インターネット　（2023年3月現在）

◆帯広市　生涯学習・文化・スポーツ（帯広市のホームページ内）
https://www.city.obihiro.hokkaido.jp/bunka/shogai/index.html
＊生涯学習に関する事業や講座・教室などの情報を提供。

◆帯広市役所　高齢者福祉（帯広市のホームページ内）
https://www.city.obihiro.hokkaido.jp/kenko/fukushi/kourei/index.html
＊高齢者福祉サービスや相談窓口情報などを提供。

◆帯広市社会福祉協議会　http://www.obihiro-shakyo.jp/
＊帯広市の福祉事業についての情報を提供。

◆終活のミカタ　https://shukatsu-mikata.jp/
＊終活に役立つ情報を集めたポータルサイト。株式会社AUNが運営。

◆国税庁　相続税
https://www.nta.go.jp/taxes/tetsuzuki/shinsei/shinkoku/sozoku/sozoku.htm

◆国税庁　贈与税の申告
https://www.nta.go.jp/taxes/tetsuzuki/shinsei/shinkoku/zoyo/souzoku.htm

◆知るぽると　金融広報中央委員会　https://www.shiruporuto.jp/public/
＊暮らしの中で役立つ、身近なお金に関する情報を提供。

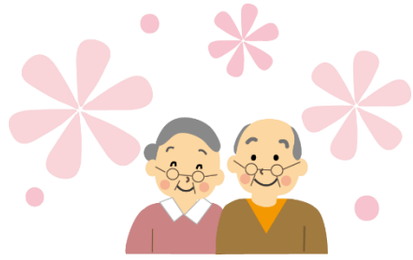
◆日本公証人連合会　https://www.koshonin.gr.jp/
＊遺言や任意後見契約手続きについてのQ＆A、全国の公証役場所在地一覧を掲載。

◆WAM NET（ワム ネット）
https://www.wam.go.jp/content/wamnet/pcpub/top/
＊独立行政法人福祉医療機構が運営する、福祉・保健・医療の総合情報サイト。

帯　広　市　図　書　館
〒080-0012 帯広市西２条南 14 丁目３番地１
Tel：（0155）22-4700　Fax：（0155）22-4701
E-mail：tosyo@lib-obihiro.jp
URL：https://www.lib-obihiro.jp/

しらべ隊！！

～老後の安心情報～



終活（しゅうかつ）って！？

終活とは、自分の人生を振り返るとともに、ラストステージに向けて前向きに準備を進める活動のこと。
自分らしい、そして家族にとっても、より良い終活ができる情報を、図書館の資料で入手してみませんか！？

【調べるためのキーワード】

終活、エンディングノート、お墓、葬儀、法要、生前贈与、
形見分け、遺産、財産、資産、遺品、年金、介護、
延命治療、臓器提供、献体、終末期医療、老後、
老い支度、生前整理、老前整理、身辺整理、生きがい
など

図書館の1、2階にある**館内用検索機（OPAC）**や
インターネットで上記のキーワードで検索してみてください。
紹介しているもの以外の本や情報も見つけることができます。

紹介している資料は、帯広市図書館で所蔵している中の一部です。

図 書

『これだけは知っておきたい老後の備え』(367.7 コ)　日本経済新聞出版／編
日経BP日本経済新聞出版本部

長い老後に必要なのはお金と住宅。この本を読んで充実した老後を手に入れましょう。

『後悔しない「年賀状終活」のすすめ』
(367.7 サ)　澤岡　詩野／著
カナリアコミュニケーションズ

年賀状の止め方、出す人の整理の仕方など、シニア世代の年賀状について掲載。

『自分と家族の生前の整理と手続き』
(367.7 ジ)　文響社

資産や遺言書などの生前の整理と手続についての150問を一問一答で解説。

『老後の年表』(367.7 ヨ)
横手　彰太／著　　かんき出版

何歳頃に何が起きやすいのかを年表形式で紹介し、さらに解決策も掲載。

『家族に頼らないおひとりさまの終活』
(367.75 カ)　奥田　周年，黒澤　史津乃，
太田垣　章子／共著　　ビジネス教育出版社

自分の望むエンディングを家族に頼らずに実現するための方法を説明。

『おひとりさまの死後事務委任　第2版』
(367.75 シ)
島田　雄左，吉村　信一／著　　税務経理協会

老後が不安なおひとりさまが知っておきたい「成年後見」「遺言」などを含む5つの制度を紹介。

図書館では、『遺言と相続』『成年後見制度』『自分史』
『介護予防』『認知症』のパスファインダーも
作成しています。そちらもぜひご利用ください。

『ひとり老後楽生き事典』(367.75 ツ)
辻川　覚志／著　　水曜社

老後をひとりで元気に暮らしていくには？生活での不安や悩み、病気などへの対処法をドクターが解説。

『お墓の建て方・祀り方、墓じまいまで』
(385.6 オ)　主婦の友社／編　　主婦の友社

お墓の建て方から墓じまいの方法までをわかりやすく説明。
この一冊でお墓のすべてがわかる。

『2千人を看取ってきた臨終医が教えるみんなが幸せになる最高の逝き方』
(490.14 シ)　志賀　貢／著　　PHP研究所

安らかに旅立つには？人生の締めくくり方にスポットライトをあて、最高の逝き方について紹介。

『自宅で最期を迎える準備のすべて』
(498 オ)　大軒　愛美／著　　自由国民社

在宅医療の方法や後悔しない看取りについてなどを、家族目線と看護師目線、両方の視点で解説する。

≪ほかにもこんな本もあります！≫

『老後に備えない生き方』(159.79 キ)　岸見　一郎／著
『おひとり様の相続＜4つの対策＞』(324.7 マ)　松田　真紀子／著
『自由と豊かさを手に入れる60歳からの暮らし方』(367.7 ア)　浅沼　静華／著
『終活！』(367.7 ゴ)　後閑　愛実／著
『あした死んでもいい身辺整理』(590 ゴ)　ごんおばちゃま／著

雑誌・新聞記事

【雑誌】「毎日が発見」2022年6月号　：　頑張らない「終活」
「婦人公論」2022年10月号　：　気持ちを軽くする「終活」
2022年3月号　：　ひとり老後、楽しく自由に最後まで
【新聞】北海道新聞（朝刊）2022．3．15（火）：　デジタル終活　若い人でも