

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

～広島市いきいき人生ノート～

これまでの自分と
これからの自分へ

広島市

はじめに

「終活」 を考えよう

～人生の最終章を、自分らしく生きるために～

「終活」という言葉が生まれて以来、今では多くの人々に広く知られるようになりました。しかしながら、その言葉から思い浮かべる内容は、人それぞれ異なります。

「終活」とは、たとえば――

- 葬儀の事前予約や墓地の購入
- 遺言書の作成、身の回りの整理など

「旅立ちの時」やその後に備えて、生前に準備を整えること。

- 人生の最終段階における医療や介護
- 認知症への対応など

将来への不安を軽減し、「安心して過ごすための備え」をすること。

- 趣味や旅行を楽しむ
- 家族や友人との時間を大切にする

「自分らしく充実した人生を送ること」も、終活の大切な一面です。

このように、高齢期に取り組むべき様々な事柄を包括したものが「終活」です。

人は誰しも、生・老・病・死という避けがたい営みに向き合います。

歳を重ね、身体は衰え、やがて人生の旅立ちを迎えるのです。

今、あなたが「旅立ちの瞬間」に立っていると想像してみてください。

そして、そこから「現在の自分」を振り返ってみましょう。

やり残したこと、今のうちに準備しておきたいことはありませんか？

それらを、心身健やかなうちから前向きに準備していくこと。

そうした取組を、私たちは「終活」と呼んでいます。

「いきいき人生ノート」は終活の設計図です。

あなたの終活の良きパートナーとしてご活用ください。

目次

このノートの書き方.....	P.1
【第1章】私の歩み	P.2
【第2章】私の今	P.6
【第3章】私の願い	P.16
【第4章】私のエンディング	P.24
相談窓口一覧	P.30

このノートの 書き方



書き方の
ポイント
1

すべての項目を 埋めなくても大丈夫

最初からすべてを完璧に書こうとする必要はありません。まずは書きやすい項目から始めましょう。思いついたことを少しずつ記入すると負担が軽くなります。空欄があっても問題ありません。むしろ、気軽に取り組むことが大切です。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、書き進めていきましょう。

書き方の
ポイント
2

書き直しても 大丈夫

気持ちや状況は時間とともに変化します。一度書いた内容を修正することは自然なことです。書き直しはためらわず、今の自分に合った内容に更新しましょう。

書き方の
ポイント
3

家族等と 共有しましょう

書いた内容は、信頼できる家族や身近な人などと共有することが大切です。あなたの思いや希望を伝えることで、万一のときの安心につながります。

- ノートをコピーして渡す、または写真を撮るなどデジタル化して共有する
- 家族等と一緒に話し合う時間を設ける
- 大切なページには付箋やしおりをつけて、すぐ確認できるようにする

このノートは、あなたと家族等をつなぐ大切なコミュニケーションツールです。

書き方の
ポイント
4

定期的に 見直しましょう

人生の節目や環境の変化に合わせて、内容を更新しましょう。

- 誕生日や記念日を見直しのタイミングにする
- 年に一度、ノートを見返す習慣をつける

このノートは、あなたの人生を支えるパートナーです。

第1章

私の歩み

～終活の第一歩として、自分自身と向き合う～

終活を考えるにあたり、まずは自分自身と静かに向き合う時間を持ちましょう。誕生から今日までの歩みを振り返ることで、あなたのこれまでの人生の歩みが見えてきます。それは、終活を始めるための大切な入口となります。

同時に、あなたのご家族や周囲の方々も、「あなたの歩み」を知りたいと願っているかもしれません。

これから共に過ごす時間を、あなたにとっても、そして大切な人々にとっても、かけがえないものとするために、この章では、まずはあなたが自分自身をより深く理解してもらうための手助けをします。

出生について

フリガナ	
氏名	
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	
こんなこどもだった	
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・ スポーツ	
思い出に残る 出来事	
将来の夢	
夢中に なったこと	

仕事・取り組んできたこと

経験した仕事	
その仕事に 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	

家系図

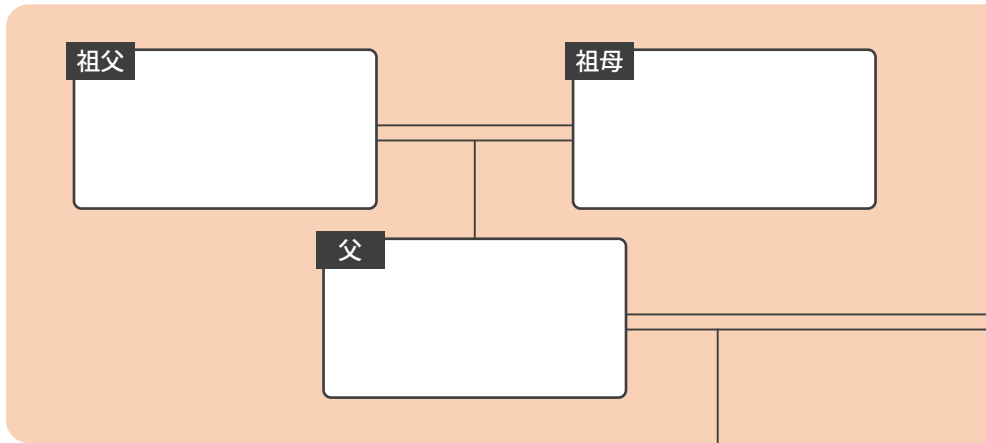
相続を考えるために「家系図」を作成しましょう
家系図を作成することで、自分の法定相続人が誰なのかを確認できます。
この表に必要な事項を書き込むことで、相続関係が一目でわかるようになります。
重要なポイント：● 法定相続人となるのは、配偶者と血族です。

- 同じ順位の人が複数いる場合は、全員が相続人となります。
- 先順位の人が一人でもいる場合、後順位の人には相続人になりません。

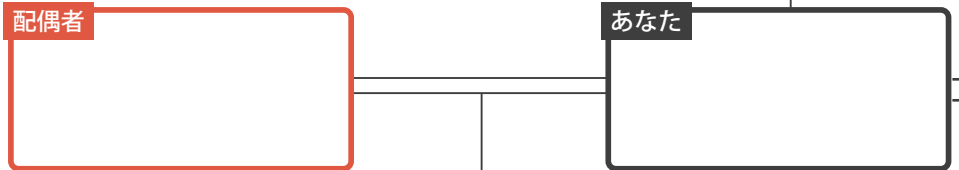
書き方

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

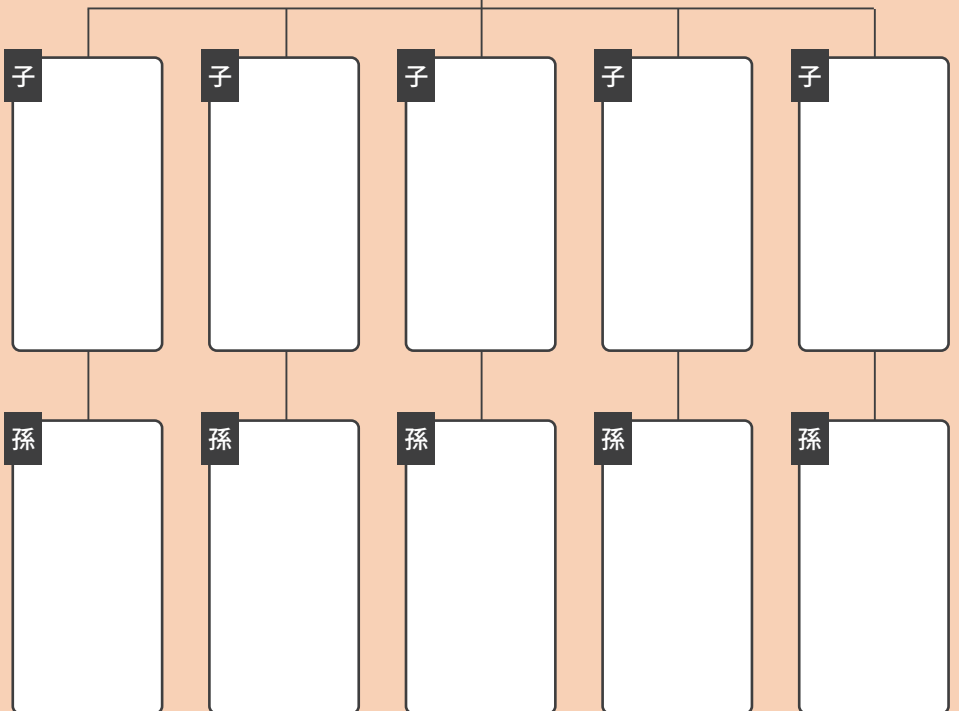


配偶者は、常に相続人になる



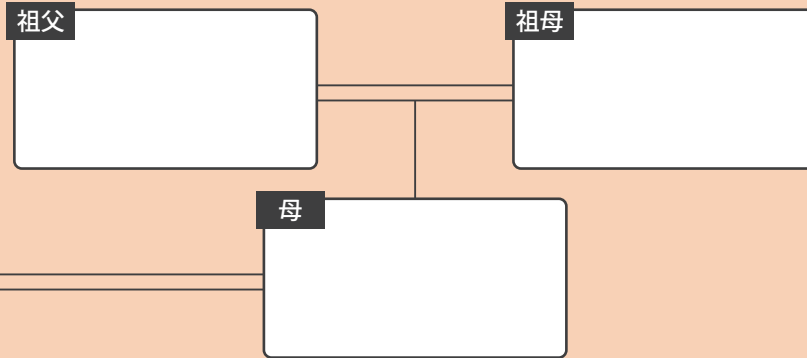
第一順位

子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

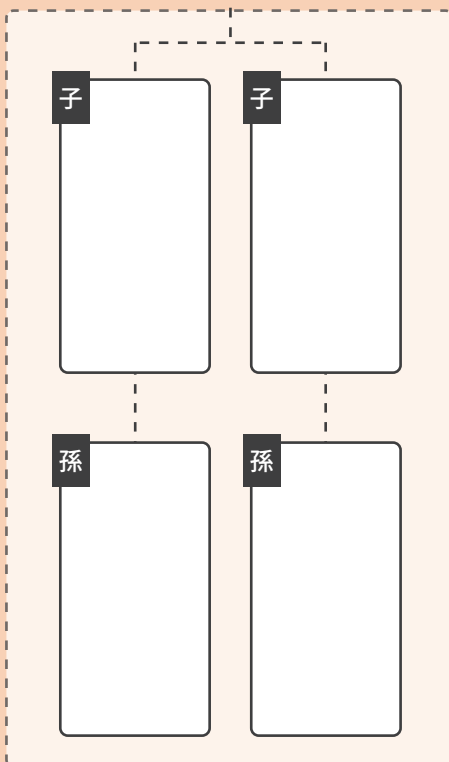
戸籍調査から依頼したい、より詳しい家系図を作成して家族に受け継ぎたい場合には、弁護士、司法書士、行政書士などの専門家に依頼することも方法の一つです。



第二順位

父母が死亡している場合は、祖父母に

前配偶者



兄弟姉妹

兄弟姉妹

兄弟姉妹

おい・めい

おい・めい

おい・めい

第三順位

兄弟姉妹が死亡している場合は、おい・めいに

～基本情報の整理と共有～

あなたの現在の暮らしや身の回りの情報を、ひとつにまとめて記録しておきましょう。情報を集めて整理する作業は少し手間がかかるかもしれませんが、完成したときには心がスッキリし、安心感が得られるはずです。

情報を一元管理することで、必要なものと不要なものが明確になり、不要な契約の解約や物品の処分などの整理にもつながります。

また、万が一の場合に備えて、あなたの情報を家族や周囲の方々が把握できるようにしておくことも、この章の大きな目的です。あなたの「今」を記録することは、未来への備えであり、大切な人への思いやりでもあります。

基本情報

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	@
		@

私のこと

趣味・特技	
性格	
好きな食べ物・味付け	
好きな動物・植物	
好きな本・作家	
好きな映画・俳優、著名人	
好きな言葉・格言	
好きな場所	
好きな色	
好きな音楽・歌	
好きなテレビやラジオ番組	

公的情報

項目	番号・種類	保管場所
健康保険		
介護保険証		
障害者手帳等	<input type="checkbox"/> 身体 <input type="checkbox"/> 療育 <input type="checkbox"/> 精神 <input type="checkbox"/> 難病	

毎月の引き落とし情報

項目	契約先・契約番号	支払方法	名義人
電気			
ガス			
水道			
固定電話			
携帯電話			
NHK			
クレジット カード			
インターネットの 契約			

■その他



注意

盗難などの万が一の場合に備えて、このノートには、**銀行口座やクレジットカードなどの金融機関の暗証番号、パソコンや携帯電話など電子機器のパスワードを記載しないように**しましょう。

こうした情報は、メモに記し、家族等と共有するなど**別の安全な方法で管理**することを強くおすすめします。



注意

もしもに備え、証書や、電気・水道・ガスなど生活インフラの請求書は、まとめて整理しておきましょう。

また、同居していない家族にも分かるように、保管場所を明記しておくことが重要です。

保管場所

資産情報

■預貯金

金融機関	支店	種類	口座番号	名義人

■保険

保険会社	証券番号	契約者	被保険者	受取人

■不動産

種類	用途	所在地	名義人と持ち分

キーワード 住まいの終活について

「住まいの終活」とは、現在居住している住まいの所有者や、将来相続する人が、住まいに関する様々な情報を整理・共有し、今後、住まいをどうしていくのかを事前に考え、決めておくことです。安心して次の所有者などへ引き継ぐための準備をしましょう。詳しくは、広島市空き家のガイドをご覧ください。

空き家のガイド



キーワード 相続登記について

令和6年4月1日から、法律が改正され、不動産（土地・建物）を相続で取得したことを知った日から3年以内に、相続登記を行うことが義務化されました。登記は法務局に申請する必要があります。また、遺産分割の話し合いで不動産を取得した場合も、遺産分割から3年以内に、その内容に応じた登記を行う必要があります。

■年金

名称	団体	電話番号

■その他の資産

名称や銘柄	金融機関	店名	口座番号	名義人

■借入金・ローン

借入目的	借入先	電話番号	借入額



注意

相続は、借入金や保証債務などの負債も対象となります。相続人が正確に把握できるよう、このノートに記載しておきましょう。

負債の情報を整理しておくことで、相続手続きが円滑になり、家族の負担を軽減できます。

キーワード 相続の生前対策

相続に備え、相続税や生前贈与に関する情報を収集しておきましょう。
不動産については、納税資金の確保や空き家対策も重要なポイントです。
必要に応じて、税理士や司法書士などの専門家に相談してみるのも良いでしょう。

緊急連絡先・医療情報

■緊急連絡先

名前	間柄 ()	電話番号
名前	間柄 ()	電話番号
名前	間柄 ()	電話番号

■かかりつけ医

病院名	担当科	担当医	電話番号
	科		
	科		
	科		

■常用薬

薬名	目的

薬名	目的

■治療している病気

病名	発症の時期	いまの状態

■過去にかかったことがある病気

病名	治療期間
	～
	～

病名	治療期間
	～
	～

■アレルギー（ない場合は右欄にを)

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

知っておきたい「デジタル遺品整理」のこと

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に保存されているデータや情報を指します。

具体的には、家族旅行の写真データ、故人が作成した書類（遺言書）、使用していたパソコンやプリンターなどの機器、さらには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含まれます。

注意すべきポイント

近年、多くの方がパソコンやスマートフォンにパスワードを設定しています。それらの機器を遺品として受け継いだ方が、ロックを解除できず、データを完全に削除しないまま処分してしまう事例もあります。そうすると、**第三者による不正利用のリスクが高まり、非常に危険です。**

電子文書で作成された借用書や、FX取引など資産価値のあるデジタル遺品の場合には、適切な対応を怠ると**大きなトラブルに発展する可能性があります。**

そのため、早い段階で適切に処理しておくことが重要です。



トラブルを避けるために、生前にすべき4つのこと

1

データの整理・削除

他人に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。

普段から、不要なデータを整理・削除しておくことが重要です。

2

メモの作成

パソコンやスマートフォン、有料会員サービスなどのID・パスワード、それらに関する亡くなった後の対応についてメモにまとめ、信頼できる家族などに限って共有しておく、ご遺族がどのように対応すればよいか明確になります。

3

データの共有

自分だけのパソコンにデータがある場合、取り出しに時間がかかります。

共有してもよいデータは、家族間でクラウドやサーバに保管しておきましょう。

4

不要な機器の処分

自分だけが使用していた機器は、ご遺族にとって扱いが難しく、処分に困ることがあります。

できるだけ生前に処分するか、どうしてほしいかをこのノートやメモに記しておきましょう。

「デジタル遺品(資産)」チェック表

SNSのアカウントやサブスクリプション契約など、デジタル遺品(資産)は多岐にわたり、本人でさえ全てを把握しきれていない場合が少なくありません。まずは、自身が保有するデジタル資産を整理し、一覧にまとめることが重要です。

そのうえで、必要に応じて以下の対応を検討しましょう。

- アカウント情報やパスワードを、信頼できる家族などに共有する
- サービスの解約など、処分方法をこのノートやメモに記しておく

例えば、次のようにデジタル遺品(資産)を一覧表にまとめておくことをおすすめします。

機器

	資産	メモ(メーカー名・機種等)
✓	携帯電話・スマートフォン・タブレット	
✓	パソコン	

アカウント・サブスクリプション等

	アカウント・サブスクリプション等	メモ(サービス名等)
✓	SNS	
✓	会員となっているサイト (インターネット通販等)	
✓	サブスクリプション契約 (配信サービス、スマホアプリ等)	
✓	インターネット銀行/証券	
✓	仮想通貨	

知っておきたい「形見分け」のこと

形見分けとは、故人の遺品を親族や故人と親しかった友人に贈る習慣のことです。古くから続くこの風習は、故人の遺品を身近に置くことで、いつまでも故人を身近に感じることができる一方で、実際に形見分けを行う際には、いくつかの注意点があります。

1 目上の人へは贈らない

基本的に、目上の方には形見分けをしないのがマナーとされています。ただし、近年では故人と親しくしていた方であれば、年齢に関係なく形見分けの品を贈るケースもあります。目上の方へ贈る場合は、事前に確認しておくといでしょう。

2 高価な品を贈らない

形見分けの品が110万円を超える場合は贈与税の対象となるため注意が必要です。また、受け取る側に負担や無理な押し付けにならないよう、配慮しましょう。

3 形見分けの品は包装しない

形見分けの品は、包装しないことが一般的なマナーです。そのままの状態でお渡しすることで、故人の面影をより感じられるとされています。

～介護・終末期医療について考える～

これからの人生について、静かに思いを巡らせてみましょう。

かけがえのない一度きりの人生を、最期まで自分らしく歩むために、残された時間をどのように過ごし、何を大切にしたいのかを考えることが、終活の大切な一歩です。

介護が必要になったとき、あるいは終末期医療を受ける場面において、ご自身の意思をあらかじめ明確にしておくことは、ご家族や周囲の方々の負担を軽減することにもつながります。「こうしてほしい」「これは望まない」といった願いを、あらかじめ言葉にして記しておくことが何よりも重要です。

この章では、あなたの思いや希望を整理し、記録することで、人生の最終段階を安心して迎えるための準備を進めていきます。それは、あなた自身の尊厳を守るとともに、大切な人への思いやりでもあります。

介護について




キーパーソン (連絡可能な 親族など)	名前： _____ 間柄： _____ 電話番号： _____
	名前： _____ 間柄： _____ 電話番号： _____
	名前： _____ 間柄： _____ 電話番号： _____
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ほしい <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	名前： _____ 間柄： _____ 電話番号： _____ <input type="checkbox"/> 任意後見契約済・委任契約済
あなたの希望	
介護して くれる人に 伝えたいこと	

キーワード 地域包括支援センター

地域で暮らす高齢者の生活を保健師や社会福祉士、主任介護支援専門員などの専門職員が総合的に支える「地域の総合相談窓口」です。介護予防をはじめ、保健や福祉などのさまざまな相談に応じます。

地域包括支援センター



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"/> 「名前： _____ 」の判断に任せたい <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(_____)
延命治療(※)	<input type="checkbox"/> 回復が難しくても以下の延命治療を希望 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <input type="checkbox"/> から水や十分な栄養をとれなくなった場合 </div> <div style="margin: 5px 0;"> <input type="checkbox"/> 点滴 <input type="checkbox"/> 中心静脈栄養（首などから太い血管に栄養剤を点滴すること） <input type="checkbox"/> 経鼻栄養（鼻から管を入れて流動食を入れること） <input type="checkbox"/> 胃ろう（手術で胃に穴をあけて直接管を取り付け、流動食を入れること） </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; text-align: center; margin: 5px 0;"> <div> <p>経鼻栄養</p>  </div> <div> <p>胃ろう</p>  </div> <div> <p>中心静脈栄養</p>  </div> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> 心臓・呼吸が止まった場合 </div> <div style="margin: 5px 0;"> <input type="checkbox"/> 呼吸ができにくくなった場合、気管に管を入れて人工呼吸器につなげること <input type="checkbox"/> 蘇生処置（心臓マッサージ、心臓への電気ショック、人工呼吸などを行うこと） </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> その他の希望する治療（ご自由にご記入ください） </div> <div style="border: 1px solid black; height: 150px; margin: 5px 0;"></div> <div style="margin: 5px 0;"> <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： _____ 」 </div>
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 献体…医学・私学の大学における解剖学の教育・研究に役立てるため、自分の遺体を無条件・無報酬で提供することです。

※ 延命治療については、かかりつけ医や医療チーム、専門のアドバイザーから十分な説明を受けてください。

ACPについて考えてみましょう。

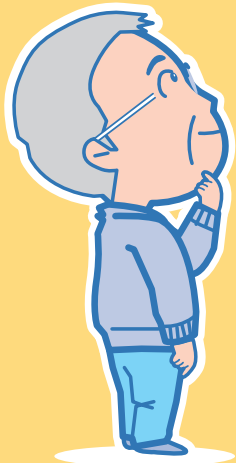
ACPとは、アドバンス・ケア・プランニングの略称で、人生の最期をどのように過ごしたいか、どんな医療取組です。話し合いを繰り返すことで、あなたの希望や思いが医療やケアに反映されるでしょう。これが

Step 1

希望や思いについて
考えましょう

さあ！
今から始めましょう！

今のあなたの考え方を示しておくことは、将来ご家族などがあなたの気持ちを考えて判断するのに役立つでしょう。



人生の目標・希望や思いは何でしょうか？

あなたにとって、何が大切ですか？

Step 2

健康に
考えま

医師とあなた
相談することも大
ある場合には、
どういう治療が
治療でどうなるの



A あなたの C

豊かな人生

あなたが自分の考えを伝えら
前もって受ける医療
家族や医師に伝
重要なこ

Step 5

考えを「私の心づもり」に
書きましょう

話し合ったことは記録として残しましょう。希望や思いは時間とともに変化したり、健康状態によって変わる可能性があります。その都度「私の心づもり」を見直して書き直して構いません。

何度でも、
繰り返し考え、
話し合い
ましょう。



見直し
おまじ

手引き

療やケアを受けたいかを、元気なうちに自分で考え、家族や医療者・ケアチームと話し合い共有しておくらの豊かな人生を目指して一緒に考えてみましょう。

について学び、
しょう

の健康について
大切です。病気が
将来どうなるか、
できるのか、その
か学びましょう。

健康で長生きを
目指して！

主治医に質問
してみましょう。

ここに **P** ぴたっと
よりそう

生とともに

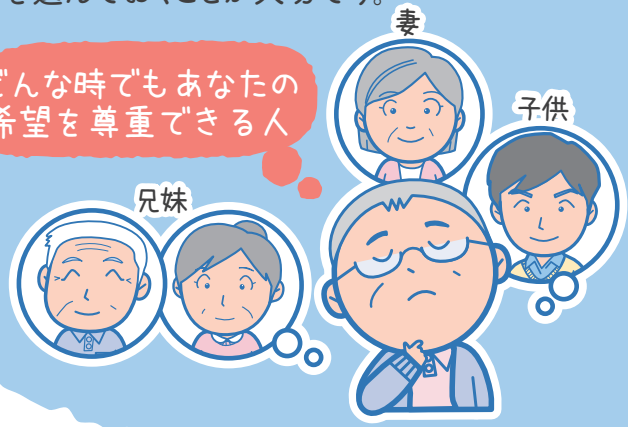
れなくなった場合に備えて、
療に対する希望を、
えておくことは
とです。

Step 3

あなたの代わりに
伝えてくれる人
を選びましょう

予期しないできごとや突然の病気で、
自分の希望を伝えることができなくなるかも
しれません。自分で判断できなくなった時に、
あなたの代わりに伝えてくれる人（代理人）
を選んでおくことが大切です。

どんな時でもあなたの
希望を尊重できる人



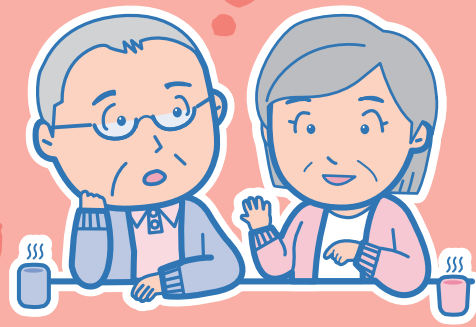
家族や医師は、あなたの希望を
知っていますか？

Step 4 希望や思いについて 話し合しましょう

医療や生活に関する希望や思いを家族・
代理人や医療者と話し合しましょう。
しっかり話し合うことで、お互いの理解
が深まることでしょう。

延命のためだけの
治療は望まない。

どのような状態でも
長く生きたい！



引用元：広島県地域保健対策協議会

将来、自分自身で自分のことを決められなくなった時に備えて、今のあなたの希望や思いを整理してみましょう。P18~19に掲載の「ACPの手引き」を参考に、以下の設問にお答えいただきながらご家族やあなたの代わりに意思決定してくれる人（代理人）、医療者と話し合いを持ちましょう。



希望や思いについて考えましょう

あなたが大切にしたいことは何ですか？（いくつ選んでも結構です）

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 楽しみや喜びにつながる可能性があること | <input type="checkbox"/> 家族や友人と十分に時間を過ごせること |
| <input type="checkbox"/> 身の回りのことが自分でできること | <input type="checkbox"/> 落ち着いた環境で過ごせること |
| <input type="checkbox"/> 人として大切にされること | <input type="checkbox"/> 人生をまっとうしたと感ずること |
| <input type="checkbox"/> 社会や家族で役割が果たせること | <input type="checkbox"/> 望んだ場所で過ごせること |
| <input type="checkbox"/> 痛みや苦しみが少なく過ごせること | <input type="checkbox"/> 医師を信頼できること |
| <input type="checkbox"/> 人の迷惑にならないこと | <input type="checkbox"/> 納得いくまで十分な治療を受けること |
| <input type="checkbox"/> 自然に近い形で過ごすこと | <input type="checkbox"/> 大切な人に伝えたいことを伝えること |
| <input type="checkbox"/> 先々に起こることを詳しく知っておくこと | <input type="checkbox"/> 病気や死を意識せずに過ごすこと |
| <input type="checkbox"/> 他人に弱った姿を見せないこと | <input type="checkbox"/> 生きていることに価値を感じられること |
| <input type="checkbox"/> 信仰に支えられること | |
| <input type="checkbox"/> その他（ | ） |



健康について学び、考えましょう

- 1) あなたは今の健康状態について理解できていると思いますか？
 はい いいえ

- 2) あなたの健康状態や病気について、どのような経過をたどるかなど、詳しい説明を受けたいですか？
 はい いいえ

- 3) 受ける治療に関して、希望がありますか？ 健康な方は「もし病気になったら」を仮定してお答え下さい。（いくつ選んでも結構です）
 一日でも長く生きられるような治療を受けたい
 どんな治療でも、とにかく病気が治ることを目指した治療を受けたい
 苦痛を和らげるための十分な処置や治療を受けたい
 痛みや苦しみが無く、自分らしさを保つことに焦点を当てた治療を受けたい
 できるだけ自然な形で最期を迎えられるような必要最低限の治療を受けたい
 その他（

- 4) 将来、認知症や脳の障害などで自分で判断できなくなった時、あなたの希望は、以下のどれですか？（一つ選んでください。）
 なるべく迷惑をかけずに自宅で生活したい
 家族やヘルパーなどの手を借りながらも自宅で生活したい
 病院や施設でも良いので、食事やトイレなど最低限自分でできる生活を送りたい
 病院や施設でも良いので、とにかく長生きしたい
 その他（

5) 将来、病状が悪化したり、もしもの時が近くなった時には、どこで療養したいとお考えですか？
 自宅 自宅以外 (病院 介護施設 その他 ()) わからない

6) もしもの時が近くなった時に“延命治療”^(*)を希望しますか？
 はい いいえ わからない

*“延命治療”とは、病気が治る見込みがないにもかかわらず、延命する(死の経過や苦痛を長引かせることもあります)ための医療処置を意味します。

Step 3

あなたの代わりに伝えてくれる人を選びましょう

1) あなたの代わりに意思決定をしてくれる方はいますか？
 はい いいえ

- 1) の質問で「はい」と答えられた方にお尋ねします
 2) その方はあなたの希望や価値観に配慮して、意思決定をすることができますか？
 はい いいえ

Step 4

希望や思いについて話し合いましょう

Step 5

考えを「私の心づもり」に書きましょう

自由記載欄 (その他、あなたの思いがあればお書きください)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

・記載年月日 20 年 月 日

・本人氏名

・代理人氏名

・話し合った日 20 年 月 日

・話し合った医療者

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」

例：自分らしさを忘れず、好きなことを楽しむこと

残された日々を、あなたらしく輝かせるために、
やりたいこと、会いたい人、訪れたい場所などを思い描いてみてください。

■やりたいこと（趣味・体験等）

■会いたい人

■訪れたい場所

■その他

～旅立ちのかたちを、自分らしく～

誰もがいつか迎える「旅立ちの時」。その瞬間を、あなたらしく迎えるためには、どのようなかたちがふさわしいでしょうか。その答えは、あなたの心の中にしかありません。最期の時まで、自分らしくあること——それが、終活の本質です。

エンディングセレモニーは、見送る人々にとっても大切な時間です。遺されたご家族やご友人が、あなたとの思い出を心に刻み、癒やしを得るための場でもあります。

あなたの大切な人たちは、これからもあなたを必要とする瞬間があるかもしれません。そんな時、あなたに「逢える場所」があることで、心のつながりは続いていきます。

この章では、葬儀のかたちや希望、想いを記しておくことで、あなたらしい旅立ちを実現し、残された人々への思いやりを形にしていきます。

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	名前：	間柄：	電話番号：
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"/> その他（ ） <input type="checkbox"/> 無宗教		
	菩提寺や宗教団体 名称：	所在地：	電話番号：
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：	電話番号：	
葬儀の業者	<input type="checkbox"/> 生前予約をしている	（業者名：	電話番号： ）
	<input type="checkbox"/> 会員になっている	（業者名：	電話番号： ）
	<input type="checkbox"/> 依頼してほしい業者がある	（業者名：	電話番号： ）
葬儀の費用	<input type="checkbox"/> 私の預貯金を使ってほしい <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：	電話番号： ）
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・一緒に納棺してほしいものなど		
	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	間柄	住所	電話番号
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	間柄	住所	電話番号
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	間柄	住所	電話番号
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			

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 場所（） <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ほしい <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

改葬とは、遺骨を別のお墓に移すこと、墓じまいとは、お墓を撤去・処分することを指します。近年、都市化や少子化の進行により、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います。こうした状況に備え、家族構成や生活環境を踏まえて考えを整理し、家族と十分に相談しておくことが大切です。詳しい手続きや相談は、電話番号は P31（13）をご参照ください。

遺言書について

作成していない 作成している（保管場所： ）

種 類	<input type="checkbox"/> 自筆証書遺言 <input type="checkbox"/> 公正証書遺言（ 公証役場） <input type="checkbox"/> その他（ ）
作成日	年 月 日

キーワード 遺言書の作成

遺言書は、遺産を誰にどのように受け継がせるかを、生前に決めておくための重要な書類です。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なります。

遺言書の作成をおすすめする方

以下の項目に一つでも該当する場合、遺言書の作成を検討しましょう。

- ・こどもがいない
- ・相続税の対象となる額の財産がある
- ・法定相続人の中に財産を渡したくない人がいる
- ・財産の一部を寄付したい
- ・財産に不動産など分けにくいものが含まれる
- ・法定相続人以外に財産を渡したい人がいる
- ・内縁関係にある

遺言書には作成方法や手順があり、注意が必要です。専門家への相談をおすすめします。

■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 （電話番号は P30 (3)）	遺言者が保管	公証役場が原本を保管 （電話番号は P30 (5)）
費用	3,900 円	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

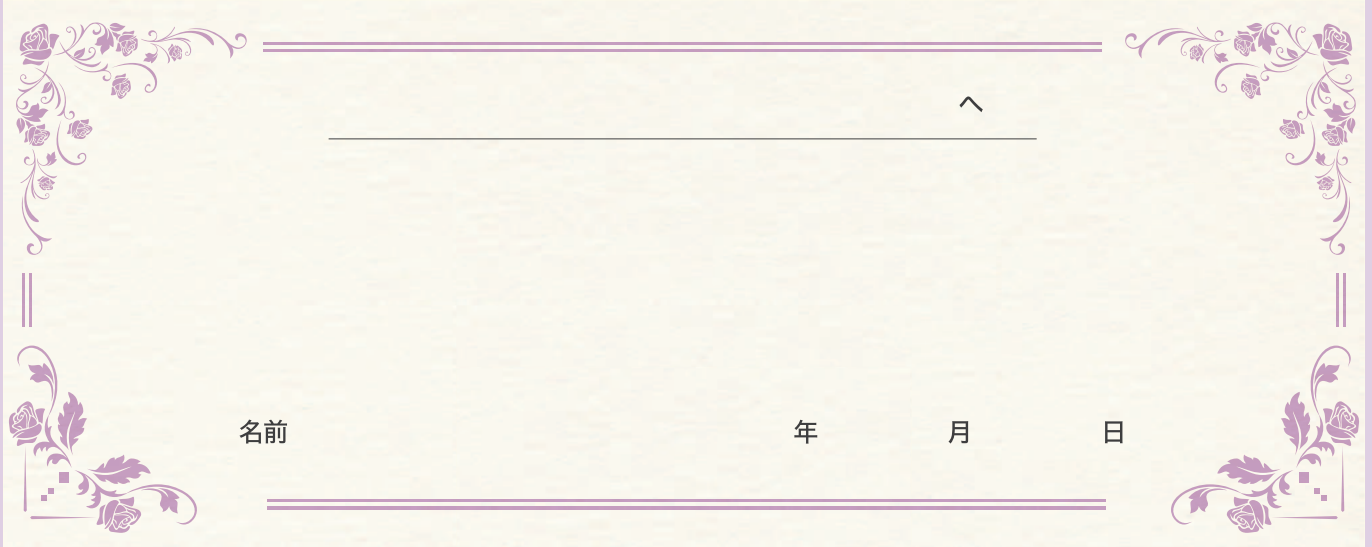
キーワード 死後事務委任

葬儀・納骨・家財処分・行政手続きなど、本人が亡くなった後に発生する事務を第三者に委任できる契約です。この契約は公正証書で作成することも可能で、任意後見契約と併せて締結する場合があります。

※任意後見人や法定後見人の職務は、本人の死亡により終了するため、原則として死後事務は行いません。

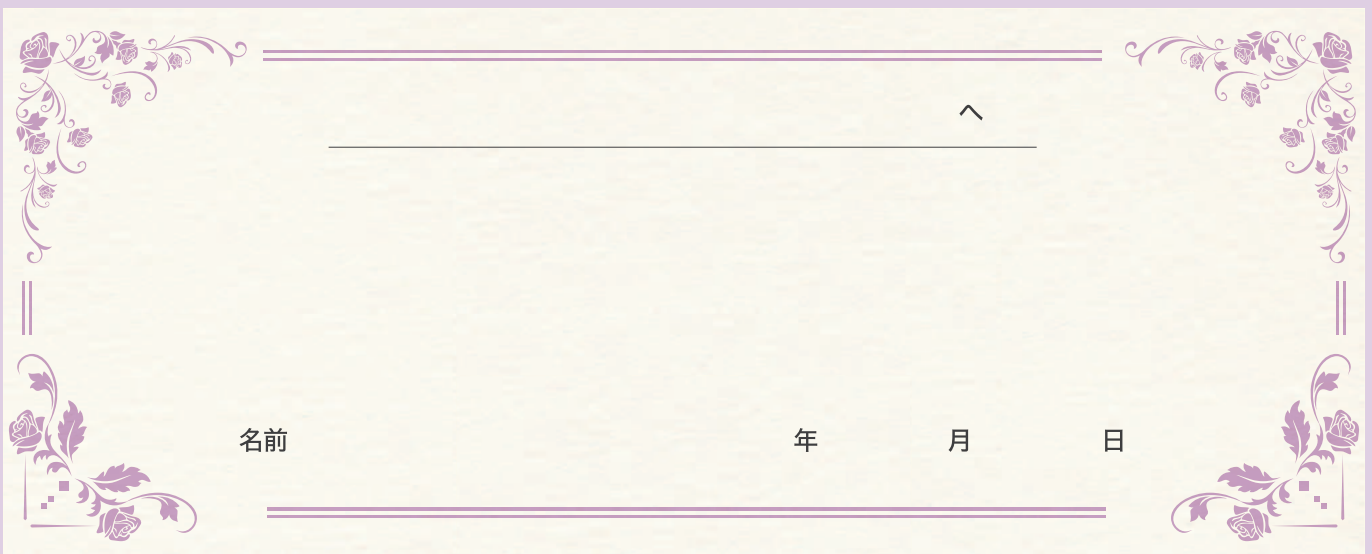
「大切なあなたへ」

どうしても言葉にできない想いや
普段は照れてしまって伝えられない感謝の気持ちを
言葉にして伝えてみましょう。



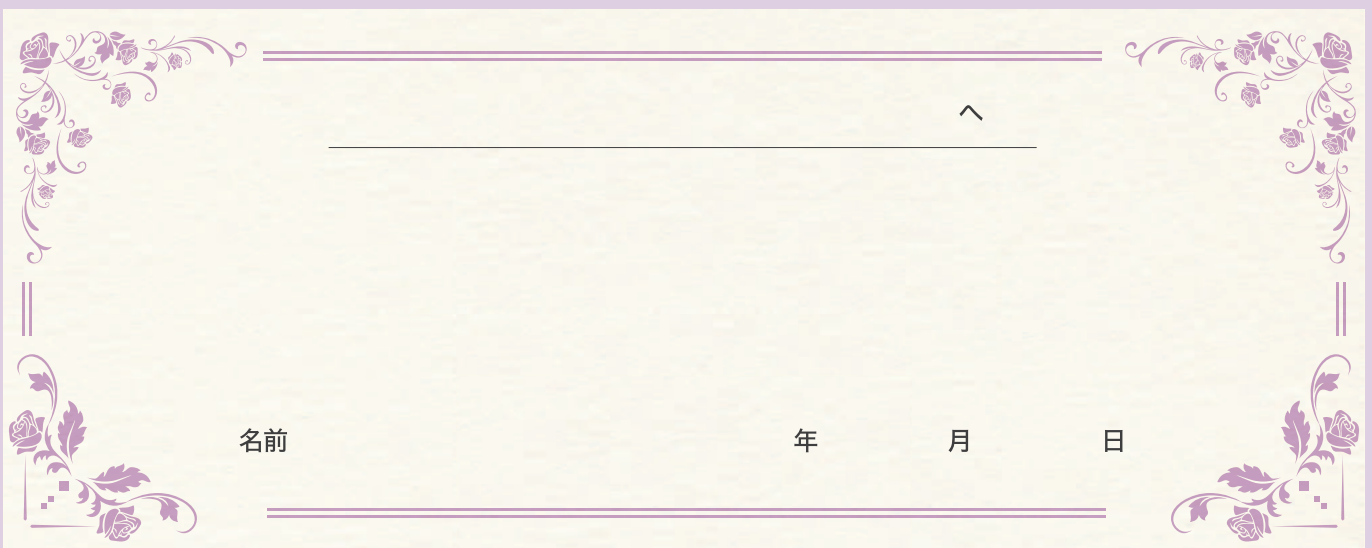
_____ ^

名前 年 月 日



_____ ^

名前 年 月 日



_____ ^

名前 年 月 日

高齢期のライフイベントに伴う変化と、希望を支えるサービスの一例

■ライフイベントとリスク 高齢期に起こりうるライフイベントと、それに伴う変化を例とし

	退職・離職	子どもの独立・配偶者との別れ	体調の変化
身体・健康	<ul style="list-style-type: none"> ①生活リズムが変わる ①食生活が変わる ①健診、検診を受けなくなる 	<ul style="list-style-type: none"> ②②～②⑥空虚感、寂しさを感じやすくなる 	<ul style="list-style-type: none"> ①②食事が減る ・生活習慣病 ・体力・筋力が低下する
家族・親族	<ul style="list-style-type: none"> ・家族と過ごす時間が増える 	<ul style="list-style-type: none"> ②②～②⑥コミュニケーションが減る ⑦一人暮らしになる 	<ul style="list-style-type: none"> ⑩家族などの支援が必要になる ①⑨ペットについて考える必要がある
生活環境	<ul style="list-style-type: none"> ⑬収入が減る 	<ul style="list-style-type: none"> ⑬～⑮家のことを把握できなくなる ・身の回りのことを一人ですることになる 	<ul style="list-style-type: none"> ⑭家事が難しくなる
社会性	<ul style="list-style-type: none"> ②②～②⑥人間関係が変わる ・外出の機会が減る ・同僚と会う機会がなくなる ・行動範囲が狭くなる 		<ul style="list-style-type: none"> ②②～②⑥外出がおっくうになる

■ライフイベントとリスクに応じたサービスの一例 各サービスの詳細については、

身体・健康	<ul style="list-style-type: none"> ①体のメンテナンスを考えたい ・各種の健診、検診 (16) ・区健康講座 (16) ・介護予防教室 (16) 		<ul style="list-style-type: none"> ②病気の予防、治療をしたい ・かかりつけ医 ・各種健診、検診 (16)
家族・親族		<ul style="list-style-type: none"> ⑦家族が困らないようにしたい ・預金、保険、契約関係の整理 ・エンディングノート (1) 	<ul style="list-style-type: none"> ⑧最期に向けたライフプランを考えたい ・ライフプランセミナー ・終活セミナー ・ACPの手引き(私の心づもり) (16)
生活環境	<ul style="list-style-type: none"> ⑬将来のお金のことを考えたい ・資金計画セミナー 	<ul style="list-style-type: none"> ・保険の見直し ⑭家事ができるようになりたい ・公民館の料理教室 	<ul style="list-style-type: none"> ⑮今後の家計管理を考えたい ・税金のこと、年金のこと ⑩⑯医療や介護に備えたい ・地域包括支援センター (16) ・医療保険や生命保険 ⑰ペットについて相談したい ・動物愛護センター (12)
社会性	<ul style="list-style-type: none"> ②②気軽に誰かと話をしたい ②③新しい友人関係を作りたい ②④趣味や活動に打ち込みたい(用事を作りたい) ・高齢者いきいき活動ポイント(1) ・地域高齢者交流サロン(7)※区社協 ・地域介護予防拠点 (16) ・老人クラブ (19) 		<ul style="list-style-type: none"> ②⑤外出したい
	<ul style="list-style-type: none"> ②⑥社会や地域の役に立ちたい ・ボランティア情報センター(7) ・シニア応援センター(7) ・シルバー人材センター(18) 		

てまとめました。今後の参考にしてください。

※○の数字は、上下の表で対応しています。

認知症の疑い	病気による入院	転居・施設などへの入所	看取り・お葬式
②③物忘れが多くなる ・生活リズムが崩れる ・認知症を受け入れられない	④病気に伴う障害 ・転倒、骨折・がん・心疾患・脳血管疾患 ⑤⑥救急時に医療の同意ができない	・生活スタイル、生活リズムが変わる ・家族と離れて暮らすようになる	⑥延命治療についての意思を伝えておく必要がある ⑫死後の事務手続きについて準備をしておく必要がある ・最期について家族などと話しておく必要がある
⑧⑪家族などに自身の希望を伝える必要が出てくる ⑨家族が認知症を受け入れられない	⑤緊急時に家族などと連絡が取れない ⑬自宅での生活に支障がでてくる	⑬介護や医療の費用がかかる ⑮家財、財産の整理が必要になる	⑮家財処分の必要がある ⑪葬儀・墓の希望を伝える必要がある ⑳葬儀の費用がかかる ㉑相続の意思を残す必要がある
⑮家計や資産の管理が難しくなる ⑯介護を考える必要が出てくる ⑰車の運転ができなくなる	⑮治療や入院に費用がかかる ㉒外出が難しくなる	・人間関係が変わる	⑪お葬式を知らせる人を伝えておく必要がある ・会いたい人や行きたい場所を伝える必要がある
㉒～㉔友人と連絡を取らなくなる	㉒人と話す機会がなくなる		

次ページ以降の相談窓口一覧（P30～32）の問い合わせ先にお尋ねください。

※（ ）の数字は相談窓口一覧の番号と一致しています。

③物忘れが気になる ・自分でできる認知症の気付きチェックリスト（16） ・認知症疾患医療センター（16）	④自宅などで安心して暮らし続けたい ・介護保険サービス（17） ・在宅医療（16） ⑤救急時に備えたい	・住宅改修（17） ・サービス付き高齢者向け住宅等への住替え（9） ⑥延命治療などに意思表示したい ・ACPの手引き（私の心づもり）（16）	
⑨認知症を理解したい・備えたい ・認知症サポーター養成講座（16） ・認知症ケアパス（16） ・認知症カフェ（16） ・認知症高齢者等SOSネットワーク（16）		⑪最期の迎え方を家族などに伝えたい ・エンディングノート（1）	⑫死後の事務の手続きについて相談したい ・死後事務事業者
・日常生活自立支援事業（7） ・成年後見利用促進センター（6）		⑯家財整理、財産処分を考えたい ・相続セミナー ・不動産相談 ・空き家の活用（9）	⑳葬儀・墓のことを考えたい ・葬儀セミナー ・遺影撮影 ㉑遺言を書きたい ・遺言書作成
・精神障害者保健福祉手帳の取得（17） ・自立支援医療（精神通院）の申請（17） ⑰運転免許を返納したい ・運転免許の自主返納	・身体障害者手帳の取得（17）		
い ・民間の旅行サービス ・要支援・要介護高齢者外出支援交通費助成（17）			

相談窓口一覧

■関係機関・手続き案内先一覧

番号	相談内容	問い合わせ先	電話番号
(1)	このノートに関すること ※高齢者いきいき活動ポイントに関すること	高齢福祉課 ※コールセンター	082-504-2143 ※082-512-0290
(2)	相続・遺言などの相談 弁護士による法律相談 週3回、要予約、無料 司法書士による法律相談 行政書士法律手続相談 各月1回、要予約、無料	市民相談センター	082-504-2120
		中区区政調整課	082-504-2543
		東区区政調整課	082-568-7703
		南区区政調整課	082-250-8933
		西区区政調整課	082-532-0925
		安佐南区区政調整課	082-831-4925
		安佐北区区政調整課	082-819-3903
		安芸区区政調整課	082-821-4903
(3)	自筆証書遺言書の保管に関すること	広島法務局供託課	082-228-5783
		広島家庭裁判所（後見係）	082-228-0563
(4)	任意後見制度に関すること 遺言公正証書・死後事務委任契約の作成に関すること	広島公証人合同役場	082-247-7277
(6)	成年後見制度の利用に関すること	広島市成年後見利用促進センター	082-207-3367
		法律相談センターひろしま （広島弁護士会）	082-225-1600
		成年後見センター・リーガルサポートひろしま （広島司法書士会）	082-511-0230
		権利擁護センターぱあとなあひろしま （広島県社会福祉士会）	082-254-3019（代表） 090-7970-3019
		中国税理士会成年後見支援センター	082-249-6229
		コスモス成年後見サポートセンター ひろしま（広島県行政書士会）	082-243-5776
		社労士成年後見センター広島 （広島県社会保険労務士会）	082-836-4487

番号	相談内容	問い合わせ先	電話番号
(7)	①日常的な金銭管理の支援（日常生活自立支援事業）に関する事 ②地域での支えあい活動に関する事 ③ボランティア活動に関する事 ④高齢者の就労に関する事 ※各区社会福祉協議会は①～③	広島市社会福祉協議会 ①権利擁護課福祉サービス利用援助係 ②地域福祉推進課地域福祉係 地域共生係 ③広島市ボランティア情報センター ④広島市シニア応援センター （無料職業紹介所）	①082-264-6406 ②082-264-6403 082-236-6172 ③082-264-6408 ④082-264-6415
		中区社会福祉協議会	082-249-3114
		東区社会福祉協議会	082-263-8443
		南区社会福祉協議会	082-251-0525
		西区社会福祉協議会	082-294-0104
		安佐南区社会福祉協議会	082-831-5011
		安佐北区社会福祉協議会	082-814-0811
		安芸区社会福祉協議会	082-821-2501
		佐伯区社会福祉協議会	082-921-3113
(8)	消費者の契約などに関する相談	消費生活センター	082-225-3300
(9)	空き家の活用・サービス付き高齢者向け住宅等への住替えに関する事	住宅政策課	082-504-2292
(10)	空き家の管理に関する事	建築指導課	082-504-2288
(11)	不動産の相続登記に関する事	広島法務局不動産登記部門	082-228-5201(代表)
(12)	犬や猫などペットに関する事	動物愛護センター	082-243-6058
(13)	改葬（遺骨を移すこと）、市営墓地に関する事	環境衛生課	082-241-7451
(14)	ごみの分別や収集などに関する事	中環境事業所（中区、東区）	082-241-0779
		南環境事業所（南区）	082-286-9790
		西環境事業所（西区）	082-277-6404
		安佐南環境事業所（安佐南区）	082-848-3320
		安佐北環境事業所（安佐北区）	082-814-7884
		安芸環境事業所（安芸区）	082-884-0322
		佐伯環境事業所（佐伯区）	082-922-9211
(15)	ごみの処理施設への持ち込み	安佐南工場	082-848-1114

番号	相談内容	問い合わせ先	電話番号
(16)	保健・医療・福祉に関する 総合相談 健診・健康に関すること (各区地域支えあい課)	中区	082-504-2586 (総合相談) 082-504-2528 (健診・健康)
		東区	082-568-7731 (総合相談) 082-568-7729 (健診・健康)
		南区	082-250-4109 (総合相談) 082-250-4108 (健診・健康)
		西区	082-294-6289 (総合相談) 082-294-6235 (健診・健康)
		安佐南区	082-831-4568 (総合相談) 082-831-4942 (健診・健康)
		安佐北区	082-819-0587 (総合相談) 082-819-0586 (健診・健康)
		安芸区	082-821-2810 (総合相談) 082-821-2809 (健診・健康)
		佐伯区	082-943-9728 (総合相談) 082-943-9731 (健診・健康)
(17)	高齢者福祉に関すること 介護保険に関すること 障害者福祉に関すること (各区福祉課)	中区	082-504-2570 (高齢) 082-504-2478 (介護) 082-504-2588 (障害)
		東区	082-568-7730 (高齢) 082-568-7732 (介護) 082-568-7734 (障害)
		南区	082-250-4107 (高齢) 082-250-4138 (介護) 082-250-4132 (障害)
		西区	082-294-6218 (高齢) 082-294-6585 (介護) 082-294-6346 (障害)
		安佐南区	082-831-4941 (高齢) 082-831-4943 (介護) 082-831-4946 (障害)
		安佐北区	082-819-0585 (高齢) 082-819-0621 (介護) 082-819-0608 (障害)
		安芸区	082-821-2808 (高齢) 082-821-2823 (介護) 082-821-2816 (障害)
		佐伯区	082-943-9729 (高齢) 082-943-9730 (介護) 082-943-9769 (障害)
(18)	高齢者への仕事の紹介	広島市シルバー人材センター	082-223-1156
(19)	老人クラブに関すること	広島市老人クラブ連合会	082-207-3850

お住まいの地域の社会資源をさがすなら ひろしまCOCOサーチが便利です！



ひろしまCOCO(ココ)サーチ～ひろしま地域社会資源検索サイト～で検索!!

広島市では、地域で活動している様々な交流拠点や生活支援サービスなどの社会資源の情報をインターネットで検索できるサイトを開設しました。

※「ひろしまcocoサーチ」…「Connect with Community resources(地域社会資源につながる)」にちなんだ略称であり、市民一人ひとりの「お気に入りの“ココ”を探すことができる」サイトにしたいという思いを込めた名称としています。



サイトに掲載している情報

令和7年3月時点の掲載情報であり、今後変更する場合があります

高齢者向け
交流活動

障害福祉
サービス・
交流活動

こども・子育て
世帯向け
交流活動

生活支援
サービス

高齢者交流
サロン

相談窓口
その他

認知症関連

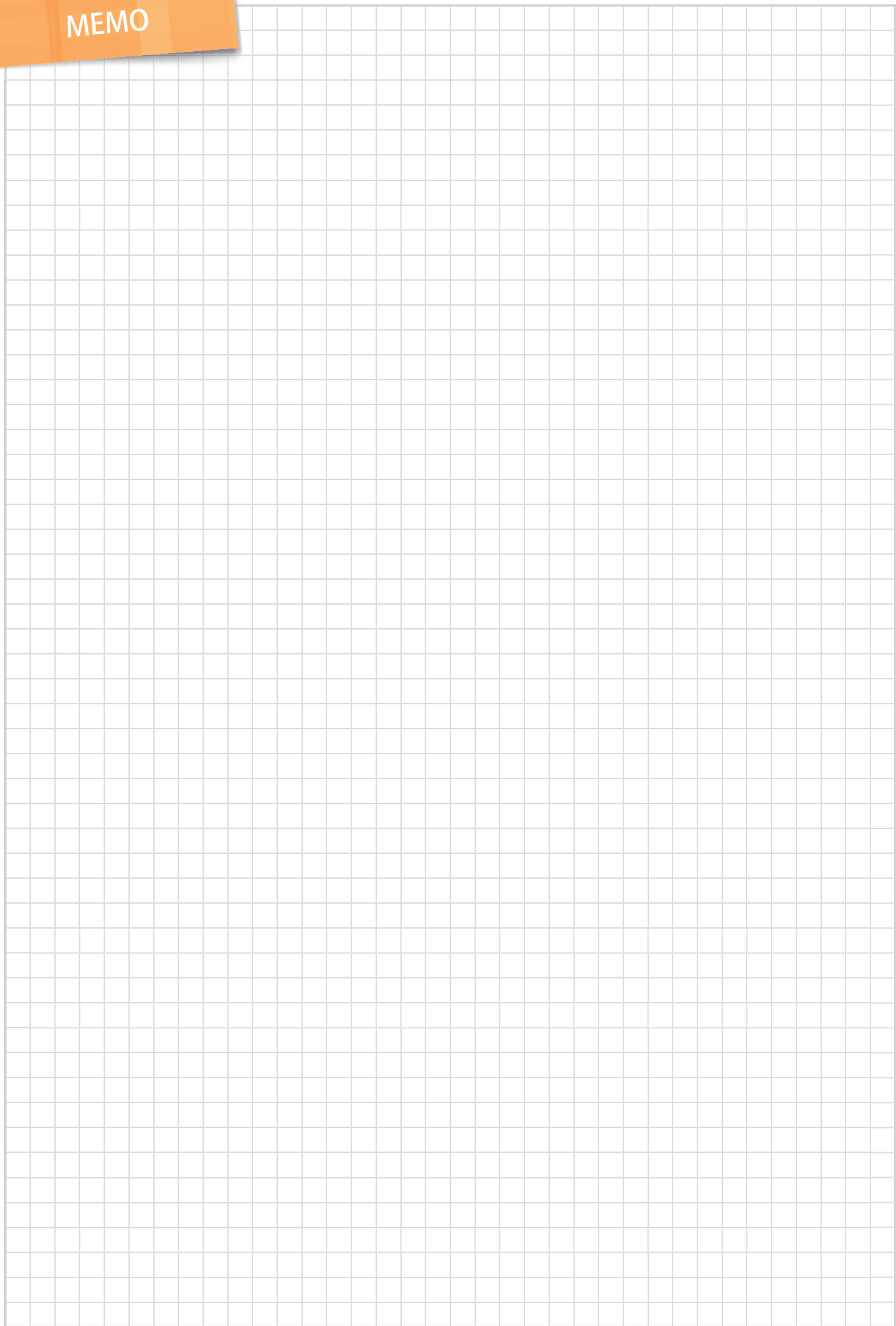
▶ 詳しくは市ホームページへ

市HP ページ番号 **1037050**

▶ 本サイトに関するお問合せ 広島市健康福祉局地域共生社会推進課

TEL 082-504-2603 FAX 082-504-2169

MEMO



終活に関する相談を、
ワンストップで解決します



身元保証とは？

- 施設等への入所や病院への入院時に必要です。
- 費用は、33万円(税込)です
※別途、事務手数料22,000円(税込)がかかります。
- 会費・預託金は、必要ありません。

死後事務委任サービス

- 亡くなった後の、葬儀・納骨・遺品整理等を元気に内に、事前に決めておくサービスになります。
- 事前見積なので、安心です。

無料相談

- 相続の事、葬儀の事、納骨の事、遺品整理の事などを無料で相談にのります。
- 相談内容をもとにしてコーディネートを行います。

お気軽にお問い合わせください

みのり
LIFE SUPPORT

株式会社みのり

〒730-0013
広島市中区八丁堀 6-11 2F

TEL 0120-413-039

URL : <https://www.minori-support.com/>



初回面談された方には「相続まるわかりガイド」冊子を進呈いたします(先着200名様)



広島市佐伯区 認知症治療を専門とした
高齢者への慢性期医療・介護を提供するグループです

医療法人ピーアイエー
ナカムラ病院

認知症治療病棟 210床 病療病棟 50床 重度認知症患者デイ・ケア

患者様・ご家族はもちろん地域の全ての皆さまが安心して幸せに齢を重ねていける **幸齢社会** を創ります



理事長 中村 友美



院長 塚野 健

昭和53年に12月6日、来るべき高齢化社会を見据え、医療法人ピーアイエーの原点となる中村病院が開設いたしました。それから47年、創設者である中村英雄の提唱した「幸齢社会」への実現へ向け、我々は地域に根付いた高齢者医療・介護福祉に真摯に向き合ってきました。外来診療では認知症の診断を行い、ご家族の心理的フォローなど、多職種で密に関わらせていただきます。当法人施設でのサポートが必要と判断された方には、認知症治療病棟を中心に「介護医療院ひいろ」・「介護老人保健施設まいえ」など、施設間で密に連携を行い、在宅復帰から終末期ケアまで、高齢者の方の全てのステージに対応した専門的なケアを提供いたします。

行政からの委託を受けた認知症初期集中支援チームの運営や認知症カフェの開催、体操教室への講師派遣など積極的に外へ出ていく活動をするほか、アルツハイマー病の治療薬レカネマブのフォローアップ施設としても様々な相談を受け付け、VRを使用した認知機能セルフチェッカーで気軽に認知機能を検査する事も可能です。地域に根差した、超高齢化社会におけるセーフティネットとして、皆さまのお役に立ちたいと思っております。



**PIAグループ
併設施設**
(同一敷地内)

医療法人ピーアイエーとして施設間で協力・連携し、手厚いケアを行います
詳しくはホームページで！

ピーアイエーグループ 🔍

介護医療院ひいろ

介護と医療の手厚いケアを

介護老人保健施設 まいえ

リハビリによる機能向上・在宅復帰へ

グループホーム つばい

共同生活で家庭的な日常を

認知症・介護

でお困りの方へ

フイオ

すべてのステージの方に対応したケアを行っております。
まずは、お気軽にお問い合わせください。

ソラ

ナカムラ病院

●観音西小 ●日産 ●youmeマート
●五日市 観音中 ●佐伯警察署 ●au
●至岩国 ●西広島バイパス ●至広島
●広島工大 ●安芸五日市郵便局 ●ミスズガーデン ●追分局
国道2号線

医療法人ピーアイエー
ナカムラ病院 ご予約・お問い合わせ ☎ 082-923-8333 8:30~17:00 電話受付(月~日)

〒731-5142 広島県広島市佐伯区坪井 3-818-1 <https://www.pia-gr.or.jp>

JR・広電「五日市駅」からタクシーで13分 / 広電「美々園駅」からタクシーで10分



—最後の供養の形—

広島のお墓じまいは プロの手で

有限会社 金子石材店
広島県安芸郡坂町東4丁目2-36

車を止める場所からお墓の場所までを
動画**5分以内**で撮影して
LINEから送るだけ!



① 通常プラン

作業
料金 **198,000円**~(税込み)

車からクレーンが届く一般のお墓



② 増員プラン

作業
料金 **297,000円**~(税込み)

車からクレーンが届かない山上にあるお墓

③ 特殊プラン

作業
料金 **396,000円**~(税込み)

巨大墓石や特殊デザイン墓石など

※ご成約で工事請負金額から2,000円割引

本誌を見た
と伝えたら
2,000円割引!

有限会社金子石材店のお墓じまいには
必要な物が全て含まれています



初めての方や、ご高齢の方でも「わかりやすい」「適切な」
プランを作りました。地元の石材店だからできる、技術と
安心で墓じまいをお手伝いいたします。



プラン ②増員プラン 料金 **33万円** (税込み)

施工内容 お墓・法名板・お地藏様の撤去

電話番号

082-884-1369

詳しくはこちら↓



LINEでのお問い合わせが難しい場合、お気軽にお電話ください(7:00~19:00) お墓じまいのHP↑



老後の資金は
大丈夫かな？



何かからすれば
いいのか
わからない

家財の処分は
どうするの？



実家は誰が
管理するの？



相続・空き家・不動産

「こんな」

お悩み

私たちにご相談ください

【サポート内容】

シニアライフ相談

不動産売却

おひとりさま終活

空き家管理

相続相談

実家の活用提案



相続・空き家に関するサポートを税理士・司法書士などの専門家と連携して
様々なお悩みをワンストップでサポートいたします。

相続診断 無料実施中!! お気軽にご相談ください。(一般社団法人 相続診断協会 会員)

☎ 082-533-6828

＼ ご相談はホームページのお問い合わせフォームからも承っております ／



宅地建物取引業免許 広島県知事(1)第11555号

株式会社 ReON

〒730-0853

広島市中区堺町2丁目4番13号1階 Welsh.Sビル3

ReON 空き家

検索

営業時間 10:00 ~ 18:00 定休日 日曜日・祝日





広島に拠点を置く
ピースウィンズ・ジャパン

遺贈で、あなたの想いを未来につなぐ



能登半島地震



インドネシア



東日本大震災



Bangladesh



トルコ



ミャンマー



パレスチナ・ガザ地区

被災地、紛争地に届く
手のひらのぬくもり。
それは、あなたの手です。
託された想いは世代を越える。



台湾



保護犬・保護猫事業



ウクライナ

遺贈寄付のご相談は、専門スタッフが承ります。

「遺贈寄付」とは、ご自身の遺産や相続された財産の一部を寄付されることです。ピースウィンズでは、倫理ガイドラインを制定しており、秘密を厳守し、ご相談者への勧誘も行いません。まずはお気軽に、資料などをご請求ください。災害支援、ピースワンコなど、ご寄付の用途となる事業の特定も承ります。

資料請求で
30分無料個別相談
プレゼント



ピースウィンズの
遺贈寄付
相談・資料請求はこちら

特定非営利活動法人ピースウィンズ・ジャパン

0120-252-176

広島県神石郡神石高原町近田1161-2
受付時間：平日10～17時

1996年設立、世界41カ国・地域で活動してきた日本発祥の国際NGO。

終活や相続のわからないこと ワンストップサービスの当社にご相談ください



ハウズドクターは幅広いサービスが強みです！

- 生前整理・遺品整理・墓じまい
- 出張買取・残置処理・片付け
- 不動産売買・不動産運用
- 相続・空き家対策



- 実店舗による丁寧査定・安心買取
- 様々な分野の専門家に相談できる
- 地元密着型の不動産会社で安心

お客様のニーズに合わせたオーダーメイドが可能です！

☎082-926-2026 営業時間：9:00～21:00
※お問合せは、24時間OK!



合同会社ハウズドクター 〒731-5106 広島県広島市佐伯区利松3丁目26-13
<https://ihinseiri.world>

産業廃棄物収集運搬許可：第03409198607号／古物商許可：第731291600013号／宅地建物取引業者 広島県知事(2)：第10856号

HPはこちら

LINEから
ご相談はこちら



司法書士行政書士菅井事務所

💡 安佐北区 《相続の相談窓口》



争う相続を減らし
円満な相続の実現へ！

司法書士行政書士菅井事務所

司法書士・行政書士 菅井之央

〒739-1734

広島市安佐北区口田四丁目1番8-201号
山本ビル2階

TEL.082-962-4683

受付時間：平日9時～18時
(土日祝は事前予約にて対応可)



FAX：082-881-8555

HP：<https://www.shihosugai.jp/>

E-mail：sugaijimusho@shihosugai.jp

広島司法書士会 広島県行政書士会

- 相続手続
- 相続対策
- 遺言
- 終活
- 相続登記

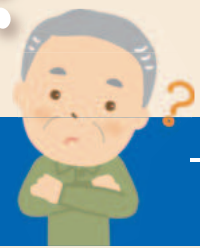
税務署から「相続税」のおたずねが届いた

相続税

のことなら
税理士法人KAZU会計へ!

相続税の
申告の仕方
がわからない

所得税の
準確定申告
が心配



一生に何度も経験されることのない相続手続きは
さまざまな事態に直面することになります。



弁護士・司法書士
など多くの専門家と提携



専門家としての
豊富な知識と経験



冊子をご覧になった方限定で
相続税申告相談初回無料

税理士法人KAZU会計

中国税理士会所属 代表税理士 播磨 一彦
〒730-0012 広島県広島市中区上八丁堀8-23 林業ビル507号

受付時間／平日 9:00～17:00
メールアドレス／ kazu-tax@office.email.ne.jp
<https://www.kaikei-home.com/kazu-tax/>



TEL **082-962-2871** FAX **082-962-2872**

メモリアルパーク観音新町

「墓じまい」をし、
樹木葬や永代供養墓という選択。
悩む前に、まずはご相談を。

樹木葬

一般墓地

永代供養墓

ペットも一緒に区画

メモリアルパーク
イメージキャラクター
松本裕見子

広島県内
16霊苑



広島市役所より車で約15分です
▼詳しくはHP、もしくはお電話で
<https://www.oozora-memorial.com>
メモリアルパーク 大空 検索

●お問合せ・お申込みは「おおぞら石材」まで
大空石材 霊苑管理センター
〒733-0036 広島市西区観音新町4丁目4-9
0120-384-594
サーハヨーゴクヨー
運営元：大空石材株式会社

相続のことで ご家族に迷惑をかけたくない方へ

相続のこと、誰に相談したらよいか迷っていませんか？

「まだ先のこと」と思っている間に、準備をしないまま相続が始まってしまうことも少なくありません。
早めに相談することで、ご家族の安心につながります。

このような
お悩みは
ありませんか？

- 遺言書を書いた方がよいのか ●自宅や財産をどのように残すのがよいのか
 - 相続人の関係が少し複雑 ●将来、家族が困らないか心配
- 「まだ早いかな」と思われる時期こそ相談するチャンスです。

弁護士に
相談する
メリットは？

相続の相談はもちろん、遺言作成・相続トラブルの予防など、法律に関する様々な問題を総合的にサポートします。
必要に応じて他の専門家とも連携しながら、ご家族にとって最適な方法を一緒に考えます。

広島で相続相談を多く扱う法律事務所です

こんなこと聞いていいのかな？そんな心配でも大丈夫。どうぞお気軽にご相談ください。



坂倉総合
法律事務所

弁護士 坂倉 敬済 (広島弁護士会所属)
〒730-0005 広島市中区西白島町13番32号
電話: 082-962-2833
FAX: 082-962-2834 営業時間: 9:00~18:00 (平日)

初回45分相談料無料 (通常30分7,700円)

✕ あなたの片付けたい！を助けて！ ✕

広島市で16年の実績を持つ公安委員会認可の真面目な会社です。
遺品整理、出張買取のサービスを広島県全域で行なっています。

有価物の買い取りを含めた家財道具や不用品の問題を一括解決させていただきます。

明朗で融通の利く、お見積もりを無料で行なっています。

お気軽にお電話やLINE、メール等でお問い合わせください。

相続時の家財の処遇に必ず貢献できます。



出張買取・遺品整理の



はらや



広島市西区大芝1-2-1



0120-042-081

halaya.ltd082@gmail.com



インスタ



ホームページ



✕ 取扱品目多数！ ✕

自社店舗、ECサイト、国内流通や海外にも販路を持つため、
多種多様な物を、取り扱うことができ、
無駄なゴミを減らす事に大きく貢献できます。

お問い合わせは、
フリーダイヤル、LINE、メールにて受け付けています。
是非、お見積もりさせていただきます。

株式会社 HALAYA

広島市西区大芝2-3-10
☎082-299-6161

古物商
古物商第731010800002号
産業廃棄物収集運搬
第118008013号

エンディングノートで想いを整理、次は“法的に残す”準備へ

<p>想いがまとまった!</p> <p>ふう、やっと書けたわ。</p> <p>気持ちが整理できたね。</p> <p>ひろ子 かずお</p>	<p>でも、これで大丈夫…?</p> <p>でも、これだけで本当に大丈夫かしら?</p> <p>子ども達にはこれで足りるかな?</p> <p>不安</p> <p>ひろ子 かずお</p>	<p>プロの知恵で「確かな形」に</p> <p>ノートは「想い」を遺言書は「権利」を守ります。</p> <p>法的に整えることで、ご家族の負担をゼロにできます。</p> <p>行政書士 鈴川</p>	<p>まずは無料相談へ</p> <p>プロに相談するのが確実ね!</p> <p>まずは聞いてみよう!</p> <p>まずは無料相談から▶</p>
--	---	--	---

書いた内容を、遺言書に整えるところまでサポートします。

相続・終活専門

広島県行政書士会08341531

鈴川行政書士事務所
082-275-4002

広島市佐伯区旭園5-12-101 営業時間：月～金 9：00～18：00 ※時間外・土日祝も対応可能（要事前予約）

家族が困らない準備、はじめませんか。



行政書士 鈴川浩史



ホームページ
<https://suzukawa.jp/>

低価格で美しい花飾り

事前見積もりで追加費用のない
 安心な料金を実現

- ・事前見積
- ・低価格でも良質な葬儀
- ・ご遺族の立場での適切なサポート

「不安なく」そして
 「良質で低価格」な
 家族葬をご提案

広島市の小さな家族葬 りじょうセレモニー

鯉城セレモニー

〒730-0011 広島県広島市中区基町19-2-479
 Fax: 082-212-0158 E-mail: rijyo@eos.ocn.ne.jp

0800-2000-159

営業時間
 24時間365日
 いつでも
 運営元：鯉城セレモニー合同会社

WEBでもっと
 詳しく確認!!
<https://www.rijyoseremo.jp/>



年中無休
 24時間
 対応

ご縁に感謝!!ひとりひとりの
出会いを大切にします!!

出張
買取

いろいろな品目を 幅広く買取します



お客様の大切なお品物を真心を込めて
お買い取りいたします
価格に自信あり!!

遺品整理、生前整理、お片付けもお任せください

よくある買取品目



ブランド品



貴金属



時計



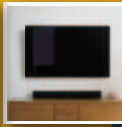
骨董品



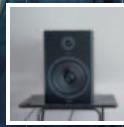
古銭



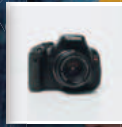
食器



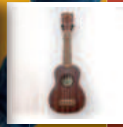
家電



スピーカー



カメラ



楽器

間取り	作業人数	お片付け参考料金 (税込)
1K,1R	1人~	50,000円~
1DK	1人~	30,000円~
1LDK	2人~	70,000円~
2DK	2人~	90,000円~
2LDK	2人~	110,000円~
3DK	3人~	140,000円~
3LDK	3人~	170,000円~
4DK	4人~	210,000円~
4LDK以上	4人~	250,000円~

1点から
大量までOK
壊れていても
まずはご相談を

査定・出張・手数料
すべて0円
秘密厳守
査定のみでも歓迎

LINEで簡単
写真を送るだけ
24時間受付
最短5分査定

最短30分で
ご自宅へ
その場で
現金お渡し

株式会社 Wise world (ナーガサポート)

〒730-0834

広島県広島市中区江波三本松2丁目10-34-1

FAX: 082-299-5075

Email: info@wise-world0610.com

古物商許可番号: 広島県公安委員会 第731022300051号

遺品整理士認定協会 認定番号: IS48978

産廃収集運搬: 第731141500016号

082-927-0500



不動産に関するお手伝い

秘密厳守

無料査定

スピード対応

売却して
即現金化したい

空き家になるので
売りたい

残置物を
そのまま
買取してほしい

相続登記を
していないけど
売りたい

お困りでは
ありませんか？

信頼と実績の50年

塚本電建株式会社

【受付時間】 9:00 ~ 17:00

※司法書士と提携して行っております。

広島市佐伯区五日市町石内 3424 番地 FAX: 082-941-0265

E-mail: denken@mvb.biglobe.ne.jp 広島県知事 (14) 3028号

<https://hiroshima-fudousankaitori.com/>

お気軽に
お問い合わせください

☎ 082-941-0826

ホームページは
こちらから



本誌ご持参のうえ売却のご相談いただいた方に商品券3000円プレゼント

発行 広島市健康福祉局高齢福祉部高齢福祉課
TEL:082-504-2143 FAX:082-504-2136
編集 株式会社鎌倉新書
発行年 2025年12月

相談
無料

専門のアドバイザーがあらゆる終活のお悩みに対応いたします

 **終活 相談室**  **0120-992-316**

受付時間 | 平日9～17時 ※受付時間は予告なく変更させていただく場合がございます

※ご相談の内容によっては、お受けできない場合がございますのでご了承ください。 ※ご要望に応じて、専門業者をご紹介するなど、より具体的なアドバイスを提示させていただきます。 ※ご提供いただいた個人情報は終活サービスをご紹介する目的で使用します。サービスを提供する協力会社にも提供する場合がありますのでご了承ください。

運営会社：株式会社鎌倉新書（東京証券取引所プライム市場／証券コード：6184）／本社所在地：東京都中央区京橋2-14-1 3階／創業：1984年

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

※このノートの広告主および広告内容などについては、市が推奨するものではありません。

※このノートには法的効力はありません。法的効力を求める場合は遺言書の作成が必要となります。