

図書館で調べよう！

～実践編～



老後の計画



誰もがいずれ迎える「老後」。老後の暮らしは人によって様々です。理想の老後を迎えるために必要な準備は何でしょう。老後のマネープラン、介護や住まい、相続対策など不安や問題も人によってそれぞれ違います。自分にあった老後生活を送るために必要な情報を探してみませんか？ここでは老後の計画に関する資料の探し方についてご紹介します。ご活用ください。

【凡例】

- ★ () 内は本の背についているラベル。置いてある場所を示しています。
- ★ ラベルに“R”がついている、または“館内”というシールが貼られている本は貸出できません。館内をご利用ください。
- ★ 貸出できない本でも、必要な部分のコピーはできます (1枚…10円)。

1 テーマについて調べるキーワード

手がかりとなるキーワードを集めることが、情報検索のポイントです。「あつ太君」(館内検索端末)でこれらのキーワードを使って検索していきます。一覧の中から見たい資料を選ぶと、場所や背ラベル、状態などがわかります。

定年・マネープラン・年金・保険・介護・高齢者福祉・介護福祉・相続・相続税・贈与税・節税・遺言・終活・エンディングノート・葬儀・お墓・・・など

2 入門的な情報源・テーマの理解

百科事典、専門事典、年鑑、白書などの参考資料を見て、本を探す前にテーマの基本的な情報を得ることで、より探しやすいになります。参考資料コーナーは2階にあります。

- * 『現代用語の基礎知識』自由国民社 (R031/ケ)
- * 『税法用語辞典』大蔵財務協会 (R345/セ)
- * 『社会保障・社会福祉大事典』旬報社 (R364/シ)
- * 『現代社会福祉辞典』有斐閣 (R369/ケ)
- * 『実用介護事典』講談社 (R369/シ)

3 キーワードにあった図書を探す

図書館の資料は、原則としてテーマごとに分類されて書架に並べてあります。
長野図書館の蔵書の中から、テーマに関係する資料の一部を紹介します。

【年金について調べる】

- 『図解わかる年金』 新星出版社 (364/ナ)
- 『図解わかる定年前後の手続きのすべて』 新星出版社 (364/ナ)
- 『定年までに知りたい年金のルール』 中央経済社 (364/ミ)
- 『人生に必要な年金の常識』 マイナビ出版 (364/ヨ)

【マネープランについて調べる】

- 『「定年」前後の手続きと生活プラン』 日本実業出版社 (364/テ)
- 『定年後のお金「見える化」入門』 秀和システム (591/サ)
- 『60代からの資産「使い切り」法』 日経 BP 日本経済新聞出版 (591/ノ)
- 『1日1分読むだけで身につく老後のお金大全 100』 自由国民社 (591/ヨ)

【介護について調べる】

- 『いちばんわかりやすい最新介護保険 [2024]』 成美堂出版 (364/イ/24)
- 『最新介護保険の基本と仕組みがよ〜くわかる本』 秀和システム (364/サ)
- 『介護でもらえる「お金」と「保障」がすらすらわかるノート』 実務教育出版 (369.26/カ)
- 『長野市高齢者サービスガイド 令和6年度版』 長野市 (G 369/ナ/24)

【住まいについて調べる】

- 『素敵な人の終の棲家』 宝島社 (365/ス)
- 『やってはいけない「ひとりマンション」の買い方』 青春出版社 (365/フ)
- 『すぐに役立つ最新これだけは知っておきたい!介護保険施設・有料老人ホーム・高齢者向け住宅選び方と法律問題』 三修社 (369.26/ス)
- 『身近な人の施設介護を考えるとときに読む本』 自由国民社 (369.26/ミ)

【相続について調べる】

*令和6年1月1日より相続税・贈与税が改正されました。本によって情報が古い場合があります。
ご利用の際は本の出版年月にご注意ください。ここで紹介する本は税制改正に対応しています。

- 『デジタル遺品の探しかた・しまいかた、残しかた+隠しかた』 日本加除出版 (007.6/イ)
- 『図解法律相談ですぐ使える!相続分・遺留分はやわかり』 学陽書房 (324/ス)
- 『60分でわかる!相続超入門』 技術評論社 (324/ナ)
- 『もめないための相続前対策』 河出書房新社 (324/ヤ)
- 『相続税・贈与税入門の入門 令和6年版』 税務研究会出版局 (345/ツ/24)
- 『終活大全』 メディカル・ケア・サービス (367/フ)

※パスファインダーNO.26「相続」も参考にして下さい。

【遺言について調べる】

『親子で知っておきたいはじめての相続と遺言』合同フォレスト (324/オ)

『令和版実践遺言作成ガイド』日本加除出版 (324/カ)

『「本当に」使える遺言書の取扱説明書』中央経済社 (324/サ)

『そのまま使える!家族が困らない遺言書の書き方』ナツメ社 (324/シ)

【終活・エンディングノートについて調べる】

『65 歳になったら書いておくエンディング・ラブレター』すばる舎 (324/イ)

『ふと、終活のことを考えたら最初に読む本』日本実業出版社 (367/カ)

『必勝!!終活塾』双葉社 (367/タ)

『人に迷惑をかけない終活』オレンジページ (367/ヒ)

【お墓について調べる】

『お墓の疑問?解決事典』つちや書店 (385/オ)

『葬式・お墓のお金と手続き』文響社 (385/ソ)

『墓じまい・改葬ハンドブック』主婦の友社 (385/ハ)

【葬儀について調べる】

『ぜんぶわかる葬儀・法要・相続の手続きとマナー』成美堂出版 (385/セ)

『葬儀・墓地のトラブル相談Q&A』民事法研究会 (385/ソ)

『葬儀の疑問?解決事典』つちや書店 (385/ソ)

『身近な人の葬儀と葬儀後の手続き届け出のすべて』Gakken (385/ミ)

4 新聞記事から探す

新聞記事は図書に比べ新しい情報を提供してくれる資料です。長野図書館で所蔵している主な新聞は以下の通りです。当日～先々月分(信濃毎日新聞のみ当日～3年分)は新聞コーナー、それ以前のは書庫にありますので、年月日・号数を指定の上カウンターまでお問い合わせ下さい。

*信濃毎日新聞 (1980年～)・夕刊(1983年～2023年9月)
*朝日新聞 *毎日新聞 *読売新聞 *日本経済新聞
*産経新聞 *中日新聞 *THE JAPAN TIMES …各3年分
*長野市民新聞(1996年7月～) *週刊長野(1985年5月～) …など

信濃毎日新聞は、2階にある「信濃毎日新聞データベース」でも閲覧することができます。「信濃毎日新聞データベース」は、記事検索、紙面検索、明治・大正・昭和の検索があり、見出しやキーワードから記事を探すことができます。

例)『信濃毎日新聞』 2024年3月2日 7面

「老後の生活資金ー最多は 「公的年金中心」 53% 内閣府の世論調査」

5 雑誌記事

雑誌記事にも様々な情報があります。以下に老後についての雑誌記事をいくつか紹介します。

「親と私の「幸せ老後計画」」 / 『ゆうゆう』 2022 年 10 月号
「ひとりで生きる老後戦略」 / 『プレジデント』 2024 年 2 月 16 日号
「寝たきり老後」を遠ざける」 / 『婦人公論』 2024 年 4 月号

これはほんの一例です。雑誌の保存期間は概ね 3 年なので、今後除籍されることがあります。古い記事をご覧になりたいときや、記事を検索したい場合には、カウンターまでご相談ください。

6 視聴覚資料 (CD、CDブック、DVD など)

『エンディングノート』 砂田 麻美 / 撮影, 編集, 監督 DVD (114/エ)
『50 歳から準備する定年後の生き方』 CD ブック (367/ノ)
『最高の人生の見つけ方』 ジャック・ニコルソン、モーガン・フリーマンほか / 出演 DVD (778/サ)
『モリー先生との火曜日』 アルボム, ミッチ / 原作 レモン, ジャックほか / 出演 DVD (778/モ)
『高齢者に人気! 介護レクにつかえる歌ベスト』 CD (799/コ)

* DVD は 1 階カウンター奥にあり、**館内閲覧**のみです。(あつ太君からは検索できません)

* CD、CD ブックは 2 階カウンター裏にあり、1 人 5 点まで貸出ができます。(図書とあわせて 10 点まで)

7 インターネット

インターネットでも、新しい情報を得ることができます。ただし、あらゆる情報が氾濫しているので、信頼できる情報かどうか見極める必要があります。いくつか見比べて判断するのがよいと思います。

* 日本年金機構 : <https://www.nenkin.go.jp/>
* WAM NET : <https://www.wam.go.jp/>
* 国税庁 : <https://www.nta.go.jp/>
* 日本公証人連合会 : <https://www.koshonin.gr.jp/>
* 長野市高齢者活躍支援課
: <https://www.city.nagano.nagano.jp/n101000/contents/p005547.html>
* 長野市介護保険課 : <https://www.city.nagano.nagano.jp/n101500/contents/p005549.html>

8 最後に

私たちは、みなさんが求めている資料にたどり着くための手助けをしています。探し方がわからない等、お困りの事がございましたら、カウンターまでお気軽にご相談ください。