

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～

水戸市

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.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
相談先一覧	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。



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
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。

定期的に 見直しましょう

表紙の裏には、
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	

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

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

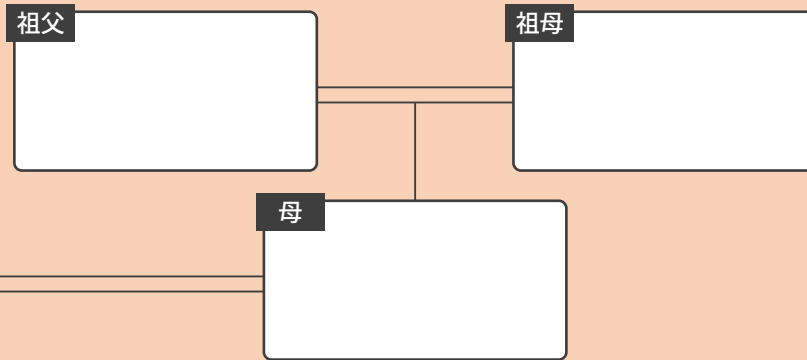
孫

孫

孫

キーワード 家系図の作成

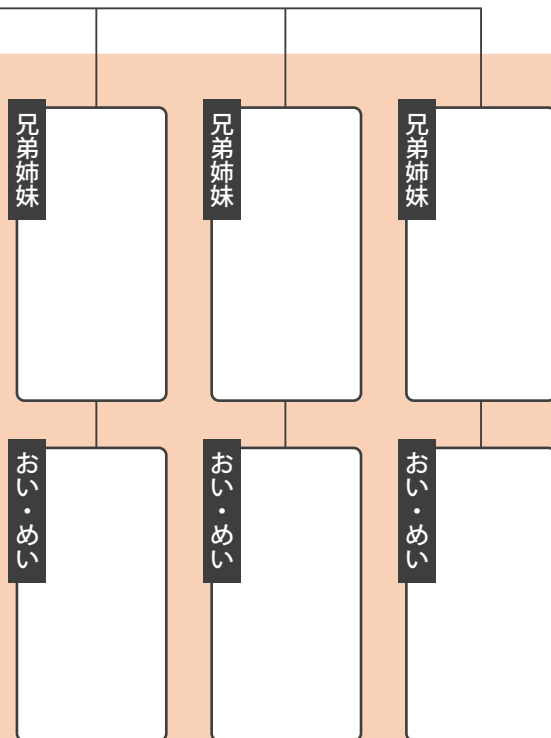
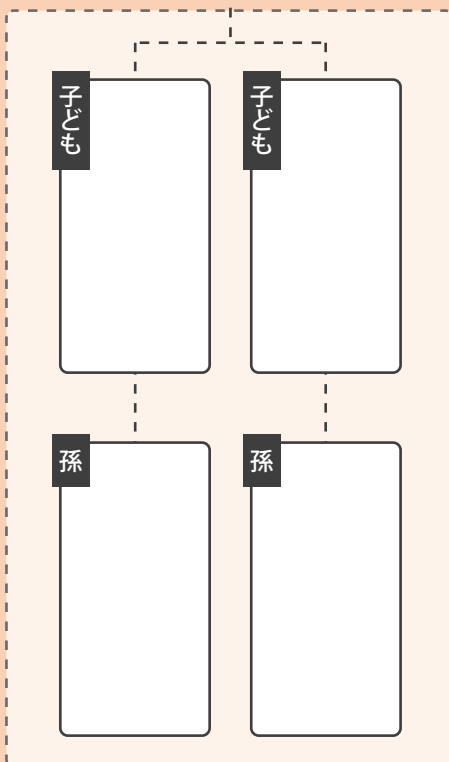
戸籍調査から依頼したい、遡ってより詳しい家系図を作成して家族に受け継いでおきたい、という場合には士業などの作成サービスを利用することも可能です。



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

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 @
	@



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、医療や公的なカードや証書、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。P.37 参照

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。P.37 参照

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

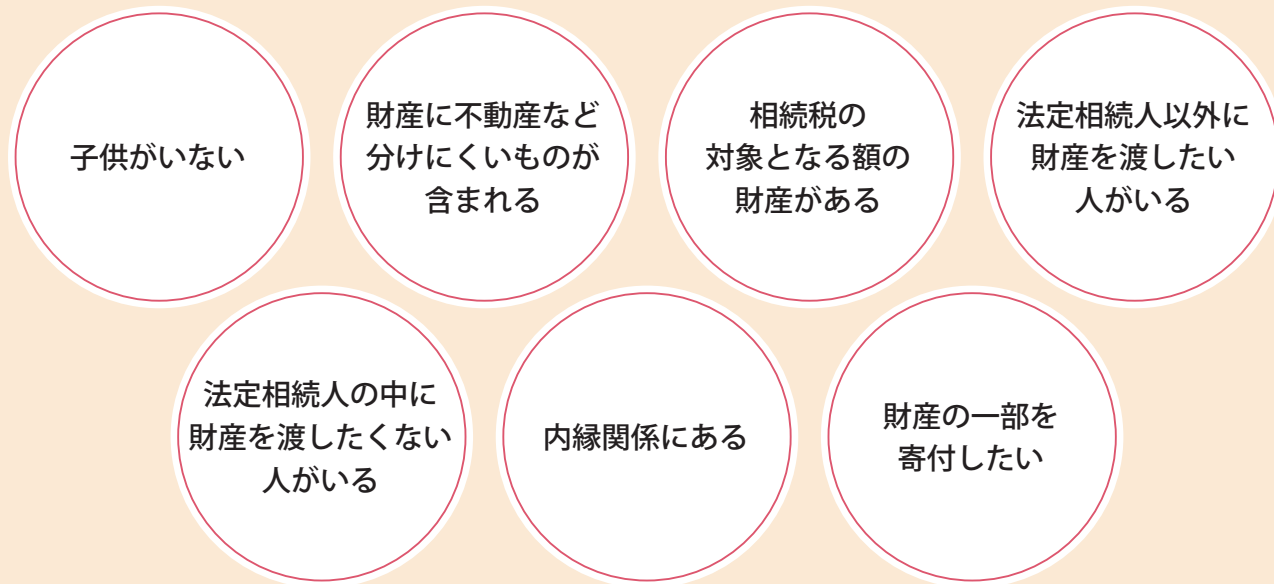
人生を豊かにしてくれた大切なものや思い出は、エンディングに向けてどう整理すればよいのでしょうか。

「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。P.36 参照

	自筆証書遺言		公正証書遺言
	全て自分で作る手軽で自由度の高い遺言書		法律専門家が作る信頼性の高い遺言書
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(未開封)	不要

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

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		

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： 契約者名： 石材店：
	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。

■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。

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

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

第一章から第四章までを書き進め、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

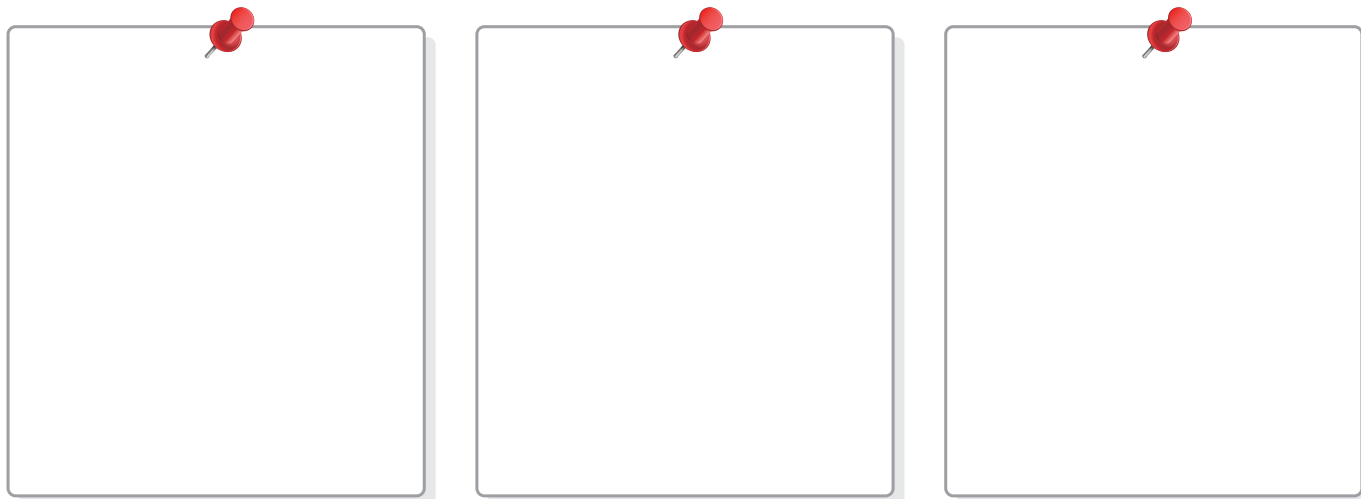
遺していくものは「資産」と「モノ」に分かれます。

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

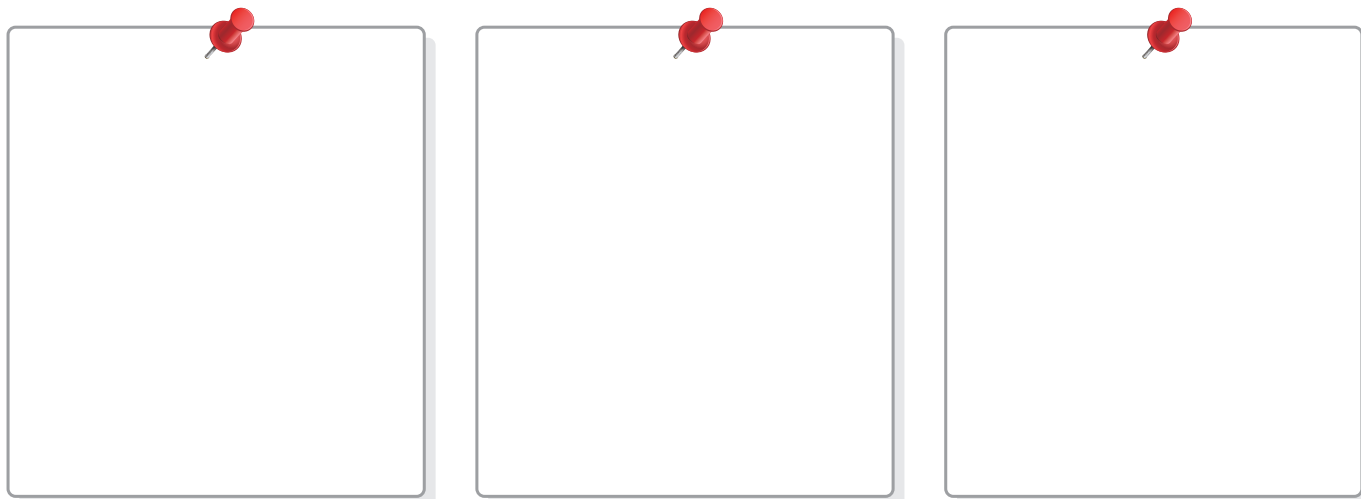
■不足している情報や必要な情報

例：お墓の種類・金額を調べる、法定相続人を知る etc.

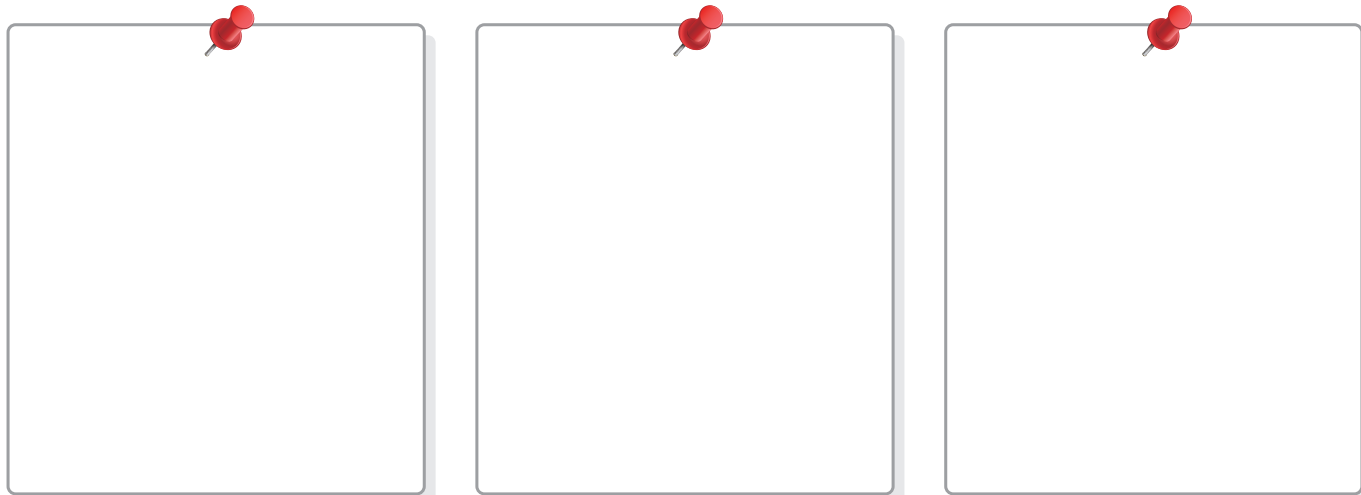


■事前に考えなければならないことや決めなければいけないこと

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.

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。



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。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つ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。

相談先一覧

■各種相談窓口

相談内容	担当窓口	電話番号
高齢福祉サービスに関する相談 ・在宅見守り安心システム ・配食サービスなど	水戸市高齢福祉課 高齢福祉係	☎ 029-232-9174
介護保険に関する相談 ・要介護認定 ・介護サービスの利用	水戸市介護保険課	☎ 029-232-9177
成年後見制度に関する相談	権利擁護サポートセンター (水戸市社会福祉協議会)	☎ 029-309-5001
消費者トラブルに関する相談	水戸市消費生活センター	☎ 029-226-4194
認知症に関する相談	水戸市医師会 (物忘れ相談医の紹介)	☎ 029-305-8811
	認知症疾患医療センター (認知症の治療の相談) ・汐ヶ崎病院 (水戸市大串町) ・石崎病院 (茨城町上石崎) ・栗田病院 (那珂市豊喰)	☎ 029-269-9017 ☎ 029-293-7165 ☎ 029-298-1396
	水戸市高齢福祉課 地域支援センター介護予防係 (認知症予防事業の利用)	☎ 029-297-5903
空き家に関する相談	水戸市生活安全課 空家空地係	☎ 029-224-1113

■死亡に伴う主な手続きについて

相談内容	担当窓口	電話番号
戸籍の手続き ・死亡届、火葬許可証	水戸市市民課 戸籍係	電話：029-239-3246
葬祭費の申請 ・被保険者の方が亡くなった場合の 葬祭費の申請	水戸市国保年金課 医療給付係 後期高齢者医療係	電話：029-232-9166
固定資産の手続き ・固定資産の所有者 (名義人) 変更	水戸市資産税課 資産税係	電話：029-232-9141
公営墓地の手続き ・浜見台霊園、堀町公園墓地の利用者 が亡くなった場合の手続き	水戸市衛生事業課 管理係	電話：029-232-9160

■高齢者の医療・福祉・介護のご相談はこちらへ

担当する中学校区	所在地	センター名	電話番号
第一、第二	東原3-2-11 水高スクエア内	水戸市中央地域包括支援センター	☎ 029-306-9582
第三、千波	吉沼町1429-12 まるごとカフェ内	水戸市東部地域包括支援センター	☎ 029-246-6216
第四	住吉町57-2	水戸市南部第一地域包括支援センター	☎ 029-246-5690
緑岡、見川、笠原	笠原町1522	水戸市南部第二地域包括支援センター	調整中
飯富、国田義務教育学区、第五、石川	石川4-4039-26 介護老人保健施設 はぁもにか隣	水戸市北部地域包括支援センター	☎ 029-246-6003
赤塚、双葉台	双葉台2-1 オハナコート内	水戸市西部地域包括支援センター	☎ 029-246-6333
常澄	塩崎町3503 介護老人福祉施設 グリーンハウスみと内	水戸市常澄地域包括支援センター	☎ 029-246-6155
内原	鯉淵町2222-1 特別養護老人ホーム もみじ館内	水戸市内原地域包括支援センター	☎ 029-257-5466
全域	中央1-4-1 水戸市役所 1階	水戸市基幹型地域包括支援センター	☎ 029-232-9110

水戸市 地域包括支援センター

検索



水戸市終活関連情報登録事業

あらかじめ希望する情報を水戸市に登録することで、病気や事故等で意思表示ができなくなったときやお亡くなりになったときに、医療機関や警察、ご本人が指定した方などからの照会に対し、ご本人に代わり、水戸市から登録情報をお伝えすることができます。

対象	水戸市に住所を有する65歳以上の方
登録できる方	本人 ※本人が障害や認知症等やむを得ない事情により申請できない場合に限り、成年後見人等が申請できます。
問い合わせ先	高齢福祉課地域支援センター 地域支援事業係 ☎ 029-232-9110

■遺言の作成・保管について

水戸合同公証役場	ホームページ
法務局	ホームページ



MEMO

① 弁護士による無料法律相談（要予約）

相続、その他様々な民事問題などについて弁護士による無料法律相談を行っています。事前に電話でご予約ください。

場所	市民相談室内相談ブース（市役所本庁舎 1 階）
日時	第 1、2、3、4 水曜日、午後 1 時～午後 4 時 ※年末年始、祝日及び12月の第 4 水曜日を除き、1 人20分まで。
対象	水戸市内にお住まいの方
問い合わせ・予約先	市民相談室 ☎ 029-232-9109

② 行政書士による無料相談（予約不要）

相続関係等に関する相談に応じます。

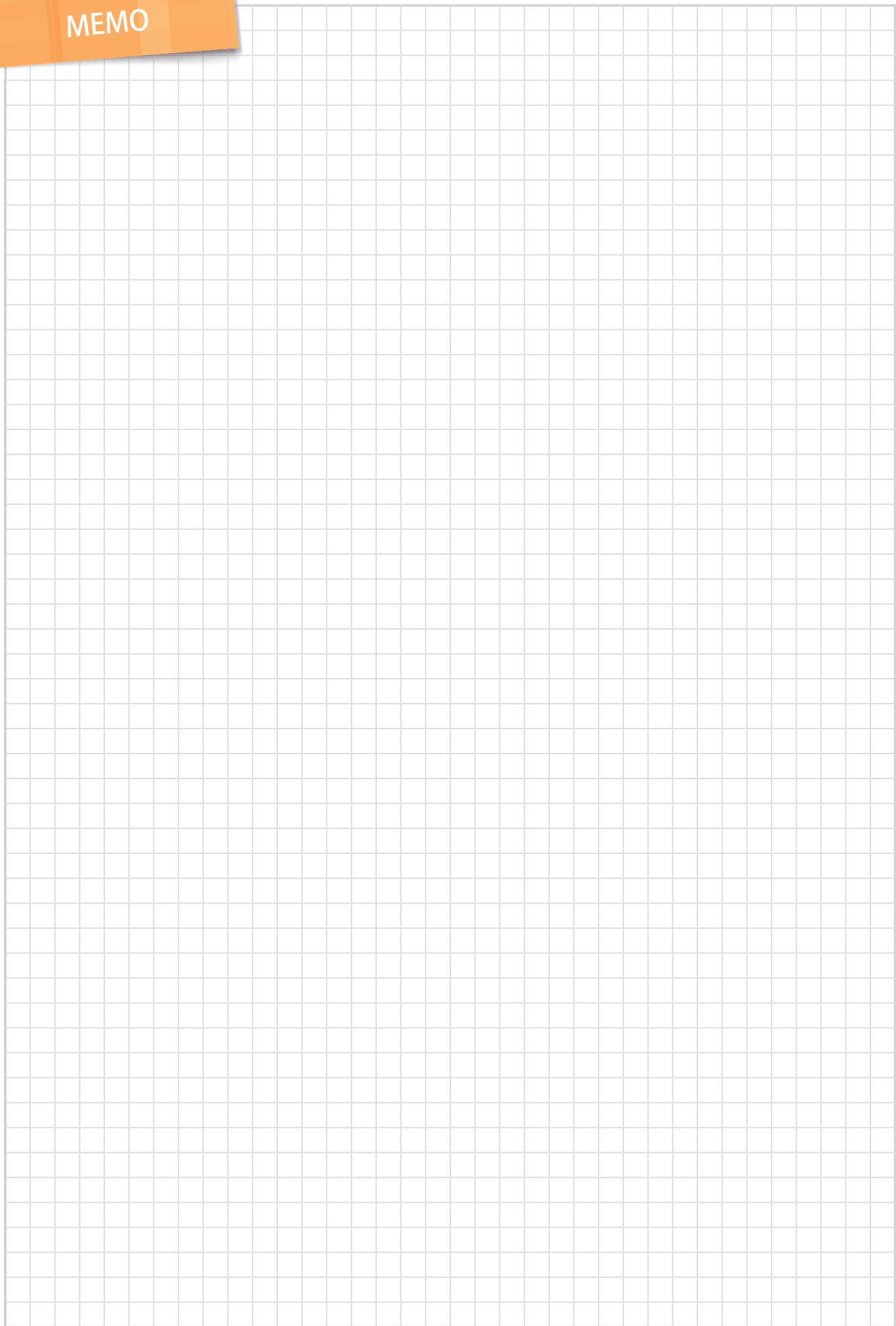
場所	市民相談室内相談ブース（市役所本庁舎 1 階）
日時	木曜日、午後 1 時～午後 4 時（先着順） ※木曜日が祝日の場合は翌日の金曜日。 年末年始を除く。
問い合わせ先	茨城県行政書士会水戸支部 ☎ 029-303-5812

③ 税理士会の無料税務相談（予約不要）

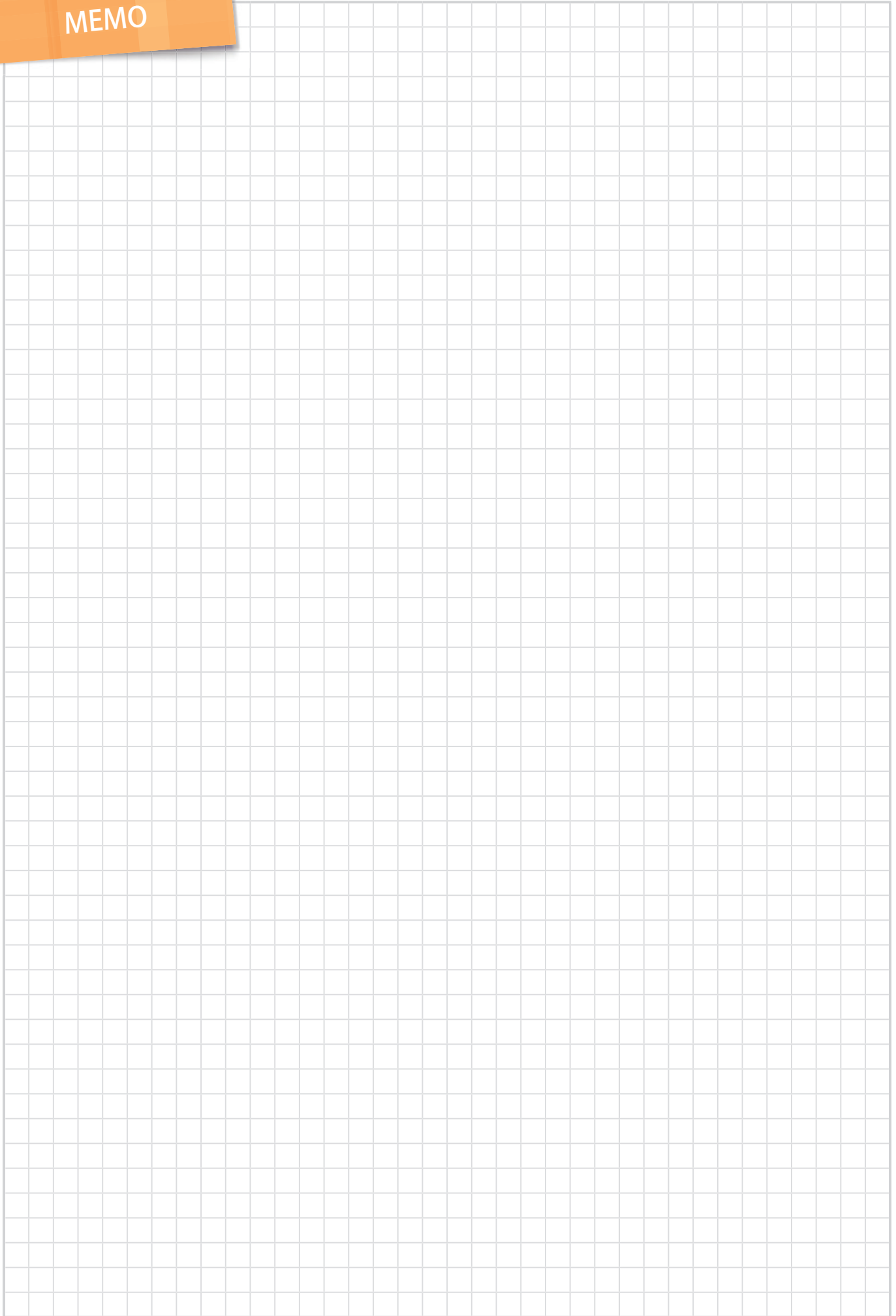
相続税等に関する相談に応じます。

場所	相談室 206（市役所本庁舎 2 階）
日時	火曜日、午前 9 時～正午（先着順 定員 6 名） ※年末年始、祝日を除く。
問い合わせ先	関東信越税理士会水戸支部 ☎ 029-221-8786

MEMO



MEMO





＼こんな支援先が選べます／

子ども支援

障害者支援

災害復興支援

日本財団が行う
社会貢献支援活動

遺贈寄付をご存じですか？
遺産の「遺」に「贈る寄付」と書いて、遺贈寄付。
ご自身の遺産を、社会貢献のために
寄付する取り組みです。
日本財団なら、子どもや被災地の支援など、
さまざまな遺贈先をお選びいただけます。
金額の多寡に関わらず、
遺産の一部だけでも遺贈できます。
ぜひお気軽にお問い合わせください。



例えば、子どもの笑顔のために

遺産を子どもたちの未来のために。
日本財団の『遺贈寄付』をおすすめします。

あなたの思いの実現を、日本財団がお手伝いします。

- | | |
|--------------|----------------------|
| ◇ 専門家の万全サポート | 初歩的な質問から実際の手続きまで丁寧に |
| ◇ 選べる寄付先 | 子ども支援、被災地支援など幅広く |
| ◇ ご遺産の一部でもOK | 金額に関わらず様々な支援ができます |
| ◇ 100%社会のために | 手数料は一切なし。全額を社会貢献に |
| ◇ 高い透明性・信頼性 | 正しく使われているか厳しく監査。安心です |

日本財団 遺贈寄付サポートセンター 受付時間／9:00～17:00(平日のみ)

◎まずは、お気軽に
お問い合わせを

通話料
無料

0120-331-531

資料請求いただいた方には
「自筆遺言書作成マニュアル」を
無料で差しあげます。

日本財団 遺贈

日本財団は、日本最大規模の社会貢献団体です。営利を目的とせず、ポートレースの売上金からの交付金を財源に公益活動を推進しています。また、いただいた寄付金は間接経費をいただくことなく、全額を社会貢献活動に活用します。

公益財団法人 日本財団 〒107-8404 東京都港区赤坂1丁目2番2号日本財団ビル

生前整理

～もっと輝く あなたらしい未来へ～

生前整理をすることで
物の整理と心の整理ができるので
あなたの新たな人生の第一歩に繋がります



エンディングノート

～感謝と安心が未来へとつながります～

エンディングノートを書くことで
ご家族への感謝の気持ちを表し
安心感を与えることができます

ご自分のために ご家族のために
生前整理 エンディングノートをはじめませんか
遺品整理のご依頼も承ります
まずはお気軽にご相談ください

 **株式会社 ビソウ**

代表取締役 植田みどり

 **029-350-1522**

〒310-0913 茨城県水戸市見川町2131-1911

営業時間: 9:00～17:00 定休日: 日曜・祝日

水戸市一般廃棄物収集運搬業許可 指令第135号

遺品整理士認定協会認定遺品整理士

生前整理技師Pro1級

ご相談・お見積無料



ホームページは
こちらから！



i 水戸駅南口館
GRAVE 愛おしく美しいお葬式・お墓

聖天祭宮

24時間 365日相談受付 0120-71-6939

聖天祭宮 納骨堂・樹木葬
茨城県笠間市南友部字三境 1437-13
JR常磐線・水戸線 特急停車駅「友部駅」より車で3分

聖天祭宮 水戸駅南
茨城県水戸市桜川 1-5-25
JR常磐線・水戸線「水戸駅」南口から100m

寝台車

安置室

お化粧

葬儀

霊柩車

火葬

納骨

一般墓

納骨堂

樹木葬

海洋葬

一般社団法人あんしんネット協会
公益社団法人 緑山空海

茨城共同サービス株式会社

源想園・中央水戸ホール

家族で送るお葬式

1日1件貸切のプライベート空間



写真の生花装飾はオプション

大切な故人とお別れのときを
心を込めてお手伝いいたします



ロビー



控室



会食室

大切な人と過ごす最後の時間を一緒に考えてみませんか

源想園・中央水戸ホール

〒310-0851 水戸市千波町2770-43
TEL:029-297-7722 FAX:029-297-7725

お問い合わせ、事前相談のご予約は

0120-54-1194

ホームページ <https://hall1.ibaraki-kyodo.jp/chuomito/parlor>



霊安室完備

年中無休・24時間対応

最新の設備と心安らぐ空間で故人様との
大切なお別れのひとときを…。

最新設備

ご遺体
保冷库



アネックスから各式場へお送り致します

一時お預かりも可能
(自宅を片付けた後に、ご自宅へ)

お部屋は
1室1名様(全6部屋) + 相談室

365日、24時間
(病院・施設からのご遺体搬送・安置)

ロビー



相談室



JA祭典

ご遺体安置専用

アネックス

東水戸ANNEXホール

フリーダイヤル 〒310-0836 水戸市元吉田町一里塚1521-5

0120-00-5942 TEL:029-247-5942 FAX:029-304-1110

ホームページ <http://sougi.bestnet.ne.jp/higashimito/>



\\ こんなお悩みありませんか？ //

戒名だけ
つけて欲しい

檀家にはいっていないが
ちゃんとしたお坊さん
にお経をあげて欲しい

近くに
お寺がない

法事をすべき立場になったが
どうしていいかわからない

葬儀や法要の際のお布施
お車代などのお金のことが不安

寺院のお坊さん 僧侶を紹介、 派遣いたします！

主要八種宗派対応

いのお坊さん

法事・法要の
お手配総額

4.5万円~ 決まった金額だから安心！

☎ 0120-948-833

受付時間 9:00 - 17:00 相談無料 お気軽にお電話ください

<https://lp.e-sogi.com/tehai/>

いのお坊さん



二次元バーコードからアクセス

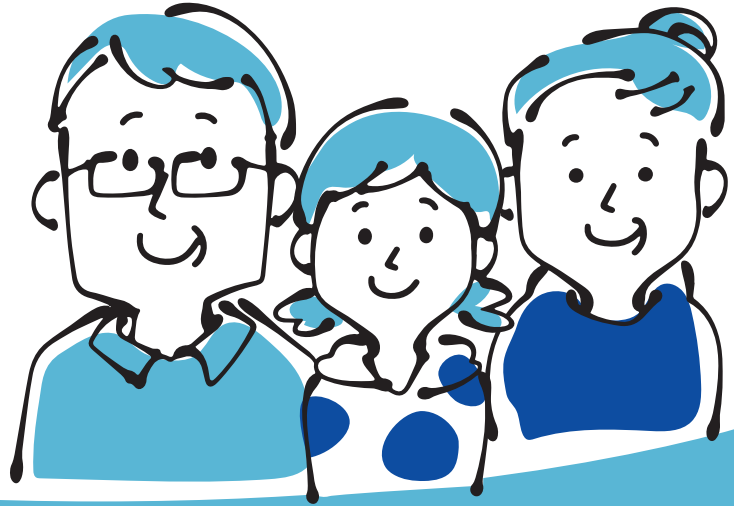


運営：株式会社鎌倉新書 〒104-0031 東京都中央区京橋2丁目14-1 兼松ビルディング3階
「いのお坊さん」の運営は、1984年創業の出版社である株式会社鎌倉新書(東証プライム上場、証券コード:6184)が行っています。



弁護士法人TLEO虎ノ門法律経済事務所
水戸支店

遺産 相続



無料相談 実施中!



ご自身や家族のために、こんなお悩みありませんか？

- ☑ 相続で親族が揉めている。
- ☑ 遺産を使い込まれているような気がする…。
- ☑ 遺言書に従って相続はしなければならないの？
- ☑ 相続放棄した方がいいのかな…？
- ☑ 相続財産に何があるのかわからない。
- ☑ 不動産が先代の名義のままになっている!

相続に強い弁護士が、丁寧に親身に対応いたします。

虎ノ門法律経済事務所は、1972年に設立し、多くの遺産・相続トラブルを手掛けてきました。水戸支店の支店長・杉下亮一郎は、東京本店で培ってきたノウハウ、専門的能力を生かし、複雑な問題も解決していきます。安心してご相談ください。



支店長 弁護士
杉下 亮一郎
茨城県弁護士会所属

遺産相続以外のトラブルについてもお気軽にご相談下さい。

お電話・WEBよりお気軽にお申込みください

完全
予約制

☎029-303-7340

月曜日～金曜日9:00～18:00 平日18時以降、土日祝日は応相談。



水戸支店

弁護士法人TLEO
虎ノ門法律経済事務所

茨城県水戸市大町1-2-6 水戸プライムビル505

MAIL: mito@t-leo.com

URL: <https://www.ibaraki-houritsusoudan.com/>

水戸 弁護士 虎ノ門 検索

発行 水戸市
編集／発行 株式会社鎌倉新書
発行年 2026年1月

この冊子は、広告主の協賛により作成されたものです。広告主及び広告内容を水戸市が推奨するものではありません。広告内容に関しては、直接広告主にお問い合わせください。

水戸市ホームページはこちら

水戸市 公式

検索



水戸市公式 LINE アカウント

市政の役立つ情報をお届けします。



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