



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

**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～**

日立市

目次

人生の心づもり	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
人生会議について	P.32
相談窓口一覧	P.34

「人生 の心づもり」

ご自身の今までの人生を振り返り、これからを考えてみませんか。

人生の心づもりは、

「これからどのように生きたいか」、「何を大切にしたいか」という

自分らしい生き方や価値観が、どのような終末を迎えたいか、

どのような形で残された人に想いを伝えたいかという

終活の具体的な内容に深く関連しています。

人生の最終段階だけでなく、今これからの過ごし方や生き方を見つめ直し、

ご自身の死後や判断能力が低下した場合に備え、

自分の希望（医療、介護、葬儀、財産、お墓など）や

伝えたいメッセージなどについて、

ご家族などの大切な人と話すきっかけづくりとしても、

本エンディングノートをぜひご活用ください。



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。
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、
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

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、
あなたのこれからの未来の
パートナーです。

書き方の
ポイント
4

※ご利用にあたって（個人情報の取扱いについて）

本ノートには、ご本人やご家族に関する大切な個人情報が記載されます。紛失や第三者への不用意な開示を防ぐため、保管場所や取扱いには十分ご注意ください。

また、必要に応じて、本ノートをどなたと共有するかについて、ご家族や信頼できる方とあらかじめ話し合っておくとよいでしょう。

なお、本ノートは法的効力を有するものではありませんが、ご本人の意思を伝える大切な手がかりとなります。無理のない範囲でご活用ください。

第1章

私のこれまで

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、エンディングノートを書き始め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

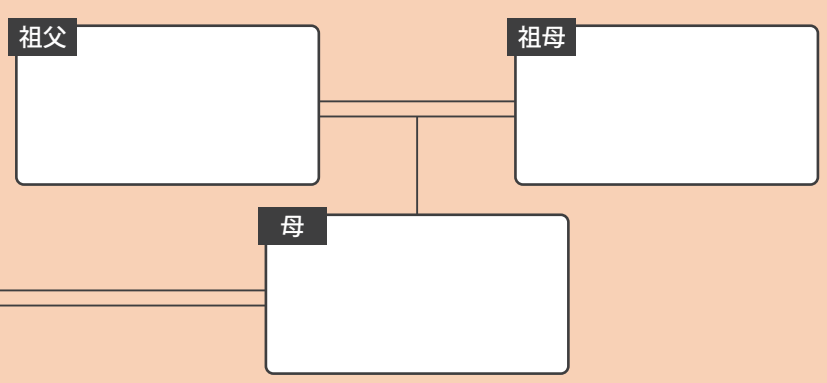
孫

孫

孫

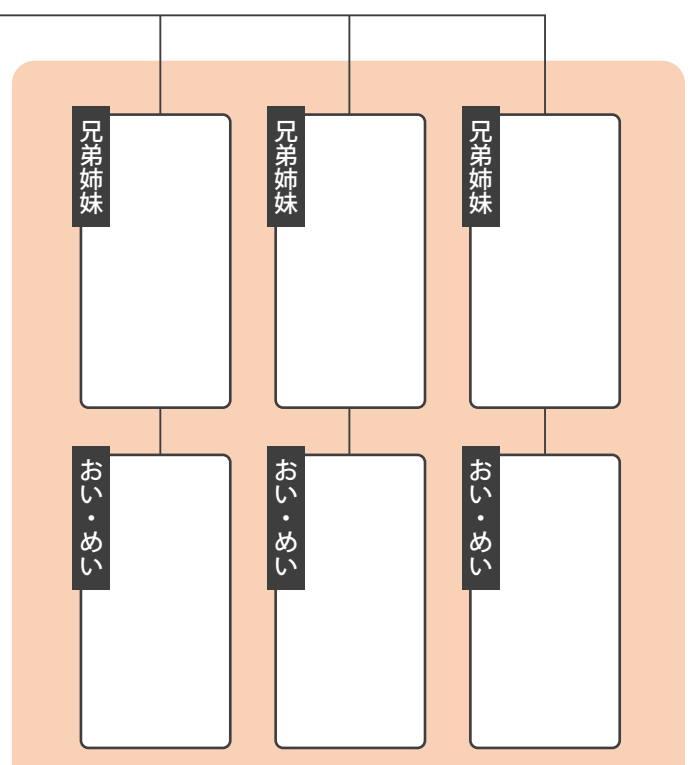
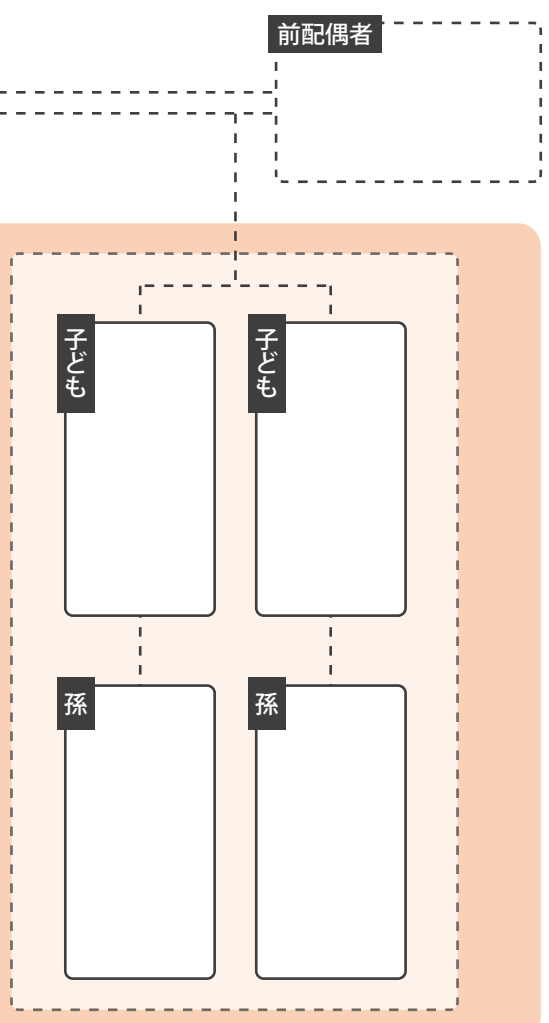
キーワード 家系図の作成

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



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 @
	@



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

※本ノートには個人情報が含まれます。取扱い・保管には十分ご注意ください。

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 ()			
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。

※本ノートには個人情報が含まれます。取扱い・保管には十分ご注意ください。

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。

子どもがない

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。 ※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	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		

■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： 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。

MEMO

人生の心づもり

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	<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

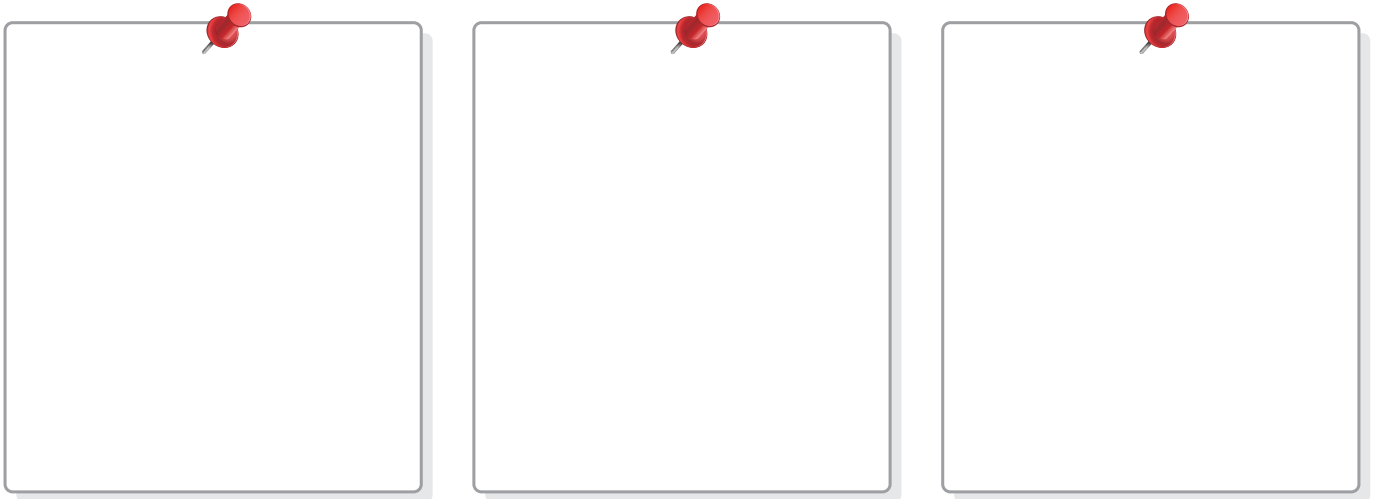
遺していくものは「資産」と「モノ」に分かれます。

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

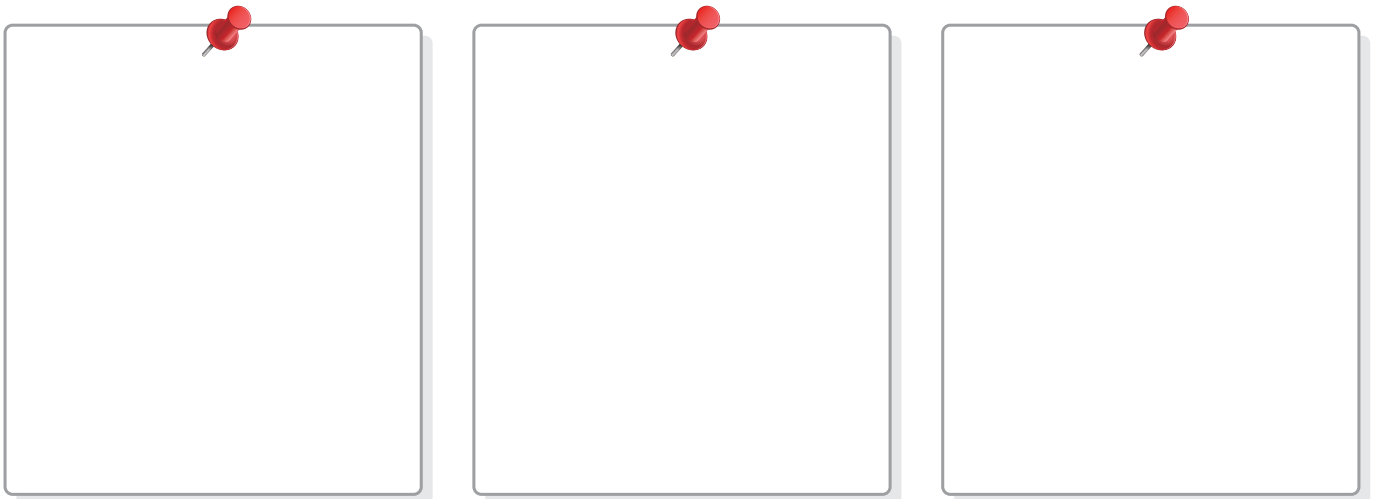
■不足している情報や必要な情報

例：お墓の種類・金額を調べる、法定相続人を知る etc.

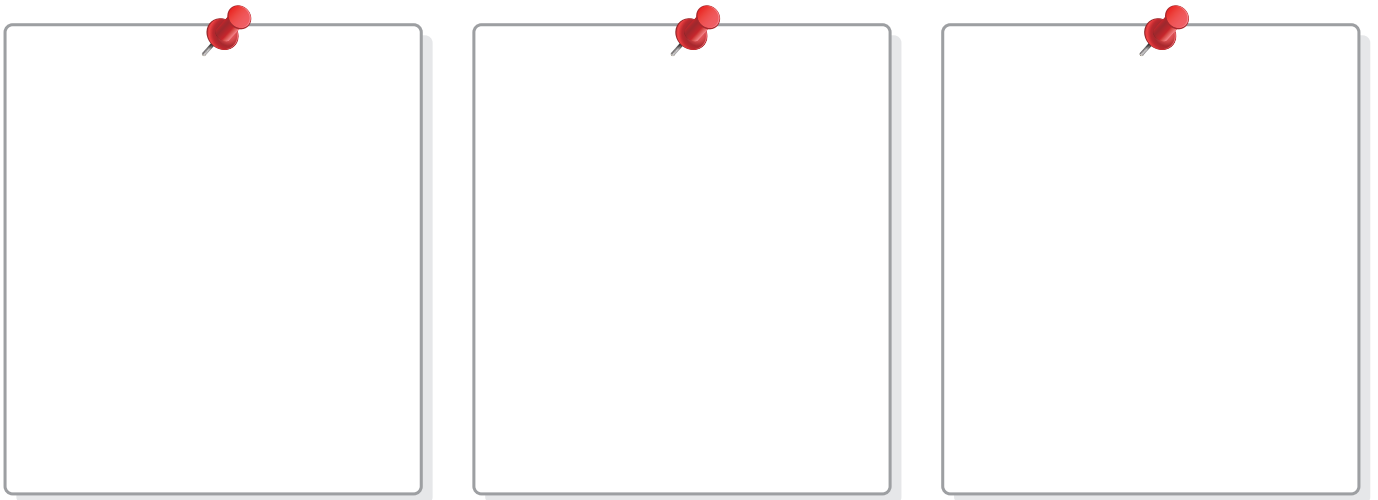


■事前に考えなければならないことや決めなければいけないこと

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



元気なうちから、もしもの時について話し合ってみませんか。

人生会議(ACP:アドバンス・ケア・プランニング)とは？

病気や事故等で意思を伝えられなくなった場合等のもしもの時に備え、ご自身が大切にしている価値観や望む医療・ケアについて、ご自身の思いや希望を家族や大切な人、信頼できる医療・介護従事者等とともにあらかじめ話し合い、共有しておく取組のことをいいます。

なぜ人生会議が必要なのですか？

誰でも、いつでも、命に関わる大きな病気やケガをする可能性があり、命の危険が迫った状態になると約70%の方が、これからの医療やケアなどについて自分で決めたり、人に伝えることができなくなるといわれています。年齢や健康状態に関わらず、元気なうちから話し合うことで、もしもの時にご自身の心づもり(価値観や意思)が尊重され、家族や大切な人の支えになります。

人生会議ってどうやって進めるの？

Step1 元気なうちから考えてみましょう

例えば…ご自身にとってこれまで大切にしてきたこと、これからの生活の中で大切にしていきたいこと、もしもの時にどんな医療・ケアを受けたいかなど

Step2 信頼できる人に話してみましょう

例えば…配偶者(夫・妻)、子ども、きょうだい、親戚(姪・甥など)、友人、医療・介護従事者等

急な病気やケガ等でご自身の意思を伝えられなくなった時に、代わりに相談し、話し合ってもらう人は誰にお願いしたいですか。

※法的な権利はなく、財産分与などにはかかりません。

Step3 書き留めて、共有しておきましょう

人生会議は希望を伝えた後でも、いつでも内容を訂正することができます。

病状や症状が変化したとき等、定期的に考えを整理し、気持ちが変わったらその都度必要に応じて共有しましょう。

詳しくは厚生労働省のホームページをご覧ください。【厚生労働省「人生会議」してみませんか】

https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_02783.html



※このような取組は、個人の主体的な行いによって考え、進めるものです。

知りたくない、考えたくない方への十分な配慮が必要です。

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、ありがたいの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。

相談窓口一覧

■行政のご相談先一覧

名称【担当地域（小学校区）】	住 所	電話番号
地域包括支援センター 福祉の森 聖孝園 【十王・中里学区】	十王町高原333-6	☎ 0294-39-1166
地域包括支援センター サン豊浦 【豊浦・日高・田尻学区】	川尻町758-27	☎ 0294-33-8811
地域包括支援センター 神峰の森 【滑川・宮田学区】	本宮町1-2-13	☎ 0294-33-5512
地域包括支援センター 銀砂台 【仲町・中小路・助川学区】	鹿島町2-5-9	☎ 0294-33-6500
地域包括支援センター 小咲園 【会瀬・成沢・諏訪学区】	諏訪町5-5-1	☎ 0294-32-7900
地域包括支援センター 鮎川さくら館 【油縄子・大久保・河原子・塙山学区】	国分町3-12-10	☎ 0294-36-7303
地域包括支援センター 金沢弁天園 【大沼・金沢・水木学区】	東金沢町2-14-19	☎ 0294-33-7424
地域包括支援センター 成華園 【大みか・久慈・坂本東学区】	久慈町4-19-21	☎ 0294-33-7119

■市役所

相談内容	担当窓口	電話番号
生活全般の悩みごとや困りごと相談	市民相談室 (日立市役所・広報戦略課内)	☎ 0294-22-4286
	多賀市民相談コーナー (多賀市民プラザ内)	☎ 0294-36-6221
高齢者に関する相談	日立市高齢福祉課(内線 246・227)	☎ 0294-22-3111
物忘れや認知症に関する相談		
介護保険に関する相談	日立市介護保険課 (内線212から217)	
国民年金に関する相談	国民健康保険課 (内線 202・205・207)	
国民健康保険に関する相談		
後期高齢者医療に関する相談		

相談内容	担当窓口	電話番号
生活保護に関する相談	日立市生活支援課(内線 454・453)	☎ 0294-22-3111
介護予防や認知症予防に関する相談や健康に関する相談	日立市健康づくり推進課	☎ 0294-21-3300
生活困窮者自立支援に関する相談	日立市自立相談サポートセンター (日立市役所・生活支援課内)	☎ 050-5528-5153
障害のある方等の福祉全般に関する相談	日立市障害者基幹相談支援センター (日立市役所・障害福祉課内)	☎ 050-5528-5135
死亡届後の手続案内サービス	おくやみコーナー (日立市役所・市民課内) 平日受付:8:30~11:30/13:00~16:00	☎ 050-5528-5060 (専用ダイヤル)

■その他機関

相談内容	名称	電話番号
認知症専門医相談・鑑別診断	認知症疾患医療センター (永井ひたちの森病院内)	☎ 0294-44-8172
若年性認知症の支援に関する相談	若年性認知症支援コーディネーター (栗田病院)	☎ 029-295-0005
消費者被害(契約トラブル、悪質商法等)に関する相談	消費生活センター	☎ 0294-26-0069
生活にお困りの方の相談 (福祉サービスの利用手続きや日常の金銭管理など)	日立市社会福祉協議会	☎ 0294-87-7222
成年後見制度を利用するための手続き等に関する相談	日立市成年後見サポートセンター (日立市社会福祉協議会内)	☎ 0294-87-7222
公正証書遺言の作成に関する相談	日立公証役場	☎ 0294-21-5791
成年後見制度の申し立てに関する相談	水戸家庭裁判所日立支部	☎ 0294-21-4441
自筆証書遺言の保管制度に関する相談	水戸地方法務局日立支局	☎ 0294-21-2253
法的トラブルでお困りのごとの相談	法テラス茨城	☎ 0570-078317 ☎ 050-3383-5390
こころの相談や難病等に関する相談	茨城県日立保健所	☎ 0294-22-4188
親族、知人等が行方不明、振り込め詐欺被害になったなどの相談	日立警察署	☎ 0294-22-0110

MEMO



ノートに書ききれない「**想い**」を、 確かな「**形**」にしませんか？

一步踏み出すことで、ノートの続きがもっと前向きに、
もっとあなたらしくなります。

エンディングノートを書き進める中で、このような「**気付き**」はありませんか？

- 希望する葬儀の費用は、実際どれくらいかかるの？
- 家族に負担をかけないためには、何をどこまで決めておけばいい？
- 今のプランニングで、本当に思い通りになるか確認したい

エンディングノートは、あなたの人生を振り返る大切な記録です。
私たちはその先にある「**もしもの時**」の不安を解消し、
あなたの理想を具体化するお手伝いをいたします。

「事前相談」からはじまる、後悔のないお見送り 私たちが、あなたの「**想い**」に寄り添う3つの理由

【理由1:費用の不安を、安心に】



葬儀本体から飲食、返礼品まで。
「何に、いくらかかるのか」を
分かりやすい内訳でご提示し、
納得のいくプランを一緒に作成します。

【理由2:じっくり、何度でも】



焦らせることはありません。
あなたの歩幅に合わせ、
納得がいくまで丁寧
お話を伺います。

【理由3:無理な勧誘なし】



相談したからといって契約の義務は
ありません。
まずは知ることから。

【実績】「創業38年。お見送りのお手伝いをしてきた実績があります」

【安心の声】相談された方の9割以上が『心が軽くなった』と回答されています」

【お客様の声】 Q.3 実際に事前相談をしていかがでしたか？

ぼんやりしていた不安が整理され、家族とも
笑顔で将来の話ができるようになりました

(田尻町 R・A様)



まずはお気軽にご相談ください

まずは一本のお電話から。専門のスタッフが、あなたのノート作りを優しくサポートいたします。
どうぞ気兼ねなくお電話ください

お葬儀の
いばそう
いばそう企画有限会社

茨城県日立市川尻町 5-35-9

フリーアクセス **0120-32-4433**

https://www.ibasou.co.jp ① sougi@ibasou.co.jp

「エンディングノートを見て
電話した」と
お伝えください

茨城県で税理士をお探しなら



吉久保税理士事務所

茨城県にて
税理士業界歴 35年
お困りごとがございましたら、
まずはお気軽にご相談ください

- 相続・贈与
- 記帳代行
- 税務申告
- 税務調査



吉久保税理士事務所 茨城県日立市弁天町1-4-9 DIビル 日立駅より徒歩14分

☎ 0294-87-6720

税理士：吉久保 貢治（関東信越税理士会）
[FAX] 0294-87-6721

[営業時間] 8:30~17:00 [定休日] 土曜・日曜・祝日 [E-mail] info@yoshikubo-tax.com



真心と励ましの

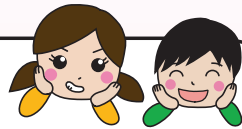
介護センターいちご畑

TEL : 0294-28-5850

日立市鮎川町 6-21-2

営業日：月～金曜日 8:30~17:30

ぐらちる



介護保険ではできない自費サービス

- ・ お部屋の片付け
- ・ 病院内の付き添い
- ・ お話相手
- ・ 庭の掃除
- ・ 家具の移動

など様々なサービスがございます
ぜひ気軽にご相談ください

高齢福祉

居宅介護支援
訪問介護

障害福祉

居宅介護
重度訪問介護



運営元：合同会社 For you

\\ 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



 鎌倉新書
Kamakura Shinsho

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。



発行 日立市
 編集／発行 株式会社鎌倉新書
 発行年 2026年6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
	2	年	月	日	5	年
	3	年	月	日	6	年