



これまでの自分と これからの中へ わたしの整理帳

鴻巣市



市の鳥「コウノトリ」
令和7年10月1日 制定

目 次

はじめに / わたしの整理帳の書き方	P.1
【第1章】わたしのこれまで	P.2
【第2章】わたしのいま	P.5
【第3章】わたしのこれから	P.12
【第4章】わたしのエンディング	P.18



発 行 鴻巣市 介護保険課
編集／発行 株式会社鎌倉新書
発 行 年 2025年12月

鴻巣市メインキャラクター
「ひなちゃん」

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				

当冊子は、官民連携事業として鴻巣市と株式会社鎌倉新書が連携して発行しており、制作経費は広告料で賄われています。広告募集や内容については、株式会社鎌倉新書が行っており、市の事業と関係するものではありません。

はじめに

わたしの整理帳の書き方

～話そう、書こう、あなたの人生のこと～

わたしの整理帳は、人生の最終段階や、亡くなった後のことだけでなく、

自分の望む人生を、最期まで自分らしく歩むために、

自分のこれまでの人生を振り返り、これからの生き方につなげていく冊子です。

また、書いたことを元に、家族や親しい人、信頼する人と繰り返し話し合い、

想いを共有することは、最期まで自分らしく生きるためにとても大切なことです。

あなたの「今」を大切にするためにも、ペンを取って、考えてみましょう！



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

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。

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

興味のあるページがあれば
そこから始めたり、
必要だと思うページを
選んで書いてもよいでしょう。

書き方の
ポイント

3

家族と相談しながら 書いてもよいでしょう

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。

※当冊子には、法的効力はありません。法的効力が
必要な場合は、遺言書を作成しましょう。



第1章

わたしのこれまで

まずは自分に向き合う時間を持ちましょう。

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。

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

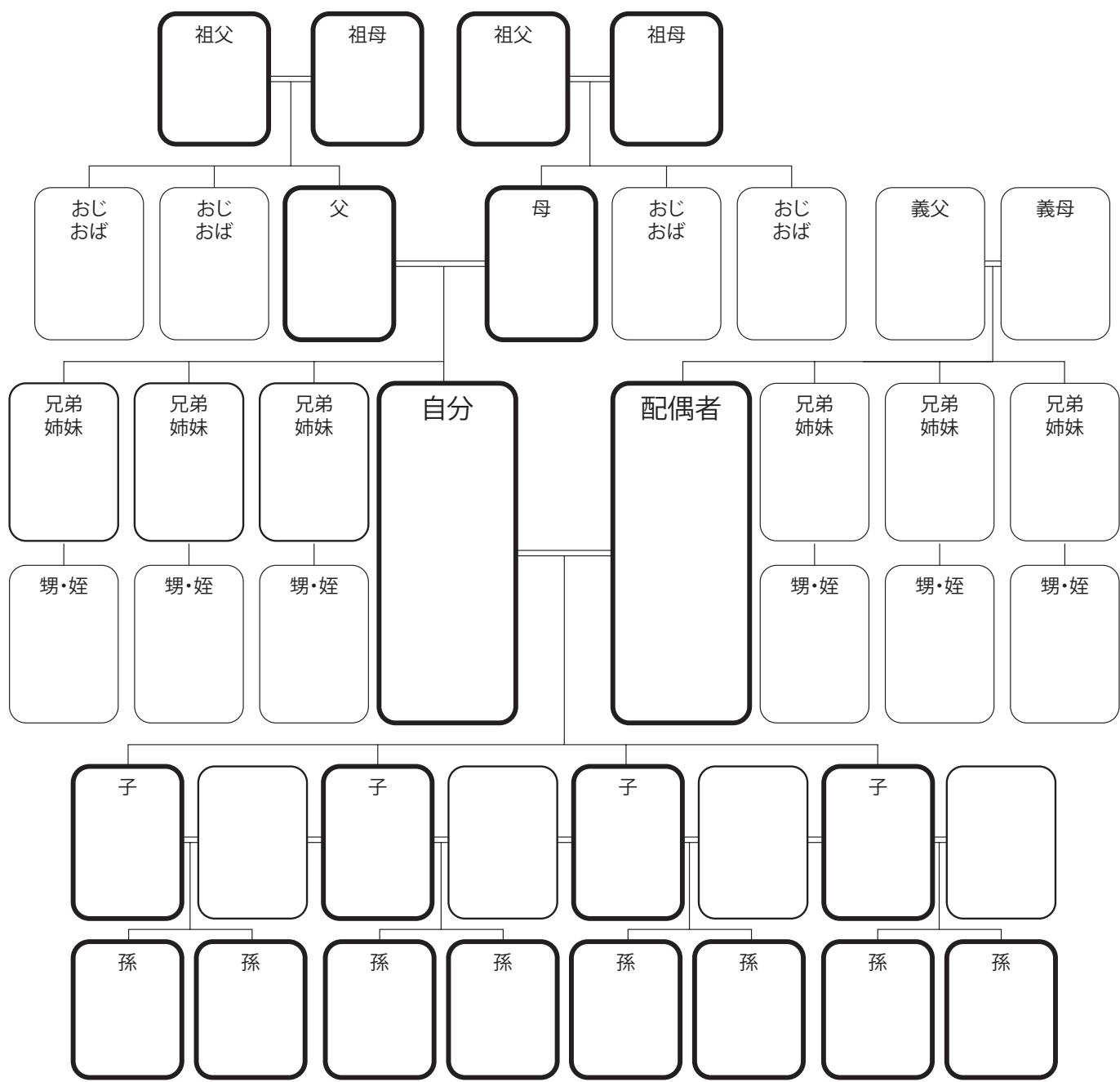
経験した仕事	
この仕事に就いた理由・背景	
仕事をする上で大切にした信念・価値観	

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。

家系図

あなたの周りにいる人たちを思い浮かべながら書いてみましょう



ペット

種類	名前	性別	エサ	預けられるところ	かかりつけの動物病院



あなたの身のまわりについて、記録しておきましょう。

基本情報

フリガナ			
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	@	
		@	
趣味・特技		好きな音楽	
好きな食べ物		好きな言葉	
苦手な食べ物		好きな場所	
好きな花		好きな本・映画	

医療情報

■かかりつけ医

病院名	診療科	担当医	病名
	科		
	科		
	科		
	科		
	科		

■在宅医療等

訪問診療		訪問薬剤	
訪問歯科		訪問看護	
その他			

■アレルギー

症 状	原因物質

■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

公的情報等

項目	番号	その他(保管場所等)
マイナンバー		
基礎年金番号		
健康保険証		
後期高齢者 医療保険証		
介護保険証		
運転免許証		
障害者手帳		
おくすり手帳		

■その他



注意

本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、本ノートには記載しないようにしましょう。



注意

もしもに備え、医療や公的なカードや証書、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。

保管場所

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			
定期購入 サービス			

■その他

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。

資產情報

■預貯金

■有価証券・株式

証券会社	支 店	口座番号	名義人

■不動産

所在地	名義人と持ち分	現在の状況	どう処理したいか

■ 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

■その他（自動車・貴金属など）



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。弁護士や税理士、司法書士等に相談してみるのも良いでしょう。

大切なものの 大切なもの

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。

第3章 わたしのこれから



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。かけがえのない人生を最後まで自分らしく歩むために、何を大切にしたいか考えてみましょう。

これからの人生を豊かにする

「私がこれから大切にしていきたいことは

です」

■健康に過ごすために

■楽しく充実して過ごすために

■安心して過ごすために

■やっておきたいこと

■一緒に過ごしたい人・会っておきたい人

■誰かの役に立つために

■その他

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

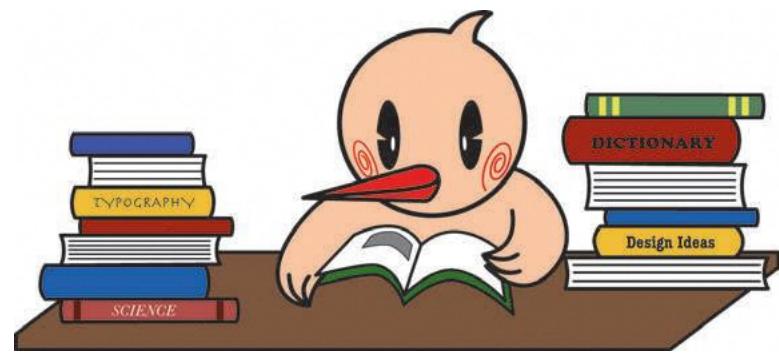
目標年齢

() 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・やらなければならぬこと・やりたいこと	<p>孫とたくさん遊ぶ</p> <p>介護施設へ見学に行く</p> <p>世界遺産を見に行く</p>

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 :

介護について

生活の場所	<input type="checkbox"/> 自宅を希望する <input type="checkbox"/> 施設を希望する <input type="checkbox"/> 「名前 : _____」の判断に任せたい <input type="checkbox"/> その他を希望する (_____)
介護費用	<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 (_____)
財産の管理を託す場合	間柄 : _____ 名前 : _____ 連絡先 : <input type="checkbox"/> 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	
介護してくれる人に伝えたいこと	
備 考	

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 <input type="checkbox"/> 病名・余命ともに告知を希望しない <input type="checkbox"/> その他()
終末期を過ごす場所	<input type="checkbox"/> 病院を希望する <input type="checkbox"/> 自宅を希望する <input type="checkbox"/> *ホスピスを希望する <input type="checkbox"/> 看取り可能な介護施設を希望する <input type="checkbox"/> 「名前：」の判断に任せたい <input type="checkbox"/> その他() ※ホスピスとは、主に末期癌や難病の体と心の苦痛緩和のために治療とケアを行う施設
延命治療	<input type="checkbox"/> 回復が難しくても延命を希望する <input type="checkbox"/> 延命治療は希望しない <input type="checkbox"/> 延命より苦痛緩和を重視したい <input type="checkbox"/> 「名前：」の判断に任せたい
臓器提供・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:) <input type="checkbox"/> 角膜提供を希望する (アイバンク登録証保管場所:) <input type="checkbox"/> 献体を希望する (登録団体:) <input type="checkbox"/> 臓器提供や献体は希望しない
備 考	

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。



第4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。

葬儀について

■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"/> 葯儀後		

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"/> 葯儀後		

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"/> 葯儀後		

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"/> 葯儀後		

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"/> 葯儀後		

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"/> 葯儀後		

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"/> 葯儀後		

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"/> 葯儀後		

キーワード 葯儀の事前準備

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つと、後悔が残つてしまふことも。事前に意志を伝えておくことが大切です。

はじめに

わたしのこれまで

わたしのいま

わたしのこれから

わたしのエンディング

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		
<input type="checkbox"/> 新たに購入してほしい (<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)		
<input type="checkbox"/> 散骨してほしい (場所:)		
<input type="checkbox"/> 手元供養してほしい <input type="checkbox"/> 家族に任せたい		
分 骨	<input type="checkbox"/> 希望する <input type="checkbox"/> 希望しない	
埋葬の費用	<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 <input type="checkbox"/> 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	<input type="checkbox"/> 代々の仏壇を守ってほしい <input type="checkbox"/> 新たに用意してほしい	
	<input type="checkbox"/> 必要ない <input type="checkbox"/> 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方をまとめ、家族と相談しておくことが大切です。

「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

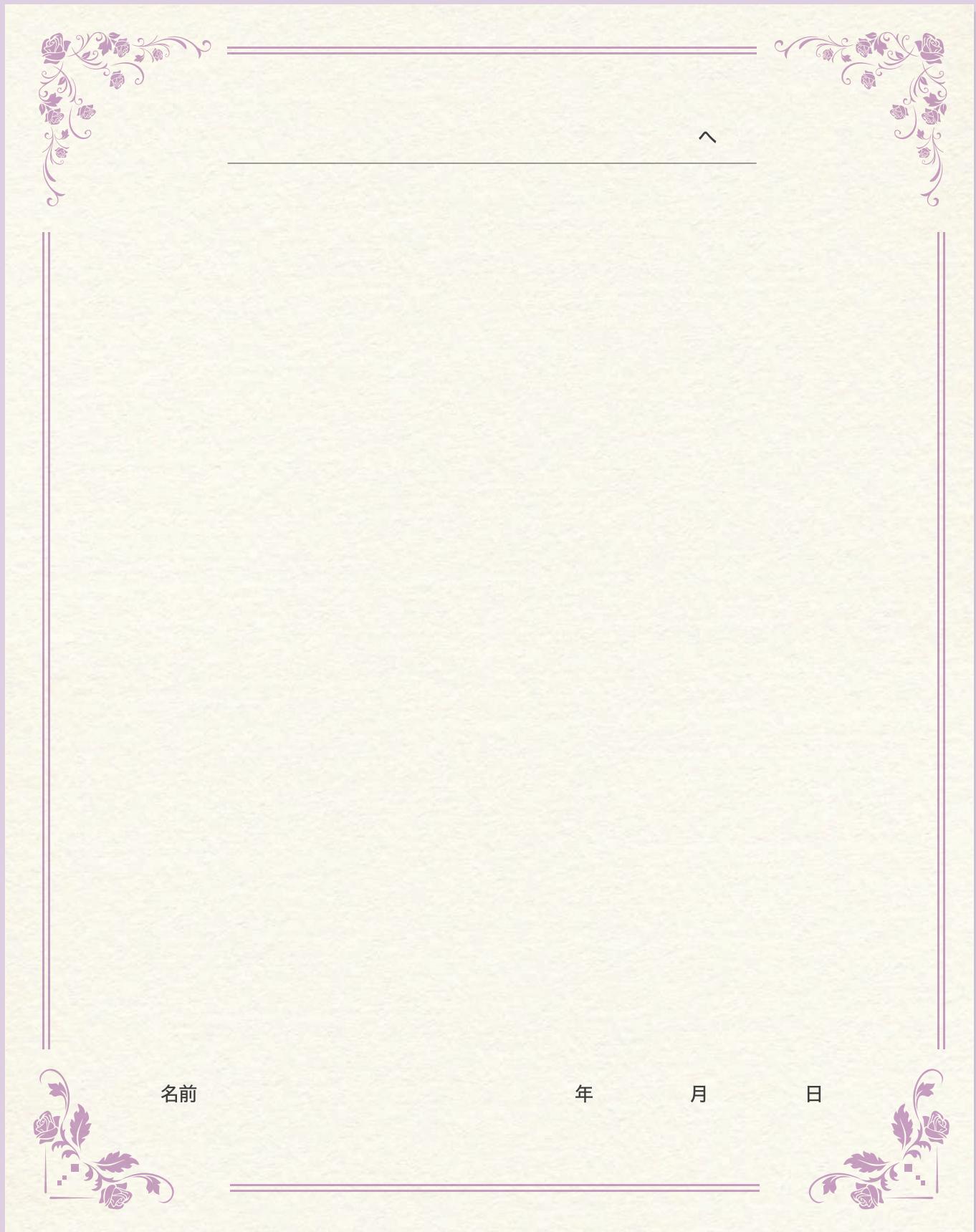
年 月 日

「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。





MEMO

相続の専門家 西嶋司法書士事務所

相続の手続きで困っていませんか？

相続内容に
借金・管理
できない不動産
があるため、
相続放棄したい

手続き全般

何から始めて
よいか
わからない

故人の
銀行口座が
凍結してしまったため
解約したい

疎遠な
相続人がいて、
連絡が取れない

すべて解決します！

遠方に
不動産がある
財産がどこにあるのか
わからないため
手続きが大変

土地・建物の 名義変更

相続した土地や建物の名
義変更のための書類作成、
申請の手続き、戸籍の収
集をいたします。お住いの
場所や不動産の所在地は
問いません。

預貯金の解約

預貯金の解約や払い戻しに
伴う銀行窓口での手続きや
手続きに伴う戸籍の収集など
を代行いたします。

遺産調査

遺産がどこにあるのかわ
からなくても今ある手が
かりから調査のお手続き
をします。

相続放棄

相続内容に借金や管理で
きない不動産などがある場
合、相続放棄を選択できま
す。当事務所では相続放
棄に関する書類作成や家
庭裁判所への手続きを行
います。



相談・出張相談 無料

お問い合わせはこちら 受付時間 平日 10:00 ~ 18:00

048-501-8632

西嶋司法書士事務所 司法書士 西嶋 健一郎

〒365-0047 鴻巣市逆川一丁目2番2号401号室

<http://souzoku-supportoffice.com/>



管理費なし 後継者不問

供養に関する安心をお届けします



- 全長150メートルの大きいお墓です。
- 遺骨は、骨壺のままカロート上段に33年間安置されます。

33年経過した後は、同じカロート内の下段土中に埋蔵致します。

個別納骨型 合同船

申込金 1名(1体) 200,000円



核家族化・少子化に伴い、各家々で墓を建立しこれを代々保持していくことは、困難と思われる方が多く、また、墓地のありようそのものが問われている昨今です。

善勝寺では、平成9年秋、永代供養合同墓地『個別納骨型合同船』を建立致しました。

現在では令和4年に完成した第6期のものになっております。

合同船は生前に申し込まれる方も多く、背景と致しましては後継者がいない、子供に負担をかけたくない、先祖の墓地を墓じまいしたい等様々な理由で検討されておられます。

寺院墓地の供養に関する安心をお届けいたします。

※墓じまい、墓の改葬(引越し)のご相談に応じます。



供養できる安心・相談できる寺 臨済禪宗 善勝寺

〒365-0013 埼玉県鴻巣市境147

FAX: 048-569-2294

URL: <https://www.zensyoji.or.jp/>

MAIL: temple@zensyoji.or.jp

電話でのお問い合わせ: 9時~17時

駐車場有(166台)

☎ 048-569-0810

ホームページは
こちらから





\こんな支援先が選べます/

子ども支援

障害者支援

災害復興支援

日本財団が行う
社会貢献支援活動

遺産の一部だけでも遺贈できます。
ぜひお気軽に問い合わせください。

日本財団なら、子どもや被災地の支援など、
さまざまな遺贈先をお選びいただけます。
金額の多寡に関わらず、

日本財団は、ご自身の遺産を、社会貢献のために
寄付する取り組みです。
遺産の一部だけでも遺贈できます。
ぜひお気軽に問い合わせください。

遺贈寄付をご存じですか？

遺産の「遺」に「贈る寄付」と書いて、遺贈寄付。

日本財団の『遺贈寄付』をおすすめします。



例えば、子どもの笑顔のために

あなたの思いの実現を、日本財団がお手伝いします。

- | | |
|--------------|----------------------|
| ◇ 専門家の万全サポート | 初步的な質問から実際の手続きまで丁寧に |
| ◇ 選べる寄付先 | 子ども支援、被災地支援など幅広く |
| ◇ ご遺産の一部でもOK | 金額に関わらず様々な支援ができます |
| ◇ 100%社会のために | 手数料は一切なし。全額を社会貢献に |
| ◇ 高い透明性・信頼性 | 正しく使われているか厳しく監査。安心です |

日本財団 遺贈寄付サポートセンター 受付時間／9:00～17:00(平日のみ)

◎まずは、お気軽に
お問い合わせを

通話料
無料

0120-331-531

資料請求いただいた方には
「自筆遺言書作成マニュアル」を
無料で差しあげます。

日本財団 遺贈



日本財団は、日本最大規模の社会貢献団体です。営利を目的とせず、ボートレースの売上金からの交付金を財源に公益活動を推進しています。
また、いただいた寄付金は間接経費をいたいただくことなく、全額を社会貢献活動に活用します。

公益財団法人 日本財団 〒107-8404 東京都港区赤坂1丁目2番2号日本財団ビル

完全事前予約制

こんなお悩みはありませんか？お気軽にご相談いただけます！

相続対策

生前贈与

遺言信託

財産活用

事業継承

資産活用

さいしん彩りプラザ・ローンセンターでは、お客さまのさまざまな課題解決のご相談を承ります。

**将来に備えた安心から暮らしを豊かにするサポートまで、一人ひとりの
悩みや不安にしっかりと耳を傾け、ベストなご提案で応援します。**

当金庫とお取引のない方も、お気軽に是非ご来店・ご相談ください。

**埼玉県信用金庫
彩りプラザ鴻巣 鴻巣ローンセンター**
048-541-7831

〒365-0038 鴻巣市本町 4-9-16 鴻巣支店 2F

営業時間 月～土
9:00～17:00



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。

相続手続き
無料1分診断は
こちらから！



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

相続不動産でお悩みの方は ご相談ください



売却・買取・建替え・賃貸管理・賃料管理等

トータルでサポート

地元不動産業者だからこその強みで

細かなフォローをお約束します。

無料査定 **TEL 048-541-8777** **FAX 048-543-5941**
秘密厳守 **Mail info-baibai@sato-fudosan.co.jp**

不動産力×建築力で叶える快適な暮らし



株式会社佐藤不動産

住所：鴻巣市本町4丁目1番8号

営業時間：9:00～18:00 定休日：毎週火曜日・水曜日

HP：<https://sato-fudosan.co.jp>

許認可番号：埼玉県知事(6)第18118号

是非お気軽に
ご相談ください



鴻巣市の相談窓口

鴻巣地区在宅医療連携センター

医療・介護連携に関する知識を持った、コーディネーターが相談に応じます

「退院してから自宅で療養生活をおくるには・・・」

「退院後の在宅医療や訪問看護、介護サービスについて相談したい」

「訪問診療や往診してくれる医療機関を知りたい」

電話：048-594-6912 FAX：048-594-6914

日 時：平日 午前9時～午後5時

(土日祝日、8月13日～15日、年末年始を除く)

鴻巣地域包括支援センター

困りごとがあれば、地域包括支援センターまでご連絡ください

「地域包括支援センター」は市区町村が運営している機関で、高齢者のみなさんが住みなれたまちで安心して暮らしていくように、介護、福祉、医療など、さまざまな面から高齢者やその家族を支えています。本人や家族、地域住民、ケアマネジャーなどから受けたいいろいろな相談ごとを、適切な機関と連携して解決に努めます。

センター名	担当地域	所在地／連絡先
川里苑	本町・天神・生出塚・鴻巣・中央・ひばり野・笠原・郷地・安養寺・常光・下谷・上谷・西中曾根・赤城・赤城台・新井・上会下・北根・屈巣・境・関新田・広田	屈巣 5158 TEL 569-2650 FAX 569-1899
こうのとり	本宮町・雷電・加美・宮地・三ツ木・川面・寺谷・市ノ繩・八幡田・神明・稻荷町・赤見台・愛の町・東	八幡田 849 TEL 596-2223 FAX 595-0388
彩香らんど	箕田・中井・すみれ野・大間・北中野・登戸・宮前・糠田・堤町・緑町・幸町・栄町	箕田 270-1 TEL 595-3331 FAX 595-3330
まむろ翔裕園	富士見町・原馬室・滝馬室・逆川・小松・松原・氷川町・人形	原馬室 3335 TEL 540-0294 FAX 541-4672
吹上苑	榎戸・大芦・鎌塚・北新宿・小谷・三町免・下忍・新宿・筑波・莉原・吹上・吹上富士見・吹上本町・袋・前砂・南・明用	下忍 4461 TEL 548-8991 FAX 548-8992

こうのすオレンジダイヤル（認知症なんでも電話相談）

「最近物忘れるが気になる。認知症かな？」

「介護に疲れた・・・」

「認知症の人にはどのように接したらいいの？」

電話：048-596-2283

日 時：毎週月・水曜日（祝日、年末年始を除く）午前9時～午後4時

協力：一般社団法人 鴻巣市医師会、一般社団法人 埼玉県北足立歯科医師会、

鴻巣薬剤師会、鴻巣市在宅医療・介護連携推進会議

問合せ先 鴻巣市役所 介護保険課 ☎ 048-541-1321（代表）