

わたしの手帖

～これまでの人生、そしてこれから～

浦安市



目次

はじめに / わたしの手帖の書き方	P.1
【第1章】 わたしのこれまで	P.2
【第2章】 わたしのいま	P.5
【第3章】 わたしのこれから	P.12
【第4章】 わたしのエンディング	P.16
自分年表	P.20

エンディングノートについてのアンケートにご協力をお願いします。
(浦安市高齢者包括支援課) ちば電子申請サービスにて→



発行 浦安市 高齢者包括支援課
編集／発行 株式会社鎌倉新書
発行年 令和6年6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

当冊子は、官民連携事業として浦安市と株式会社鎌倉新書が連携して発行しており、制作経費は広告料で賄われています。広告募集や内容については、株式会社鎌倉新書が行っており、市の事業と関係するものではありません。

わたしの手帖の書き方

～話そう、書こう、あなたの人生のこと～

「わたしの手帖」は、人生の最終段階や、亡くなった後のことだけでなく、自分の望む人生を、最期まで自分らしく歩むために、自分のこれまでの人生を振り返り、これからの生き方につなげていく冊子です。また、書いたことを元に、家族や親しい人、信頼する人と繰り返し話し合い、想いを共有することは、最期まで自分らしく生きるためにはとても大切なことです。あなたの「今」を大切にするためにも、ペンを取って、考えてみましょう！



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、既にか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。

書き方のポイント

4

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

興味のあるページがあればそこから始めたり、必要だと思うページを選んで書いてもよいでしょう。

書き方のポイント

3

家族と相談しながら書いてもよいでしょう

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。

※当冊子には、法的効力はありません。法的効力が必要な場合は、遺言書を作成しましょう。

第1章

わたしのこれまで

誕生からこれまでを思い出しながら、あなたの人生を振り返りましょう。

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
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	

はじめに

わたしのこれまで

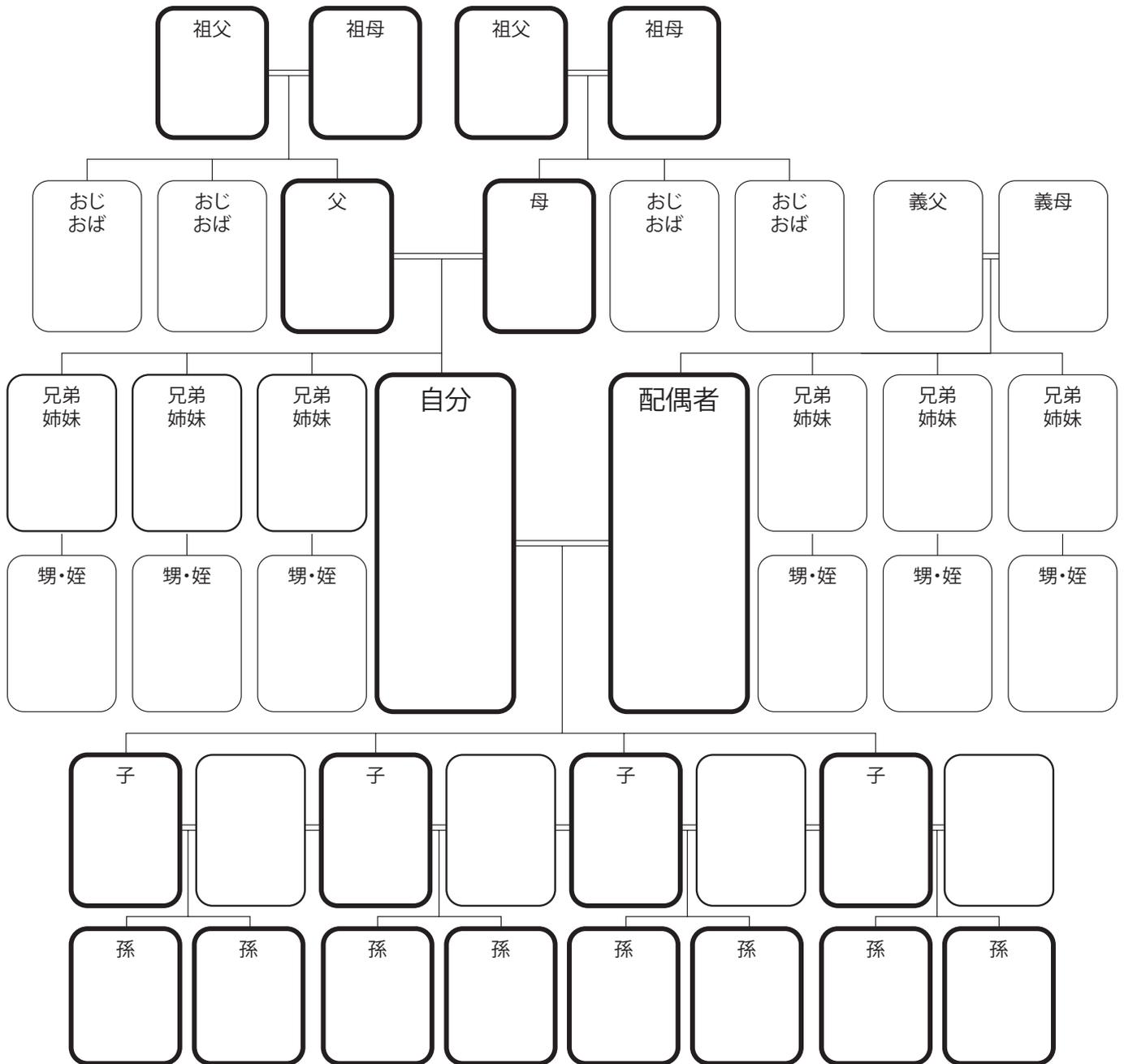
わたしのいま

わたしのこれから

わたしのエンディング

家系図

あなたの周りにいる人たちを思い浮かべながら書いてみましょう



ペット

種類	名前	性別	エサ	預けられるところ	かかりつけの動物病院

第2章

わたしのいま

あなたの身のまわりについて、記録しておきましょう。

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 @ ----- @
趣味・特技	好きな言葉
好きな食べ物	好きな場所
苦手な食べ物	好きな本・映画
好きな花	宝物・ コレクション
好きな音楽	

はじめに

わたしのこれまで

わたしのいま

わたしのこれから

わたしのエンディング

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	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		

■その他



注意

本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、本ノートには記載しないようにしましょう。



注意

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。

保管場所

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			

■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

はじめに

わたしのこれまで

わたしのいま

わたしのこれから

わたしのエンディング

■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。

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。

はじめに

わたしのこれまで

わたしのいま

わたしのこれから

わたしのエンディング

これから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

■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： 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。

「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。



へ



名前

年

月

日



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

相続についての 全般のご相談は

私たちにお任せください



何をいつまでにすればいい？

相続税はかかるの？

「争族」がとても心配…

遺言書はどうすればいい？



突然訪れる様々なお悩みに
お客様の立場になって、全力でご対応いたします

他士業
との
スムーズな
連携

ワン
ストップ
サービス

初回面談
無料

不動産の
査定も
行います
(無料)

＼ お気軽にお電話ください ／

税理士法人 桜頼パートナーズ会計

浦安市当代島 1-11-12 FAX:047-355-6053

☎047-316-1521

受付時間：9:00～17:30

ホームページは
こちらから



Gulliver 浦安やなぎ通り店

おクルマに関するご相談は ぜひガリバー浦安やなぎ通り店に お任せください。



名義変更のやり方を知りたい

売却に必要な手続きや書類を知りたい



今乗ってるクルマの価値を知りたい

免許の返納を考えているんだけど・・・



無料

相談・査定
出張も可能!

安心

創業30年
プライム上場企業
クルマのことなら
ガリバー

丁寧

思い出のつまった
大切なクルマ
親身に寄り添い
対応します

まずはお気軽にお電話ください!



無料査定・高価買取
ガリバー浦安やなぎ通り店

運営：株式会社 IDOM

電話番号

047-316-6721

千葉県浦安市北栄4-20-3

営業時間 10:00~20:00

🔍 ガリバー浦安やなぎ通り 検索



やなぎ通り沿い、浦安駅から新浦安方面へ1km



ひまわりクリニックは
10周年を迎えました。
これからも医療体制
を強化し「人に寄り
添う医療」を追及し
てまいります。



まるごと・まあるく・つつみこむ
ひまわりクリニックが目指すトータルケア

臓器や疾患ではな
く全人的な視点で、
患者さまを**まるごと**
受け止めること。

患者さまを中心に、ご家
族やご友人、ケアに関わ
る人の輪を**まあるく**
紡ぐこと。

医療、看護、介護、その
他の福祉サービスを
包括的に組み立てて、
患者さまを支えること。



幅広く対応しています。ありのままにご相談ください。

療養生活を支える

訪問診療

在宅医療

24時間365日
安心のサポート

街のかかりつけ医

外来診療

内科・老年内科

月水木金9時~12時
火14時~17時

診療枠を
増設!

ご家族さまも支える

相談外来

受診・家族相談

お電話でご予約受付
平日9時~17時



医療法人社団 祐希会

ひまわりクリニック

☎047-380-6660

〒279-0023 千葉県浦安市高洲1-2-1
舞浜倶楽部新浦安フォーラム内1階





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周忌に。 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)

相続・遺言・生前贈与

こんなことでお困りではないですか？

不動産
預金相続



不動産の相続登記について
相談したい

銀行預金の相続手続きが
難しそう

遺言書
生前贈与



家族のために
遺言書を作成したい

不動産を生前贈与して
おきたい

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。

☎047-307-9470

事前予約で夜間・土日も相談対応可能です

受付
時間

9:00~19:00
(土日祝日を除く)



司法書士堀事務所

浦安駅から徒歩2分

千葉県浦安市北栄1丁目16番30-403号
レドンド・ビル

🌐 <https://hori-jimusyo.com/>



代表司法書士 堀達朗

(有)田中石材



創業文化八年

浦安市墓地公園
墓石展示販売中

御見積・墓石デザイン
及び手続代行無料

墓石ローン120回(10年)
クレジットカード取扱い店

浦安店

TEL047-354-6217

浦安市海楽1-11-9(浦安市役所前)

営業時間/10:00~18:00

定休日/火曜日



墓地の改修・移転・リフォームもお気軽にご相談ください

現代仏壇は「心」を大切にしたいという
気持ちから生まれました

be natural.

仏壇というインテリア

現代
仏壇 株式会社石松年
現代仏壇 ギャラリー浦安

TEL047-316-6622

所在地/浦安市海楽1-10-2(市役所前)

営業時間/10:00~18:00

定休日/火曜日



石松年

検索

<https://sekishounen.co.jp>



想いに寄り添い、葬儀を安心してまかせられる

東京葬祭のお葬式

シティホール浦安

家族葬プラン

家族の想いをとどけるお葬式

一般価格 550,000 円

-165,000 円
(30%割引)

ビッグメモリー会員価格

385,000 円より

(料理代金、返礼品、火葬料金、宗教者への謝礼は含みません。)

ぜひ事前にご登録下さい。

さらに LINEともだち登録で1万円引き

火葬のみのシンプルなお葬式から
市民葬、家族葬などご負担の少ない
葬儀のカタチをご提案致します。

法要も東京葬祭にお任せください。

東京葬祭では、法要についても会場提供をはじめ、お食事、引物等の手配も承っております。葬儀だけではなく法要の場としても、ぜひ東京葬祭をご利用ください。

- 式場での法要なら片付けいらず
- 駐車場完備
- 会場へのご案内がスムーズ
- ご高齢の方にも安心
- お手配すべて対応



シティホール 浦安

東京メトロ東西線「浦安駅」より

千葉県浦安市堀江 6-4-46 「舞浜駅」「東京ディズニーランド」行きバス乗車



LINE 公式アカウント
友だち 募集中



@tokyo-sousai

葬儀は信頼と実績の安心して
任せられるトリプルエー葬儀社

東京葬祭

0120-88-6111 FAX. 0120-55-6111

年中無休 24時間受付

<http://www.tokyo-sousai.co.jp>

〒133-0056 東京都江戸川区南小岩 5-4-16

葬儀相談承ります



公式ホームページ

スマートフォン・
携帯電話からも
ご覧いただけます

終活・相続



こんなことで **お困り** ではないですか？



遺言書

エンディングノートの内容を正式な遺言にしておきたい



相続

家族が困らないように相続の手続きを誰かにお願いしたい

家族信託

財産の管理はそろそろ家族に任せたい



地域密着！

浦安市の専門事務所が

サポート

します！



初回無料相談実施中

ご質問・ご相談はお気軽にお問い合わせください。



司法書士法人
オールシップ

予約専用ダイヤル

tel.047-711-0270

受付時間：平日9：00～18：00

<https://awrship.or.jp>



浦安市入船1-4-1 イオン新浦安 西棟5階(JR新浦安直結)

浦安市の相談窓口

■高齢者の総合相談窓口

ともづな（浦安市地域包括支援センター）

高齢者の健康・医療・福祉・介護など様々なご相談に応じます。

センター名	住所/電話番号	担当地区
ともづな中央	猫実1-1-1（浦安市役所3階） ☎047-381-9037	猫実1.2丁目・堀江・富士見・ 鉄鋼通り・港・千鳥
ともづな浦安駅前	北栄1-1-16 ☎047-351-8950	猫実3.4.5丁目・当代島・北栄
ともづな新浦安	入船1-2-1 （新浦安駅前プラザ マーレ2階） ☎047-306-5171	海楽・入船・美浜
ともづな富岡	富岡3-1-9（富岡交番隣） ☎047-721-1027	東野・富岡・今川・弁天・舞浜
ともづな富岡 東野支所	東野3-4-11（ASMACHI浦安1階） ☎047-314-1085	
ともづな高洲	高洲5-3-2（エスレ高洲1階） ☎047-382-2424	明海・日の出・高洲

■成年後見制度、相続・遺言に関する相談

どんな状況にあっても、自分らしい生活を送りたいという思いの実現を手助けする支援（成年後見制度など）の利用について、ご相談をお受けしています。

必要に応じて法律の専門職をご案内します。

問い合わせ先：うらやす成年後見支援センター（浦安市社会福祉協議会）
東野1-7-1（総合福祉センター内） TEL：047-355-5315

■くらしの手続き相談

相続手続きと遺言書の作成、各種契約書作成、外国人の在留関係、建築業関係、法人の設立関係、各種許認可の書類作成・提出手続きなどについての行政書士が相談に応じます。

問い合わせ先：浦安市広聴広報課

■登記相談

分筆、合筆、登記などについて、司法書士や土地家屋調査士が相談に応じます。

問い合わせ先：浦安市広聴広報課

■税務相談

相続税、贈与税、所得税、市税などの税に関する申告や質問などについて、税理士が相談に応じます（要予約、利用は年度内に1回〈20分〉に限る）。

相談日：第2火曜日（祝日を除く）午前9時～午後0時15分、午後1時～午後4時15分

場 所：市役所 10階 市民相談室

予約・問い合わせ先：浦安市役所 市民税課 TEL：047-712-6214