



私のエンディングノート

自分らしく生きる大切な一歩

意味を見出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。

*This is
my LIFE*

豊橋市

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

はじめに

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に大切な一步

「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と決めておくなど
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ず。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。



エ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
4

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
3

家族に 共有しましょう

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、
これからる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、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	

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。

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

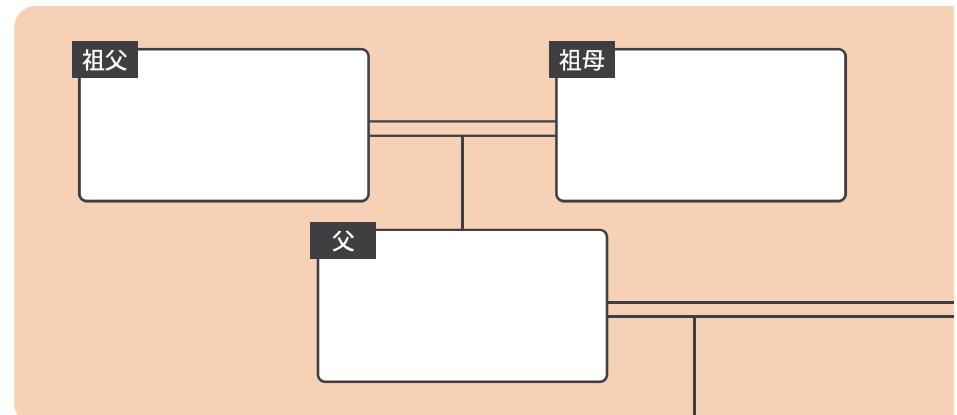
相続を考えるためにも「家系図」を作成しましょう。

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。

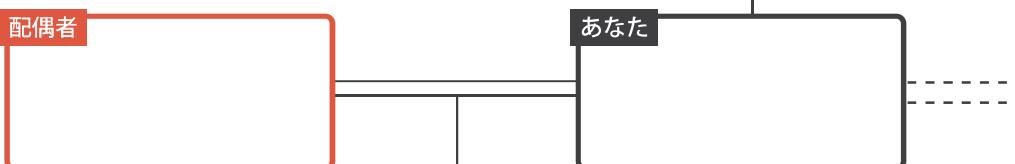
※法定相続人となるのは配偶者と血族です。同じ順位の人が複数いる場合には全員が相続人となります。先順位の人が1人でもいる場合は、後順位の人は相続人になれません。

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

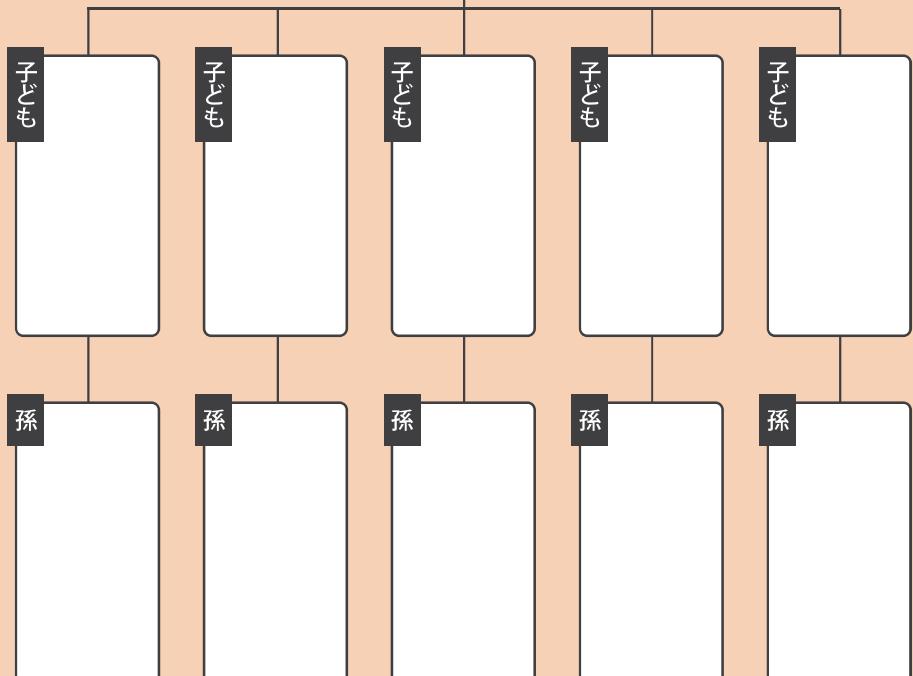


配偶者は、
常に相続人になる



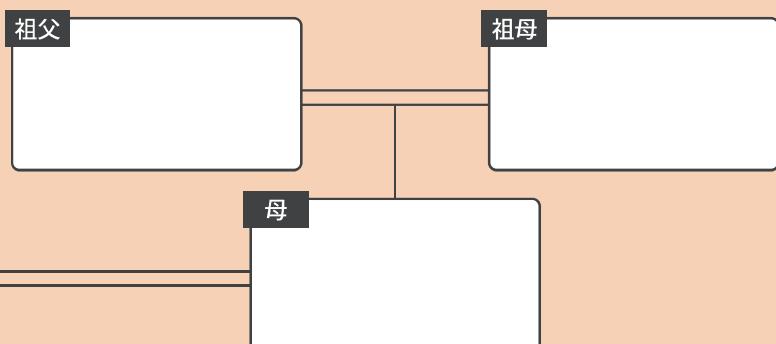
第一
順位

子どもが死亡している場合は
孫、ひ孫に



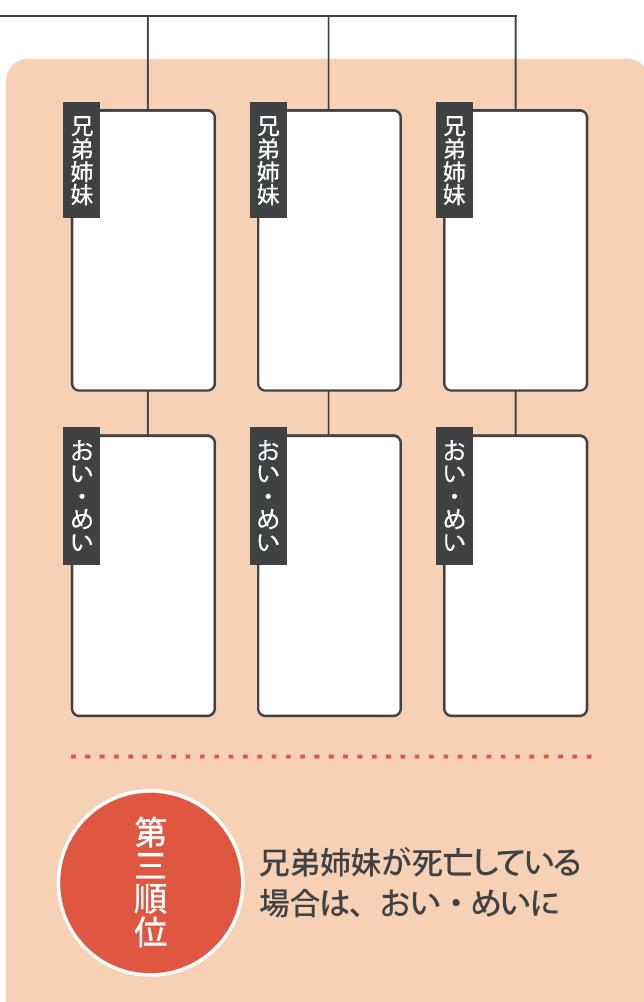
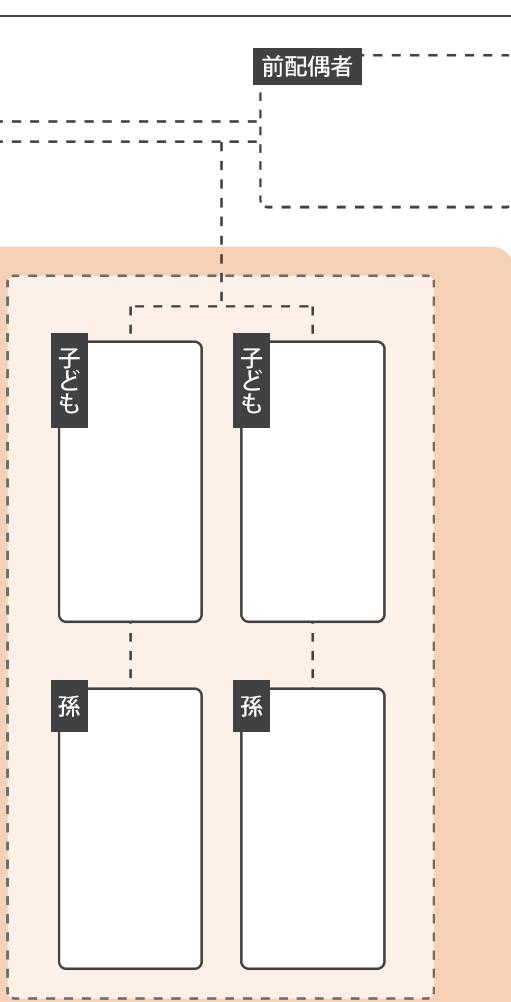
キーワード 家系図の作成

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、という場合には土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々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

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

大切な物

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

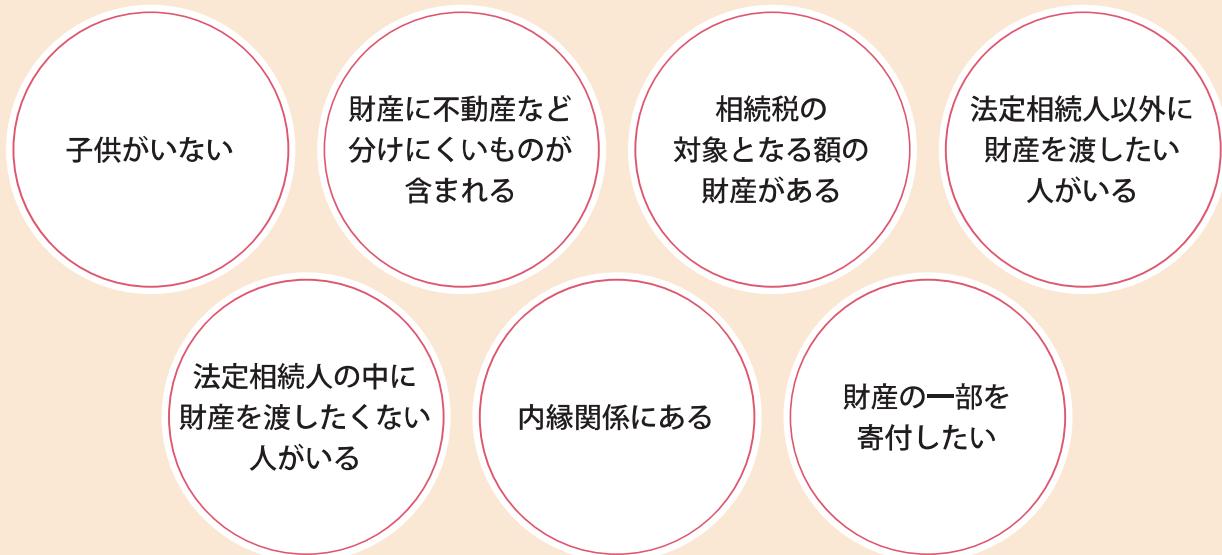
人生を豊かにしてくれた大切なものや思い出は、エンディングに向けてどう整理すればよいのでしょうか。

「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。

	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

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ぬこともありますし、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 (連絡可能な親族など)	間柄：	名前：	連絡先：
	間柄：	名前：	連絡先：
	間柄：	名前：	連絡先：
生活の場所	<input type="checkbox"/> 自宅を希望する <input type="checkbox"/> 施設を希望する <input type="checkbox"/> 「名前：」の判断に任せたい <input type="checkbox"/> その他を希望する ()		
介護費用	<input type="checkbox"/> 預貯金や年金など自分の財産から使って欲しい <input type="checkbox"/> 保険に加入している <input type="checkbox"/> 特に用意はしていない <input type="checkbox"/> その他 ()		
財産の管理を託す場合	間柄：	名前：	連絡先：
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	<input type="checkbox"/> 病名・余命ともに告知を希望する <input type="checkbox"/> 病名のみ告知を希望する <input type="checkbox"/> 病名・余命ともに告知を希望しない <input type="checkbox"/> その他()
終末期を 過ごす場所	<input type="checkbox"/> 病院を希望する <input type="checkbox"/> 自宅を希望する <input type="checkbox"/> ホスピスを希望する <input type="checkbox"/> 「名前：」の判断に任せたい <input type="checkbox"/> その他()
経口以外での 栄養摂取	<input type="checkbox"/> 点滴による栄養摂取の処置を希望する <input type="checkbox"/> 経鼻経管栄養摂取の処置を希望する <input type="checkbox"/> 胃ろうの処置を希望する <input type="checkbox"/> できる限り自然にさせて欲しい <input type="checkbox"/> 判断を任せたい「名前：(間柄：)」
延命治療	<input type="checkbox"/> 回復が難しくても延命を希望する <input type="checkbox"/> 延命治療は希望しない <input type="checkbox"/> 延命より苦痛緩和を重視したい <input type="checkbox"/> 判断を任せたい「名前：(間柄：)」
臓器提供・ 献体	<input type="checkbox"/> 臓器提供を希望する(意思表示カード保管場所：) <input type="checkbox"/> 角膜提供を希望する(アイバンク登録証保管場所：) <input type="checkbox"/> 献体を希望する(登録団体： <input type="checkbox"/> 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

■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

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。あなたの大切な人々は、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

葬儀への考え方	<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"/> 葯儀後		
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"/> 葯儀後		
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"/> 葯儀後		
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"/> 葯儀後		
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"/> 葯儀後		
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"/> 葯儀後		

キーワード 葯儀の事前準備

遺族の約4分の3は家族が亡くなつてから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るまま葬儀を決める、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： 石材店： 契約者名：
	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

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

第一章から第四章までを書き進め、あなたの状況、また考え方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ならないこと

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

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.

はじめの一歩（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				

の年表

(　　)歳

エンディング

■書き方例

目標年齢	(70)歳 (73)歳
取り組みたい内容・やらなければならぬないこと・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

「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。



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ります。

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

感謝の気持ちを持つようになります。

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
	各地域包括支援センター	※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
	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
法律相談全般	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
	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) ※IP電話からは ☎ 050-3383-5465	☎ 0570-078342
	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
	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	☎ 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	牛川町字浪ノ上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 コーポ豊橋北	☎ 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	前畠町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 コーポ豊橋中央	☎ 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132	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

不動産に関するお手伝い

秘密厳守

無料査定

買取対応

お困りでは ありませんか？

空家を売るか貸すか相談したい

実家の相続で争いたくない

現況のまま買取して欲しい

共有名義を解消したい



生活にファインクオリティ

sala

不動産売買・賃貸・管理のワンストップ相談なら

中部ガス不動産株式会社

国土交通大臣(15)第605号 東海不動産公正取引協議会、愛知県宅地建物取引業協会

相談・売却査定はお近くの営業店まで

【豊橋中央店】 豊橋市駅前大通一丁目 35

TEL: 0532-57-3410 営業時間: 9:30 ~ 18:00 定休日: 水曜・祝日

【豊橋駅西店】 豊橋市白河町 100 サーラプラザ豊橋 1F

TEL: 0532-33-8850 営業時間: 9:30 ~ 18:00 定休日: 水曜・祝日

【豊橋店】 豊橋市広小路三丁目 91 サーラ広小路ビル 1F

TEL: 0532-51-5810 営業時間: 9:00 ~ 17:30 定休日: 水曜・祝日

【豊川店】 豊川市豊川町知通 63-1 サーラプラザ豊川 2F

TEL: 0533-89-0468 営業時間: 9:00 ~ 17:30 定休日: 水曜・祝日

公式ホームページは
こちらから!!



<https://www.cgf.sala.jp/>

あなたの街の相談役

こんなことでお困りですか？

相続
手続き



相続の手続きは
何から
始めたらいいんだろう…

遺言書
作成



家族のために
遺言書を作成したい

お世話になったあの人に
遺産をあげたい

あなたの「困った」を当事務所がサポートいたします！

ご質問・ご相談はお気軽に下記までお問い合わせください。

☎ 0532-74-3882

受付
時間

9:00～17:00
(土日祝日を除く)



司法書士法人まつざき事務所

〒441-8037 豊橋市中橋良町46番地1

🌐 <https://www.shihoumatsuzaki.com>

✉ shihoumatsuzaki@gmail.com



司法書士 松崎和馬

※ご連絡の際に「本冊子を見た」とお申し出下さった方は、初回相談料無料（30分まで）

不動産に関するお手伝い

スピード対応

無料査定

相談会・勉強会実施

専門家集団が
ワンストップで対応

空き家・不動産の管理や売却

相続・信託・任意売却のお手伝い

土木・解体・造成

無料査定・住宅ローン相談

不動産売却・空き家の相談なら

Uh 株式会社 アーバンホーム
URBAN HOME Inc.

【受付時間】9:00～18:00 【定休日】毎週水曜日

〒441-8013 愛知県豊橋市花田一番町 170 番地 1F FAX: 0532-34-7273

宅地建物取引士 愛知県第 040081 号 愛知県知事免許 (04) 第 019919 号 不動産キャリアパーソン第 11996 号

お気軽に
お問い合わせください

☎ 0532-34-7272

終活のご相談はお任せください

「誰が」「どのような事を」「いつまでに」手続きをすればいいかご存知ですか？

お悩みをお持ちの皆様、お手伝いいたします。

終活に係る法務相談が 一つの窓口で完結する専門センターです。

法務・税務の専門家が情報（資料）を共有するので時間と費用が軽減できます。

任意後見契約書の作成

家族信託契約書
の作成

身元保証人
等の依頼

終活相談でよくある 6つのご相談

相続不動産売却
の補助

公正証書遺言
の作成補助

墓じまいの代行

「親切」「丁寧」「迅速」

煩雑な手続きを有資格者が責任を持って行います。



ご相談「無料」。些細な疑問、質問でもお気軽にお問合せ下さい。

どれ程の費用がかかるのか、その場でお見積りいたします。(弁護士費用等の実費は除く)

センター名

ホワット相続センター（行政書士瀧原事務所）（株式会社ケアリード）

豊橋本部

愛知県豊橋市東新町100-1 デューク豊橋東新町1F
(イズモホール豊橋貴賓館から南へ200m)

営業時間

平日(祝日除く)午前9時から午後6時まで(土・日相談可)

お問合せ(代表)

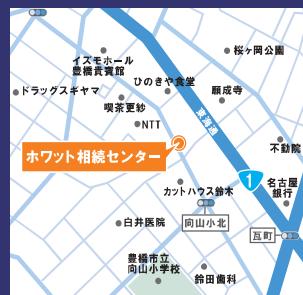
0120-708-882

メール・URL

i@whatsouzoku.com

ホワット相続センター

検索



「家族の絆」を 紡ぐお葬式

心配りと
地域密着



豊橋市内に4店舗 ご葬儀は愛心殿グループにお任せください



愛心殿グループの会員制度

入会金1万円のみ
※永代会員制
会員募集中



家族葬から社葬まで
お客様に合ったプランをご提供いたします。

「最後にもう一度、あなたにふれたい…」
～そのお気持ちを形にしませんか?～



セレモニー・ホール
愛心殿



家族葬のオクリエ

0120-233-313

[セレモニー・ホール愛心殿] 豊橋市牛川通5-9-3
[オクリエ愛大東店] 豊橋市高師石塚町石塚47-2
[オクリエ飯村店] 豊橋市飯村北3-2-15
[オクリエ小鷹野店] 豊橋市南牛川1-23-8

[運営会社]
三河葬具愛心殿株式会社
24時間365日[受付]
お葬式の不安をお気軽にご相談ください

本誌ご持参のうえ、ご入会・ご相談された方には
「家族葬マスターブック」と粗品をプレゼント

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 2023年10月

名前	生年月日		
最終修正日	1 年 月 日	4 年 月 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。	2 年 月 日	5 年 月 日	
	3 年 月 日	6 年 月 日	