



# マイエンディングノート

自分らしく生きる大切な一歩

栃木市

*this is  
my LIFE*

## 目 次

|               |       |      |
|---------------|-------|------|
| 終活を考えよう       | ..... | P.1  |
| 【第1章】私のこれまで   | ..... | P.2  |
| 【第2章】私のいま     | ..... | P.4  |
| 【第3章】私のこれから   | ..... | P.11 |
| 【第4章】私のエンディング | ..... | P.14 |
| 【第5章】私の人生会議   | ..... | P.16 |
| 相談窓口一覧        | ..... | P.22 |

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の大切な一歩

「終活」という言葉は広く普及し、興味を持つ方も増加してきています。

しかし、その広がりとは異なり、実際に取り組む人は増加していないのが現状です。

「何を、どこからやればよいのか」

「一人で、どこまでできるだろうか」

終活に取り組む前、そのような不安の声をしばしば耳にします。

その声に耳を傾け、皆様が少しでも簡単に進められるように本冊子は作されました。

本冊子を活用し、楽しく・気軽に・自分らしく終活に取り組みましょう。

また、近年では「人生会議」という考え方も広まっています。

家族や親戚、親しい友人や近所の人

一人で抱え込まず、周囲の人とあなたの希望を話しあおうという考え方です。

「終活」は一人で行う必要はありません。

誰かと共に、誰かに相談し、誰かを頼りながら考えていきましょう。



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。

### 出生について

|         |             |
|---------|-------------|
| 誕生      | 誕生日や名前の由来など |
| 幼少期     | 好きだった遊びなど   |
| 学生時代    | 熱中したことなど    |
| 社会に出てから | 仕事や結婚など     |
| その他     |             |

### 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。

## 自分史年表

自分の半生について、年表を書いてみましょう。

過去の出来事から、これからを考えるヒントが見つかるかもしれません。

目標年齢

( ) 歳

( ) 歳

( ) 歳

### わたしの年表

やりたいこと  
やらなければならないこと  
取り組みたい内容

目標年齢

( ) 歳

( ) 歳

( ) 歳

エンディング

### わたしの年表

やりたいこと  
やらなければならないこと  
取り組みたい内容

#### 書き方例

目標年齢

(70)歳 (73)歳

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

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、万が一に備えて家族や周囲の人に分かるようにしておくことも、重要です。

### 基本情報

|       |          |
|-------|----------|
| フリガナ  |          |
| 氏名    |          |
| 本籍地   | 〒        |
| 現住所   | 〒        |
| 電話番号  | 自宅<br>携帯 |
| 好きなもの |          |
| 趣味    |          |



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   |     |      |

## ■常用薬

| 薬名 | 目的 |
|----|----|
|    |    |
|    |    |
|    |    |
|    |    |

## ■持病

| 病名 | いまの状態 |
|----|-------|
|    |       |
|    |       |
|    |       |
|    |       |

## ■既往症など

|            |                           |
|------------|---------------------------|
| 既往症        |                           |
| アレルギー      |                           |
| その他、気になること | 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         |    |    |     |
| 健康保険証          |    |    |     |
| 後期高齢者<br>医療保険証 |    |    |     |
| 介護保険証          |    |    |     |
| 運転免許証          |    |    |     |

## ■その他

もしもに備え、重要書類（身分証明書、公的な請求書など）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。



注意

保存場所

## 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 | 名義人 |
|------|-----|-----|-----|
|      |     |     |     |
|      |     |     |     |
|      |     |     |     |
|      |     |     |     |

### ■不動産

| 種 類 | 所在地 | 名義人と持ち分 |
|-----|-----|---------|
|     |     |         |
|     |     |         |
|     |     |         |

### ■保険

| 保険会社 | 種類・内容 | 証券番号 | 受取人 |
|------|-------|------|-----|
|      |       |      |     |
|      |       |      |     |

### ■公的・私的年金

| 名 称 | 団 体 | 連絡先 |
|-----|-----|-----|
|     |     |     |
|     |     |     |
|     |     |     |

## 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 |
|----|----|----|----------|------------|
|    |    |    |          |            |
|    |    |    |          |            |

## ■その他



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 生前整理

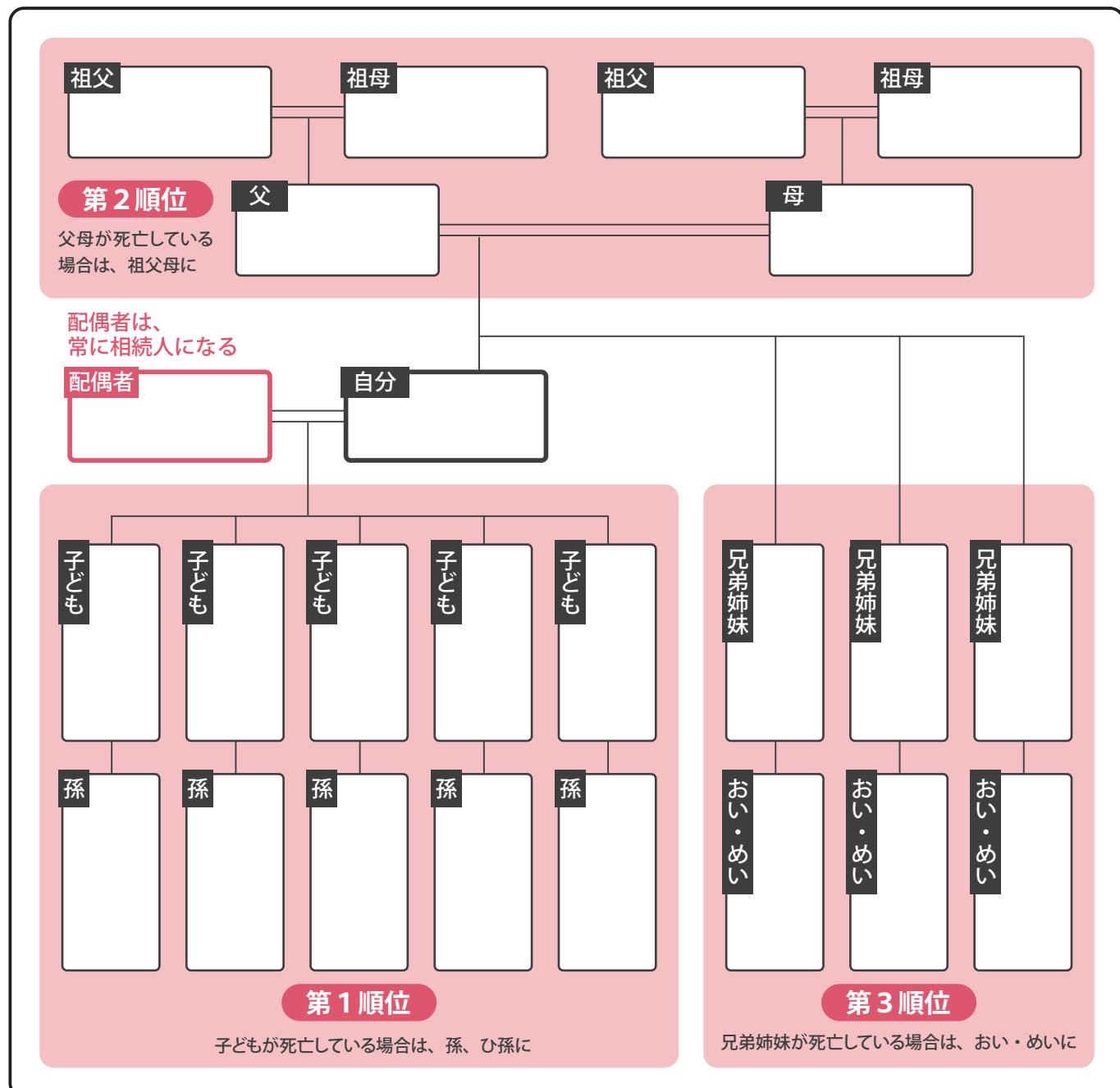
人生を豊かにしてくれた大切なものや思い出は、エンディングに向けてどう整理すればよいのでしょうか。

「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。

## 家系図

相続を考えるために「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。



## キーワード 法定相続情報証明制度

法定相続情報証明制度とは、相続人が法務局（登記所）に必要な書類を提出し、登記官が内容を確認した上で、法定相続人が誰であるのかを証明する制度です。

制度の利用により、相続の手続きがスムーズになるというメリットがあります。

## 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。

子どもがいない

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  
人がいる

法定相続人の中に  
財産を渡したくない  
人がいる

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、<br>押印する。印鑑は認印でも可。封入<br>の必要については規定はない。代筆<br>やワープロ、録音などは不可。<br>※財産目録のみパソコン・ワープロ<br>での作成も可(但し全ページに署名・<br>押印が必要) |        | 本人が公証人に口述し、公証人が筆<br>記する。実印、印鑑証明、身元証<br>明書、相続人などの戸籍謄本、登<br>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<br>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。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。大事なことは、言葉にして記しておくことが大切です。

## 判断ができない場合について

|  |     |     |      |
|--|-----|-----|------|
| 判断を代わりに任せたい人   | 間柄： | 名前： | 連絡先： |
|  | 間柄： | 名前： | 連絡先： |
| 財産の管理を任せたい人  | 間柄： | 名前： | 連絡先： |
|  | 間柄： | 名前： | 連絡先： |
| <input type="checkbox"/> 事務委任契約済 <input type="checkbox"/> 任意後見・成年後見済 |     |     |      |

## 介護について

|   |  |                                  |  |
|---|--|----------------------------------|--|
| 介護をお願いしたい人  | <input type="checkbox"/> 家族・親族                 | <input type="checkbox"/> 専門のサービス | )                                      |
|   | <input type="checkbox"/> その他( )                |                                  |  |
| 介護の場所   | <input type="checkbox"/> 自宅                    | <input type="checkbox"/> 施設      | <input type="checkbox"/> 家族・親族の判断に任せたい |
|   | <input type="checkbox"/> その他( )                |                                  | )                                      |
| 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( ) |  |                                  |  |
| メモ  |  |                                  |  |

## 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<br><input type="checkbox"/> 病名・余命ともに告知を希望しない<br><input type="checkbox"/> その他 ( )                                   |
| 終末期を<br>過ごす場所 | <input type="checkbox"/> 病院 <input type="checkbox"/> 自宅<br><input type="checkbox"/> 家族・親族の判断に任せたい<br><input type="checkbox"/> その他 ( )  |
| 延命治療          | <input type="checkbox"/> 回復が難しくても延命治療を希望する <input type="checkbox"/> 延命治療は希望しない<br><input type="checkbox"/> 延命より苦痛緩和を重視したい<br><input type="checkbox"/> 判断を任せたい「名前： ( 間柄： ) 」                      |
| 臓器提供・<br>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： )<br><input type="checkbox"/> 角膜提供を希望する (アイバンク登録証保管場所： )<br><input type="checkbox"/> 献体を希望する (登録団体： )<br><input type="checkbox"/> 臓器提供や献体は希望しない |
| メ モ           |  |

### 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。

## 人生でやりたいことリスト 25



人生でやりたい 25 のことを書きましょう。

一生のうちにやりたいことを考える時間は、これから的人生を豊かにしてくれます。

達成した項目にはチェックをいれましょう。

達成したら  
チェック

|    |  |                          |
|----|--|--------------------------|
| 1  |  | <input type="checkbox"/> |
| 2  |  | <input type="checkbox"/> |
| 3  |  | <input type="checkbox"/> |
| 4  |  | <input type="checkbox"/> |
| 5  |  | <input type="checkbox"/> |
| 6  |  | <input type="checkbox"/> |
| 7  |  | <input type="checkbox"/> |
| 8  |  | <input type="checkbox"/> |
| 9  |  | <input type="checkbox"/> |
| 10 |  | <input type="checkbox"/> |
| 11 |  | <input type="checkbox"/> |
| 12 |  | <input type="checkbox"/> |
| 13 |  | <input type="checkbox"/> |
| 14 |  | <input type="checkbox"/> |
| 15 |  | <input type="checkbox"/> |
| 16 |  | <input type="checkbox"/> |
| 17 |  | <input type="checkbox"/> |
| 18 |  | <input type="checkbox"/> |
| 19 |  | <input type="checkbox"/> |
| 20 |  | <input type="checkbox"/> |
| 21 |  | <input type="checkbox"/> |
| 22 |  | <input type="checkbox"/> |
| 23 |  | <input type="checkbox"/> |
| 24 |  | <input type="checkbox"/> |
| 25 |  | <input type="checkbox"/> |

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。

### 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<br><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<br>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）<br>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：）<br><input type="checkbox"/> 会員になっている（業者名： 連絡先：）<br><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<br><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<br><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： ）<br><input type="checkbox"/> 希望する写真がある（具体的に： ）<br><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<br>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   |

### 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 | お墓を用意してある場合   |       |
|     | 墓地名：  | 所在地：  |
| お 墓 | 連絡先：  | 契約者名： |
|     | 石材店：  |       |
| 分 骨 | 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<br>( <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)<br><input type="checkbox"/> 散骨してほしい (場所：<br><input type="checkbox"/> 手元供養してほしい <input type="checkbox"/> 家族に任せたい |       |
| 費 用 | <input type="checkbox"/> 希望する <input type="checkbox"/> 希望しない  |       |
|     | <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<br><input type="checkbox"/> 保険・共済などで用意している<br>(名称：<br>連絡先：)  |       |
| 備 考 |   |       |

### ■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 |     |    |

### 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方をまとめ、家族と相談しておくことが大切です。

あなたが大事にしていることや望んでいること、どこで、どのような医療ケアを受けたいかを、自分自身で前もって考え、周囲の大切な人たちと共有することを「人生会議 (ACP: アドバンス・ケア・プランニング」と言います。

エンディングノートへの記入、心の中で整理しただけでは、あなたの希望や思いは伝わりません。大切な人たちとゆっくりと話しあい、話しあったことを記録しておきましょう。

### 1回目

|         |                 |
|---------|-----------------|
| 話しあった日  | 年      月      日 |
| 話しあった人  |                 |
| 話しあったこと | 整理したこと、決まったこと   |

|         |                 |
|---------|-----------------|
| 話しあった日  | 年      月      日 |
| 話しあった人  |                 |
|         | 整理したこと、決まったこと   |
| 話しあったこと |                 |

### 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。

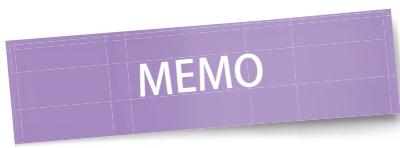
### 3回目

|         |               |
|---------|---------------|
| 話しあった日  | 年 月 日         |
| 話しあった人  |               |
|         | 整理したこと、決まったこと |
| 話しあったこと |               |

#### キーワード 人生会議は、自由に

人生会議に、明確なタイミング・場所・回数は設定されていません。何度も繰り返し考え、話し合いましょう。

また、主体的に行なうことが推奨されているので、強制されるものではありません。あなたの思いに従って、自由に行いましょう。



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

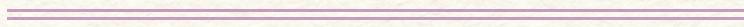
私の人生会議

## 「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

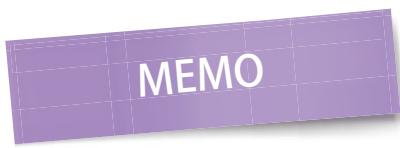


名前

年 月

日





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

私の人生会議

# 相談窓口一覧

## ■各種相談先

| 相談内容  | 担当窓口            | 電話番号  |
|---|-----------------|---|
| 高齢者サービス<br>※内容によって担当課が変わります。<br>まずはご相談ください。 | 地域包括ケア推進課       | 【地域包括ケア推進係】<br>0282-21-2244<br>【各地域包括支援センター係】<br>※24ページ一覧参照                   |
|   | 高齢介護課           | 【高齢福祉係】<br>0282-21-2241<br>【介護保険係】<br>0282-21-2251<br>【介護認定係】<br>0282-21-2253 |
| 民生委員・児童委員                                   | 福祉総務課           | 【地域福祉係】<br>0282-21-2201   |
| 成年後見制度                                      | 栃木市成年後見サポートセンター | 【栃木市成年後見サポートセンター】<br>0282-22-4501   |
| 障がいへの手当・助成                                  | 障がい福祉課          | 【障がい福祉係・障がい支援係】<br>0282-21-2203<br>0282-21-2205                               |
| 健康相談<br>各種検診                                | 健康増進課           | 【健康づくり係】<br>0282-25-3511  |
| 国民年金<br>国民健康保険<br>後期高齢者医療制度                 | 保険年金課           | 【年金係】<br>0282-21-2134<br>【国保係】<br>0282-21-2131<br>【医療給付係】<br>0282-21-2136     |

## ■各種相談先

| 相談内容                       | 担当窓口  | 電話番号   |
|----------------------------|---|--|
| 相続・遺言                      | 市民生活課   | 【市民生活係】<br>0282-21-2122<br>※相続・遺言は専門機関をご紹介します  |
| 死亡届、埋火葬申請・許可<br>世帯主変更届     | 市民生活課   | 【市民係】<br>0282-21-2126  |
| ごみの処分                      | クリーン推進課   | 【ごみ減量係】<br>0282-31-2447  |
| ふれあいバス・蔵タク<br>運転免許証の自主返納支援 | 交通防犯課   | 【公共交通対策係】<br>0282-21-2153  |
| 家屋の相談                      | 建築住宅課   | 【空き家・住宅政策係】<br>0282-21-2451  |
| 市民相談                       | 市民相談室(市民生活課)  | 【市民相談室】<br>0282-21-2122  |
| 消費生活相談                     | 消費生活センター(市民生活課)   | 【消費生活センター】<br>0282-23-8899   |
| 弁護士相談<br>※無料、要予約           | 市民相談室(市民生活課)<br>大平隣保館(人権・男女共同参画課)<br>大平地域福祉センター<br>ふるさとふれあい館<br>(栃木市社会福祉協議会 大平支所) | 【市民相談室】<br>0282-21-2122<br>【大平隣保館】<br>0282-43-6611<br>【大平地域福祉センター ふるさとふれあい館】<br>0282-43-0294 |
| 司法書士・行政書士相談<br>※無料、要予約     | 市民相談室(市民生活課)  | 【市民相談室】<br>0282-21-2122  |

■高齢者のご相談はこちらへ

| 地区         | センター名          | 電話番号         |
|------------|----------------|--------------|
| 栃木東・西・北地区  | 栃木中央地域包括支援センター | 0282-21-2245 |
| 吹上・皆川・寺尾地区 | 吹上地域包括支援センター   | 0282-31-1002 |
| 国府・大宮地区    | 国府地域包括支援センター   | 0282-27-3855 |
| 大平地区       | 大平地域包括支援センター   | 0282-43-9226 |
| 藤岡地区       | 藤岡地域包括支援センター   | 0282-62-0911 |
| 都賀・西方地区    | 都賀地域包括支援センター   | 0282-29-1104 |
| 岩舟地区       | 岩舟地域包括支援センター   | 0282-55-7782 |

MEMO

「さようなら」の代わりに  
“ありがとう”

市内でも選ばれる安心価格  
直葬8.25万円(税込)～

納得の価格帯  
家族葬22万円(税込)～

「あじさいの杜」(栃木市火葬場) でのお葬式も 19.8万円(税込)～



直葬／8.25万円(税込)～

家族葬／22万円(税込)～



#### 身元保証

- 病院の入退院、介護施設の入所、賃貸住宅の入居等に伴う身元保証
- 金銭管理
- 病院、施設などの緊急連絡先

病院への入院・施設への入所や入居には、保証人が必要になります。そのような時に身に附かりサポート致します。

#### 万が一の際には...

- 関係者への連絡
- 緊急駆けつけサポート

#### 生活のサポート

- 各種事務手続き（行政、金融等）
- 入院、入所時の買い物や届け物
- 病院や施設等への同行、立会い
- お墓参り、掃除の代行など

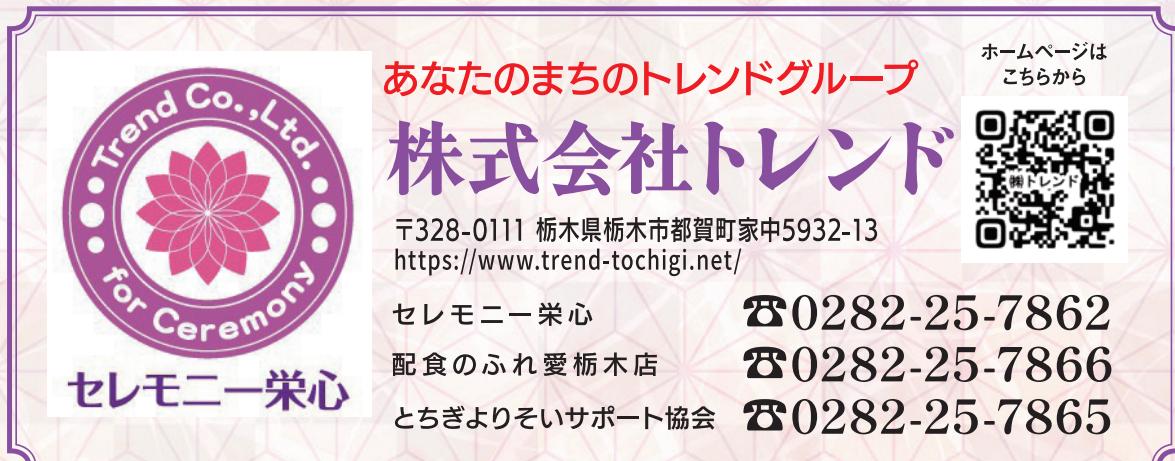
書類の手続きや、普段の生活のご支援もお任せ下さい。



一般社団法人  
とちぎよりそいサポート協会  
0282-25-7865

配食のふれ愛栃木店  
普通食セット610円(税込)  
お弁当1食からご自宅へお届け致します。

とちぎよりそいサポート協会  
身元保証、緊急時かけつけお任せ下さい。



特典①配食サービスを初めてお申し込みいただく方限定 試食1食無料 (配食のふれ愛)  
特典②本誌をご持参頂き、「事前相談」又は、「御葬儀」をお申し込みの方限定 安置料1日分サービス

～社会福祉士・ケアマネジャーの人生に寄り添うお手伝い～

# 介護・終活・相続のご相談は OWLにおまかせください!

将来的な  
介護計画を  
立てたい

満足のいく  
遺言書を  
作成したい

もし  
認知症になつた  
場合が心配

身元保証を  
してほしい



ホームページ  
ご覧ください

各分野のプロが連携してサポートいたします



OWL.Tochigi LLC

OWL  
社会福祉士事務所

OWL  
居宅介護支援事業所

0282-25-5312

【受付】9時00分～18時00分【定休日】土曜日・日曜日・祝日



代表社会福祉士  
松本 裕行



## 栃木本社

〒328-0051 栃木市柳橋町3-22



## 佐野支店

〒327-0843 佐野市堀米町3936-14



# 家族のために 自分のために 事前に相談しよう



## みむらの事前相談葬<sup>®</sup>

※事前相談葬は、藤岡セレモニーホールみむらの登録商標です

お葬式前の事前準備から葬儀後のアフターフォローまでお任せください

### 葬儀

(事前相談からお見積り・施行)



### 墓地



### 相続・不動産



### 遺品整理



お気軽に、みむらへご相談ください

☎ 0120-418798



藤岡セレモニーホール

みむら

ホームページ

有限会社みむら

〒323-1104 栃木県栃木市藤岡町藤岡212-6

【TEL】0282-61-1187

【受付時間】24時間365日対応

【URL】<https://www.mimura-inc.co.jp>



栃木市の皆様へ

# 不動産・遺品整理のことなら

ワンストップ相談の  
かぬまライフサービスへ!



不動産の  
売却

遺品整理  
空き家の  
片付け

現役の行政書士・遺品整理士在籍で  
ワンストップの相談が可能です!



- 不動産の売却・活用、相続に  
関することまで
- 空き家の片付け、家財整理
- 相続した不動産の相談
- 現役行政書士・遺品整理士在籍!
- 不動産の無料査定歓迎!

栃木県居住支援法人指定

有限会社 かぬまライフサービス

ご予約・お問い合わせ

0289-63-1111



鹿沼市西鹿沼町145番地1  
営業時間：10:00～18:00  
<https://www.kanumals.com>



かぬまライフサービス提携  
行政書士事務所 ビズプラス  
行政書士 佐藤 裕久  
日本行政書士会登録 第17121625号

不動産の相続、農地の転用手続きを  
に関する無料相談承ります！

070-3270-5948

# 相続税のことまるっとサポートいたします!

何から手をつけたらいいかわからない…



税理士 池田

相続に慣れていないのは皆さん同じなので心配は無用です!必要な書類や手続きなど、丁寧にご説明いたします。

農地が多いと相続税が大変って本当?



所有する土地が広いと「お金持ちの自覚」がなくとも評価額が高くなり、相続税が発生することも…



財産の評価



遺産分割



手続き



相続税

相続に関する「これ、どうすればいいの?」をお聞かせください。

国道50号線沿い  
緑の看板が目印です!

栃木県栃木市  
岩舟町曲ヶ島2012-4



静和駅

ココ

●

静和建材店さん

50

7

△の時間帯をご希望の場合は、  
事前にお問い合わせください

営業時間

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日祝 |
|---|---|---|---|---|---|----|
| ● | ● | ● | ● | ● | ● | △  |
| △ | △ | △ | △ | △ | △ | ／  |

9:00~17:00

17:00~



税理士法人 池田会計

(関東信越税理士会 所属)



ikedakaikei.jp



0282-55-3298

お手元に1冊あればいざと言う時に役立つ!

## 後悔しないための お墓探しハンドブック

### 【ハンドブック内容】

- ・お墓の選び方
- ・お墓購入の流れ
- ・お墓の種類と費用相場
- ・購入者の体験談 など

全20ページ  
フルカラー



お電話もしくはWEBからのお問合せで  
もれなく全員無料でもらえます!

～あなたのご希望に沿ったおすすめ霊園資料も一緒にお届けします～



電話で  
資料請求

0120-626-213

いいお墓お客様センター 受付時間:9時~16時(年中無休)



24時間いつでも受付

WEBで資料請求

いいお墓 ハンドブック

検索



※このハンドブックは非売品です。※予告なく内容変更する場合があります。※一世帯につき1冊までとなります。※お電話の場合は、オペレーターの案内に従ってお客様の情報をお伝えください。  
※WEB申込の場合は、資料請求フォームからお客様情報を入力ください。お客様のご自宅にハンドブックの現物とおすすめ霊園の資料を無料配達いたします。



いいお墓は、1984年創業の株式会社鎌倉新書

(東証プライム上場 証券コード:6184)

〒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

<https://www.kamakura-net.co.jp/>

創業75年

# 老舗としての 「信頼と実績」



事前相談 「安心は、話すことから始まります」



- 少人数からの葬儀・家族葬・一般葬と各式場をご用意しております。
- 直接式場にご安置できるお部屋をご用意しております。

新栃木ホール

平柳町1-27-24

都賀ホール

都賀町家中4111-1

大平西野田ホール

大平町西野田656-1



葬祭ホール メモワール 柳屋  
0120-0983-88

株式会社 柳屋

〒328-0041  
栃木県栃木市河合町8-21

※宗旨・宗派不問





## 3つの質問に答えるだけで、 あなたに必要な相続手続きがわかります！

診断結果と合わせて便利な相続手続きチェックリストを無料で進呈中 [»](#)



# 相続手続き 無料1分診断

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。

診断後は、相続に強い専門家との無料面談もご案内可能です。



▶相続手続き無料1分診断はこちらから！

<https://www.i-sozoku.com/>



診断後、専門相談員による無料相談も可能です！お気軽に問い合わせください

通話料無料

0120-992-467

受付時間

支 付 時 間

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

# 栃木市のお葬式・家族葬なら セレモールグループ

葬儀のご相談・ご質問・お見積りは

ホームページ



0120-88-5847



24時間365日対応致します。

## ご要望に合わせた選べる3つの式場

一般葬から家族葬まで  
あらゆる葬儀に対応

少人数～30名前後の家族葬にぴったり  
一日一組限定の家族葬専用式場



セレモールとちぎ

〒328-0042  
栃木市沼和田町5-27

栃木駅  
徒歩1分



家族葬ホール  
つなぐ

人、歴史、想いをつなぐ

栃木箱森店

〒328-0075  
栃木市箱森町7-14

栃木バイパス沿い  
錦山近く



家族葬ホール  
つなぐ

人、歴史、想いをつなぐ

栃木大平店

〒329-4425  
栃木市大平町新984-7

新大平下駅より  
車5分



運営元:株式会社セレモール

発 行 栃木市  
編集／発行 株式会社鎌倉新書  
発 行 年 2025年12月