

令和6年度

豊中市社会福祉協議会

マイエンディング ノート

～大切な人に伝えておきたいこと～



名前

△ 私たちにおまかせください △

地域密着の 御用聞き

電球交換
1個でも!

です!

記載がないお困り事ご相談ください!

家事全般代行

お買い物から草むしり、
電球交換に犬の散歩まで!
お話相手も募集して
おります♪



お掃除全般

クーラー、水回りから冷蔵庫、
洗濯機にお墓の清掃まで!
お気軽にお問合せ
ください♪



各種手続き 代行・同行

銀行、役所に各種支払い、
お歳暮の手配まで。
面倒ごとは全て
解決します!



お部屋の片づけ 配置換え

住み良い空間づくりで
毎日が楽しく!
前向きな暮らしを
応援します。



不用品・骨董品 買取

自分にとっての不用品は
次の世代へのプレゼント。
専門スタッフが
買取・回収いたします!



生前整理

介護ベッドに変えたい…
物が多くて
車イスが通れない…
お家をすっきりさせましょう!



女性スタッフ
在籍

夜間・早朝
対応可能

即日対応
可能

HPIはこちら



お問合せはこちら

0120-112-733

株式会社ネクストライフ

ネクストライフ 豊中

検索

住所:大阪府豊中市立花町3-11-27 TEL:06-4866-6563

古物商許可 622060184240 遺品整理士 IS11334 家財評価アドバイザー J-20171205002

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6章 豊中市社会福祉協議会 の相談窓口……	17
第2章 もしもの時は……	7	第7章 ひとり暮らしの高齢者 などへの福祉サービス ……	18
第3章 エンディング……	10		
第4章 大切な人たち……	13		
第5章 財産について……	15		

※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

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2月発行

発行：豊中市社会福祉協議会

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



生前対策

成年後見

相続

ご自身と大切なご家族のために

終活は、できることから 始めましょう

「もし認知症になったら…」

「相続が発生した時、家族が困らないようにするにはどうしたら…」など

これからのことについて、心配やお困りごとはございませんか？

弊所では、皆さまの状況に合わせて、いざという時、ご自身の意志を

ご家族に伝えるための**遺言書作成**や、

死後事務委任契約などをサポートしております。

安心してお任せいただける体制を整えていますので、

お気軽にご連絡ください。

代表 司法書士 川島 敦弘

スタッフ一同、
お待ちしております



司法書士 弁護士 税理士 が連携して、
皆さまの終活をサポートいたします



ワンストップサービス

生前相続対策・成年後見・任意
後見など、弊所が窓口となり、
各専門家との連携にてサポート
いたします。

初回相談無料

少しでも気軽に相談できるよう、
平日・休日問わず **初回相談は
無料**にて承ります。

明朗会計・事前見積り

場合により必要な手続きは様々
ですので、**一人ひとりに最適な
プラン**をご提案いたします。

なんでも相談できる あなたに身近な法律家



翔司法書士事務所
KAKERU Judicial Scrivener Office

〒532-0011 大阪市淀川区西中島3丁目8番15-1003号

☎06-7777-2106

【営業時間】月曜日～金曜日 9:30～17:30

★事前予約にて、営業時間外のご相談、土・日・
祝日のご相談も受け付けております。



事務所の
詳細は
こちら

相続支援に
ついては
こちら

アクセス良好!

地下鉄御堂筋線 西中島南方から**徒歩3分**／阪急 南方駅から**徒歩4分**
JR新大阪駅から**徒歩7分**

豊中市 相続 検索

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:

(☐ 身体 ☐ 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
☐ 家族等に任せる ☐ 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。

☐ 私の預貯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 <input type="text"/> | 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。

一千三百年の
萩咲く 悠久の聖地

はぎのてら 大 萩の寺

奈良時代より続く、
約一千三百年の歴史の中で
培われた正式な伝統に則って
永代の安寧を祈ります。
四季折々の花々に囲まれた、
明るく美しいこの地で
皆様が心からの
安心とやすらぎを
手に入れますように。

納骨 永代供養

ご子孫に代わり、
萩の寺が永代にわたって
読経の功德を廻らせ、
安らかな眠りを
お守りいたします。

葬儀・法要

喪主様並びにご親族様代表からご希望やご意向をお伺いし、
ご安心いただける葬儀・法要に出来るよう、アドバイスを交えて
ご提案いたします。

終活をお考えの方へ 生前相談・予約

ご自身がお亡くなりになった際、家族に迷惑をかけたくない…
そんな方のために各種生前相談・予約も承っております。
宗派を問わずご供養いたしますので、お気軽にお尋ねください。

上記のお問合せの他、供養やお墓、しきたりなど仏事に関すること以外にも、
皆様のお悩み・ご相談に副住職が丁寧に対応いたします。些細なことでもご相談ください。

新西国第十二番霊場・西国七福神第一番霊場・行基菩薩ゆかりの寺

代表電話番号 ☎06-6852-3002

供養相談専用 ☎06-6855-7178



問合せ
ページ

【所在地】〒561-0882 大阪府豊中市南桜塚1丁目12番7号

● 阪急電車宝塚線「曽根」駅より徒歩4分

大阪 萩の寺 検索



大阪みどりの百選・豊中百景
仏日山吉祥林 東光院

萩の寺

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

豊中市 社会福祉協議会の相談窓口

今、私たちの周りには1人で解決できない課題が数多くあります。社協はこれらの問題解決に努め、みんなの願いを実現させるために、行政をはじめ地域内の各種団体や専門機関などと協力している民間団体です。

●相談窓口

相談したいこと	窓口名称	電話番号
成年後見制度のこと	権利擁護・後見サポートセンター (弁護士相談は 第3金曜日／13:00～15:00)	☎06-6841-9382 ※弁護士相談は要予約
金銭管理の支援について		
親族後見相談(弁護士相談)※		
生活や仕事の相談がしたい	生活支援課	☎06-6848-1313
貸付について		
くらしの困りごとについて 相談したい	コミュニティソーシャルワーカー (CSW)による相談	☎06-6848-1279
身近なところで気軽に 相談したい	福祉なんでも相談	☎06-6848-1279 (お住まいの地域の窓口を) ご案内します
年金・保険について	年金・保険相談 (第2・4木曜日／13:00～15:00)	☎06-6841-9389
介護について	老人介護者(家族)の会による相談 (水曜日／13:30～15:30)	☎06-6841-9388
介護サービスの悩みごと	介護サービス相談員による相談 (金曜日／13:00～15:30)	
日常生活に関する悩み	心配ごと相談 (月・木曜日／13:00～15:30)	
精神障害者生活相談	当事者団体による日常生活等の相談 (第4火曜日／13:00～15:30)	
介護サービスの利用について	中豊島介護サービスセンター	☎06-6867-1733

社会福祉法人 豊中市社会福祉協議会

〒561-0881 豊中市中桜塚2-29-31 地域共生センター東館2階
☎06-6841-9393(代表)／FAX 06-6841-2388
時間／9:00～17:15(土・日・祝祭日・年末年始を除く)

▶
ホーム
ページ



第7章

ひとり暮らしの高齢者 などへの福祉サービス

市社協くらしささえあい事業

◆福祉便利屋事業

対象 65歳以上の高齢者

内容 高齢者のちょっとした困りごとに対応する、以下の支援を行います。

買い物代行、話し相手、家具の移動、電球交換、ゴミ出し・分別、重い物の移動
大型ごみの搬出、簡単な日曜大工、携帯電話操作、簡単な針仕事、草むしり
荷物の入れ替え、見守り・安否確認

※他制度優先(介護保険で利用可能なもの、身体介護は不可)

費用 [年会費] 300円
[謝礼金] 200円/15分(交通費200円)

◆安心・見守り事業

対象 65歳以上のひとり暮らしで、要介護認定を受けていない人、または要支援1・2の人

内容 **見守り** 月1回の定期訪問及び緊急時の対応を行います。

安心コール 週1回の電話による安否確認及び緊急時の対応を行います。

費用 [年会費] 1,200円

[利用料] **見守り** 400円/30分

安心コール 200円/月

◆生活支援事業

対象 支援の必要な人

内容 支援を必要とする人に家事などの支援を行います。※他制度優先(身体介護は不可)

費用 [年会費] 1,200円 [謝礼金] 200円/15分(交通費200円)

問い合わせ ▶ 豊中市社会福祉協議会 地域支援課 ☎06-6848-1279/FAX 06-6841-2388

その他高齢者などへの福祉サービス

◆ICT見守りサービス

対象 65歳以上のひとり暮らしの人

内容 自宅にLED電球と通信機能が一体となった「ハローライト」を設置し、電球に点灯/消灯の動きが24時間ない場合に、事前に設置した通知先にメールで異常を通知します。
通知先から依頼があれば、委託業者が利用者宅を代理訪問し、安否を確認します。

費用 無料

◆ひとり暮らし高齢者登録(安心キットの配布)

対象 65歳以上のひとり暮らしの人

内容 緊急時の連絡に活用するため、ひとり暮らし高齢者の登録を行っています。
登録された方には、「安心キット」の配布を行います。

費用 無料



問い合わせ ▶ 豊中市福祉部長寿安心課 ☎06-6858-2856/FAX 06-6858-3611

頼れる家族がご不在の「おひとりさま・高齢夫婦」 ～こんなご不安や心配ごとはございませんか？～

- 入院や老人ホームに入居する際の身元保証(連帯保証/緊急連絡先)を頼める家族がいないため、夜になると不安な気持ちになります
- 葬儀や納骨、遺品整理やマンション・携帯電話解約、相続や不動産の処分など、万が一の時のことを頼める人がおらず、悩んでいます
- 自宅の生前整理や老人ホーム探し、引っ越し手配、転居届や保険証の住所変更など、一つの窓口で相談したいです

終活や相続に関するお悩みは、
「一般社団法人 ひとサポ」にご相談ください

無料相談受付中



身元保証支援 生活支援

死後事務委任 遺言作成

成年後見・家族信託

ハローライト緊急連絡先

90代女性。普段は自立して歩行されていますが、転倒のリスクを鑑み、当社の車いすを持参し銀行に付き添います



※子世代から「親の身元保証や死後事務の手続きを任せたいけど良いですか…」というご相談もしばしばお受けします。抱え込まずお気軽にご相談ください



一般社団法人 ひとサポ ☎ 0120-234-150

〒532-0011

大阪市淀川区西中島4丁目7-20
日宝新大阪第一ビル302号

- 西中島南方駅より徒歩3分
- 南方駅より徒歩5分

一般社団法人ひとサポ

検索

身元保証代行 大阪

検索

おひとりさま 死後事務委任 大阪

検索

<https://hito-sapo.com>

ホームページもご覧ください QRコード



相続の「分からん」を スッキリさせませんか？

気になってはいても、まだ先のことかな…と、つい後回しにしがちな相続のこと。
不要なトラブルを招かないよう、元気なうちから準備を始めておくことが大切です。

遺言書は
書いた方が良いの？

子や孫に
生前贈与した方が
節税になる？

相続税がいくら
かかるのか心配...

自分の財産は
誰に相続されるの？

エンディングノートって
どう使えばいい？



岡本会計事務所なら

相続に強い専門家チームが総合的にお客様をサポート

- 相続税申告・税金問題など(税理士)
- 遺言・遺産分割協議書など(行政書士)
- 法律問題・起訴など(弁護士)
- 相続不動産登記・相続放棄(司法書士)

窓口ひとつで
助かります



初回無料 相談申し込み・お問い合わせはこちらから

受付時間



0120-86-1047

9時～17時

ハロートよなか



税務対策

生前贈与

遺言作成

遺産整理

名義変更

相続登記

遺言相続の専門家

税理士法人 岡本会計事務所

〒561-0812 大阪府豊中市北条町 2-6-3 岡本ビル(最寄り駅: 阪急宝塚線「服部天神」駅)

URL: www.toyonaka-souzoku.com メール: tax@n-osaka.com

岡本会計 相続

