

国分寺市

マイエンディング ノート



名前



あなたならどんなふうに 伝えたいですか？

私たちにどんな些細なことでもご相談ください。

「後悔しない為にはどうすれば良いのか・・・」

その答えを、みなさまと一緒に探すことが

私たちプロの使命であると考えています。

有限会社 **井口葬儀店**

フリーダイヤル ☎0120-17-8966

TEL : 042-323-6920 FAX : 042-323-0006

株式会社 **エチュード**
大宇宙会

フリーダイヤル ☎0120-11-9405

TEL : 042-325-1191 FAX : 042-325-1190

葬儀・仏壇・仏具・法要・墓石・引出物・相続・生命保険のことなど何でもご相談ください。

書こう、話そう、あなたの人生のこと。

あなたはこれまで、どんな人生を歩んできましたか？

これから、どんな人生を歩んでいきたいですか？

自分の望む人生を、最後まで自分らしく歩むために。

必要なことや、考えをまとめるお手伝いをするのがこの冊子の役割です。

ご自身やご家族のこと、財産、もしもの時のこと……

テーマに沿って書きすすめるうちに、思いを自然と整理できるようになっています。

また、書いたことを元に、家族やかかりつけ医など周囲の人としっかり話し、
理解してもらうことも、最後まで自分らしく生きるためにはとても大切なことです。
これからやりたいこと、行きたい場所、会いたい人を思いつくまに書いてください。

さあ、ペンを取って、あなたらしい人生について考えてみましょう！

書き方 ゆっくりと楽しみながらあなたの思いを書いてください。

- まずは好きなページから気軽に書きはじめましょう。
- 必要だと思うページを選んで書いても良いでしょう。
- 何度書き直しても大丈夫です。その際は、更新日を記入しましょう。
- 定期的に振り返り、状況に応じて修正してください。
- 写真を貼る、資料をはさむ等、自由にお使いいただけます。
- 家族と相談しながら書いても良いでしょう。
- ノートの存在を誰かに伝え、保管場所を明らかにしておきましょう。

もくじ

第1章 わたしのこと …………… 2	第4章 大切な人たち …………… 13
第2章 もしもの時は …………… 7	第5章 財産について …………… 15
第3章 エンディング …………… 10	第6章 住まいのエンディングノート …… 17

※個人情報が含まれるため、大切に保管しましょう。

※当冊子には、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。



マチレットは、自治体から市民へ専門性が高い情報をよりわかりやすく確実に伝える、地域に寄り添う“マチのブックレット”です。

2025年10月発行

発行：国分寺市 まちづくり推進課

編集・デザイン：株式会社ジチタイアド

当冊子の著作権を侵害する行為（SNSやHPへの無断転載、デザインや文言の流用、複製物の商用利用等）は法律で禁じられています。

第1章

わたしのこと



わたしの基本情報

記入日

年 月 日

フリガナ

名 前

生年月日

大正
昭和
平成

年 月 日

住 所 〒 -

都・道
府・県

市・区
郡

本 籍

電話番号 ☎ () -

携帯電話番号 ☎ () -

メールアドレス

パソコン @

携帯電話 @

メモ

※書き足りないこと等を自由にお書きください。

おもいで・あしあと

記入日

年 月 日

誕生時 ※例：名前の由来等

幼少期

青春時代

その他の時代

学歴

職歴

これまで住んだ家・場所

大切な思い出

今のわたし

記入日

年 月 日

趣味・特技

好きな食べ物

好きな花

好きな音楽

好きな本・映画

宝物・コレクション



これからやりたいこと・行きたい場所・会いたい人



相続税についてのご案内

遺産の総額 が 基礎控除額 を超える場合

遺産…土地／建物／株式や投資信託／現金預金／死亡保険金(一定金額まで非課税) など

亡くなられた日の翌日から**10か月以内**に相続税の**申告が必要**になります



事前の検討が大切です

基礎控除額 = 3,000万円 + 600万円 × 法定相続人の数

遺産の総額 が 基礎控除額 を
下回る

申告は**不要**です

ただし、相続前に預金から引出した現金や
家族名義の口座へ移した預金、生前に行っ
た贈与がある場合など遺産の範囲には注意
が必要です

遺産の総額 が 基礎控除額 を
上回る

申告が**必要**です

ただし、特例などの適用により納税額がゼロ
となる場合もあります
● 小規模宅地等の特例
● 配偶者の税額軽減

終活や生前の対策、相続税申告のことなど
ご家族だけで悩まず、専門家にご相談ください。

初回相談
無料

遺産分割によって相続税の納税額が変わることがあります。
相続に関する実績と経験豊富な税理士が、お客様一人ひとりに
親身に対応することをお約束いたします。



G 税理士事務所 グレイス

東京税理士会
税理士 松井達也



☎042-316-8566

【平日】9:00～18:00

東京都国分寺市本町3-11-17 ビルドシティプラザ4F
JR中央線「国分寺駅」北口から徒歩3分

H P ▶ <https://grace-souzoku.jp/>
MAIL ▶ info@grace-souzoku.jp

※予約していただければ時間外や土日祝日でもご相談可能です。

健康状態

記入日

年 月 日

● **かかりつけの病院** ※主治医にチェック ☒ を入れてください。

病院名・科

☐

電話番号 ☎ () -

医師名

病 名

病院名・科

☐

電話番号 ☎ () -

医師名

病 名

病院名・科

☐

電話番号 ☎ () -

医師名

病 名

メモ

※書き足りないこと等を自由にお書きください。



●健康保険証

種類:

番号:

保管場所:

●その他 証明書等の有無 ※チェック ☒ を入れてください。

* 介護保険証

有・無

保管場所:

* 障害者手帳等

有・無

保管場所:

(☐ 身障 ☐ 療育 ☐ 精神 ☐ 難病)

* その他

アレルギー等 気をつけること



いつも飲む薬 ※お薬手帳を参考にして書きください。

第2章

もしもの時は



病気の時は

記入日

年

月

日

●告知について ※チェック ☒ を入れてください。

- ☐ 病名・余命を告知してほしい ☐ 病名のみ告知してほしい
☐ 家族等にまかせる ☐ その他

●延命治療について ※チェック ☒ を入れてください。

- ☐ 可能な限り延命治療を受けたい ☐ 回復の見込みがなければ延命治療を希望しない
☐ 苦痛を少なくすることを重視する ☐ その他

●終末期医療について ※チェック ☒ を入れてください。

- ☐ 自宅で過ごしたい ☐ 病院で看護を受けたい
☐ ホスピスで過ごしたい ☐ その他

●臓器提供・献体について ※チェック ☒ を入れてください。

- ☐ 臓器提供意思表示カードを持っている ☐ 臓器提供・献体を希望しない
☐ 献体の登録をしている
☐ その他

●私が判断できない時は

私の治療方針については、

名前:

続柄:

連絡先:

の意見を尊重して決めてください。

介護が必要な時は

記入日

年 月 日

●介護をお願いしたい人 ※チェック ☒ を入れてください。

☐ 配偶者	名前:	
☐ 子ども	名前:	
☐ その他	名前:	関係:

●介護してほしい場所 ※チェック ☒ を入れてください。

☐ なるべく自宅を希望する	
☐ 病院・施設	名称・場所等:
☐ お任せする	

●介護の費用 ※チェック ☒ を入れてください。

☐ 私の預金や年金等でまかなってほしい	
☐ 用意してある	保管場所等:
☐ その他	

メモ

判断能力が低下した時は

記入日

年 月 日

認知症等で判断能力がないとみなされると、福祉サービスの利用や行政手続きの他、預貯金の引き出しや不動産の売却等の、資産管理や活用ができなくなってしまう。家族も資産を動かすことができないので、「いざというときは家族に任せよう」と考えて何も対策をしないでいると、思わぬトラブルにつながる可能性があります。もしもの時に備えて資産の管理方法を決めておきましょう。

●財産管理などをお願いしたい人 ※チェック ☒ を入れてください。

☐ 配偶者	名前:	
☐ 子ども	名前:	
☐ その他	名前:	関係:

●財産管理をお願いする場合に利用したい制度 ※チェック ☒ を入れてください。

- | | |
|-------------------------------------|---|
| ☐ 法定後見制度(※1) | ☐ 任意後見制度(※1) |
| ☐ 財産管理委任契約 | ☐ 日常生活自立支援事業(※2) |
| ☐ 民事信託(※3) | ☐ 特にない |

※1 成年後見制度(法定後見制度・任意後見制度)について

判断能力の不十分な方々を保護し、支援するのが成年後見制度です。

※法定後見制度・・・本人の判断能力が不十分になった後に、家庭裁判所によって選任された成年後見人等が本人を法律的に支援する制度

※任意後見制度・・・本人が十分な判断能力を有する時に、あらかじめ、任意後見人となる方や将来その方に委任する事務(本人の生活、療養看護及び財産管理に関する事務)の内容を定めておき、本人の判断能力が不十分になった後に、任意後見人がこれらの事務を本人に代わって行う制度

(法務省ホームページ「成年後見制度・成年後見登記制度」より抜粋)

※2 日常生活自立支援事業について

日常生活自立支援事業とは、認知症高齢者、知的障害者、精神障害者等のうち判断能力が不十分な方が地域において自立した生活が送れるよう、利用者との契約に基づき、福祉サービスの利用援助等を行うものです。

(厚生労働省ホームページ「日常生活自立支援事業」より抜粋)

※3 民事信託について

営利を目的とせず、資産の管理を家族や親族等の信頼できる人に託す制度です。弁護士や司法書士、行政書士等の専門家へご相談ください。

第3章

エンディング



葬儀について

記入日

年 月 日

●葬儀の場所・規模 ※チェック☒を入れてください。

☐ お任せする

☐ 希望がある

名称・場所・規模(出席者)等:

☐ その他

●喪主について

任せたい人

●葬儀の形式

宗教・宗派

●香典 ※チェック☒を入れてください。 ●供花 ※チェック☒を入れてください。

☐ いただく ☐ 辞退する

☐ いただく ☐ 辞退する

●遺影 ※チェック☒を入れてください。

☐ お任せする

☐ 用意してある

保管場所:

●葬儀の費用 ※チェック☒を入れてください。

☐ 私の預金や年金等でまかなってほしい(※)

☐ 用意してある

保管場所等:

☐ その他

※預金凍結中は引出しができませんが、一定の範囲内であれば、相続人単独で預貯金の払い戻しを受けることができます。

供養について

記入日

年 月 日

● 供養の方法 ※チェック ☒ を入れてください。

☐ 一般墓地 ☐ 永代供養 ☐ 納骨堂 ☐ 樹木葬

☐ 希望なし ☐ その他

名称・場所等:

● 供養にかかる費用 ※チェック ☒ を入れてください。

☐ 私の預金や年金等でまかなってほしい(※)

☐ 用意してある

保管場所等:

☐ その他

※預金凍結中は引出しができませんが、一定の範囲内であれば、相続人単独で預貯金の払い戻しを受けることができます。

遺言書について

記入日

年 月 日

● 遺言書の有無 ※チェック ☒ を入れてください。

☐ 作成していない ☐ 作成している

保管場所:

作成している場合は、以下種別のいずれかにチェック ☒

☐ 自筆証書遺言

作成日: 年 月 日

☐ 公正証書遺言

作成日: 年 月 日

☐ その他

作成日: 年 月 日

※公正証書遺言以外の遺言書は、家庭裁判所で検認手続きをとってください。
封がされている場合は家庭裁判所で開封してもらいましょう。
ただし、自筆証書遺言書保管制度(令和2年7月10日～)により、法務局に保管してある自筆証書遺言は、検認手続きの必要はありません。

生前対策
の提案

相続税
試算

相続税
申告

累計100件以上

「より良い相続」の架け橋に



中村晃子 税理士事務所



次代を想う優しい気持ち。

そのお気持ちを、届けたい方へ届けるために。

相続が起こると、様々な関わりが生まれます。

故人からご遺族へ、ご遺族から各士業・行政へ。

関わりが増えれば増えるほど、手続きが複雑で面倒なものになってしまいがちです。

私たち中村晃子税理士事務所は、そんな難しい様々な手続きをスムーズにお手伝いできる、

皆様の「架け橋」となる税理士を目指しています。

生前対策に何をすれば良いかわからない方、相続手続きに途方に暮れている方、

どなた様でも、お気軽にご相談ください。

経験豊富な専門の女性税理士が、親身になってお答えいたします。

生前対策

簡単にできる対策から専門家のサポートが必要な対策まで、お手伝いいたします。有効な対策で、「活きた終活」を行いませんか？

相続税全般

相続税の概算から、納付の手続きまで、専門家たる税理士にお任せください。ご希望に合わせて、相続登記を行える司法書士と連携いたします。

ご相談はお気軽に
事前のご予約で、
土日夜間も対応可能です。

☎042-326-7611

受付時間 平日9:00～17:00

メールでのご相談も
受け付けております▶

★WEBでの面談も可能
ぜひご相談ください！



中村晃子税理士事務所

TEL 042-326-7611 / FAX 042-326-7613

〒185-0024 東京都分寺市泉町3-37-34 ザ・マクロコスモス406

★西国分寺駅
南口より徒歩2分



もしもの時の連絡先リスト

記入日

年 月 日

名前(フリガナ)	関係	住所・電話番号	備考
()		〒 - ☎() -	
()		〒 - ☎() -	
()		〒 - ☎() -	
()		〒 - ☎() -	

渡したいもの

記入日

年 月 日

* 何を

* 保管場所

* 誰に

* 連絡先

* 何を

* 保管場所

* 誰に

* 連絡先

第4章

大切な人たち



家族・親族

記入日

年 月 日

わたしの 家系図



ペットのこと

※ペットの引き取りをお願いしたい場合は、事前に相手に依頼しておきましょう。飼育費用を信託する、ペットのための信託もあります。司法書士や弁護士など、専門家に相談してみると良いでしょう。

名前 ペットの種類 犬・猫・その他

生年月日 性別 かかりつけの動物病院

私にもしものことがあったら ※例：〇〇さんに引き取ってもらいたい 等

家族・親族へのメッセージ

記入日

年 月 日

さんへ メッセージ （続柄/ ）

さんへ メッセージ （続柄/ ）

友人・お世話になった方へのメッセージ

記入日

年 月 日

さんへ メッセージ （関係/ ）

さんへ メッセージ （関係/ ）

第5章

財産について



資産と負債

記入日

年

月

日

■ 不動産

所在地	名義人	持ち分	備考

■ 預貯金

金融機関名	支店	金額	備考

■ その他の資産

名称	内容	保管場所等	備考

資産と負債

記入日

年 月 日

■ 借入金・ローン	借入先	金 額	返済方法	備 考
■ 生命保険・損害／傷害保険	保険会社	種類・内容	受取人	備 考
■ 公的年金	基礎年金番号	種 類	受給金額	備 考
■ 個人年金・企業年金	名 称	番号・記号等		備 考

第6章

住まいのエンディングノート (不動産をお持ちの方へ)

お持ちの資産を今後どのようにしていくかを考えることも重要です。
まずは住まいのこれからを考えてみましょう。

ステップ①：地番・家屋番号を調べる

記入日

年

月

日

はじめにお住まいの地番・家屋番号を調べましょう。
地番・家屋番号は登記簿などに記載されております。
地番・家屋番号を調べるには・・・

- 法務局で確認(電話で確認できる場合もあります。)
- 課税明細書で確認(毎年所有者の方にお送りしています。)
- 固定資産評価証明書で確認(市の課税課窓口にて発行(有料))
など
- 調べた結果を記入しましょう

地番・家屋番号とは…
土地や建物一つ一つを
識別するための番号
※「住所」とは違います。

	土地の地番	建物の家屋番号
情報		

ステップ②：登記上の名義を調べる

記入日

年

月

日

ステップ①で取得した地番・家屋番号をもとに、法務局に申請することで土地や建物の「登記事項証明書」を取得することができます。こちらの登記事項証明書で登記上の名義を確認できます。

登記事項証明書は
有料です。

- 調べた結果を記入しましょう

	土地	建物
登記上の名義 (複数人いる場合は全員)		

ここをチェック!!



① 登記上の名義は、あなた自身になっていますか？

実際の所有者と登記名義が異なる場合は、相続や売却する際に手続きが複雑になるため、早めに整理しておくことをお勧めします。

② 未登記ではありませんでしたか？

特に古い家屋の場合、登記されていないケースがまれにあります。権利関係が不明確になる可能性がありますので登記をお勧めします。

※ 令和6年4月より、相続登記が義務化されました。

ステップ③：住まいの情報を調べる

記入日

年 月 日

ステップ②で取得した「登記事項証明書」を見て建物の情報を調べてみましょう。
未登録の場合は固定資産評価証明書で確認します。(市の課税課窓口にて発行(有料))

	情報			
建築年月日	昭和・平成	年	月	日 築
構造・階層・床面積	木造・非木造	階建	m ²	

ここをチェック!!

●住まいの耐震性は大丈夫ですか？



建築年の古い住宅は、耐震性に欠ける可能性が高く、地震で倒壊するおそれがあります。
国分寺市では建築年の古い木造住宅の耐震化に様々な支援を行っています。(問合せ先：国分寺市まちづくり推進課)
詳しくは市HPのページ番号検索で「1027860」と検索してください。(右の二次元コードからも御覧いただけます。)



ステップ④：住まいのこれからを考える

記入日

年 月 日

これまでに整理した項目をもとに、住まいのこれからを考えてみましょう。

	情報
今の家に住み続けますか？	住み続けたい 引越したい(いつ頃： どこへ：)
今の家をどうしたいですか？	何もしない・リフォームしたい・建て替えたい
もしもの場合、土地・建物をどうしたいですか？	
↑を誰かに伝えてありますか？	伝えている・遺言に残している・伝えていない

ここをチェック!!

●ご家族で話し合っていますか？



住まいのこれからについてはご家族みんなの問題です。
元気なうちに未来のことを考えて話し合ってみましょう。
また、将来のトラブルを避けるためには遺言を残す方法が確実です。
市の無料相談などをご利用ください。(毎月1日号の市報をご確認ください。)



●事業を行っている方へ(事業承継)

「親族や従業員に事業承継を考えている」や「自社を他の企業に譲り渡したい」等、後継者を早めに定め、万が一の時に、円滑に事業承継ができるよう事前に検討してみませんか？

問合せ先

国分寺市市民生活部経済課

☎042-312-8613

無料

相続の生前対策相談をおすすめします

相続は準備が9割

何の準備もせずに相続を迎え、「争族」となってしまわないよう、
正しい生前対策のお手伝いをさせていただきます。
また、近年、おひとり様・おふたり様で、老後・死後の手続きを
誰に頼めばよいかわかりづらく、お困りの方が増えております。
ぜひ、私たちにご相談ください。

遺言作成

争族を避ける円滑な相続のためには遺言が必要です。
遺言は家族への最後のラブレターです。

家族信託

新しい財産管理と承継の仕組みです。
自宅売却時の認知症対策の切り札です。

身元保証・任意後見

おひとり様で施設入居や病院入院時の身元保証人が
いないとお困りの方、認知症になってしまった場合
どうなるのかご心配な方、私たちにお任せください。

死後事務委任

遺品や不動産などの整理のほか、死亡届の提出、
葬儀や埋葬などを任せられる方が
いらっしゃいますか？

Accordo

司法書士法人アコード

〔代表司法書士〕 近藤 誠

特典

(この冊子を見た方へ！)
【エンディングノートつき】相続対策 生前対策
あんしんガイドブックをプレゼントします！

〒186-0002 東京都国立市東一丁目15番地21
ドマーニ国立1階

「JR国立駅」南口から徒歩3分



お電話もしくはラインにて
お気軽にご相談ください。

0120-600-719

オンライン面談も対応しております！

公式ライン



事務所サイト



www.accordo.or.jp

アコード相続

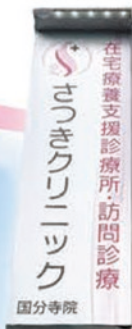


souzoku-accordo.com

多摩 家族信託・生前対策
サポートセンター



kazokushintaku-accordo.com



さつきクリニック 国分寺院

SATSUKI CLINIC

国分寺周辺地域密着のかかりつけ医

在宅療養支援診療所・訪問診療



- 泌尿器科
- 内科
- 緩和ケア内科
- 神経内科
- 訪問診療

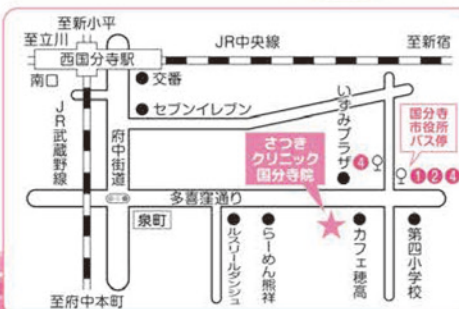
当院は、ご自宅や施設で家族とともに頑張っておられる患者様の力になるために、在宅医療・訪問診療を主に行うクリニックです。患者様が「最期まで安心できる場所で過ごせる」よう、医師・看護師などのスタッフが計画的に患者様のご自宅などへ訪問し、診療、薬の処方、療養上の相談・指導等を行います。訪問をご希望の患者様・ご家族の方は、まずはお電話にてお問い合わせください。外来診療を希望の方は予約制で受け付けておりますのでお問い合わせください。

24時間
365日対応

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
午前 9:00~11:00 (訪問診療)	○	○	○	○	○	○	-
11:00~12:00 (外来診療)	○	○	○	○	○	○	-
午後 13:00~16:00 (訪問診療)	○	○	○	○	○	○	-
16:00~18:00 (外来診療)	○	○	○	○	○	○	-

ふんバスご利用の方

- ① 日吉町ルート
- ② 国分寺市役所 (北町ルート)
- ③ 国分寺市役所 (万葉・けやきルート)
- ④ 国分寺市役所 下車徒歩2分



※受付終了:17時30分 休診:日曜・祝日・年末年始(12月29日~1月3日)
※外来診療は予約制です。クリニックまでご連絡ください。

042-359-4197

国分寺市西元町2-17-14 <https://fmt-satsuki.jp>

JR中央線、武蔵野線「西国分寺駅」より徒歩6分



さつきクリニック 立川院

SATSUKI CLINIC

立川周辺地域密着のかかりつけ医

訪問診療、健康診断、予防接種などご希望の際はお気軽にお問い合わせください。



- 泌尿器科
- 内科
- 健康診断・予防接種
- 自由診療
- 訪問診療

まとめて相談できる

泌尿器科治療から、一般的な内科疾患対応、通院できない方への在宅医療まで幅広く対応します。



アクセスしやすい

JR立川駅北口を出て北口大通りを進み、曙橋(交差点)を直進すると、左手側に見えてきます。



短い待ち時間

当院は患者様の待ち時間短縮のため、院内デジタル化による機器やシステムを構築しています。



外来診療時間	月	火	水	木	金	土	日
午前 9:00~13:00	○	○	○	○	○	○	-
午後 15:00~18:00	○	○	○	○	○	○	-

※休診日:日曜祝日 ※女性医師在籍あり



042-595-7881

立川市曙町2-8-30 わかくさビル1F
<https://satsuki-tachikawa.jp>

JR立川駅北口より徒歩3分 多摩都市モノレール立川北駅より徒歩1分



医療法人社団 エフエムティ