険・後期高齢者医療制度に 加入していた方)	国保年金課《伊奈庁舎1F》	
年金関係		
市県民税・固定資産税の 相続人代表者指定届	税務課《伊奈庁舎2F》	
特別障がい者手当・ 福祉手当の死亡届	社会福祉課《伊奈庁舎1F》	
農地相続等についての 権利取得の届け出	農業委員会事務局 《谷和原庁舎1F》	
空き家の終活・活用	住まい開発政策課 《谷和原庁舎1F》	
上下水道利用者の名義変更	上下水道課《谷和原庁舎2F》 【水道料金お客様センター】	52-6100

※相談窓口名称は令和6年3月31日現在のものです。

地域包括支援センター

つくばみらい市より委託を受けている公的な相談窓口です。

相談
無料

●相談窓口とは？

つくばみらい市より委託を受けている公的な相談窓口です。

高齢者の皆さまやその家族、近隣に暮らす方の**介護**に関する悩みや問題、**健康**や**生活**に関すること、**福祉**や**医療**に関することなどのご相談に対応いたします。

例えば・・・

- *最近、もの忘れがあり生活に支障がでてきた
- *最近、転びやすくなってきた
- *介護保険のことをもっとよく知りたい...
- *今は元気だけど、今後の生活が心配...等



●相談方法は・・・？

電話

お近くの相談窓口へまずお電話ください。
『来てもらうほどではないが、聞きたいことがある』
などの場合、そのままお電話での相談ができます。

訪問

お電話いただいたご相談内容により、訪問での対応も可能です。

窓口

直接窓口に来ていただいてもご相談に対応いたします。

●相談窓口

地域包括支援センター(つくばみらい市社会福祉協議会)

住所 つくばみらい市福田195(市役所伊奈庁舎1F)

☎ 0297-57-0203



●下記の市内特別養護老人ホーム内に身近な相談窓口を設置しております。
お気軽にご相談ください。

*いなの里 ☎0297-57-1227(豊・谷井田・三島・東地区)

*ぬくもり荘 ☎0297-52-1280(十和・谷原・小絹・みらい平地区)

*雅荘 ☎0297-20-5525(福岡・小張・板橋地区)

「相続」を 「よりよい相続」にするために。

税理士法人和敬会は、
相続に関するサポートを得意としています。

「相続に必要な準備ってなんだろう？」
「親族みんな仲が良いから大丈夫！」
「そういつた気持ちのままに過ごし、
結果的に遺族に十分な準備を果たせなかった・・・」
「そんな事例を30年以上の税理士人生でいくつも見てきました。
「知らなかった」や「遅かった」で遺族様が困ってしまわぬよう
私たちが最適な道をご案内いたします。



残していく資産は、その方の生きてきた証であり、
ご遺族様を想う贈り物です。
そんな大切なものだからこそ、
「よりよく」「正しく」相続が行われてほしいと願っています。

税理士法人和敬会 代表社員 荒木政幸

Q 相続者のための準備って何があるの？

相続は、起きてしまってからできる対策はほとんどありません。大切な財産を一番良い方法で次世代に承継させるために、「税理士としての目線」と「お客様の想い」をあわせ、最適な財産承継のプランニングを行います。

◆ 相続対策の基本例

『相続税』対策

- 法人設立
- 保険活用
- 不動産活用
- 資産組換

遺産分割対策

- 遺言
- 生命保険
- 生前贈与
- エンディングノート

納税資金対策

- 養子縁組
- 借入金
- 資産の資金化
- 不動産の権利調整



初回相談無料

30年以上のサポート実績

弁護士や司法書士の紹介も可能

税理士法人 和敬会 つくば事務所

和敬会
wakeikai

tel:029-875-5337

営業時間 9:00～17:00(土日祝休み)

茨城県つくば市研究学園6丁目42番地3(TX研究学園駅徒歩10分・車4分)

● オレンジ色の鉄塔とTX高架が目印です



つくば事務所Webサイト <https://tmbp.co.jp>



一般社団法人
つくば認知症・相続対策

財産管理センター

代表理事
司法書士
時任裕



元PTA副会長
趣味 キックボクシング

理事
司法書士
福田龍一



猫をこよなく愛する
元入国審査官

こんなお悩みをわたしたちが法律で解決します

自分の死後の葬儀や遺産の整理をお願いできる人がいない

おひとりさま(おふたりさま)で今後の生活が不安



死後事務委任・任意後見で解決できます

資産があり、将来の財産管理が心配



家族信託という手続きがあります

ペットの将来が心配



ペット信託という手続きがあります

突然の相続 何をやっていいのかわからない



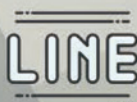
相続に関する全ての手続きをお引き受けします
相続人間の関係が微妙な場合もお任せください



運営 司法書士事務所
TOKITO
つくば市研究学園1-2-2-1-103



029-875-5991



メール

