

お元気ですか？

保健師です



☎ 健康増進課 Tel.0299-90-1331

アルコールの適量をご存じですか？

アルコール飲料の中にどれくらいのアルコール量(純アルコール量)が含まれているかをご存じですか？普段飲まれる飲料をイメージして、以下のよう

$$\begin{array}{|c|} \hline \text{アルコール飲料} \\ \text{に含まれるアル} \\ \text{コールの重さ(g)} \\ \hline \end{array} = \begin{array}{|c|} \hline \text{アルコール飲料の量(ml)} \\ \times \text{アルコール度数} \\ \times 0.8 (\text{比重}) \\ \hline \end{array} \rightarrow \begin{array}{|c|} \hline \text{純} \\ \text{アルコール} \\ \text{量} \\ \hline \end{array}$$

例：アルコール度数5%のビール500ml 1本に含まれるアルコール量 500(ml)×0.05(アルコール度数5%)×0.8=20(g)

適度なアルコール量は1日の純アルコール量20gといわれています。成人男性と比べて女性や高齢者は血中アルコール濃度が高くなりやすく、健康問題などへの影響が強いため、1日10g以下が良いでしょう。

●アルコールの取り過ぎは、肝臓に負担をかけるだけでなく高血圧などの生活習慣病の原因や、アルコール依存症の引き金となります。習慣となっている方は、まず週に2日は休肝日を設けましょう。休肝日には飲む時間をウォーキングなどの運動の時間に置き換えたり、アルコールの代わりに炭酸

飲料を飲んだりするのもおすすめです。

●空腹時に飲んだり、一気に飲んだりすると、アルコール濃度が急速に上がることで、悪酔いしたり場合によっては急性アルコール中毒を引き起こしたりします。濃いお酒は水で薄めて飲むようにしましょう。

アルコール量・重さの目安



消費生活センター 通信



昨今の新車販売台数の減少に伴う中古車買い取りの強化を背景に、強引な勧誘やキャンセル時のトラブルなどに関する相談が多く寄せられています。

事例 契約後すぐにキャンセルを申し出たら、高額なキャンセル料を請求された。

事例 修復歴を伝え、2度査定して提示された売却額が、契約後に減額された。



注意！中古車売却でトラブル増！

- 査定の場では契約せず、冷静に判断しましょう
- 契約成立時期は買取業者によって異なります。電話などのやり取りだけで成立する業者もあります。「売ります」と返事をする前に、契約条件、契約約款、重要事項説明書などを確認しましょう
- 修復歴や事故歴を事前に適切に伝えていた場合、契約後の修復歴などを理由とした契約の解除や減額には応じる必要はありません
- 査定時に修復歴や事故歴を申告しない、または偽って申告した場合、減額や契約解除、損害賠償を求められる可能性があります

困ったときには、お早めにご相談を！ 消費生活センター

Tel.0299-90-1166 (相談専用)

月～金曜日(午前9時～正午、午後1時～5時)

一般競争入札による市有地売却

入札日=7月27日(木)

☎・☎ 契約管財課 Tel.0299-90-1132

場所=市役所本庁舎

申込方法=入札当日、指定の時間に受付場所へお越しください

※必要書類は、市ホームページまたは問合先で入手可能

※郵便での申し込みを希望する場合は、事前にお問い合わせください



入札参加条件

- 個人・法人を問いません
- 市内居住の有無を問いません
- 入札保証金(入札額の5%以上)が必要です
- 契約時に売払い代金の10%以上を納入し、残額を8月28日(月)までに一括納入できる者
- 次に当てはまる方は申し込みできません
 - ・ 契約を締結する能力がない者
 - ・ 破産者で復権を得ていない者
 - ・ 暴力的不法行為を常習的に行っている者、またはその組織にある者
 - ・ 「無差別大量殺人行為を行なった団体の規制に関する法律」に基づく処分の対象となっている団体またはその構成員
 - ・ 市税などの滞納がある(神栖市に納入義務がある方)者

売却物件

物件番号	所在・地番	地目	面積(m ²)	予定価格(円)	入札・開札時間	申込時間
23-1	神栖市深芝字豊田100番	雑種地	987	4,836,000	午前10時	午前9時30分～9時45分
23-2	神栖市奥野谷字浜野6254番3	雑種地	229	343,000	午前10時30分	午前10時～10時15分
23-3	神栖市深芝字昭田1120番	原野	461	2,305,000	午前11時	午前10時30分～10時45分

神栖市農地利用最適化推進委員の募集



☎・☎ 農業委員会事務局 Tel.0299-90-1173
農林課 Tel.0299-90-1008

農地利用最適化推進委員の欠員に伴い、次のとおり募集します。

業務内容=主に農地利用の集積・集約化、耕作放棄地の発生抑止や解消、地域における現場活動

担当地区=知手中央仲町、知手中央東町、日川、横瀬、横瀬団地

任期=9月1日～2025年3月31日(1年7カ月間)

募集人数=1人

報酬=月額45,000円

募集期間=7月3日(月)～31日(月)

応募資格=農地利用の最適化の推進に関し、その職務を適切に行なうことができる方

応募方法=所定の用紙に必要事項を記入し持参
※用紙は応募先または市ホームページから入手可能

応募先=農業委員会事務局、農林課