

未来ノート

～これまでの自分とこれからの自分へ～



取手市健康づくりキャラクター とりかめくん

取手市

目次

終活を通して未来を考えよう	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】私の未来プラン	P.24
相談窓口一覧	P.34

終活を通して 未来 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の大切な一歩

「終活」という言葉が生まれ、多くの人々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。

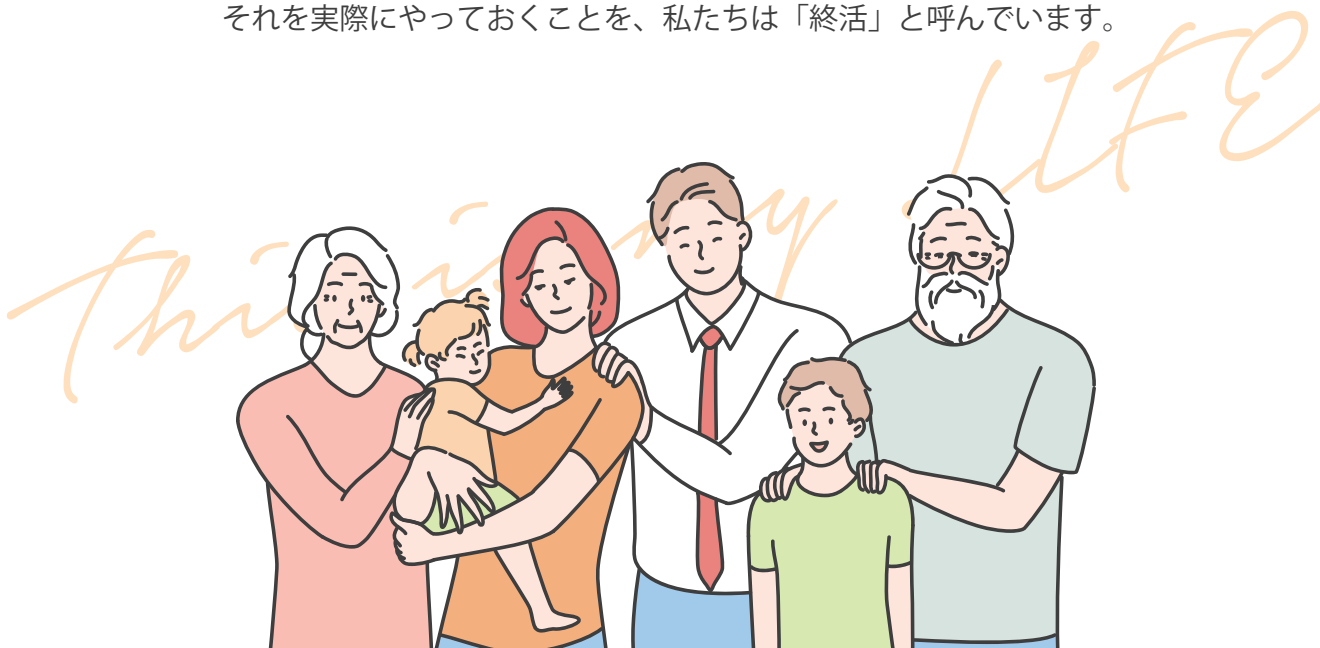
人間は歳を取り、衰えていき、最後には旅立ちを迎えます。

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。



未来ノートの 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

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。
この未来ノートは、
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。

第1章

私のこれまで

あなたのこれまでとこれからを考えるにあたり、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
出生地	
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	

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

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

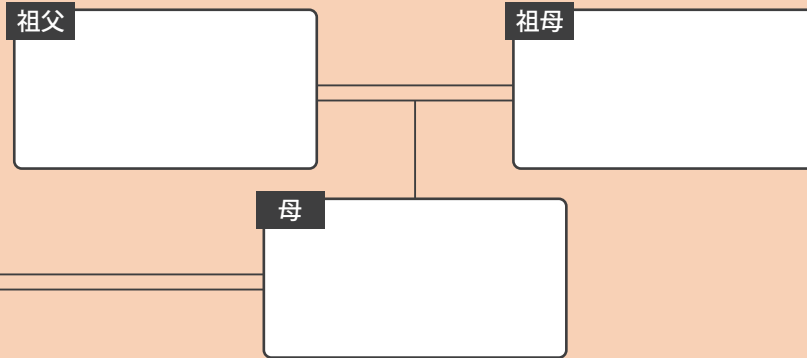
孫

孫

孫

キーワード 家系図の作成

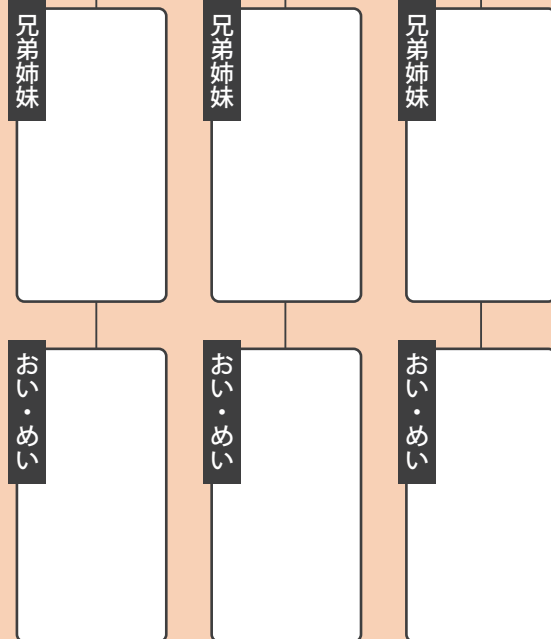
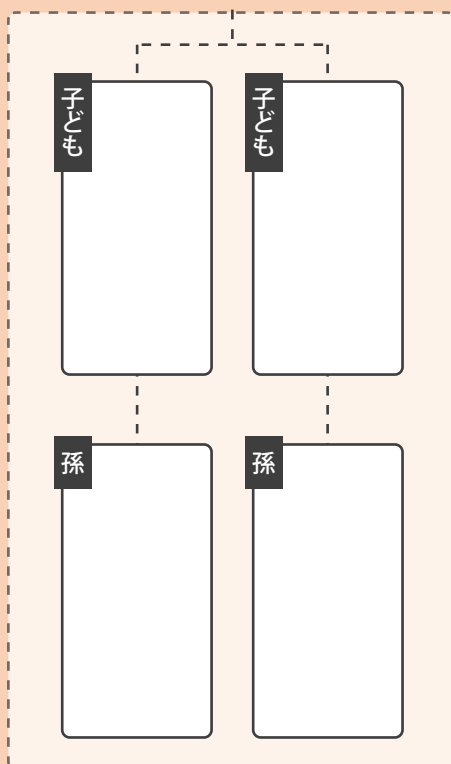
戸籍調査から依頼したい、遡ってより詳しい家系図を作成して家族に受け継いでおきたい、という場合には士業などの作成サービスを利用することも可能です。



第二順位

父母が死亡している場合は、祖父母に

前配偶者



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

未来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、未来ノートには記載しないようにしましょう。事前に家族や信頼できる方に伝えておきましょう。

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

--

キーワード デジタル遺品整理

デジタル遺品とは、故人が使用していたパソコンやスマートフォンの中にあるデータや情報です。例えば、家族で行った旅行の写真データや、故人が作成した書類（遺言書）、使っていたパソコンやプリンターなどの機器、そして、インターネットサービスの会員情報やSNSのアカウントなどもデジタル遺品にあたります。

しかし、昨今はパソコンやスマートフォンにパスワードをかけている方がほとんどです。ただしパスワード解除ができないからといって、データの取り出しを諦め、完全にデータを削除しない状態で処分をしてしまうと、第三者に不正利用される危険性もあります。

また、中には電子文書での借用書やFX取引などの資産価値のあるデジタル遺品の場合、大きなトラブルに発展してしまう可能性があることから、早期の段階での適切な処理が必要となります。

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			



生前にすべきこと

デジタル遺品でのトラブルをさけるために、生前にすべきことを次の4点にまとめました。

1 データの整理・削除

見られたくないデータや遺産に関わる情報が亡くなった後に見つかることがあります。

2 データの共通とバックアップ

データは、自分だけのパソコンにあると、取り出すのに時間がかかります。共有してもよいデータは家族間などで事前にサーバなどで保管しておきましょう。また、パソコン以外の機器にバックアップを取っておけばパスワードがなくてもデータを取り出すことができます。

3 未来ノート作成

有料会員サービスなどのID・パスワード、死後の対応についてノートにまとめたりしておく、ご遺族がどのように対応すればよいか明瞭になります。

4 不要な機器の処分

自分だけが使っていた機器は、突然死の場合を除き、できるだけ自分で処分をするか、どうしてほしいか、メモや未来ノートに残しておくといいいでしょう。

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

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。



その他保存場所



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 成年後見制度

認知症・知的障がい・精神障がいなどによって、ひとりで決めることに心配や不安のある人は、財産管理やいろいろな契約・手続きを行うことが難しい場合があります。このような方を法的に保護し、本人の意思を尊重した支援を行うのが成年後見制度です。選任された後見人が財産管理や契約などを支援します。

成年後見制度には、2つの種類があります。

●任意後見制度

本人が十分な判断能力を有するときに、あらかじめ任意後見人となる方や、その方に委任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ときに、任意後見人がこれらの事務を本人に代わって行う制度です。任意後見契約は、公証人の作成する公正証書によって締結することができます。

●法定後見制度

本人の判断能力が不十分になったときに、家庭裁判所によって、成年後見人などが選ばれる制度です。

成年後見人にしてもらえること

- ・不動産や預貯金などの財産の管理
- ・福祉サービス・介護の手続きや契約
- ・入院・施設入所の手続きや、医療費の支払い など

【参考】法務省 HP「成年後見制度成年後見登記制度」<https://www.moj.go.jp/MINJI/pdf/pamphlet.pdf>

成年後見制度に関するお問い合わせは

取手市成年後見サポートセンターまで

成年後見制度利用相談

成年後見制度を利用しようとする方に対して、相談、情報提供、申立てのお手伝いをします。

日常生活自立支援事業

判断能力が不十分な方へ、福祉サービスの利用手続きの支援や、日常的な金銭管理のお手伝いを行います。

取手市社会福祉協議会

取手市成年後見サポートセンター

☎0297-72-0603 取手市寺田 5144-3

月～金曜日（祝日・年末年始を除く）8時30分～17時15分

<https://www.toride-shakyo.or.jp/page/page000160.html>

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"/> 依頼して欲しい業者がある（業者名： 連絡先： ）		
	<input type="checkbox"/> 依頼先は決めていない		
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。※2023年鎌倉新書全国調査に基づいた内容です。

お墓・埋葬について

お墓	<p>お墓を用意してある場合</p> <p>墓地名： 所在地： 連絡先： 石材店：</p> <p style="text-align: right;">契約者名：</p>
	<p>お墓を用意していない場合</p> <p><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</p>
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。

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

遺言書について

遺言書

用意している ()

用意していない

第5章

私の未来プラン

「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	<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」は何だったのでしょうか？

① やっておかなければいけないこと

② やっておきたいこと

キーワード 資産の整理とモノの整理

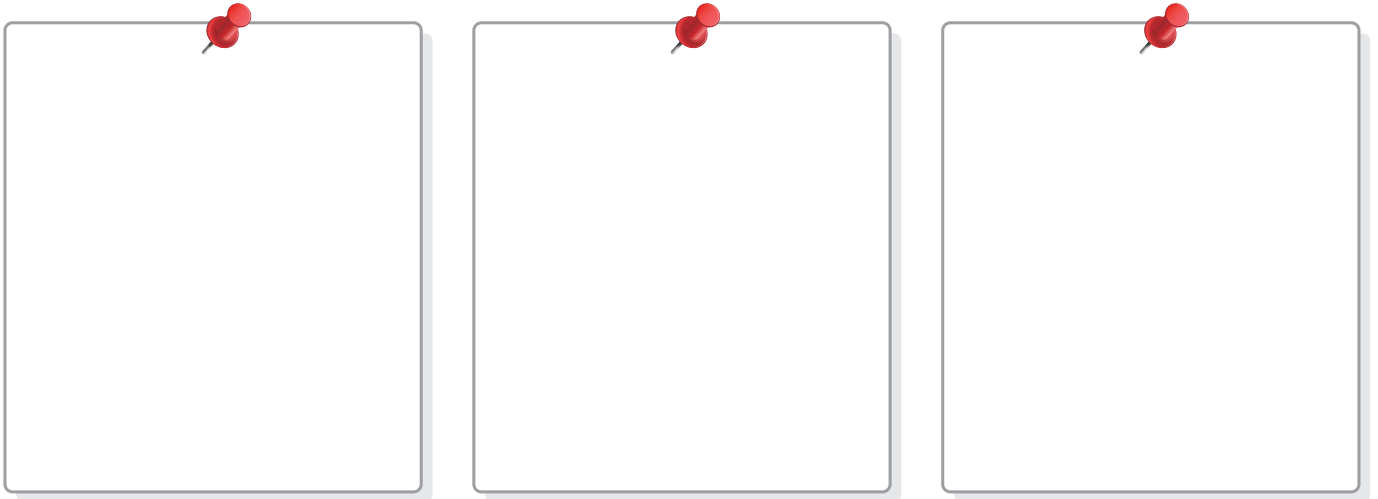
遺していくものは「資産」と「モノ」に分かれます。

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

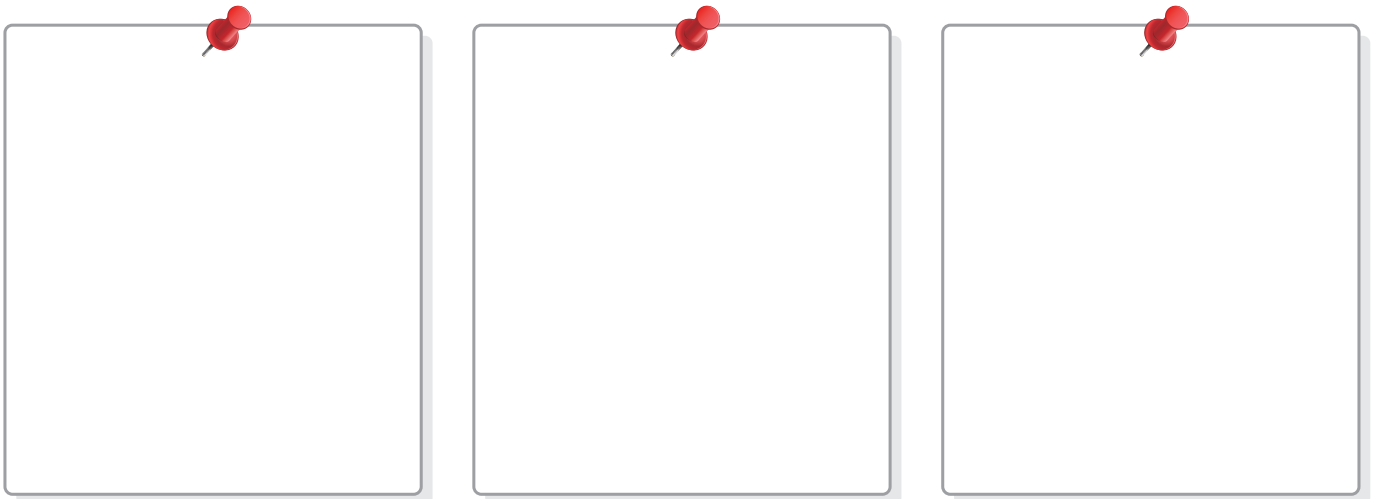
■不足している情報や必要な情報

例：お墓の種類・金額を調べる、法定相続人を知る etc.

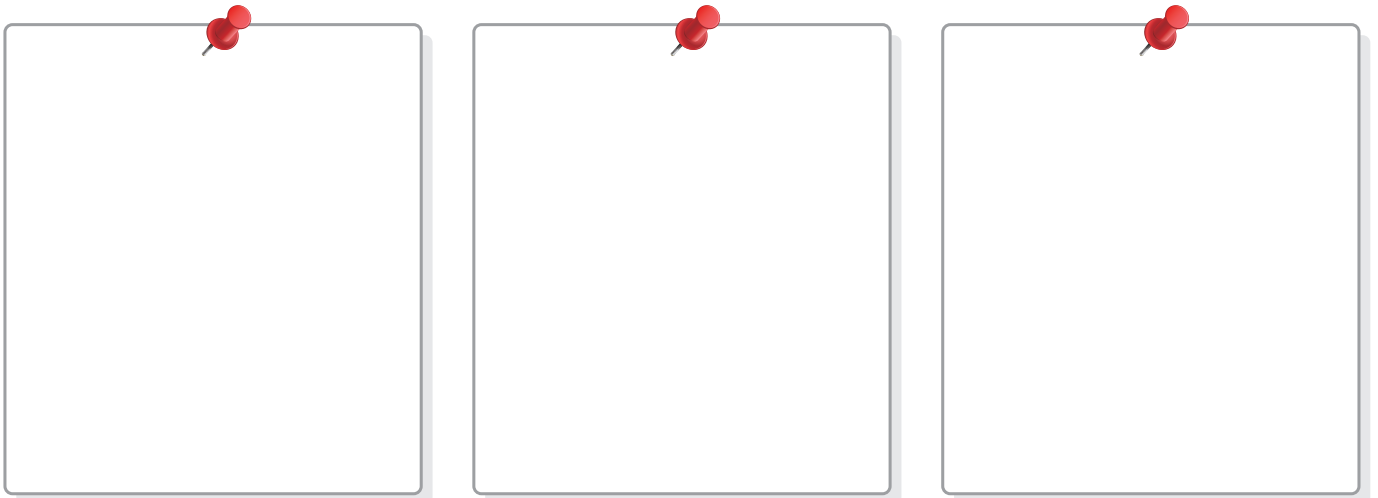


■事前に考えなければならないことや決めなければいけないこと

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。



^



名前

年 月 日





Two horizontal lines with a small upward-pointing arrow (^) centered between them, serving as a header separator.

A large rectangular area enclosed by a double-line border, intended for writing the main content of the plan.



名前

年

月

日

Two horizontal lines at the bottom of the page, serving as a footer separator.

「死後事務委任」

死後の様々な事務を第三者に生前に依頼し契約をすることを死後事務委任契約といいます。通常は親族が行うのがほとんどですが、まわりに頼れる親族がいない場合や、親族がいても負担をかけたくない場合などは、親族以外の方と死後事務委任契約を結んで、葬儀や納骨の方法などの自分の希望を事前に伝えて、自分の死後の事務を委任することができます。

死後事務委任契約の主な内容

◆亡くなった後の親族など関係者への連絡

亡くなった後に連絡して欲しい親族など、関係者への連絡の範囲や方法を決めて記載します。

◆葬儀・納骨に関する事

葬儀や納骨をどの様に行うのか、また現時点で決まっていない場合は誰が決めるのかを記載します。

◆生前に残っている債務（医療費や老人ホームの費用など）の支払い

生前に残っている債務、主に医療費などをどの様に支払うのかを記載します。

◆家財道具などの処分

自宅や入所している施設などの遺品整理をする為に、その処分の権限を委任していることを記載します。

◆行政への届出に関する事

死後に様々な行政への届出が必要ですが、その権限を委任していることを記載します。

お悩みごとを抱えて誰に相談したら良いか分からない時は、すぐに契約するのではなく、本当に必要かどうかを含め、まずは地域包括支援センター（P35 参照）に相談しましょう。また、契約について気になることがあれば、早めに消費生活センター（P34参照）に相談しましょう。

「遺言書の効果」

遺言書が重視されるのは、これに書かれた内容が「法定相続」（法律で相続順位や相続割合が決められている）よりも優先されるからです。遺言書を残すことで故人の意思を伝えることができ、誰に何を残すのかを明確にすることで、不要なトラブルを避けることもできます。法的に効力のある遺言内容は、法律で規定されており、主には、「身分に関する事」「財産の処分に関する事」「相続に関する事」が規定されています。

※相続人ではないけれども、特別に世話になった人などに遺産を残すことも可能で、これを「遺贈」といいます。

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、未来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未来ノートを書く人が増えたのだろうか、
と考えるかもしれません。でも、そうではないのです。
未来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。
どちらかといえば未来ノートは現在から過去を振り返ってみるものです。
ただ未来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、これが未来ノートの役割なのです。
未来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。
未来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、
この未来ノートをぜひご活用ください。

相談窓口一覧

■市役所

主な内容	担当窓口	電話番号
介護保険制度・認定申請 高齢者福祉サービス	高齢福祉課	0297-74-2141 (代表)
国民健康保険、国民年金 後期高齢者医療保険	国保年金課	
障害者手帳・手当・サービス	障害福祉課	
民生委員、児童委員	社会福祉課	
住民票、戸籍、マイナンバーカード、印鑑登録、死亡届 ※死亡届に伴う手続きを1カ所で行うことができる 「おくやみデスク」を開設しています。	市民課	
住民税、軽自動車税、固定資産税	課税課	
各種税金の納付 (後期高齢者医療保険、介護保険除く)	納税課	
ゴミの出し方 ペット(犬・猫)	環境対策課	0297-72-5022
消費生活相談	消費生活センター	

■成年後見サポートセンター

名称	主な内容	電話番号	受付時間
取手市社会福祉協議会 成年後見サポートセンター	成年後見制度利用相談 (相談・情報提供・申立て支援) 日常生活自立支援事業 (福祉サービス利用手続き・ 金銭管理支援)	0297-72-0603	月～金曜日 8時30分～17時15分

■遺言書や任意後見契約などの公正証書の作成について

名称	所在地	電話番号	受付時間
取手公証役場	取手市取手2-14-24	0297-74-2569 (事前予約必要)	月～金曜日 10時30分～15時

■地域包括支援センター

名称	担当地区	電話番号	受付時間
地域包括支援センター はあとぴあ 	青柳、青柳1丁目、井野、井野1～3丁目、井野台1～2丁目、井野団地、小堀、取手、桑原、小文間、台宿、台宿1・2丁目、中央町、長兵衛新田、取手1～3丁目、東1～6丁目、吉田	0297-71-3210	月～金曜日 8時30分～17時15分
地域包括支援センター 緑寿荘 	稲、野々井、井野台3～5丁目、駒場1～4丁目、新町1～6丁目、寺田、中原町、西1・2丁目、白山1～8丁目、本郷1～5丁目	0297-63-4111	
地域包括支援センター さらの杜 	市之代、貝塚、下高井、上高井、新取手1～5丁目、戸頭、戸頭1～9丁目、米ノ井、ゆめみ野1～5丁目	0297-70-2801	
地域包括支援センター 藤代なごみの郷 	岡、和田、山王、配松、神住、中内、桐木、藤代、片町、毛有、清水、小浮気、浜田、紫水1～3丁目、上萱場、下萱場、萱場、大曲、新川、双葉1～3丁目	0297-70-3756	
地域包括支援センター 社会福祉協議会ふじしろ 	押切、高須、神浦、大留、小泉、谷中、中田、米田、渋沼、光風台1～3丁目、宮和田、藤代南1～3丁目、平野、桜が丘1～4丁目	0297-86-6221	

■その他成年後見制度に関する相談窓口

名称	所在地	電話番号	受付時間
日本司法支援センター 法テラス茨城	水戸市大町3-4-36 大町ビル3階	0570-07-8317	月～金曜日 9時～17時
公益社団法人 成年後見センター・リーガルサポート茨城支部	水戸市五軒町1-3-16 (茨城司法書士会館内)	029-302-3166	月～金曜日 9時～17時
成年後見センター ぱあとなあいばらき	水戸市千波町1918番地 茨城県総合福祉会館5階	029-244-9030	月～金曜日 10時～15時
水戸家庭裁判所 龍ヶ崎支部	龍ヶ崎市4918番地	0297-62-0100	月～金曜日 8時30分～17時

※令和6年3月時点

アクセス良好な国道6号沿いの家族葬専用会館。嬉しい日中対面OKな安置室完備！

家族葬ならこころ齋苑



地域に根差して
44年
の実績と信頼

相談・見学・見積作成 **すべて無料**

事前相談受付中

「家族葬の費用や流れは?」「事前に何をすべき?」等何でもご相談ください!

入会金だけで葬儀費用がお得に **あんしん倶楽部**

入会金 **1万円** 月掛金 **0円**
年会費 **0円**

葬儀パッケージ
料金より
10%割引!

★特典は供花供物や仏壇、墓石等でもお使いいただけます。
★特典は2親等以内のご親族が利用可能です。



ご法事会場としてもご利用可能です



葬儀社ならではのトータルサポート
各種供養品、返礼品、法要会場の手配など、
当日まで丸ごと全部お任せください!

こころ齋苑 sou 取手

こころ齋苑 取手 検索

取手市井野台2丁目3-18

24時間365日いつでも対応【通話無料】

0120-66-0983

こちらをスマホなどで読み込むと、自動でこころ齋苑の連絡先を電話帳に登録できます

地域に根差して44年。安心と信頼の牛久葬儀社が運営しています。





えんの旅

想いと縁を旅に。
あなたの“叶えたい”から創る、
新しい旅行サービス



えんの旅は、大切な人のご縁を深め、思い出に残る旅行体験を提供する、プロのコーディネーターが寄り添う旅行会社です。単なる観光だけではなく、あなたの“叶えたい”想いやご要望に合わせたオリジナルプランをご提案し、思い出を積み重ねながら心に寄り添う“ご縁”を育んでいきます。

例えばこんな旅



1周忌や3回忌に。
大切な思い出の場所を
巡る旅

大切なご家族と過ごした懐かしい場所や、思い出の時間が待つ土地へ。初めて出会った場所やプロポーズの地、一緒に泊まった旅館など、旅をしながら故人を偲ぶ機会をおつくりいたします。



子どもたちへ
プレゼントする
三世代旅行

結婚や就職で遠くに離れて住むことになった息子・娘と旅行に行きたい「孫と一緒に旅行に行きたい」そんな風にはありませんか？ 思い切って、お子さんたちへのサプライズ旅行を一緒に計画しましょう。思い出に残る旅をご支援いたします。



自分へのご褒美に！
一人旅行で
自由な自己発見旅

自分の「好き」を詰め込んだ旅行を、自分へのご褒美に。ワクワク感を満たし、新たな自分を発見してみませんか？

その他、「終活バスツアー」や「貸切クルーズツアー」など企画ツアーもごございます。季節に応じてご案内しておりますので、ホームページをご覧ください。



まずはお気軽にご相談ください。ご予約・お問い合わせ

ホームページ



0120-302-282

(一社)全国旅行業協会正会員
東京都知事登録旅行業第2-8325号

受付時間：9:00～18:00 HP：<https://en-no-tabijp>

えんの旅



運営元：株式会社ハウスポートクラブ 東京都江東区住吉1-16-13リードシー住吉ビル3F 当社は株式会社鎌倉新書(東証プライム上場、証券コード:6184)のグループ企業です。

広告掲載に関するお問い合わせ 03-6866-0885 (株式会社鎌倉新書)

発行 取手市
編集／発行 株式会社鎌倉新書
発行年 2024年3月



取手市健康づくりキャラクター とりかめくん

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				