

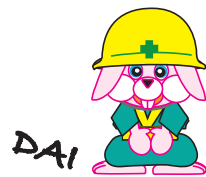
桜台センターから 照明・空調更新作業のお知らせ

 **10**月から**12**月にかけて

照明・空調更新作業を行います。

※期間中、更新作業の内容によってセンターの一部施設が利用できない日があります。ご理解ご協力をお願いします。

詳細については窓口にお問い合わせ下さい



～ 来館に際してのお願い ～

- ・マスク着用（2歳未満のお子さんは除く）
- ・入館時の手指消毒
- ・入館カードの記入
（図書室、トイレ、自動販売機、出張所などの利用）
- ・上履きの持参（館内スリッパを利用することもできます）
- ・水分補給以外の飲食はできません
- ・以下の人は利用できません
 - * 熱が37.5℃以上または個人の平熱より1度以上ある人
 - * 息苦しさ、だるさ、軽度の咳やのどの痛みがある人
 - * 14日以内に入国制限のある国・地域から帰国した人、並びに帰国者との濃厚接触がある人

白井市ホームページ
（新型コロナウイルス関連ページに飛びます）



**まだまだ
暑い日が続きます
熱中症に気を付けて！**

公民館利用時の活動中は
時々マスクを外し、こまめな
水分補給を心掛けてください

※人と人が同じ方向を向いて
1～2mの距離が保てる場合は
マスクを外して活動できます。
ただし距離が確保できない場合や
休憩中はマスクを
着用してください。





＊～センターで回収しているもの～＊

使用済み乾電池



※ボタン電池・充電電池・リチウム電池などは回収していません



(※は回収していないもの)

使用済み
食用(植物性)油

◎ペットボトルなどの容器でも出せます

※インクジェットの回収は終了しています



使用済み小型家電

・横30cm×縦15cmの
投入口に入るもの

※充電電池・リチウム電池・電球などはずしてお出してください



その他わからないものはお問い合わせ下さい

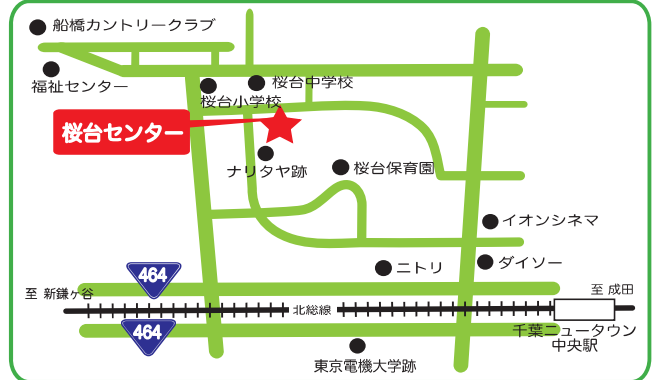
桜台出張所から
証明書発行時間変更のお知らせ

10月から時間が変わります

曜日	時間	
	午前	午後
水、金 (午前のみ)	8時30分 ～12時	閉所
日 (終日)	8時30分 ～午後1時	1時～2時 閉所 2時 ～5時15分

※戸籍証明は平日のみ発行できます

《桜台センター周辺図》



ホームページ



フェイスブック



《歯の話》(其の11)

◎むし歯予防

むし歯予防は、甘いもの(糖類)の摂り方と歯みがきがポイントになります。

今回は甘いものについてお伝えします。

糖類の中で砂糖はむし歯菌が好む物質のため、砂糖を含んだ甘いものは他の食べ物と比べよりむし歯になりやすいといえます。

そのため、間食を摂る時は日頃できるだけ甘くないもの(パン、せんべい)、芋や果物を選んだり、水分補給には、水やお茶・麦茶(無糖)を飲むことをお勧めします。

しかし甘いものを食べずにガマンするのは辛いことです。甘いものを食べるのをやめるのではなく、食べる時間や回数を決めて楽しむのが良いでしょう。そして甘いものを摂った後は歯みがきやうがいをして口の中をさっぱりさせておくことが大切です。

次回は
歯みがきの話です

