



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  
～マイライフノート～

富津市

# 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
相談窓口一覧 .....	P.34

# 「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  
これからの「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、このマイライフ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。

「マイライフ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。



# マイライフノートの 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。  
このマイライフノートは、  
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

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）
兄弟姉妹	（氏名・どんな人だったか）
時代背景	
今まで住んでいたところ	
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

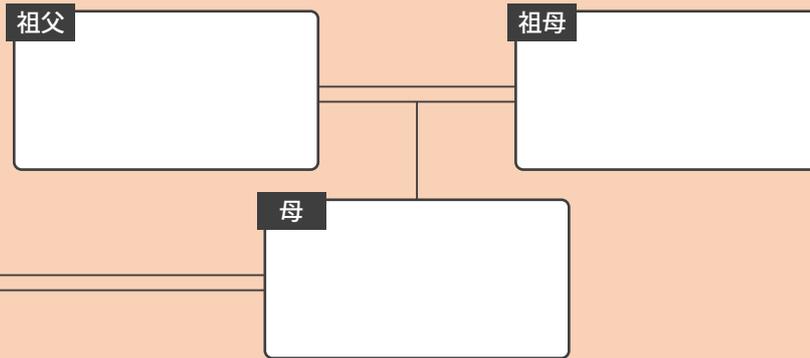
孫

孫

孫

## キーワード 家系図の作成

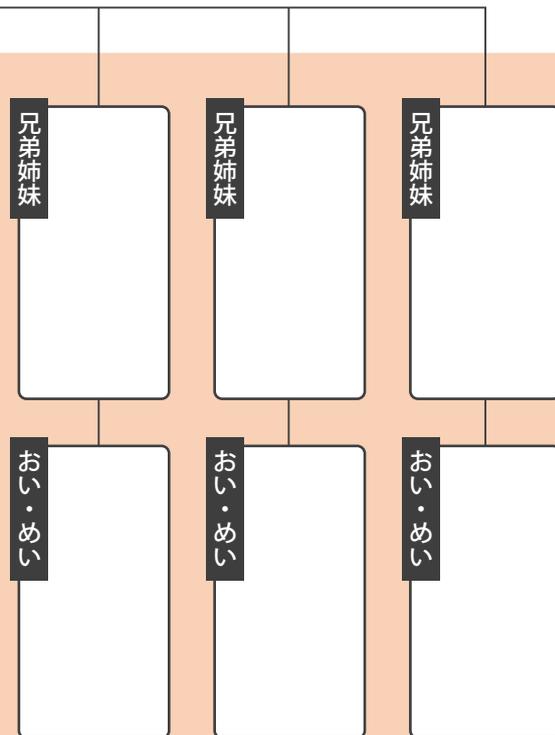
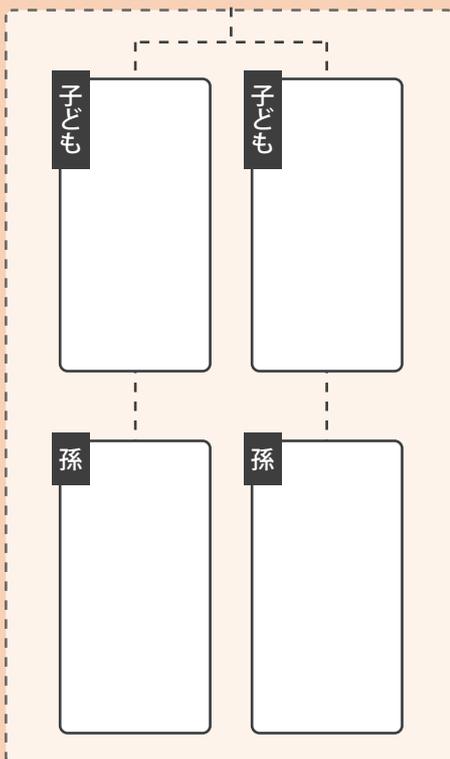
戸籍調査から依頼したい、遡ってより詳しい家系図を作成して家族に受け継いでおきたい、という場合には士業などの作成サービスを利用することも可能です。



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 @
SNS等	



注意

マイライフ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、マイライフ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



注意

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

(デジタル資産など) ※デジタル資産：ネット銀行の預貯金、電子マネー、オンラインで取引中の株式など



**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

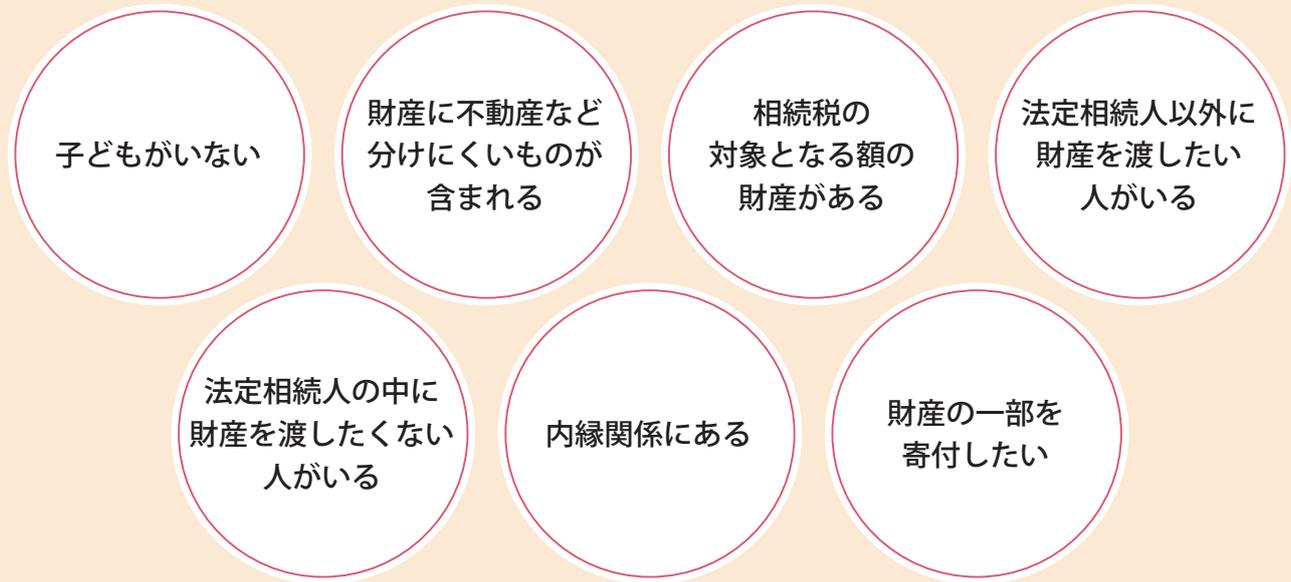
人生を豊かにしてくれた大切なものや思い出は、エンディングに向けてどう整理すればよいのでしょうか。

「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。



■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。	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
費用	0円	相続財産の額によって変動
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
家庭裁判所の検認	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 (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: _____ <input type="checkbox"/> 任意後見契約済・委任契約済
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。



## 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"/> 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"/> 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。

## 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： 契約者名： 石材店：</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。

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	<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

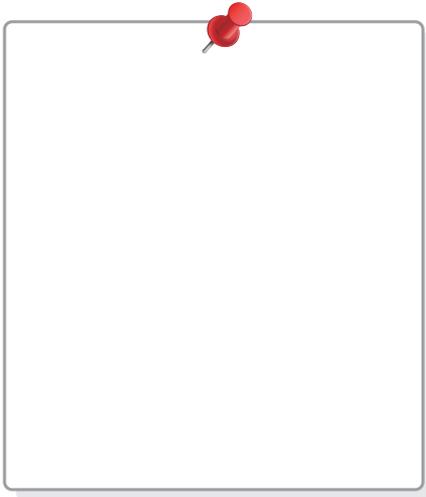
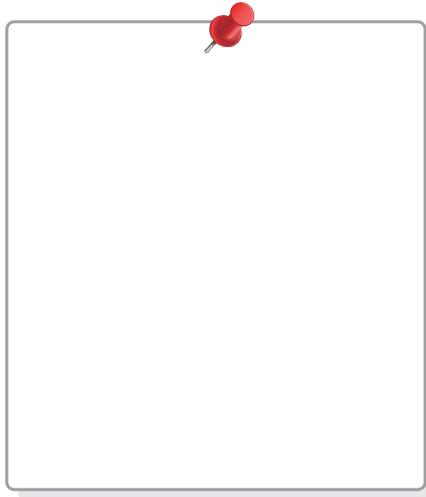
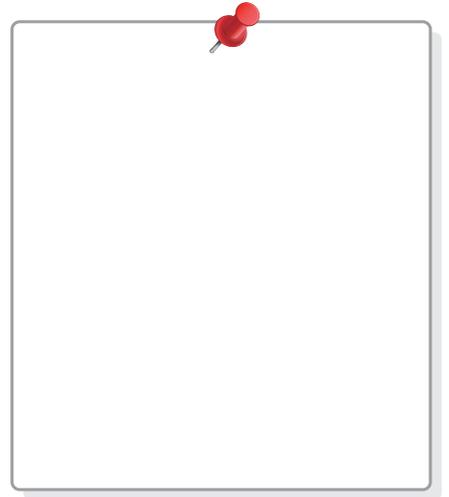
遺していくものは「資産」と「モノ」に分かれます。

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

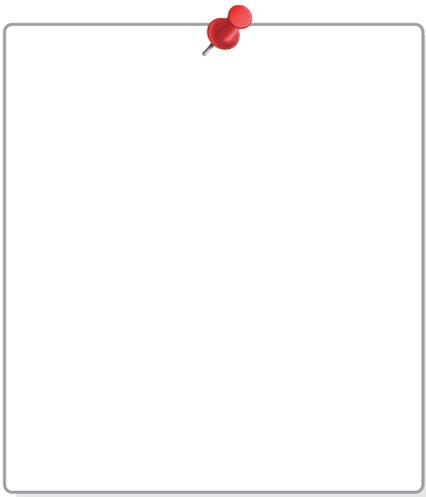
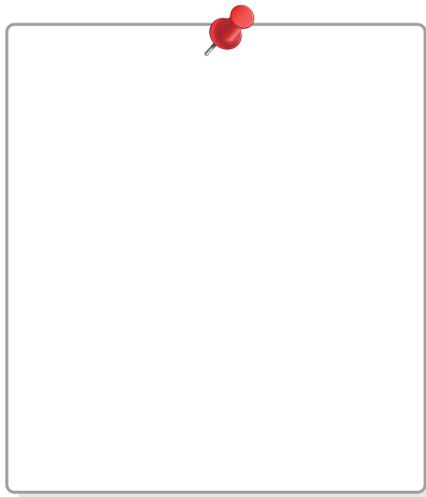
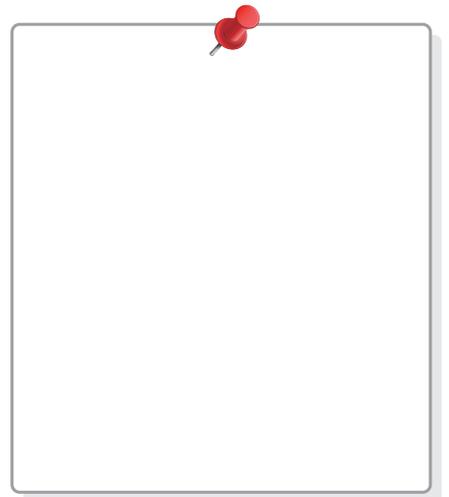
例：お墓の種類・金額を調べる、法定相続人を知る etc.

---

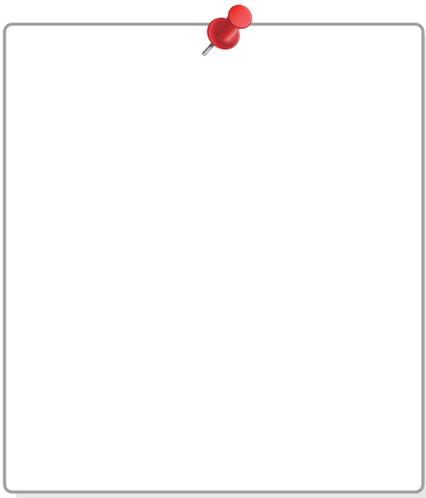
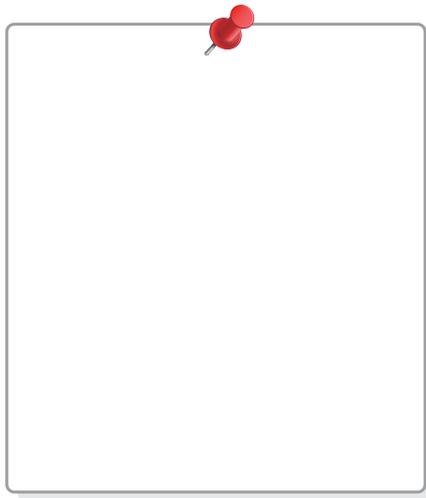
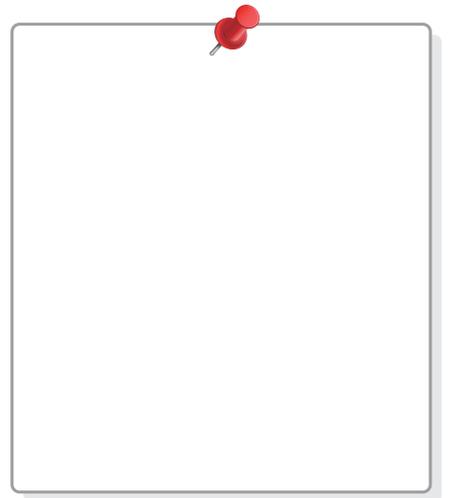
■事前に考えなければならないことや決めなければいけないこと

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



---

---



---

---

^

---

---

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



---

---

## 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、「立派な人に育ててほしい」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、マイライフ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マイライフ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。  
マイライフ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、現在から過去を振り返ってみるものです。  
ただ、マイライフ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、  
それが何なのかを明らかにする、これがマイライフノートの役割なのです。  
マイライフノートは死の準備をするために記入するのではなく、  
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。  
マイライフ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つ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、  
ありがたいの心で笑顔の毎日を送ることができるよう、  
このマイライフノートをぜひご活用ください。

# 相談窓口一覧

## ■福祉・医療・介護・法律问题などの相談窓口

相談内容	詳細・手続き	窓口	問い合わせ先
高齢者に関する相談	富津地区にお住まいの方	富津市富津地区 地域包括支援センター	電話：0439-29-6582 FAX：0439-29-6584
	大佐和地区にお住まいの方	富津市大佐和地区 地域包括支援センター	電話：0439-29-6770 FAX：0439-65-3010
	天羽地区にお住まいの方	富津市天羽地区 地域包括支援センター	電話：0439-70-6150 FAX：0439-70-6151
医療機関の一覧など	医科・眼科・歯科	富津市健康づくり課	電話：0439-80-1268 FAX：0439-80-1350
無料法律相談 (予約制)	毎月第1・第3金曜日 場所：富津市役所内	富津市社会福祉協議会	電話：0439-87-9611 FAX：0439-87-9610
司法書士の紹介	不動産登記の依頼、 無料法律相談など	千葉司法書士会	電話：043-246-2666 FAX：043-247-3998
相続税・贈与税、 所得税、法人税等 の無料相談	完全予約制、1時間まで 場所：木更津商工会館内	千葉県税理士会 木更津支部	電話：0438-37-9000 FAX：0438-37-9002
弁護士との相談	相続放棄、遺産分割協議など の相談・依頼	千葉県弁護士会	電話：043-227-8431
高齢者・障がい 者のための無料 電話法律相談	高齢者、障がい者、その 支援者が対象。相談時間 は20分程度	千葉県弁護士会	電話：043-227-1800 月曜/10:00～12:00 水曜/13:00～15:00 (年末年始祝日除く)
無料法律相談 (弁護士・司法書士)	経済的に余裕のない方を 対象とした法律相談 事前予約制	法テラス千葉	電話：0570-078315 (法テラス千葉) 平日9:00～17:00 (土日・祝日年末年始除く)
精神保健福祉全般 に関する相談	心の健康や精神障がい、 依存症、ひきこもりなど ※来所相談は予約制	千葉県精神保健 福祉センター (千葉県こころセンター)	電話：043-307-3360 (こころの電話相談) 平日9:00～18:30 (祝日年末年始除く)
			電話：043-307-3781 (アルコール、薬物、ギャンブル等) 平日9:30～16:30 (祝日年末年始除く)
			電話：043-307-3812 (引きこもり電話相談) 平日9:30～16:30 (祝日年末年始除く)
いのちの電話	自殺をはじめとする精神的 危機に直面し、助けと励まし を求めている人の電話相談	千葉いのちの電話	電話：043-227-3900 365日・24時間
福祉全般に関する 相談	24時間365日体制で福祉に 関するあらゆる相談	君津ふくしネット	電話：0439-27-1482 FAX：0439-88-1481 24時間体制・年中無休

相談内容	詳細・手続き	窓口	問い合わせ先
障がい福祉全般に関する相談	障がい福祉全般	富津市基幹相談支援センターえこ	電話：0439-66-2750 FAX：0439-29-7269
各種けんしん、保健指導に関すること	各種けんしん等の案内	富津市健康づくり課	電話：0439-80-1265 FAX：0439-80-1350
消費生活相談	月2回 ※原則として第2・第4火曜日に相談を受付	富津市商工観光課	電話：0439-80-1287 FAX：0439-32-1645
	お近くの消費生活窓口を案内	消費者ホットライン	電話：188
	消費生活や多重債務などについての相談	千葉県消費者センター	電話：047-434-0999 FAX：047-431-3858
生活困窮に関する相談	生活困窮全般に関する相談、就労支援、住居確保給付金の申請など	くらしと仕事の相談支援センター	電話：0439-32-1520 FAX：0439-32-1521

## ■行政窓口で行う手続き・相談

相談内容	詳細・手続き	窓口	問い合わせ先
介護保険に関すること	認定手続きなど	富津市介護福祉課	電話：0439-80-1262 FAX：0439-80-1323
高齢者に関する全般的な相談	困りごと全般やいきいき百歳体操など	富津市介護福祉課	電話：0439-80-1300 FAX：0439-80-1323
障がい者(児)福祉制度に関すること	各種手帳やサービス、障がい者(児)への手当・医療費助成など	富津市障がい福祉課	電話：0439-80-1260 FAX：0439-80-1355
住民票・印鑑登録・マイナンバーに関すること	発行手続きなど	富津市市民課	電話：0439-80-1253 FAX：0439-80-1394
成年後見制度に関すること	家庭裁判所への申立手続きに関する相談・助言など	富津市社会福祉協議会	電話：0439-87-9611 FAX：0439-87-9610
	家庭裁判所への申立人がいない場合の相談など	富津市介護福祉課	電話：0439-80-1300 FAX：0439-80-1323
国民健康保険や後期高齢者医療制度に関すること	加入・変更手続きなど	富津市国民健康保険課	電話：0439-80-1271 FAX：0439-80-1390
国民年金に関すること	老齢年金、障害年金など	富津市市民課	電話：0439-80-1253 FAX：0439-80-1394
		木更津年金事務所 お客様相談室	電話：0438-23-7616 FAX：0438-22-5711
厚生年金に関すること	老齢年金、障害年金など	木更津年金事務所 お客様相談室	電話：0438-23-7616 FAX：0438-22-5711
共済年金に関すること	老齢年金、障害年金など	各共済組合	各共済組合
		木更津年金事務所 お客様相談室	電話：0438-23-7616 FAX：0438-22-5711
農業者年金に関すること	農業者年金全般	富津市農業委員会	電話：0439-80-1328 FAX：0439-32-1645
ごみの処分に関すること	ごみの処分に関する手続きの案内	富津市環境センター	電話：0439-37-2020 FAX：0439-37-2288
犬・猫の飼い方に関すること	犬の登録、狂犬病予防注射など	富津市環境保全課	電話：0439-80-1273 FAX：0439-80-1687
生活保護に関すること	生活保護、生活困窮に関する相談など	富津市社会福祉課	電話：0439-80-1259 FAX：0439-80-1355

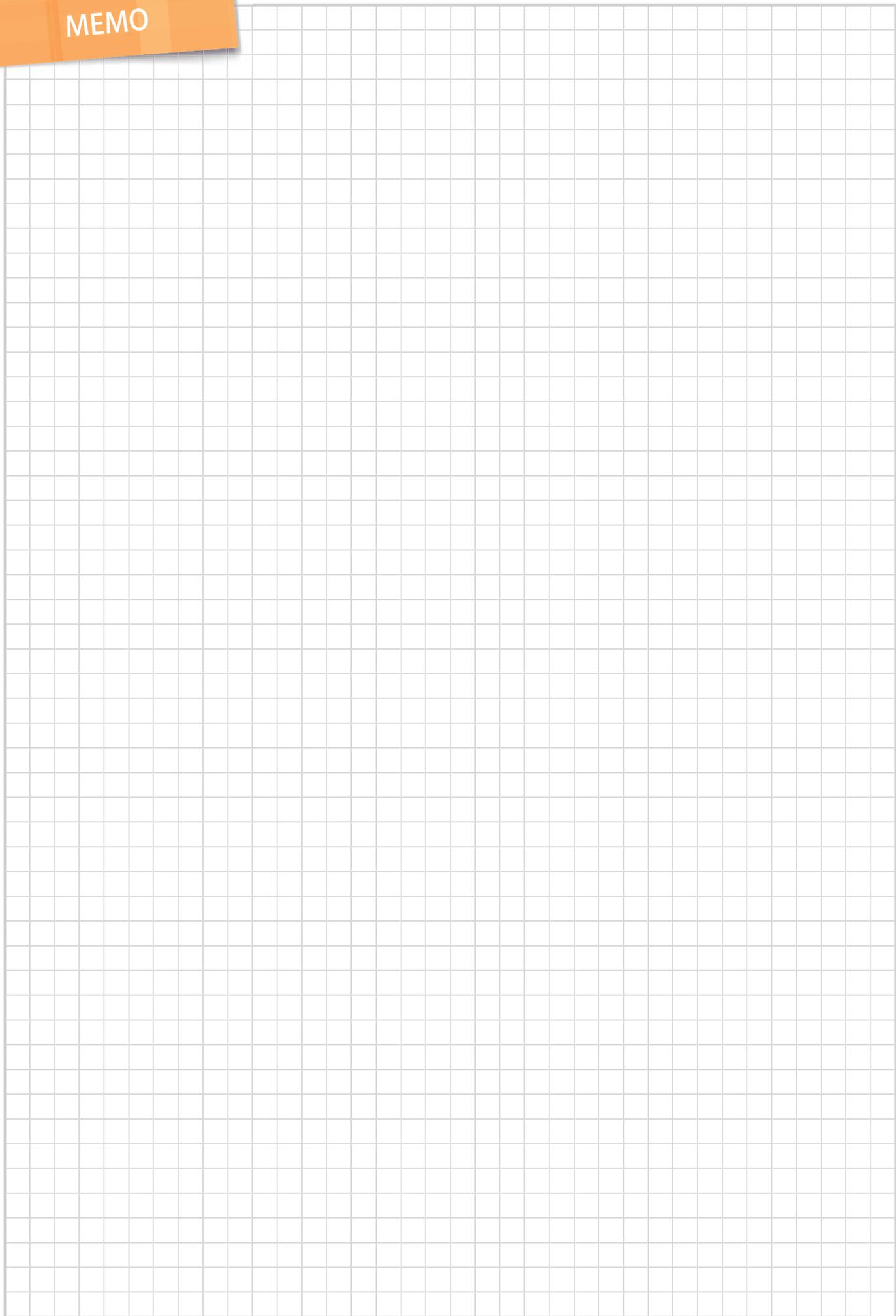
## ■ご本人様がご逝去された際に行う手続き

相談内容	詳細・手続き	窓口		問い合わせ先
死亡届、 埋火葬申請・許可	別途「おくやみハンドブック」などをお渡します。	富津市市民課		電話：0439-80-1253 FAX：0439-80-1394
厚生年金	未支給年金の請求など	木更津年金事務所 お客様相談室		電話：0438-23-7616 FAX：0438-22-5711
共済年金	未支給年金の請求など	亡くなられた方が加入していた共済組合		
健康保険 (国民健康保険以外)	埋葬料(費)の支給申請など	亡くなられた方が加入していた健康保険組合		
国税関係	相続税手続きなど	木更津税務署		電話：0438-23-6161
県税関係	相続人の代表者の指定など	木更津県税事務所		電話：0438-25-1110 FAX：0438-23-1673
不動産登記関係 自筆証書遺言書保管 事実証明書などの交付請求	土地や家屋などの相続登記 法定相続情報証明制度の利用 法務局に遺言書を保管している場合、証明書の発行	千葉地方法務局 木更津支局		電話：0438-22-2531
特別永住者証明書、 在留カード	返納	東京出入国在留管理局 千葉出張所		電話：043-242-6597
生命保険など	死亡保険金や入院給付金の請求など	亡くなられた方が加入していた生命保険会社または代理店		
損害保険など	名義変更・解約など	亡くなられた方が加入していた損害保険会社または代理店		
預貯金口座など	口座凍結の解除	各金融機関など		
株式など	名義変更	証券会社など		
国債など	記名変更、償還金受領	償還金支払い場所または証券保管証書に記載の郵便局		
クレジットカード	解約	各契約会社		
固定電話・携帯電話	契約承継・解約	各契約会社		
インターネット	名義変更・解約など	各契約会社		
電気・ガス料金など	名義変更・解約	各契約会社		
ケーブルテレビ	名義変更・解約	各契約会社		
NHK受信料	名義変更・解約など	NHK	フリーダイヤル：0120-151515 有料ダイヤル：050-3786-5003	
自動車運転免許証	返納	富津警察署		電話：0439-66-0110
水道	使用者や所有者の変更	かずさ水道 広域連合企業団		電話：0438-38-3276 FAX：0438-25-1624
普通自動車、 大型バイク	名義変更、廃車など	袖ヶ浦自動車検査 登録事務所		電話：050-5540-2025 FAX：0438-63-5527
三輪・四輪の 軽自動車	名義変更、廃車など	軽自動車検査協会 千葉事務所 袖ヶ浦支所		電話：050-3816-3116 FAX：0438-60-2482

問い合わせ内容	窓口	問い合わせ先
遺言書検認(開封)、相続放棄などの申立てなど	千葉家庭裁判所 木更津支部	電話：0438-22-3775

※裁判所では、手続や書式の案内は行っていますが、申立てが必要かどうかなどの相談は行っていません。

MEMO



MEMO

A large grid of graph paper for writing notes. The grid consists of 20 columns and 30 rows of small squares, providing a structured space for writing or drawing.

2024年4月1日から相続登記義務化スタート!

スマホ・パソコンで  
必要な相続手続きがすぐわかる!



# オンライン 1分無料診断

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!  
まずは無料診断で、早めの対策を始めてみましょう!

法定相続人は  
何人いますか?

相続財産の種類を  
選択してください

遺言書は  
ありますか?

相続税の申告は  
必要ですか?

※質問の答えが不明な場合、不明を  
選択すれば手続きが確認できます。  
※実際の回答画面とは異なります。

すべて1クリック!  
簡単な4つの  
質問でわかる!

1分  
わかる!

こんな方におすすめ!

- 相続手続きが初めての方
- 必要な書類や  
手続きを知りたい方
- 専門家の  
サポートが欲しい方

▶オンライン1分無料診断はこちらから!

<https://www.i-sozoku.com/> いい相続 1分診断



通話料無料

0120-992-467

受付時間

平日 9:00~19:00 / 休日 9:00~18:00

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



想いをつなぐ

# 不動産終活サポート

相続は「財産」と「家族の将来」を考えること。  
お客様の暮らしと資産の価値を守るため、  
住まいや不動産に係るあらゆるニーズにお応えいたします。



私たち新昭和リビングズは、お一人おひとりに合わせ、  
さまざまなお手続きをワンストップでサポートいたします。

相続・不動産のお悩みがありましたらお気軽にご相談ください。

- 相続税がいくらかかるのか知りたい
- 相続税の節税対策をしたい
- 相続のための不動産を売却したい
- 相続する家が空き家になる可能性がある
- 現在、空き家や土地を所有している
- 相続に必要な手続きを知りたい
- その他、相続問題について相談したい



法律に係る  
専門的サポート

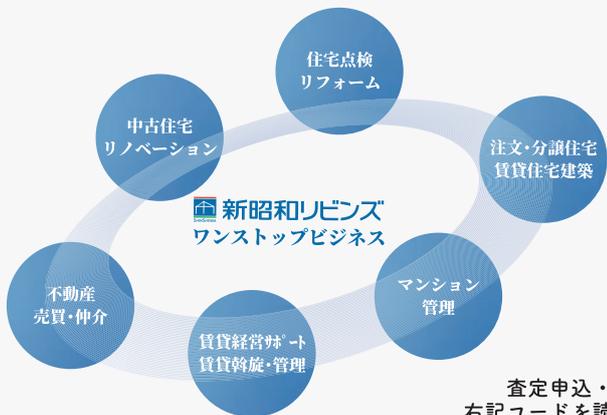
弊社相続診断士および  
協力業者最首総合事務所  
グループによるサポートで  
不動産・相続に関するご相談を  
ワンストップで行えます。

- 相続診断士
- 司法書士
- 行政書士
- 土地家屋調査士
- 弁護士
- 税理士

## 新昭和リビングズが選ばれる理由

- 総合窓口** 新昭和リビングズは総合不動産事業を担う企業です。住まいの生涯パートナーとして身近な存在であることを目指しています。
- 確かな実績** 新昭和グループの幅広いネットワークと半世紀にわたる豊富な取引実績
- 感動査定** 相談が早期解決の近道です。ご相談・査定は無料です。安心してご相談ください。

査定申込・売却相談などホームページからのお問い合わせも可能です。  
右記コードを読み取り、ホームページ内「不動産活用」のページをご覧ください。



お客様の暮らしと資産の価値を守る



**新昭和リビングズ**

Re ノーヴェ 君津店 〒299-1144 君津市東坂田 4-3-3

**0439-20-0241**

株式会社新昭和リビングズ 〒292-0038 木更津市ほたる野 1-18-1 建設業許可 千葉県知事許可(般-3) 第51490号 / 宅地建物取引業者免許 千葉県知事(5) 第14500号 / マンション管理業者登録番号 国土交通大臣(5) 第032584号 / 一級建築士事務所 千葉県知事登録 第1-2008-8654号 / 賃貸住宅管理業者登録番号 国土交通大臣(01) 第0000840号(公社) 首都圏不動産公正取引協議会加盟

保険金定額  
タイプ

お葬式費用に備えるための保険があります

# 終活に活かせる保険

葬儀保険「千の風」の  
おすすめポイント

1  
Point

最高100歳まで保障

85歳10ヶ月  
まで申込可能!!

2  
Point

加入審査も

告知だけ  
の簡単手続き!!

入院・手術歴のある方でも安心してお申込みいただけます。



保険金定額タイプ100万円保障プラン 例) 70歳の場合

月々 **2,500**円 で **100**万円保障

終活のこと・お葬式のこと・相続のこと・お墓のこと **[相談無料]**

《引受少額短期保険業者》



ベル少額短期保険株式会社

所在地: 812-0011福岡県福岡市博多区博多駅前3丁目7番3号  
電話: 092-474-4444  
登録番号: 福岡財務支局長(少額短期保険)第1号

詳しい資料をお送り致します お気軽にお問い合わせください



**0800-919-0286**

【受付時間】平日10:00~17:00



▲Webでのお申し込みはこちら

◆【千の風(1年更新型定期保険)】は一定期間の死亡保障を確保する満期保険金、解約返戻金のない保険商品です。◆保険料は更新時の年齢に応じて高くなります。各年齢ごとの保険料は、資料請求の後「重要事項説明(契約概要・注意喚起情報)」でご確認ください。◆通信販売(非対面による募集)は保険金額を100万円以下に制限しています。保険金額が100万円超のプランをご希望の場合は対面による募集が必要です。ただし、対面による募集の場合でも、年齢が80歳以上の場合は、申込保険金額を100万円以下に制限しています。◆ご契約の際には「重要事項説明(契約概要・注意喚起情報)」「約款」を必ずお読みください。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。

ベル少短-資料-2409-001

発行 富津市  
編集／発行 株式会社鎌倉新書  
発行年 2025年5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				