

# 戸籍にフリガナが記載されます

2025年  
5月以降

本籍地の市区町村から  
戸籍に記載される予定の氏名の  
フリガナの通知が届きます



## Point

通知されたフリガナをまず確認!

誤っている場合は届出をしてください  
マイナポータルでオンライン届出ができます

2026年  
5月以降

通知されたフリガナが  
戸籍に記載されます



戸籍制度  
マスコットキャラクター  
コセキツネ

正しいフリガナが通知された場合は、**届出をしなくても、戸籍に記載されるから安心!!**

【詐欺にご注意ください】

フリガナの届出に手数料はかかりません。  
届出をしなくても罰則はありません。

フリガナのルールができます  
詳しくはこちら→



問い合わせ先 役場戸籍年金係 ☎ (574) 2213

## 入れ歯のあれこれ

～その使い方間違ってますか?～



皆さんは、入れ歯の適切な取り扱い方法を知っていますか?

ちゃんと使えているつもりでも実は、間違ったケアをしているかもしれません。手入れを怠ると、細菌が繁殖し口臭の原因にもなります。最悪の場合、誤嚥性肺炎のリスクも。

「もっと早く気をつければよかった」と後悔しないために、よくある質問に答えていきます。

### Q1：入れ歯に手入れは必要ない？

**A：必要です！**

細菌の塊である歯垢が入れ歯に付着します。放置することで歯石になり、除去が困難になってしまいます。寝る前に入れ歯を外し、入れ歯用歯ブラシで清掃してから入れ歯洗浄剤に浸けましょう。また、翌朝入れ歯を使う際に軽く水で洗ってから使用しましょう。

### Q2：歯磨き粉をつけて入れ歯を磨くのはいいこと？

**A：実はNG！**

市販の歯磨き粉には研磨剤が含まれているものが多く、使用してしまうと人工歯等が削れてしまう恐れがあるため、歯磨き粉は使用せず、磨きましょう。

### Q3：入れ歯を自分で調節していいの？

**A：絶対にダメ！**

人工歯の部分を紙やすりで調節する方や、歯に掛ける金属部分をペンチで調節する方がまれにいますが、入れ歯の調節は繊細なため、歯医者さんで適切な噛み合わせにしてもらいましょう。

### 入れ歯を長く快適に使うために・・・

「正しく取り扱っているつもり」でも意外と間違った使い方をしてることがあります。入れ歯は、ただの道具ではなく、あなたの健康を守る大切なパートナー。だからこそ、毎日のお手入れと定期的な歯科チェックが欠かせません。

「ちょっと面倒・・・」と後回しにせず、今日から正しいケアを始めましょう！少しでも違和感を感じたらすぐに歯医者さんへ。あなたの未来の健康は、今日のケアで決まります！

問い合わせ先 役場福祉課健康係 ☎ (574) 2214