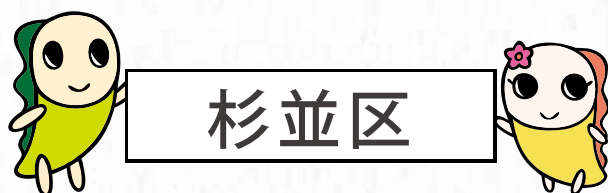


あなたの大切な人への贈り物

My LIFE

わたしの エンディングノート



目次

終活を考えよう	P.1
【第1章】わたしのこれまで	P.4
【第2章】わたしのいま	P.8
【第3章】わたしのこれから	P.16
【第4章】わたしのエンディング	P.20
【第5章】わたしの終活プラン	P.24
相談窓口一覧	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「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
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

書き換えても 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

わたしのこれまで

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

祖父

祖母

父

配偶者

あなた

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

子ども

子ども

子ども

子ども

子ども

孫

孫

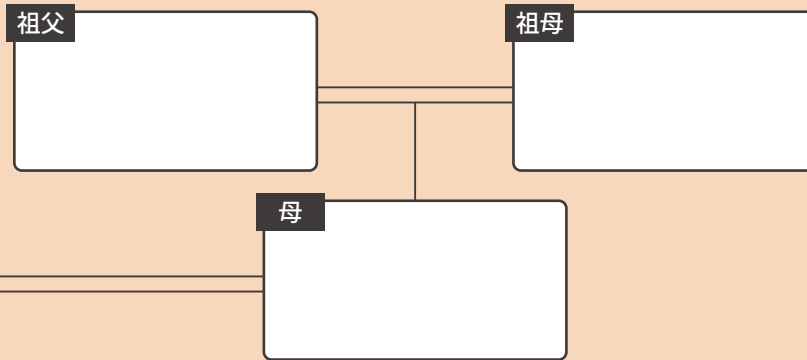
孫

孫

孫

キーワード 家系図の作成

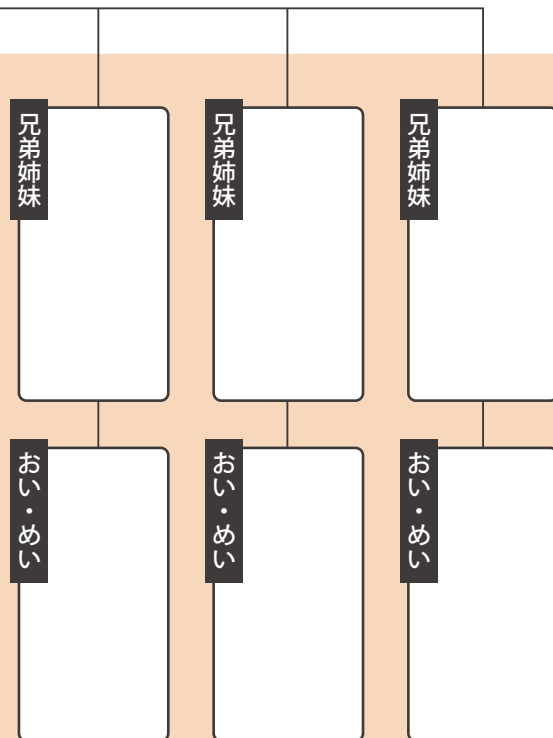
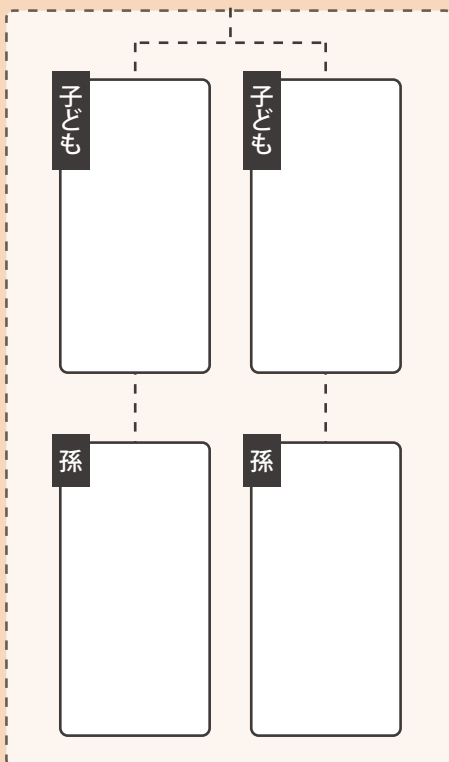
戸籍調査から依頼したい、遡ってより詳しい家系図を作成して家族に受け継いでおきたい、
という場合には行政書士、司法書士などの作成サービスを利用することも可能です。



第二順位

父母が死亡している
場合は、祖父母に

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

わたしのいま

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 @ @



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、保険証や免許証、電気・水道・ガスなどの請求書などはま
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、行政書士、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

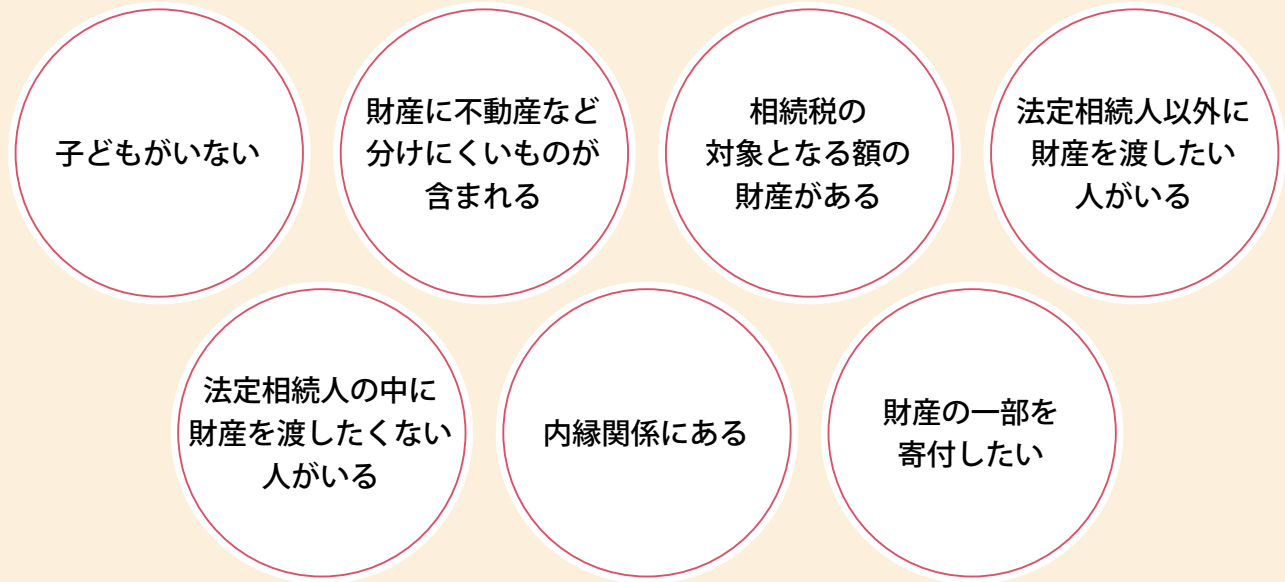
人生を豊かにしてくれた大切なものや思い出は、エンディングに向けてどう整理すればよいのでしょうか。

「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。代筆やパソコンでの作成、録音などは不可。 ※財産目録のみパソコンでの作成も可(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

残りの人生を豊かにする

「わたし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

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	<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 所在地：	名称：	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"/> 依頼してほしい業者がある	（業者名：	連絡先：）
葬儀の費用	<input type="checkbox"/> 私の預貯金を使ってほしい <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・一緒に納棺してほしいものなど		
	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	<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	<p><input type="checkbox"/> 希望する（分骨先：） <input type="checkbox"/> 希望しない</p>
埋葬の費用	<p><input type="checkbox"/> 私の預貯金を使ってほしい <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：）</p>
備考	

仏壇について

仏壇	<p><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</p>
備考	

キーワード 改葬・墓じまい

遺骨を別のお墓に移すこと、お墓を撤去・処分することです。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

わたしのこれまで

わたしのいま

わたしのこれから

わたしのエンディング

わたしの終活プラン

第5章

わたしの終活プラン

「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」は何だったのでしょうか？

キーワード 資産の整理とモノの整理

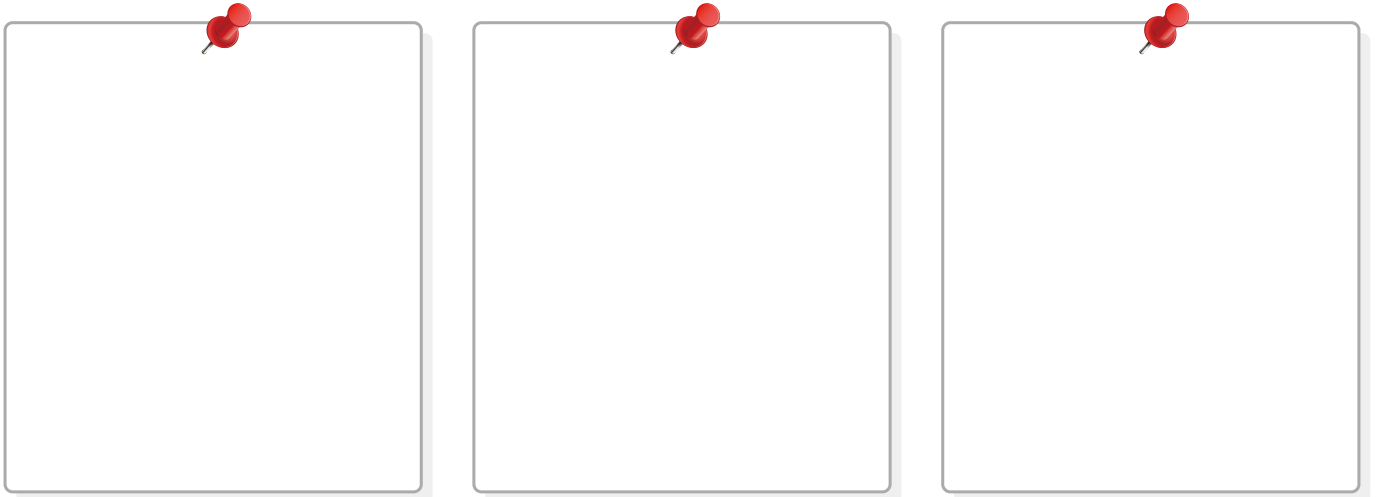
遺していくものは「資産」と「モノ」に分かれます。

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。

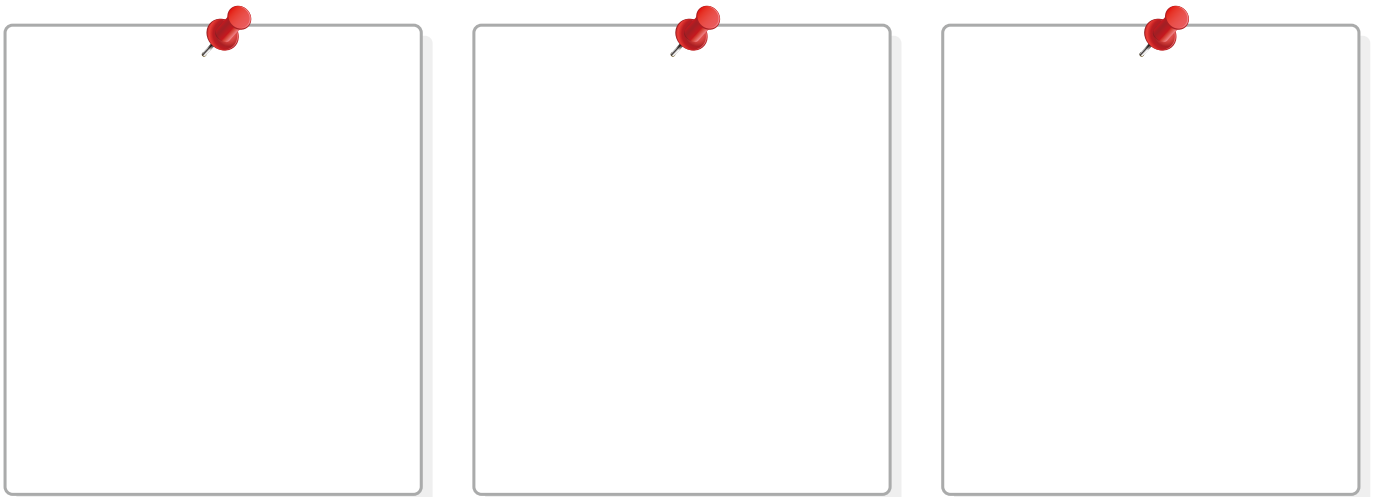
■不足している情報や必要な情報

例：お墓の種類・金額を調べる、法定相続人を知る etc.

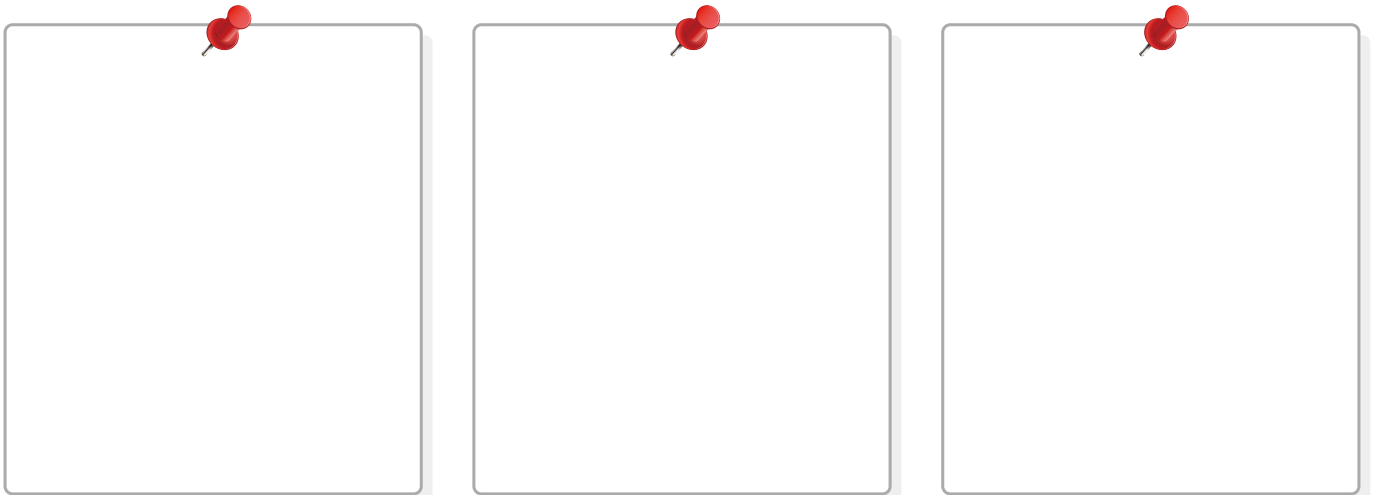


■事前に考えなければならないことや決めなければいけないこと

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」も併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な、

と考えるかもしれませんが、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
そこから今のわたし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。

杉並区地域包括支援センター（ケア24）

杉並区地域包括支援センター（ケア24）は、杉並区が運営を委託している高齢者の総合相談窓口です。ちょっと相談したい。どうしたらいいか困っている。どこに相談したらよいかわからない……。こんな時、お気軽にご相談ください。

業務内容について



高齢者や介護者からの相談や、杉並区の保健福祉、介護予防、生活支援などのさまざまな事業の案内、受付などを行っています。

※保健や福祉の専門職がご相談をお受けします（必要に応じてご家庭に伺います）。

※相談内容など、個人の秘密は守ります。相談は無料です。

ケア24は、区内20箇所に設置されています。それぞれの地域を担当して、個別の相談対応とともに、高齢者を地域で支えるネットワークづくりを進めています。

窓口受付時間

月～金曜日 9：00～19：00 土曜日 9：00～13：00

夜間、日曜、祝日および年末年始も、電話でのご相談は24時間受け付けています。

ケア24名	住所	電話	担当する地域
		FAX	
ケア24 上井草	杉並区上井草 3-33-10 特別養護老人ホーム上井草園内	03-3396-0024	上井草 1・2・3・4 丁目 井草 3・4・5 丁目
		03-5311-1291	
ケア24 下井草	杉並区下井草 2-44-4 ビル3階	03-5303-5341	井草 1・2 丁目 下井草 2・3・4・5 丁目
		03-5303-5342	
ケア24 善福寺	杉並区西荻北 4-31-11 西荻ミキサソハイツ 1階	03-5311-1024	善福寺 1・2・3・4 丁目 西荻北 3・4・5 丁目
		03-5311-1027	
ケア24 上荻	杉並区上荻 3-29-5 杉並会館等複合施設内	03-5303-6851	今川 3・4 丁目、桃井 3・4 丁目 上荻 2・3・4 丁目、西荻北 1・2 丁目
		03-5303-6853	
ケア24 西荻	杉並区西荻南 4-2-7 西荻窪診療所 2階	03-3333-4668	松庵 2・3 丁目、西荻南 1・2・3・4 丁目 宮前 3 丁目
		03-3333-3968	

ケア 24 名	住所	電話	担当する地域
		F A X	
ケア24清水	杉並区清水2-15-24 特別養護老人ホームすぎなみ正吉苑内	03-5303-5823	清水1・2・3丁目、本天沼2・3丁目 桃井1・2丁目、今川1・2丁目
		03-5382-2633	
ケア24荻窪	杉並区荻窪5-20-1 杉並保健所5階	03-3391-0888	天沼1・2・3丁目、上荻1丁目 荻窪3・4・5丁目
		03-3391-2304	
ケア24南荻窪	杉並区南荻窪2-28-13 荻窪会議室1階	03-5336-3724	荻窪1・2丁目、南荻窪1・2・3・4丁目 宮前2丁目、高井戸東4丁目
		03-5336-3727	
ケア24阿佐谷	杉並区阿佐谷北1-3-12 樺ビルディングB館1階	03-3339-1588	阿佐谷北1・2・3・4・5・6丁目、阿佐谷 南2丁目、下井草1丁目、本天沼1丁目
		03-3339-1600	
ケア24成田	杉並区成田西3-7-4 2階	03-5307-3822	成田東2・5丁目、成田西1・2・3・4丁目 阿佐谷南3丁目、浜田山4丁目
		03-5307-3820	
ケア24松ノ木	杉並区松ノ木3-3-4	03-3318-8530	松ノ木1・2・3丁目、成田東1・3・4丁目 大宮2丁目、阿佐谷南1丁目
		03-3318-8533	
ケア24高円寺	杉並区高円寺南4-26-16 ビクトリアプラザ高円寺4階	03-5305-6151	高円寺北1・2・3・4丁目 高円寺南3・4丁目
		03-5305-6152	
ケア24梅里	杉並区梅里1-7-17 K&Iビル5階	03-5929-1924	梅里1・2丁目、堀ノ内2・3丁目 高円寺南2丁目
		03-5929-1925	
ケア24和田	杉並区和田3-52-4 和田ふれあいの家2階	03-5305-6024	和田1・2・3丁目 高円寺南1・5丁目
		03-5305-6023	
ケア24久我山	杉並区久我山3-47-16 特別養護老人ホームさんじゅ久我山内	03-5346-3348	久我山1・2・3・4・5丁目 松庵1丁目、宮前5丁目
		03-5336-3370	
ケア24高井戸	杉並区高井戸西1-12-1 社会福祉法人浴風会 認知症介護研究・研修東京センター内	03-3334-2495	高井戸西1・2・3丁目、上高井戸1・2丁目 高井戸東2丁目、宮前1・4丁目
		03-3334-2307	
ケア24浜田山	杉並区浜田山1-36-3 浜田山会館内	03-5357-4944	浜田山1・2・3丁目、下高井戸4・5丁目 高井戸東1・3丁目、上高井戸3丁目
		03-5357-4966	
ケア24堀ノ内	杉並区堀ノ内1-6-6 老人保健施設ウェルファー内	03-5305-7328	堀ノ内1丁目、大宮1丁目 和泉3・4丁目、永福4丁目
		03-5305-7331	
ケア24永福	杉並区永福3-35-11	03-5355-5124	永福1・2・3丁目 下高井戸1・2・3丁目
		03-5355-5125	
ケア24方南	杉並区方南2-6-28 方南二丁目福祉施設内	03-5929-2751	方南1・2丁目 和泉1・2丁目
		03-5929-2757	

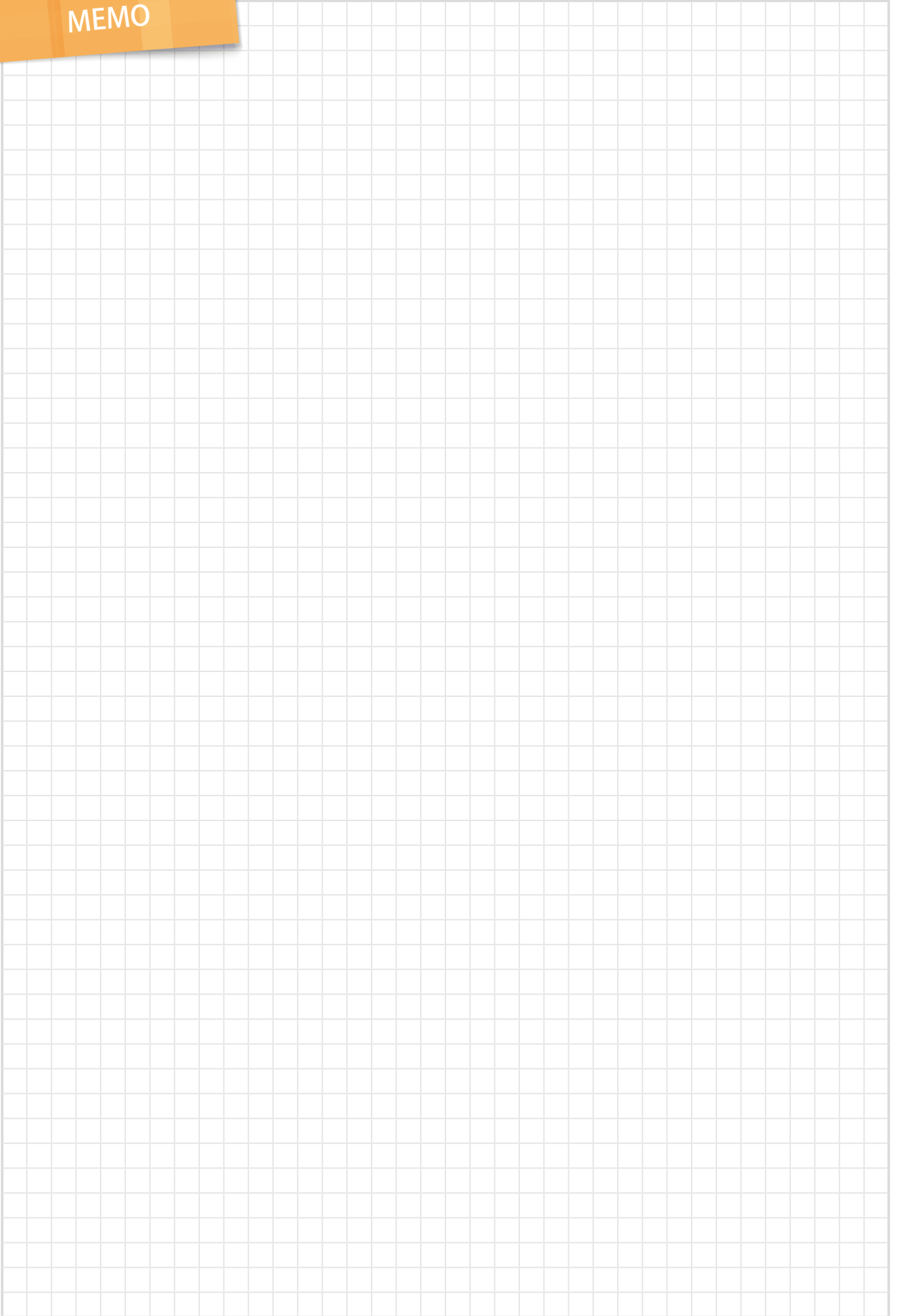
相談窓口一覧

■行政のご相談先一覧

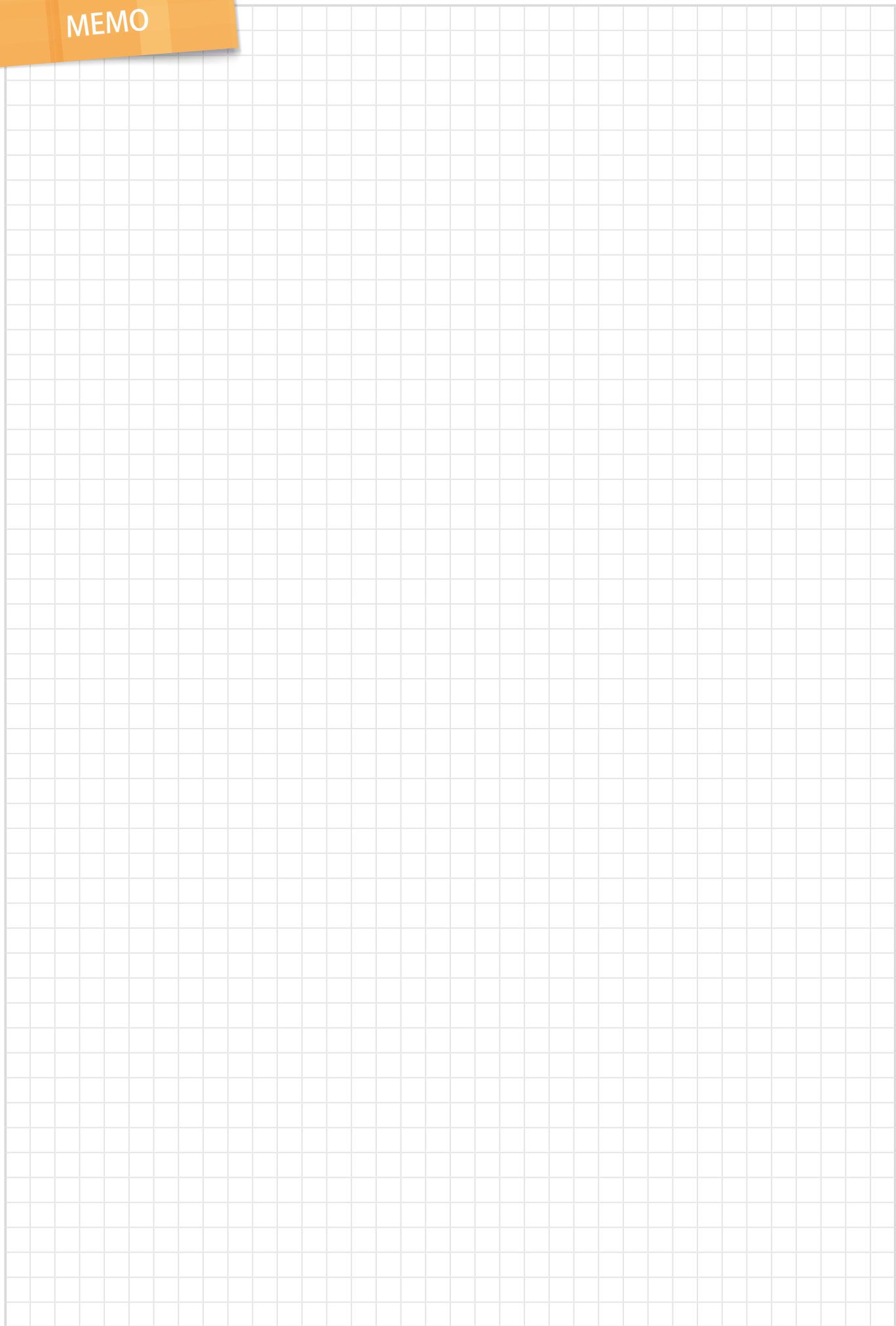
担当窓口	電話番号	相談内容
高齢者在宅支援課	03-3312-2111(代表) 3274(内線)	高齢者の相談に関する事 認知症の相談に関する事
杉並区成年後見センター	03-5397-1551	成年後見制度に関する事 権利擁護に関する事
杉並区社会福祉協議会 生活支援課 あんしんサポート係	03-5347-1020	地域福祉権利擁護事業 (日常生活自立支援事業)に関する事

MEMO

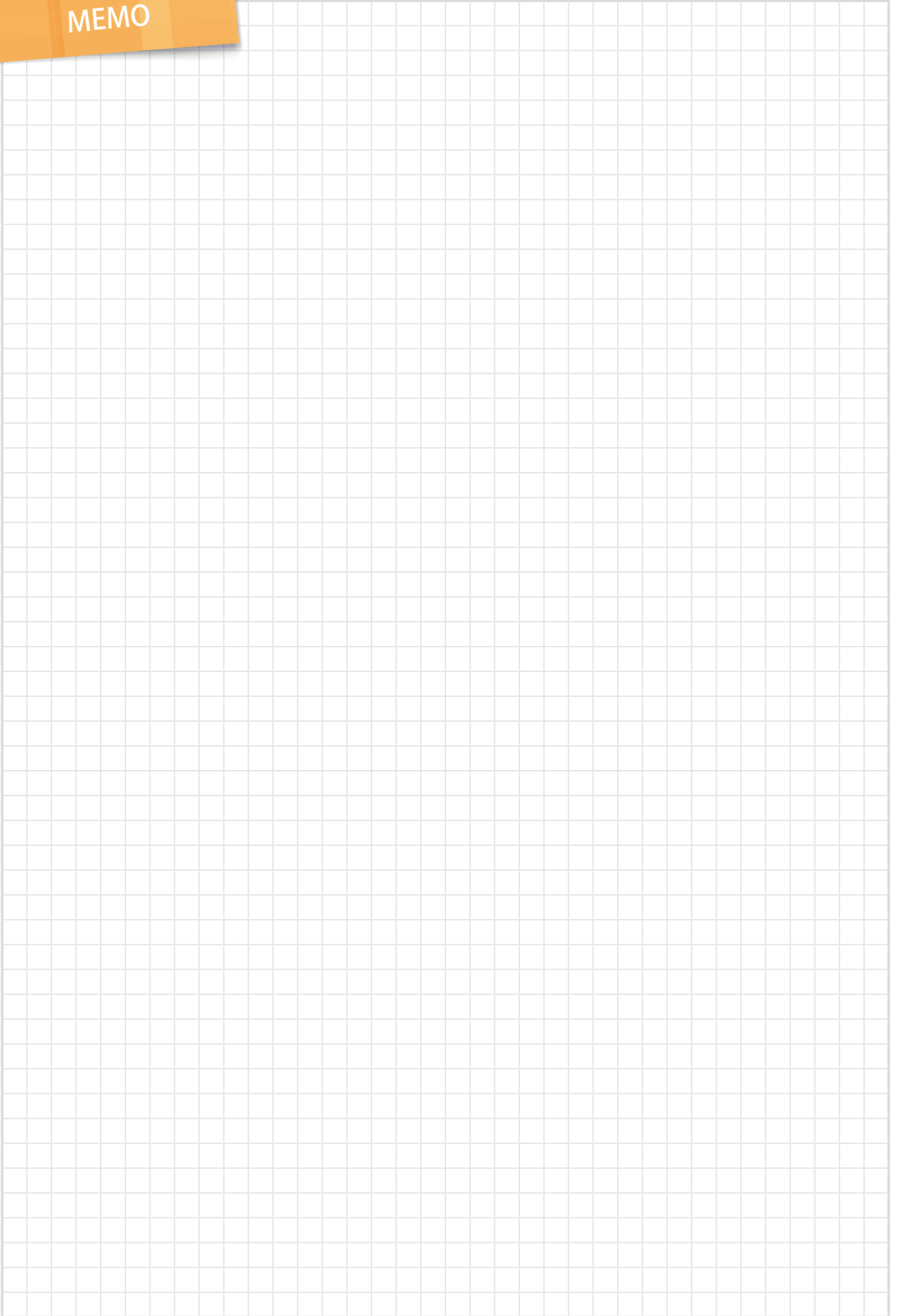
MEMO



MEMO



MEMO



相続税を専門にしています

杉並区で相続税申告相談なら 税理士 中村隆事務所 へどうぞ。



税務署、国税局で30年以上の勤務経験がある税理士事務所

質の高いサービスと安心の料金

基本報酬20万円(税込)～
(遺産の内容や状況等に応じます。)
東京都内におけるご訪問や現地調査
についての交通費は無料となります。
詳細につきましては、HPをご覧ください。



税理士 中村 隆

東京税理士会荻窪支部所属
プロフィール
東京国税局及び税務署に32年間
勤務、主に資産課税(相続税調査
事務)に従事。東京国税局におい
ては、資料調査課(相続税調査担
当)、統括国税実査官に在籍。税務署の
資産税部門第一統括官、特別国税
調査官(相続税調査担当)を担当。



杉並区民特別割引実施中

被相続人又は相続人に杉並区民がい
らっしゃる場合には、相続税申告書作
成報酬を**杉並区民特別割引**にて
ご対応中です。
割引後の見積書をお渡します。



ごあいさつ

はじめまして税理士の中村隆と申します。
相続税の申告は、多くの方にとって初体験であり、
「相続税の申告は不安です」「何をどうすれば良いのか
よくわからない」というお声をお聞きます。
当事務所は、皆様の相続税申告に係る心配や不安を払
拭すると共に相続人の皆様と信頼関係を築き、適正で
最良な税負担を軽減させた申告を提案していることか
ら、「安心して任せられました」「貴事務所を選んで良
かった!」「対応が早く助かりました!」という有り難い
お言葉を頂いております。

遺産分割協議書の作成

遺産分割協議書の作成料金は
基本報酬等に含まれます。
なお、遺産の分割に当たっては将来の
2次相続も踏まえての税務上の専門的
なアドバイスを差し上げております。



●●● 近くにいるから力になれる ●●●

相続税申告 初回相談 無料

税理士 中村隆事務所

平日受付時間 10:00 ~ 19:00 (土日祝の相談も予約にて対応)

〒167-0051 杉並区荻窪5-18-11 サニーシティ荻窪303号室

いつでもお気軽にご相談ください

☎ 03-3392-5017

●●● <https://www.03zeirishi.com> ●●●



売却

購入

買取

不動産相続

有効活用

杉並区内の不動産のご相談なら

三井のリハウス

永福町センターへ

三井のリハウス永福町センターはここにあります。



スマホから
簡単アクセス



※QRコードは、一部の機種やアプリケーションで読み取れない場合があります。
※QRコードは(株)デンソーウェブの登録商標です。



毎日開催中 (GW・年末年始を除く)

無料税務相談会

東京シティ税理士事務所の税理士による
無料のお電話による税務相談を開催しております。

不動産に関するご相談も同時に承ります。



山端 孝士

開催時間 13:00~17:00

■参加費無料 ■個別対応 ■秘密厳守



村岡 孝士

※状況により変更または中止する場合があります。

不動産税務についてご相談はございませんか?

- ・自宅を購入・売却する際の税金について相談したい。
- ・不動産を利用した節税対策を教えてください。
- ・所有不動産を売るか貸すか、有利な方法を教えてください。
- ・相続が発生するかも・・・相続税と対策は?・・・等

- 《ご注意事項》
- ・不動産税務に関するご相談に限ります。
 - ・電話相談はあくまでも参考意見であることをご理解下さい。
 - ・ご相談時間はお一人10分~15分を目安とさせていただきます。
 - ・申告書の作成方法のご相談、申告書内容の確認は行えません。

下記フリーコールよりお問い合わせください。
受付:毎週金・土・日の13:00~17:00

三井のリハウス

三井不動産リアルティ株式会社
永福町センター

フリーコール
0120-317-631 eifukucho@rehouse.co.jp

〒168-0064 杉並区永福2-60-24 メゾン永福 1F

国土交通大臣(15)第777号

(一社)不動産協会会員 (一社)不動産流通経営協会会員 (公社)首都圏不動産公正取引協議会加盟

不動産のご売却

まずは、ご相談から
一人ひとりにあわ
せたプランニング



2024年から
義務化

相続登記に関する

お手続きは

グリーン司法書士・行政書士法人に お任せ下さい



不動産の相続方法のアドバイスがほしい

有効な遺言書を作りたい

相続手続きって何からすればいいの？

認知症になったときの為に用意をしたい。
家族信託って何？



相続・不動産に関する不安・疑問・要望はございませんか？
司法書士と行政書士が不動産や相続のお困りごとの相談をお受けします！

初回相談
無料

明瞭で安心
な料金体系

丁寧な
対応と提案

相続案件
8300件以上
債務整理
7000件以上
グループ総勢
約100名で対応

※創業から2020年累積実績

専門家ネットワークをもっておりますので、窓口を一つにして
効率よくご相談できます。お気軽にご相談下さい！



グリーン司法書士法人 グリーン行政書士法人

東京都新宿区西新宿1丁目26番2号 新宿野村ビル12階

☎ 03-5357-7743

営業時間：【平日】9:00～20:00 【土日祝】9:00～18:00

※ご予約いただければ営業時間外も対応いたします

ホームページはこちら



都心にありながら
開放的な特別区

東京の中心に佇む新しいかたちのお墓
赤坂御所と神宮外苑の
豊かな緑に囲まれた霊苑

- 後継者不要
- 宗教自由
- 永代供養
- 檀家不要

樹木葬

家族墓

赤坂御所に一番近い聖地
外苑こもれびの杜

樹木葬
「Komorebi」

先着順受付!
良い場所は、お早めに!

“おひとり”“ご夫婦2人”
“継承者のいないご家族”
1区画に1霊様~4霊様
までご利用できます。

セット価格

50 一区画
万円(税込)
より

※年間管理費は別途となります。

(外苑 こもれびの杜 樹木葬 Komorebi)
※永代供養としてご住職による年1度の合同供養が含まれます。 ※最後の方が預骨されてから(3年間・13年間)は区画内にて安置し、その後永代供養塔へ合祀されます。
※契約年数が永代の場合は、合祀された区画内にて永代供養されます。



佐藤家

※彫刻
施工例

価格には家名を
彫刻した石碑が
含まれます!

□区画使用料(税込)

契約期間 3年	50万円
契約期間 13年	58万円
契約期間 永代	70万円

※年間管理費3,000円(税込)(お支払期間は最後の月が納められるまで。以降は不要。)
※2霊日以降区画使用料(税込)/通常1名につき100,000円・契約時前納1名につき70,000円

家族墓
「Kizuna」
タイプ50

区画数
限定

ご家族で1区画6霊様まで
ご利用できます。

セット
販売
価格 98 一区画
万円(税込)
より

※年間管理費は別途となります。

□区画使用料(税込)/家族墓Kizuna「タイプ50」

契約期間 3年	98万円
契約期間 13年	108万円
契約期間 33年	123万円



※CG完成イメージ図

JR中央線・総武線
「信濃町」駅より
徒歩約6分

- JR中央線・総武線/
東京メトロ丸ノ内線・南北線
「四ツ谷」駅より徒歩約10分
- 東京メトロ銀座線・半蔵門線/
都営大江戸線
「青山一丁目」駅より徒歩約10分

墓じまいにも最適



駐車場
完備!

- 栄古山常行院 香蓮寺 概要
- 所在地 東京都新宿区南元町10-1
- 宗派 浄土宗
- 事業主体 栄古山 常行院 香蓮寺
- 許可番号 昭和30年2月23日 新宿区保健所衛生課 第81号

カーナビでお越しの方は、
(東京都新宿区南元町10-1)と
ご入力ください。

ご見学の際は、事前予約をお願い致します!

「外苑こもれびの杜」

販売
事務局

お問い合わせ・ご見学予約は ■ 受付時間 / 午前9時~午後6時

03-5542-1618

杉並区近郊、
どこでもお伺い
可能です



生前整理や

モノ屋敷のお片づけは おまかせください!



創業18年のエコピアが不動産や車、
各種お手続きまで一括フォローさせて
いただきます。

- ✓ 未来の家族の負担を減らせます
- ✓ 人生を前向きに楽しめます
- ✓ 相続争いを回避できます

お見積りは
無料です

☎ 0120-024-539

「いつかやろう」を「今やろう」に！まずは無料相談から



運営会社：株式会社日本消防設備リサイクルセンター
〒174-0076 東京都板橋区上板橋3丁目25-4
営業時間：9:00～20:00 ※年中無休

産業廃棄物収集運搬許可番号 第13-10-120616号
産業廃棄物積替保管許可番号 第13-10-120616号
解体工事 登録番号 東京都知事(登-27)第2852号
古物商許可番号 第305550708392号



本誌をご覧のうえご成約いただいた方は作業代及び処理費20%オフ

杉並区◆地域密着

〈おひとりさま〉でも安心の終活サポート



解決1

終活カウンセラーが、専門家と一緒にみなさまの終活をお手伝いいたします。最近は〈おひとりさま〉のご相談が急増中。お悩み、お困りごとをお聞かせください。

無料 終活相談受付中

まずはお気軽にお問い合わせください

高齢者施設紹介

見守り

身元保証

相続・遺言

生前整理・遺品整理

不動産売却

阿佐ヶ谷駅より徒歩約3分

一般社団法人
終活のコレカラ

ご相談は通話料無料の専用ダイヤル

0120-808-651

〒166-0001 東京都杉並区阿佐谷北1-26-4 オオミヤビル5F TEL 03-5327-8251



創業大正14年 阿佐谷で築いた90年以上の信頼と実績



解決2

きちんとお別れができる一日葬プラン

家族葬

ご相談は 無料で毎日 承ります

もしものときに利用できる 事前相談特典 有。是非ご相談ください。

阿佐ヶ谷駅より徒歩約8分

信頼できるまちの葬儀社
伊藤セレモニー

365日年中無休 / 24時間受付

0120-328-850

〒166-0001 東京都杉並区阿佐谷北1-35-7 TEL 03-3338-4287



伊藤セレモニーと終活のコレカラは、連携して地元のみなさまを徹底サポート。どんなことでもご相談ください。

発行 杉並区 保健福祉部 高齢者在宅支援課
編集／発行 株式会社鎌倉新書
発行年 2023年12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				