

自分らしく生きる大切な一歩

意味を見出すこともなかった小さな出来事1つ1つが 繋がったとき、すべてが必然だったと感じるでしょう。 時間はかかりますが、ゆっくり確実に。

あなたの人生を深い納得感で仕上げるために。

豊橋市が外が上北を

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

はじめに

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。



ェンディングノートの **書き方**



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。

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かめましょう。 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 **仏**

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。

家族に共有しましょう

書き方の ポイント **3**

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共有しましょう。 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共有しましょう。 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 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 信念・価値観	

丰三クロ 自分史

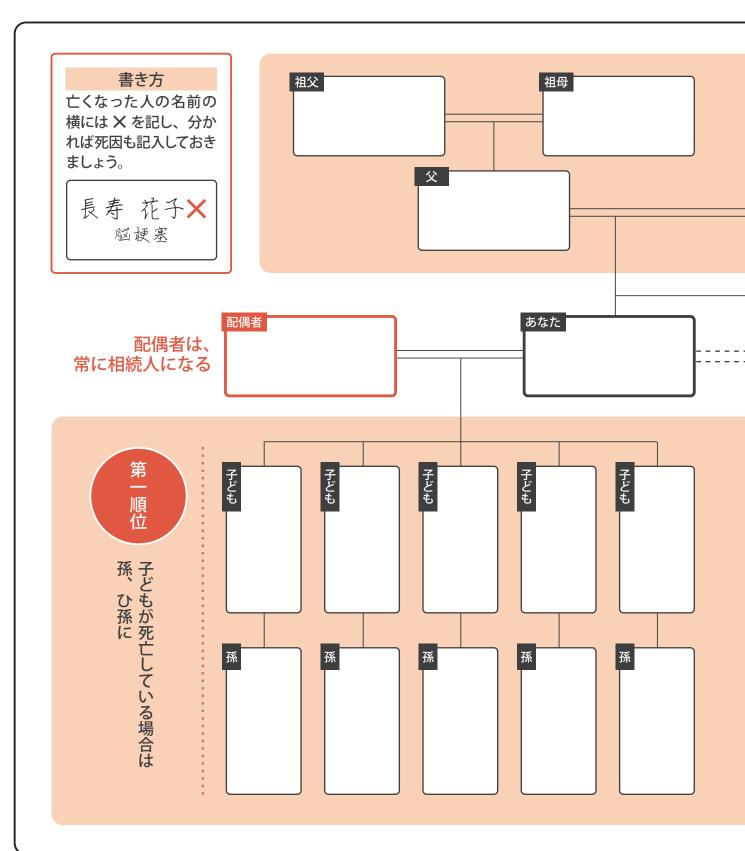
自分のルーツや半生を文章にするもの。書くことで自分自身への理解が深まります。 あなたの生きた軌跡は大切な人の「心の教科書」になるかも知れません。 親の終活のきっかけづくりとして、子どもからプレゼントするケースもあります。

家系図

相続を考えるためにも「家系図」を作成しましょう。

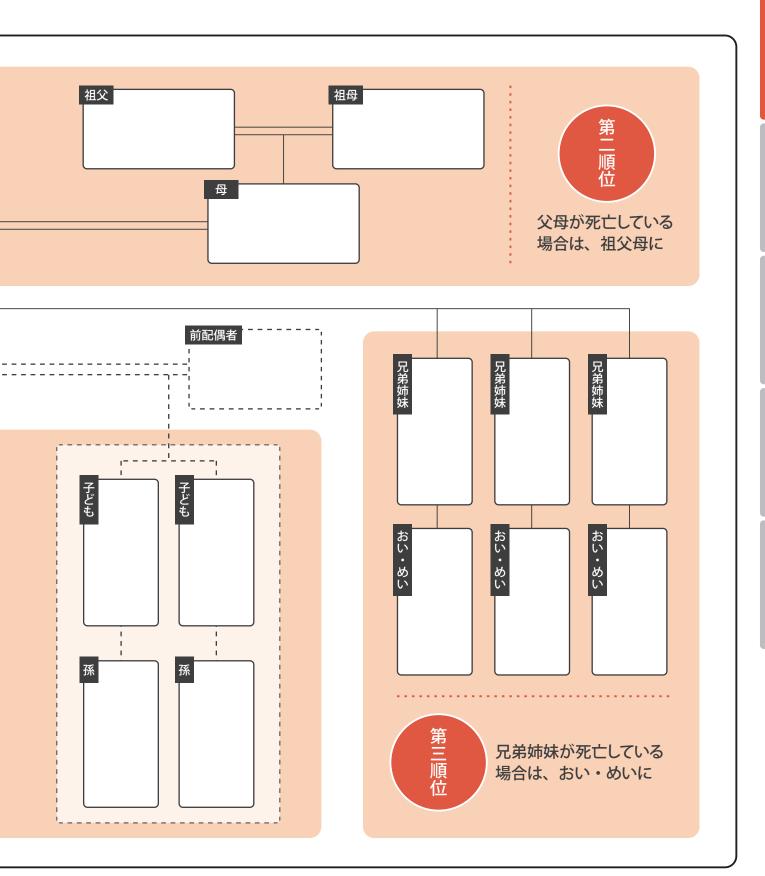
この表に書き込んでいくことで自分の法定相続人が誰なのかを確認できます。

※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、後順位の人は相続人になれません。



キョクラウ 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	
电响电力	携帯	
	パソコン	@
メール アドレス	携帯	@
		@



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			

_			
	ま、しま、に備え	医療や公的たカードや証書	生活インフラの請求書たどは

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

キーワーじ 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

4	
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。

キラクラウ 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

_

生日夕日 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。

キョクラウ 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。

子供がいない

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 人がいる

法定相続人の中に 財産を渡したくない 人がいる

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	の必要については やワープロ、録音	認印でも可。封入 規定はない。代筆 などは不可。 ソコン・ワープロ	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

第3章 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

キーパーソン	間柄:	名前:	連絡先:
(連絡可能な 親族など)	間柄:	名前:	連絡先 :
	間柄:	名前:	連絡先:
	□ 自宅を希望する	□ 施設を希望する □「名前:	」の判断に任せたい
生活の場所 	□ その他を希望す (る)
介護費用	□ 預貯金や年金な	ど自分の財産から使って欲しい	□ 保険に加入している
八咬兵爪	□特に用意はして	いない □ その他()
財産の管理を	間柄:	名前:	連絡先:
託す場合	□ 任意後見契約済		,_,
あなたの好みや こだわりたいこと			
介護して くれる人に 伝えたいこと			
備考			

キークラ 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□ 「名前:□ 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□ 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:	i望する)」
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:	٦(
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		

キラクラ 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 から充分な説明を受け、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
L 安心して過ごすために

■やっておきたいこと
■ 471-70-70-1-1-1-1-1-1-1-1-1-1-1-1-1-1-1-1
■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

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□ しなくてよい□ 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: 連絡先: 連絡先: 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	

私のエンディング

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
4則	建 裕元	11月11分
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 □	
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 □	
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 □	

きゅう 葬儀の事前準備

■連絡してほしい人

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。 悲しみの中で充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)
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	

キラクラ 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

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、『はじめの一歩』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?

キークーじ 資産の整理とモノの整理

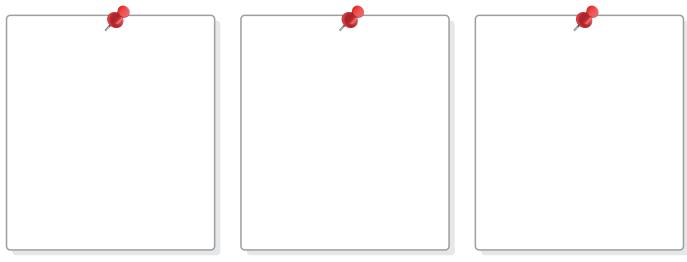
遺していくものは「資産」と「モノ」に分かれます。

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

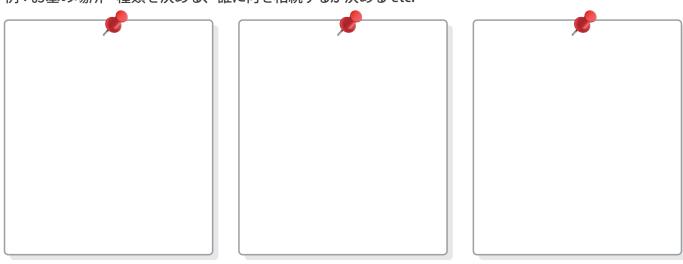
■不足している情報や必要な情報

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



私の終活設計 取り組むこと 事前準備 例:お墓の種類・金額を調べる、 いつから 何を 法定相続人を知る etc. はじめの一歩(行動) 例: 資料を請求してお墓の見学に行く、 いつから 何を 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
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			わたし

() 歳

の年表

エンディング

■書き方例

目標年齢

(70)歳(73)歳

世介孫

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 介護施設へ見学に行く 移とたくさん遊ぶ

「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	H Control of the cont

			^		
名前		年	月	B	

「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	

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、「○○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、「立派な人に育って欲しい」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に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、ありがとう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。

相談先一覧

■高齢者福祉について

相談内容	担当窓口	電話番号
 高齢者生活相談	市役所長寿介護課	☎ 0532-51-3134
向即有土冶相談	各地域包括支援センター	※36ページ参照
♪ 詳/□	東三河広域連合介護保険課	☎ 0532-26-8460
介護保険制度	市役所長寿介護課	☎ 0532-51-3130
成年後見制度	豊橋市社会福祉協議会成年後見支援センター	☎ 0532-57-6800

■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	市役所国保年金課	☎ 0532-51-2290
厚生年金	豊橋年金事務所	☎ 0532-33-4111
国民健康保険	市役所国保年金課	☎ 0532-51-2293
後期高齢者医療保険	市役所国保年金課	☎ 0532-51-3132

■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	市役所市民課	☎ 0532-51-2279	

■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	名古屋法務局豊橋支局(登記物件) 市役所資産税課(未登記物件)	☎ 0532-54-9278 ☎ 0532-51-2213	

■法律相談について

相談内容	担当窓口	電話番号
	市役所安全生活課	☎ 0532-51-2304
	愛知県東三河県民相談室	☎ 0532-52-7337
法律相談全般	つつじが丘地域福祉センター 大清水地域福祉センター 牟呂地域福祉センター	☎ 0532-54-0294
	法テラス三河(※電話相談可)	な 0570-078342 ※IP電話からは な 050-3383-5465
	愛知県弁護士会東三河支部	☎ 0532-56-4623
不動産・会社の登記	愛知県司法書士会 東三河総合相談センター	☎ 0532-54-5665
小割性*云位の豆品	愛知県司法書士会 登記・相続電話無料相談(※電話相談のみ)	☎ 050-3533-3707
司法書士による相続等登記相談 (不動産の相続・贈与など)	市役所安全生活課	☎ 0532-51-2304
行政書士による書類作成相談 (遺言書、遺産分割協議書など)	市役所安全生活課	☎ 0532-51-2304
遺言の相談(公正遺言の作成)	豊橋公証人合同役場	☎ 0532-52-2312

[※]法律相談は一部例外を除き、予約制・電話相談否となります。まずはお電話で予約をお願いいたします。

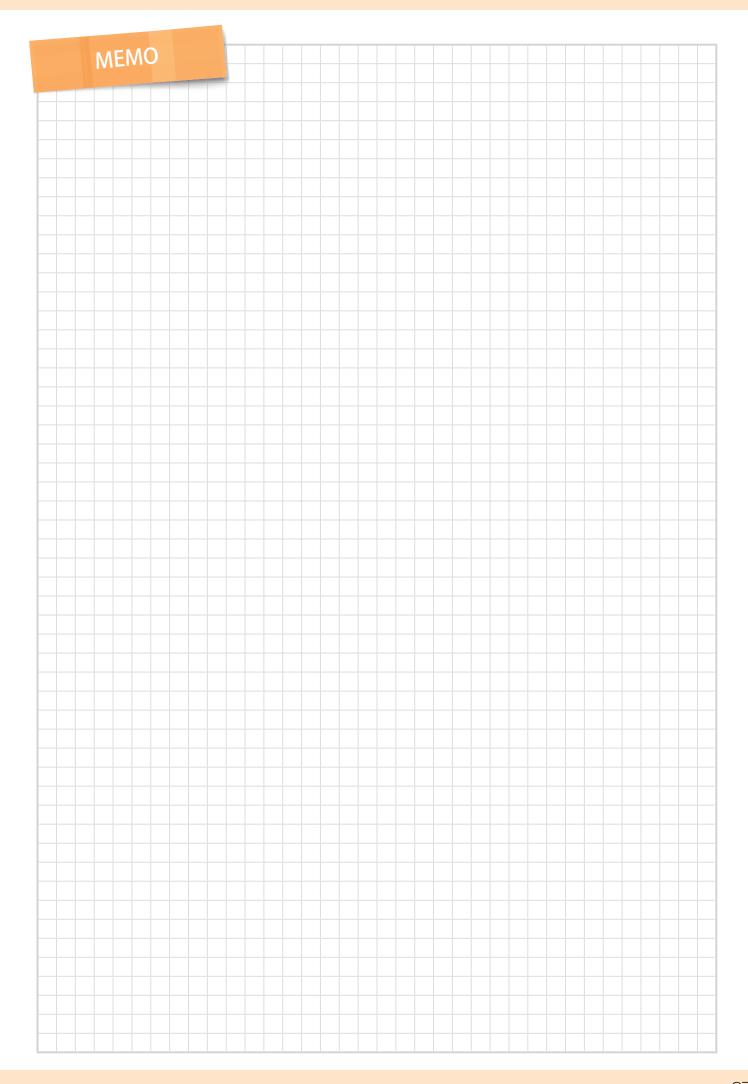
■その他生活相談などについて

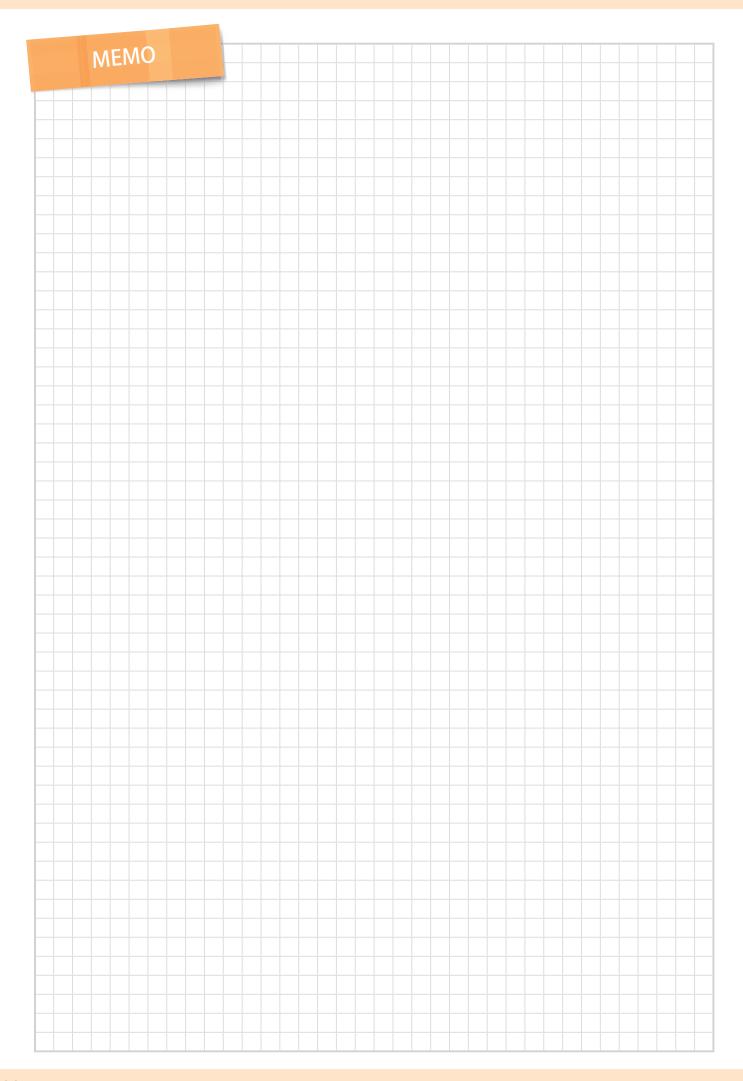
相談内容	担当窓口	電話番号
障害福祉サービスの相談	市役所障害福祉課	☎ 0532-51-2345
健康相談	保健所健康増進課	☎ 0532-39-9136
ごみの分別、持ち込み、収集に ついて	家庭ごみコールセンター	☎ 0532-69-0530
消費生活相談	東三河広域連合 消費生活総合センター	☎ 0532-51-2305
死亡届、火(埋)葬許可証	市役所市民課	☎ 0532-51-2276
ペット(犬・猫など)	保健所生活衛生課	☎ 0532-39-9127

高齢者の総合相談窓口

■地域包括支援センター

地域包括支援センター名	電話番号	所在地	担当校区
豊橋市東部 地域包括支援センター	8 0532-64-6666	佐藤五丁目22-16	飯村、岩西、 つつじが丘
さわらび地域包括支援センター	☎ 0532-54-3521	牛川町字浪/上25-20	石巻、牛川、賀茂、下条、 西郷、嵩山、玉川
赤岩荘地域包括支援センター	☎ 0532-66-1262	多米町字大門10	鷹丘、多米
地域包括支援センター コープ豊橋北	☎ 0532-65-8567	朝丘町132	岩田、豊
地域包括支援センター尽誠苑	☎ 0532-65-2751	大脇町字大脇ノ谷 74-54	谷川、二川、二川南
豊橋市中央 地域包括支援センター	☎ 0532-54-7170	前畑町115	旭、東田
地域包括支援センター喜寿苑	☎ 0532-35-6770	前芝町字加藤381-2	大村、下地、津田、 前芝
地域包括支援センター コープ豊橋中央	☎ 0532-53-1519	前田町一丁目4-2	新川、松山、向山
アースサポート豊橋駅西 地域包括支援センター	☎ 0532-43-5211	八通町159-1	花田、羽根井
地域包括支援センター ベルヴューハイツ	☎ 0532-33-8110	青竹町字青竹96	吉田方
地域包括支援センターふくろう	☎ 0532-56-0018	八町通三丁目12	八町、松葉
地域包括支援センター真寿苑	☎ 0532-39-3989	牟呂町字東明治郷下1	汐田、牟呂
豊橋市南部 地域包括支援センター	☎ 0532-25-7100	大清水町字大清水546	磯辺、植田、大崎、 大清水
地域包括支援センター作楽荘	☎ 0532-48-7888	王ヶ崎町字上原1-145	中野、福岡
弥生王寿園 地域包括支援センター	☎ 0532-38-0508	弥生町字東豊和2-1	栄、高師
福祉村地域包括支援センター	☎ 0532-45-5130	野依町字山中19-1	芦原、天伯、野依
彩幸地域包括支援センター	☎ 0532-23-6014	西赤沢町字深山95	老津、小沢、杉山、高根、 豊南、富士見、細谷
幸王寿園地域包括支援センター	☎ 0532-38-0300	西幸町字浜池323	幸





快適 介護のお手位

介護のことなら お任せください。

介護保険

福祉用具レンタル・購入

障害者福祉用具給付









〒441-8111 豊橋市江島町145-2 TEL 0532-47-2241



広告

00相続

3つの質問に答えるだけで、

あなたに必要な相続手続きがわかります!

診断結果と合わせて便利な相続手続きチェックリストを無料で進呈中





相続手続き

簡単かつ迅速にあなたの相続手続きに関する状況を診断することができます。 診断後は、相続に強い専門家との無料面談もご案内可能です。

簡単な3つの質問でわかる!

✓ 法定相続人の人数はわかりますか?

☑ 該当する相続財産をお選びください ☑ 相続税の申告は必要ですか? ※質問の答えが不明な場合、不明・わからないを選択すれば手続きが確認できます。

相続手続き 無料1分診断は こちらから!



いい相続 1分診断

Q

▼ 診断後、専門相談員による無料相談も可能です! お気軽にお問い合わせください

受付時間 平日9時-20時/土日祝9時-18時

運営元: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

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

「いいお墓」は、2003年のサービス開始から20年以上に渡り、全国の墓地・霊園情報や お客様の口コミを掲載しているお慕探しのポータルサイトです。「いいお墓 |の豊富なデータが わかりやすくまとまった、お墓探しのためのハンドブックを無料でお届けします。



「費用」「準備」「選び方」「お墓の購入」が ゼロからわかる!



ージの例





【ハンドブック内容】

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

※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。

お電話もしくはWEBからのお問合せで

でもらえます! もれなく全

~ 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



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





※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様情報を入力ください。お客様のご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。



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/

解体、土木、不動産、買い取り

相続の相談も受け付けています。

チームで全力サポートします。

専門家にお任せください!!



株式会社みかわ屋

〒441-8002 豊橋市吉川町139-2

2-26-7855

〈産業廃棄物収集運搬業許可(愛知県)〉第02300187963号

〈産業廃棄物収集運搬業許可(静岡県)〉第02201187963号

〈古物商〉第543951603500号

〈宅地建物取引業許可〉愛知県知事(1)第24809号

相続・空き家・土地

お客さまの立場に立ち、親切・丁寧な対応を心がけております。 些細な事でもお気軽にご相談ください。







不動産のお困り事 お任せ下さい

お客さまの「住むとこじまい」を 当社で一手にお引き受けいたします。





株式会社なないろ **C**0532-21-6772

〒441-800 豊橋市野田町字野田116 番地 4 (1 階B)

お問合せは、お電話またはホームページから



- 全国宅地建物取引業保証協会会員
- ・ 住宅金融普及協会 住宅ローンアドバイザ

発 行 豊橋市 長寿介護課編集/発行 株式会社鎌倉新書 発 行 年 2025年10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