

最後まで自分らしく

わたしの安心ライフ & エンディングノート



稲城市社会福祉協議会
オリジナルキャラクター
いなぎーな

稲城市社会福祉協議会

名前

解体工事

内装解体工事

さ い か い
のことなら **西海へ**



**こんなお悩み
ありませんか？**

- ☐ 実家を相続したけど、使う予定がない
- ☐ 施設入居や入院で家を空き家にしてしまう
- ☐ **不動産から売買取引は難しいと言われた**
- ☐ 自治体から空き家の改善指導を受けた など

大切な思い出の詰まっている家、簡単に「解体」という選択ができないという方
使わないまま残していても、税金はかかり、建物は劣化するばかり…

解体は「終わり」ではなく「新しい未来」へのスタートです！

現地お見積り
無料！

家内不用品
そのままで
ご相談ください

部分解体
小さな解体も
お任せください

株式会社 **西海**

調布市若葉町2-22-40

☎ 03-3307-6090

株式会社 西海 | Q

一般社団法人リフォームパートナー協議会



当社は国土交通大臣登録団体の会員です

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！

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	第5章 財産について……15
第2章 もしもの時は…… 7	第6章 稲城市福祉権利擁護センター あんしん・いなぎ ……17
第3章 エンディング…… 10	第7章 稲城市社会福祉協議会 ……18
第4章 大切な人たち…… 13	

※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。

2025年1月発行

発行:社会福祉法人 稲城市社会福祉協議会

編集・デザイン:株式会社ジチタイアド

※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 @

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

好きな音楽

好きな本・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



相続なら クレスへ お任せください。



不動産総合コンサルタントとして、
売却・有効活用などを手掛け続けて**30年**。

不動産とは切っても切れない「相続」に数多く携わって参りました。
相談件数30,000件以上という実績から得た知識をもとに、法律、
税金、建築、開発、等価交換など、ご相談内容により各専門家と連携
をとりながら、お客様が抱えている疑問、問題を解決いたします。



資産整理

不動産の資産整理は、お金に困っている
ときだけでなく、相続対策でも行われ
る方法です。目的に応じて適切な
アドバイスを行います。



相続対策

相続対策からお手続きまで、クレス
在籍の**相続診断士**が丁寧に
ご説明しますので、安心して
ご相談ください。



遺産分割

家族間の争いを事前に防止する
ため、二世帯住宅、アパート建設、
土地の分筆などのご提案
を致します。

些細な内容であっても、
安心してご相談ください。

コンサルタントという少しお堅い感じがしますが、「エンディングノートの書き方を教えてほしい」というような、些細なお悩みでも構いません。まずはお気軽にご連絡ください。

お問い合わせ



不動産総合コンサルタント

株式会社クレス



0120-955-000

TEL:03-3222-8011 / FAX:03-3222-8022

東京都千代田区九段北4丁目1番3号 飛栄九段北ビル2階
国土交通大臣(7)第5245号 [HP] <https://www.cres-c.com/>



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

病院名・科

☐

電話番号 ☎ () -

医師名

病 名

メモ

※書き足りないこと等を自由にお書きください。



●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

アレルギー等 気をつけること



いつも飲む薬 ※処方箋があれば貼っておくと良いでしょう。

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
☐ 家族等に任せる ☐ 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資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。 ●供花 ※チェック☒を入れてください。

☐ いただく

☐ 辞退する

☐ 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。

供養について

記入日

年 月 日

● 供養の方法 ※チェック ☒ を入れてください。

- ☐ 一般墓地 ☐ 永代供養 ☐ 納骨堂 ☐ 樹木葬
☐ 希望なし ☐ その他

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 <input type="text"/> | 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。

家族葬の相談窓口——稲城葬儀社

規模も費用もぴったりの
葬儀プランをご提案します



当社は地域密着型企业として、
宗教・宗派を問わず対応いたします。
ご自身やご家族の想いを伝える最期のひと時を、
ぜひ稲城葬儀社にお任せください。

稲城葬儀社の葬儀プラン

火葬式

費用を抑え、シンプルにお見送りをするプラン

火葬料無料(稲城市民の場合)

〔税抜〕169,000円 〔税込〕185,900円

一日葬

告別式を、ご家族でお見送りするプラン

火葬料無料(稲城市民の場合)

〔税抜〕299,000円 〔税込〕328,900円

家族葬

通夜と告別式を、ご家族でお見送りするプラン

火葬料無料(稲城市民の場合)

〔税抜〕399,000円 〔税込〕438,900円

市の斎場を利用します



南山ホール



南多摩斎場



0120-914-995

通話無料 / 土日祝日・夜間対応可能

24時間
365日
対応

株式会社 稲城葬儀社

稲城市市民葬指定取扱業者

〒206-0801 稲城市大丸1032

電話 042-370-8166 / FAX 042-370-8266



ホームページ

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

品名:

* 保管場所

* 誰に

名前:

関係:

* 連絡先

* 何を

品名:

* 保管場所

* 誰に

名前:

関係:

* 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

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

第6章

稲城市福祉権利擁護センター あんしん・いなぎ

あんしん・いなぎでは、次のようなお困りごとの相談を受け、「福祉サービス利用
援助事業」や「成年後見制度」をご案内しています。

このような困りごとや不安はありませんか？

- 福祉サービスを利用したいけど、どうしたらいいの？
- ときどき通帳や印鑑の場所がわからなくなる
- たくさん書類が届くが、何の手続きなのか、
何を支払えばいいのかわからない
- 成年後見制度について知りたい
- 福祉サービス業者に苦情があるけど言いづらい



弁護士による「高齢者・障害者のための法律相談」も
行っています。(予約制)

遺産相続、遺言作成、財産侵害、消費者
被害、権利侵害、成年後見制度などに関する
相談をお受けします。



相談は無料です。ご相談の内容に応じて必要
な支援をご案内しますので、お気軽にご相談
ください。

問い合わせ

稲城市福祉権利擁護センター あんしん・いなぎ(稲城市社会福祉協議会)
☎042-378-5459

〒206-0804 東京都稲城市百村7(稲城市福祉センター2階)

FAX 042-378-4999

メール kenri@inagishakyo.org

第7章

稲城市社会福祉協議会

～ともに支え みんなでつくる 思いやりのまち～

だれもが安心して暮らせる福祉のまちをめざして、さまざまな取り組みをしています。
お気軽にご相談ください。

まだまだ自分らしく活動したい

	該当する事業	相談窓口
ボランティアに興味がある →	介護支援ボランティア等	地域福祉係 ☎378-3800
仲間や居場所が欲しい →	ふれあいセンター等	地域福祉係 ☎378-3800
自分のペースで働きたい →	高齢者無料職業紹介	はつらつワーク稲城 ☎379-1333

サービスを利用したい

	該当する事業	相談窓口
買い物や掃除ができなくなってきた →	各種ヘルパー派遣	ヘルパーステーション ☎378-8211
歩行が難しかったり、車いすを使ったりしているが、外出したい →	福祉有償運送による移送サービス	ハンディキャブ ☎378-8426
おむつ代が高くて困る →	紙おむつ支給事業	在宅支援係 ☎370-2480

その他さまざまな相談をお受けします

	該当する事業	相談窓口
所得が少ないため、お金を借りたい →	資金貸付制度	総務係(貸付担当) ☎401-5294
どこに相談すればよいのか わからない →	福祉なんでも相談	地域福祉係 ☎378-3800

あなたの思いが地域を支えます ～遺贈や相続財産の寄付をお考えの方へ～

近年、永年築いてきた財産の一部を「住み慣れた街のこれからに生かしてほしい」あるいは「困っている方のために使ってほしい」とのご遺言のもと、当協議会にご寄付されるご遺族が増えています。また、大切な方を亡くされた方々から、「故人の財産をお世話になった地域の福祉のために使ってほしい」あるいは「相続した財産の中から一部を寄付したい」とのお申し出も多く寄せられています。当協議会は、公益を目的とする事業を行う社会福祉法人として認可を受けており、個人が寄付をした場合、税制上の優遇措置が受けられます。相続や遺贈に伴い財産の一部をご寄付された場合には、相続税の非課税対象となります。



問い合わせ

社会福祉法人 稲城市社会福祉協議会 ☎042-378-3366(代表)

■〒206-0804 稲城市百村7番地 稲城市福祉センター内

■FAX 042-378-4999 ■メール soumu@inagishakyo.org



「これから」のこと、
まずは相談して
みませんか？



シャローム 法律事務所

生活していく上で、不安やお悩み事は尽きることはありません。

漠然とした不安を抱えていらっしゃる方、

問題をどうやって解決すればよいか途方に暮れている方、

そんな皆様をお支えできるよう、私たちは日々当事務所を運営しております。

何も気負わず、お悩みの全てをお聞かせください。

経験豊富な法律家が、解決へのサポートをいたします。

空き家に関する
諸問題を
サポート、解決
不動産トラブル



生前対策から
相続発生後の
心配事まで
相続・遺言相談



「もしも」の場合
諸管理を
託せるように
成年後見支援



転ばぬ先の杖、
ご自分で後見人を
選定できます
任意後見支援



その他、法的観点からあらゆる面をサポートいたします。何でもお気軽にご相談ください。

「シャローム」は日々の平穏を願う想いから

「シャローム」とはヘブライ語で「平和」を意味します。皆様の心と日常に「平和」をもたらすお手伝いができるよう、当事務所の理念として掲げて参りました。笑顔と安らぎの日々を送っていただけるよう、良質なリーガルサービスのご提供を志して、皆様をお待ちしています。



弁護士 井堀 哲
【第二東京弁護士会所属】

弁護士 藤澤 整
【東京弁護士会所属】



まずはお気軽にご連絡ください

シャローム法律事務所

調布市布田2-35-1石原ビル2階

☎042-444-1916

午前9:30～午後5:30(土・日・祝日を除く)

初回相談30分無料です



京王線調布駅東口より徒歩3分

多摩
センター駅
徒歩1分

司法書士法人 行政書士 槐事務所
ENJU Legal Office

東京司法書士会所属

東京都行政書士会所属

初回
ご相談
無料



お気軽にご相談ください!

相続 遺言 遺産承継



書き方・遺言執行者

遺言

遺言は、内容はもちろん方式も様々

あなたのご逝去された後の財産のあり方を、ご希望に沿えますように法的に確かな遺言書の作成を専門家の立場からお手伝い

他にも

相続税が心配…

税理士と連携して、遺言書を作成

遺言執行者をお任せしたい

遺言実現のために、相続人の方に代わって専門家の私たちが手続きを執り行うことも可能

相続人へ遺産の承継

相続

お亡くなりになられた方が所有されていた不動産、預貯金、株式、自動車等を相続された方へ引き継ぐお手続きをお手伝い

他にも

相続財産に負債がある
財産を相続したくない

相続放棄手続きに必要な書類を作成

相続財産として何がどこにあるかわからない
不動産を売却して代金を相続人で分けたい

相続財産の調査&お手続きをサポート

「何から手を付けたらいいかわからない」状態でも大丈夫です
私たちと一緒に解決していきましょう

えんじゅむしよ
槐事務所
とは?

元郵便局員と元技術系の司法書士2名で立ち上げた司法書士事務所です。
法律専門一筋ではないからこそ培った経験で、依頼者様第一をモットーに
日々お悩みをお聞きしております。

地域密着型

男女の司法書士

ご予約で土日祝&時間外OK

出張対応可能

司法書士 行政書士 鎌田 紀子 かまたのりこ

司法書士 行政書士 宮本 普雄 みやもと ゆきお



042-319-6127

営業時間 9:00~18:00 (土日祝を除く) 事前予約にて時間外のご相談も可

〒206-0034 東京都多摩市鶴牧一丁目3番地の10 シティハウス多摩207



◀ <https://enju-legal.com>

✉ info@enju-legal.com

えんじゅ事務所



1Fはセブンイレブン/入口は乞田川沿い

