Rotary 第2820地区
Tsuchiura South Rotary Club Weekly Report 編集 土浦南RC会報委員会

土浦南ロータリークラブ 週報

土浦の宝物⑤　重要文化財「武者塚古墳　副葬品」

会長 清野 宏之　幹事 阿部 彰
■ 例 会 場　ホテルマロウド筑波 TEL.029-822-3000
■ 例会日時　火曜日　12:30～13:30
■ 事 務 局　土浦市真鍋1-2-6 金塚ビル3F TEL 029-823-4524 FAX 029-869-9006
■ ホームページ　http://tsuchiura-src.jp
■ Eメール　info@tsuchiura-src.jp

2019～2020年度
国際ロータリーテーマ
ロータリーは世界をつなぐ

2019年12月3日　18号

2019年11月26日　第4例会報告

地区HP　地区行事予定

1．点　　鐘　清野会長
2．ロータリーソング斉唱
（奉仕の理想）
3．来賓紹介
4．入会式　木村英幸さん
5．幹事報告　阿部幹事
6．委員会報告
7．ニコニコＢＯＸの発表　小城副ＳＡＡ
8．出席状況報告　出席委員会
9．来賓卓話
水戸証券㈱　ウェルネスマネジメント部
課長代理　田畑 恵 様
10．点　　鐘　清野会長
11．ロータリーソング斉唱
（それでこそロータリー）
（司会進行　塚﨑ＳＡＡ）

本日のプログラム
年次総会に続き，中山元章委員長より国際奉仕研究会報告を伺います。

次週のプログラム
12月10日(火)は，阿部幹事より中村ガバナー公式訪問についての説明です。

出席状況

会員数	出席数	出席免除	出席率	全員出席卓	3名以上欠席卓	メークアップ	出席訂正率
名	名	名	%	卓	卓	名	%
95	66	8	70.21	なし	3・5・6・7・9	5	75.53

【入会式】

木村英幸（きむらひでゆき）

生年月日	昭和56年8月8日
事業所名	税理士事務所プライズ
役職名	代表 税理士／行政書士
所在地	つくば市東新井2-1 KMS.S-2ビル404
推薦人	清野宏之会員，井坂雄祐会員
職業分類	税理士
所属委員会	出席委員会

皆さんこんにちわ。税理士の木村英幸と申します。清野会長と井坂先生の推薦を受けて入会させていただくこととなりました。私は相続や事業承継を中心にお仕事をさせて頂いております。最近皆様のところにも都内から税理士が来ることが多いと思いますが，やはり地元の税理士が相談に乗れることが大切と考えております。これから先輩方のご指導を仰ぎながら頑張ってまいりますのでどうぞ宜しくお願い致します。

【委員会報告】

ゴルフ同好会

髙橋信子　ゴルフ同好会幹事

土浦南ロータリークラブゴルフ同好会コンペが，12月5日(木)，出島ゴルフクラブで開催されます。まだ若干の空きがあります。パーティーは「綺羅」で行います。パーティーのみのご参加も歓迎いたします。どうぞよろしくお願い致します。

【来賓卓話】

■甲斐康博会員より紹介

皆様こんにちは，本日は弊社に卓話の時間をいただきありがとうございます。今回は弊社田畑の方から終活を中心に相続，贈与のお話をさせて頂きます。人生100年，老後2000万円問題などよく耳にしますが，日本では2000年当時の100歳人口は約13000人，2017年が68000人と5倍に増えています。2050年には約100万人になる見込みです。このように急速に高齢化が進んでいきます。

それでは田畑よりお話させていただきます。

水戸証券株式会社　ウェルネスマネジメント部
課長代理　田　畑　　恵　様

皆様こんにちは。本日はどうぞ宜しくお願い致します。

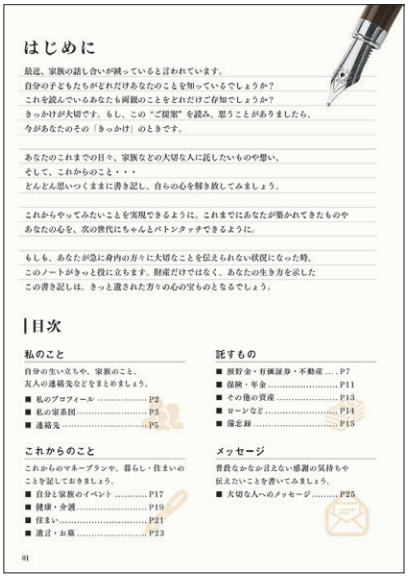
まず資料の確認をいたします。「未来スケッチ」「相続・贈与サポートサービス」「新規上場予定のご案内」の３種類をご用意いたしました。「相続・贈与サポートサービス」ご覧ください。私の所属しているウェルネスマネジメント部ではお客様の相続・贈与にお応えする専門部署となります。最近はお問い合わせで「遺言」に関する質問が増えております。昨年の民法改正で遺言書の作成基準が緩和された影響と思われます。どれくらいの方が遺言書を作成しているか日本財団が60歳以上の方で調査したところ５％に満たない状況でした。興味はあるが必要性を感じていないようです。確かに遺言書作成にはご自分の資産の分け方などを決めてからでないと作れませんし，緩和されたといっても形式もしっかりと決まっております。少しハードルが高く感じられているのではないでしょうか。そこでまず「エンディングノート」の作成をお勧めいたします。

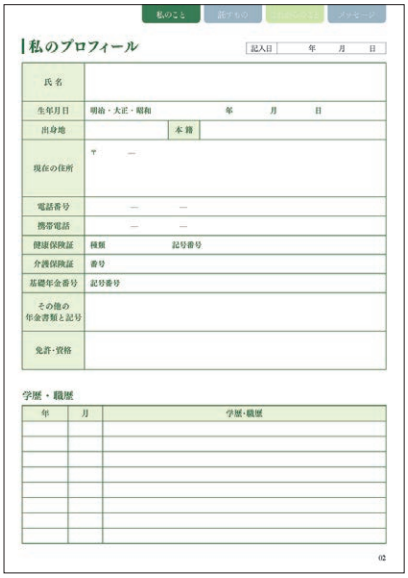
お配りした「未来スケッチ」がいわゆる「エンディングノート」となります。エンディングというと終わりとか最後とか後ろ向きのイメージがありますが，これからの楽しい未来を描いていただく，前向きなノートと捉えて頂きたいと思います。こちらのノートの目的は２つありまして，１つ目はご家族のため，ご自身しか知らないことを書いておくとよいと思います。２つ目はご自身のため，今までの人生を振り返り，これから何をしたいのか何をするべきなのか書いて，考えることにより新しい発見があったり，考えの整理がついたりする効果があります。ノートについて興味はあるが何を書いていいのかわからないとの声をよく聞きますので，今回は書き方のポイントをエンディングノート「未来スケッチ」を使いご説明いたします。

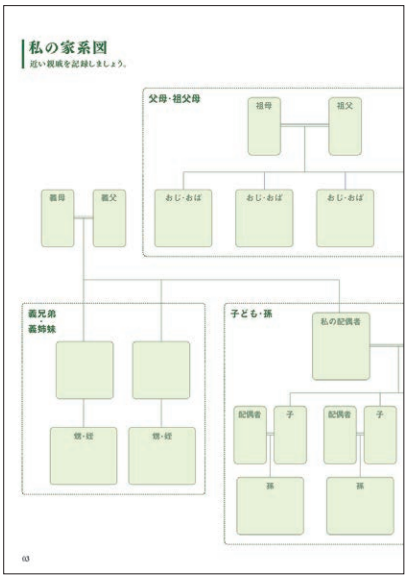
P2 私のプロフィール……本籍を記載すること。
P3・4 私の家系図……親戚をあだ名や地名で呼んでいることが多いので正式な名前，連絡先を記載，亡くなられた方は命日も記載しておくとよい。
P5・6 連絡先……記載自体が連絡をしていない友人などに連絡するきっかけとなる。携帯電話内のデータにしか登録がない番号を記載する。
P7～10 資産管理……どこにどれだけの資産があるのか把握ができる。忘れている保険や定期が出てくる可能性もある。最近はインターネットで銀行や証券会社と取引することが多く，紙の明細がないためご家族が気づかず手続きができない事例が多いので取引がある金融機関名だけでも記載しておくこと。
P11・12 保険・年金……特に生命保険についてはご家族がどのような保険に加入しているかリスト化することをお勧めいたします。
P14 ローンなど……マイナスの資産もリスト化することをお勧めいたします。
P17 自分と家族のイベント……人生100年とありますが60年前の平均寿命は65歳，定年が55歳ですからあと10年のイメージでしょうか。現在は定年が60歳とすると40年もあります。

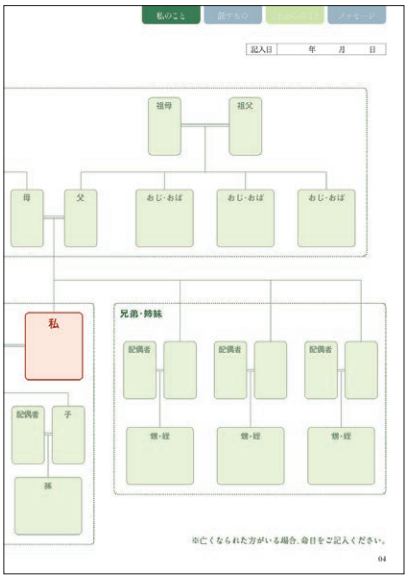
セカンドライフをより良く過ごすためにも計画が必要です。ノートには主に費用について記載がありますが，それよりもこれから何をしたいのか何をやりたいのかを考え，資格勉強や趣味，旅行グルメ，株式投資など思いを巡らすのも良いと思います。近年アウトプットが大切といわれます。考え方や目標を書き出すことはご自身の内から外にアウトプットすることになりとても有効です。鉛筆で書けば何度も書き直しができます。まず書いてみることが大切です。このように「エンディングノート」はご家族のためだけでなくご自身のこれからをより良くする貴重なノートになってきます。後回しにせず今すぐ始め，何かのきっかけにしていただければ幸いです。

　ご清聴ありがとうございました。









記入日　年　月　日

名前		続柄	家族・親族・友人・ご近所
住所	〒　—		
電話番号	—　—	携帯電話	—　—

名前		続柄	家族・親族・友人・ご近所
住所	〒　—		
電話番号	—　—	携帯電話	—　—

名前		続柄	家族・親族・友人・ご近所
住所	〒　—		
電話番号	—　—	携帯電話	—　—

名前		続柄	家族・親族・友人・ご近所
住所	〒　—		
電話番号	—　—	携帯電話	—　—

名前		続柄	家族・親族・友人・ご近所
住所	〒　—		
電話番号	—　—	携帯電話	—　—

名前		続柄	家族・親族・友人・ご近所
住所	〒　—		
電話番号	—　—	携帯電話	—　—

資産管理

残された家族に託す資産や想いを、きちんと整理しましょう。

あなたが一生懸命に築いた資産、家族や大切な人に託す準備をしておきましょう。
預貯金や不動産以外にも、どんな資産があるかをしっかりと整理しておくことが大事です。

通帳や証券、貴金属など、自分自身でも預け先や保管場所の記憶が曖昧になっているものはありませんか？せっかくの資産ですから、できる限り託す人たちに喜んで使いもの。「いつか」の時に、託された人たちが困ることのないように、まずは自分の資産がどれだけあるのか思い出してみましょう。そして、「どこに」「何が」「どれだけ」あるのかを、種類別に記入していきましょう。

預貯金・有価証券・不動産

記入日　年　月　日

預貯金

金融機関名		支店名	
口座番号		連絡先	—　—
備考			

金融機関名		支店名	
口座番号		連絡先	—　—
備考			

金融機関名		支店名	
口座番号		連絡先	—　—
備考			

金融機関名		支店名	
口座番号		連絡先	—　—
備考			

金融機関名		支店名	
口座番号		連絡先	—　—
備考			

金融機関名		支店名	
口座番号		連絡先	—　—
備考			

記入日　年　月　日

有価証券（株式・国債・社債・投資信託など）

金融機関名		支店名	
口座番号		連絡先	—　—
備考			

金融機関名		支店名	
口座番号		連絡先	—　—
備考			

金融機関名		支店名	
口座番号		連絡先	—　—
備考			

金融機関名		支店名	
口座番号		連絡先	—　—
備考			

金融機関名		支店名	
口座番号		連絡先	—　—
備考			

金融機関名		支店名	
口座番号		連絡先	—　—
備考			

記入日　年　月　日

不動産：土地・建物

種類	□ 土地　□ 建物　□ 田畑　□ その他		
名義人			
所在地			
面積	㎡	相続税評価額	円
抵当権			

種類	□ 土地　□ 建物　□ 田畑　□ その他		
名義人			
所在地			
面積	㎡	相続税評価額	円
抵当権			

種類	□ 土地　□ 建物　□ 田畑　□ その他		
名義人			
所在地			
面積	㎡	相続税評価額	円
抵当権			

種類	□ 土地　□ 建物　□ 田畑　□ その他		
名義人			
所在地			
面積	㎡	相続税評価額	円
抵当権			

保険・年金

記入日　年　月　日

生命保険

保険会社名		保険の種類	
被保険者名		契約者	
証券番号		受取人	
払い込み満了日		連絡先	—　—
満期日		死亡保険金	
備考			

保険会社名		保険の種類	
被保険者名		契約者	
証券番号		受取人	
払い込み満了日		連絡先	—　—
満期日		死亡保険金	
備考			

保険会社名		保険の種類	
被保険者名		契約者	
証券番号		受取人	
払い込み満了日		連絡先	—　—
満期日		死亡保険金	
備考			

個人年金保険

保険会社名		年金の種類	
被保険者名		契約者	
証券番号		満期日	
年金受取人		受取期間	
死亡時給付金受取人			
備考			

保険会社名		年金の種類	
被保険者名		契約者	
証券番号		満期日	
年金受取人		受取期間	
死亡時給付金受取人			
備考			

記入日　年　月　日

損害保険

保険会社名		保険の種類	
被保険者名		契約者	
証券番号		受取人	
保険期間		連絡先	—　—
備考			

保険会社名		保険の種類	
被保険者名		契約者	
証券番号		受取人	
保険期間		連絡先	—　—
備考			

公的年金

受給者名			
基礎年金番号			
年金コード（4ケタ）	□□□□	支給開始	年　月
年金証券番号		連絡先	—　—
支給日		毎月の支給額	
受取金融機関		口座番号	

企業年金

受給者名			
基礎年金番号			
年金コード（4ケタ）	□□□□	支給開始	年　月
年金証券番号		連絡先	—　—
支給日		毎月の支給額	
受取金融機関		口座番号	

受給者名			
基礎年金番号			
年金コード（4ケタ）	□□□□	支給開始	年　月
年金証券番号		連絡先	—　—
支給日		毎月の支給額	
受取金融機関		口座番号	

その他の資産

記入日　年　月　日

ゴルフ会員権・リゾート会員権など

品名・会員権名		取扱い会社	
連絡先	—　—	備考	

品名・会員権名		取扱い会社	
連絡先	—　—	備考	

品名・会員権名		取扱い会社	
連絡先	—　—	備考	

貴金属・美術品・宝飾品など

内容		購入金額	円
保管場所			
購入したところ等			

内容		購入金額	円
保管場所			
購入したところ等			

内容		購入金額	円
保管場所			
購入したところ等			

備考：形見分け

品物				
保管場所				
受け取って貰いたい人				

ローンなど

記入日　年　月　日

ローン・借入金

借入先		連絡先	—　—
借入残高			
返済期限			
月返済額	（ボーナス時　月　月　）		

債務保証

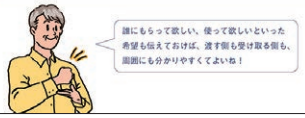
債務者		連絡先	—　—
借入先		連絡先	—　—
保証額		備考	

貸付金

貸付先		連絡先	—　—
貸付残高			
返済期限			

貸付先		連絡先	—　—
貸付残高			
返済期限			

預貯金や不動産以外もできるだけしっかり、書き出しておきましょう。



備忘録

いざというときのために保管場所を整理します。

記入日　年　月　日

クレジットカード

カード名		カード番号	
有効期限	年　月	連絡先	—　—

カード名		カード番号	
有効期限	年　月	連絡先	—　—

カード名		カード番号	
有効期限	年　月	連絡先	—　—

重要なものの保管場所

内容	保管場所	備考
印鑑		
通帳		
保険証書		
不動産権利書		
健康保険証		
会員権		
年金手帳		

貸し金庫

金融機関名		支店名	
連絡先	—　—		

パソコン

保管場所	ID	メールアドレス

記入日　年　月　日

携帯電話

契約会社	電話番号	メールアドレス

WEBサイト・SNSなど

LINE	アカウント：
Facebook	アカウント：
Instagram	アカウント：
その他	（　　　　　　）アカウント：

自分と家族のイベント

人生100年といわれる今の時代。計画的に楽しみましょう。

60代、70代を迎えても、まだまだ人生これから。自分のこと、子どものこと、孫のこと…
やりたいことはたくさんあるのではないでしょうか。

旅行や趣味、習い事だけでなく、クルマの買い替えや家のリフォーム、子どもの結婚やお孫さんの入学など、家族のライフイベントにかかる費用についてもマネープランを立てておくと安心です。

60代　**70代**

セカンドライフ生活費※1
月々21.3万円～36.7万円

リフォーム工事費用※2
増築：777万円
浴室の設備改善：177万円

旅行平均消費額※3
国内旅行：3.55万円
海外旅行：27.49万円

子どもの結婚資金※4
挙式、披露宴・披露パーティー総額：352.7万円
援助総額：162.4万円

子どもの住宅取得費（全国平均）※5
土地付き注文住宅：3,743万円
建売住宅：3,280万円　マンション：3,968万円

上段にイベントを、下段にそのイベントにかかる費用を記入してマネープランを立ててみましょう。

記入例

孫の成人式の着物購入
〇〇呉服店で仕立てる
50万円

80代　**90代～**

高齢者向け住宅費用
入居一時金：0～数千万円
利用料月額：10～30万円など

介護費用※6
一時的な費用の合計：平均80万円
月々の費用：平均7.9万円

出典：※1 財団法人生命保険文化センター「平成25年度 生活保障に関する調査」 ※2 国土交通省「増改築・改装等実態調査結果」（平成18年分） ※3 JTB「2016年の旅行動向見通し」2016年の見通し数値 ※4 ゼクシィ 結婚トレンド調査2015 調べ ※5 住宅金融支援機構「フラット35利用者調査」（2014年度） ※6 財団法人生命保険文化センター「平成27年度 生命保険に関する全国実態調査」

健康・介護

一無（いちむ）、二少（にしょう）、三多（さんた）

いつまでも元気で若々しい体を保つために実行したいのが「一無、二少、三多」の生活習慣です。

一無（いちむ）とは「禁煙・無煙」の勧めです。タバコにはニコチン、タール、一酸化炭素といった体に悪影響をもたらす物質が含まれています。一日も早くやめることが大切です。
二少（にしょう）は、「少食・少酒」のことです。「腹八分目に医者いらず」と言われるように、暴飲暴食は健康にとって大敵。主食と一汁三菜、果物、乳製品をバランスよくとり入れた適量の食事をよく噛んで、三食きちんと食べるようにしましょう。とくに「3つの白（白米・白パン、食塩、砂糖）」の摂りすぎには注意が必要。アルコールは1日20g（日本酒なら1合程度）が目安となります。
三多（さんた）は、「体をできるだけ動かし（多動）、しっかり休養をとり（多休）、多くの人や物事に接する（多接）」ということです。「一無、二少、三多」は、メタボ予防にも有効といわれています。あなたはどれだけ実践できているでしょうか。自分の生活を振り返ってみましょう。

記入日　年　月　日

かかりつけの病院・受診したことのある大きな病院　※お薬手帳も大切に保管しましょう。

医療機関名			
診療科名		連絡先	—　—
医師名			

医療機関名			
診療科名		連絡先	—　—
医師名			

医療機関名			
診療科名		連絡先	—　—
医師名			

医療機関名			
診療科名		連絡先	—　—
医師名			

記入日　年　月　日

介護状態になった時　※該当するものに☑

介護をお願いしたい人	□ 配偶者　□ 子ども　名前：
	□ ヘルパー・介護サービスを利用
	□ 家族の判断に任せる
寝たきり・認知症になった時	□ 自宅で家族に介護してほしい
	□ 自宅でヘルパーや介護サービスを利用
	□ 病院・介護施設　施設名：
	□ 家族の判断に任せる
介護・医療に関する費用	□ 私の財産で賄う　□ 家族が負担　□ 家族に任せる
	□ 加入保険がある　保険会社：　連絡先：

告知・終末医療について　※該当するものに☑

病名・余命告知	□ 教えてほしい　□ 教えないでほしい
	□ 病名のみ教えてほしい
終末医療について	□ 自宅で家族に介護してほしい
	□ 終末医療を行う施設に入りたい　施設名：　連絡先：
	□ 病院で過ごしたい　□ 介護施設で過ごしたい
	□ 家族の判断に任せる
延命治療について	□ できる限り延命治療をしてほしい
	□ 苦痛緩和のみ希望する　□ 尊厳死を希望する
	□ 家族の判断に任せる

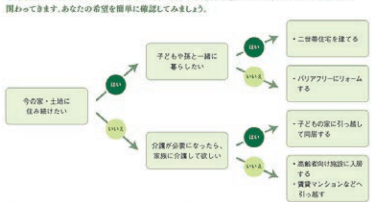
住まい

あなたは、どこで・誰と・どんなふうに暮らしますか？

家は生活の基盤となるとても大切な場所です。子どもの成長に合わせて子ども部屋を作ったり、定年退職後に友人やご近所さんを招きやすいようにリビングをリフォームしたり。住む人の年齢や家族構成、ライフスタイルによって最適な住まいは変化します。

これから先、どんな暮らしがしたいかをじっくりと考えてみませんか。「20年先も、できるだけ今と同じ環境で暮らしたい」「家族に気を遣われたくないから、元気なうちから高齢者住宅に住みたい」など、理想はきっと人それぞれ。あなたがあなたらしく生活をエンジョイできる住まいを考えてみましょう。

年齢を重ねてからの住まいには、子どもとの関わり方や、介護が必要になった時にどうしたいかが大きく関わってきます。あなたの希望を簡単に確認してみましょう。



■ 今の自宅をバリアフリーにリフォームして住み続ける

先のことも考慮してバリアフリーにしておくと安心です。断熱性の向上や段差の解消、手すりの設置、車いす生活に支障がないように通路や浴室・トイレの拡張、引き戸への変更などを検討してみましょう。

■ 二世帯住宅を建てる

子ども世帯の育児や家事を支援できる、子どもにとっては親の介護が必要になったときに面倒をみやすいといったメリットがあります。事前に同居のルールを決めておくことも大切です。

■ 高齢者向け施設に入居する

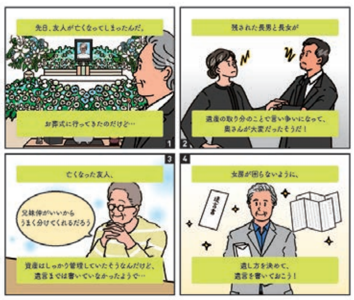
主な高齢者向け施設には、「介護付き」「住宅型」「健康型」「サービス付き高齢者向け住宅」などのタイプがあります。基本的には、介護まで包括的なサービスを受けられるのが「介護付き」、それ以外はケアの専門家が常駐して入居者の安否確認や生活相談などを標準サービスとして行います。
「住宅型」と「サービス付き高齢者向け住宅」は、一般に介護は別契約となります。「健康型」は要介護になると退去しなければならないので注意しましょう。

遺言・お墓

遺言がないと、残された家族は大変！？

「遺言」は、自分の意思を明確に伝えるためにも、家族や親族が円滑に資産分割をするためにも、ぜひ活用したいもの。「誰に」「何を」「どのように」遺すのかを、しっかりとまとめましょう。

お墓についても、「自分がどうしたいか」が大切です。家族代々のお墓に入る方ももちろんいますし、ご夫婦で気に入った墓地に生前にお墓を建てる方も。具体的な希望をしっかりと記しておきましょう。



私のこと　託すもの　これからのこと　メッセージ

記入日　年　月　日

遺言について　※該当するものに☑

遺言書	有り　□ 自筆証書遺言　□ 公正証書遺言　□ 秘密証書遺言
	□ 無し
遺言書の保管場所	
作成日	年　月　日

お墓について　※該当するものに☑

□ 自分が入れるお墓がある

霊園・寺院名	
住所	〒　—
連絡先	—　—
墓地賃料者	
特別な要望	

□ お墓がない

希望場所	
お墓の費用	□ 私の財産で賄いたい　□ 遺族が負担　□ 家族に任せる

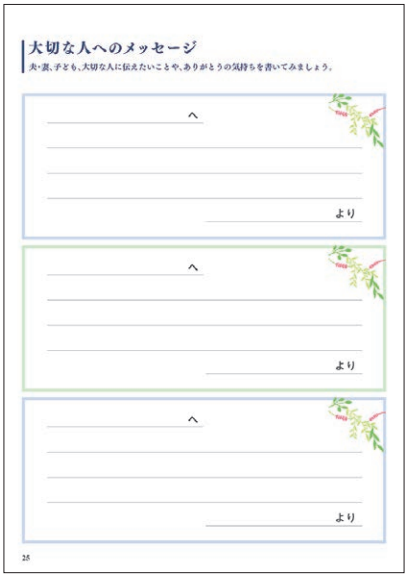
□ お墓はいらない　□ 合祀・永代供養にしてほしい　□ 自然葬にしてほしい

墓石	□ 要望がある［　］　□ 家族に任せる
分骨	□ 分骨してほしくない　□ 家族に任せる
	□ 分骨してほしい［　］
継承者	□ 祭祀継承者を決めてある［ 氏名:　］
	□ 関係者が共同で　□ 家族の判断に任せる

ペットについて

名前:	性別:	誕生日:
食事:	アレルギー:	
通院先:	世話をお願いしたい人:	

24



大切な人へのメッセージ

夫・妻、子ども、大切な人に伝えたいことや、ありがとうの気持ちを書いてみましょう。

へ

より

へ

より

へ

より

25

私のこと　託すもの　これからのこと　メッセージ

へ

より

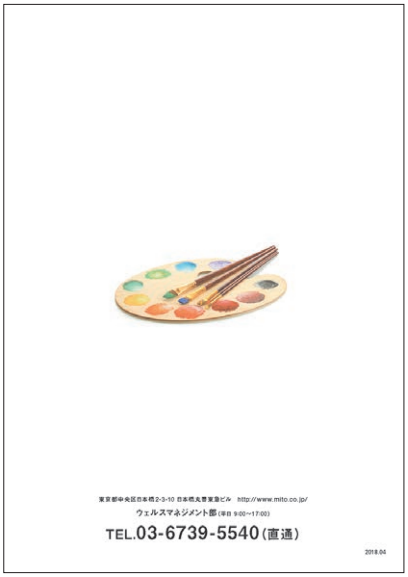
へ

より

へ

より

26



東京都中央区日本橋2-3-10 日本橋丸善東急ビル　http://www.mito.co.jp/
ウェルスマネジメント部（平日 9:00～17:00）
TEL.03-6739-5540（直通）

2018.04

■最後に一言 … 水戸証券㈱土浦支店 支店長　　甲斐康博会員

少し株の話をさせて頂きます。米国企業, アマゾン・アップル・マイクロソフト・IBM・グーグルなどは今も成長を続けている世界の優良企業です。これら企業はクラウドビジネスで成長し続けているのです。アマゾンも通販ではなくクラウドビジネスで儲けているのです。お配りした資料の「フリー株式会社」はまさにそのクラウドビジネスの会社です。12 月 17 日に新規上場予定です。これからの成長株，優良会社ですのでご紹介いたします。ご興味があればお声がけください。本日はありがとうございました。