



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～

豊川市

目 次

これまでの自分とこれからの自分について考えよう	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

これまでの自分とこれからの 自分について考えよう

～終活について～

これからも自分らしく生きるための大切な一歩として

「終活」という言葉が生まれ、多くの人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
これからを「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」。
高齢期に行っておくといふ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。

このみなさんの想いを形にするものが「エンディングノート」になります。

さあ ご自身の脳の内にあるページを記していきましょう。



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ひとり異なることから、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、気持ちのスッキリした」

「『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」

とお話しされます。

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
書いておくとういでしょう。

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。

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。

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

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

配偶者

あなた

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

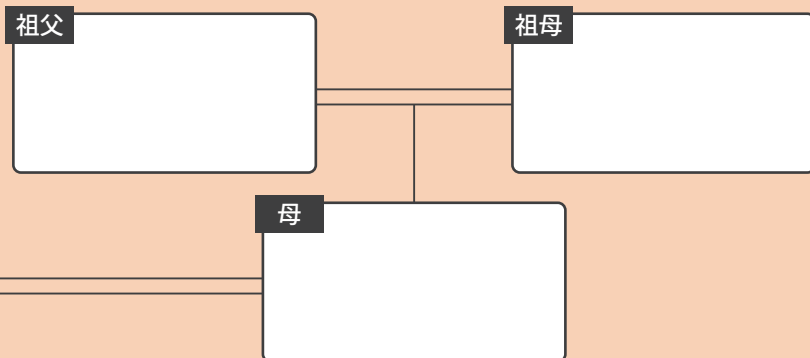
孫

孫

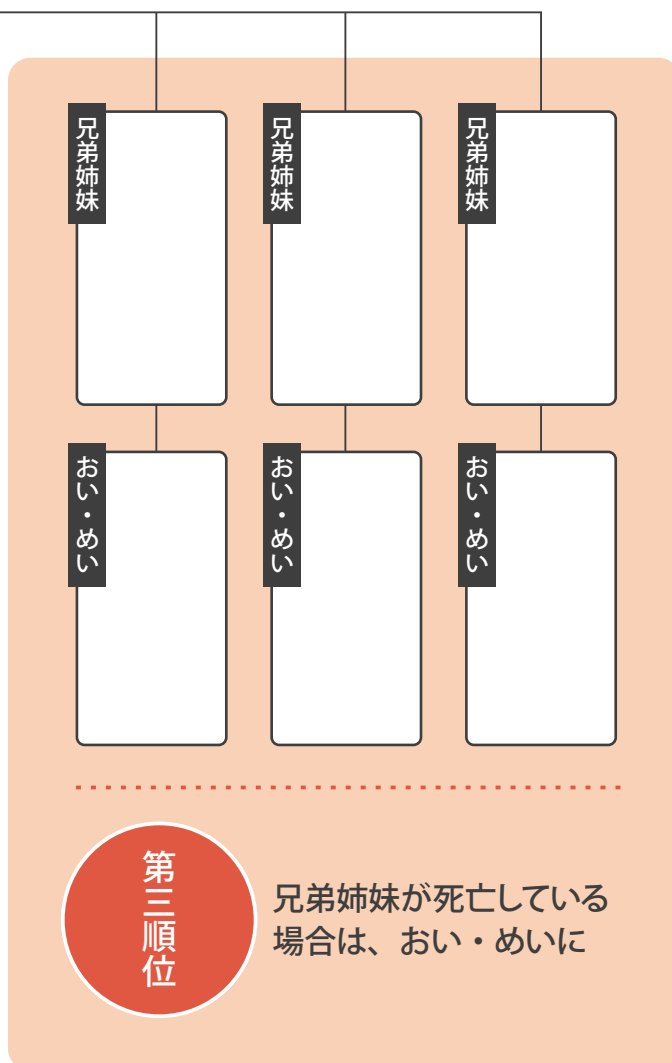
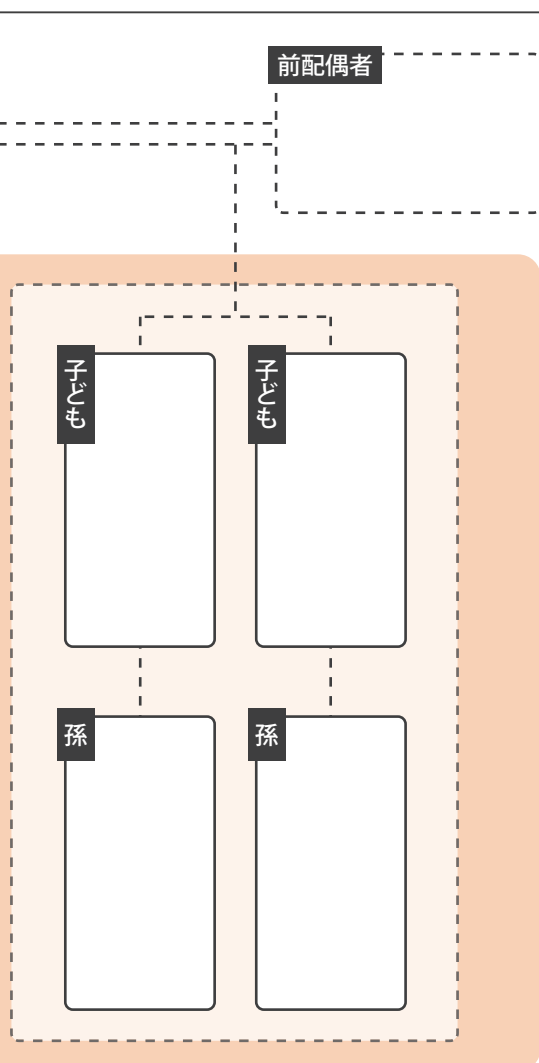
孫

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。



父母が死亡している
場合は、祖父母に



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			
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、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。

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。

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。

子どもがいない

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（ただし全ページに署名・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

私のこれから

あなたのこれからについて、思いと考えを巡らせましょう。かけがえのない一度きりの人生を最後まで自分らしく歩むために、残りの時間をどのように過ごし、何を大切にしたいかを考えてみましょう。家族や周囲の人を悩ませないために決めておかなければならないこともありますし、願いもあることでしょう。大事なことは、言葉にして記しておくことが大切です。

介護について

[illegible]

キーワード 成年後見制度

成年後見制度とは、年齢を重ねて判断能力が低下した際に、家庭裁判所もしくは本人によって後見人を選任して、自身の財産を守ってもらう制度です。

終末期医療について

告 知	☐ 病名・余命ともに告知を希望する ☐ 病名のみ告知を希望する ☐ 病名・余命ともに告知を希望しない ☐ その他()
終末期を 過ごす場所	☐ 病院を希望する ☐ 自宅を希望する ☐ ホスピスを希望する ☐ 「名前： 」の判断に任せたい ☐ その他()
経口以外での 栄養摂取	☐ 点滴による栄養摂取の処置を希望する ☐ 経鼻経管栄養摂取の処置を希望する ☐ 胃ろうの処置を希望する ☐ できる限り自然に任せて欲しい ☐ 判断を任せたい「名前： (間柄：)」
延命治療	☐ 回復が難しくても延命を希望する ☐ 延命治療は希望しない ☐ 延命より苦痛緩和を重視したい ☐ 判断を任せたい「名前： (間柄：)」
臓器提供・ 献体	☐ 臓器提供を希望する（意思表示カード保管場所：) ☐ 角膜提供を希望する（アイバンク登録証保管場所：) ☐ 献体を希望する（登録団体：) ☐ 臓器提供や献体は希望しない
備 考	

キーワード 人生会議 (ACP)

人生会議とは、アドバンス・ケア・プランニング（Advance Care Planning）の愛称です。もしものときのために、自分が望む医療やケアについて前もって考え、信頼する人たちと話し合い、共有する取り組みです。かかりつけ医や医療チーム、専門のアドバイザーから十分な説明を受け、家族を含めた話し合いを繰り返してよりよい選択をすることが大切です。

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

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4章

私のエンディング

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	☐ 多くの人と盛大に ☐ 一般的に ☐ 近親者のみでこじんまりと ☐ しなくてよい ☐ 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： ☐ 仏教 ☐ キリスト教 ☐ 神式 ☐ 無宗教 菩提寺や宗教団体 名称： 所在地： 連絡先：		
葬儀の場所	☐ 自宅 ☐ 斎場 ☐ 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	☐ 生前予約をしている （業者名： 連絡先： ） ☐ 会員になっている （業者名： 連絡先： ） ☐ 依頼して欲しい業者がある（業者名： 連絡先： ）		
葬儀の費用	☐ 私の預貯金を使って欲しい ☐ 特に用意していない ☐ 保険・共済・互助会などに加入している（名称： 連絡先： ）		
戒名	☐ 格の高い戒名を希望 ☐ 標準的な戒名でよい ☐ 戒名はつけなくてよい ☐ すでに戒名を授かっている（戒名： 連絡先： ）		
遺影	☐ 用意してある（保管場所： ） ☐ 希望する写真がある（具体的に： ） ☐ 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： ☐ 入院 ☐ 危篤 ☐ 通夜・葬儀 ☐ 葬儀後		

名前	連絡先	間柄
知らせたいタイミング： ☐ 入院 ☐ 危篤 ☐ 通夜・葬儀 ☐ 葬儀後		

名前	連絡先	間柄
知らせたいタイミング： ☐ 入院 ☐ 危篤 ☐ 通夜・葬儀 ☐ 葬儀後		

名前	連絡先	間柄
知らせたいタイミング： ☐ 入院 ☐ 危篤 ☐ 通夜・葬儀 ☐ 葬儀後		

名前	連絡先	間柄
知らせたいタイミング： ☐ 入院 ☐ 危篤 ☐ 通夜・葬儀 ☐ 葬儀後		

名前	連絡先	間柄
知らせたいタイミング： ☐ 入院 ☐ 危篤 ☐ 通夜・葬儀 ☐ 葬儀後		

名前	連絡先	間柄
知らせたいタイミング： ☐ 入院 ☐ 危篤 ☐ 通夜・葬儀 ☐ 葬儀後		

名前	連絡先	間柄
知らせたいタイミング： ☐ 入院 ☐ 危篤 ☐ 通夜・葬儀 ☐ 葬儀後		

名前	連絡先	間柄
知らせたいタイミング： ☐ 入院 ☐ 危篤 ☐ 通夜・葬儀 ☐ 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 ☐ 新たに購入してほしい（☐ 一般墓 ☐ 永代供養墓 ☐ 納骨堂 ☐ 樹木葬） ☐ 散骨してほしい（場所： _____） ☐ 手元供養してほしい ☐ 家族に任せたい
分 骨	☐ 希望する ☐ 希望しない
埋葬の費用	☐ 私の預貯金を使って欲しい ☐ 特に用意していない ☐ 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	☐ 代々の仏壇を守ってほしい ☐ 新たに用意してほしい ☐ 必要ない ☐ 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

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	☐ はい	☐ 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	☐ はい	☐ 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	☐ はい	☐ いいえ
check 4	延命や終末期医療の希望を記録している	☐ はい	☐ いいえ
check 5	自分の法定相続人が誰かを知っている	☐ はい	☐ いいえ
check 6	預貯金口座をすべて把握している	☐ はい	☐ いいえ
check 7	遺言書を作成している	☐ はい	☐ いいえ
check 8	葬儀の希望を伝えている	☐ はい	☐ いいえ
check 9	お墓を用意している	☐ はい	☐ 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

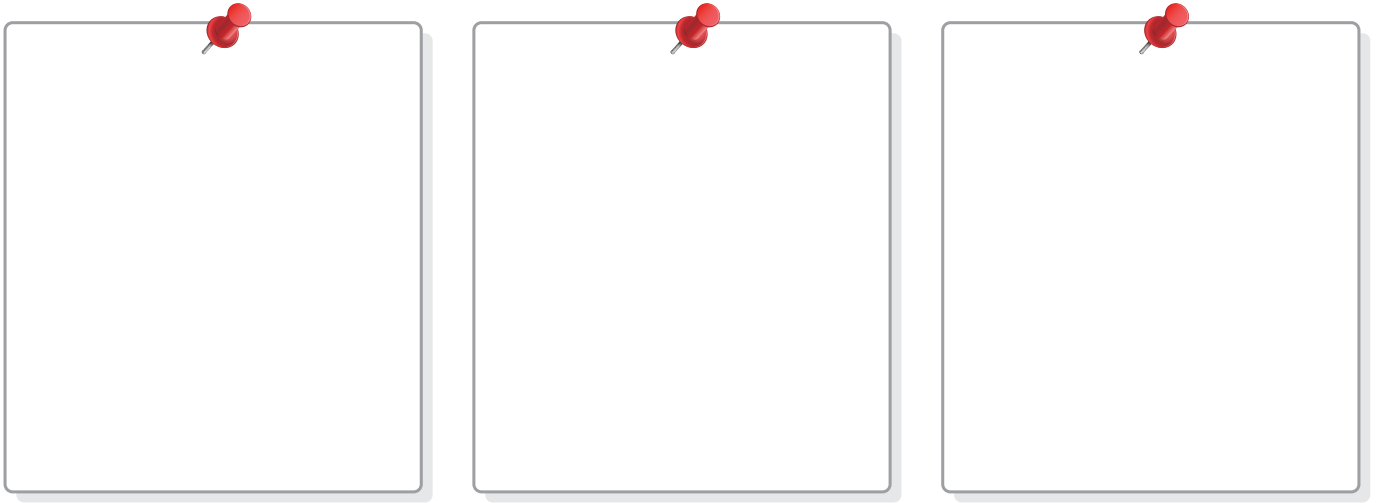
遺していくものは「資産」と「モノ」に分かれます。

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

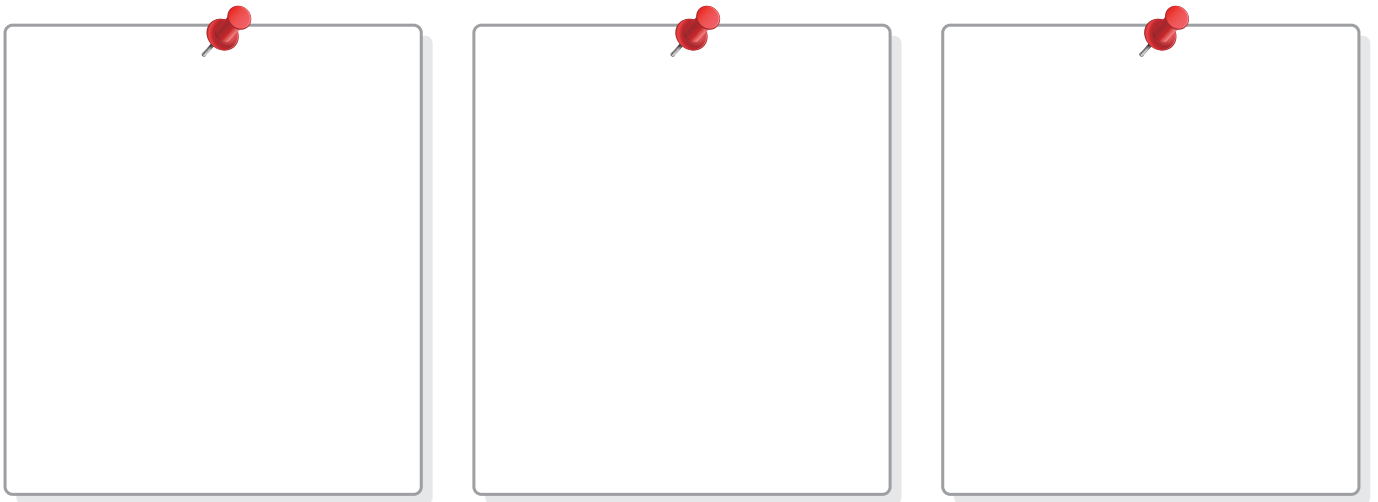
■不足している情報や必要な情報

例：お墓の種類・金額を調べる、法定相続人を知る etc.

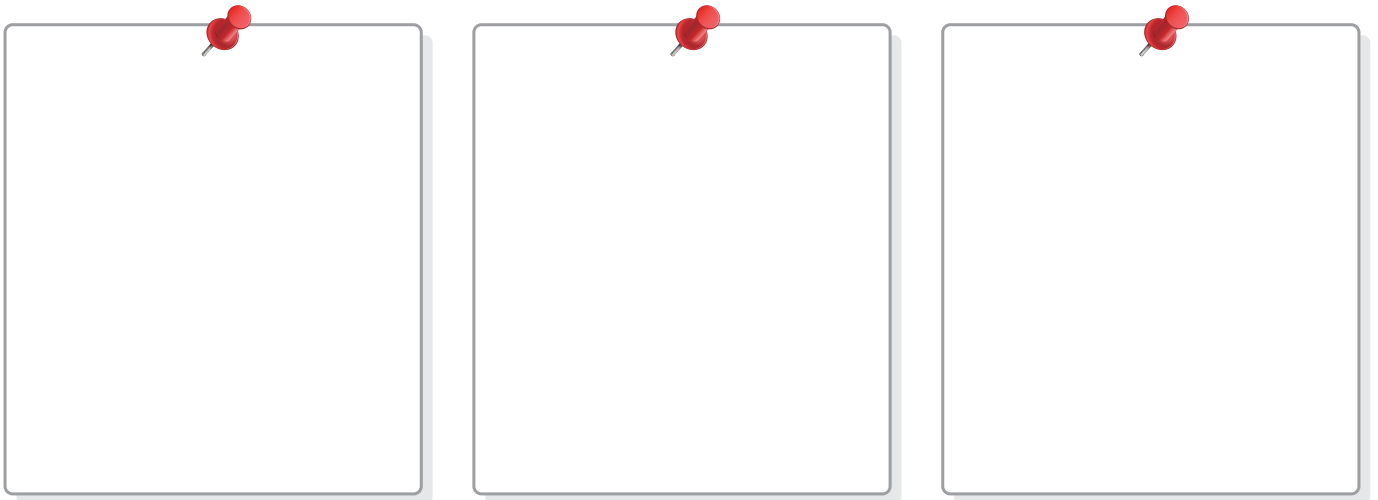


■事前に考えなければならないことや決めなければいけないこと

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.

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

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思い。

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



^



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

エンディングノートを手にとって頂いた皆様へ

エンディングノートは、これまでの人生を振り返り、ご自身の価値観やご家族、周囲の方への思いなどを整理し、その過程で、もしもの時に備えて自分の情報や想いを書き留めておくためのノートです。

普段の生活の中で、何かのきっかけがない限り、もしもの時について家族と話し合う事は少ないのではないかと思います。

私自身もエンディングノートやACPに関わらせて頂くようになり「自分が大切にしていること」や「家族への想い」などを考える機会となっています。

渥美半島で生まれ育った私が、初めて豊川市を訪れた時、桜の木々に囲まれた穏やかな職場環境と家族のように迎えて頂いた同僚や先輩方の助けで地域にも職場にも早く馴染むことができたように思います。

また、就職してからは、いろいろな職場を経験し、職業人として、人として成長させていただいたとも感じています。

職業柄、人生の転機に立ち会わせて頂く機会が多くありました。

当時は、繰り返し入院される方が多く、プライマリナーズとして、継続した関わりをさせて頂いていた為、ご本人・ご家族が何を望まれているのかを知ったうえで、何ができるのかを考えるようにしていました。

その経験は、忙しい日常の中でも、立ち止まって考える機会になっていたように思います。

長い人生の中では、両親や義父、祖母や曾祖母の看取りも経験しましたが、曾祖母は、老衰であった為か、穏やかに枯れるように亡くなる様子を見て、幼いながらも人の死を自然なこととして、受け入れる機会となりました。

当時は今のようにエンディングノートもACPもありませんでしたが、4世代同居の大家族で地域との結びつきも強い中、死と向き合うことも自然な営みの中にあつたように思います。

今では、核家族化が進み、高齢者が身近にいない為か、子供には人の死を見せたくない考える方も見えますが、このエンディングノートを通じて、人生について、これからの生き方について、身近な方と語り合う機会を作って頂けると幸いです。

豊川市医師会在宅医療サポートセンター 看護師

相談先一覧

■福祉・健康・医療について

相談内容	担当窓口	電話番号
高齢者生活相談	豊川市介護高齢課	0533-89-2105
	各福祉相談センター	※36ページ参照
介護保険制度	東三河広域連合介護保険課	0532-26-8460
	豊川市介護高齢課	0533-89-2173
	各福祉相談センター	※36ページ参照
成年後見制度	豊川市社会福祉協議会 成年後見支援センター	0533-83-6377
障害者福祉サービスの相談	豊川市障害福祉課	0533-89-2159
	豊川市基幹相談支援センター	0533-83-8050
健康に関する相談	豊川市保健センター	0533-95-4803
在宅医療に関する相談	豊川市医師会 在宅医療サポートセンター	0533-56-7011

■年金・健康保険について

相談内容	担当窓口	電話番号
国民年金	豊川市保険年金課	0533-89-2177
	豊川年金事務所	0533-89-4042
厚生年金	豊川年金事務所	0533-89-4042
国民健康保険	豊川市保険年金課	0533-89-2135
後期高齢者医療保険	豊川市保険年金課	0533-89-2164

■ご自身の公的情報について

相談内容	担当窓口	電話番号
戸籍、住民票、マイナンバーカード	豊川市市民課	0533-89-2136

■お持ちの資産などについて

相談内容	担当窓口	電話番号
不動産（土地・家屋）の確認	名古屋法務局豊川出張所（登記物件）	0533-86-2097
	豊川市資産税課	0533-89-2130

■法律相談について

相談内容	担当窓口	電話番号
法律相談全般	法テラス三河（※刑事問題相談不可、利用時要件あり）	0570-078342
	愛知県弁護士会東三河支部 豊橋法律相談センター	0532-56-4623
	豊川市市民相談室	0533-89-2104（予約）
	愛知県東三河県民相談室	0532-52-7337（予約）
不動産の登記（相続、生前贈与、売買等） 会社の登記（設立、役員変更、合併その他事業継承）	愛知県司法書士会 東三河総合相談センター	0532-54-5665（予約受付時間：月～金 午前10時～午後3時）
	愛知県司法書士会 登記・相続電話ガイド （※電話対応のみ）	050-3533-3707（受付時間：月～金 午前10時～午後1時）
	豊川市市民相談室	0533-89-2104（予約）
書類作成等の相談（遺言書等）	愛知県行政書士会東三支部	0532-53-1963（水曜除く平日）
	愛知県行政書士会	052-931-4068
	豊川市市民相談室	0533-89-2104（予約）
遺言の相談（公正遺言の作成）	豊橋公証人合同役場 新城公証役場	0532-52-2312（予約） 0536-25-7222（予約）
遺言書の保管 （自筆証書遺言書の保管）	名古屋法務局豊橋支局	0532-54-9278（予約）

■その他生活相談などについて

相談内容	担当窓口	電話番号
ごみの分別、持ち込み、 収集について	豊川市清掃事業課	0533-89-2166
消費生活相談	東三河消費生活豊川センター	0533-89-2238
死亡届、火（埋）葬許可証	豊川市市民課	0533-89-2136
合葬式墓園	豊川市環境課	0533-89-2141
ペット（犬・猫）	愛知県動物愛護センター東三河支所	0532-33-3777

福祉に関する総合相談窓口

■福祉に関する総合相談窓口

中学校区	施設名/所在地	電話番号	利用時間
東部・一宮 中学校区	豊川市東部福祉相談センター 豊川市東新町33-1 (県営稲荷北住宅敷地内)	☎ 0533-85-6110 FAX 0533-85-6131	8:30-17:15 (祝日・年末年始を除く) ただし、土・日曜日は、 以下の福祉相談センターで 対応 第1土曜日と翌日曜日: 豊川市東部福祉相談センター 第2・5土曜日と翌日曜日: 豊川市南部福祉相談センター 第3土曜日と翌日曜日: 豊川市北部福祉相談センター 第4土曜日と翌日曜日: 豊川市西部福祉相談センター ※出張所は平日のみ
	一宮出張所 豊川市上長山町本宮下1-1685 (いかまい館内)	☎ 0533-93-0801 FAX 0533-93-0804	
西部・音羽・御津 中学校区	豊川市西部福祉相談センター 豊川市国府町下河原 61-2 (西部地域福祉センター内)	☎ 0533-88-8005 FAX 0533-87-5452	
	音羽出張所 豊川市赤坂町狭石 1 (音羽福祉保健センター内)	☎ 0533-88-5940 FAX 0533-88-7927	
	御津出張所 豊川市御津町広石枋ヶ坪88 (御津福祉保健センター内)	☎ 0533-77-1502 FAX 0533-77-2330	
南部・小坂井 中学校区	豊川市南部福祉相談センター 豊川市山道町2丁目49 (県営牛久保住宅併設)	☎ 0533-89-8820 FAX 0533-89-8812	
	小坂井出張所 豊川市小坂井町大堀10 (こざかい葵風館内)	☎ 0533-78-4584 FAX 0533-78-3242	
中部・代田・ 金屋中学校区	豊川市北部福祉相談センター 豊川市平尾町親坂36 (ふれあいセンター内)	☎ 0533-88-7260 FAX 0533-88-7261	
	代田出張所 豊川市諏訪西町2丁目158-1 (市営諏訪西住宅併設)	☎ 0533-89-8070 FAX 0533-89-9112	
	金屋出張所 豊川市金屋元町2丁目53-1 (東部地域福祉センター内)	☎ 0533-85-6258 FAX 0533-89-8815	

MEMO

MEMO

豊川市の家族葬なら

家族葬専門

結家（ゆいか）にご用命ください

さいご

かぞくりょこう

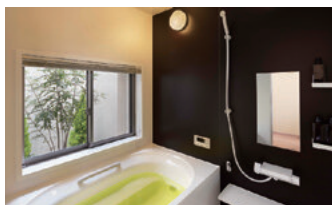
ゆいか

“最後の家族旅行”は結家で



★豊川市内に4会館
★三河エリアで56会館

ご家族、ご親族（5名～30名くらい）に“ちょうどいい”コンパクトな会場です！



お近くの式場を確認！



家族の絆を結ぶ家

ゆいか

*24時間365日受付

家族葬の結家



0120-652-927

中央通

豊川市中央通 5 丁目 22

千歳通

豊川市千歳通 3 丁目 2-1

末広通

豊川市末広通 3 丁目 12-1

小坂井

豊川市宿町小山 1-145

運営元事業者名：株式会社クロト 0566-93-2217



ゆいか
結家
ホームページ

★スマホを使って結家を
詳しくチェック！

ゆいか
結家豊川中央通を
360°パノラマ
ビューで見る



LINE 友だち
募集中！



事前相談ご予約専用ダイヤル

【24 時間 365 日受付】お電話による『事前相談』も承ります。

0120-655-033

スマホで簡単
事前相談予約



“最後の家族旅行”は結家で



不動産の終活、家族のために。

地域密着43年の当社が、

相続の不安を「安心」へ

土日も
相談可能

相談無料

秘密厳守



＼しつこい営業は一切ありません。／

**「エンディングノートの
『不動産』の欄、書けない!」**

記入方法にお悩みならお任せを! 将来のトラブルを防ぐ書き方や、事前の対策を無料でアドバイスします。



**税金や手続き、相続って
難しそう...**

ご安心ください! 提携税理士・司法書士と連携して、複雑な税金や手続きも窓口ひとつで解決をサポートします。



相談に行ったら本当によかった

そう言っただけなのが私たちの喜びです! 強引な勧誘は一切なし。「どうするのが一番か」を親身に提案します。



「どこの不動産屋が良いの?」

地域密着43年の実績! 「一生のお付き合い」をモットーに、目先の利益ではなく、あなたの安心を最優先します。



豊川市開運通二丁目48番地1 イオン開運通店 斜め前

☎0533-86-5554

受付時間 9:00 ~ 18:00

定休日: 水曜日

<https://homer.co.jp>

宅地建物取引業免許: 愛知県知事 (11) 第12377号



HP はこちらから

ごみ・不用品 回収引き取り いたします！

お気軽に！
お問合せください

**ご相談
見積りは
無料**



ごみ・不用品回収

いらなくなった不用品など
どんなごみでも対応！
積込みから回収まで、全て
お任せください！



お家を整理して、
不用品がたくさん！
一気に片づけたいな、

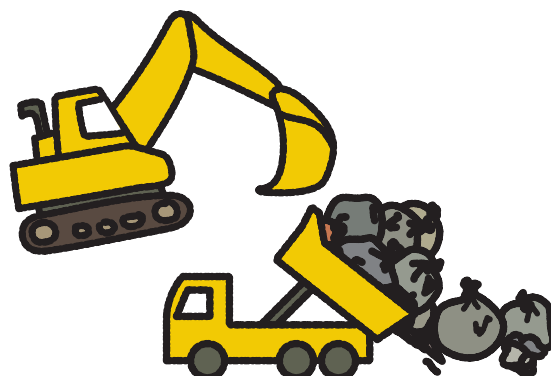
他で断られた、
このゴミどこで
捨てられるの？



【一般廃棄物収集運搬業許可】
豊川市長：5豊清指令第50-1号

建屋解体・撤去

使わなくなった建屋解体・
ゴミの回収を承ります！
重くて動かせない不用品、
樹木や塀の撤去も対応！



【建設業許可】愛知県知事：第066475号

KAYAMA

加山興業株式会社

〒442-0008 愛知県豊川市南千両2-67

ゼロゴミ サンパイ
0120-053-381

営業時間：平日8:20-17:30
✉ info@kayama-k.co.jp

すみれ行政書士事務所

誰に相談して
いいか
分からない

終活

エンディング
ノートの書き方が
分からない

相続の
トラブルは
避けたい

遺言

身体が
不自由になっ
た時が心配だ

お金のことが
心配だ

相続



すみれ行政書士事務所にお任せください



行政書士
ファイナンシャルプランナー(AFP)
終活ライフケアプランナー
田中 利枝

終活に関するお悩みはお気軽にご相談ください

ファイナンシャルプランナー業務も行っておりますので、**老後資金のご相談**もお任せください。終活ライフケアプランナーとして、あなたの想いに寄り添い**心をこめて**お手伝いいたします。

初回無料相談受付中

※1時間まで

お問い合わせする際は「エンディングノートを見た」とご連絡ください。



すみれ行政書士事務所

☎ 0533-95-5553

愛知県行政書士会

〒442-0889

愛知県豊川市南大通二丁目23番地1



相続税、贈与税に関する相談は 税理士法人ウイングにお任せください

将来の相続について、ご不安なことはありませんか？

相続による相続税の申告書の作成のほか、将来の相続に備えた相続財産の試算、相談等もお受けしています。

相続に伴う
相続税の申告書の作成

遺産分割協議書の
作成、相続財産の
名義変更手続きなど

弊社より司法書士などの
専門家をご紹介します

相続発生前から相続終了までサポート致します



相続が発生したが、何を
したらいいかわからない
ので相談にのってほしい

相続がおきたら
どのくらいの相続税が
かかるかしりたい
なにか節税ができるか
相談したい

豊川、豊橋を中心とした地元の方から毎年多くの相談を受けています。
お気軽にご相談ください

HPはこちらから



税理士法人ウイング

代表税理士名：乙部 享祐
東海税理士会 豊橋支部

〒442-0826 愛知県豊川市牛久保町城跡15番地5

TEL 0533-86-6455

9:00～17:00 (土日祝定休)

URL: <https://wingtaxac.com/> MAIL: info@wingtaxac.com



お手元に1冊あればいざと言う時に役立つ！



後悔しないための お墓探しハンドブック

【ハンドブック内容】

- ・お墓の選び方 ・お墓購入の流れ
- ・お墓の種類と費用相場 ・購入者の体験談 など

全20ページ
フルカラー

お電話もしくはWEBからのお問合せで
もれなく全員無料でもらえます！

～ あなたのご希望に沿ったおすすめ霊園資料も一緒にお届けします ～



通話料無料
電話で
資料請求

0120-626-213

いいお墓お客様センター 受付時間：9時～16時(年中無休)



24時間いつでも受付

WEBで資料請求

いいお墓 ハンドブック

検索



※このハンドブックは非売品です。※予告なく内容変更する場合があります。※一世帯につき1冊までとなります。※お電話の場合は、オペレーターの案内に従ってお客様の情報をお伝えください。
※WEB申込の場合は、資料請求フォームからお客情報を入力ください。お客様の自宅にハンドブックの現物とおすすめ霊園の資料を無料配送いたします。

鎌倉新書
KAMAKURA SHINSHO

いいお墓は、1984年創業の株式会社鎌倉新書

東証プライム上場 証券コード：6184

が運営しています。

〒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
<https://www.kamakura-net.co.jp/>

しんきん相続信託・しんきん暦年信託

大切なご家族の未来のために、 こころをこめて、 ご準備してみませんか。

ご本人に万が一の
ことがあったときに、
ご家族が必要となる資金を
すぐに受け取ることが
できます。

しんきん相続信託

こころのボタン



簡単な手続きで、
迅速にお受取り



定期的な
お受取りも可能



元本保証で安心、
預金保険の対象



しんきん暦年信託

こころのリボン

年間110万円までの
贈与税の非課税枠を活用した
ご家族への生前贈与の
手続きをサポートします。

簡単な手続き



**誰に、いくら贈るか
指定可能**



元本保証で安心、
預金保険の対象

*本商品は、信金中央金庫の商品であり、信用金庫は信金中央金庫の信託契約代理店としての取扱いを行います。 *ご契約に際しては、お客様と信金中央金庫が契約当事者となります。 *本商品につきましては、信用金庫は信託契約代理店として媒介をいたします。 *詳しくは商品パンフレットをご覧ください。 *当信用金庫にお問い合わせください。



豊かなくらしのお手伝い

豊川信用金庫



地域支援部 0120-18-9808

フリーダイヤル受付時間 平日9:00~17:00

〒442-8520 愛知県豊川市末広通3丁目34番地1



信金中央金庫

〒103-0028 東京都中央区八重洲1丁目3番7号

<http://www.scb-trust.jp>

かわしんでは『年金相談会』『税務相談会』を開催しています。
お気軽にフリーダイヤルへお問い合わせください。

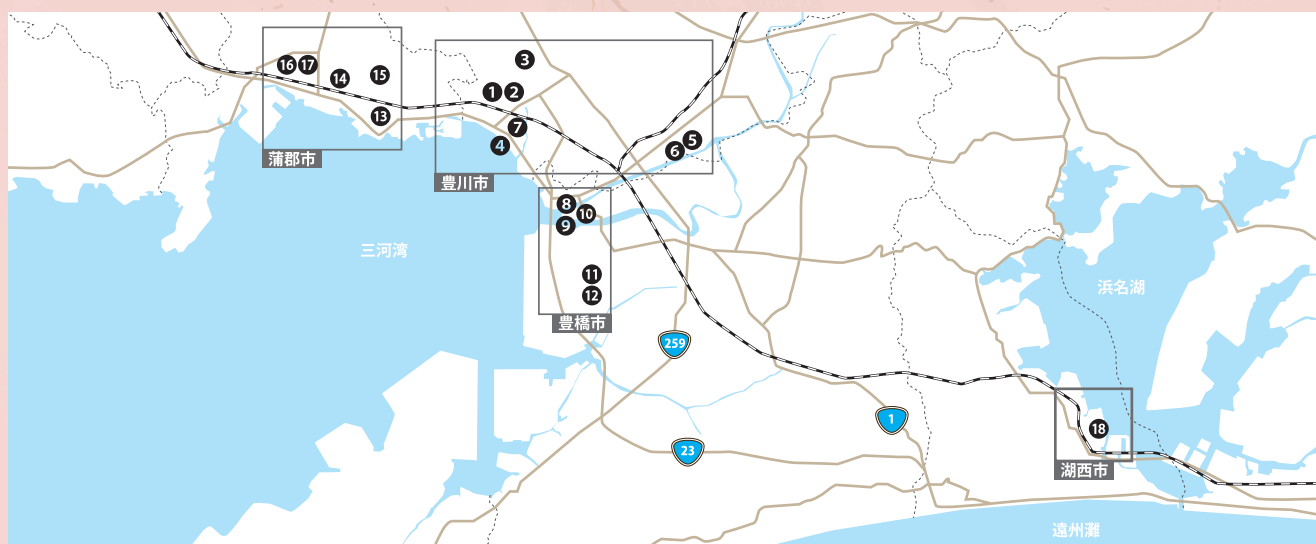
すべては利用者様の笑顔のために

「住み慣れた地域で暮らしたいという気持ちに寄り添い、支援して参ります」

社会福祉法人寿宝会は愛知県三河地方、静岡県湖西市に全 20 施設 51 事業所がございます。

いずれの施設も三河湾の自然に恵まれた、こころ落ち着く好環境。

お住まいの近くで。新たな生活のステージとして。お望みの地域でご利用ください。



① 一晃

特別養護老人ホーム
ショートステイ
居宅介護支援事業所



② 一晃

ケアハウス
デイサービスセンター



③ 寿宴

グループホーム



④ 輝楽苑

グループホーム
ケアサポートセンター
訪問看護ステーション



⑤ 光楽苑

特別養護老人ホーム
ショートステイ
リハデイ
(機能訓練特化型デイサービス)



⑥ 光楽苑

有料老人ホーム
定期巡回ステーション



⑦ 一晃

リハデイ
(機能訓練特化型デイサービス)



⑧ 喜寿苑

特別養護老人ホーム
ショートステイ
デイサービスセンター
居宅介護支援事業所
定期巡回ステーション
地域包括支援センター



⑨ 喜寿苑

グループホーム
小規模多機能ホーム



⑩ 喜寿苑清須

特別養護老人ホーム
ショートステイ
デイサービスセンター
有料老人ホーム



⑪ 真寿苑

特別養護老人ホーム
ショートステイ
グループホーム
ケアサポートセンター
地域包括支援センター
共用型認知症デイサービス



⑫ 真寿苑

有料老人ホーム
定期巡回ステーション



⑬ 百楽苑

グループホーム



⑭ 竹島園

デイサービスセンター



⑮ 百華苑

特別養護老人ホーム
ショートステイ



⑯ 楓の杜

特別養護老人ホーム
ショートステイ
デイサービスセンター



⑰ 楓の杜

グループホーム



⑱ 恵翔苑

特別養護老人ホーム
ショートステイ
デイサービスセンター
居宅介護支援事業所
地域包括支援センター



寿宝会



URL: [https:// www.juhoukai.jp](https://www.juhoukai.jp)

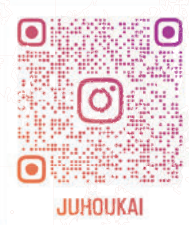
〒441-0316

愛知県豊川市御津町赤根山田12番地

TEL.0533-75-2800

お気軽にお問い合わせください

▼ 公式 Instagram



社会福祉法人 **寿宝会**

発行 豊川市
編集／発行 株式会社鎌倉新書
発行年 2026年1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	