発　　行　杉並区 保健福祉部 高齢者在宅支援課
編集／発行　株式会社鎌倉新書
発　行　年　2026 年 11 月

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



これからも、私らしく

1 つひとつの出会いと歩みが、
今の私につながっている。
これからの人生も私らしく生きるための
想いをつむぐ大切なノート。

this is my LIFE

杉並区

目　次

終活を考えよう …… P.1

【第１章】わたしのいま …… P.4

【第２章】もしものときのわたしの希望 …… P.12

【第３章】わたしのエンディング …… P.16

【第４章】わたしのこれから大切にしたいこと …… P.20

【付録】自分史を書こう …… P.24

相談窓口一覧 …… P.32

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

やっておきたいこと、やらなければいけないと思うことはあるけれど、何から手をつければいいか分からない。いつから始めればいいのか分からない。
それが終活の一番の難しさです。
これまでの歩みやいま置かれている環境は一人一人異なることから、終活として行うべき具体的な行動も人それぞれ異なります。
だからこそ、このエンディングノートをあなたの終活のパートナーとしてください。
少しだけ背筋を伸ばし、静かに深呼吸をしてから、お気に入りのペンを持ち、このノートを開きましょう。質問への答えを考えながら埋めていくと、あなたにとって必要な終活の行動が浮かんできます。

「エンディング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

終活に取り組んだ方は、

「いろいろなことを整理できて、気持ちがスッキリした」
「『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。



エンディングノートの書き方



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。
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少しずつ
書き進めていきましょう。

書き方のポイント 2
書き換えても大丈夫

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。

書き方のポイント 3
家族に伝えましょう

一通り書き終えたら、
家族に保管場所と内容を伝えましょう。
いざという時に家族が困らないようにすることも、
終活の大きな目的です。
備忘録のページには、そのための大切な情報が残ります。
家族がいない場合には、
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。
そのことが、これからの豊かな
時間を創ります。

書き方のポイント 4
定期的に見直しましょう

裏表紙には、
名前と誕生日の欄があります。
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かめましょう。
このエンディングノートは、
あなたの終活の
パートナーです。

第1章 わたしのいま

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。

基本情報

フリガナ			
氏　名		旧　姓	
生年月日		血液型	
本籍地			
現住所	〒		
電話番号	自宅	携帯	
	FAX		
メール アドレス	携帯　　@		
	パソコン　　@		

緊急連絡先

【第１連絡先】

フリガナ			
氏　名			
住所			
電話番号		続柄	

【第２連絡先】

フリガナ			
氏　名			
住所			
電話番号		続柄	

地域のたすけあいネットワーク（地域の手）

この事業では災害に備え、地域の民生委員などが緊急連絡先や必要な支援の内容をまとめた「個別避難支援プラン」を作成するとともに、作成したプランを保管する筒（救急情報キット）を配布しています。

民生委員などが作成した個別避難支援プランやお薬手帳の写しなどを入れておきます。
緊急時に支援者や救急隊員が速やかに情報を確認できるよう、普段は冷蔵庫の中に保管しておくとよいでしょう。



このページと左のページを2枚コピーして、1枚は救急隊員が見つけやすい場所（冷蔵庫の扉など）に貼る、もう1枚は外出用としてマイナ（健康）保険証などと一緒に保管すると良いです。



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		
	科		

■常用薬

薬　名	病　名

■飲んでいる薬

□にチェックしてください
□ お薬手帳がある　□ 薬を飲んでいない □ 薬を飲んでいる

■持病

病　名	発症の時期	いまの状態

■これまでにかかった病気や手術歴

病　名	治療期間

病　名	治療期間

■アレルギー

原因物質	症　状

■アレルギーなど

□にチェックしてください
□ 特になし　□ 薬のアレルギーあり □ 食べ物のアレルギーあり　□ その他あり （内容：　　）

■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



公的情報

項　目	記　号	番　号	その他
基礎年金番号			
マイナ保険証 または 資格確認書			
後期高齢者 医療保険証			
介護保険証			
運転免許証			
パスポート			
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や証書、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

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			
サブスクなどの 定額デジタル サービス			

■その他

例）家賃・住宅ローン等

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、行政書士、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	口座番号	名義人

■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

■保険

保険会社	証券番号	契約者	被保険者	受取人

■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

ペット




ペットの情報				
	名前		マイクロチップ番号及び鑑札番号（犬の場合）	
	種類	□犬　□猫 □その他（　　）	性別	□オス　□メス
	生年月日	年　　月　　日		
	不妊去勢手術	□している　□していない	好きなことや好きな食べ物	
	かかりつけ動物病院			

ペットの情報				
	名前		マイクロチップ番号及び鑑札番号（犬の場合）	
	種類	□犬　□猫 □その他（　　）	性別	□オス　□メス
	生年月日	年　　月　　日		
	不妊去勢手術	□している　□していない	好きなことや好きな食べ物	
	かかりつけ動物病院			

お世話ができなくなった時にお願いする方

※事前に了解をいただいている方に記入してもらいましょう。

譲り受ける方から飼い主さんへのメッセージ（例：○○ちゃんのことはまかせてね。）			
氏名		飼い主との関係	
住所		電話番号	

ペットのための預金や信託

ペットも病気をします。また自分がペットより先に死亡してしまったときのために、財産をペットのためにどう使うかを決めておきましょう。

	口座等の情報を記載
信託・預金等	

デジタル資産について

デジタル資産（遺品）は中身を確認したくてもセキュリティが厳しいため、遺族は対処するのに苦労を強いられることになります。ログインに必要な ID やパスワード、ロック解除方法のほか、退会が必要なサイトのアカウントなどを紙媒体で残して、信頼できる人に引き継げるようにしておきましょう。

> **注 意** パスワードは見られてもかまわないものだけ記入し、定期的に変更してください。パスワードや暗証番号用のメモ帳を用意し、そこに書き残して別に管理したり、情報の保管先を家族などにもわかるようにするとよいでしょう。

項　目	パソコン	携帯電話（スマホ）	その他
メーカー名・機種など			
購入・契約会社など			
注意 パスワード（注意）			
ホームページやブログなど アドレス・タイトル			
メールアドレス			
プロバイダ名			
プロバイダ会員 ID			
その他（セキュリティなど）			

SNS・サブスクリプション（サブスク）

SNS で連絡のやり取りをされている方は多く、本人以外がログインできないと連絡を続けることは難しくなります。また登録によっては利用料金を請求され続けてしまうこともありますので、情報の引継ぎ方法を信頼できる人と話し合っておけるようにしましょう。

サービス名	注意 ID やパスワード、家族に伝えておきたいこと

キーワード デジタル終活について

スマホやパソコンなどが普及し、デジタル遺品についての関心が高まっています。見えない契約で家族が困らないためにデジタル終活について考えてみませんか。詳しくは、国民生活センターホームページをご覧ください。

MEMO

第2章 もしものときのわたしの希望

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。言葉に記しておくことが大切です。

医療について

治療方針の希望	□ 家族と医師に相談して決めてほしい □ 自然な経過を大切にしてほしい □ できる限り治療してほしい □ その他希望がある （希望内容：　　）

終末期医療について

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・余命ともに告知を希望しない □ その他（　　）
終末期を過ごす場所	□ 病院を希望する　□ 自宅を希望する　□ ホスピスを希望する □「名前：　　」の判断に任せたい □ その他（　　）
経口以外での栄養摂取	□ 点滴による栄養摂取の処置を希望する　□ 経鼻経管栄養摂取の処置を希望する □ 胃ろうの処置を希望する　□ できる限り自然に任せてほしい □ 判断を任せたい「名前：　　（間柄：　　）」
延命治療	□ 回復が難しくても延命を希望する　□ 延命治療は希望しない □ 延命より苦痛緩和を重視したい □ 判断を任せたい「名前：　　（間柄：　　）」
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：　　） □ 臓器提供や献体は希望しない

緊急時の入院に備えて

人生には、思いがけず病気やけがで入院することがあります。そのようなとき、わたし自身が説明できない場合も考えられます。このページは、私のことを家族や周りの方に知っていただき、安心して対応してもらうためのものです。

保険証などの保管場所	□ 健康保険証（資格確認書）　□ マイナンバーカード □ 介護保険証　□ 診察券 □ その他 （保管場所：　　）
入院時に持参してほしいもの	**持ち物チェックリスト** □ 保険証等　□ お薬手帳　□ 飲んでいる薬　□ 携帯電話　□ 充電器 □ メガネ　□ 補聴器　□ 入れ歯　□ 着替え
自宅について	□ 家族と医師に相談して決めてほしい　□ 植木の水やりをお願いしたい □ ペットの世話をお願いしたい　□ その他お願いしたいことがある （自宅の鍵の保健場所：　　） （その他のお願い：　　）
利用しているサービス	□ 介護保険サービス　□ ケアマネジャー　□ 障害福祉サービス □ 配食サービス　□ 緊急通報サービス □ その他 （その他サービス：　　）







介護について

キーパーソンや緊急時の重要人物（親族・ケアマネジャー・訪問看護など）	間柄：　名前：　連絡先： 間柄：　名前：　連絡先： 間柄：　名前：　連絡先：
生活の場所	□ 自宅を希望する　□ 施設を希望する　□「名前：　」の判断に任せたい □ その他を希望する （　）
介護費用	□ 預貯金や年金など自分の財産から使ってほしい　□ 保険に加入している □ 特に用意はしていない　□ その他（　）
財産の管理を託す場合	間柄：　名前：　連絡先： □ 任意後見契約済・委任契約済
あなたの好みやこだわりたいこと	
誰に介護してほしいか	
介護してくれる人に伝えたいこと	

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十分な説明を受け、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。

MEMO

第3章 わたしのエンディング

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。最期まで、自分らしく。
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　□ 近親者のみでこぢんまりと □ 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：　） □ 依頼してほしい業者がある（業者名：　連絡先：　）
葬儀の費用	□ 私の預貯金を使ってほしい　□ 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

①	名前	住所	間柄	知らせてほしいタイミング □ 入院　□ 危篤 □ 通夜・葬儀 □ 葬儀後
	TEL	メールアドレス @		
②	名前	住所	間柄	知らせてほしいタイミング □ 入院　□ 危篤 □ 通夜・葬儀 □ 葬儀後
	TEL	メールアドレス @		
③	名前	住所	間柄	知らせてほしいタイミング □ 入院　□ 危篤 □ 通夜・葬儀 □ 葬儀後
	TEL	メールアドレス @		
④	名前	住所	間柄	知らせてほしいタイミング □ 入院　□ 危篤 □ 通夜・葬儀 □ 葬儀後
	TEL	メールアドレス @		
⑤	名前	住所	間柄	知らせてほしいタイミング □ 入院　□ 危篤 □ 通夜・葬儀 □ 葬儀後
	TEL	メールアドレス @		
⑥	名前	住所	間柄	知らせてほしいタイミング □ 入院　□ 危篤 □ 通夜・葬儀 □ 葬儀後
	TEL	メールアドレス @		
⑦	名前	住所	間柄	知らせてほしいタイミング □ 入院　□ 危篤 □ 通夜・葬儀 □ 葬儀後
	TEL	メールアドレス @		
⑧	名前	住所	間柄	知らせてほしいタイミング □ 入院　□ 危篤 □ 通夜・葬儀 □ 葬儀後
	TEL	メールアドレス @		
⑨	名前	住所	間柄	知らせてほしいタイミング □ 入院　□ 危篤 □ 通夜・葬儀 □ 葬儀後
	TEL	メールアドレス @		
⑩	名前	住所	間柄	知らせてほしいタイミング □ 入院　□ 危篤 □ 通夜・葬儀 □ 葬儀後
	TEL	メールアドレス @		

キーワード 葬儀の事前準備

遺族の約 4 分の 3 は家族が亡くなってから 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（業者や内容）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： 連絡先：　　契約者名： 石材店： 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　（分骨先：　　）　☐ 希望しない
埋葬の費用	☐ 私の預貯金を使ってほしい　☐ 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こと、お墓を撤去・処分することです。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。

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、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。代筆やパソコンでの作成、録音などは不可。 ※財産目録のみパソコンでの作成も可（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
費用	必要	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

遺言書の有無

【　有の場合　】

自筆証書遺言	（保管場所　　作成日　　）
公正証書遺言	（公証役場名　　遺言執行者名と役職　　）

第4章 わたしのこれから大切にしたいこと

わたしの大切メモ

病気や認知症などで自分の気持ちをうまく伝えられなくなったときにも
家族や支援してくださる方に私らしい暮らしを知ってもらうためのものです。
今の私の思いや願いを書き残します。

わたしの好きなことや楽しみ

わたしの望む暮らし
～こんな暮らしがしたい～

わたしが苦手なことや避けたいこと

行きたいところややりたいこと

自分のことを相談できる人や頼める人

大切な習慣やこれからも続けたいこと

「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

へ

名前　　年　　月　　日

「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

へ

名前　　年　　月　　日

思い出の写真を貼ってみましょう



大切な人へのメッセージなど好きなことを書きましょう



付録 自分史を書こう

自分のルーツや半生を文章にするものです。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。

出生・幼少期について

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・ スポーツなど	
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 信念・価値観	

退職後のこと

自由記入欄 （趣味のことなど）	

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、後順位の人は相続人になれません。

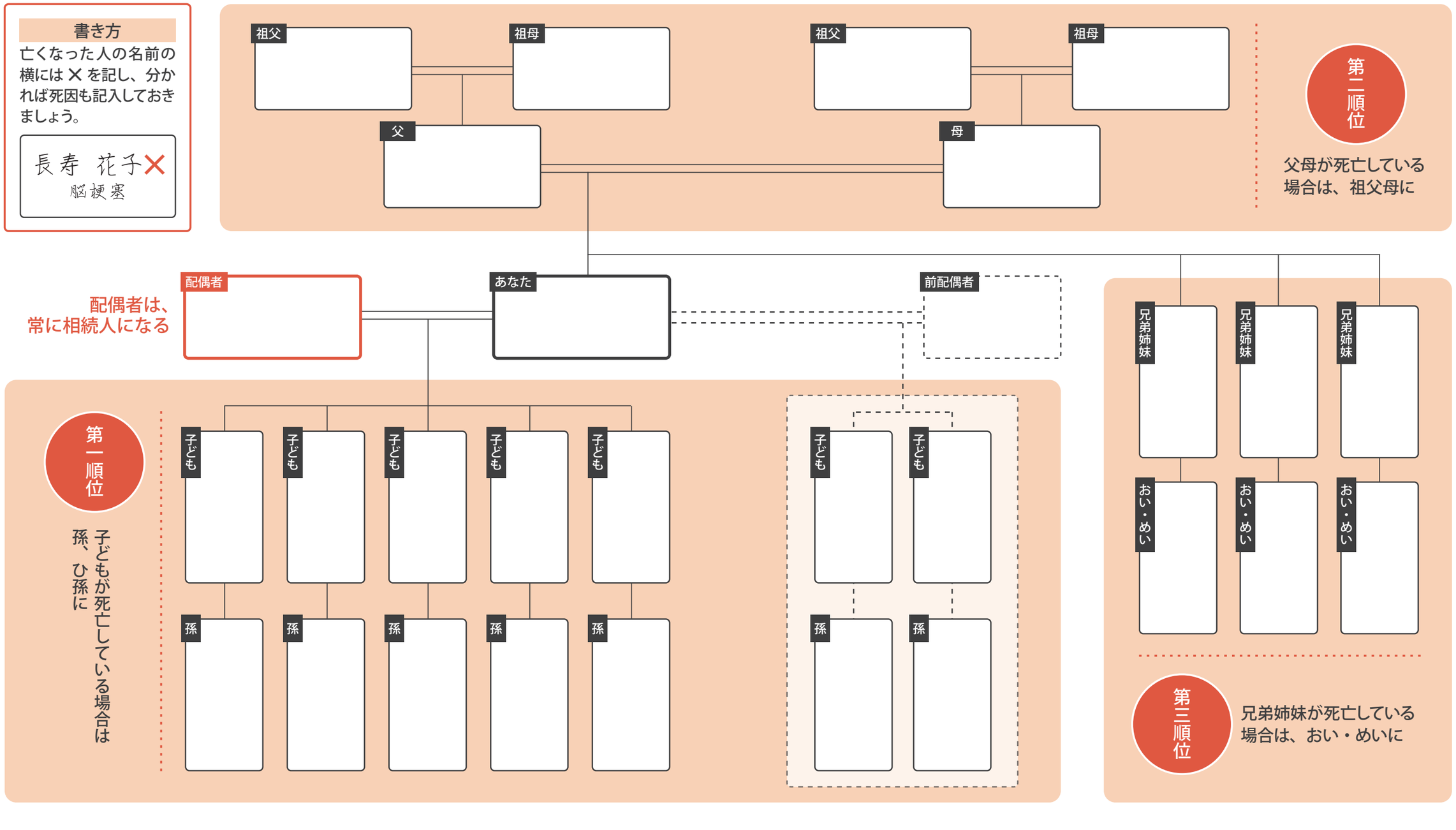
キーワード 家系図の作成

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、という場合には行政書士、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。

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



これまでの自分と
このさきの自分へ

終わりに

いま、エンディングノートを手に取る人が増えています。

わが国は高齢社会だからエンディング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。

エンディング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。

どちらかといえばエンディングノートは現在から過去を振り返ってみるものです。

ただエンディング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

そこから今のわたし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、これがエンディングノートの役割なのです。

エンディング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。

エンディング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、ありがとうの心で笑顔の毎日が送れるように、

このエンディングノートをぜひご活用ください。

MEMO

杉並区高齢者総合相談窓口ケア24（地域包括支援センター）

ケア 24（杉並区地域包括支援センター）は、杉並区が運営を委託している高齢者の総合相談窓口です。ちょっと相談したい。どうしたらいいか困っている。どこに相談したらよいかわからない・・・。こんな時、お気軽にご相談ください。



業務内容について

高齢者や介護者からの相談や、杉並区の保健福祉、フレイル予防、
生活支援などのさまざまな事業の案内、受付などを行っています。

※保健や福祉の専門職がご相談をお受けします（必要に応じてご家庭に伺います）。
※相談内容など、個人の秘密は守ります。相談は無料です。

ケア24は、区内20箇所に設置されています。それぞれの地域を担当して、個別の相談対応とともに、高齢者を地域で支えるネットワークづくりを進めています。

窓口受付時間

月～土曜日　9：00～17：00

日曜日、祝日及び年末年始はお休みです。
時間外の緊急時のご相談は電話で受け付けています。

ケア 24 名	住所	電話 FAX	担当する地域
ケア 24 上井草	杉並区上井草 3-33-10 特別養護老人ホーム上井草園内	03-3396-0024 03-5311-1291	上井草 1･2･3･4 丁目 井草 3･4･5 丁目
ケア 24 下井草	杉並区下井草 2-44-4 ビル 3 階	03-5303-5341 03-5303-5342	井草 1･2 丁目 下井草 2･3･4･5 丁目
ケア 24 善福寺	杉並区西荻北 4-31-11 西荻ミキサンハイツ	03-5311-1024 03-5311-1027	善福寺 1･2･3･4 丁目 西荻北 3･4･5 丁目
ケア 24 上荻	杉並区上荻 3-29-5 杉並会館等複合施設内	03-5303-6851 03-5303-6853	今川 3･4 丁目、桃井 3･4 丁目 上荻 2･3･4 丁目、西荻北 1･2 丁目
ケア 24 西荻	杉並区西荻南 4-2-7 西荻窪診療所 2 階	03-3333-4668 03-3333-3968	松庵 2･3 丁目、西荻南 1･2･3･4 丁目 宮前 3 丁目

ケア 24 名	住所	電話 FAX	担当する地域
ケア24清水	杉並区清水2-15-24 特別養護老人ホームすぎなみ正吉苑内	03-5303-5823 03-5382-2633	清水1･2･3丁目、本天沼2･3丁目 桃井1･2丁目、今川1･2丁目
ケア24荻窪	杉並区荻窪5-20-1 杉並保健所5階	03-3391-0888 03-3391-2304	天沼1･2･3丁目、上荻1丁目 荻窪3･4･5丁目
ケア24南荻窪	杉並区南荻窪2-28-13 荻窪会議室1階	03-5336-3724 03-5336-3727	荻窪1･2丁目、南荻窪1･2･3･4丁目 宮前2丁目、高井戸東4丁目
ケア24阿佐谷	杉並区阿佐谷北1-3-12 欅ビルディングＢ館	03-3339-1588 03-3339-1600	阿佐谷北1･2･3･4･5･6丁目、阿佐谷南2丁目、下井草1丁目、本天沼1丁目
ケア24成田	杉並区成田西3-7-4	03-5307-3822 03-5307-3820	成田東2･5丁目、成田西1･2･3･4丁目 阿佐谷南3丁目、浜田山4丁目
ケア24松ノ木	杉並区松ノ木3-3-4	03-3318-8530 03-3318-8533	松ノ木1･2･3丁目、成田東1･3･4丁目 大宮2丁目、阿佐谷南1丁目
ケア24高円寺	杉並区高円寺南4-26-16 ビクトリアプラザ高円寺4階	03-5305-6151 03-5305-6152	高円寺北1･2･3･4丁目 高円寺南3･4丁目
ケア24梅里	杉並区梅里1-7-17 Ｋ＆Ⅱビル5階	03-5929-1924 03-5929-1925	梅里1･2丁目、堀ノ内2･3丁目 高円寺南2丁目
ケア24和田	杉並区和田3-52-4 和田ふれあいの家2階	03-5305-6024 03-5305-6023	和田1･2･3丁目 高円寺南1･5丁目
ケア24久我山	杉並区久我山3-47-16 特別養護老人ホームさんじゅ久我山内	03-5346-3348 03-5336-3370	久我山1･2･3･4･5丁目 松庵1丁目、宮前5丁目
ケア24高井戸	杉並区高井戸西1-12-1 社会福祉法人浴風会 認知症介護研究・研修東京センター内	03-3334-2495 03-3334-2307	高井戸西1･2･3丁目、上高井戸1･2丁目 高井戸東2丁目、宮前1･4丁目
ケア24浜田山	杉並区浜田山1-36-3 浜田山会館内	03-5357-4944 03-5357-4966	浜田山1･2･3丁目、下高井戸4･5丁目 高井戸東1･3丁目、上高井戸3丁目
ケア24堀ノ内	杉並区堀ノ内1-6-6 老人保健施設ウェルファー内	03-5305-7328 03-5305-7331	堀ノ内1丁目、大宮1丁目 和泉3･4丁目、永福4丁目
ケア24永福	杉並区永福3-35-11	03-5355-5124 03-5355-5125	永福1･2･3丁目 下高井戸1･2･3丁目
ケア24方南	杉並区方南2-6-28 方南2丁目福祉施設内	03-5929-2751 03-5929-2757	方南1･2丁目 和泉1･2丁目

相談窓口一覧

■行政のご相談先一覧

相談内容	電話番号	担当窓口
高齢者総合相談窓口ケア24 に関すること 認知症の相談に関すること	03-5307-0330	高齢者在宅支援課 地域包括ケア推進係
見守りサービスに関すること	03-3312-2111（代表） 3245（内線）	高齢者在宅支援課 高齢者見守り連携係
成年後見制度に関すること	03-5397-1551	杉並区成年後見センター
あんしん未来支援事業 に関すること	03-5347-1020	杉並区社会福祉協議会　生活支援課 あんしんサポート係
在宅医療に関すること	03-3391-1380	在宅医療相談調整窓口
区民の方が亡くなられた際の 区役所内での主な手続きを ご遺族に案内	03-5307-0825 （予約受付）	区民課おくやみコーナー
地域のたすけあいネットワーク （地域の手）に関すること	03-5307-0847	保健福祉部管理課地域福祉推進担当
民生委員に関すること	03-5307-0306	保健福祉部管理課地域福祉係

キーワード　おくやみ　手続きガイド

ご自身が亡くなった後に、区役所でどのような手続きが必要になるのか、事前に確認することができます。パソコンやスマートフォンで杉並区公式ホームページから「おくやみ　手続きガイド」を開き、簡単な設問に答えていくと、必要な区役所内での手続きや持ち物を確認することができるので、参考にしてみるのも良いでしょう。

MEMO

安心して暮らすために！



杉並区の見守りサービス

1 緊急通報システム

ペンダント型の救急ボタン、安心センサー、火災センサー等を設置します。急病時に救急ボタンを押した場合や、センサーの自動通報により、受信センターから救急車を要請するとともに、現場派遣員が駆けつけ、救助を行います。



対象者：65歳以上の高齢者のみの世帯で固定電話か携帯電話を所有
料金　：所得に応じた費用負担あり

2 見守りキーホルダー

高齢者総合相談窓口 ケア24（地域包括支援センター）に緊急連絡先や医療情報等を登録していただき、登録番号が書かれたキーホルダーをお渡しする事業です。キーホルダーを持ち歩くことで、外出先で急に具合が悪くなった場合にも、警察や消防、医療機関が必要な情報を確認することができます。

（ケア24開所時間に限ります。）



対象者：65歳以上の方
料金　：無料
申請先：各ケア24

3 たすけあいネットワーク（地域の目）

住みなれた地域で安心して暮らせるように、地域のボランティア（あんしん協力員）等が見守り、声かけを行います。



対象者：おおむね65歳以上の高齢者のみの世帯
料金　：無料
申請先：各ケア24

4 認知症高齢者探索システム

認知症高齢者の行方がわからなくなった時のために、位置情報を知らせてくれるGPS端末一式を貸与し、登録料と毎月の利用料を助成します。



対象者：区内在住の認知症高齢者を介護している家族等
料金　：所得に応じた費用負担あり

5 火災安全器具給付

認知機能の低下した高齢者のみ世帯に電磁調理器・自動消火装置・ガス警報器のうち1つを給付します。



対象者：65歳以上で、認知機能の低下に伴い防火等の配慮が必要な高齢者のみの世帯
料金　：所得に応じた費用負担あり

6 家具転倒防止器具の取付

地震等の災害時に備えて、区が委託している事業者が高齢者の家に「家具転倒防止器具」を取り付けます。



対象者：【一般給付】
65歳以上の高齢者のみの世帯の方
【特例給付】
地域のたすけあいネットワーク（地域の手）へ登録し、避難行動要支援者名簿に登録された65歳以上の高齢者のみの世帯の方
料金　：無料

杉並区役所 高齢者在宅支援課 高齢者見守り連携係
住所：〒166-8570　杉並区阿佐谷南1-15-1
TEL：03-3312-2111（内線：3243・3244・3245）

杉並区

人生100年いきいきプロジェクト

杉並区では人生１００年いきいきプロジェクトを実施しています。
このプロジェクトは介護予防・フレイル予防を通じて
高齢者が住み慣れた地域で自分らしく暮らし続けられる社会の実現を目指します。
６５歳以上のげんきな方が対象の「ずっと元気！応援事業」、
要支援の方などが対象の「生活力アップ！支援事業」があります。

ずっと元気！応援事業

65歳以上で元気な方向け

元気で生き生きと生活し続けられるように、講演・講座・地域活動への案内などを行います。申し込みなどの詳細は、区HPをご覧ください。

杉並・げんき応援プログラム

事前申し込み

運動・食事・口腔ケアについて学び、地域交流の場を紹介することで、仲間づくり・社会参加につなげます。



介護予防・認知症予防講演会

事前申し込み

生き生きと元気に暮らすために役立つ介護予防・認知症予防のヒントをわかりやすく紹介します。



介護予防サポーター養成講座

事前申し込み

介護予防・フレイル予防を学び、地域の元気づくりを支える仲間として活動するための知識を身に付けます。



地域ささえ愛グループ

初回のみ連絡必要

地域住民が主体となり、体操・合唱・ダンスなどを通じて、継続的に活動します。



アクティブライフ講座

事前申し込み

台所仕事・絵本の読み聞かせ・歴史探訪などを通じて、仲間と楽しみながら認知機能の低下予防に取り組みます。



申し込み不要で参加できます

- **公園から歩く会**
  区内の公園からスタートし、仲間とともにウオーキングをする活動です。
- **わがまち一番体操**
  住まいの近く（区内約35カ所）で気軽に参加できる筋力アップ体操です。
- **65歳からの身体能力測定**
  握力・機能・体組成測定などの結果をもとに、専門職からアドバイスを受けることができます。



自分の今の状態を知って予防しよう！

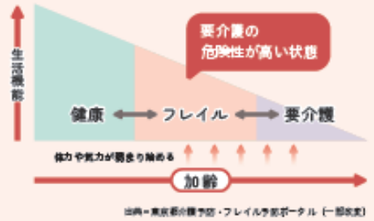
フォーム（右2次元コード）の質問に答えるだけで、あなたにおすすめのプログラムを提案します。ぜひご活用ください。

生活力アップ！支援事業

要支援認定を受けた・体力の衰えを感じ始めた方向け

生活機能が低下した状態から体力の向上を図り、より健康に生活できるように支援する事業を行っています。利用の相談は高齢者総合相談窓口 ケア24（地域包括支援センター）で受け付けています。

フレイルと要介護状態との関係



出典：東京都介護予防・フレイル予防ポータル（一部改変）

短期集中予防サービス

「転びそうで不安」「痩せてしまった」など生活上の困りごとが出始めた方を対象に、おおむね3カ月間集中的に専門職が支援をします。訪問型・通所型のプログラムがあります。

訪問型

専門職が自宅を訪問し、一人一人の目標に合わせて自宅環境の中でできる運動・生活の工夫について助言・支援を行います。



通所型

プログラム終了後も自身で健康づくりを生活に取り入れていける方法を一緒に考えます。利用者の状態・目標に応じて次の2種類があります。

- **生活行為向上プログラム**
  家事・趣味活動などの動作の困りごとに対し、作業療法士などが日常生活動作のこつを提案します。
- **運動器機能向上プログラム**
  移動に関する困りごとに対し、理学療法士などが運動方法を提案します。

マンガで解説！通所型



ゆうゆうGO！

ゆうゆう館で行う通所型サービスで、体操・交流を行い、その人らしい生活の実現に向けて地域の自主グループを案内します。8年度はモデル事業として実施のため、高齢者総合相談窓口 ケア24（善福寺・松ノ木・梅里・和田）の担当区域在住の方が対象で、ゆうゆう館（善福寺・堀ノ内松ノ木・高円寺東）で実施します。9年度以降、実施会場の拡大を予定しています。

MCI（軽度認知障害）について

MCIとは …認知機能低下の自覚があるものの、日常生活は問題なく送ることができている状態のこと。

健常な状態と認知症の中間のような状態であり、1年で約5～15％の人が認知症に移行する一方で、1年で約16～41％の人は健常な状態に回復する可能性があるとされています。

生活習慣の改善や社会参加を行うことで、健常な状態への回復や認知症への移行を遅らせることにつながります。



今日からできる７つの健康術

「元気な体」を保つことは、脳の健康を維持することにつながります。高血圧や糖尿病などの生活習慣病を防ぐことは、認知症のリスクを減らすだけでなく、あなたらしく生活するための第一歩となります。

1 からだをよく動かす



2 バランスよく食べる



3 歯や目・耳を大切にする



4 趣味活動など“楽しいこと”をする



5 新しいことをやってみる



6 睡眠・生活リズムを整える



7 人と交流する



具体的な取り組みはこちら

耳の聞こえに不安がある方は医師に相談して、補聴器の使用も検討してみましょう。

耳が聞こえにくくなると、いらだち、不安、孤独感から周囲との会話を避けたり、外出や交流の機会を自ら制限し、認知機能の低下に大きく影響します。



●高齢者補聴器購入費助成があります！
問合せ：高齢者在宅支援課　管理係 ☎03-3312-2111（代表）

■区の発行物のご案内

こんにちは高齢者総合相談窓口ケア24（地域包括支援センター）です！

高齢者の皆さんの暮らしを支える総合相談窓口「ケア２４」を紹介するパンフレットです。
元気なうちから知っておくことでいざというときの安心につながります。
担当：高齢者在宅支援課 地域包括ケア推進係
電話：03-5307-0330

【詳細はこちら】

認知症あんしんガイドブック

もの忘れが気になりだした方に向けて知っておきたい情報をまとめたガイドブックです。
担当：高齢者在宅支援課 地域包括ケア推進係
電話：03-5307-0330

【詳細はこちら】

はつらつ手帳

フレイル予防に役立つ情報や記録ページを掲載し、一人ひとりが目標を立てながら自主的に介護予防に取り組むことを支援する手帳です。
担当：高齢者在宅支援課 フレイル予防推進係
電話：03-5307-0311

【詳細はこちら】

杉並区在宅療養ブック

在宅医療を提供する区内の医療機関（医科・歯科・薬局）と、在宅医療に対応している介護サービス事務所の情報を掲載しています。
担当：在宅医療・生活支援センター、介護保健課
電話：03-5335-7317（在宅医療・生活支援センター）
　　03-5307-0331（介護保険課）

【電子版はこちら】

おくやみハンドブック

区民の方が亡くなられた際の区役所内での主な手続きを案内するハンドブックです。
担当：区民課おくやみコーナー
電話：03-5307-0825

【詳細はこちら】

MEMO

MEMO

MEMO

広告

相　続　手　続

杉並区の皆様、お気軽にご相談ください



地域密着　駅から徒歩１分

豊富な相続税申告実績と経験

明朗かつリーズナブルな価格

- 相続人の調査、相続財産の調査
- 財産目録の作成
- 遺産分割協議書の作成
- 相続税申告書の作成提出
- 遺言書の作成

ご相談は初回無料

安心の事前お見積り

ご相談もオンライン対応可

まずはお気軽にお電話でご相談ください

杉並・中野相続サポートセンター

運営：廣瀬総合経営会計事務所　所属会：東京税理士会 東京都行政書士会

0120-317-080

〒167-0042 東京都杉並区西荻北３－２０－１２
グラツィオーソ西荻窪 B1
Ｆａｘ：03-3399-1232
ＵＲＬ：https://www.suginami-souzoku.com
E-mail：info@hirose-office.jp



税理士・行政書士　廣瀬一俊

広告掲載に関するお問い合わせ　03-6866-0885（株式会社鎌倉新書）

広告

樹木葬墓 区画のご案内（全39区画）

お一人から、ご夫婦・ご家族まで。
残された方へご負担なく、継承者のご心配のない、
永代供養付きの樹木葬です。



真教寺とは安土桃山時代から開山四百余年の歴史のあるお寺です。
代々素晴らしいご門徒の皆様にお支え頂き、長い歴史を受け継いで参りました。
これからも皆様と共に報恩感謝の心を持ち、ご一緒にお参りしながら、
大切なご先祖様方を末永くお護りしてまいります。

残された方へご負担なく

真教寺が管理する樹木葬墓となり、将来、「残された方へご負担を掛けたくない。」また、「お墓を継ぐ方がいない。」場合でも、当寺が続く限り責任をもって永代に渡りお護りいたします。

ご遺骨を大切に

大切なご遺骨は、形を変えることなく、そのまま（自然のまま）骨壺にてお納めできる個別区分の樹木葬墓（お墓）となります。大切な方を身近に感じながらお参りいただけます。

ご費用

冥加金 51.5万円(総額)～
／1区画（永代供養・区画管理費含む）

※区画使用期間を自由にお選びいただけます。
※生前申込み、期間更新も可能です。
※個別石碑の費用は含まれておりません。

個別石碑

お一人おひとりの石碑となり、ご法名、ご俗名、お好きな言葉などを刻むことができます。

※石碑種類・彫刻内容をお選びいただけます。
※個別石碑費用は14.7万円（総額）～
（石碑・区画造成工事・字彫り・設置費用等含む。）

ご夫婦やお一人、ご家族でも

1区画は2段墓となり骨壺では2名様、骨袋では2名～6名様（目安）がお入りいただくことが可能となります。

宗旨・宗派

これまでの宗旨・宗派にかかわらずお申込みいただけます。ご縁をいただいた後のご法要等は浄土真宗の教えに基づいてお勤めいたします。

浄土真宗 本願寺派 **三宝山 真教寺**

ホームページ

〒168-0064 東京都杉並区永福1-7-79

【お問い合わせ】
ご見学・ご相談など、どうぞお気軽にお問い合わせください

第一 03-3327-0330（代表）
第二 03-3321-7372

許認可年月日：昭和30年1月20日
許 認 可 番 号：29杉高収第16号

＊京王線下高井戸駅より徒歩7分、京王線・井の頭線明大前駅より徒歩8分、甲州街道そばの立地となります。
＊一般墓、永代（供養）墓もございます。大切な方への想いに寄り添い、心安らぐ供養をご一緒に考えてまいります。

広告掲載に関するお問い合わせ　03-6866-0885（株式会社鎌倉新書）

広告

杉並区の専門家が あなたの相続手続きを 丸ごとサポート！



初回相談 無料
土日・夜間 対応
事前 見積り

「丁寧」「正確」「迅速」をモットーに、
ご相談者様のご要望に合わせ、相続手続きをサポートいたします。
仕事で相続の手続きを行う暇がない、できるところは自分でやりたい、
どこから手を付ければいいかわからないなど、
相続に関するご意向やお悩みをお聞かせください。

主な相続手続き業務一覧

- 不動産の名義変更
- 不動産のご相談
- 遺言書作成のご相談
- 相続の相談全般

当事務所では税理士・不動産事業者とも連携しているので、
上記一覧以外の相続に関するご相談にもきめ細かく対応いたします。
些細なことでもお気軽にご相談ください。

司法書士 道信洋平・水谷英東事務所

東京司法書士会所属　代表司法書士：道信洋平

〒167-0034 東京都杉並区桃井一丁目1番4-102号（サンフラワー荻窪）

TEL 03-3397-4838　FAX 03-6454-7048
HP https://mic-law-office.com/

受付時間
9:00～18:00

広告掲載に関するお問い合わせ　03-6866-0885（株式会社鎌倉新書）

お片付けのご相談から 不動産整理まで



グループ総勢19名

売却は、おまかせください

空家管理します

杉並・練馬で33年
お客様の想いに寄り添います

☎03-3397-0833（賃貸・管理・空家）
☎03-3997-3907（売買・コンサル）

株式会社 イナ・エステート

イナエステート　検索

東京都知事 (7) 第 72077 号

営業時間：9:00～18:00
定 休 日：水曜日

URL：https://iina.co.jp
MAIL：trading_division@iina.co.jp

杉並事業所
杉並区井草 5-3-1

LINEからのお問い合わせ

寅薬師の永代供養『一珠会』

【杉並 和田】虎の伝承を持つ寺院の永代供養



●永代供養塔





●観音合祀墓

●永代供養塔:35万円(総額)(家族同時入会で2霊目以降25万円(総額)/33回忌にて観音合祀墓に改葬)　●観音合祀墓:15万円(総額)



●お気軽にご連絡ください。
管理費不要 / 入檀不要 / 生前の宗旨宗派不問

寅薬師 常仙寺

〒166-0012 東京都杉並区和田1-68-11

☎03-3381-1206

許認可番号：第576号 昭和29年7月22日
URL：https://josenji.tokyo/

遺品整理 くまのて

東京都・神奈川県
埼玉県・千葉県

生前整理・遺品整理なら柔軟対応がモットーの「くまのて」にお任せ！お気軽にご相談ください！

柔軟にお客様第一を考えお手伝いします。思い出を大切に扱い、丁寧に仕分けしながら整理・回収いたします。専門スタッフが迅速かつ安心安全のサービスをご提供いたします。買取×遺品生前整理でお得◎

営業時間　9:00～19:00
休　　日　年中無休

生前整理・遺品整理でお困りごとがございましたら、ぜひ「くまのて」にお任せ下さい!口コミ高評価多数いただいております!
出張見積り無料!東京×神奈川×埼玉×千葉



運営会社株式会社UTo
〒163-0532 東京都新宿区西新宿1丁目26-2　新宿野村ビル32階

0120-860-522

support@fuyouhin-kumanote.com
URL:https://fuyouhin-kumanote.com/
許認可番号:古物商許可:第308781904820号
※各種専門家と連携して対応いたします。

▼くまのてHPはコチラ

愛 will 相続
相続・事業承継相談室



愛する「業」を残したい、
自分らしくの人生を大切に、
家族に感謝を伝えたい。
まずは、ご相談を

初回相談（40分）無料



丸の内線南阿佐ヶ谷駅より徒歩1分
総武中央線阿佐ヶ谷駅より徒歩10分
最寄りバス停：杉並都税事務所前

▽詳しくはHP、もしくはお電話で

☎03-3220-0641
DoCompany　http://docompany.jp
濱路義朗税理士事務所

〒166-0015 東京都杉並区成田東5-35-15 THE PLAZA F702
東京税理士会杉並支部所属　税理士 濱路 義朗　《営業時間》10:00~17:00　《休業日》土(午後)・日・祝日

広告掲載に関するお問い合わせ　03-6866-0885（株式会社鎌倉新書）

広告

相続税専門

杉並区で相続税申告相談なら 税理士 中村隆事務所へ。

税務署、国税局で30年以上の勤務経験がある税理士事務所

- 質の高いサービス安心の料金
- 杉並区民特別割引実施中
- 遺産分割協議書作成（含基本報酬）



税理士 中村 隆

東京税理士会荻窪支部所属

プロフィール
東京国税局及び税務署に３２年間勤務、主に資産課税（**相続税調査事務**）に従事。東京国税局においては、資料調査課（**相続税調査担当**）、統括国税実査官に在籍。税務署の資産税部門第一統括官、特別国税調査官（**相続税調査担当**）を担当。

●●● 近くにいるから力になれる ●●●

相続税申告 初回相談無料

税理士 中村隆事務所

平日受付時間 10:00 ～ 19:00（土日祝の相談も予約にて対応）

〒167-0051 杉並区荻窪5-18-11 サニーシティ荻窪303号室

いつでもお気軽にご相談ください

03-3392-5017

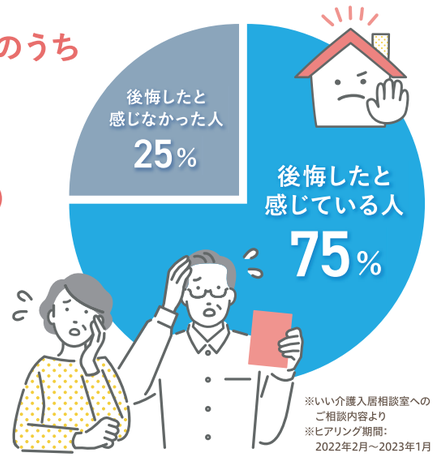
https://www.03zeirishi.com

JR中央線「荻窪駅」西口より徒歩1分



広告

自分で老人ホームを探した人のうち 4人に3人が 後悔している!?



※いい介護入居相談室へのご相談内容より
※ヒアリング期間：2022年2月～2023年1月

自分で資料を取り寄せて見学に行ってみたけど、身体状況や費用面などの理由から「入居できなかった」「理想と違った!」など、我流の老人ホーム探しを後悔している人は意外なほど多いもの。
「いい介護」の専門相談員にご相談いただければ、そうしたミスマッチを起こすことなく、ご希望の条件に合った施設をご案内いたします!



相談実績 20万件 ※2023年5月時点：当社実績

私たちが、理想の老人ホーム探しをお手伝いします

「いい介護」は、老人ホームや介護施設など、高齢者のための住まいを探せる検索サイトです。
相談歴10年以上という経験豊富な専門スタッフがさまざまなお悩みやお困りごとを解決します。

ご相談完全無料 フリーコール **0120-958-560** いい介護

［受付時間］9:00～17:00（年中無休）※年末年始を除く

株式会社エイジプラス 東京都中央区京橋2-14-1 兼松ビルディング8F ｜ 代表取締役 岩崎 考洋

いい介護 検索サイトはコチラ

広告掲載に関するお問い合わせ 03-6866-0885（株式会社鎌倉新書）

広告

エンディングノートを書くのが大変。そんなときは、 プロが一緒に考えます。

暮らしの疑問、終活のモヤモヤ。杉並区の **相談専門FP** にお話しください。



あなただけじゃありません。全部エンディングノートで“よくある悩み”です。



- 認知症になったら、大事な財産はどう守ればいい？
- 万が一の時、子どもや家族に迷惑をかけたくない…
- 介護や医療の費用、今の蓄えで足りているか不安

選ばれる３つの理由

01
相談専門 FP
余計な商品の営業は一切なし

金融商品・保険を売らない「相談専門」のFPです 売り込みの心配なく、**中立な立場** で安心のアドバイスをいたします。

02
初回面談無料
クーポン活用で最大 80%OFF

ご相談は初回無料。J-FLECの割引クーポンの活用で、本格的なシニアライフプラン作成も**80% OFF** で受けられます。

03
杉並区密着の
「家計の ホームドクター®」

J-FLEC 認定アドバイザー・終活アドバイザーの**専門資格**を持つプロが、杉並区の皆様の暮らしに寄り添います。

「家計の ホームドクター®」は NPO 法人日本 FP 協会による登録商標です。



くらしサポート 代表 木村 隆紀（きむら たかのり）

ファイナンシャルプランナー / J-FLEC認定アドバイザー(※) / 終活アドバイザー

※J-FLEC は金融庁所管の認可法人で、官民一体で金融経済教育を推進する唯一の公的機関です

- ほけんの窓口 認定者
- 成年後見人受任経験あり
- 産業カウンセラー取得

杉並区にお住いのみなさまが、これからの人生を笑顔で安心して過ごせるよう、ご家族の気持ちに寄り添って、丁寧にお手伝いいたします。何から始めればいいか分からない段階でも、どうぞお気軽にご相談ください。

＼『エンディングノートを見た』とお気軽にお電話ください！／

くらしサポート

https://ifyls.com/

03-4500-2193

営業時間：9:00 ～ 18:00［土・日・祝除く］

東京都杉並区浜田山3丁目26番21号 301

service-info@ifyls.com FAX：03-3313-7599

スマホをかざしてお問い合わせ。24時間受付中

お問い合わせフォーム メール

広告掲載に関するお問い合わせ 03-6866-0885（株式会社鎌倉新書）



あらゆる不動産に関するご相談は

三井住友トラスト不動産 荻窪センター にお任せください

三井住友トラストグループの総合力で不動産のお悩みにお応えいたします



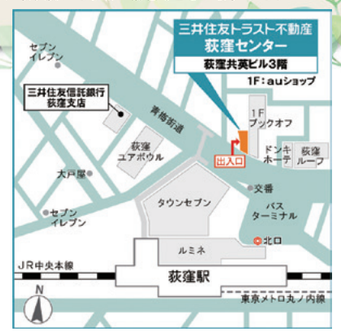
秘密厳守　相談無料

無料査定 実施中

こちらをチェック！

物件の詳細な情報を分かりやすくまとめた
不動産価格査定報告書を作成いたします。

※無料査定につきましては不動産の鑑定評価に関する法律に基づく不動産の鑑定評価ではありません。
※弊社営業エリア外の不動産やご相談内容によりましてはお取り扱いできない場合もございますので、あらかじめご了承ください。



三井住友トラストグループ
三井住友トラスト不動産株式会社　荻窪センター

通話無料 **0120-963-008**
［定　休　日］水曜・祝日
［営業時間］9:30～17:30

〒167−0032
東京都杉並区天沼3丁目3番4号
荻窪共英ビル3階

JR中央線・東京メトロ丸ノ内線
「荻窪」駅より徒歩2分

国土交通大臣(10)第3397号（一社）不動産協会会員（一社）不動産流通経営協会会員
(公社)首都圏不動産公正取引協議会加盟　https://smtrc.jp/　【取引態様／仲介】

広告掲載に関するお問い合わせ　03-6866-0885（株式会社鎌倉新書）

エンディングノートの書き方に迷ったらまずはご連絡ください

創業54年家族葬のコムウェルが すべてご案内します！

家族葬のコムウェル
公式キャラクター
吉幾三さん



プロのチームがお答えします！

葬儀の事前相談

- 相続全般の相談※1
- 不動産の売却※2
- 介護施設探し
- 墓じまい・樹木葬

お近くの利用できる葬儀場です！

自社

- ○家族葬のコムウェル松庵・・・杉並区松庵3-16-2
- ○家族葬のコムウェル高円寺・・杉並区高円寺南2-2-2
- ●家族葬のコムウェル八王子
- ●家族葬のコムウェル八王子長沼
- ●家族葬のコムウェル東大和
- ●コムウェルホール西東京
- ●コムウェルホール小平
- ●コムウェルホール板橋　※3

提携

- ●永福寺檀信徒会館・・杉並区永福1-25-24
- ●光明院・・・・・・・杉並区上荻2-1-3
- ●東円寺会館・・・・・杉並区和田2-14-6　他提携式場多数

情報発信やイベントも多数あります！

人形供養祭やメモリアルフォト撮影の開催
年２回の会報誌やバスツアーの企画もあります！
ぜひ最新情報をお問い合わせください。

COMWELL GROUP
コムウェル
株式会社コムウェル
東京都杉並区阿佐ヶ谷南3-6-1

24時間
365日受付
0120-000-713

家族葬のコムウェル　事前相談フォーム

※1:司法書士法人NCPと提携 ※2:宅地建物取引業者 (01)第108833号 ※3:「家族葬のコムウェル」=旧「家族葬の四季風」

広告掲載に関するお問い合わせ　03-6866-0885（株式会社鎌倉新書）