

目 次

年間カレンダー	2
退職後の人生をよりよいものに	63
今すぐチェック！ 退職前後に必ず行うべき4つの手続き／年齢ごとの制度 と手続きの流れ／初めて手続きする公的年金／公的年金（国民年金、厚生年 金）請求手続きの流れ／公的年金（国民年金、厚生年金）を増やすには／初 めて手続きする雇用保険／初めて手続きする健康保険／健康保険加入手続 きの流れ／初めて手続きする税金／配偶者に支払われる遺族厚生年金	
書き込み式 これからの人生ポートフォリオ	81
これからの予定とそれに伴う収入・支出／収入と支出について／年金につ いて／各種保険の内容／財産の内容／負債について／終末期医療に関する 意思表示	
身の回りの生活手続き こんなときどうするQ&A	93
実家じまいで失敗しないためには／葬儀は遺された人たちのために／遺言 書をつくっておこう／初めての墓じまい／墓の種類と特徴／家族が要介護 になったら／各種相談窓口連絡先一覧	
主な関係連絡先	111
NHK東京旧友会	112
NHK近畿旧友会	113
NHK中部旧友会	114
NHK中国旧友会	115
NHK九州旧友会	116
NHK東北旧友会	117
NHK北海道旧友会	118
NHK四国旧友会	119
日本放送協会役員	120
NHK局所所在地	121
NHK全国旧友会規約	126
個人情報の取り扱いに関するガイドライン	128

2025 Calendar

1 January 睦月

月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

2 February 如月

月	火	水	木	金	土	日
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28		

3 March 弥生

月	火	水	木	金	土	日
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

4 April 卯月

月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

5 May 皐月

月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

6 June 水無月

月	火	水	木	金	土	日
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

7 July 文月

月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

8 August 葉月

月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

9 September 長月

月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

10 October 神無月

月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

11 November 霜月

月	火	水	木	金	土	日
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

12 December 師走

月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

2024 Calendar

1January 睦月 月火水木金土日 1234567 891011121314 15161718192021 22232425262728 293031	2February 如月 月火水木金土日 1234 567891011 12131415161718 19202122232425 26272829	3March 弥生 月火水木金土日 123 45678910 11121314151617 18192021222324 25262728293031	4April 卯月 月火水木金土日 1234567 891011121314 15161718192021 22232425262728 2930
5May 皀月 月火水木金土日 12345 6789101112 13141516171819 20212223242526 2728293031	6June 水無月 月火水木金土日 12 3456789 10111213141516 17181920212223 24252627282930	7July 文月 月火水木金土日 1234567 891011121314 15161718192021 22232425262728 293031	8August 葉月 月火水木金土日 1234 567891011 12131415161718 19202122232425 262728293031
9September 長月 月火水木金土日 1 2345678 9101112131415 16171819202122 23242526272829 30	10October 神無月 月火水木金土日 123456 78910111213 14151617181920 21222324252627 28293031	11November 霜月 月火水木金土日 123 45678910 11121314151617 18192021222324 252627282930	12December 師走 月火水木金土日 1 2345678 9101112131415 16171819202122 23242526272829 3031

2026 Calendar

1January 睦月 月火水木金土日 1234 567891011 12131415161718 19202122232425 262728293031	2February 如月 月火水木金土日 1 2345678 9101112131415 16171819202122 232425262728	3March 弥生 月火水木金土日 1 2345678 9101112131415 16171819202122 23242526272829 3031	4April 卯月 月火水木金土日 12345 6789101112 13141516171819 20212223242526 27282930
5May 皀月 月火水木金土日 123 45678910 11121314151617 18192021222324 25262728293031	6June 水無月 月火水木金土日 1234567 891011121314 15161718192021 22232425262728 2930	7July 文月 月火水木金土日 12345 6789101112 13141516171819 20212223242526 2728293031	8August 葉月 月火水木金土日 12 3456789 10111213141516 17181920212223 24252627282930 31
9September 長月 月火水木金土日 123456 78910111213 14151617181920 21222324252627 282930	10October 神無月 月火水木金土日 1234 567891011 12131415161718 19202122232425 262728293031	11November 霜月 月火水木金土日 1 2345678 9101112131415 16171819202122 23242526272829 30	12December 師走 月火水木金土日 123456 78910111213 14151617181920 21222324252627 28293031

年齢早見表(2025年)

年 号 (西暦)	年 齢	年 号 (西暦)	年 齢	年 号 (西暦)	年 齢
大正 13 (1924)	101	昭和 33 (1958)	67	平成 4 (1992)	33
14 (1925)	100	34 (1959)	66	5 (1993)	32
昭和 元 (1926)	99	35 (1960)	65	6 (1994)	31
2 (1927)	98	36 (1961)	64	7 (1995)	30
3 (1928)	97	37 (1962)	63	8 (1996)	29
4 (1929)	96	38 (1963)	62	9 (1997)	28
5 (1930)	95	39 (1964)	61	10 (1998)	27
6 (1931)	94	40 (1965)	60	11 (1999)	26
7 (1932)	93	41 (1966)	59	12 (2000)	25
8 (1933)	92	42 (1967)	58	13 (2001)	24
9 (1934)	91	43 (1968)	57	14 (2002)	23
10 (1935)	90	44 (1969)	56	15 (2003)	22
11 (1936)	89	45 (1970)	55	16 (2004)	21
12 (1937)	88	46 (1971)	54	17 (2005)	20
13 (1938)	87	47 (1972)	53	18 (2006)	19
14 (1939)	86	48 (1973)	52	19 (2007)	18
15 (1940)	85	49 (1974)	51	20 (2008)	17
16 (1941)	84	50 (1975)	50	21 (2009)	16
17 (1942)	83	51 (1976)	49	22 (2010)	15
18 (1943)	82	52 (1977)	48	23 (2011)	14
19 (1944)	81	53 (1978)	47	24 (2012)	13
20 (1945)	80	54 (1979)	46	25 (2013)	12
21 (1946)	79	55 (1980)	45	26 (2014)	11
22 (1947)	78	56 (1981)	44	27 (2015)	10
23 (1948)	77	57 (1982)	43	28 (2016)	9
24 (1949)	76	58 (1983)	42	29 (2017)	8
25 (1950)	75	59 (1984)	41	30 (2018)	7
26 (1951)	74	60 (1985)	40	令和 元 (2019)	6
27 (1952)	73	61 (1986)	39	2 (2020)	5
28 (1953)	72	62 (1987)	38	3 (2021)	4
29 (1954)	71	63 (1988)	37	4 (2022)	3
30 (1955)	70	平成 元 (1989)	36	5 (2023)	2
31 (1956)	69	2 (1990)	35	6 (2024)	1
32 (1957)	68	3 (1991)	34	7 (2025)	0

退職後の人生をよりよいものに



第二の人生をスタートするにあたって、4つの手続きの基本的な情報を紹介します。これを手掛かりにインターネットや相談窓口で電話して調べるなどして、きちんとサービスが受けられるようにしましょう。

いままで支払ってきた公的年金、雇用保険を受給するための手続きを行い、これまでの健康保険の任意・継続被保険者になるか、国民健康保険に加入するか決める必要があります。また、税金も退職金、年金などにかかる所得税に関して、控除や還付を受けるためには、自ら確定申告を行わねばなりません。

手続きによっては短い期限が定められたものもあり、超過してしまうと給付を受けられなくなったり、優遇措置を受けられなくなる可能性もあるので気をつけましょう。

今すぐチェック！ 退職前後に必ず行うべき4つの手続き

- 年齢ごとの制度と手続きの流れ
- 初めて手続きする公的年金
- 公的年金（国民年金、厚生年金）請求手続きの流れ
- 公的年金（国民年金、厚生年金）を増やすには
- 初めて手続きする雇用保険
- 初めて手続きする健康保険
- 健康保険加入手続きの流れ
- 初めて手続きする税金
- 退職前後の確定申告の流れ
- 配偶者に支払われる遺族厚生年金

今すぐチェック! 退職前後に**必ず行すべき4つの手続き**

手続きしないと給付を受けられない

退職の前後に、必ず行わなければならないのが、年金の請求手続きなど社会保険関係の手続きです。自ら手続きをしないと、いずれも給付を受けることができ

ません。大きくは次の4つの手続きです。退職前と後の流れなど、具体的な内容については、以下のページで解説していきます。

Step 1 年金

公的年金（国民年金、厚生年金）の請求手続きです。公的年金は申請しないと受給できません。申請しないまま、5年を過ぎると過ぎた分はもらえなくなります。▶ 68～72 ページ

- やるべきこと**
- 特別支給の老齢厚生年金の請求（60 歳台前半～65 歳未満）
 - 老齢基礎年金・老齢厚生年金の手続き（65 歳から）

Step 2 雇用保険

失業給付の受給手続きです。雇用保険に加入されていた方が退職し、ハローワークで求職の申し込みをした場合、雇用保険から基本手当等の給付を受けることができます。再就職を希望する場合、退職後すみやかに自分の住所を管轄するハローワークに行き、求職の申し込み等の手続きを行います。▶ 74～75 ページ

- やるべきこと**
- すぐに求職の申し込み（離職票の提出）

Step 3 健康保険

健康保険の加入手続きです。退職すると、それまでの健康保険の被保険者でなくなります。再就職して新たに健康保険に加入する場合を除き、退職後もこれまで加入していた「健康保険」に任意継続できる「任意継続被保険者」となるか、世帯単位で「国民健康保険」に加入するか、どちらかを選択する必要があります。▶ 76～78 ページ

- やるべきこと**
- 任意継続被保険者の手続き（退職日翌日から 20 日以内厳守）
 - 国民健康保険への加入手続き（退職後 14 日以内）

Step 4 税金

退職金、年金などに税金がかかります。退職前に「退職所得の受給に関する申請書」を会社へ提出しない場合は、控除が受けられず、20%の税率で源泉徴収されます。多く納めすぎた税金は確定申告により、還付申告をすることができます。▶ 79 ページ

- やるべきこと**
- 「退職所得の受給に関する申請書」を会社へ提出（退職前）
 - 「退職所得の源泉徴収票」と「給与所得の源泉徴収票」を受領
 - 確定申告

退職までに準備しておくもの

☐ 基礎年金番号

自分および配偶者の「基礎年金番号」がわかるもの（年金手帳、ねんきん定期便等）。年金事務所への年金相談や年金請求手続きの際に。

☐ 雇用保険被保険者証、離職票

雇用保険被保険者証は、雇用保険加入時に渡されている。会社が保管している場合は受領しておく。なお、退職時には「離職票」を会社から受領する。いずれも失業給付の請求手続きの際に必要な。

☐ 健康保険証のコピー

健康保険証は退職時に会社に返却するが、その前にコピーをとっておく。退職後に新たな健康保険（健康保険の任意継続をするか、国民健康保険に加入する）に加入するときの確認に必要なことがある。

☐ 身元確認書類

退職後の年金、失業給付の請求手続きには、個人を証明するものが必要になる。マイナンバーカードか、運転免許証、パスポートなどの写真付きの身元確認書類が必要になる。

☐ 写真など

ハローワークで求職の申し込み（失業給付の請求手続き）をするときに、写真が必要になる。

事前に調べておきたいこと

- ①退職後の生活の基本となる年金見込み額を「ねんきん定期便」「ねんきんネット」で確認。または年金事務所等で試算しておこう（69ページ参照）。
- ②健康保険は、これまでの健康保険の任意継続をするか、世帯単位で国民健康保険に加入するか二つの選択肢がある。これも試算しておくとい（76ページ参照）。
- ③各手続きの流れと、必要な書類、提出先などはインターネットなどで早めに調べておこう。年金事務所、ハローワーク、税務署などの連絡方法、所在地も確認しておくとい。
- ④インターネットで資料を調べておく。「老齢年金ガイド」（日本年金機構）、「離職されたみなさまへ（65歳未満）」、「離職されたみなさまへ（高齢者給付金）（65歳以上）」

年齢ごとの制度と手続きの流れ

	公的年金（国民年金、厚生年金）	雇用保険
60 歳未満	「ねんきん定期便」「ねんきんネット」などで加入記録等を確認	「基本手当」の請求手続き（退職時 65 歳未満） ●退職後、会社から「離職票」を受領したらすぐ、住所地のハローワークで求職の申し込み ●再就職が決まるまで 4 週間に 1 回、ハローワークで失業認定を受ける（基本手当の受給期間終了まで）
60 歳到達	「特別支給の老齢厚生年金」（60 歳台前半～ 65 歳未満）の請求手続き ●年金支給開始年齢到達月の 3 か月前に年金請求書が届く ●年金事務所等で請求手続き ●支給開始（以後、偶数月の 15 日にその前月までの 2 か月分）	
65 歳到達	「老齢基礎年金」「老齢厚生年金」（65 歳から）の請求手続き ●65 歳になる月の初めごろに老齢基礎年金と老齢厚生年金の年金請求書（はがき）が届く ●記載後、日本年金機構本部へ返送（特別支給の老齢厚生年金を受けていない場合は年金事務所等で請求手続き） ●支給開始（以後、偶数月の 15 日にその前月までの 2 か月分）	「高年齢求職者給付金」の請求手続き（退職時 65 歳以上） ●退職後、会社より「離職票」を受領したらすみやかに、住所地のハローワークで求職の申し込み ●ハローワークで失業認定、一時金支給
75 歳到達	     	     

健康保険	税金
退職後は、これまで加入していた健康保険の任意継続被保険者になるか、世帯単位で国民健康保険に加入するかのどちらかを選ぶ。 ①健康保険の任意継続被保険者の手続き（退職後～75歳未満） ●必ず退職日の翌日から20日以内に手続き（申込期限・20日以内厳守、過ぎると手続き不可） ●全国健康保険協会、健康保険組合に書類を提出 ●加入できる期間は2年間 ②国民健康保険への加入手続き（退職後～75歳未満） ●退職後14日以内に手続き ●市区町村の国民健康保険課等の窓口で手続き [自己負担割合] ●～69歳 3割 ●70～74歳 2割 （ただし、現役並み所得者のみ 3割）	所得税の確定申告（退職後、必要に応じて） ●退職前に「退職所得の受給に関する申告書」を会社へ提出 ●退職後、会社から「退職所得の源泉徴収票」と「給与所得の源泉徴収票」を受領 ●還付を受けるには、翌年の確定申告の提出期間（2月16日～3月15日）に、税務署に申告書を提出（スマートフォン、パソコンでも可能） ●申告すべき収入のある場合、あるいは還付を受ける場合は、同様の方法で確定申告を行う ●公的年金等の収入の合計額が400万円以下で、そのすべてが源泉徴収の対象となる場合、および、公的年金等にかかる所得以外の所得金が20万円以下の場合、確定申告は不要
【後期高齢者医療制度】（75歳以上） ●健康保険、国民健康保険から自動的に移行 [自己負担割合] ●一般所得者など 1割 ●一定以上の所得のある方 2割 ●現役並み所得者 3割	

知っておきたい公的年金の基礎知識

退職後に生活の柱となるのは「年金」です。大きく分けて、国民年金と厚生年金からなる「公的年金」と、「NHK 年金」があります。ここでは、公的年金について解説します。

年金は申請しないと受給できません。また、年金の時効は5年です。5年を過ぎると過ぎた分は、もらえなくなります。

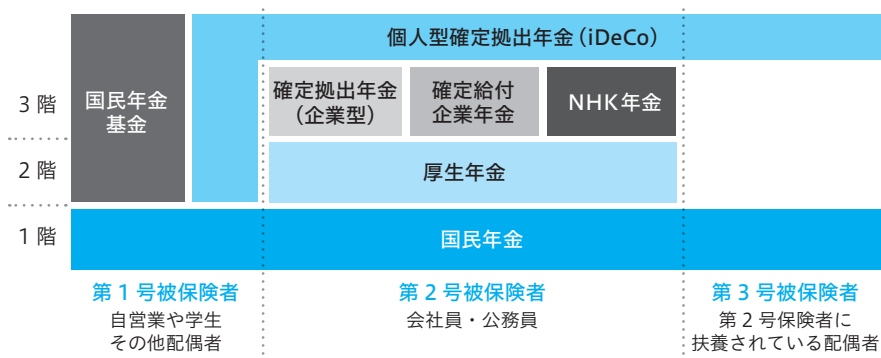
厚生年金と国民年金のどちらも受給できる

日本の公的年金は、日本に住んでいる20歳以上60歳未満のすべての人が加入する「国民年金（基礎年金）」と、会社などに勤務している人が加入する「厚生年金」の2階建てになっています。

よくある勘違いは、厚生年金の保険料は支払っていたが、国民年金の保険料は支払っていないので、もらえるのは厚生年金だけだというもの。しかし、厚生年金に加入すると、そのまま国民年金に加入したことになる、すでに支払った保険料の中には国民年金相当分も含まれているため、どちらも受給の対象となります。

国民年金は被扶養配偶者も受給できます。厚生年金に加入した会社員（旧友会のみなさんを含む）や公務員は「第2号被保険者」にあたりますが、その被扶養配偶者は「第3号被保険者」になり、保険料を支払っていませんが、第3号被

年金制度の全体像（一部の年金制度については省略）



※厚生年金基金、年金払い退職給付（公務員）は未記載

保険者であった期間分の年金がもらえます。なお、国民年金の老齢年金は「老齢基礎年金」、厚生年金の老齢年金は「老齢厚生年金」と呼ばれます。

国民年金、厚生年金には老齢年金のほかに、どちらにも遺族年金、障害年金があります。

どのように支払われるか

老齢基礎年金と老齢厚生年金は、合算して、支給対象者本人の指定口座へ、偶数月 15 日にその前月までの 2 か月分が振り込まれます。

年間でいくらもらえるか

老齢基礎年金の場合

老齢基礎年金は、加入期間に比例して額が決まります。

上限は 20 ～ 60 歳までの 40 年間(480 月) 加入で、令和 6 年度は満額 816,000 円（昭和 31 年 4 月 1 日以前に生まれた人は 813,700 円）です。

老齢厚生年金の場合

老齢厚生年金は厚生年金に加入してい

た時の報酬額や加入期間等によって年金額が決まります。見込み額は、「ねんきん定期便」または「ねんきんネット」で確認できます。

また、年金の家族手当にあたる「加給年金額」は、一定の要件を満たす、生計を維持されていた配偶者または子について、加算されます。

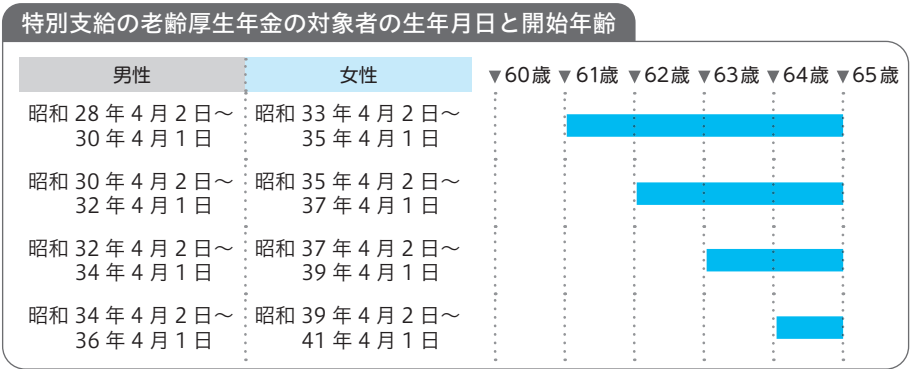
次の場合は、年金事務所等で年金の試算をおすすめします。

- ①加給年金額を含め、夫婦の見込み額
- ②年金受給の繰り下げを希望した場合の見込み額
- ③仕事をして収入があり、年金が減額される場合の見込み額

特別支給の老齢厚生年金

「特別支給の老齢厚生年金」は年金支給年齢が 60 歳から 65 歳に引き上げられた際の経過措置として、特別に支給することになった年金です。対象者と開始年齢は下図の通りです。

※遺族厚生年金については P.80 参照



公的年金（国民年金、厚生年金）請求手続きの流れ

年金支給開始年齢到達前にやるべきこと

- 「ねんきん定期便」「ねんきんネット」で加入記録等を確認
- 必要に応じ、事前に年金事務所等で「年金相談」を行う（年金相談については 71 ページ参照）
- 「年金請求書」が届く（年金支給開始年齢到達月の 3 か月前）
※必要な添付書類等は電話での年金請求手続き予約の際に指示される

年金支給開始年齢到達以後（60歳台前半から65歳まで）

- 支給対象者が支給開始年齢に達すると、年金を受け取る権利が発生し、手続きをすると「特別支給の老齢厚生年金」が支払われる（69 ページ）
- 年金の請求手続きをせず、5 年を過ぎると受け取れなくなる場合がある

〈初回支払いまでの手続き〉

- 年金事務所等で年金の請求手続き（年金支給開始年齢到達日（誕生日の前日）以後）
→年金事務所での請求手続きは電話か、ネットで予約（下記参照）
 - ①手続きの 1 ～ 2 か月後、「年金証書・年金決定通知書」が届く
 - ②「国民年金、厚生年金保険初回支払額のお知らせ」が届き、初回分の年金支払い

予約のために準備しておくもの

- ☐ **基礎年金番号** 自分および配偶者の「基礎年金番号」がわかるもの（年金手帳、ねんきん定期便等）

相談、手続きの予約

- 老齢年金請求者専用フリーダイヤル **0120-08-6001**（無料）
- 「ねんきんダイヤル」年金相談に関する一般的なお問い合わせ **0570-05-1165**（050 から始まる電話の場合は、03-6700-1165）
- 年金給付に関する来訪相談の予約受付専用電話番号 **0570-05-4890**（050 から始まる電話の場合は、03-6631-7521）
- 来訪相談のインターネット予約「**日本年金機構 予約相談**」で検索。
- 準備しておくもの
予約時に準備するもの（必要な書類、持参するもの）の指示があるので必ずメモを

〈初回支払い以降の手続〉

- 偶数月の15日（金融機関が休業日の場合は前日）に前2か月分の年金支払い
- 毎年、書類が届く
 - ① 「年金振込通知書」、年金額改定があれば「年金額改定通知書」もセットで（6月上旬）
 - ② 「公的年金等の受給者の扶養親族等申告書」（10月下旬以降）→返送（原則）
 - ③ 「公的年金等の源泉徴収票」（1月上旬ごろ）（確定申告時に添付）

2 度目の手続き（65歳到達）

- 「**老齢基礎年金**」と「**老齢厚生年金**」は65歳から
- 60歳台前半の「**特別支給の老齢厚生年金**」に代わって、受給

〈初回支払いまでの手続き〉

- 老齢基礎年金と老齢厚生年金の「年金請求書」（はがき）が届く（65歳になる月の初めごろ）→記載後、日本年金機構本部へ返送
 - ① 返送後1～2か月で「年金決定通知書・支給額変更通知書」が届く

〈初回支払い以降の手続〉

- 「60歳台前半」と同じ

65歳で初めて老齢基礎年金と老齢厚生年金を受け取る方

- 1年以上、厚生年金に加入していないなどで、特別支給の老齢厚生年金を受け取っていない場合、「年金支給開始年齢到達以後（60歳台前半）」と同じ流れで、年金事務所等で請求手続きを行う。

年金請求手続きを行う前に、以下のような疑問や知りたいことがある場合は、年金事務所等での「年金相談」が有効

- 自分と配偶者の年金は、今後どのように（いつから、いくら）になるのか
- 年金受給を繰り下げて総受給額を増やそうと思うが、何歳まで生きると増えるのか
- 再就職をしたら年金はいくら減らされるのか

※年金相談後、相談員から年金請求時に必要な書類、持参するものなどの指示がある

公的年金（国民年金、厚生年金）を増やすには

① 国民年金に任意加入する

国民年金は、20～60歳まで加入が義務づけられており、40年で満期。大学生のときに未加入で40年間（480月）に満たないケースは、65歳まで任意加入被保険者となることで、年金額を増やすことができる。ただし、厚生年金の被保険者である期間は加入できない。

また、国民年金への任意加入の際は、付加年金も同時に納めるのがおすすめ。

② 厚生年金被保険者となって長く働く

支給される年金額を増やすには、なんといっても、長く厚生年金の被保険者として働くこと。働いた期間が長いと、年金額は当然増えていく。令和4年度からは制度が変わり、継続して働いている方の年金額の改定は、退職したときと70歳に到達したときに加え、65歳以上は在職中も毎年1回、10月に年金額が改定されることに。就労を継続した効果が退職を待たずに早期に年金額に反映され、より年金額を増やしやすくなっている。

③ 年金受給開始年時期を繰り下げる

65歳からの老齢厚生年金の受給を1年繰り下げると、1年につき8.4%受給額が増額する（5年繰り下げて70歳から受け取ると、本来もらえる額の142%に）。ただし、繰り下げ期間の上限は75歳（その場合、本来もらえる額の184%に）。

ただし、70歳まで繰り下げた場合、受給総額の損益分岐点は82歳、75歳まで繰り下げた場合は87歳になるので注意が必要（いずれも加給年金額がない方の場合）。

なお、厚生年金の繰り下げ期間中は、本来受け取る予定の「配偶者特別加算を含む加給年金額」が受け取れなくなる。その額は年間、408,100円（令和6年度）なので、年下の年齢差が大きい扶養配偶者がいる場合は要注意。

厚生年金と国民年金は別々に繰り下げできる。配偶者特別加算額を含む加給年金額が長い期間もらえる場合は、65歳からの老齢厚生年金は、65歳からもらい、国民年金のみを繰り下げする方法もある。

初めて手続きする雇用保険 4つの手続き その②

雇用保険の失業給付とは

雇用保険に加入されていた方（週 20 時間以上で働いている方）が退職し、ハローワークで求職の申し込みをした場合、雇用保険から基本手当等の給付を受けることができます。

① 65 歳未満で退職し求職する場合

基本手当（通称「失業手当」）は 65 歳未満で週 20 時間以上の雇用保険被保険者であった方が退職し、ハローワークで求職の申し込みをする場合が対象です。基本手当の給付日数（所定給付日数）は 90 ～ 150 日ですが、旧友会のみなさんの場合は、ほとんどが被保険者期間が 20 年以上あり、給付日数は 150 日となります。

基本手当日額（令和 6 年 8 月から最大 7,420 円（60 ～ 64 歳））が失業の認定を受けた日数分、支給されます。ただし、「65 歳未満の特別支給の老齢厚生年金」（69 ページ参照）とこの「基本手当」は、同時にはもらえません。ハローワークで求職

の申し込みをすると、雇用保険の基本手当の受給が終了するまで、「65 歳未満の特別支給の老齢厚生年金」は全額支給停止になります。なお、65 歳の誕生日の前々日までに退職した場合、65 歳以降は基本手当の支給期間が終わるまで老齢厚生年金ももらうことができます。

② 65 歳以上で退職、または短時間勤務になり、新たに求職する場合

65 歳以上の方には、基本手当の代わりに失業給付の一時金として「高年齢求職者給付金」が支給されます。65 歳の誕生日の前日以降に退職した方が対象となります。会社の規定で、退職日が 65 歳の誕生日か誕生日の月末という方も含まれます。また、65 歳以降は週 20 時間未満での雇用継続になった場合は、雇用保険から外れるのでその方も対象となります。

「65 歳以上の退職者が受け取れる失業給付の一時金」という性格です。65 歳以降の老齢厚生年金も一緒に受け取れる

Check! ☒

準備しておくもの

- ☐ 雇用保険被保険者証
- ☐ 離職票 会社から受領
- ☐ 写真付きの身元確認書類
- ☐ 写真 基本手当の場合は 2 枚、高年齢求職者給付金の場合は 1 枚
- ☐ 本人名義の預金通帳かキャッシュカード

のが特徴です。

ただ、失業給付は就職したい意思と能力があり就職活動を行っているのに就職できない人を対象にする原則があります。

手続きは早めに行います。手続きの期間は退職後1年以内で、期限を過ぎるともらえなくなります。

高年齢求職者給付金として、基本手当の日額（令和6年8月からは最大7,065円）

を、30日分（加入期間6か月以上1年未満）または50日分（加入期間1年以上）一時金で支払われます。

雇用保険受給手続きの流れ

1 「基本手当」の受給手続き（退職時 65歳未満）

退職前

- 「雇用保険被保険者証」の有無を確認
- 会社がハローワークに提出する「離職証明書」の離職理由等の記載内容の確認
- 「離職票」の受領方法を会社に確認

退職後

- 会社より「離職票」を受領
- 住所地のハローワークで求職の申し込み
- 受給説明会に出席
- 「雇用保険受給資格者証」「失業認定申告書」を受領
- 再就職が決まらない場合、基本手当の受給終了まで4週間に1回、ハローワークで失業認定を受ける

2 「高年齢求職者給付金」の受給手続き（退職時 65歳以上）

退職前

- 「雇用保険被保険者証」の有無を確認
- 「離職票」の受領方法を会社に確認

退職後

- 会社より「離職票」を受領
- 住所地のハローワークで求職の申し込み
- ハローワークで失業認定、一時金支給

退職後は健康保険（公的医療保険）への加入手続きが必要

NHK や関連団体を退職すると、それまでの健康保険の被保険者ではなくなります。再就職して新たな健康保険に加入しない場合は、いずれかの公的医療保険に加入しなければなりません（75 歳未満の方の場合）。

旧友会のみなさんがこれまで加入していた健康保険には、退職後も任意に加入できる「任意継続被保険者」の制度（以後、健康保険任意継続制度）があります。

今後は、これまで加入してきた健康保険の任意継続被保険者になるか、世帯単位で「国民健康保険」に加入するかを選択する必要があります。

①「健康保険」の任意継続被保険者とは？

健康保険法では2 か月以上被保険者であれば、会社を退職する等健康保険の資格を失った場合、今までの健康保険の資格を継続して加入できる「健康保険任意継続制度」が定められています。それまでの健康保険との違いは、①保険料は全額本人負担（以前は会社と折半）、②手続き、保険料、給付の申請はすべて自分で行う、③期間は2 年間限定等です。

保険料を支払えば、以前と同様、被扶養者（配偶者や子ども等）が何人いても追加の保険料はかかりません。

注意が必要なのは、退職日の翌日から20 日を過ぎると加入できなくなること。

また、保険料の支払遅延は被保険者資格の喪失となる等、すべての面で厳格に運用されています。

②「国民健康保険（国保）」とは？

「国民健康保険」は世帯単位の加入となるため、健康保険の被保険者とその被扶養者という区別はなく、世帯主も含め、すべての構成員がそれぞれ被保険者となります。そのため新たに扶養配偶者等の国民健康保険加入手続きが必要となります。

保険料の計算は、被保険者の人数、被保険者それぞれの前年の所得に応じて決定され、原則として世帯主が全員分をまとめて納めます。

退職後の健康保険の手続き

どちらの健康保険を選ぶとよいか、退職1 か月前には、保険料の試算をしておきましょう。「健康保険任意継続」の場合は「標準報酬月額」と「保険料率」を、会社の総務部に確認したうえで、ホームページを参考に試算を行います。「国民健康保険」の保険料は算出が困難のため、市区町村の「国民健康保険課」等の窓口に出向き、世帯の構成員全員分について試算をしてもらうとよいでしょう。

保険料の比較のポイントは、「所得」と「扶養家族」の状態です。国民健康保険は前年度の所得をもとに計算するため、退職年などの所得の多い翌年は保険

料が高く、不動産所得がある場合は、それも算入されます。健康保険任意継続制度では退職後 2 年間は所得に関係なく、保険料は同じです。

また、健康保険任意継続制度は被扶養者が何人いても保険料が変わることはありませんが、国民健康保険は世帯内の人数が多いほど保険料は高くなります。

判断においては、保険料額の多寡とともに、人間ドックの補助などの内容も加味することも大切です。

手続きの期限に注意

具体的な手続きの流れは 77 ページを参考にしてください。

健康保険任意継続制度は、退職日の翌日から 20 日を過ぎると加入できなくなります。また、国民健康保険を選ぶ場合は、退職すると加入していた健康保険の資格を失い、国民健康保険の被保険者の対象者となります。退職から 14 日以内に、住所地の市区町村の国民健康保険の窓口まで関係書類を提出する必要があります。

国民健康保険は、世帯単位での加入となるため、基本的に世帯の方のそれぞれが被保険者となります。加入手続きの届出は、原則世帯主が行い、健康保険料の納付義務は世帯主となります。

75 歳からは後期高齢者医療制度に

75 歳になるとすべての方は、「後期高齢者医療制度」に移行し、手続きは自動的に行われます。

本人以外の家族等の国民健康保険については、住所地の市区町村の相談窓口で相談してください。



健康保険加入手続きの流れ

退職前

- 退職後にどちらの健康保険制度に加入するか1か月前には検討（試算）
（試算方法）健康保険の任意継続：全国健康保険協会、健康保険組合のホームページで試算方法を確認
国民健康保険：市区町村の「国民健康保険課」で試算を依頼

退職後

- 健康保険証を会社に返却する前にコピーし、保管（のちの加入手続きの参考）
- 以下の①②のどちらかを選ぶ

1 健康保険の任意継続をする場合

- 健康保険証を会社に返却
- 全国健康保険協会、健康保険組合のホームページで手続きの方法を確認
- 全国健康保険協会、健康保険組合に書類を提出（退職日の翌日から 20 日以内に手続き厳守）

Check! 

準備しておくもの

（ホームページで必ず確認してから準備）

- ☐ 資格取得申出書（ホームページから入手）
- ☐ 退職の事実が確認できる書類（退職証明書、雇用保険被保険者離職票、健康保険被保険者資格喪失届などのいずれか。コピーでよい）
- ☐ 被扶養者認定要件の確認ができる書類（被扶養者となる方がいる場合。被扶養者が国内居住か、被保険者と同居か別居などで必要な書類が異なる）
- ☐ 口座振替依頼書（口座振替による保険料の納付を希望する場合）

2 国民健康保険に加入する場合

- 健康保険証を会社に返却
- 健康保険の「資格喪失証明書」を会社から受領
- 市区町村のホームページで手続きの方法を確認
- 市区町村の「国民健康保険課」等の窓口で手続き（退職後 14 日以内）

Check! 

準備しておくもの

（ホームページで必ず確認してから準備）

- ☐ 資格喪失証明書（多くの場合）
- ☐ 資格取得申出書（ホームページから入手）
- ☐ マイナンバーカード、運転免許証など本人確認書類（提出書類は市区町村で異なる）

退職した年の税金について

退職金にかかる所得税、住民税については、退職前に「退職所得の受給に関する申告書」を会社に提出することによって、退職金の支給時に課税関係が完結しますので、特に確定申告等の対応は不要です。

給与にかかる所得税については、所得税の源泉徴収が過大になっている場合には、確定申告（還付申告）をすることにより、所得税の還付を受けられる可能性があります。また、住民税については、退職した時期によりますが、退職時に一括徴収、または、自分で納付（普通徴収）のいずれかとなります。

退職後の税金について

公的年金等の収入金額が400万円超の場合には、確定申告が必要となります（400万円以下の場合にも、公的年金等にかかわる所得以外が20万円超の場合には確定申告が必要）。

医療費が多額に発生した場合の医療費控除などの控除項目がある場合には、確定申告を行うことにより、所得税の還付を受けられる可能性があります。

確定申告の手続き

確定申告は個人が1年間（1月1日から12月31日まで）の収入等を、翌年の2月16日から3月15日までの間（還付申告の場合には翌年の1月1日から可能）に税務署に申告する手続きで、提出方法は書面、e-Taxなどの方法により行います。

退職前後の確定申告の流れ

退職前

- 「退職所得の受給に関する申告書」を会社へ提出

退職後

- 会社から「退職所得の源泉徴収票」と「給与所得の源泉徴収票」を受領
- 翌年の確定申告の提出期間（2月16日～3月15日）に、税務署に申告書を提出

準備しておくもの

Check! 

☐ **確定申告書**（国税庁のホームページからダウンロードできる。スマホ、パソコンから直接申告も可能）

☐ **申告書作成に必要な書類**

- 給与所得の源泉徴収票／公的年金等の源泉徴収票／その他所得があった場合にはその書類
- 医療費の領収書（医療費控除）／その他所得控除に該当するものがあればその書類
- 本人確認書類など

配偶者に支払われる 遺族厚生年金



公的年金の遺族年金には、遺族基礎年金と遺族厚生年金があります。

旧友会会員は厚生年金保険の被保険者または元被保険者なので、受給要件を満たした場合、生前に生計を維持されていた遺族に対して、遺族厚生年金が支給されます。遺族厚生年金を受給できる遺族には優先順位があり、その順位の高い方から受け取れます。実際には配偶者が受給者となる場合がほとんどです。

以下、夫が死亡、妻が受給権者として説明します。

遺族厚生年金は、旧友会員が老齢厚生年金の受給者であれば老齢厚生年金額（報酬比例部分）× 3/4、老齢厚生年金の受給権者（公的年金の 25 年以上加入がある場合に）は死亡時点の年金額に上記の計算式で計算した額となります。

遺族厚生年金の受給権者となったときに妻が 40 歳以上で遺族基礎年金を受給していなければ、妻が 65 歳になるまで中高齢寡婦加算が加算されます（令和 6 年度 612,000 円）。

妻が 65 歳未満で「特別支給の老齢厚生年金」（69 ページ参照）を受給している場合、65 歳までは一人一年金の原則により、「遺族厚生年金」と自身

の「特別支給の老齢厚生年金」のどちらか一方を選択して受給することになります。

また、妻が 65 歳以上の場合、65 歳からの老齢基礎年金と遺族厚生年金の両方の年金を受給できます。（一人一年金の原則の特例）。ただし、妻が老齢厚生年金を受給できる場合は妻の老齢厚生年金が優先的に支給され、遺族厚生年金は 65 歳前の遺族厚生年金と妻の老齢厚生年金の差額支給となります。

なお、遺族基礎年金は旧友会会員が亡くなった時点で 18 歳年度年末の子等がいる妻に支給される年金です。実際にはほとんどないと思います。

老齢年金は原則課税対象ですが、遺族年金は非課税です（ちなみに障害年金も非課税）。

まずは、現在の財政状態をしっかり把握しよう！

書き込み式 これからの人生ポートフォリオ



第二の人生をはじめるにあたって、現在の収入（年金など）やこれからの支出を正確に知っておく必要があります。なんとなく知っているというだけでは、計画を誤ることも。この書き込み式ノートに記入しておくことで見直すこともできますし、もしあなたに万が一のことが起こった場合、家族に正確に伝えることもできます。

これだけでは書ききれない方もいると思いますが、必要最低限の情報でいいのです。形式にはこだわらず、自分でパソコンを使って作成し、貼っておくのもだいじょうぶ。

また、退職後、最低3か月でも家計簿をつけることも実際の支出を把握するのに役立ちます。もし差し支えなければ完成したポートフォリオ（資産構成）を家族に見せて説明しておくともよいでしょう。

- これからの予定とそれに伴う収入・支出
- 収入と支出について
- 年金について
- 各種保険の内容
- 財産の内容
- 負債について
- 終末期医療に関する意思表示

これからの**予定**とそれに伴う**収入・支出**

今後、予想されるライフイベントを把握し、収入と支出のマネープランを立てておきましょう。自分の定年退職、子どもの大学卒業、転居や住み替え、あるいは老人ホームや介護施設への入居などに伴う収入や支出を予想し、記入しておきます。

項目 \ 時期	2025 年 (60 歳 例)	年 (歳)	年 (歳)	
イベントの予定	定年退職			
それに伴う収入 または支出	+1,500 万円	円	円	
年収 A	336 万円			
支出 B	300 万円			
差し引き (A-B)	36 万円			
貯蓄残高	2,506 万円			
備考	退職金収入あり			

記入日

年

月

日

年 (歳)

年 (歳)

年 (歳)

年 (歳)

円

円

円

円

収入と支出について

年金など予想される月々の収入と支出を記入しておきます。自分だけでなく、夫婦、世帯で考えると見通しが立ちやすくなります。退職後、3 か月くらいだけ家計簿をつけてみると、収入と支出のバランスを記入しやすくなります。また、将来の予想に変化が生じたときは随時、見直していきましょう。

収入

☐ 単身 ☐ 夫婦 ☐ 世帯

記入日 年 月 日

現在	月収	年収	備考 (年金受給開始年など)
年 月	円	円	
年 月	円	円	
年 月	円	円	
将来 (予想)	月収	年収	備考
年 月	円	円	
年 月	円	円	
年 月	円	円	
年 月	円	円	
年 月	円	円	
年 月	円	円	
年 月	円	円	
年 月	円	円	

支出

☐ 単身 ☐ 夫婦 ☐ 世帯

記入日

年

月

日

	月間	年間	備考
食費（自炊）	円	円	
食費（外食）	円	円	
水道・光熱費	円	円	
通信費	円	円	
住宅費	円	円	
日用品	円	円	
小遣い	円	円	
保険・医療費	円	円	
学費	円	円	
車両・交通費	円	円	
教養娯楽費	円	円	
その他	円	円	
	円	円	
	円	円	
支出合計額	円	円	

年金について

年金については 68 ページを参照してください。

まだ年金支給の始まっていない人も記入しておきましょう。高齢期のライフイベントが賄えるか、将来を予想して備えておきましょう。

年金をすでにもらっている人 今年（2025 年）の年金収入等（年額）					
		自分	配偶者	計	月あたり
国民年金・厚生年金		円	円	円	円
NHK 年金		円		円	円
個人年金等		円		円	円
		円	円	円	円
計		円	円	円	円

●国民年金・厚生年金については、毎年6月上旬ごろに送られてくる通知書（年金改定通知書、年金振込通知書）より記載。

これから年金をもらう人の備忘録			
		自分（時期）	配偶者（時期）
国民年金		円（ ～）	円（ ～）
厚生年金		円（ ～）	円（ ～）
NHK 年金		円（ ～）	
個人年金等		円（ ～）	円（ ～）
		円（ ～）	円（ ～）

●国民年金・厚生年金については、「ねんきん定期便」「ねんきんネット」、または「年金事務所等での試算」により記載。なお、「ねんきん定期便」「ねんきんネット」には、「配偶者特別加算額を含む加給年金額」は含まれていない。

各種保険の内容

健康保険については76ページを参照してください。

現在加入している生命保険や民間医療保険について、会社名や契約内容、受け取れる保険金額などを記入します。その際、実際の保険証券の有無も確認しておくといでしょう。あわせて保険をかけすぎていないか、重複した保障になっていないか、見直してみましょう。

現在加入している各種保険	
会社名	
種類・商品名	
証券番号	☐ 有無の確認
保険料（年額）	円
保障内容	

現在加入している各種保険	
会社名	
種類・商品名	
証券番号	☐ 有無の確認
保険料（年額）	円
保障内容	

現在加入している各種保険	
会社名	
種類・商品名	
証券番号	☐ 有無の確認
保険料（年額）	円
保障内容	

現在加入している各種保険	
会社名	
種類・商品名	
証券番号	☐ 有無の確認
保険料（年額）	円
保障内容	

財産の内容

さまざまな資産があります。記入することで財産の全貌を把握します。口座を持っている金融機関名、支店名、口座の種類、担当者がいる場合は氏名（連絡先）を記入しておきます。貸金庫、不動産、貸付なども整理しておきます。ご家族にも見せて情報共有をしておきましょう。

預貯金			
金融機関名	支店名	口座の種類・番号 残高（日付）	備考 （用途・担当者）

株式、投資信託など			
金融機関名・支店名	担当者・連絡先	支店コード、 口座番号など	備考（内容・評価額）

貸金庫		
金融機関名	銀行	支店
所在地		
担当者・連絡先		備考

不動産	
物件	☐ 土地 ☐ 一戸建て ☐ マンション ☐ 田畑 ☐ その他
用途	☐ 自宅 ☐ 別荘 ☐ 投資用 ☐ 実家 ☐ その他
名義・持ち分	☐ 自分のみ (100%) ☐ 共有 (自分の持ち分 %) ☐ その他
住所	〒
登記簿上の所在地	
土地面積	延べ床面積
備考	

不動産	
物件	☐ 土地 ☐ 一戸建て ☐ マンション ☐ 田畑 ☐ その他
用途	☐ 自宅 ☐ 別荘 ☐ 投資用 ☐ 実家 ☐ その他
名義・持ち分	☐ 自分のみ (100%) ☐ 共有 (自分の持ち分 %) ☐ その他
住所	〒
登記簿上の所在地	
土地面積	延べ床面積
備考	

その他の資産 純金積み立てやゴルフ会員権など相続発生時に名義変更が必要なもの。

品目		取扱機関	
名義人		数量	
購入金額		購入日	
評価額		備考	

その他の資産 純金積み立てやゴルフ会員権など相続発生時に名義変更が必要なもの。

品目		取扱機関	
名義人		数量	
購入金額		購入日	
評価額		備考	

人に貸しているお金（貸付金）

相手の氏名		連絡先	
金額		貸付日	年 月 日
契約書の有無	☐ あり（保管場所） [] ☐ なし		
貸付の理由			

デジタル関係のパスワード

ふだんは記憶にあり、使っているパスワードでも、ふいにわからなくなることがあります。

パソコンやスマートフォンのパスワードなど数回間違えるとロックがかかって

しまう場合もあります。ヒントになる情報もあらかじめ記入して、人に見られない場所にしまっておきましょう。

負債について

財産だけでなく、負債も記すことで整理できます。現在支払っている住宅ローンや自動車ローン、カードローン、借入金などマイナスの試算を記入します。これからのライフイベントを考えていくうえでプラスの財産とマイナスの財産を合算しておきます。相続の際のことも考えてまとめておきましょう。

ローンや借入金					
種類	☐ 住宅ローン ☐ カードローン	☐ 自動車ローン ☐ 知人からの借金	☐ 教育ローン ☐ その他		
借入先		担当者・連絡先			
借入金額		円	借入日	年 月 日	
返済方法			完済予定日	年 月 日	
引き落とし銀行口座					
担保の有無	☐ あり（内容） [] ☐ なし				
借入残高	円 （ 年 月 日現在）				

保証人			
保証した相手（関係）		電話番号	
お金を貸した人（債権者）		電話番号	
保証日	年 月 日	保証金額	円
保証した理由			

保有するクレジットカード・カードローン				
カード名	発行会社名	連絡先	カード番号	備考

終末期医療に関する意思表示

自分自身で判断し、意思表示を残しておきましょう。本人の意思が確認できない場合に備え記入しておきます。

尊厳死

自分の意思で、死にゆく過程を引き延ばすだけに過ぎない延命措置を行わず、人間としての尊厳を保ちながら死を迎えること。痛みや苦しみを伴う症状の緩和措置は行ってもらう。

事前指示書

突然の病気や事故、認知症などによって、医療ケアの判断や選択ができにくくなったときに備え、終末期の医療やケアなど自分に施される医療の方針を事前に意思表示しておく。決まったフォーマットはないので、医療機関のホームページや市区町村の役場などで情報を入手する。医療代理人を指定しておく。

延命治療

家族が判断に困らないように、また選択した家族・親戚が周囲の心ない言葉に傷つかないように、理由も書き残しましょう。

☐ 望む

☐ 望まない

☐ 緩和治療は望む

理由 尊厳死を望みたいなど。

余命・病名・終末期

理由を明確にしておくことで、本人も家族も困らないで済みます。

余命

☐ 知りたい

☐ 知りたくない

病名

☐ 知りたい

☐ 知りたくない

理由 やり残したことを済ませておきたい。友人にお別れを言いたい。家の片づけや旅立つ準備をしたいなど。

その他・臓器提供・献体など

献体を希望する場合は、事前に団体や大学、医療機関への登録、および親族の同意書が必要です。

臓器提供

☐ 提供したい

☐ 提供したくない

理由

献体

☐ 献体してもよい

☐ 献体したくない

理由

身の回りの生活手続き こんなときどうする

Q & A



第二の人生を送っているといろいろなことに直面します。その中でも近年、話題になっている問題を取り上げ、専門家に伺いました。このアンサーをヒントにご自分で調べて最適の方法を見つけてください。

- 実家じまいで失敗しないためには
- 葬儀は遺された人たちのために
- 初めての墓じまい
- 家族が要介護になったら
- お金の置き場所について
- 各種相談窓口連絡先一覧

実家じまいで失敗しないためには

Q 実家じまいをしようと考えていますが、なにから始めるとよいでしょうか

A どこをゴールにするか、よく考えましょう

実家じまいを考えるきっかけとしては、実家に住む人がいなくなった、両親とも亡くなった、実家の維持管理が大変だ、あるいは親が施設や病院に入ったり、同居したりすることになった、などが代表的なものです。

しかし、ひと言に実家じまいといっても、最終的に何をどのような形で行うか、目指すもので、通る道筋は変わってきます。住居が賃貸であれば、原状復帰と解約がゴールでしょうし、持ち家で土地もあれば、遺品整理のあと、これら不動産の売却がゴールということもあります。

まずは実家じまいをする人が家族や兄弟など、周囲の人たちとよく話し合い、ゴールをきちんと設定することです。それに応じて、何をしなければならないか、どのような業者と関わるかも変わってきます。

教えてくれた人

長谷川博之 (はせがわ・ひろゆき)

(一社) 遺品整理適正化推進協会代表理事、(株) アールワークス代表取締役。遺品整理業を行うかたわら、遺品整理を円滑に進めるための業界のルールづくり、優良な遺品整理業者の斡旋などを行う。

Q 親の遺品の整理を始めたのですが、物が多く、時間もかかります。遺品整理業者に依頼したほうがよいでしょうか

A 金品の確認は必ず自分たちで行いましょう

あわてて遺品整理業者に頼む前に、どこかに貴重なものや遺されていないか、自分たちで家のすみずみまで調べましょう。故人が現金や通帳、有価証券などを整理しておいてくれたとしても、必ず何かが出てきます。

古い衣服のポケット、タンスの引き出しの奥、押し入れの敷物の下などから現金の入った封筒が見つかるのは珍しいことではありません。また、金ぶち眼鏡や指輪などが出てくこともあります。合計すると数十万円から数百万円になったということもあります。「時間が無い。仕分けが面倒だ。処分してくれ」と第三者に丸投げしてしまうと、そのまま失うことになりかねません。

単に住居から遺品をなくすだけなら、遺品整理業者に頼らず、自分たちで仕分けをし、書籍や衣類や陶器などを少しずつ自治体の定めたゴミ収集日に出していく方法もあります。かなりの物を整理でき、また処分のための費用を減らすこともできます。そのうえで、自分たちで扱うのがむずかしい不用品などの処分を、一般廃棄物収集運搬業者に頼めばよいわ

けです。

Q では、遺品整理業者はどのようなことをしてくれるのでしょうか

A 仕分けの知識を生かし、遺品を適切に処分します

遺品整理業者という特殊な技能を持つように思われがちですが、部屋に残された遺品をさまざまな知識を持って仕分けするというだけで、特別な国家資格があるわけではありません。

インターネットを検索すると、地元の遺品整理業者を簡単に見つけることができます。2 トントラック 1 台分でいくらといった値段で判断しがちですが、その遺品整理業者がどのような仕事をしているのかをよく確認しましょう。たとえば、一般廃棄物収集運搬業や古物商の許可を取得しているかなどは、チェックしておきたいポイントです。

覚えておきたいのは、遺品整理業者が行えるのは、仕分けをした「不用品」をドアの外に出すところまで、ということです。そこから先の回収・運搬には、市区町村による一般廃棄物収集運搬業許可の取得が必要で、この許可がないまま、回収・運搬を行うと廃棄物処理法違反になります。

通常は遺品整理業者が取引のある一般廃棄物収集運搬業に委託し、不用品を処分場へ運搬するという形を取っています。遺品整理業者で一般廃棄物収集運搬業許可を取得している場合は少

実家じまいの手順

実家じまいのきっかけ

- 実家に住む人がいなくなった
- 両親とも亡くなった
- 実家の維持管理が大変だ
- 親が施設や病院に入ったり、同居したりすることになった

最初に行うこと

- 家族やきょうだいらと実家じまいの目的、ゴールをはっきりさせる（賃貸なら原状復帰と解約。不動産（持ち家、土地）を売却

家族による遺品の整理

- 思い出の品として取っておきたいものを選別
- 古い衣服のポケット、タンスの引き出しの奥、押し入れの敷物の下など、住居をくまなく探し、現金、通帳、有価証券などのほか、貴金属、宝石などを保管

業者による遺品整理

- 自治体の窓口で一般廃棄物収集運搬業者の紹介を受ける
- 一般廃棄物収集運搬業者から遺品整理業者の紹介を受ける
- 複数の遺品整理業者から見積もりを取り、選定する
- 遺品整理業者による仕分け
- 古物商などによる有価物の買い取り
- 一般廃棄物収集運搬業者による不用品の処分（回収・運搬）

賃貸の解約、あるいは不動産の売却

- 住居が賃貸なら原状復帰後、解約
- 持ち家なら売却。あるいは取り壊し
- 土地の売却

数です。

ただ残念ながら、遺品整理業者の中には、一般廃棄物収集運搬業の資格を持たないまま、違法を承知で自ら回収、運搬を行う者がいるのも現実です。業者が違法を行うことを知りながら仕事を頼むと、依頼者も罪に問われることもあります。また、業者によっては、見積もりは安くても、あとから法外な代金を要求される場合もあるので注意が必要です。

Q 信頼のできる遺品整理業者は、どうやって探せばよいのでしょうか

A 一般廃棄物収集運搬業者から紹介を受ける方法もあります

一つの方法として、地元自治体の窓口で、実家じまいをしたいので一般廃棄物収集運搬業者を紹介してほしいと相談することです。前出のように、自治体が一般廃棄物収集運搬業の許可を与えていますが、新規の許可の取得はかなりむずかしく、一定の信頼性が保証されています。

一般廃棄物収集運搬業者が確保できたら、その業者に対して、「遺品整理中で換金できるもの（有価物）もありそうなので、

適切な遺品整理業者を紹介してほしい」とお願いするとよいでしょう。というのは、一般廃棄物収集運搬業者は遺品整理に関して専門的な知識を持っていることはまれで、遺品整理業者と連携していることが多いからです。信頼のおける一般廃棄物収集運搬業者には、信頼のおける遺品整理業者がついているものです。

その上で、複数の遺品整理業者に遺品を見てもらって、見積もりを取ります。料金もそうですが、自分が処分したい有価物に関してどの程度の専門知識を持っているかも重要な判断のポイントです。もちろん、買い取り専門の古物商に依頼して、見積もりを取る方法もあります。

Q 遺品整理にかかる費用はいくらぐらいと考えておけばよいでしょうか

A 部屋数が目安。物の量が多いと費用がかさみます

あくまでも目安ですが、遺品整理であれば、1部屋で10万円程度と考えると、「10万円×部屋の数＋諸経費 10万円」程度です。つまり、3DKであれば、30万円（10万円×3部屋）＋10万円で40万

遺品の買い取りは古物商の仕事

遺品がなんであれ、買い取るには古物商許可が必要です。優良な遺品整理業者であれば、古物商許可を持っていないくても、遺品の仕分けをしながら、古物商が買い取り、換金できるものを見つけてくれます。

価値のある書籍、陶器、絵画などの美

術品、家具、着物などは、より専門的な知識を持つ古物商や古書商に連絡し、評価や適正な価格での買い取りを依頼してくれることもあります。

こうして換金できるものは換金し、残ったものを一般廃棄物収集運搬業者に処分してもらうわけです。

円程度になります。物の量が多くなければ、その分、費用は増えますが、何倍にもなることはありません。また、買い取りしてもらえる有価物があれば、トータルとしては安くなります。

部屋に汚れや傷みがある場合は、賃貸なら原状復帰が必要になり、持ち家の売却でもリフォームを行うこともあります。それには別途、費用がかかります。

どの場合も複数の見積もりを取って、進めることをおすすめします。費用重視で安く収めるという考え方もありますが、法律にしたがって適切に処分するという視点も忘れてはなりません。

Q 実家じまいはどの程度の期間がかかるのでしょうか

A 遺品整理だけなら2か月、不動産の売却まで含めると約半年とみておきましょう

これもゴールの設定によりけりです。賃貸の解約までであれば、一般廃棄物収集運搬業者あるいは遺品整理業者の選定

から取りかかって、2か月もあれば十分に行えます。持ち家の場合も、建物や土地の売却ができる状態になるのも、やはり2か月程度です。実際には売却が完了するのは、その地域が都市部か郊外か田舎かといった場所の問題や、売却に希望する価格にもよりますが、半年程度をみておくといいでしょ。

自分たちで何月までにと期限を決めておくのと時間の範囲内で収まりやすく、意外と早く終わるはずですよ。

空き家バンク制度をご存知ですか

「空き家バンク制度」は、実家が空き家になったときなどに利用できる仕組みです。主に地方公共団体が、地域内の空き家の活用促進のため、所有者から集めた情報をインターネット等で公開し、購入・居住希望者に提供するというものです。地方への移住者以外にも、古民家を改造して活用したいという事業者の需要もあるそうです。

なお、空き家バンクがない地域もあります。各地方公共団体のホームページをご確認ください。国土交通省ホームページの「空き家・空き地バンク総合ページ」も参考になります。

また、同様のサービスを行う民間の事業者もあります。インターネットなどで探してみましょう。

葬儀は遺された人たちのために

Q 高齢の母が、「自分の葬儀は親しい人だけで行う家族葬がいい」と言っているのですが、注意すべき点がありますか

A 家族葬といっても参列者の範囲はさまざまです

近年、家族葬を希望する方が増えています。しかし、ひと口に家族葬といっても、はっきりとした定義はなく、イメージする内容は人それぞれです。家族、親戚に加え、友人や知人など、広く参列するのが「一般葬」だとすると、家族葬は、①同居している家族だけの場合もあれば、②親族も加える、③さらに故人の親しかった友人も呼ぶ、という3つのパターンに分かれます。事前に当人を含め家族で話し合うときにも、具体的にどんな家族葬をイメージしているのかを確認する必要があります。

親は、親心のつもりで「労力も費用もかけず、小規模に子どもたち家族だけで」と言いがちです。しかし、実際に直近の家族だけで家族葬を行ってみると、あとで親戚に「なぜ呼んでくれなかったのか」

と叱責されることもあります。また、人づてに知った親の友人がバラバラと自宅に焼香に訪れることもあります。親族や友人に心ない言葉を投げかけられ、喪主や家族の中には、葬儀は「こうすればよかった」と傷つき、後悔する人も少なくありません。親戚や友人たちも葬儀に参列し、悲しみを共有する機会を持つと、遺族のために何かしたい、見守ってあげたいという気持ちにもなりやすいといえます。

もちろん、故人の希望をかなえてあげようという気持ちは大切です。参列者に誰を呼ぶとよいかは、その家族の事情によりけりで、正解はありません。しかし、あくまでも遺された人の気持ちを第一に考え、葬儀で嫌な思いをせず、あとで「こうすればよかった」と後悔しないような形が理想といえます。葬儀は「送られる人よりも送る人のために行う」という発想の転換も必要です。

Q 費用についてはどうでしょうか。家族葬が選ばれる理由の一つには、予算の問題もあります

A 複数の葬儀社から見積もりを取ってみましょう

家族で相談しても、実際の葬儀で何にどれだけ費用がかかるとはわからなければ、話が具体的なものになりません。事前に葬儀社に行き、見積書を作成しても

教えてくれた人

明石久美（あかし・ひさみ）

明石行政書士事務所代表。相続専門の行政書士として、おひとりさま対策、遺言書作成、家族信託契約書作成、相続手続きなどを主に行う。葬儀や墓などに関しても詳しい。著書に『読んで使える あなたのエンディングノート』、『死ぬ前にやっておきたい手続きのすべて』など多数。

らいましょう。費用だけでなく、葬儀の準備も含めた全体の流れや疑問や質問も相談でき、葬儀社に依頼したい内容や希望も明確になります。

コツは、同じ条件（遺体の搬送の有無、葬儀を行う場所、参列者の人数など）で数社から見積書を取ることです。葬儀社は営業活動をほとんど行っていないため、ふだんはそれぞれの葬儀社の特徴が見えづらいものです。見積書を依頼することで、その葬儀社が行う葬儀の内容から考え方、仕事への姿勢なども知る機会になります。

送られる当人の希望を見積りに反映させることも大切ですが、実際に葬儀を行う人（喪主となる人）が、葬儀の費用や当日の葬儀の流れなどの疑問について質問し、不明な部分を解消し理解しておくことが必要です。必ず電話やネットだけ

でなく葬儀社に足を運んで面談し見積もりを作成しておくことをお勧めします。何もしないまま、急に葬儀を迎えるとあわててしまい、限られた期間内ではよい葬儀社を探せないこともありえます。

葬儀社に見積書を依頼するときは、あくまでも「まだまだ先の話だ」と断っておきましょう。実際に葬儀を頼む、頼まないは自由です。しかし、いざというときには、気に入った葬儀社と、以前とった見積書をもとに、その時点での事情や希望を伝え、互いに調整することで、葬儀の準備もスムーズに進みます。

Q 声をかける範囲を広げて、参列者が増えると、費用はかさみませんか

A 人数が多少増えても費用はあまり変わりません

故人の親しかった友人に参列をお願い

当人の希望を聞いておく

- 葬儀の形式、規模など（祭壇の色合い、使ってほしい花、棺の中に入れてほしいもの、最期に着たい服、葬儀で流してほしい曲や映像、祭壇や斎場に飾ってほしいものなど）
- 呼びたい友人の連絡先と当人との関係

事前の準備・確認

- 菩提寺、宗派などの確認
- 葬儀社に見積もりを取る（数社）
- 訃報の連絡先の準備
- 遺影用写真の準備
- 葬儀費用の準備

死亡直後に行うこと

- 葬儀社への連絡
- 菩提寺への連絡——葬儀社に遺体搬送をしてもらったあと、早い段階で行う
- 親族、友人ら参列者への連絡と参列の確認

する程度であれば、予算はそんなに変わりません。葬儀として行う内容は同じで、参列者が多少増えても、精進落としの料理や香典返しの数が増える程度です。参列者からの香典もあるため、大きくマイナスになることはありません。親戚にも声をかけると参列できない場合は供花を贈られることもあり、みなさんの気持ちで立派な葬儀になるという側面もあります。

Q そのほか、葬儀に関してあらかじめ準備しておくことはありますか？

A 故人が呼びたいと思う友人を聞いておきます

遺族がよく困るのは、いざ葬儀を行うときに、故人の親しい友人に声をかけようにも連絡先がわからないというケースです。最近では、主要な連絡先が携帯電話に入っていて、本人しか見られないこともあります。

やはり、日ごろから当人も含めて、家族でもしものときの話をして、葬儀に必要な情報を集め、メモしておくのがベストです。友人といっても当人しかわからないことも多く、どのような関係かについても聞いておきましょう。葬儀に参列してほしいのか、それとも訃報を伝えるだけでよいのかといったことも大切です。当人にエンディングノートなどに書き残しておいてもらう方法もあります。

遺言書をつくっておこう



Q 母が遺産相続に関して、「遺言書を作成しておきたい」と言っています。

何から始めればよいのでしょうか

A まず財産の全体像を把握しましょう

遺産相続については、本人が生前から準備しておくのがベストです。預貯金はもちろん、さらには土地や建物などの不動産や有価証券（株式や投資信託など）、生命保険などを含め、どんな財産があり、どこに保管しているかを知っているのは本人のみです。借地権や貸借権などは契約書が必要で、本人も正確に把握していないこともあります。これらを死亡後、何も手がかりがないまま、家族が探すとなるとたいへんな労力がかかります。本人が元気なうちに、必要であれば周りの者も協力し、全体像がわかるようにしておいてもらうことがスタートラインです。

遺言書がない場合は、相続人全員で、「遺産分割協議」を行い、遺産の分け方が決まったら、「遺産分割協議書」を作成します。本人が分割方法を決めておきたいという場合は、遺言書を作成する必要があります。家族が代わりに書くことはできず、本人が作成しなければなりません。

Q 遺言書の作成で失敗しないために

は、何に注意すればよいでしょうか

A 専門家に必ず目を通してもらいましょう

では、本人が書けばよいかというと、必ずしもそうではありません。遺言書には主に「自筆証書遺言」と「公正証書遺言」があり、自分で書いた遺言書は「自筆証書遺言」と言います。

「自筆証書遺言」を満たす要件は4つで、①自筆であること（財産目録のみパソコンでの作成や通帳などのコピー添付でも可。ただし署名・押印が必要）、②日付、③氏名が書かれていて、④押印（スタンプ印不可）があること。いつでも作成できる気軽さがあります。しかし、故人の自筆証書遺言は、実際に執行しようとするの不備がよくあり、手続きができないことが多いのです。

たとえば遺言執行者が指定されていないと、誰を執行者にするかで家庭裁判所に申し立てをすることになります。書き漏らした財産が見つかり、その場合の対策が遺言書に書かれていないと、相続人全員による遺産分割協議書が必要となり、一人でも不同意となると、そこで手続きがストップします。

自筆証書遺言は、本人の思いに傾きがちなで、遺言執行に関してはあいまいで、不十分なことが実に多いのです。「譲る」「任せる」と書いてあっても、その解釈でもめることになります。相続人に対しては「相続」、相続人以外の人に遺産を渡したい場合は「遺贈」といった使い分

けもあります。

なお、遺言書をつくるときは専門家に相談しましょう。遺言執行の観点からアドバイスがもらえます。より間違いがないのは、公証人に口頭で遺言の内容を伝え、公正証書遺言を作成することです。自筆証書遺言を作成する場合にも、必ず原案を専門家に目を通してもらいましょう。

Q 遺言書の作成は誰に相談すればよいでしょうか

A 原案作成まで依頼するなら弁護士か行政書士です

相談であれば、弁護士、司法書士、行政書士が対応していますが、このうち、弁護士と行政書士は、遺言書の原案の作成まで認められています。公証役場は無料で相談にのってくれますが、対策のアドバイスまで行うことはほぼありません。

上記の専門家でも、実際には経験の差や得意とする分野の違いもあります。インターネットで調べ、ホームページの内容がしっかりしたところに足を運んでみましょう。話してみると、相続が得意かどうか、見当がつくものです。相続の専門家は独自のネットワークを持っていて、相談の内容によっては、より適任の人を紹介してくれることもあります。その専門家と協力して対応します。

初めての墓じまい

Q お墓に通えなくなってしまう、墓じまいを考えていますが、どのようにすればよいでしょうか

A お墓の引っ越しまで含めて、どう改葬するかを考えましょう

「墓じまい」とは、遺骨の納められている墓石を撤去、処分して、遺骨を取り出し、別の場所に移すことをいいます。「墓じまい」という言葉は最近のものですが、内容は20年近く前から広く使われている「お墓の引っ越し」とほとんど同じです。というのは、墓じまいはお墓をなくすことが目的ではなく、そのあと遺骨を移して、なんらかの形で「改葬」することが目的だからです。

遠方でお参りに行くのがむずかしくなってきた、あとを守ってゆくものがいなくなった、といったものが主なきっかけとしてあげられます。しかし、墓じまいをしたあと、どのように改葬するかについては、家族の事情によって、さまざまな選択肢があります。

場所は郷里のままなのか、今の住まいの近くなのか、子どもたちがお参りに便利な地域にするのか。お墓を新たに購入

するとして、その場所はお寺（寺社墓地）なのか、自治体の公営墓地、それとも民営墓地なのか。さらには、合葬墓にするのか、永代供養墓、納骨堂なのかなど、決めていく必要があります。

Q まず何から取りかかるとよいでしょうか

A 親族やお寺に墓じまいの意思を伝えましょう

現在のお墓の管理者であるお寺、あるいは公営墓地や民営墓地であればその管理事務所に、墓所を返還したい、遺骨を移したいと申し出をすることです。公営墓地や民間墓地については、その場合の手続きは決まっており、スムーズに進められるため、まずお墓の引っ越し先を決め、契約することからスタートします。

お寺の場合は、それまでの檀家としてのお付き合いもあり、早めに墓じまいを相談することをおすすめします。

墓じまいは、現在のお墓の継承者が行うのが原則です。墓じまいには埋葬の証明や改葬の許可が必要になるため、親の死去などで継承者が変わったり、あいまいになったりしている場合は、お寺の檀家名簿で確認することも大切です。公営墓地、民間墓地であれば管理事務所から毎年、管理料の請求書が継承者宛で送付されています。

気をつけたいのは、お墓は継承者である自分のもの、家族だけのものと思いが

教えてくれた人

尾崎一郎（おさき・いちろう）

（株）メモリアルアートの大野屋経営企画本部コンタクトセンター所長。年間約2万6,000件の相談が寄せられる大野屋テレフォンセンターの業務を長年にわたって担当。

ちなことです。実際には、親族がお参りをしている場合も多くあります。法事などで親族が集まる機会をとらえて、墓じまいをしたいという希望を話して、理解を得ておくことも大切です。

Q 遠方のこともあり、お寺とは檀家の付き合いが薄いのですが、どのように話せばよいでしょうか。墓じまいにあたってはお布施も必要とのことですが……

A 直接会って相談することがスムーズに行く秘訣です

どうすればよいかわからないからと、お寺との間に第三者を立てて、一方的に進めようすると、住職の心証を害し、話がこじれることもあります。遠方でお寺と疎遠になっている場合は、たとえば手書きの手紙で今までのお礼を述べた上で事情を説明し、後日、うかがって直接相談したいと伝えるのがいいです。

お寺から見ると、墓所にお参りをする人がいなくなってお墓が傷んだり、継承者と連絡が取れなくなって無縁仏となるのは避けたいという事情もあります。

墓じまいの手順

新しいお墓を探して決める

- 管理者より「墓地使用許可証」「受入証明書」を発行してもらう



納骨時期に合わせて業者と建墓工事契約

- 新しい墓石をつくるには一定の時間が必要



改葬許可申請書を取り寄せる

- 自治体から入手（ホームページでも可能）



現在の墓地管理者との手続き

- 遺骨の「埋蔵証明」をしてもらう（基本は移す遺骨すべて。自治体により書式は異なる）



現在の墓地のある自治体との手続き

- 必要な書類を自治体窓口を確認
- 「埋蔵証明書」「墓地使用許可証」、「受入証明書」を提出（自治体によって異なる）
- 「改葬許可証明書」を発行してもらう



遺骨を取り出す

- 閉眼供養（魂抜き）などの儀式を行う
- 業者による作業、墓石の撤去



遺骨を安置する

- 移送は当事者で行うのが一般的
- 自宅や新しい墓地の施設などに安置



新しいお墓に納骨

- 工事完了後、業者から引き渡し
- 「建碑式」「魂入れ」などの儀式を行う
- 「改葬許可証明書」「墓地使用許可証」が必要

※墓じまい全体の流れや手続きについての詳細は、建墓業者などでも相談できる。

お墓を撤去、処分して檀家をやめるとなるとお布施が必要です（「離壇料」とは呼ばないほうがよい）。10～30万円が一般的ですが、それまでのお付き合いの深さにもよるため、決まった金額はありません。たずねるとこの程度だと教えてくれるお寺も多く、あとは経済状況や家族の事情も考慮しながら、双方で決めるとよいでしょう。

Q 墓じまいには公的な機関の許可が必要とのことでしたが……

A 先に受け入れ先を決めてから改葬許可証明書を申請します

まず何よりも先に、受け入れ先となるお墓を決め、どのような形に「改葬」するか決めておく必要があります。というのは、お墓を撤去、処分するには、お墓のある自治体に対して、「改葬許可」を申請し、その許可証明書を得ることが必要だからです。その申請の際は「埋蔵証明書」「墓地使用許可証」「受入証明書」を提出します。

埋蔵証明書は現在のお墓の管理者であるお寺、もしくは公営墓地や民営墓地の管理事務所に発行してもらいます。「墓地使用許可証」「受入証明書」は引っ越し先のお墓の管理者に発行してもらいます。したがって、「改葬許可証明書」を申請する段階で、受け入れ先が決まり、契約していることがかせません。

別の場所に新たなお墓を建てる方法もありますが、跡継ぎがいらない場合などは管理を必要としない合同墓（納骨堂、永

代供養墓、樹木葬など）に納める方法もあります。受け入れ先に移す段階では、「改葬許可証明書」「墓地使用許可証」が必要になります。

Q 遺骨の取りだし、墓石の撤去は誰に頼むのがよいでしょうか

A お寺の場合は懇意の業者、公営墓地では自分で探しましょう

実際に、お墓から遺骨を取り出し、墓石を撤去するのは石材店の仕事です。寺社墓地ではお寺ごとに業者が決まっているので、紹介を受けて、連絡します。

公営墓地、民営墓地では、自身で石材店を選び、依頼します。これは受け入れ先の業者選びについても同様です。

遺骨の取り出し、墓石の撤去処分の工事費用は、墓地の面積や立地、工事の仕様などにより違いがあり、さまざまですが、目安は1畳で20万円程度。墓石の数が多いとその分、費用がかさみます。

遺骨を取り出すときは、合わせて閉眼供養（魂抜き）を行います。取り出したお骨は、土葬などでは火葬や洗浄が必要な場合もあります。お骨の移送は基本的に当事者が行いますが、ゆうパックで郵送することもできます。

墓じまいは考えはじめると、面倒に感じる方がほとんどです。コツは細かな事柄にとらわれず、必要だと思ったときに着実に進めていくことです。終えた方に聞くと、「やってみると意外にすんなり行った」という方が多いことも付け加えておきます。

墓の種類と特徴

墓地・霊園	寺院墓地	宗旨・宗派が問われるが、日々の供養や管理などを行ってくれるため、供養を第一に考える人に向いている。墓地の使用料は地域や面積によって、また、お布施はお寺の考え方や檀家との関係によって異なる。永代供養墓や合同墓がある場合が多い。永代供養墓の場合は、檀家にならないで埋葬してくれる。
	民営霊園	宗教・宗派は自由な霊園が多い。ペットと一緒に入れる墓がある霊園もある。災害などで墓石が倒壊するなど被害のあった場合でも、ある程度の復旧や対応をしてくれる場合が多い。
	公営霊園	宗教自由。応募時期や資格（居住地・遺骨がすでにあるなど）が限定されるが、民営の墓地より安価。霊園により生前購入できる場合もある。
永代供養の墓	永代供養墓	墓地管理者が永代（一定期間）にわたって遺骨を管理・供養する。合祀（合葬）タイプが一般的だが、個別タイプ、集合タイプもある。合祀タイプの場合、他の遺骨と合わせて合祀後は基本的に取り出すことはできない。
	樹木葬	墓標とした木の周囲に埋葬したり、草花を配する花壇型などさまざまなスタイルがある。永代供養墓としている場合がほとんど。
	納骨堂	遺骨を預け入れるタイプの墓。納骨箱などがある場合は、そこに何柱（何霊）納めることができるのか確認が必要。自動搬送式は年間管理料が高めのことが多い。

家族が要介護になったら

Q 家族の介護について相談をしたいのですが、どこへ連絡すればよいでしょうか

A 地域包括支援センターに相談しましょう

介護はいつ必要になるか、予測するのが難しいものです。制度としては、介護保険の対象は40歳以上ですが、実際に介護が必要になるのは多くが年齢を重ねてから。ほとんどの方が介護制度について知識を持たないまま、ある日、突然、介護が必要な状況と向き合うことになります。その点、健康保険の場合、0歳からが医療の対象で、どのようなものか、誰しもある程度、理解できているのとは対照的です。

最低限、知っておきたいのは、介護について相談したいことがあれば、まず地域包括支援センターに連絡するとよいということです。介護が必要な状況になる前でも、そして介護以外でも、健康の保持および生活の安定のために必要な援助に関することであれば、相談が受けられます（無料）。

地域包括支援センターは、市区町村が主体となって設置している施設で、お住

まいのエリアごとに地域包括支援センターがつくられています。どこに連絡すればよいかわからない場合は、市区町村の窓口で電話などでたずねると教えてくれます。

事前にできる準備の一つとしては、主治医（かかりつけ医）を決め、日ごろから連絡を取っておくことがあります。高齢者は、病院で看てもらう時代から、在宅で診てもらう時代に変わりつつあります。在宅医療（訪問診療）が可能な近くの医師を主治医としておくことは、とても大切です。

Q 介護保険サービスを受けたいのですが、どうすればよいでしょうか

A 市区町村による要介護（要支援）認定が必要です

介護保険によるサービスを受けるには、まず市区町村に要介護（要支援）認定の申請を行います。よくある勘違いは、介護が必要かどうかは医師が判断する、というものです。医療の必要性については医師が判断しますが、介護保険の必要性について判断するのは市区町村です。

市区町村に要介護認定の申請をする、と、調査員が本人のいるところ、在宅であれば家に、入院していれば病院を訪問し、50項目にわたる聞き取りを行います。もう一つは、市区町村の要請に基づいて主治医（かかりつけ医）が、当人の容

教えてくれた人

服部万里子（はっとり・まりこ）

（一社）日本ケアマネジメント学会理事。NPO 渋谷介護サポートセンター理事、服部メディカル研究所所長。看護師、社会福祉士、主任介護支援専門員。

体と治療の状況、必要なサービスなどについて、意見書を作成します。もし主治医がいない場合は、市区町村が主治医を決めることになります（ともに費用は無料です）。

この調査員の聞き取り結果と主治医の意見書の二つをもとに、介護認定審査会を経て、市区町村が介護認定を行います。介護の必要度合いは、「要介護1～5」、「要支援1～2」の7つの段階に分かれ、その結果が通知されます。この認定作業はすべて無料で行われます。

介護保険では、要介護の段階に応じて、保険のきく毎月の限度額が決まっています。限度額を超えた金額については、自費負担となります。限度内の利用では、料金の1割負担が基本ですが、所得額が多い方は2～3割の場合もあります。現在約700万人の介護保険の受給者のうち、9割ほどは1割負担です。また、限度額は毎年変わり、要介護認定を受けると、毎年、7月に限度額が記された負担割合表が送られてきます。

なお、介護度の認定については、有効期間があります。短ければ半年ごと、長ければ2年ごとに見直されるため、期限が切れる前に改めて認定を受ける必要があります。

Q 認定を受けたあと、実際に介護保険によるサービスを受けるには、どのようにすればよいのですか

介護保険によるサービスを受ける手続きの流れ

相談

- 地域包括支援センターなどに相談

申請

- 市区町村窓口またはホームページから「介護保険認定申請書」を入手し作成
- 市区町村の窓口で要介護認定の申請（家族でも可能。本人の介護保険被保険者証を持参）

認定調査

- 調査員（市区町村の職員）などが訪問し、聞き取り調査
- 市区町村の要請で「主治医（かかりつけ医）」が心身の状況について意見書を作成

審査判定

- 聞き取り結果や主治医の意見書に基づいて一次判定
- 一次判定の結果や主治医の意見書に基づいて市区町村の介護認定審査会が二次判定

認定

- 介護認定審査会の判定結果に基づいて市区町村が要介護度を決定

サービス計画書の作成

- 要介護度に応じて、受けるサービスの内容、事業者などについてサービス計画書（ケアプラン）を作成（ケアマネジャーに要望を伝え、作成してもらえる）

サービス開始

A ケアマネージャーとともにケアプランを作成します

介護認定を受けると、一人ひとりにケアマネージャー（介護支援専門員）がつきます。本人の希望に基づき、介護度に応じたサービス計画（ケアプラン）の作成を支援し、本人と介護サービス提供事業者との間に立って連絡や調整を行います。

ケアプランについては、本人を囲んで、サービスにかかわるケアマネージャー、ヘルパー、主治医、訪問看護師、福祉用具士らが一堂に会し、「サービス担当者会議」を開いて、話し合います。このとき、決めるのは、あくまでも介護サービスを受ける本人です。

その後、それぞれのサービス提供事業者と契約し、介護がスタートします（介護保険サービスは次ページ参照）。

なお、主に都市部の自治体では、介護保険についての案内や、それぞれの地域での介護サービス事業者をまとめた「ハートページ」を無料配布しているところもあります。事業者を選ぶ手がかりとして活用するとよいでしょう。

Q 在宅でのケアが徐々に難しくなってきました。施設を利用したいのですが、本人は嫌がっています

A 少しずつ介護サービスになれるくふうを考えましょう

介護保険制度について知っておこう

65 歳以上は、原因を問わず要介護（要支援）認定を申請できる

介護保険制度は介護を必要とする高齢者を支えるための制度で、40 歳以上の方が対象。40 歳以上 65 歳未満と 65 歳以上では、介護サービスの受給要件、保険料の徴収方法が異なる。

40 歳以上 65 歳未満の医療保険（健保組合、全国健康健康組合、市町村国保など）の加入者は、介護保険の保険料を 40 歳になった月から医療保険料と一体的に徴収される。介護サービスを受けられるのは、加齢に伴う「特定疾病」が原因で要介護（要支援）認定を受けた場合に限られる。

65 歳以上になると全員が介護保険の被保険者となり、保険料は原則、年金から天引きされて市区町村が徴収する。原因を問わず要介護（要支援）認定を申請で

き、認定されると介護サービスが受けられる。詳しくはインターネットで検索しよう。

介護保険被保険者証を確認しておく

介護保険の要介護認定の申請やサービス時に「介護保険被保険者証」が必要になる。介護保険被保険者証は 65 歳以上のすべての方に交付され、65 歳の誕生日（月の初日が誕生日の人はその前月）に市区町村から郵送される。

40 歳以上 65 歳未満の方は、要介護（要支援）認定を受けるか、窓口で被保険者証の交付申請をした場合に介護保険被保険者証が交付される。

紛失した場合は、いずれも市区町村の窓口で再交付が可能。

自宅のほうが安心だから、施設に行きたくないという方が多いのは事実です。世代で比較すると、高齢者は持ち家率が高く、自分の家で過ごしたいという気持ちは当然のことといえます。

そう考える理由の一つには、介護保険サービスの実際があまり知られていないこともあります。試しにデイサービスに行ってみると、想像以上に楽しかった、友達ができたから、また行きたくなったという例は多くあります。いきなり施設に入るのは無理でも、施設のショートステイ介護サービスに少しずつ慣れ、理解を深めていくとよいでしょう。

なお、介護保険サービス以外にも、高齢者を支援するサービスは多くあります。地域の中で過ごせるよう、社会福祉士が集まりや催しを開いている場合もあ

ります。また、社会福祉協議会では、家の中の整理をいっしょに行うなどの有償ボランティアも行っています。

ヘルパーの業務としてお願いできない、庭木の水やりやペットの世話などは、民間のサービスを利用する方法もあります。また、大きな病院内での移動がつかい場合の補助を請け負う民間のサービスもあります。

一番大切なのは、今を本人にとって「安心して楽しい時間」にすることです。家族も同じで、介護に振り回されすぎないことです。介護保険サービスにはさまざまなものがあります。賢く利用して、かけがえのない家族との充実した時間をつくっていきましょう。

①介護サービスの利用にかかる相談、ケアプランの作成

- 居宅介護支援

②自宅で受けられる家事援助等のサービス

- 訪問介護、訪問看護、訪問入浴、訪問リハビリ、ベッド、車イスなど

③施設などに出かけて日帰りで行うサービス

- 通所介護（デイサービス）、通所リハビリなど

④施設などで生活（宿泊）しながら、長期間または短期間受けられるサービス

- 短期入所生活介護（ショートステイ）、短期入所療養介護、介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム）、介護老人保健施設（老健）など

⑤訪問、通い、宿泊を組み合わせで受けられるサービス

- 小規模多機能型居宅介護、看護小規模多機能型居宅介護（複合型サービス）など

⑥福祉用具の利用にかかるサービス

- 福祉用具貸与、特定福祉用具販売

各種相談窓口連絡先一覧

共済会退職者総合窓口（シニアセンター）

電話：03-3465-1817

NHK 年金 内線：7323 ～ 4

退職者医療援助制度 内線：7276

保険 内線：7274

NHK 健康保険組合

任意継続

内線：5638

電話：03-5455-5638

Eメールアドレス：tekiyo@kenmpo.nhk.or.jp

保険給付

内線：5639

電話：03-5455-5639

Eメールアドレス：kyufu@kenpo.nhk.or.jp

国民健康保険

居住地の市区町村・国民健康保険課

公的年金（国民年金・厚生年金保険）

年金事務所（全国どこの事務所でも可）「年金相談・年金請求手続き」の連絡先はP70下参照

厚生年金保険

居住地を管轄する年金事務所

厚生年金関係、各地の年金事務所所在地・連絡先

HP：<https://www.nenkin.go.jp>

雇用保険

居住地を管轄するハローワーク

雇用保険関係、各地のハローワーク所在地・連絡先

HP：<https://www.hellowork.mhlw.go.jp>

税金

税金関係、各地の税務署所在地・連絡先

HP：<https://www.nta.go.jp>

財形

総合事務センター（財形担当）

Eメールアドレス：M07201-zaikei@li.nhk.or.jp

退職時の手続き全般について

総合事務センター

内線：9-123-408

電話：03-5456-4524

Eメールアドレス：m07204-tai@li.nhk.or.jp

本書で取材・紹介した
事業者・事業所など

一般社団法人遺品整理適正化推進協会
長谷川博之

電話：06-7777-3990

HP：<https://ihinseiri.or.jp>

Eメールアドレス：contact@ihinseiri.or.jp

明石行政書士事務所（相続実務）
明石久美

電話：090-9955-0783

Eメールアドレス：akashi@senior-consul.jp

服部メディカル研究所
服部万里子

電話：03-3770-9826

Eメールアドレス：japan@hattori-medical.com

HP：<http://hattori-medical.com>

メモリアルアートの大野屋

テレホンセンター：0120-02-8888

（AM9：00 ～ 17：00 年中無休）



主な関係連絡先

☆NHK旧友会事務局

全国・東京 0120-880560（フリーダイヤル）

03-5455-5598

03-3468-0866 (FAX) nqu-tyo@juno.ocn.ne.jp

近畿 06-6937-3417 nhkkinkiob@arion.ocn.ne.jp

中部 052-952-7000（内5810） nqu-chubu@biscuit.ocn.ne.jp

中国 082-542-1388 quk400@outlook.jp

九州 092-724-2893（NHK共済会九州支部内） s50102-nhk-kyuuyukai@nhk.or.jp

東北 022-211-1044

北海道 011-232-2450

四国 089-921-1111 s80001-kyuyukai@nhk.or.jp

☆NHK共済会シニアセンター（退職者総合窓口） 03-3465-1817

（年金・医療・ライフプラン・資金運用などの相談）

☆NHKふれあいセンター

- ・受信契約の申込み・転居の連絡 0120-151515
- ・テレビなどの受信に関する相談 057-00-3434
- ・番組などについての問い合わせや意見 0570-066-066
（ナビダイヤル）

○旧友会事務局からのお願い

○「会員情報」の管理について

「会員名簿」の発行は2022年度版で終了しましたが、会員の皆様の住所等「会員情報」はデータとして適切に管理しています。住所、電話番号、メールアドレス等の変更がありましたら、必ず「NHK旧友会ダイアリー」の綴じ込みのはがきでご連絡をお願いします。

○「会員情報」の問い合わせについて

他の会員の住所等の会員情報の問い合わせにつきましては、東京もしくは所属の各旧友会にお問い合わせください。会員ご本人の公表の許可を得た会員情報についてお答えします。

「NHK旧友会ダイアリー」は、会員の皆様にご活用いただくため作成しています。

NHK東京旧友会

2024年11月1日現在

事務局 150-8001 東京都渋谷区神南2-2-1 NHK放送センター内

(フリーダイヤル) 0120-880560

(ダイヤルイン) (03)5455-5598

FAX (03)3468-0866

URL <http://qu-nhk.org/wordpress/>

e-mail nqu-tyo@juno.ocn.ne.jp

会 長	塚 田 祐 之	常 任 幹 事	米 田 仁
副 会 長	大 橋 一 三	同	横 尾 忠 晃
事 務 局 長	太 田 吉 則	会 計 監 事	中 村 誠
常 任 幹 事	伊豆山 洋 司	同	伊 達 孝 信
同	大 川 久 江	相 談 役	長谷川 豊 明
同	川 上 広 文	同	板 谷 駿 一
同	杉 山 眞 澄	同	出 田 幸 彦
同	古 川 賢 信	同	永 井 研 二
同	迫 水 理 男		
同	奥 田 治 雄		
同	岩 澤 忠 彦		
同	田 邊 登美栄		
同	伊 藤 善 春		
同	青 木 繁		
同	白 井 健 一		
同	江 藤 巖 二		
同	鏡 明 彦		
同	堤 俊 行		
同	池 沢 龍		
同	西 井 昭 文		
同	木 原 孝 一		
同	藤 田 健二郎		
同	森 崎 義 人		
同	松 本 睦 雄		

上記の役員ならびに近畿、中部、中国、九州、東北、北海道、四国の各会の会長および事務局長は、NHK全国旧友会の役員を兼ねています。

北関東・甲信越旧友会会長

長 野	小 林 道 男
松 本	山 本 栄
新 潟	小 林 幸 一
甲 府	梅 津 勲
前 橋	大 谷 充 男
水 戸	横 山 武 男
宇都宮	杉 山 芳 夫

NHK近畿旧友会

2024年11月1日現在

事務局 540-8501 大阪市中央区大手前4-1-20 NHK大阪放送局内

(06)6937-3417(FAX兼用)

e-mail nhkkinkio@arion.ocn.ne.jp

会 長
(全国会幹事)

副 会 長

同

事 務 局 長
(全国会幹事)

常 任 幹 事

同

同

同

同

同

同

同

同

同

同

同

幹 事

会 計 監 事

同

相 談 役

川 勝 重 基

中 山 章

鎌 田 茂 利

佐々木 良 隆

橋 本 昭 勝

山 地 孝 明

小 泉 修 三

野 矢 哲 正

種 田 敦 志

深 川 一 之

中 村 英 嗣

赤 井 彰 治

坂 口 圭 豊

松 山 秀 樹

市 原 達 也

新 谷 淳 代

佐々木 純

酒 井 茂 樹

南 本 隆

榊 村 守

佐々木 茂

京 都 府 幹 事

兵 庫 県 幹 事

和 歌 山 県 幹 事

奈 良 県 幹 事

滋 賀 県 幹 事

村 上 知 二

谷 口 伸 一

藤 井 良 清

大 橋 一 史

奥 村 佳 隆

NHK中部旧友会

2024年11月1日現在

事務局 461-8725 名古屋市東区東桜1-13-3 NHK名古屋放送局 5階

(052)952-7000 (内) 5810

(052)952-9505

e-mail nqu-chubu@biscuit.ocn.ne.jp

会 長
(全国会幹事)

副 会 長

事 務 局 長
(全国会幹事)

常 任 幹 事

同

同

同

同

同

同

同

同

同

同

会 計 監 事

同

相 談 役

同

同

同

日 比 義 博

加 藤 元 治

三 宅 啓 之

相 沢 貞 介

青 木 正 光

今 西 峰 夫

神 田 賢 一

佐々木 幹 夫

品 川 進

杉 浦 稔

巽 明

中 居 俊 和

中 山 清 隆

永 瀬 悟

矢 野 恭 子

神 谷 光 郎

平 松 末 司

和 田 恒 友

大 澤 和 宏

長 縄 年 延

小 嶋 富 男

地 区 幹 事

(豊 橋)

(金 沢)

(静 岡)

(浜 松)

(福 井)

(富 山)

(津)

(岐 阜)

小 林 鉄 雄

高 野 善 一

副 島 達 彰

江 間 安 雄

劔 裕 利

森 健 造

笹 原 博

田 島 正 道

NHK中国旧友会

2024年11月1日現在

事務局 730-8672 広島市中区大手町2-11-10 NHK広島放送局 8階

(082)542-1392 FAX(082)245-7455
(082)504-5111 内線3205

会 長 (全国会幹事)	砂 原 義 雄
副 会 長	小 阪 美 則
同	上 田 敏 延
事 務 局 長 (全国会幹事)	西 村 泰 典
常 任 幹 事	山 根 隆 三
同	佐々木 博 明
同	住 田 博 之
同	河 原 秀 男
同	國 村 晃
同	吉 田 充 伸
同	遠 藤 由 人
同	木 村 浩
会 計 監 事	林 小奈美
同	岩 田 丞

岡 山 会 長 (事務局長兼務)	鷹 取 照 義
松 江 会 長	飯 塚 弘
事務局長	角 文 夫
鳥 取 会 長	地 堂 周 三
事務局長	西 山 寿 雄
山 口 会 長	正 岡 広 志
事務局長	西 田 正 朗

NHK九州旧友会

2024年11月1日現在

事務局 810-8577 福岡市中央区六本松1-1-10 NHK福岡放送局 6階

(092)742-2893 (NHK共済会九州支部内)
e-mail s50102-nhk-kyuuyuukai@nhk.or.jp

会 長
(全国会幹事)

副 会 長

同

事 務 局 長
(全国会幹事)

常 任 幹 事

同

同

同

同

同

同

幹 事 (熊本)

同 (北九州)

同 (長崎)

同 (佐世保)

同 (鹿児島)

同 (宮崎)

同 (大分)

同 (佐賀)

同 (沖縄)

会 計 監 事

同

山 田 修

津 村 洋

永 徳 一 成

堺 廣 義

掛 川 隆 朗

吉 永 修 治

神 屋 信 彦

繁 竹 治 顕

清 原 康 仁

藤 田 和 充

村 山 好 行

伊 藤 年 郎

大 坪 和 弘

徳 永 修

采 井 弘 子

岡 元 司

後 藤 隆 夫

橋 本 高 治

香 月 裕 二

大 濱 聡

田 川 良 雄

村 田 正 剛

熊 本 会 長

長 崎 会 長

佐 世 保 会 長

鹿 児 島 会 長

宮 崎 会 長

大 分 会 長

佐 賀 会 長

沖 縄 会 長

山 田 善 造

中 村 善 隣

吉 田 秀 腴

浦 野 嗣 也

甲 斐 茂

安 東 純 孝

山 内 正 勝

高 山 朝 光

NHK東北旧友会

2024年11月1日現在

事務局 980-8435 仙台市青葉区本町2-20-1 N H K 仙台放送局 6階

(022)211-1044
FAX(022)211-1057

会 長 (全国会幹事)	制 野 敏 光	相 談 役	伊 深 久 男
副 会 長	滑 澤 利 典	同	佐 藤 成 悦
同	西 條 孝 明		
同 (山形)	齋 藤 栄	秋 田 会 長	石 山 明 久
事 務 局 長 (全国会幹事)	安 達 誠	山 形 会 長	齋 藤 栄
常 任 幹 事	小 山 政 明	盛 岡 会 長	二 瓶 育 夫
同	鈴 木 光 年	福 島 会 長	鈴 木 諭 博
同	赤井澤 孝	青 森 会 長	浜 崎 清 博
同	安 中 英 嗣		
同	阿 部 幸 司		
同	斎 藤 文		
同	本 郷 勝 則		
幹 事 (秋田)	芹 田 弘 一		
同 (山形)	高 橋 貞 一		
同 (盛岡)	古 戸 武 夫		
同 (福島)	加 藤 博		
同 (青森)	対 島 悟		
会 計 監 事	石 塚 武 和		
同	高 梨 浩		

NHK北海道旧友会

2024年11月1日現在

事務局 060-8703 札幌市中央区北1条西9丁目1-5 NHK札幌放送局経営管理センター内

(011)232-2450

会 長 (全国会幹事)	道 川 忠 俊
副 会 長	阿 部 雅 利
同	多 田 義 則
事 務 局 長 (全国会幹事)	立 川 憲 秀
常 任 幹 事	池 端 治 雄
同	工 藤 富 夫
同	黒 田 克 彦
同	小 林 敏 洋
同	千 葉 守
同	浪 元 二三夫
同	菱 谷 正 樹
同	蓬萊谷 弘 明
同	前 田 等
同	山 田 健
会 計 監 事	高 島 義 雅
同	高 橋 哲 夫
相 談 役	安 藤 公 久
同	七 戸 恒 俊
同	藤 野 靖

NHK四国旧友会

2024年11月1日現在

事務局 790-8501 松山市堀之内5 NHK松山放送局内

TEL (089)921-1111 内線6092(新)
FAX (089)921-1372
e-mail s80001-kyuyukai@nhk.or.jp

会 長
(全国会幹事)

副 会 長

同

事 務 局 長
(全国会幹事)

幹 事

同

同

同

同

同

同

同 (高知)

同 (徳島)

同 (高松)

相 談 役

会 計 監 事

同

橋 本 祥 一

池 松 信 介

松 本 和 典

新 覚 詞

丸 野 毅

影 浦 隆

大 島 隆

三 好 泰 宏

織 田 浩 樹

柴 田 誠 也

本 田 和 美

濱 田 泰 弘

大 徳 文 男

川 股 康 則

白 石 勝 也

山 本 吉 洋

金 岡 昭 雄

各地区旧友会

高 知 会 長

事 務 局 長

徳 島 会 長

事 務 局 長

高 松 会 長

事 務 局 長

宮 地 孝 彰

濱 田 泰 弘

森 本 健 司

大 徳 文 男

高 木 明

川 股 康 則

日本放送協会役員

(2024 年 11 月 1 日現在) < NHK オンライン抜粋 >

経営委員会委員長	古賀 信 行	会 長	稲 葉 延 雄
委員長職務代行者	榑 原 一 夫	副 会 長	井 上 樹 彦
委 員	明 石 伸 子	専 務 理 事	小 池 英 夫
同	磯 山 誠 二	同	竹 村 範 之
同	大 草 透	同	山 名 啓 雄
同	尾 崎 裕	理 事	根 本 拓 也
同	坂 元 有 芳	同	中 嶋 太 一
同	不 破 泰	同	安 保 華 子
同	前 田 香 織	理 事・技 師 長	寺 田 健 二
同	水 尾 衣 里	理 事	平 匠 子
同	村 田 晃 嗣	同	黒 崎 めぐみ
		同	原 聖 樹

N H K 局所在地

(N H K オンライン抜粋)

本部・首都圏局

放送センター	150-8001	東京都渋谷区神南 2-2-1	(03)3465-1111
首都圏局		(放送センター内)	同上
放送文化研究所	105-6216	東京都港区愛宕 2-5-1 愛宕 MORI タワー 16F	
放送技術研究所	157-8510	東京都世田谷区砧 1-10-11	(03)3465-1111
放送博物館	105-0002	東京都港区愛宕 2-1-1	(03)5400-6900

関東甲信越

長野放送局	380-8502	長野市稲葉 210-2	(026)291-5200
新潟放送局	951-8508	新潟市中央区川岸町 1-49	(025)230-1616
長岡支局	940-0098	長岡市信濃 2-6-1 エーワンビル内	
上越支局	943-0805	上越市木田 2-1-1 上越セントラルビル 11F	
新発田支局	957-0045	新発田市荒川 5339-2	
佐渡支局	952-1306	佐渡市長木 765	
甲府放送局	400-8552	甲府市丸の内 1-1-20	(055)255-2148
横浜放送局	231-8324	横浜市中区山下町 281 番地	(045)212-2822
横須賀支局	238-0004	横須賀市小川町 23-1 フドウ横須賀三笠ハイツ 1109	(046)822-3760
厚木支局	243-0017	厚木市栄町 1-16-20 ベルメゾン 315	(046)295-0578
小田原支局	250-0042	小田原市荻窪 531 栢沼ビル 3F	(0465)35-6411
前橋放送局	371-8555	前橋市元総社町 189	(027)251-1711
水戸放送局	310-8567	水戸市大町 3-4-4	(029)232-9885
千葉放送局	260-8610	千葉市中央区千葉港 5 番 1 号	(043)203-1001
成田支局			
銚子支局			
東葛支局			
房総支局			
宇都宮放送局	320-8502	宇都宮市中央 3-1-2	(028)634-9155
さいたま放送局	330-9310	さいたま市浦和区常盤 6-1-21	(048)833-2041

近畿

大阪放送局	540-8501	大阪市中央区大手前4丁目1番20号	(06)6941-0431
関西空港報道室(支局)	549-0001	泉佐野市泉州空港北1 新関西国際空港会社ビル内3F	(072)456-7271
開発推進部	540-8501	大阪市中央区大手前4丁目1番20号 NHK 大阪放送局	(06)6937-9000
京都放送局	604-8515	京都市中京区烏丸通御池下る虎屋町 576 番地	(075)251-1111
学研都市支局*	610-0334	京田辺市田辺中央 1-7-2 ベルパール新田辺 301 号	(0774)68-2481
丹後舞鶴支局*	624-0841	舞鶴市字引土小字折原 7-10 西矢殖産ビル 2F	(0773)75-7018
※受信料などのお問い合わせは……………075-251-1111 (京都局代表)			
神戸放送局	650-8515	神戸市中央区中山手通 2 丁目 24-7	(078)252-5000
和歌山放送局	640-8556	和歌山市吹上 2-3-47	(073)424-8111
南紀新宮支局	647-0016	和歌山県新宮市谷王子 456-1 亀屋ビル 3F	(0735)22-3834
南紀田辺支局	646-0014	田辺市新万 1-28 ハイッ大要マンション 302	(0739)22-3164
南紀串本支局	649-3500	和歌山県東牟婁郡串本町サンゴ台 1107-10 ヒルトップ和田金 2F	(0735)62-4162
橋本支局	648-0072	橋本市東家 5-3-12 HAYASHI ビル 2F	(0736)39-0821
奈良放送局	630-8540	奈良市三条大路 1-1-20	(0742)30-0300
大津放送局	520-0044	大津市京町 3 丁目 4-22	(077)522-5101

東海・北陸

名古屋放送局	461-8725	名古屋市東区東桜 1-13-3	(052)952-7000
金沢放送局	920-8644	金沢市広岡 3 丁目 2-10	(076)264-7001
静岡放送局	422-8787	静岡市駿河区八幡 1 丁目 6-1	(054)654-4000
福井放送局	910-8680	福井市宝永 3-3-5	(0776)28-8850
嶺南支局	914-0056	敦賀市津内町 2 丁目 4 番 2 号 NTT 敦賀ビル	(0770)22-3100
富山放送局	930-8502	富山市新桜町 4-8	(076)444-6600
高岡支局	933-0912	高岡市丸の内 1-40 高岡商工ビル 8F	(0766)22-1747
魚津支局	937-0801	魚津市新金屋 1-12-38 インテリジェントセンタービル 4F	(0765)24-0123
津放送局	514-8531	津市丸之内養正町 4-8	(059)229-3000
岐阜放送局	500-8554	岐阜市京町 2-3	(058)264-4611
高山支局	506-0021	高山市名田町 5-95	(0577)32-5215

中 国

広島放送局	730-8672	広島市中区大手町 2-11-10	(082)504-5111
福山支局（ハートプラザ）	720-8518	福山市東桜町 1-43 備広福山駅前ビル 6F	(084)922-7300
岡山放送局	700-8621	岡山市北区駅元町 15-1	(086)214-4700
松江放送局	690-8601	松江市灘町 101-21	(0852)32-0700
浜田支局	697-0026	浜田市田町 1655 第2オリンピックビル 202	
鳥取放送局	680-8701	鳥取市寺町 100	(0857)29-9200
米子支局	683-0812	米子市角盤町 1 丁目 76	(0859)22-6121
山口放送局	753-8660	山口市中国町 2-1	(083)921-3737
下関支局	750-0018	下関市豊前田町 3-3-1 海峡メッセ下関 501	

九州・沖縄

福岡放送局	810-8577	福岡市中央区六本松 1-1-10	(092)724-2800
北九州放送局	803-8555	北九州市小倉北区室町 1-1-1-20	(093)591-5002
熊本放送局	860-8602	熊本市中央区花畑町 5 番 1 号	(096)326-8203
県南支局			(0965)32-9290
水俣支局			(0966)63-2802
県北支局			(0968)42-1815
阿蘇支局			(0967)22-0346
人吉支局			(0966)22-3723
天草支局			(0969)23-0417
長崎放送局	850-8603	長崎市西坂町 1-1	(095)821-1115
鹿児島放送局	892-8603	鹿児島市本港新町 4-6	(099)805-7000
宮崎放送局	880-8633	宮崎市江平西 2-2-15	(0985)32-8111
延岡支局	882-0043	延岡市祇園町 1-2-7 U M K 祇園ビル 204 号	
都城支局	885-0022	都城市小松原町 10-4	
日南支局	889-2533	日南市大字星倉 6011-47	
大分放送局	870-8660	大分市高砂町 2 番 36 号	(097)533-2800
佐賀放送局	840-8601	佐賀市松原 1-2-35	(0952)28-5000
唐津支局	847-0061	唐津市材木町 2077-1 N - サイト	(0955)72-5284
沖縄放送局	900-8535	那覇市おもろまち 2-6-21	(098)865-2222

東 北

仙 台 放 送	局 980-8435	仙台市青葉区本町 2 丁目 20 番 1 号	(022)211-1001
石 巻 支	局 986-0833	石巻市日和が丘 2 丁目 4-12 フレグランスパーク 202 号	(0225)95-5359
気 仙 沼 支	局 988-0066	気仙沼市東新城 1-7-6 プリンセスコート東新城 103 号室	(0226)22-6517
秋 田 放 送	局 010-8501	秋田市東通仲町 4-2	(018)825-8111
大 館 支	局 017-0893	大館市字桂城 8-14 大館中央ビル 3 階	
横 手 支	局 013-0045	横手市南町 21-21 コートハウス横手沢 N-5	
能 代 支	局		
山 形 放 送	局 990-8575	山形市桜町 2-50	(023)625-9511
盛 岡 放 送	局 020-8555	盛岡市上田 4 丁目 1-3	(019)626-8811
釜 石 支	局 026-0054	釜石市野田 5 丁目 10-13	
福 島 放 送	局 960-8588	福島市早稲町 1-2	(024)526-4333
郡 山 支	局 963-8551	郡山市麓山 1-5-21	(024)932-5500
い わ き 支	局 970-8026	いわき市平並木の杜 2-63 PLAZA301	
青 森 放 送	局 030-0813	青森市松原 2-1-1	(017)774-5111
弘 前 支	局 036-8356	弘前市下白銀町 21-6	
八 戸 支	局 031-0051	八戸市堤町 4-7	
三 沢 支	局		
む っ 支	局		

北海道

札 幌 放 送	局 060-8703	札幌市中央区北 1 条西 9 丁目 1-5	(011)232-4001
函 館 放 送	局 040-8680	函館市千歳町 13-1	(0138)27-0111
旭 川 放 送	局 070-8680	旭川市 6 条通 6 丁目 27	(0166)24-7000
帯 広 放 送	局 080-0015	帯広市西 5 条南 7 丁目 2-2	(0155)23-3111
釧 路 放 送	局 085-8660	釧路市幣舞町 3-8	(0154)41-9191
北 見 放 送	局 090-0035	北見市北斗町 2-3-14	(0157)23-4181
室 蘭 放 送	局 051-0012	室蘭市山手町 1-3-50	(0143)22-7271

四 国

松 山 放 送 局	790-8501 松山市堀之内 5 番地	(089)921-1111
宇 和 島 支 局	798-0041 宇和島市本町追手 1-3-18 サンシャインハイツ 508 号	(0895)22-3427
新 居 浜 支 局	792-0026 愛媛県新居浜市久保田町 1 丁目 5 番 3 号 ウィステリア久保田 303 号室	(0897)33-2131
八 幡 浜 支 局	796-0067 八幡浜市中央 163-1 セントローズ 603	(0894)22-2157
今 治 支 局	794-0054 今治市北日吉町 1-3-15 ヴェルディール北日吉 405	(0898)22-4532
高 知 放 送 局	780-8512 高知市本町 3 丁目 3-12	(088)823-2300
高 知 く ろ し お 支 局	787-0033 四万十市中村大橋通 7-1-24 エルパレス 8 階 801	(0880)35-3541
徳 島 放 送 局	770-8544 徳島市寺島本町東 1-28	(088)626-5970
阿 南 支 局	774-0030 阿南市富岡町東仲町 268-1 ラフォーレ富岡 503	(0884)22-0238
や ま び こ 支 局	778-0002 三好市池田町マチ 2178-24	(0883)72-3387
高 松 放 送 局	760-8686 高松市錦町 1-12-7	(087)825-0151
丸 亀 支 局	763-0007 丸亀市宗古町 13-1 白川ビル	(0877)25-2678
オ リ ー プ 支 局	761-4102 小豆郡土庄町甲 5165-216 オーキドホテル内	(0879)64-6777

NHK全国旧友会規約

〔昭和42年12月1日制定〕
〔平成22年4月1日改定〕
〔令和5年4月1日改定〕

第1章 総 則

(名 称)

第1条 本会は「NHK全国旧友会」と称する。

(組 織)

第2条 本会は、連合会組織とし、東京、近畿、中部、中国、九州、東北、北海道、四国の各NHK旧友会をもって構成する。

(目 的)

第3条 本会は、第2条の各NHK旧友会との連絡、調整を行い、日本放送協会旧役職員の親睦を図るとともに日本放送協会の発展に寄与することを目的とする。

(事 業)

第4条 本会は、第3条の目的を達成するため、次の事業を行う。

- (1) 各会との連絡、調整に関する事項
- (2) 会員名簿の管理
- (3) 会誌の発行
- (4) 日本放送協会との連絡に関する事項
- (5) その他、目的を達するために必要な事項

第2章 役 員

(役 員)

第5条 本会に次の役員を置く。
会長、副会長、事務局長、幹事、会計監事および相談役

2 本会の会長、副会長、事務局長、会計監事および相談役は、東京旧友会の会長、副会長、事務局長、会計監事および相談役をもってあてる。

3 本会の幹事は、東京旧友会の幹事および第2条の近畿、中部、中国、九州、東北、北海道、四国の各NHK旧友会の会長および事務局長をもってあてる。

(会長、副会長の任務)

第6条 会長は、本会を代表して会務を総理する。

2 副会長は、会長を補佐し、会長に事故あるときはその職務を代行する。

3 本会の会長は、必要に応じ、各会を招集し、会務の運営等を協議することができる。

(事務局長の任務)

第7条 事務局長は、本会の事務を司る。

(幹事の任務)

第8条 幹事は、本会の重要事項について審議する。

(会計監事の任務)

第9条 会計監事は、本会の会計を監査し、その結果を各会に報告しなければならない。

(相談役の任務)

第10条 相談役は、重要事項の決定について、会長の相談にあずかる。

(役員任期)

第11条 役員任期は、2年とする。ただし、再任を妨げない。

2 補欠のため選出された役員任期は、その前任者の残任期間とする。

第3章 会 議

(役員会)

第12条 本会に関する事項の決定は、会長の招集する役員会において行う。

2 役員会は、会長、副会長、事務局長、幹事および会計監事をもって構成する。

3 重要基本事項の決定については、前項の役員3分の2以上の賛成を必要とする。

ただし、会計監事は議決権を有しないものとする。

4 役員会は、会長が必要に応じ随時招集する。

第4章 会 計

(経 費)

第13条 本会の経費は、次の収入をもってあてる。

- (1) 各会の分担金
- (2) 寄付金
- (3) その他

(会計年度)

第14条 本会の事業および会計年度は、毎年4月1日に始まり翌年3月31日に終わる。

第5章 事務局

(事務局の所在地)

第15条 事務局は、総務局総務・地域部内に置く。

(事務局の業務)

第16条 事務局の業務は、別に定める。

2 事務局の業務は、事務局長が統括する。

第6章 規約改正

(規約改正)

第17条 本会の規約は、各会役員会の過半数の賛成を得なければ改正できない。

2 規約改正の内容は、各会に報告しなければならない。

第7章 雑 則

(賀寿祝)

第18条 本会の賀寿祝金は次による。

白寿(99歳) 30,000円相当

付 則

(施行日)

1 この規約は、昭和42年12月1日から施行する。

2 本会の最初の事業年度は、昭和42年12月1日に始まり、昭和43年3月31日終わる。

3 この規約の改定は、平成22年4月1日から施行する。

4 会員名簿の配付を停止する目的により改定し、令和5年4月1日より施行する。

個人情報の取り扱いに関するガイドライン

(令和2年10月8日制定)
(令和5年 4 月 1日改定)

N H K全国旧友会（東京、近畿、中部、中国、九州、東北、北海道、四国各旧友会の連合体組織を称する。以下「N H K旧友会」という。）会員に関する個人情報の取り扱いについては、「個人情報の保護に関する法律（平成十五年法律第五十七号）の精神に則り、以下によることとします。

1. 目的

このガイドラインは、N H K旧友会の規約に掲げる個人情報の取り扱いに関する指針として作成する。

2. 基本的考え方

(1) N H K旧友会は、収集した個人情報を、次の目的のために利用する。

- ア 会員名簿の作成・管理、同名簿の会員等（第7条に定義した者に同じ）への情報提供
- イ 会合等への出席者名簿の作成
- ウ 会合等への出欠の管理
- エ 各種案内、連絡事項、業務内容に関する情報提供
- オ 問い合わせ等への対応
- カ N H K旧友会の業務を円滑かつ安全に行うため
- キ その他上記アからカに関連する業務の遂行のため

(2) 前項の規定により特定された利用目的の達成に必要な範囲を超えて個人情報を取り扱う場合は、あらかじめ本人の同意を得ることとする。

(3) 前2項の規定にかかわらず、次に掲げる場合には、特定された利用目的の達成に必要な範囲を超えて個人情報を利用する場合がある。

- ア 法令に基づく場合
- イ 人の生命、身体又は財産の保護のために必要がある場合であって、本人の同意を得ることが困難であるとき
- ウ 公衆衛生の向上又は児童の健全な育成の推進のために特に必要がある場合であって、本人の同意を得ることが困難であるとき

- エ 国の機関若しくは地方公共団体又はその委託を受けた者が法令の定める事務を遂行することに対して協力する必要がある場合であって、本人の同意を得ることにより当該事務の遂行に支障を及ぼすおそれがあるとき
- (4) N H K旧友会が個人情報の利用目的を変更する場合には、当該利用目的と関連性を有すると合理的に認められる範囲で行う。また、利用目的を変更した場合には、法令に定める場合を除き、変更された目的を、このガイドラインで公表する。
- (5) N H K旧友会は、適正かつ公正な手段により、個人情報を取得するものとする。

3. 取り扱う個人情報の範囲

N H K旧友会は、以下の個人情報を取り扱う。

- (1) 会員が入会時に申告した情報、あるいは、その後に変更した情報のすべての個人情報
- (2) 電話の録音記録、Webへのアクセス記録、電子メール、その他各種問い合わせに関する個人情報

4. 個人情報の取り扱い

- (1) N H K旧友会の各事務局に管理責任者を置き、個人情報を管理する。
- (2) 個人情報は、本人の同意がある場合を除き、原則として、会員以外の第三者には開示しない。本人の同意を得て個人情報を第三者に開示する場合、当該第三者から機密保持義務を厳守する文書を提出させる。また、当該第三者に対し、使用後は開示資料の返却を義務付けることとする。
- (3) 前項にかかわらず、次に掲げる場合は、第三者に提供する場合がある。

ア 法令に基づく場合

イ 人の生命、身体又は財産の保護のために必要がある場合であって、本人の同意を得ることが困難であるとき

ウ 公衆衛生の向上又は児童の健全な育成の推進のために特に必要がある場合であって、本人の同意を得ることが困難であるとき

エ 国の機関若しくは地方公共団体又はその委託を受けた者が法令の定める事務を遂行することに対して協力する必要がある場合であって、本人の同意を得ることにより当該事務の遂行に支障を及ぼすおそれがあるとき

5. 個人情報の管理

- (1) 会報等の印刷、発送を委託する業者に対しては、個人情報の取り扱いに関する文書を取り交わし、情報の漏えいを防止することとする。
- (2) 会員名簿で管理する個人情報について、他の会員に対するその公表の是非を入会時に本人に確認する。

6. 保有個人データの開示請求等

- (1) 本人は、NHK旧友会が保有する、本人に関する保有個人データの開示を求めることができる。ただし、次に掲げる場合、保有個人データの全部又は一部を開示しないことがある。
 - ア 本人又は第三者の生命、身体、財産その他の権利利益を害するおそれがある場合
 - イ NHK旧友会の業務の適正な実施に著しい支障を及ぼすおそれがある場合
 - ウ 他の法令に違反することとなる場合
- (2) 本人は、NHK旧友会が保有する、本人に関する保有個人データの内容が真実でないと考える場合、当該保有個人データの訂正、追加又は削除（以下「訂正等」という）を求めることができる。ただし、NHK旧友会が遅滞なく必要な調査を行った結果、データ内容が誤りでない場合、又は、利用目的達成のために訂正等が必要でないと判断した場合は、訂正等を行わないことがある。
- (3) NHK旧友会が保有する、本人に関する保有個人データが、利用目的の達成に必要な範囲を超えて取り扱われた場合、偽りその他不正の手段により取得された場合、又は、本人の同意がないなど正当な理由なく第三者に提供された場合、本人は、当該保有個人データの利用停止又は消去（以下「利用停止等」という）を求めることができる。ただし、利用停止等に多額の費用を要する場合又は利用停止等を行うことが困難な場合、利用停止等をせず、これに代わる措置をとることがある。
- (4) 保有個人データの開示、訂正等、利用停止等を求める本人は、NHK旧友会が定める書式により、下記開示請求先に問い合わせることとする。その際には、本人であることを確認できる書類を併せ提示するものとする。

【開示請求先】

本人が所属する各NHK旧友会事務局

7. 会員情報の提供

会員情報の提供は、原則として、会員、NHK役員・部局長などNHK旧友会の活動に密接に関係のある対象者（このガイドラインにおいて、「会員等」という）に限定する。

8. 法令等の遵守

個人情報は、NHK旧友会が個人情報等の関連法及び本ガイドラインを誠実に遵守し、適切に取り扱うこととする。

9. 問い合わせ窓口

本ガイドラインの内容についてのお問い合わせ先は、全国旧友会事務局とする。

10. 本ガイドラインの発効日

このガイドラインは、役員会の承認を得たので、末尾の日に発効した。その後の改正についても同様に、役員会の承認を得て発効するものとする。

（付則）

本ガイドラインは、令和2年10月8日から実施する。

本ガイドラインは、個人情報保護法の改正（令和三年法律第三十七号による改正）及び会員名簿の配付を停止する目的により改定し、令和5年4月1日より実施する。

NHK

災害や事件・事故を撮影したら

NHKスクープBOXへ

NHKでは、災害や事件・事故の状況をいち早くお伝えするために、

視聴者のみなさんが撮影した映像をニュース番組などで活用させていただいています。

スクープ映像や身近に起きた出来事などを撮影したら、NHKスクープBOXへ投稿をお願いします。

スマートフォンやパソコンなどから

簡単に投稿できます。

アプリをダウンロード

NHK スクープ BOX



iOSは



Androidは



※ アンドロイドの一部機種では、アプリが対応していない場合があります。



ホームページから

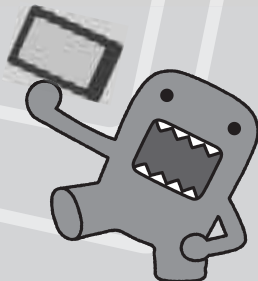
【URL】

<https://scoopbox.nhk.or.jp>



※ 撮影の際には安全に十分注意してください。

あなたの声と受信料で公共放送 **NHK**



賛助広告

ご利用・ご連絡の際は
NHK旧友会会員とお伝え下さい。

この「NHK旧友会ダイアリー」はNHK関連団体、一般企業、ならびに個人会員の皆さまからの賛助広告により、作成・発行しています。ご支援・ご協力誠にありがとうございます。

今後ともよろしくお願い申し上げます。

広告には旧友会員割引の特典が含まれたものもあります。どうぞご活用ください。

また、一部企業につきましては、旧友会ホームページでも紹介しています。

※目次の団体・企業名のあとに[HP]マークが付いています。

1. N H K 共済会、N H K 厚生文化事業団

N H K 共済会シニアセンター（退職者総合窓口）	K2
N H K 共済会ホームページKYOSAINET	K3
N H K 厚生文化事業団 （維持会員募集窓口）	K4

2. 暮らしに役立つ

★生命保険・損害保険・自動車保険など

日本生命	K5
東京海上日動火災保険	K6～7
共栄サービス	K8

★不動産・住宅・リフォーム

大和ハウス工業 ^(HP)	K9
長谷工コーポレーション	K10
三菱UFJ不動産販売 ^(HP)	K11
東急リバブル	K12
東急プロパティマネジメント	K12
東急イーライフ	K13
ミサワホーム	K14
みずほ不動産販売	K15

★資産運用・相続相談

三井住友信託銀行	K16
----------	-----

★自動車

ネクステージ [HP](#) K17

★有料テレビ放送

J:COM K18

チャンネル銀河 K19

★人形

吉徳 [HP](#) K20

★人間ドック・診療所

PL東京健康管理センター K21

芙蓉診療所 [HP](#) K22

★終活

東京シルバーライフ協会 [HP](#) K23

★葬儀・供花・霊園・仏壇・遺品整理

セレモア [HP](#) K24～25

東都典範 K26～31

全国儀式サービス [HP](#) K32～33

ユニクエスト（小さなお葬式） [HP](#) K34

東京葬祭 K35

はせがわ K35

遺品整理適正化推進協会 [HP](#) K36

★コンビニ

ローソン..... K37

3. N H K 関連団体等

N H K エデュケーショナル	K38
N H K グローバルメディアサービス	K39
N H K アート	K40
日本国際放送	K41
N H K テクノロジーズ	K42
N H K 出版	K43
N H K ビジネスクリエイト	K44
N H K 文化センター	K45
N H K 営業サービス	K46
N H K 財団	K47
N H K 交響楽団	K48
N H K 学園	K48

4. 新時代の放送を支える

加藤電気工業所	K49
電波技術協会	K50
電波タイムス社	K50
ホーセツ	K51
明電舎	K51
三友	K52
ナショナル・ベンディング	K52
サンセイ	K53
葵設備工事	K53
リンレイ	K54
東新紙業	K54
東京ソイルリサーチ	K55

5. 地域別

中部	中部電力MIRAI TOWER	L1
	伊藤印刷	L1
	エディオン	L1
	帝産タクシー	L2
	名古屋第一不動産	L2
	名古屋タイトルデザインセンター	L2
	ナショナル・ペンディング	L2
北海道	北海葬祭	L3
	日孔社	L3

6. 個人

東京	放画会	M1
	N H K フレンドシップ管弦楽団	M1
	狂言友の会	M1
	小林公認会計士・税理士事務所	M1
	笹川治男	M2

NHK 共済会

皆さまのシニアライフを
サポートします



• NHK年金に関するお問い合わせ

• 退職者医療援助制度に関するお問い合わせ

• 資産運用・相続などのご相談

NHK 共済会 シニアセンター(退職者総合窓口)

TEL 03-3465-1817

(受付時間 平日10:00~17:00)



NHK共済会 ホームページ

キョサイネット

パソコン・スマホ
タブレットでも使える!

KYOSAINETのご案内

KYOSAINETは 便利でお得な情報が盛りだくさん!

団体保険

医療保険・がん保険・火災保険・フルガード保険・自動車保険など有り。



提携不動産会社

自家の売却、購入、リフォームなど、提携会社をご紹介します。仲介手数料の割引など法人提携特典有り!



お買い物・優待

家電量販店・お取り寄せグルメサイト・ガソリンカード・クレジットカード・冠婚葬祭・引越し・レンタカー・車買取など多数有り。



シニア向けサポート

会員割引有り!

- ・東京シルバーライフ協会(全国提携有)
身元保証(施設入居や入院時身元保証)や終活サポート(行政手続き他)
- ・税理士法人レガシィ(相続手続き)
- ・サービス付き高齢者向け住宅(ホーム入居時の優待割引)
SOMPOケア・長谷工シニアウェルデザイン・東急イーライフデザイン



まずは、共済会ホームページ **KYOSAINET** へアクセス!

KYOSAINET



<https://www.kyosainet.com/>



いつでも
どこでも
使える!

ご利用には会員登録が必要です 会員IDは退職時の従業員番号(企業コード4桁+従業員コード6桁)をご入力ください。

NHK共済会

会員サポートセンター(広報)

TEL 03-5455-7309

(受付時間 平日10:00~17:00)

共感寄付

**NHK** 厚生文化事業団 維持会員

NHK HEARTS

みなさまのご寄付を社会福祉に生かします
共感寄付にご協力ください



寄付で支える「維持会員」のお申し込み

維持会費は 1,000円／年(1口) 何口でも結構です

●クレジットカード払い



ホームページの〈ご寄付〉から
手続きができます

<https://www.npwo.or.jp/>



●郵便局での払込 払込用紙に「旧友会」とご記入ください



記号: 00160-9

番号: 704464

口座名: 社会福祉法人エヌエイチケイ厚生文化事業団



✿ 遺贈によるご寄付 ✿

ご自身の財産を未来の社会貢献に役立てる
「遺贈」のご相談もお受けしています



社会福祉法人

NHK 厚生文化事業団

電話 03-3476-5957

メール kifu@npwo.or.jp

日本生命はあなたのセカンドライフを応援します！！

(退職後の生活)

－日本生命はN H K 共済会の団体保険の事務幹事会社です－

団体定期保険 (死亡保障・高度障がい保障)

☆ **団体保険としての割引が適用された掛金で、万一に備える保障を
年齢75歳6カ月 (効力発生日現在の年齢) まで確保できます。**

☆ **2023年度の配当還元率 (*) は年間払込保険料の約16.0%でした。**

※ 1年ごとに収支計算を行い、剰余金が生じた場合は、配当金をお受取りになれます。脱退され、保険期間の途中で保障終了となられた方は配当金をお受取りになれません。

※ ただし、上記は2023年度 (保険期間: 2023年5月1日～2024年4月30日) の配当実績に基づくものであり、将来のお受取りをお約束するものではありません。

(*) 配当還元率とは、年間払込保険料 (掛金から制度運営費を控除した金額) に対する配当金の割合です。

☆ **一旦脱退されると再加入はできませんので、継続加入をおすすめします。**

☆ **保障期間満了の場合、2年を超えて継続して被保険者であった方は、所定の条件のもと新たな告知や診査等を省略して個人保険に加入できます。**

※ 詳細はN H K 共済会までお問合せください。

【引受保険会社】	日本生命保険相互会社 (71.7%) (事務幹事会社)	富国生命保険相互会社 (13.0%)
	明治安田生命保険相互会社 (5.7%)	住友生命保険相互会社 (5.7%)
	第一生命保険株式会社 (3.7%)	アクサ生命保険株式会社 (0.1%)
	東京海上日動あんしん生命保険株式会社 (0.1%)	(2024年8月1日現在)

グリーンライフ保障制度 (退職後の生活保障)

(抛成型企業年金保険/一時払退職後終身保険)

☆ **年金受給待期中・年金受給中の方で、住所変更・口座変更等の諸変更が発生した場合は、「年金受給待期者のしおり」「年金受給のしおり」に記載の【ご連絡先】にお電話ください。**

【引受保険会社】	日本生命保険相互会社 (67.4%) (事務幹事会社)	富国生命保険相互会社 (13.5%)
	明治安田生命保険相互会社 (7.0%)	住友生命保険相互会社 (7.0%)
	第一生命保険株式会社 (5.0%)	アクサ生命保険株式会社 (0.1%)

(上記の引受割合は2024年8月1日現在のものであり、年金受給中の方については、年金受給権取得時の引受割合に応じて年金が支払われます。)

☆ **一時払退職後終身保険にご加入中の方で、住所変更等の諸変更が発生した場合は、「ニッセイ一時払退職後終身保険 注意喚起情報+ご契約のしおり 定款・約款」に記載のご照会先にお電話ください。**



日本生命保険相互会社

日本一団～2024～707～10949～T(R6.7.17)
日本一企～2024～707～10950～T(R6.7.17)

NHKグループの従業員および退職者の皆さまへ
TAP (総合自動車保険)

NHKグループ 団体割引28%適用!

東京海上日動のドライブレコーダー「DAP」は「もしも」の時に皆さまをお守りします!

NHKグループの団体割引は28%です。団体割引28%は、保険期間の始期日が2024年6月1日から2025年5月31日までの契約に適用されます。割引率は、団体の損害率等により毎年見直されます。

まさかの事故発生!



体調が急変!



あおり運転だ!



事故受付・迅速な救急対応!



救急車を要請いたしますので
ご安心ください。

事故受付センター(救急対応担当*1)
*1 提携企業のプレミア・エイド社



自動で事故連絡、
手動でのSOS発信も
できるなんて、
本当に助かるな...

2カメラ体型端末なら
前方も後方も同時に撮影!

前方カメラ
視野角130度

車内カメラ
視野角145度



2カメラ体型
DAPは
強い味方です!

一般のドライブレコーダーとここが違う!



事故時に自動で事故連絡

強い衝撃を検知すると、自動で事故連絡され、数秒で
事故受付センター(救急対応担当の提携企業:プレミア・
エイド社)と通話可能です。
事故で自力で通報等ができないときでも、オペレーター
による迅速な救急車の要請が可能となります!

※事故発生時の救急対応の様子を、ぜひ動画でご覧ください! /



SOS発信機能

あおり運転や体調不良などの運転困難時に、ボタンを
3秒以内に4回以上押すことで手動でSOS発信がで
きます。オペレーターによる適切なアドバイスを受けること
ができるので、事故以外の緊急時も安心です!

※SOS発信機能は「運転中に急に体調が悪くなったとき」「他車からの
危険運転に遭遇したとき」「事故が発生したが衝撃が小さく発報しなかつ
たとき」にご利用いただけます。その他のトラブルには対応できません。
※お客様から警察に通報できない、現に切迫した危機がある等のやむを
得ない場合、必要に応じてSOS発信機能に應對する提携企業:プレミア
・エイド社から代理で110番通報を行います(ドライブレコーダー
パーソナル(DAP)を通じて行う事故時の緊急通報サービスも同様で
す)。なお、原則、車を停車いただき、その位置を警察に通報します。
※AIが事故を分析! 事故説明にかかるご負担を軽減します。/



※「事故発生時の通知等に関する特約」は、トータルアシスト自動車保険(総合自動車
保険)、TAP(一般自動車保険)で、ご契約のお車が二輪自動車または原動機付自
転車以外の場合にご契約いただけます。

※団体割引の対象となる方の範囲(契約者・記名被保険者・車両所有者)や団体
割引失効時の取扱いについては、代理店までお問い合わせください。

「トータルアシスト自動車保険」は、総合自動車保険のベトナムです。このチラシは自動車保険(団体版)の概要についてご紹介したものです。ご契約にあ
たっては、必ず「重要事項説明書」をよくお読みください。また詳しい補償内容については「ご契約のしおり(約款)」に記載していますので、必要に応じて東京
海上日動のホームページ(www.tokiomarine-nichido.co.jp)でご参照いただくか、代理店または東京海上日動にご請求ください。ご不明な点等がある
場合は、代理店または東京海上日動までお問い合わせください。

前方も後方も撮影可能な2カメラ体型ドライブレコーダー付き自動車保険
ドライブレコーダーパーソナル(DAP)

ドライブレコーダーパーソナル(DAP)は
「事故発生時の通知等に関する特約」を
ご契約いただいたお客様にご提供する
テレマティクスサービスです。



特約保険料
(分割払)月額 810円
(一時払)年額 9,220円
(団体版の場合)

お問い合わせ先

【代理店】

NHK共済会指定代理店

株式会社 東京海上日動火災保険株式会社

株式会社 東京海上日動火災保険株式会社

担当: ライフデザイン部 ICT・プラットフォーム室

本社TEL: (内線)7351

TEL: 03-5223-3585

(外線)03-3463-7733

■この保険契約は、東京海上日動火災保険を幹事とする共同保険契約です。

詳細は、代理店までお問い合わせください。

【引受保険会社<幹事>】

東京海上日動火災保険株式会社

担当: ライフデザイン部 ICT・プラットフォーム室

本社TEL: (内線)7351

TEL: 03-5223-3585

(外線)03-3463-7733

■この保険契約は、東京海上日動火災保険を幹事とする共同保険契約です。

詳細は、代理店までお問い合わせください。

2024年5月作成 24TX-000234

2カメラ一体型 ドライブエージェンツパーソナル (DAP)

ぜひお読みください! よくあるご質問

Q

2カメラ一体型端末とはどのようなものですか?後方は撮影できますか?

A

前方カメラと後方撮影用の車内カメラを搭載しており、1台で前方と後方を同時に撮影することができ、東京海上日動のオリジナルドライブレコーダーです。車内カメラを通して、後方撮影が可能です。

ただし、端末の取付位置やお車の形状(リアガラスの大きさなど)、後部座席の乗客者・荷物、後方車との距離にもよって、撮影可能範囲が限られるため、確実に後方車を映すことができない場合もございます。その場合はさらに、追加カメラ(オプション)もセット可能です。



Q

2カメラ一体型端末を付けたい場合は、どのように申し込んだらよいですか?

A

更新のご案内に同封の「ドライブエージェンツパーソナル (DAP) 特約付帯確認書」をお読みいただき、下記方法にてご対応ください。ご契約にあたっては、ドライブエージェンツパーソナル (DAP) チランの「事前に確認いただきたい注意事項」、「重要事項説明書」を必ずご一読ください。

【更新確認書(紙)の場合】

おすすめプランに表示がされている場合は、該当おすすめプランをご選択ください。表示がされていない場合は、代理店共栄サービスまでご連絡ください。

【ネット更新の場合】

おすすめプランに表示がされている場合は、該当おすすめプランをご選択ください。表示がされていない場合は、お選びいただいたプランの「その他の補償・特約等」の「変更」ボタンを押し、ドライブエージェンツパーソナル (DAP) 特約を「契約しない」から「前方1カメラ型ドラレコ」または「2カメラ一体型ドラレコ」にし、「反映して戻る」ボタンを押し、お選びいただいたプランで「このプランで申し込む」にてお手続きをしてください。

イメージ:

その他の補償・特約等	おすすめ	DAP (ドライブレコーダー) ※2カメラ一体型ドラレコ
------------	------	---------------------------------

Q

2カメラ一体型ドライブエージェンツパーソナル (DAP) 特約を申し込んだら、端末はいつ頃届きますか? (すでに前方1カメラ型端末をつけている場合は) 2カメラ一体型端末にいつ付け替えたらよいですか?

A

2カメラ一体型端末は、始期日または異動日の1か月前から1週間前までに順次お届けします。なお、すでに前方1カメラ型を付けていただいている方は、返却が必要となります。前方1カメラ型端末の返却ボックスは、始期日または異動日を待たずにお届けいたしますが、始期日または異動日から10日間の間で2カメラ一体型端末に付け替え、前方1カメラ型端末をご返却ください。詳細は、「ドライブエージェンツパーソナル (DAP) 特約付帯確認書」のSTEP3をよくお読みください。

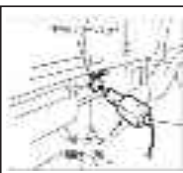
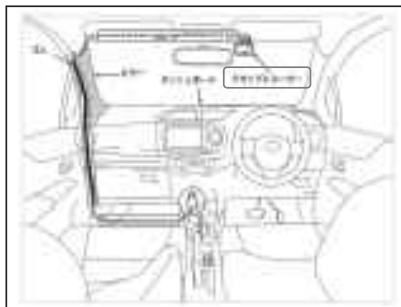
Q

2カメラ一体型端末はどのように取付をするのですか?

A

■原理的には「機器を貼り付け、電源をとる」作業です。車種によっては、お客様ご自身で取り付けいただくことが可能です。ただし「サイドエアバック」等と干渉しないよう取り付けのために、業者への取り付け依頼が必要な場合もございます。

※お取付方法の詳細は、端末機器に同梱される「クイックスタートガイド」をご覧ください。



■シガーソケット (もしくはアクセサリソケット) のない車には設置できません

■すでに前方1カメラ型端末をセットされている場合、既存の電源ケーブルを活かして、2カメラ一体型端末本体のみを差し替えることも可能です。

2カメラ一体型端末の取り付け方のご説明動画はこちらをご覧ください→



■端末取付サービス(有償)をご利用の場合: 業者に依頼したい場合やお客様ご自身で取付出来ない場合は、「端末取付サービス」をご利用いただけます。取付工賃及び部品代等は、お客様ご自身のご負担となります。お客様ご自身で店舗に來店いただく方法と、提携業者がお客様のご指定先に出張する方法がございます。取付方法、国産車・輸入車の別、車種等によって異なりますが、提携業者(オートバックス)での基本取付工賃は以下のとおりです。

【国産車】①シガーソケット接続の場合: 約7,000円～ ②ダッシュボード内部接続: 約10,000円～

【輸入車】①シガーソケット接続の場合: 約16,000円～ ②ダッシュボード内部接続: 約21,000円～

※上記の工賃目安は予告なく変更となる場合がございます。なお、前方1カメラ型から2カメラ一体型に付け替えをされる場合は、上記以外に費用が発生します。

Q

今は一般のドライブレコーダーが付いているが/今はドライブレコーダーが付いていないが、車検時や車の買い替え時に2カメラ一体型を付けようか検討しています。どのようにしたらよいですか?

A

NHK共済会指定保険代理店の株式会社共栄サービスまでご連絡ください。

お電話やメールでのお申し込みも可能です。(メールアドレス: kuruma.hoken@kyouei-service.ecnet.jp)

2カメラ一体型ドライブエージェンツパーソナル (DAP) 特約の保険料は、以下のとおりです。

団体扱(分割払): 月額810円 ※保険期間1年、団体扱の場合の分割払保険料

団体扱(一時払): 退職者団体扱の場合、年額9,220円 ※保険期間1年、団体扱の場合の一時払保険料

いざという時、頼れる絆。

退職者団体保険

株式会社共栄サービスは、NHK共済会指定保険代理店 です。

NHK共済会
団体扱自動車保険は
団体扱割引適用で

28%割引!!

NHK共済会の団体扱割引28%は、2024年6月1日から2025年5月31日までの始期契約に適用されます。割引率は、団体の損害率等により毎年見直されます。

自動車保険

ドライブレコーダーも保険でセットが可能!



あおり運転や
まさかの事故時に

- ・前方と後方*1を同時に撮影!
- ・事故時は自動で事故連絡!
- ・手動でSOS発信も可能!

2カメラ一体型端末
ドライブレコーダー パーソナル (DAP)



※適用できる割引や特約等には一定の条件がある場合があります。

トータルアシスト

住まいの保険
がん保険
医療保険

災害共済制度等の満期後の備え

生きるための支え

病気やケガの備え



〒150-0042 東京都渋谷区宇田川町10-3

VORT渋谷Ⅱ (旧DAIWA SHIBUYA EDGE) 7F

お問い合わせは **0120-735-122** まで

【引受保険会社】

東京海上日動火災保険株式会社 (自動車保険、火災保険)

アフラック生命株式会社 (がん保険) アクサ生命保険株式会社 (医療保険)

*1 お車の形状 (リアガラスの大きさ等) や、同乗されている方の着座位置により、撮影可能範囲が限られることがあります。なお、後方車両のナンバープレート等の撮影をご希望の場合には、別売りのリアカメラ (後方カメラ) の取付をご検討ください。

「トータルアシスト住まいの保険」は、住まいの保険および地震保険のペットネームです。

このチラシは自動車保険 (団体扱) の概要についてご紹介したものです。ご契約にあたっては、必ず「重要事項説明書」をよくお読みください。また詳しい補償内容については各社の「ご契約のしおり (約款)」に記載していますので、必要に応じて代理店にご請求ください。ご不明な点等がある場合は、代理店までお問い合わせください。団体扱の対象となる方の範囲や団体扱特約失効時の取扱いについては、代理店までお問い合わせください。

募集文書番号: 24TX-001237 (2024年6月作成)

ダイワハウスの分譲マンション

愛され続ける場所になる。

住もう方や地域の方々に永く愛され続ける場所となるために。
愛着を深めながらいつまでも住み継いでいただく住まいとなるために。
ひとりひとりにとってかけがえのないプレミアムな場所となるために。

「PREMIST」は、住もう方の様々な想いにお応えする

ダイワハウスのマンションブランドです。

PREMIST

※PREMIST=「PREMIUM」(上等な、上質(他より)高価な)+「IST」(～する人) 上質な暮らしを求める人のマンション。



プレミスト有明ガーデンズ(分譲済)



プレミスト梅田(分譲済)



プレミスト京都 烏丸鞍馬口(分譲済)

《提携割引》**0.5%割引**

販売価格(税込)から

※一部物件や共同事業物件は除きます。

全国の方譲マンション物件情報はこちら

ダイワ プレミスト

検索



提携割引をご利用いただくには「紹介カード」が必要です。

初回来場時に「紹介カード」をご持参いただくことが条件となりますのでご注意ください。

お問い合わせはこちら

大和ハウス工業株式会社 マンション事業本部 法人提携グループ
Tel 03-5214-2253 営業時間/10:00~17:00(土・日・祝日定休)





住まいのことなら長谷工グループが ワンストップで対応いたします。

提携特典としてさまざまなサービスがご利用いただけます。

新築分譲住宅

提携特典

販売価格(税込)より **0.5%割引**

※物件により特典が異なる場合がございます。

長谷工提携 検索 www.haseko-teikei.jp/hcxxx/



長谷工 コーポレーション

ルネ市原八幡宿
外観写真



住まい売買

提携特典

仲介手数料
(税抜)より **10%OFF**

買取時 10万円分 長谷工売主の 10万円分
上限 サービス 購入サービス 込



長谷工 リアルエステート



マンションリフォーム

提携特典

工事代金
(税抜)より **3%割引**

※営業エリアにより一部対象とならない地域がございます。



長谷工 リフォーム



注文住宅

提携特典

建物本体
工事費(税抜)の **3%割引**

※対象エリア／東京都・神奈川県・千葉県・埼玉県の一部地域

暮らしをやさしくつづけ



細田工務店



戸建リフォーム

提携特典

工事代金
(税抜)より **3%割引**

※対象エリア／東京都・神奈川県・千葉県・茨城県
一部ご対応できないエリアがございます。

暮らしをやさしくつづけ



細田工務店

※掲載の情報は2024年9月2日現在のものです。詳細は各社HPをご覧ください。

提携企業様専用HPは
こちらから



掲載の長谷工グループによる
住まいメニューの
お問い合わせはこちらから



提携特典をご利用いただくためには、一般財団法人日本放送協会共済会が発行する
「紹介カード」を初回面会時にご提示ください。

※「紹介カード」のご提示がないと提携特典は受けられませんのでご注意ください。

【提携先】



長谷工 コーポレーション

提携特典に関するお問い合わせは(株)長谷工コーポレーション 提携お客様サロンへ

☎ 0120-958-909

営業時間 9:00~17:00 定休日 土・日・祝日

| teikei@haseko.co.jp

託せるクオリティ 三菱UFJ不動産販売

土地・戸建・中古マンション

住まいの購入、売却、 買替えはおまかせください。

NHK旧友会会員の皆様へ
提携特典 弊社規定手数料※の

20%割引

売買価格4,000万円の物件の場合、
割引額は**277,200円**です。

[弊社規定手数料] 1,386,000円のところ、
[特典利用の場合] 1,108,800円

※弊社規定手数料

(売買価格400万円超の場合):
売買価格の3.3%+66,000円

■表示金額に消費税は含まれます。

【対応エリア】

首都圏・
名古屋圏・関西圏

※一部対応できないエリアがございます。

割引特典ご利用には、売買契約時
までに「紹介カード」発行が必要です。
売買契約以降にお申し出いただい
た場合、割引特典のご利用はできま
せんのでご注意ください。



BEATRIX POTTER™ © Frederick Warne & Co., 2024.
Frederick Warne & Co. is the owner of all rights, copyrights and
trademarks in the Beatrix Potter character names and illustrations.
Licensed by Frederick Warne & Co. Ltd. All Rights Reserved.

■紹介カード発行ご連絡先

NHK共済会
会員サポートセンター
TEL.03-5455-7278

■お問い合わせ先

職域・提携営業グループ〈仲介〉
TEL 0120-917-946
平日 9:00~17:10



MUFG

三菱UFJ不動産販売

三菱UFJ信託銀行グループ

国土交通大臣(9)第3890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

2

暮らしに役立つ

不動産・住宅・リフォーム

住まいの購入は東急リバブル

NHK旧友会と東急リバブルは
「住宅購入制度」により
マイホーム購入をバックアップします。



東急リバブル

E-mail: teikei@ma.livable.jp
<https://www.livable.co.jp/kounyu/s/teikei/>

東急リバブル株式会社
〈お問合せは〉 アセット事業本部 提携法人担当

提携法人WEBページQRコード



ルジェンテ武蔵小金井完成予想図

オフィスビル、大型商業施設をはじめとした 様々な建物を統括的に管理し、 資産価値の最大化をめざす トータルソリューションパートナー



東急プロパティマネジメント

ビルマネジメント事業本部 BM統括部

〒158-8539 東京都世田谷区用賀4-10-2 世田谷ビジネススクエア・ヒルズ1 3階
TEL: 03(6372) 0119 FAX: 03(6372) 0146



HPのQRコード



東急新横浜線
「新綱島駅」商業施設直結の利便性
(綱島駅より徒歩3分)

ラウンジ

イメージ

東急不動産ホールディングスグループのシニア向け住宅

グランクレール 綱島

〈住宅型有料老人ホーム〉

〔グランクレール綱島〕の安心ポイント

24時間の見守りと、アクティブな暮らし。
安心と充実をかなえる、理想のシニア向け住宅。

POINT 1

24時間
スタッフ常駐



POINT 3

栄養バランスの
取れた食事※2

※2.お食事はすべて有料です。
一部予約が必要なメニューがあります。



POINT 2

日中看護師勤務※1

※1.看護に関わる職員体制／週39時間換算で非常勤看護職員1人配置(夜勤帯(17時15分～翌9時15分)0人)



POINT 4

常時介護が必要になった場合には
自社運営の介護住宅に移り住み可能

※移り住みは審査があります

お問い合わせは

0120-109-274

営業時間 9:00～17:00(水曜定休)

グランクレール綱島 検索



事業者・管理運営・広告主



東急イーライフデザイン

(東急不動産株式会社連結子会社)
〒150-0043 東京都渋谷区道玄坂一丁目10番8号
電話03-6455-1236

MISAWA

私たちの使命は家をデザインするのではなく、
暮らしをデザインすること

ミサワホームデザイン

ご家族のいまと未来の暮らしを広げる住まい

新築



SMART STYLE Reenie

価値と快適をデザインします。

リフォーム



特典

新築の場合：建物本体価格より ▶ **3%割引**
 リフォームの場合：見積金額より ▶

- 【新築】 対象：新築戸建・アパートをお考えの方。 対象商品：ミサワホーム全商品。（キャンペーン・限定商品は除く）
- 【リフォーム】 屋根・外壁の塗装から水廻り設備交換、耐震リフォームまで、なんでもご相談ください。

※既にご契約された方、商談を行っている方は対象外となります。 ※本特典のご利用は、事前にお問い合わせください。

0120-398-330

10:00~18:00 土・日 6日18時 法人営業部
FAX: 03-4570-5668 E-mail: 330houjin@home.misawa.co.jpお問い合わせ
番号
コナラ住まいを通じて生涯のおつきあい
新しい暮らしをデザインします

ミサワホーム

価値と快適をデザインします

ミサワリフォーム

仲介手数料が

20%
OFF

不動産の売買仲介は、
みずほ不動産販売へ
ご相談ください

ご両親、お子さま、祖父母、ご兄弟も
ご優待割引をご利用いただけます！



みずほ不動産販売株式会社 法人連携推進室



0120-036-595

〒103-0027
東京都中央区日本橋 1-3-13
東京建物日本橋ビル 9 階

▼ スマホからは



割引特典を受けるには売買契約までに弊社へ紹介カードの提示が必要です。下記に紹介カード発行を依頼してください。

〈連絡先〉 NHK 共済会 会員サポートセンター(ライフコンサルティング) tel.03-5455-7278

**私たち三井住友信託銀行の
財務コンサルタントへ
お気軽にご相談ください。
なお、お客さまのご要望に応じ、
お電話・オンラインでも
ご相談を承ります。**

相続・遺言、資産運用、不動産など、
高い専門性と豊かな経験をベースに、
三井住友信託銀行の財務コンサルタントは、
お客さまの立場にたって、
親身にご相談を承ります。



※毎週金曜日13:30より、NHKの皆さまを対象とした「資産運用、相続などのご相談」をNHK放送センター内で開催しています（予約制・無料）。詳しくはNHK共済会会員サポートセンター〔ライフコンサルティング〕（03-3465-1817）へ。

お問い合わせ・資料のご請求は…

三井住友信託銀行 渋谷支店・渋谷中央支店（東急プラザ渋谷）

フリーダイヤル **0120-525-160**（平日 9:00～20:00 土 10:00～18:00）

160-24-010

ネクステージからの特別なご案内

東証プライム
市場上場



車のご購入・ご売却は ネクステージにお任せください

軽からミニバンまで取り揃え
登録(届出)済未使用車も多数展示!



丁寧な査定で
納得価格を一発提示!



無料出張査定も
大歓迎!

大型整備工場完備!
納車後もお安心ください!



販売・買取・整備まで
お客様のカーライフを全力でサポートいたします!

クルマ売却・購入で **商品券プレゼント**

ご家族様も
ご利用可

売却 か **購入** どちらかで

または **売却・購入** 同時なら

20,000円分 **40,000円分**

※特典のお受け取りには事前のお申し込みが必要です。ご契約後のお申し出は適用できません。※お届け先はご自宅・お勤め先どちらでも承ります。※お車の引き渡し・引き取り日から1~2ヶ月程度でお送りさせていただきます。※その他キャンペーンとの同時利用はできません。

お電話または専用フォームから簡単にお申し込みいただけます!

ネクステージ
法人営業課



0120-920-621

< 受付時間 > 10時~18時 (土日祝、年末年始を除く)

WEBは
こちらから!



2

暮らしに役立つ

自動車

J:COM モバイルなら スマホの料金が断然おトク!

980

1GB^{★1}
円/月
(税込1,078円)

さらに
60歳以上
の方は!

新登場
オプション
309円/月(税込339円)

迷惑電話・メッセージブロックが

3カ月間無料^{★2}

迷惑電話や迷惑SMSから
守ります

3つのおすすめポイント

- ①安心のau回線^{★1}で快適
- ②「かけ放題(5分/回)」で国内通話が何度でも無料に
- ③余ったデータはくりこしOK^{★2}



お問い合わせ・お申し込みはこちら

jcom モバイル



J:COM MOBILE専用ダイヤル

番号のおかけ間違いにご注意ください



0120-938-362

AM9:00~PM6:00
【年中無休】

※発信者番号を非通知に設定されている場合は、0120の前に「186」を付けてお電話ください。 ※弊社が提供するテレビ、ネット、でんき・ガス、およびこれらの付随サービス、その他のJ:COMサービスをご案内することがあります。

★1 別途対応のスマートフォン・ユニバーサルサービス料・電話リレーサービス料および通話料・SMS通信料などが必要。
[J:COM MOBILE Aプラン ST (音声+データ)]ご加入の場合。 ★2 「シニア60割(迷惑ブロック)」を適用した場合。

※1 [J:COM MOBILE Aプラン]の場合。 ※2 繰り越したデータ通信量の使用有効期限は翌月末まで。 [J:COM MOBILE Aプラン ST (音声+データ)] (以下、指定プラン) ※ご契約は、1世帯あたり最大5回線まで。 ※当月ご利用の通信量が合計で月間データ容量(追加・繰り越しを含む)を超えた場合、当月末までの通信速度が低速化最大1[Gb] 200kbps。 ※auの4G/LTEエリアで利用可能(一部エリアは5G対応)。3G通信は利用不可。利用環境により、通信できない場合や通信速度が低下する場合あり。 ※SIMロック解除が必要となる場合あり。 ※ご不在などにより、到着予定日を1日過ぎても商品(端末など)の受け取りがない場合、到着予定日を含め8日(日)より利用料が発生する場合があります。 [シニア60割(迷惑ブロック)] (対象者) ※契約者または回線利用者が60歳以上の方で、指定プランと「迷惑電話・メッセージブロック」(以下、本サービス)を同時に新規またはMN-Dプランからの回線切り替でお申し込みのお客さま。 ※旧に本サービスをご利用中のお客さまは対象外。 (適用) ※本サービス課金開始日より月額利用料金を割引。 ※適用は1回線につき1回まで。 (ご注意) ※割引開始終了後は、通常料金にて自動継続。 ※割引開始中に解約またはAプランへ移行されると、割引は終了。 ※契約者名義が59歳以下の方は、60歳以上の利用者の同意書が必要。 [迷惑電話・メッセージブロック] ※本サービスは、対象端末への発信音についてドビシステムズ(A)の提供するデータベースに基づき、当該発信者が迷惑電話、迷惑SMSの可能性の高い電話番号であるかの判定結果を提供。 ※ご利用には、インターネット接続環境、対応イメージが異なる。接続環境などにより、利用できない場合があります。 ※すべての迷惑電話などが正しく判定され、公共施設や企業などの名称が正しく表示されることを保証するものではない。 ※発信者番号の通知がない場合(「非通知設定」、「公衆電話」、「通知不可能」などは迷惑電話であるかの判定結果の提供不可。 [かけ放題(5分/回)] ※月額利用料金は、サービス適用開始日から31日間無料[J:COM MOBILE]新規加入と同時申込の場合は、回線開通日から31日間。 ※同一回線において再加入する場合は、サービス開始日から月額料金が発生。 ※無料期間終了後は、通常料金にて自動継続。 ※電報、ナビダイヤル、番号案内(1104)、SMSなど、無料通話の対象外となるサービスあり。 ※1回の通話時間を超過した場合は、30秒ごとに22円(税込)の通話料が発生。 ※[J:COM MOBILE Aプラン(音声+データ)]に契約者のお申込可能。 [ご注意] ※割引適用を除き、J:COM MOBILEの「利用、サービス変更」には手数料/初回費用などが別途。 ※2024年6月末現在(一部除く)。 ※割引内容・期間に予告なく変更となる場合があります。 ※住所や建物によっては利用いただけない場合や、割引の適用条件・期間などが異なる場合があります。 ※会社名・製品名・サービス名は、各社の登録商標または商標、一部申請中のものをのぞく。 ※イラストはイメージ。

お問い合わせコード NP240908



チャンネル銀河

歴史ドラマ・サスペンス・日本のうた

世界各国の歴史ドラマから本格サスペンス、演歌・歌謡まで大人世代の番組が満載!

日本の歴史ドラマ



大河ドラマ「武蔵 MUSASHI」

©NHK

国内ドラマ



連続テレビ小説 エール

©NHK

中国の歴史ドラマ



灼灼風流

© TENCENT TECHNOLOGY BEIJING CO., LTD.

教養・バラエティ



世界入りにくい居酒屋

©NHK

日本のうた



新・BS日本のうた
BSH本のうた

©NHK

オリジナル



うたごはん

チャンネル銀河は全国のケーブルテレビ、スカパー!、auひかりでご覧いただけます。

お問い合わせは
チャンネル銀河
カスタマーセンター

0120-945-666

受付時間
10:00~20:00
年中無休

※番号はお間違いのないようにお願いいたします。※都合により放送内容は変更になる場合がございます。



2

暮らしに役立つ

有料テレビ放送

NHK 全国旧友会 会員の皆様へ

特別販売のご案内

創業正徳元年(1711年)
江戸で最古の人形の老舗

吉徳大光

浅草橋本店

府中ル・シーニュ店

モラージュ菖蒲店

トレッサ横浜店

モラージュ柏店

白井店

札幌店

名古屋店

大阪店

小倉店

55,000円(税込)以上ご購入の場合、店頭でのご利用は**20%OFF**、
オンラインショップでのご利用は**15%OFF**(別途オンライン特典あり※)となります。

※特典内容は吉徳HPをご確認ください。

- ◆ 本紙を店頭にてご提示下さい。表記店舗並びに吉徳オンラインショップにてご優待いただけます。
- ◆ 一部値引き対象外の商品もございます。(スター・ウォーズ、バットマン、ロトの兜飾り など)
- ◆ 営業日・商品・価格に関するご質問は各店舗にお問い合わせ下さい。



◆詳しくは
ホームページをご覧ください

■オンラインクーポンのご使用方法

吉徳オンラインショップにて商品をカートに入れ、ご注文手続きをお進めください。
お客様情報ページご記入後に表示される「ご注文手続き」ページにクーポンコード入力欄がございますので、
下記記載のクーポンコードをご記入ください。総額55,000円(税込)以上の場合、15%OFFとなります。

クーポンコード:yt8nhk4e15

■オンラインクーポン利用期間【2025年4月30日(水)】まで



NHK旧友会会員の皆様へ 人間ドックのご案内

NHK旧友会会員の皆様とご家族の皆様へ人間ドックのご案内です。
3月から5月にかけてお得に人間ドックを受診いただけるキャンペーンを実施します。
より充実した生活を過ごすため、当センターの人間ドックをご活用ください。



〒150-0047
東京都渋谷区神山町17番8号
TEL 03-3469-1163
<http://www.pl-tokyo-kenkan.gr.jp/>

日本総合健診医学会認定優良施設

PL 東京健康管理センター

適切な健診をお約束する信頼のヘルスパートナーです

NHK旧友会会員の皆様へ シニア向け人間ドック FUYO健康倶楽部特割のご案内 退職後もあなたを支える期間限定人間ドック特別割引！

人間ドック FUYO健康倶楽部特割

【受診期間】 **2025年1月6日(月) ～ 6月30日(月)**

※ 人間ドックが受けられるお日にちです。
予約制ですので、事前にお申し込みいただいてから確定したお日にちでお受け下さい。

人間ドック通常料金
(日帰り Bコース)より

35%割引

通常料金 ¥55,000(税込)



特別料金 **¥35,750(税込)**

さらに**4月～6月**にご受診いただく場合、

通常の検査項目に加えて**骨密度検査**を追加します。

バリウム検査から**胃部内視鏡検査(胃カメラ)**への

変更は追加料金**¥4400**で可能です。

その他、オプション検査もございます。

詳しくはお問い合わせいただくか、ホームページをご覧ください。

ご予約・問合せはこちら ※「**NHK旧友会**」であることを**お申し出ください**。

お電話は

03-3350-6731

ホームページからは

右のQRコードを読み込んでください。



元気でいるためにまずは体のチェックを

ご退職された後の体のケアは、会社や健保の補助がなくなり敬遠しがちですが、
病気の早期発見の為に体のチェックが必要です。

環境の変化が激しい昨今、目に見えない体への影響も出るものと思います。

ぜひご紹介の人間ドックをご活用下さい。

当院は日本人間ドック・予防医療学会の「**人間ドック・健診施設機能評価認定施設**」及び
日本総合健診医学会の「**日本総合健診医学会指定優良施設**」を取得しております。

人間ドック3大ポイントは**3つのS**

1.『消化器のS』

各科専門医による診療体制

2.『サポートのS』

充実のサポートとアフターフォロー

3.『信頼性のS』

開設54年、継続受診率8割の信頼性

～ より多くの人から、より多くの信頼を得る ～

医療法人社団敬昭会 **芙蓉診療所**



〒160-0022 東京都新宿区新宿5-14-5(伊勢丹近く)

Mail : info@fuyodock.jp HP : <https://www.fuyodock.jp>

NHK旧友会ホームページのお得な情報コーナーにも掲載がありますのでご確認ください！

NHK旧友会会員の皆さまへ おひとりさま・ご高齢者世帯の 『終活』をお任せください!!

こんなお悩み、ご不安はありませんか?

自分の身の回りのことを一人で行うのが不安になってきた

子供が遠方なので
いざというとき頼れない

財産管理を任せられる
相手がいない

施設への入居や入院で
身元を保証してくれる
身内がない

葬儀や納骨の手配や
遺品整理は誰に
頼んだらいいの?

知っていましたか?

- ✓ 施設への入所や病院への入院の際には、多くの場合で「身元保証人」が必要となります。
- ✓ 認知症等に備えて事前に関見人(「任意関見人」)を決めてくと安心です。
- ✓ 万一のときの駆けつけや葬儀手配、役所等への届け出、納骨、遺品整理まで任せられるのが「死後事務委任契約」です。

★ 会員特典として契約時料金より5%割引いたします。
(但し、死後事務預託金は割引対象となりません)

ご相談は無料です。どうぞお気軽にお問い合わせください!

ベストファームグループ 一般社団法人 東京シルバーライフ協会
東京都中央区日本橋三丁目12番2号 朝日ビルディング3F

<https://tokyo-sl.jp>

東京シルバーライフ協会

Q 検索



☎ **0120-165-018** [受付時間] 9:00~18:00 (日・祝日を除く)
お電話の時に必ず「NHK旧友会の会員である」旨をお伝えください。

家族葬はセレモア®

39.8万円～

(43.78万円 税込)
からお選び
いただけます



※写真はイメージです。

365日 24時間

—— 迅速な対応 ——

もしもの時、早朝深夜にかかわらず
寝台車のお手をいたします。
ご安置場所のご相談も承りますので
何なりとお申し付けください。

宗教・宗派や規模を問わず
様々なお葬儀に対応

お客様のご予算やご希望に合わせ、
様々な規模や形式のお葬儀に
柔軟に対応いたします。
(無宗教・仏式・神式・キリスト教、
家族葬・社葬・お別れの会 など)

事前のご相談からお葬儀後まで
トータルサポート

事前のご相談からお葬儀の執行、
お葬儀後の各種諸手続きまで、
弊社のスタッフが専門家と連携して
トータルサポートいたします。

首都圏を中心に1,000ヶ所以上の式場をご紹介します。



代々幡斎場(渋谷区)
セレモア専用式場有り



落合斎場(新宿区)



桐ヶ谷斎場(品川区)



堀ノ内斎場(杉並区)

式場一覧は
こちらから
ご覧ください



その他、多くの式場がご利用いただけます。詳しくは →

資料請求

お電話またはこちらから →



お申込みの方に経済的なパック葬の
パンフレットなどをお送りします。

経済的な特別割引特典の会員制度

おかげさまで 会員数
29万人

終活をフルサポート

NHK 共済会 ライフクラブ

終活相談 お葬儀 お仏壇 相続

3大特徴 冠婚葬祭互助会とは全く違う会員制度

入会金のみ

月々の掛金・年会費なし。
永久会員として登録と
なります。

家族で会員登録

ご家族全員が会員として
登録でき、本会員としての権利は
代々引き継ぐことができます。

多彩な割引特典

多彩な特別割引特典を
いつでも、何回でも
ご利用いただけます。



入会金 50,000円のところ、
NHK共済会 会員の皆様に限り
45,000円(税込)のみ

ネット入会割引
さらに **3,000円引**
42,000円(税込)



〈お申込みの際は担当者名を
ご入力ください。〉
セレモア
担当者 下村 龍彦

お仏壇のセレモア® 仏壇・仏具・神具の総合専門店チェーン



仏壇・仏具 通常価格の**10~30%割引** その他、詳しい割引はこちらから▶



新宿本店 新宿西口都庁まえ 京王プラザホテル南となり
東京都新宿区西新宿 2-3-1 新宿モノリスビル 1F 〇有り

- 立川総本店
- 八王子本店
- 東大和本店
- 坂戸本店
- 相模原本店
- 国立南口駅前
プランコ通り店
- 立川北口駅前店
- 伊勢丹新宿店
- 京王百貨店新宿店
- 京王百貨店聖蹟桜ヶ丘店
- 東急百貨店吉祥寺店
- ららぽーと横浜店
- セレオ国分寺店
- セレオ八王子店
- 三鷹支社ショールーム



店舗一覧はこちらから▶

お仏壇の10年保証 10年以内に生じた製作上の不具合については、全て無償で修復をさせていただきます。



— NHK 共済会 指定店 —
Eternal Heart
株式会社 セレモア®
■ 東京本社 / 東京都千代田区九段南 3-9-14 8F



どのような事でも
どうぞお気軽に
お申し付けください

365日24時間
— 受付 —

0120-60-1121

〈担当〉下村 龍彦
080-2051-6561

埼玉のご葬儀は信頼と実績のセレモニーにおまかせください

2



セレモニー

☆☆☆☆☆
全互協葬儀品質認定

NHK旧友会 会員様特典 祭壇セットプランのご案内

旧友会会員の皆様のための安心・納得のご葬儀プランです。

祭壇は白木祭壇・洋風祭壇・生花祭壇のうち、1つをお選びください。

白木祭壇



洋風祭壇



生花祭壇



20%
OFF

- ・お棺
- ・遺影写真
- ・司会進行
- ・受付セット
- ・霊柩車
- ・会葬礼状



生花籠一基
サービス



当社霊安室安置料
サービス
(3日分)



セレモニー
直営葬儀式場
使用料



10%
OFF

生花籠花
直営式場の場合の
ご親族の生花籠花



セレモニー
イメージキャラクター
風間 杜夫



●写真は全てイメージです。

●お問い合わせは フリーダイヤル **0120-41-1147**

埼玉県フリーダイヤルのセレモニー直営葬儀式場をご利用の方に限ります

祭壇セットプラン（祭壇・棺・遺影・司会進行・受付セット・霊柩車・会葬礼状）は、分かりやすく商品ごとに割引を適用したプランです。祭壇セットプランを使用しない場合の単品使用でも上記の項目（単品項目）の割引を適用いたします。

葬儀・供花・霊園・仏壇・遺品整理



セレモニー

www.sougi.info

『事前相談』で 悔いのないご葬儀を。



信頼ある葬祭ディレクターが対応
もしもの時から葬儀後の手続きまでお答えしています。
セレモニーでは葬祭ディレクターがご家族ごとに専属で対応
しております。経験豊富なスタッフが、24時間365日急な
ご相談にも対応しておりますので、是非ご相談ください。

**館内見学
も受付中**

24時間
365日
対応

事前相談
事前見積
無料

安心
料金金

届出
代行

きれいな
霊安室
完備

駅から近い「セレモニー葬儀式場」のほか、
公営斎場や寺院など300ヶ所以上の
ネットワークで様々な地域でのご葬儀が可能です。



駒場ホール



浦和ホール



北浦和ホール



武蔵浦和ホール



別所ホール



中浦和ホール



与野ホール



大宮ホール



コスミック大宮



大成ホール



岩槻ホール



上尾ホール



蕨ホール



西川口ホール



川口ホール



柳崎ホール



越谷ホール



越谷東口ホール



南越谷ホール



春日部ホール



狭山ヶ丘ホール



所沢けやき台ホール



めぐりえ 川越



川越事業所



区民葬祭センター

「事前相談」「事前見積」を無料で承っております。

セレモニー

葬祭
センター



0120-41-1147

SETAN 伊勢丹浦和店 6F

セレモニー葬儀仏事相談コーナー



0120-41-1779

セレモニー各ホールや伊勢丹浦和店6F葬儀仏事相談コーナーでの事前相談は、費用を明確に把握し、葬儀の内容を比較できるなどのメリットがあります。経験豊富なスタッフに安心してご相談ください。

2

暮らしに役立つ

葬儀・供花・霊園・仏壇・遺品整理

セレモニーグループ

風間杜夫さん出演のCMを
YouTubeにて公開中
www.youtube.com/user/ceremonycorp



NHK旧友会会員の皆様、こんにちは。

セレモニーグループ「セレモニー」「東都典範」のイメージキャラクターを務めさせていただいております、俳優の風間杜夫です。

NHKでは、1974年の『勝海舟』以来、大河ドラマ7作品、朝の連続テレビ小説6作品などに出演させていただきました。

そのなかでも特に印象に残っているのが、西郷隆盛の父親役として出演した大河ドラマ『西郷どん』です。

西郷隆盛は「敬天愛人」を座右の銘としており、この「天(万物)を敬い、人を愛す」という言葉は、どの時代においても大切にするべき想いだとは私は思っています。

セレモニーグループの取り組みも「敬天愛人」に通じるものがあり、地域の皆様との交流とともに積み上げてきた「信頼」の上に成り立っています。

セレモニーグループは冠婚葬祭業に留まらず、映画・演劇と言った芸術文化への支援やスポーツ振興など、さまざまな社会貢献活動を実践しています。

もしものとき、きっとセレモニーグループがあなたのお役に立つと確信しています。

セレモニーグループイメージキャラクター
俳優 風間杜夫



もしもの時にご利用ください。
NHK旧友会会員の皆様への特別割引。

旧友会会員の皆様に安心・納得の特別料金で
24時間365日いつでもご案内させていただきます。

特別割引のご利用はお電話にて
「NHK旧友会会員です」とお伝えください。

東京



東都典範



0120-24-1148

埼玉



セレモニー



0120-41-1147

「JR」「日比谷線」
恵比寿駅徒歩2分。

東都典範 恵比寿 ホール

家族葬専用式場
きれいな霊安室完備



事前相談 事前見積

ご希望に合わせて
具体的な費用プランを
ご提案いたします。

館内見学随時受付中

心を込めて故人様をお送りする充実の設備。
ぜひ、館内見学にてお確かめください。



ご会葬の方々にご遺族の感謝の真心をつたえる「お清め室」では、おもてなしの料理を召し上がりながら、心に残る思い出を語り合ってください。



ご遺族様やご親族様に、ご葬儀での疲れを少しでも癒していただくための控室をご用意。浴室や仮眠がとれるベッドも完備しております。



24時間365日ご安置対応が可能な霊安室を完備しています。ご葬儀当日まで責任をもって、故人様をお預かりさせていただきます。

むしろグループ



東都典範



フリーダイヤル 0120-24-1148

東京のご葬儀は信頼と実績の東都典範におまかせください

セシモニー
グループ



東都典範

☆☆☆☆
全互協葬儀品質認定

NHK旧友会 会員様特典 祭壇セットプランのご案内

旧友会会員の皆様のための安心・納得のご葬儀プランです。

祭壇は白木祭壇・生花祭壇のどちらかをお選びください。

白木祭壇



生花祭壇



恵比寿
ホール 家族葬祭壇



20%
OFF

- ・お棺
- ・遺影写真
- ・司会進行
- ・受付セット
- ・会葬礼状

生花籠一基
サービス

10%
OFF

生花籠花
直営式場の場合の
ご親族の生花籠花

当社霊安室安置料
サービス
(3日分)

恵比寿ホール
式場使用料

50%
OFF

祭壇セットプラン(祭壇・棺・遺影・司会進行・受付セット・会葬礼状)は、分かりやすく商品ごとに割引を適用したプランです。 ※霊柩車は割引なし。
祭壇セットプランを使用しない場合の単品使用でも上記の項目(単品項目)の割引を適用いたします。 ※写真は全てイメージです。

テレビCMでおなじみの **セシモニーグループ**



東都典範株式会社

独自のネットワークで東京都内全域を網羅。
24時間365日体制で対応いたします。

フリーダイヤル

0120-24-1148

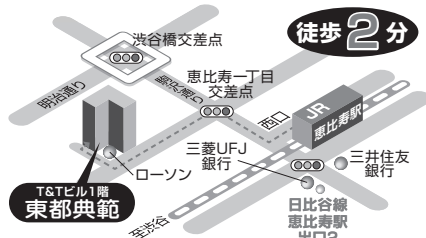
東京都渋谷区東3-25-10 T&Tビル1F

☎03-3409-1141(代)

www.tohto-tenpan.com



JR 恵比寿駅・西口 / 東京メトロ日比谷線恵比寿駅2番出口



もしもの時は **お待ちしております。** 直ちに寝台車で お迎えにまいります。

海洋散骨

「自然に還る」という、
新しいテーマのエンディング

大切な人への思いを船長に託す「心」の葬送
散骨代行プラン

110,000円(税込)
乗船・日時指定はできません

在りし日を2人で語り合う「対話」の葬送
合同散骨プラン

198,000円(税込)
2名様まで乗船できます

家族だからこそ、惜別の瞬間も共に…
貸切散骨プラン

572,000円(税込)
10名様まで乗船できます

※乗船人数の追加に関してはお問い合わせください。



一般社団法人
全国海洋散骨船協会加盟



船はせれもニーグループ所有の最新の設備を誇る米国
マーキー社製50フィート級クルーザー。最高速度は約
63km/hで船酔いをしにくい快適な航行を実現します。

他社で葬儀を済ませた方もご利用いただけます

お問い合わせ

フリーダイヤル

0120-24-1148

詳細はWEBまで

www.kaiyosankotsu.com



東都典範では独自のネットワークで東京全域を網羅。
24時間365日体制で対応いたします。



ご利用可能な斎場・式場 【足立区】性善寺木余堂会館 【荒川区】町屋斎場 【板橋区】戸田斎場 【大田区】密蔵院 【葛飾区】四ツ木斎場
【北区】法善寺顕仰会館 【品川区】霊源寺 【渋谷区】長泉寺 【新宿区】太宗寺 【杉並区】本願寺和田堀廟所 【世田谷区】成勝寺会館ゆいの御廟
【台東区】寛永寺輪王殿 【中央区】浜町メモリアル 【千代田区】千代田万世会館 【豊島区】祥雲寺斎場 【中野区】宝仙寺 【練馬区】愛染院会館
【文京区】護国寺桂昌殿 【港区】青山葬儀所 【目黒区】羅漢会館 【府中市】多磨葬祭場

— 上記記載以外の斎場・式場でもご葬儀を承ります。まずはご相談下さい。 —

NHK全国旧友会 会員の皆様

もしもの時は

「葬儀支援サービス」

(株)全国儀式サービスは、日本を代表する大手企業・団体の福利厚生制度として、全国の葬儀社を電話1本で紹介する「葬儀支援サービス」を提供しています。

全国
対応会費
無料手続き
不要

全国儀式サービス
公式キャラクター「しろ」

※2024年8月

ポイント

1

配偶者の親族まで使える制度です

葬儀に必要な基本セット(全国平均40万円相当)を**26.4万円(税込)**でご提供することで、葬儀費用全体の軽減を図る制度です。

■ 基本セットご利用料金(全国平均40万円相当)

対象者(ご葬儀の対象となる故人さま)

- 会員本人、その配偶者 および 子女
- 会員本人 および 配偶者の両親・祖父母・兄弟姉妹・おじ・おば・孫

料金

24万円

(税込26.4万円)

当制度をご利用されますと、「NHK全国旧友会」の名称で

生花または花環が1基 提供されます。



ポイント

2

お電話1本で事前の相談や
ご葬儀の手配にご対応致します

24時間
365日対応



0120-421-493



LINE

まず初めに「NHK全国旧友会」とお伝えください。

※葬儀社とのお打合せ後のご連絡ではご利用になれません。ご注意ください。



家族のための

生前整理・遺品整理

明確な費用、遺品は できる限り再利用

ご家族に代わって、お部屋の片づけのお手伝い。思い出の品の整理からお部屋の清掃まで、真心こめて対応いたします。

NHK「プロフェッショナル」に取り上げられた遺品整理専門会社メモリーズの横尾をリーダーに、全国儀式サービスが、本当に信頼のおける遺品整理専門の会社を厳選しました。



家族のための

相続手続

相続手続の様々な「？」を 解決いたします！

- 相続手続の費用は？税金は？期限は？
- 権利書の書き換えはどうすれば？
- 原戸籍や除籍謄本ってどうやって取得するの？
- 専門家に任せるべき手続は？

土曜・日曜も可能。ご都合の良い場所・日時でご相談承ります。事前にご予約ください。



家族のための

不動産売却

遠方・築古・事故物件など、 どんなものでもかまいません！

- 正しい査定で高額買取
- 相続診断士が対応
- 買取り後の売主様責任なし

全国対応 「遺品整理」・「相続」・「不動産売却」のご相談窓口はこちら！

全国儀式サービス コールセンター



0120-204-122 **相談無料**

24時間365日対応



詳しくはこちら

提供元 株式会社 全国儀式サービス TEL.03-3739-0755

お葬式は、安くていい。

「小さなお葬式」はお葬式からお墓のことまで、適正価格でご提供する葬儀ブランドです。

全国で対応しており、約4,000式場※からお近くの式場をご利用いただけます。

※2024年4月 自社調べ

小さな火葬式 一般価格 229,900円(税込)が

特別
価格

174,900円 (税込)

※火葬料金は別途お客さま負担となります。



葬儀受注件数
7年連続

No.1 ※

※2017～2023年 葬儀受注件数に関する調査
(TPCマーケティングリサーチ調べ、仲介や再委託による施行を含む件数)



コールセンター
いいざわ

コールセンター
しばやま

／ お葬式に必要な物品やサービスはセットプラン内に含まれております。／

小さな家族葬に含まれるもの

安置施設・葬儀場・手続代行・司会スタッフ・運営スタッフ・生花祭壇・ドライアイス・枕飾り一式・白木位牌・遺影写真セット
お棺・仏衣一式・お棺用布団・線香、ろうそく・焼香セット・受付セット・骨壺・骨箱・自宅飾り一式・会葬礼状・搬送料金

式をせず少人数で 小さな火葬式



特別価格(火葬料金別)

174,900円 (税込)

一般価格229,900円

告別式のみを1日で 小さな一日葬



特別価格(火葬料金別)

317,900円 (税込)

一般価格383,900円

通夜・告別式を少人数で 小さな家族葬



特別価格(火葬料金別)

416,900円 (税込)

一般価格493,900円

一般的な葬儀を低価格で 小さな一般葬



特別価格(火葬料金別)

625,900円 (税込)

一般価格713,900円

※上記の「特別価格」は、他の割引との併用はできません。※一部地域やご希望の日程・葬儀場により別途費用がかかる場合があります。※上記の価格は2024年8月時点の価格であり、それ以降にプラン価格が改定される可能性があります。



無料資料請求でもなく

「喪主が必ず読む本」プレゼント!

「喪主が必ず読む本」とは

突然、喪主になってしまっても困らないよう、
バツと見てすぐわかるよう解説したハンドブックです。

NHK全国旧友会の会員様用の割引価格ですので

お電話時に「NHK全国旧友会」の会員・そのご家族であるという旨をお申し出ください。

※お申し出いただけないと割引適用となりません。あらかじめご了承ください。

小さなお葬式

小さなお葬式 検索 <https://www.osohshiki.jp/>

無料資料請求・お問合せ・ご依頼はこちらから

0120-968-297

※営業のお電話はいたしませんのでご注意ください。

通話料
無料

24時間
365日対応

N H K 旧 友 会 会 員 の 皆 様

東京葬祭

ご家族皆様のご事情に合わせ、安心してご利用いただけます。
家族葬・一日葬や火葬式など、ご希望をお教えてください。

【主な優待特典】

家族葬・一日葬 葬儀基本セット > 30%割引

火葬式セット > 10~30%割引

当社式場 > 使用料無料

供花(ご葬家分) > 10%割引

仏壇・仏具・墓石 > 各種割引

お問い合わせ・お申し込みは...

東京葬祭セレモニーコールセンター



0120-88-6111

年中
無休

24時間
受付

ご連絡の際は「NHK旧友会会員」と一言お伝えください。

東京葬祭〈本社〉江戸川区南小岩5-4-16 〈支店〉新宿店/世田谷店/神奈川中央店/浦安営業所/三郷営業所

<http://www.tokyo-sousai.co.jp/>

NH K 旧 友 会 会 員 の み な さ ま へ

ご供養のご相談は
お仏壇のはせがわにおまかせください



しあわせ少女
ゆうかちゃん

お仏壇 10%OFF 店頭表示価格より

神仏具・お墓 5%OFF 店頭表示価格より
(墓石・工事代)

一部商品・特価品・特注品、永代使用料
管理費、供養料、一部霊園・石種・解体・撤去費用、屋内墓苑を除く。

初回ご来店時に「NHK旧友会会員」とお申し出ください。
それ以降のお申し出は特典無効となります。※他のサービスとの併用はできません。

お問い合わせ
資料請求



お仏壇の
はせがわ

通話無料

0120-11-7676

www.hasegawa.jp/

2

暮らしに役立つ

葬儀・供花・霊園・仏壇・遺品整理

遺品整理と廃棄物処分の 「違い」知ってますか？

気を付けないと…あなたも犯罪者に？！

「一括見積もりポータルサイト」ではなく
正しい知識を得て、犯罪に加担しないための
サイトを作りました

遺品整理適正化推進協会

検索

遺品整理の制度が変わる？！
ドンドン更新されるルールを知り
正しい業者選択が必須に！

あなたの大切なお金がグレーな処理方法に使われる…
かもしれません。

当社団所属の遺品整理労務士がご相談にのります



0120-988-971

一般社団法人 遺品整理適正化推進協会 担当：長谷川・張山まで



LAWSON

ローソン NHK放送センター1階店
NHK放送センター7階店



NHKエデュケーショナル

いつでも どこでも だれでも
“学びたい” に応えます

当社が運営する 暮らしに役立つサイトを、ぜひ一度お訪ねください！



みんなの
きょうの料理
NHKエデュケーショナル

レシピを簡単検索

「みんなのきょうの料理」

使いたい食材、料理名から
レシピを検索。

NHK「きょうの料理」で紹介
された料理をあなたの食
卓に！



語学学習コミュニティ
「ゴガクル」

語学番組をご覧のみなさんが集
い、各国のことばや文化に関す
る知識・情報を共有し、交換す
るコミュニティ。

会員登録(無料)して、あなたの学
習にあわせてご活用ください！

ゴガクル



子育てファミリー応援サイト

「すくコム」

子育ての疑問・悩みに専門
家が答えるQ&Aや親子で楽
しめるイベント・グッズ情
報など、子育てに役立つ情
報をお届けします！



株式会社NHKエデュケーショナル

〒150-0042 東京都渋谷区宇田川町7番13号 第二共同ビル

電話 03-3462-8101 (代表)

ホームページ <https://www.nhk-ed.co.jp/>

NHK  **G-Media**

人のチカラで
「あまねく伝える」

報道

国際放送

スポーツ

デジタル

映像

字幕



株式会社**NHKグローバルメディアサービス**

〒150-0047 東京都渋谷区神山町9番2号

<https://www.nhk-g.co.jp/>



NHKを支えるグループの一員として、みなさまの信頼にこたえ
テレビ美術の伝統を通し多様な創意を発揮して
心豊かな社会の実現と文化の創造に貢献します。

3

NHK関連団体等



「挑戦」未来への進化

NHK アートはこれまで、社員一人ひとりが高い創意を発揮し、
総合美術会社として公共メディアを支え、「信頼」を築いてきました。
この「信頼」を守り続けながら、最先端技術の活用や事業開発を積極的に推進し、
NHK のコンテンツを支える美術力のさらなる進化、
新たな価値の創造と展開に情熱をもって取り組んでいきます。

株式会社 NHK アート

〒151-0063 東京都渋谷区富ヶ谷 1-14-7 アートビル
TEL 03-3481-2881(代) FAX 03-3481-2905
<http://www.nhk-art.co.jp/>

アートコンシェルジュは
こちらへ





日本発、 国際発信の最前線へ！



株式会社 日本国際放送
Japan International Broadcasting Inc.



www.jibtv.com

NHKテクノロジーズ

テクノロジーで共に創る未来へ

～ Challenge to Change ～

NHK Technologies, Inc.

株式会社NHKテクノロジーズ
〒150-0047
渋谷区神山町 4-14 第三共同ビル



<https://www.nhk-tech.co.jp>

NHK 全国旧友会会員の皆さまへ お得なお知らせです。

本体価格より**10%OFF**

〓 毎月確実にお届けできる、定期購読をおすすめします 〓

*4か月以上のお申し込みで、送料が無料！

*12か月以上のお申し込みで、オリジナルA5デザインノートブックをプレゼント！

変わりつづける。学びつづける。

NHKテキスト



NHKテキストキャラクター
「ニョコ」

きょうの料理

定価670円(税込) 毎月21日発売

きょうの健康

定価670円(税込) 毎月21日発売

きょうの料理 ビギナーズ

定価620円(税込) 毎月21日発売

趣味の園芸

定価700円(税込) 毎月21日発売

すてきにハンドメイド

定価750円(税込) 毎月21日発売

趣味の園芸

やさいの時間

定価980円(税込) 奇数月21日発売

*単品でのご注文の場合は、別途110円の送料がかかります。

*上記の定価は、2024年12月現在です。

お申し込み、
お問い合わせは

NHK出版 お客様注文センター

TEL0570-000-321

ナビダイヤル 月～金 午前9:30～午後4:30
(祝日・年末年始・小社指定日を除く)

ご注文の際に
「旧友会会員です」と
お伝えください。

*IP電話などで上記の番号につながらない場合は、TEL 044-829-3650 へおかけください。

NHK出版

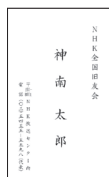
変わる時代 変わらぬ信頼 “新しい”を切り開く

3

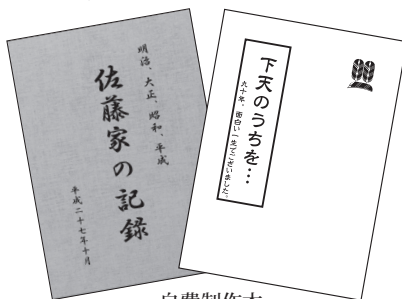
NHK
関連団体等

印刷の多様なニーズにお応えし、 みなさまのお力になります！

旧友会会員のみなさまからの、お名刺、ご案内状、チラシ、ポスター、オリジナルのノートや原稿用紙、自費制作本まで、各種印刷のご発注をお待ちしています。贈呈用の記念品など、企画から制作まで、ワン・ストップ・サービスでお手伝いいたします。



名刺



自費制作本

弊社、印刷・記念品事業部では、おかげさまで半世紀にわたり、テレビや舞台等の台本作成を柱として、さまざまな印刷を手がけてまいりました。

これからも印刷を通して、みなさまのパートナーとしてあり続けたいと思っております。



株式会社 **NHKビジネスクリエイト**

印刷・記念品事業部

〒150-0047

東京都渋谷区神山町5番5号 NRビル1階

TEL (03) 3465-1579 FAX (03) 3460-3909

<https://www.nhk-bc.co.jp/business/daihon.html>

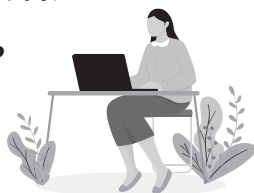


受講お申し込み！



17 教室 + オンライン講座

ここでしか学べない教養講座から
くらしを彩るレッスンまで
一流の講師陣から直接学べる
総合カルチャースクール



N H Kカルチャー 3つの特長

多彩な講座

教養・実用・趣味など、短期のものからシリーズ講座まで幅広く展開。好きな講座を選べます

対面講座 年間35,000講座
オンライン講座 ... 年間4,300講座

選べる受講スタイル

教室や現地で学ぶ対面講座
とご自宅で学べるオンライン講座。期間内に何度でも視聴可能な見逃し配信やオンデマンド講座もあります

質の高い講師陣

45年の豊かな経験、NHKグループならではの信頼と人脈で講師を招聘。一流の講師陣から直接学べます



旧友会会員のご本人様およびご家族様は、入会金無料！

お申し込み時に、旧友会会員である旨をお申し出ください。

教室一覧

● 関東・東北

青山教室 03-3475-1151
町田教室 042-726-0112
千葉教室 043-202-7231
柏教室 04-7148-1711
さいたまアリーナ教室 048-600-0091
水戸教室 029-233-1715
郡山教室 024-933-0022

● 中部

名古屋教室 052-952-7330
岐阜教室 058-264-6311
浜松教室 053-451-1515
松本CITY21教室 0263-97-3950

● 近畿

梅田教室 06-6367-0880
守口教室 06-6991-1112
京都教室 075-254-8701
神戸教室 078-360-6198
西宮ガーデンズ教室 0798-69-3450
● 九州
熊本教室 096-351-8888

QUICK ACCESS

N H Kカルチャー
WEB サイト



オンライン講座



N H K文化センター

<http://www.nhk-cul.co.jp/>

N H Kカルチャー



3

N H K 関連団体等



社会やお客様から 信頼される NBS を目指します

私たちは創立以来 30 余年にわたり、NHK グループの一員として、業務の効率的推進や NHK 営業業績への貢献など公共メディア事業に寄与しつつ着実に成長を続けてまいりました。

全国のネットワークを活用して、営業事務情報処理業務、営業推進業務やコールセンター業務、「NHK プラス」関連業務、各種業務支援などに的確に対応するとともに営業改革にあわせた新領域の業務展開も進め、お客様の多様なニーズにお応えできるよう努力してまいります。



安心と信頼の P マーク

当社は積極的に個人情報保護に取り組んでいます。(一財)日本情報経済社会推進協会より、個人情報の適切な取り扱いを行っている事業所に付与されるプライバシーマークの認定を受けています。



女性活躍推進法に基づく認定マーク「えるぼし」を取得

当社は女性活躍推進に関する優れた取り組みを行う企業として認定される「えるぼし」マークを取得しています。

NHK 営業サービス株式会社

〒151-0063 東京都渋谷区富ヶ谷 1-17-10 TEL.03-5454-0511 (代表)

<https://www.nhk-nbs.co.jp>

公共メディアNHKと視聴者をつなぐ(ネットする)
オンラインメディア



ステラnet



<https://steranet.jp/>

「公共メディアを社会へ」NHK財団の社会貢献活動とともに、NHKをもっと身近に活用していただくための情報を発信しているプラットフォームです。大河・朝ドラ情報も充実！
公式X(旧Twitter)では最新記事をお知らせしています。ぜひ、フォローお願いします。



編集協力: NHKラジオセンター/
発行: NHK財団

月刊誌

定価450円(税込み)

ラジオ深夜便

毎月18日
全国書店で発売
一部地域は異なります

- 人気コーナーを誌上再録
- アンカー情報が満載
- 充実の連載陣 五木寛之(作家)、鎌田 実(医師・作家)、角田光代(作家)

定期購読は(株)富士山マガジンスerviceへお申し込みください。

☎0120-223-223 (年中無休・午前9時～午後9時)



お問い合わせ ☎0570-200-223 (平日午前10時～午後5時)

※定期購読の契約は、富士山マガジンスerviceの利用規約に準じます。

NHK ラジオ深夜便

誕生日の花 カレンダー

全国の書店で
発売中

2025年版

- 花のイラストと花ことばを楽しめる壁掛けタイプ
- 二十四節気や旧暦、月齢も掲載
- 「花ことば一覧表」掲載



発行: NHK財団

価格1,485円(税込み)

NHK財団

〒158-8711 東京都世田谷区用賀4-10-1 世田谷ビジネススクエアタワー16F

<https://www.nhk-fdn.or.jp/>

※上記金額は2024年10月現在です

N響

NHK Symphony Orchestra, Tokyo

人生に彩りを、
オーケストラとともに



チケットのお申込み

N響ガイド 0570-02-9502 | www.nhkso.or.jp

営業時間: 10:00am~5:00pm 定休日: 土・日・祝日

NHK学園 生涯学習通信講座

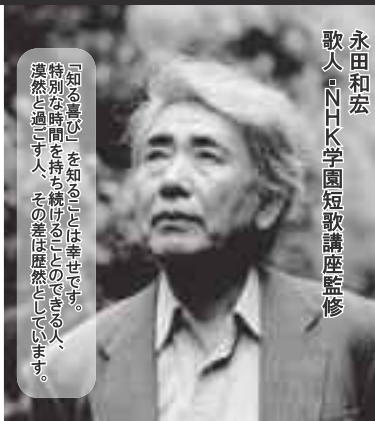
文部科学省認定講座を中心
とした多彩なラインナップ！

三 生きがいや社会貢献につながる学び 三

- ◆ 文科省認定通信講座 俳句・短歌・川柳・古文書
- ◆ 生涯学習インストラクターも目指せる「古文書を
読む」
- ◆ 国家資格「社会福祉士」の取得を目指す厚労省
認定「社会福祉士養成課程」

「知る喜び」を知ることは幸せです。
特別な時間を持ち続けることのできる人、
漠然と過ごす人、その差は歴然としています。

永田和宏
歌人・NHK学園短歌講座監修



他にも多数開講中！オンライン講座もあります！くわしくはNHK学園ホームページへどうぞ！▶▶▶

お問合せは (9:30~12:00・13:00~17:30受付
※土日祝、年末年始他休業日を除く)



0120-06-8881

ホームページ

NHK学園生涯学習

検索

〒186-8001

東京都国立市富士見台2-36-2

NHK学園



電波と共に76年、宇宙開発から家庭まで



4.5mφ衛星アンテナ

(株)加藤電気工業所は、昭和27年4月にNHK殿よりテレビ放送用6段同軸開放型アンテナの製作・施工工事を受注し、同7月に内幸町の旧放送会館屋上に設置しました。

NHK殿は、このアンテナを使用し昭和28年2月1日に我が国初のテレビ放送が開始されました。

弊社は、以来テレビ放送の発展に尽力し今日に至っており、今後もテレビ放送の推進に力を発揮いたします。

—— 営 業 品 目 ——

- テレビ局・ラジオ局・FM局・無線局
- パラボラ回転装置・八木アンテナ回転装置
- 衛星通信・テレビ共聴・CATV・移動体通信
- 鉄塔・空中線・局舎・通信施設
- 航路標識用灯浮標・関連施設

設計・製作・建設・保守

品質/環境ISO認証取得

・ISO9001:2015

登録番号: JQA-QM5746

・ISO14001:2015

登録番号: JQA-EM5002



株式
会社

加藤電気工業所

Kato Electric Industry, Ltd.

ホームページ <https://www.kdk-katoudenki.co.jp>

本社 〒114-0022 東京都北区王子本町1-4-13

TEL:03-3905-7311

鳩ヶ谷工場 〒334-0013 埼玉県川口市南鳩ヶ谷7-2-1

TEL:048-288-2110

板倉工場 〒374-0111 群馬県邑楽郡板倉町海老瀬北7118

TEL:0276-82-4711



Radio Engineering & Electronics Association

一般財団法人電波技術協会

<https://reea.or.jp/>

～お任せ下さい。「電波の環境作り」～

地上デジタル放送受信不良地域の調査
放送エリアの混信・難視・確認調査
その他放送・通信の高度な電波調査
各種機器の性能調査
電波伝搬シミュレーション

<本部> (小田急線新百合ヶ丘駅北口)

〒215-0004 川崎市麻生区万福寺 1-2-3 アーシスビル 9F

TEL 044-965-1200

<新百合ヶ丘事業所> (小田急線新百合ヶ丘駅北口)

〒215-0004 川崎市麻生区万福寺 1-12-6 京野ビル

TEL 044-951-0111

情報技術が拓く新たな展開を 迅速・明確に伝える電波タイムズ

電波界唯一の新聞

電波行政・放送・官公庁情報・各種無線局・通信関係業界情報が詳細に報道されています。

(月・水・金)
発行

電波タイムズ

購読料
1ヶ月3,703円

- 創業75年を経て、通信・放送事業等の発展のため、行政及び関係者と一体となり、電波利用の増大を図り、更に、電波に関する知識を深めて頂けるよう、行政施策、関係事業を的確に報道しております。
- グローバル化する21世紀は、民生の発展向上は著しい情報化時代となって来ております。これに対して、各種無線、通信関係、家電情報にわたって詳細な内容をお届けしています。
- NHKをはじめ、民放・BS・CSの番組情報も掲載。
- 今注目のAI、IoT、ビッグデータ、クラウド、ドローンなどに関する最新技術をはじめ、4K/8K衛星放送関連技術も充実しています。

購読申し込み、お問い合わせは……

<https://www.dempa-times.co.jp>



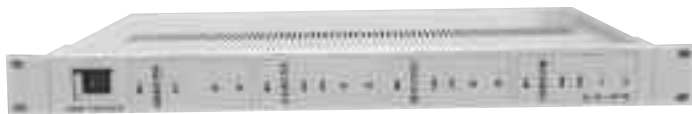
購読申込

ホームページ or お電話でご連絡下さい。

株式会社 電波タイムス社

〒150-0011 東京都渋谷区東2-20-13
TEL (03)5774-9005 FAX (03)5774-9006

ADA-1204EB 形 アナログ音声分配器



放送、通信・制御装置の設計、製作、工事
映像、音声、各種調整卓の設計、製作、工事

放送と情報の



株式
会社

ホーセツ

代表取締役 柿倉鉄児

本社 〒153-0051 東京都目黒区上目黒3-32-3
TEL 03 (5722) 4088 (代) FAX 03 (5722) 4089

ご存知ですか？

明電舎のBCP対策製品・サービス！

MEIDEN
Quality connecting the next



株式会社 明電舎

社会・電鉄システム営業・技術本部 社会システム営業部

〒141-6029 東京都品川区大崎2-1-1 ThinkPark Tower Tel:03-6420-7160

DESIGN YOUR PICTURE

お客様の描く理想をデザインします

三友株式会社

代表取締役

藤森基成

本社 〒141-0022 東京都品川区東五反田 1-2-33 白雉子ビル 9F 03-6408-1450

関東営業所 029-851-0591

勝田オフィス 029-264-2486

大阪営業所 06-6450-5262

九州営業所 092-282-3622

大分営業所 097-567-3227

映像メディア事業部

03-3463-8251

MitomoStudio
SHIBUYA

渋谷公園通りビルスタジオ

03-3463-8251

千城ビルスタジオ

03-3463-8251

ハレ神南ビルスタジオ

03-3463-8251

Mitomo

『くつろぎの時』を考える

ナショナル・ベンディング

私たちの暮らしは、さまざまな『時』のくり返しによって営まれています。ビジネスシーンにおける『緊張の時』。そして、心も体もリラックスできる『くつろぎの時』。これは、次なる『時』への新たなエネルギーを生み、充実した暮らしを送るために欠かすことのできないものです。ナショナル・ベンディングは、このひとときをより快適にすることこそ、ベンディングサービスの真の姿だと考えます。多様化するお客様のニーズにきめ細かく応え、理想的な『くつろぎの時』をクリエイトする。——それが、私たちの使命です。

各種自動販売機 総合オペレーター

ナショナル・ベンディング株式会社

本社 〒141-0021 東京都品川区上大崎1-15-22 電話(03)6459-4781

営業第一部 〒167-0052 東京都杉並区南荻窪 3-32-8 電話(03)5336-6825
城西営業所

人と建物にやさしいプロのサービスを

当社はNHK関連の建物を中心とした総合ビルメンテナンス会社です。
建物管理のご相談はいつでも承ります。お気軽にご用命ください。

株式会社 サンセイ

TEL 03-3481-7541

フリーダイヤル 0120-126-371

〒150-0047 東京都渋谷区神山町5-19 神山町HSビル4F

〈取扱業務〉 清掃・設備管理・環境衛生管理・保安警備・ハウスクリーニング
〈登録免許〉 建築物環境衛生総合管理業（登録番号／東京都／19総第274号）
一般建設業 東京都知事許可（般-27）第144431号
建築物ねずみ、こん虫等防除業（登録番号／東京都 62 ね第194号）
警備業（東京都公安委員会997号）・医療関係サービスマーク認定



葵設備工事株式会社

代表取締役社長 安藤 正明

本 社 〒150-0047 東京都渋谷区神山町4番14号 第三共同ビル
電話 (03)3481-7570(代表) FAX (03)3481-7572
URL <http://www.aoi-setsubi.co.jp/>

業務案内

○空調設備工事

- ・空気調和設備
- ・換気設備

○衛生設備工事

- ・給水設備
- ・給湯設備
- ・排水設備

○ビル管理・メンテナンス

- ・空気調和設備の運転管理・操作・保守
- ・衛生設備の運転管理・操作・保守
- ・建物空気環境測定

○その他工事

- ・消防設備
- ・電気設備
- ・設備設計

効率化。

リニレイ

「効率化・省力化」。現在、あらゆる場面で求められている要素です。
その中のあくまでひとつの形として「ケミカル力」と「マシンの性能」を、
より高い次元で結びつけることによって、それは可能であると考えます。

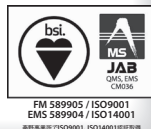
ケミカルもマシンも徹底したモノづくり精神で、妥協せず、お客様に
ご満足いただける「高性能」を常に目指しつづけます。

人に、社会に、環境に、そしてビルメンテナンスに、私たちは皆さまに
共感いただける製品をこれからも提供してまいります。

そして高性能。

 株式会社 リニレイ

本社 〒104-0061 東京都中央区銀座 4-10-13 TEL.03(3541)4851(代)
NHK内 03(3485)7959・東京 03(3543)2281・大阪 06(6394)4571
名古屋 052(581)8241・福岡 092(883)7000・札幌 011(521)5271
仙 台 022(223)6868・広島 082(232)2333・高松 087(834)2738



紙の総合商社

東新紙業株式會社

取締役社長 熊谷 伸一

〒105-0003

東京都港区西新橋 1 — 16 — 12

T E L 03 (3503) 2461(代)

F A X 03 (3580) 2620(総務・経理)

03 (3503) 2490(営業)

土と水、基礎と構造物の総合コンサルタント



株式会社 東京ソイルリサーチ

代表取締役 辻 本 勝 彦

営 業 種 目

- 地盤調査部門
- 動的試験部門
- 振動計測部門
- 設計地盤解析部門
- 構造調査設計部門
- 測量環境部門
- 建設材料試験部門

本社	東京都目黒区東が丘 2-11-16	TEL. 03 (3410) 7221
東京支店	東京都目黒区青葉台 3-6-16	TEL. 03 (3463) 2281
構造調査設計事業部	東京都目黒区東が丘 2-11-16	TEL. 03 (5779) 7670
つくば総合試験所	茨城県つくば市梅園 2-1-12	TEL. 029 (851) 9501

支 店	札 幌	TEL. 011 (861) 3331
	東 北	TEL. 022 (374) 7510
	横 浜	TEL. 045 (662) 7221
	名古屋	TEL. 052 (979) 5671
	関 西	TEL. 06 (6384) 5321
	広 島	TEL. 082 (294) 0101
	九 州	TEL. 092 (431) 6421

営業所	茨 城	金 沢
	北関東	神 戸
	千 葉	岡 山
	川 崎	鹿 児 島
	藤 沢	沖 縄
	新 潟	

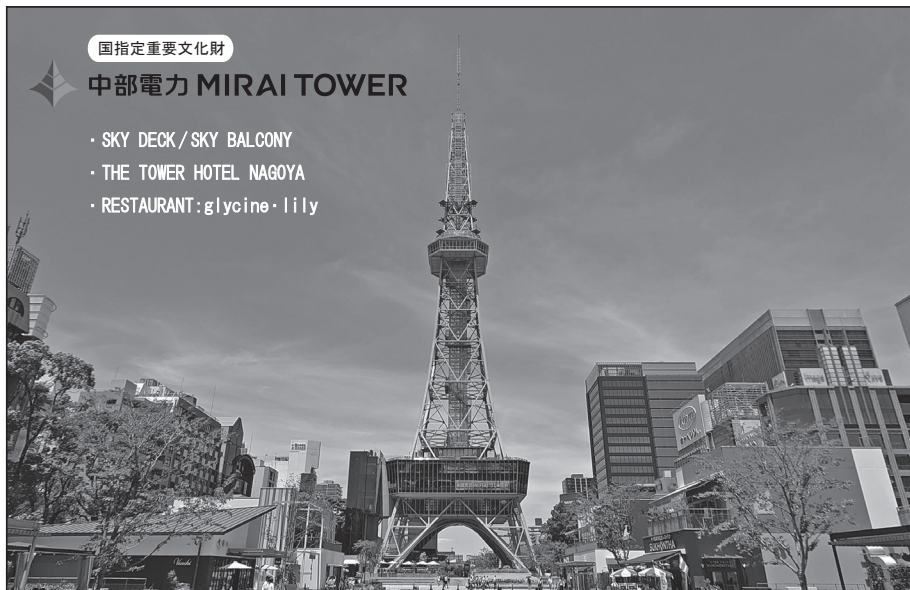
URL : <http://www.tokyosoil.co.jp>

国指定重要文化財



中部電力 MIRAI TOWER

- ・ SKY DECK / SKY BALCONY
- ・ THE TOWER HOTEL NAGOYA
- ・ RESTAURANT: glycine・lily



中部電力 MIRAI TOWER は今年開業 70 周年を迎えました。

〒460-0003 名古屋市中区錦三丁目 6 番 15 号先 TEL 052-971-8546 <https://www.nagoya-tv-tower.co.jp>



人の出逢いを大切に

伊藤印刷株式会社

本 社 〒514-0027 三重県津市大門32-13
TEL (059) **226-2545**(代) FAX (059) **223-2862**
E-mail: ito-pto@ztv.ne.jp <http://www.ztv.ne.jp/ito-pto/>

支 店： 鈴 鹿 ・ 松 阪 ・ 伊 賀



ISMS-RC
ISO 27001 情報管理国際規格取得
通称範囲 本社・久居工場



BUREAU VERITAS
ISO / IEC 27001
P-00061



CSR
全印工連
CSR認定



GREEN PRINTING JPI
F-013218
本社・各社工場
本工場は、環境に
配慮したGPP認定
工場です。

NHK OBの方もぜひご利用下さい

EDION

エディオン

エディオン

法人営業部 中部支店 営業3課
担当 加藤 利巳

〒450-0003 名古屋市中村区名駅南2-4-22
TEL : 052-589-3533
FAX : 052-589-3530

GPS導入で迅速配車

タクシー・ジャンボのご用命は!!



帝産タクシー

無線センター ☎ 052-914-1115

本社 名古屋市北区中切町5-18 ☎ (052) 911-1351

5

地域別

不動産・賃貸マンション 売買・仲介・管理



since 1967

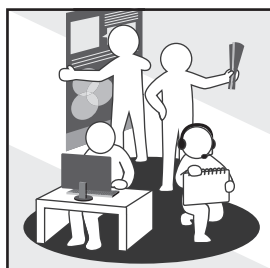
株式会社 名古屋第一不動産

TEL:052-731-4031

<http://www.nagoyadaichi.co.jp>

地下鉄東山線・今池駅②番出口スグ

中部



デザイン

演出立案

ディレクター

WEB

CG ロゴ

大型印刷

フリップ

送出ディレクター

映像編集

フロアディレクター

ポスター

イラスト



名古屋タイトルデザインセンター

〒461-8725 名古屋市東区東桜1-13-3 NHK名古屋放送局3F

☎052-952-7130 ●052-952-7131 ✉info@ntdc.co.jp

各種自動販売機 総合オペレーター

ナショナル・ベンディング株式会社

名古屋営業所 〒454-0826 名古屋市中川区小本本町1丁目9番の1

電話 (052) 365-8911

本社 〒141-0021 東京都品川区上大崎1-15-22

電話 (03) 6459-4781 (代表)

NHK旧友会会員の皆様

NHK共済会指定店

事前相談無料

もしもの時

365日・24時間対応

安心してお任せください

家族葬

直葬・火葬式

一日葬

福祉葬

自宅葬

～少人数のお葬式から承ります～

優待
特典

①祭壇料金……20%引き

②仏壇……店頭価格より30%引き(一部除外品あり)

③式場使用料……50%引き

④仏具……店頭価格より10%引き(一部除外品あり)

—— 昭和12年創業の信頼と実績 ——

詳しくはホームページをご覧ください▶

まごころセレモニー

本社:札幌市中央区南26条西14丁目1-15



北海葬祭

株式会社



011-561-3344



北海葬祭 Q

北海斎場

札幌市豊平区豊平4条3丁目2-5

ていね北海斎場

札幌市手稲区富丘2条5丁目1-30

札幌中央斎場

札幌市中央区南6条西2丁目1

弊社直営斎場以外にも各区提携斎場・寺院・ご自宅でのお葬式も承っております。

印刷全般からweb site構築まで

営業品目 | チラシ・パンフレット・書籍・ポスター・DM・包装紙・ハガキ・封筒・名刺
| ラベル・シール等印刷関連業務全般 他 web site構築等



有限
会社

日孔社

〒065-0010 札幌市東区北10条東2丁目

TEL. (011) 721-1071 FAX. (011) 752-6494

URL: <http://www.nikkosha.com> E-mail: nikkosha@theia.ocn.ne.jp

放画会 会員募集中

水彩・油彩・日本画・水墨・版画・デッサン
あなたの作品をギャラリーに展示しませんか
放画会は秋に放画展を開催します。専門家の講評もあります。

問合せは、代表 佐藤勝昭 (090-6185-4724)、総務 寺田武夫 (03-3646-2008) まで



名曲コンサート2025

演奏：NHKフレンドシップ管弦楽団

チャイコフスキー交響曲No.4 エルガー謎 指揮：松田拓之
2025年1月25日（土）13時15分開場 14時開演
渋谷区文化総合センター大和田4F さくらホール
入場無料 問合せ:nfoconcert@gmail.com お申込はQRコードから↑



6

個人

笑門来福・狂言友の会・会員募集

稽古は大藏吉次郎師宅・能舞台

初心者見学・体験歓迎 連絡幹事 市川伸一 0486864525

大藏吉次郎師門下生
狂言発表会入場自由

吉祥会

渋谷セルリアン能楽堂

12月22日・正午より

相続、譲渡、会社設立、税務相談、経営相談、決算、申告

小林公認会計士・税理士事務所

税理士 小林英理子(昭60.3管)・公認会計士 税理士 社会保険労務士 小林公英

〒141-0031 東京都品川区西五反田2-10-8-1101

Tel(03)3491-4499 Fax(03)3491-4656

NHK旧友会を 応援しています

笹川 治男

(NHK東京旧友会)