



わたしの終活ノート

マイエンディングノート



形も色も人それぞれ、
人生の積み重ねを振り返り
「自分らしい生き方」を設計する



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	P.32

※この終活ノートには法的な効力はありません。法的な効力を求める場合は、遺言書等の書類作成が必要となります。

※大切な情報を記すものですので、保管には十分注意してください。

※この冊子に記載する各制度や事業の内容は令和8年10月現在のものであり、制度改正などにより変更になる場合があります。

ふりがな								
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

「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。



終活の進めかた

それが終活の一番の難しさです。

だからこそ、この終活ノートをあなたの終活のパートナーとしてください。

「終活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

「いろいろなことを整理できて、気持ちのスッキリした」

「『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」

とお話しされます。

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。



終活ノートの 書き方



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

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。
この終活ノートは、
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

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。
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

3

家族や信頼できる人に 伝えましょう

あらかじめ書き終えたら、
終活ノートの保存場所や内容を伝えましょう。
いざという時に周囲の人が困らないようにすることも、
終活の大きな目的です。
また、身寄りがない人は、
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。

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）
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	

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。

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

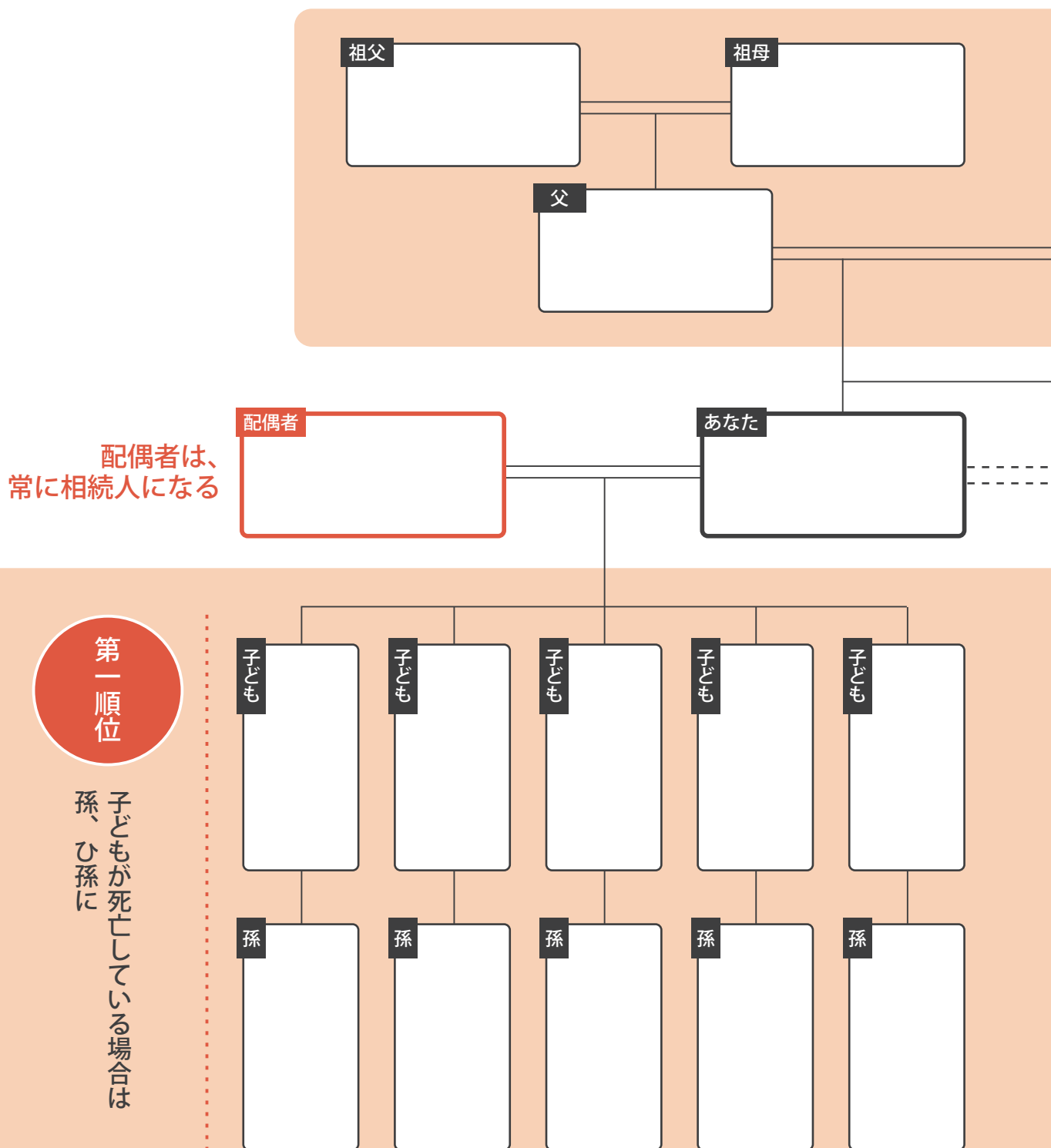
私の終活プラン

家系図

相続を考えるためにも「家系図」を作成しましょう。

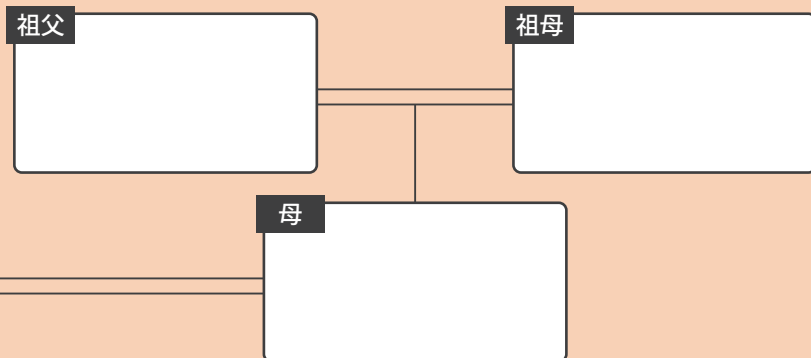
この表に書き込んでいくことで自分の法定相続人が誰なのかを確認できます。

※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。

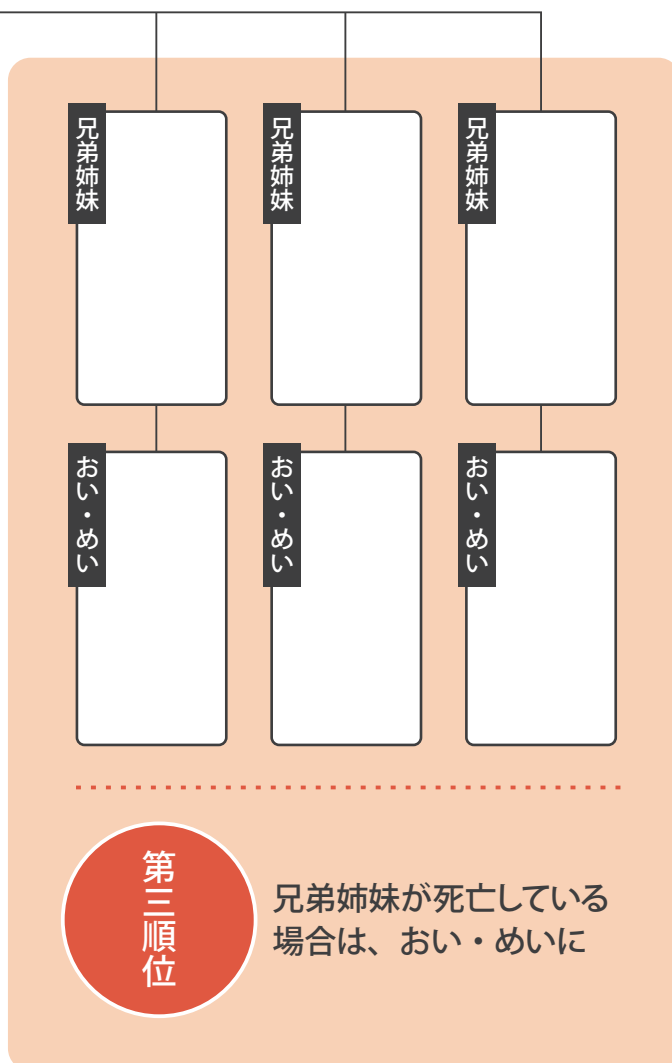
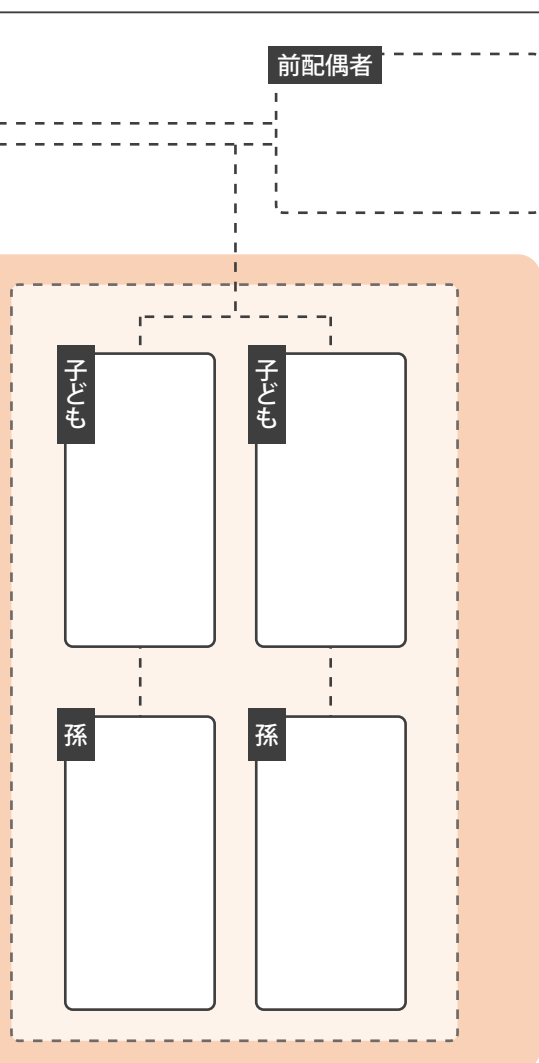


キーワード 家系図の作成

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、
 という場合には弁護士や司法書士などの作成サービスを利用することも可能です。



父母が死亡している
 場合は、祖父母に



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、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

ふりがな	
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 @
	@

医療情報

■かかりつけ医

病院名	担当科	担当医	電話番号	病 名
	科			
	科			
	科			
	科			

■飲んでいるお薬

お薬手帳の保管場所（

）

薬 名	目 的

薬 名	目 的

■治療中の病気

病 名	発症の時期	いまの状態

■既往歴

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

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

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			
資格確認書 または 資格情報のお知らせ			
後期高齢者 医療保険証			
介護保険証			
障害者手帳			
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、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。

保存場所



注 意

終活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、終活ノートには記載しないようにしましょう。

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			

■デジタル遺品

内 容	ID / パスワード	備考

キーワード デジタル遺品とは

インターネット上や電子機器に残したデータやアカウントのことです。物理的な形のある遺品と違い、パスワードやログイン情報がないと家族でもアクセスできません。
例) ネット銀行、電子マネー、SNS (LINE、Instagram など)、定額課金サービス (Amazon プライムなど)

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

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

■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

■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。

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。

ペット

ペットの名前		年 齢	歳
ペットの種類	犬・猫・その他（ ）	性 別	オス・メス
かかりつけの動物病院			
飼育上の注意点（予防接種の種類・時期、持病、薬、エサなど）			
「もしも」の時の希望 例）〇〇さんに引き取ってもらう等			

ペットの名前		年 齢	歳
ペットの種類	犬・猫・その他（ ）	性 別	オス・メス
かかりつけの動物病院			
飼育上の注意点（予防接種の種類・時期、持病、薬、エサなど）			
「もしも」の時の希望 例）〇〇さんに引き取ってもらう等			

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。

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
家庭裁判所の検認	不要	必要	不要
費用	必要	不要	相続財産の額によって変動

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。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、言葉にして共有しておきましょう。

介護が必要になったとき

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：
介護をして ほしい場所	☐ 自宅 ☐ 子や親族宅（名前： ）宅 ☐ 病院や施設 希望（名称： 住所： ） ☐ 「名前： 」の判断に任せたい ☐ 特に希望なし ☐ その他（ ）
介護費用	☐ 預貯金や年金など自分の財産でまかなってほしい ☐ 用意してある（保管場所など： ） ☐ 特に用意はしていない ☐ その他（ ）
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	

病気の告知や延命治療について

命に関わる病気の告知は、本人より先に家族にされることがあります。いざという時のためにも、今のあなたの考えをまとめておきましょう。

告 知	☐ 病名・余命ともに告知を希望する ☐ 病名のみ告知を希望する ☐ 病名も余命も告知を希望しない ☐ まだ決めかねている ☐ その他（ ）
経口から食べられなくなったとき	☐ 点滴による処置を希望する ☐ 経鼻経管栄養の処置を希望する ☐ 胃ろうの処置を希望する ☐ 出来るだけ自然に任せてほしい ☐ その他（ ）
回復の見込みがなく、死期が迫ったとき	☐ 可能な限り延命治療（人工呼吸器、気管切開等）を受けたい ☐ 延命治療は受けたくない ☐ 延命より痛みを緩和する治療（緩和ケア）をしてほしい ☐ まだ決めかねている ☐ 判断を任せたい（間柄： 名前： ） ☐ その他（ ）
残された時間を過ごしたい場所	☐ 自宅を希望する ☐ 子や親族宅（名前： ）宅 ☐ 病院を希望する ☐ ホスピス（緩和ケアを専門にする病院）を希望する ☐ 介護施設 ☐ その他（ ）
臓器提供・献体	☐ 臓器提供を希望する（意思表示カード保管場所： ） ☐ 角膜提供を希望する（アイバンク登録証保管場所： ） ☐ 献体を希望する（登録団体： ） ☐ 臓器提供や献体を希望しない
備 考	

もしも、私が自分の治療方針などを判断できないときは
下記の人の意見を尊重して決めてください

意見を聞いて ほしい人	第1希望	
	名 前：	間柄：
	住 所：	
	連絡先：	
	第2希望	
	名 前：	間柄：
	住 所：	
	連絡先：	

キーワード “人生会議” してみませんか？

人生会議とは、誰もが訪れる“もしも”のときのために、自分が大切にしていることや望んでいること、どこで、どのような医療やケアを受けたいかを、前もって考え、家族や信頼する人、医療・介護関係者等と繰り返し話し合い、共有することです。

もし意思を表明しないまま意思疎通できない状態になると、家族は延命治療すべきかどうか判断を迫られ、悩むことになるかもしれません。

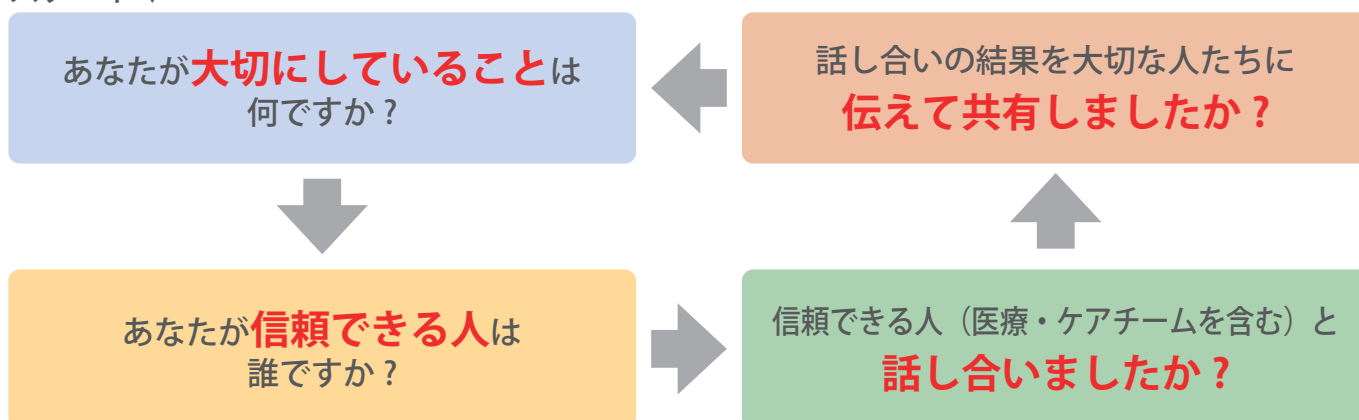
今のうちから考え、周りの人と共有しておくことが、最期まで自分らしく生きることや、家族の支えや道しるべになります。



人生会議に関する
ホームページはこちら

人生会議の進め方

スタート▼



気持ちは変わるものです。何度でも、繰り返し考え、話し合しましょう。

第4章

私のエンディング

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。

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	☐ 多くの人と盛大に ☐ 一般的に ☐ 近親者のみでこじんまりと ☐ しなくてよい ☐ 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： ☐ 仏教 ☐ キリスト教 ☐ 神式 ☐ 無宗教		
	菩提寺や宗教団体	名称：	所在地： 連絡先：
葬儀の場所	☐ 自宅 ☐ 斎場 ☐ 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	☐ 生前予約をしている （業者名：		連絡先： ）
	☐ 会員になっている （業者名：		連絡先： ）
	☐ 依頼して欲しい業者がある（業者名：		連絡先： ）
葬儀の費用	☐ 私の預貯金を使って欲しい ☐ 特に用意していない		
	☐ 保険・共済・互助会などに加入している（名称：		連絡先： ）
戒名	☐ 格の高い戒名を希望 ☐ 標準的な戒名でよい ☐ 戒名はつけなくてよい ☐ すでに戒名を授かっている（戒名： 連絡先： ）		
遺影	☐ 用意してある（保管場所： ）		
	☐ 希望する写真がある（具体的に： ）		
	☐ 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： ☐ 入院 ☐ 危篤 ☐ 通夜・葬儀 ☐ 葬儀後		

名前	連絡先	間柄
知らせたいタイミング： ☐ 入院 ☐ 危篤 ☐ 通夜・葬儀 ☐ 葬儀後		

名前	連絡先	間柄
知らせたいタイミング： ☐ 入院 ☐ 危篤 ☐ 通夜・葬儀 ☐ 葬儀後		

名前	連絡先	間柄
知らせたいタイミング： ☐ 入院 ☐ 危篤 ☐ 通夜・葬儀 ☐ 葬儀後		

名前	連絡先	間柄
知らせたいタイミング： ☐ 入院 ☐ 危篤 ☐ 通夜・葬儀 ☐ 葬儀後		

名前	連絡先	間柄
知らせたいタイミング： ☐ 入院 ☐ 危篤 ☐ 通夜・葬儀 ☐ 葬儀後		

名前	連絡先	間柄
知らせたいタイミング： ☐ 入院 ☐ 危篤 ☐ 通夜・葬儀 ☐ 葬儀後		

名前	連絡先	間柄
知らせたいタイミング： ☐ 入院 ☐ 危篤 ☐ 通夜・葬儀 ☐ 葬儀後		

名前	連絡先	間柄
知らせたいタイミング： ☐ 入院 ☐ 危篤 ☐ 通夜・葬儀 ☐ 葬儀後		

キーワード 葬儀の事前準備

遺族は大切な人を亡くした悲しみの中で、葬儀に関する様々な判断を急いで行うことになります。自分の意志を伝えておくことは、ご家族への思いやりにつながります。

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： 連絡先： 石材店： 契約者名：
	お墓を用意していない場合 ☐ 新たに購入してほしい（☐ 一般墓 ☐ 永代供養墓 ☐ 納骨堂 ☐ 樹木葬） ☐ 散骨してほしい（場所：） ☐ 手元供養してほしい ☐ 家族に任せたい
分 骨	☐ 希望する ☐ 希望しない
埋葬の費用	☐ 私の預貯金を使って欲しい ☐ 特に用意していない ☐ 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	☐ 代々の仏壇を守ってほしい ☐ 新たに用意してほしい ☐ 必要ない ☐ 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	☐ はい	☐ 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	☐ はい	☐ 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	☐ はい	☐ いいえ
check 4	延命や終末期医療の希望を記録している	☐ はい	☐ いいえ
check 5	自分の法定相続人が誰かを知っている	☐ はい	☐ いいえ
check 6	預貯金口座をすべて把握している	☐ はい	☐ いいえ
check 7	遺言書を作成している	☐ はい	☐ いいえ
check 8	葬儀の希望を伝えている	☐ はい	☐ いいえ
check 9	お墓を用意している	☐ はい	☐ 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。

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

29

「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、終活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終活ノートを書く人が増えたのだろうな、
と考えるかもしれません。でも、そうではないのです。
終活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。
どちらかといえば終活ノートは現在から過去を振り返ってみるものです。
ただ終活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、これが終活ノートの役割なのです。
終活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。
終活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、ありがたい心で笑顔の毎日が送れるように、
この終活ノートをぜひご活用ください。

相談窓口

お困りの際は、
下記までお問合せ
ください



■地域包括支援センター

施設名	連絡先	内 容	担当行政区
むさし	湯町2-9-2 ☎ 092-925-2775 FAX: 092-924-7681	介護・福祉・保健・ 医療など、高齢者に 関する総合窓口 ※来所による相談 をご希望の方は、 事前に電話連絡 をお願いします。  地域包括支援センター	天拝坂・都府楼団地・杉塚・塔原・六反・本町・ 入舟・京町・中央・栄町・昭和・次田・大坪・ 大門・鳥居・旭町・東町・湯町・武蔵・上古賀
天拝の園	立明寺618-1 ☎ 092-918-5788 FAX: 092-918-5803		東新町・紫ヶ丘・曙町・宮田町・松ヶ浦・紫・ 天神・俗明院・平等寺・朝倉街道団地・山口・ 萩原・古賀・立明寺・むさしヶ丘・針摺
ちくしの荘	原田462 ☎ 092-926-2871 FAX: 092-926-3532		石崎・若葉団地・中原団地・針摺東・柚須原・ 香園・本道寺・大石・原・西吉木・東吉木・ 宮の森・ゴルフ場団地・みかさ台・ 上阿志岐東・上阿志岐西・中阿志岐・ 下阿志岐・天山・牛島・諸田・常松・永岡・桜台
ちくしの荘	原田462 ☎ 092-926-2871 FAX: 092-926-3532		原田・城山・筑紫・若江・隈・西小田・馬市・ 下見一・美咲・岡田・筑紫駅前通・光が丘・ 美しが丘北・美しが丘南・山家1～9区

■市役所等

担 当	連絡先	内 容
高齢者支援課 高齢者福祉担当	☎ 092-557-5130 FAX: 092-920-1786	在宅福祉サービス、その他高齢者福祉制度 など
高齢者支援課 介護保険担当	☎ 092-557-5131 FAX: 092-920-1786	介護認定の申請、介護保険サービス など
生活福祉課 障がい者福祉担当	☎ 092-923-1111 FAX: 092-923-5230	障害者(療育) 手帳の申請、障がい者福祉制度 など
生活福祉課 地域福祉担当	☎ 092-557-5127 FAX: 092-923-5230	民生委員・児童委員 など
保護課	☎ 092-923-1111 FAX: 092-923-1734	生活保護、生活困窮、暮らしの困りごと相談 など
健康推進課	☎ 092-920-8611 FAX: 092-926-6006	保健師や管理栄養士、健康運動指導士による健康相談、 健康づくりに関すること など
消費生活センター	☎ 092-923-1741	消費者トラブル、クーリングオフに関すること
社会福祉協議会	☎ 092-920-8008 FAX: 092-920-8033	福祉全般、ボランティア活動、ふれあいいきいきサロン、 民生委員・児童委員、福祉委員に関すること など

※市役所各課については、組織機構の変更により名称等が変更になる場合があります。

■各種相談事業

名 称	問い合わせ先	概 要	対象者	日 時
高齢者無料 法律相談事業	■筑紫野市 高齢者支援課 (高齢者福祉担当) ☎ 092-557-5130	高齢者の財産や生活資金等の管理及び後見等に関する問題を中心に司法書士が相談を受けます。 【申込方法】 事前に予約が必要です。筑紫野市高齢者支援課 高齢者福祉担当へ電話でお申し込みください。 毎月、先着4名まで受付します。	筑紫野市内在住の65歳以上の高齢者およびその家族等	毎月、第2木曜日と第4木曜日(13時30分～15時30分)を定例相談日とし、相談時間は一人につき50分程度です。
無料法律相談 【生活に関すること、 成年後見制度、 相続・法律相談】	■筑紫野市 総務課 ☎ 092-557-5107	・二日市法律相談センター ・天神法律相談センター ・六本松法律相談センター いずれかのセンターの弁護士による相談	筑紫野市の住民基本台帳に記録されている人	紹介状発行 受付時間 月曜日から金曜日 8時30分から17時 ※祝日、年末年始 (12月29日から 1月3日)を除く。
成年後見相談会 (NPO 法人高齢者・ 障害者 安心サポートネット) 【成年後見制度相談】	■筑紫野市 生活福祉課 (地域福祉担当) ☎ 092-557-5127	成年後見制度についての相談会を年10回生涯学習センターで開催しています。 相談は無料で予約の必要はありません。また、秘密は守られます。	市内居住の認知症高齢者、知的障がい者および精神障がい者などの関係者であって、成年後見制度の利用を希望する人	 詳しくは、 市ホームページ をご覧ください。
男女共同推進センター 相談室 (総合相談) 【夫婦・家庭・ 職場問題など】	☎ 092-918-1311	家庭、夫婦、職場のことなどの総合相談		平日 9時～16時30分 (面接・電話) ※予約優先
男女共同推進センター 相談室 (法律相談) 【夫婦・家庭・ 職場問題など】	☎ 092-918-1311	女性弁護士による法律相談		原則 第2・4火曜 13時～16時 (面接 ※予約制)
ちくし女性ホットライン 【夫婦・家庭・ 職場問題など】	☎ 092-513-7335	D V やセクハラなどの相談		月・水～金 12時～19時 土 10時～17時

「筑紫野市福祉情報ナビ（ちくしナビ）」のご案内

～医療・介護から地域の支え合いまで、
まるごと情報発信～

高齢になっても、住み慣れた地域で自分らしく暮らしていく。

そのためには、医療・介護のような保険制度に基づくサービスに加え、趣味・交流・家事の支援といった多様な取組を自分に合うように組み合わせることが大切です。

あなたの家の近くにも、介護施設、サロンや通いの場、医療機関があるかもしれません。それらはお住まいの地域ならではの資源といえます。

「ちくしナビ」はそうした社会資源を集め、皆さまに公開できるサイトです。
令和7年12月1日より運用開始しています。



介護予防



地域交流の場



家事支援サービス



介護事業所



医療機関

掲載情報の例です。



「ちくしナビ」で検索
<https://ayamu.casio.jp/chikushino>



①サイトへアクセス



②情報を検索



③一覧表示



④詳しく表示



▲
お住まいの住所や地区、キーワード、
分類などから絞り込んで検索できます。

MEMO

いい相続

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。

簡単な**3つ**の
質問でわかる！

- ✓ 法定相続人の
人数は
わかりますか？
- ✓ 該当する
相続財産を
お選びください
- ✓ 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・
わからない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。

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

▶ 相続手続き 無料1分診断はこちらから！

<https://www.i-sozoku.com/> いい相続 1分診断



診断後、専門相談員による無料相談も可能です！お気軽にお問い合わせください

通話料無料

☎ **0120-992-467**

受付時間

平日9時-20時／土日祝9時-18時

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

そうえん
あんしんの草苑ネットワーク拡大中！ 草^(SOU-EN)苑

ともに、つくる、お葬式。



なんでも
相談会 無料

お気軽にご相談ください。

① 費用相談
葬儀費用が
明確に。

② 事前相談
必要なことが
具体的に。

③ 式場見学
式場の
体感を。

草^(SOU-EN)苑

家族葬・一般葬・社葬などお葬式のスタイルや費用等、お気軽にご相談ください。

0120-700-986

24時間365日受付中

そうえん

検索



【久留米地区 総合窓口】
木下株式会社 オメガ アルファ ザール 草苑
福岡県久留米市野中町865(久留米草苑)

2026.9

発	行	筑紫野市 高齢者支援課
編集／発行		株式会社鎌倉新書
発	行	年
		2026 年 10 月