

四万十町使用公用車の売却について

町使用の公用車を次の条件にて売却いたします。

■申込資格

四万十町内に住所を有する個人または法人

■売却対象車両

項目	
自動車登録番号	「高知200さ47」 車名：三菱
型 式	KK-BE64EG マイクロバス29人乗り
初年度登録	平成12年式
走行距離	193,182km
車検有効期間	平成30年8月21日

■申込方法

学校教育課備付またはホームページからダウンロードした用紙（入札書）に記入・押印のうえ、「入札書在中」と書いた封筒へ入れて封印したものを学校教育課まで提出してください。

■入札および車両公開期間

8月15日（水）午前8時30分～

8月30日（木）午後3時まで

※ただし、土・日曜日を除く午前8時30分～午後5時まで。また、最終日は午後3時まで。
（郵送の場合はこの期間内に到着したものが有効）

■車両公開場所

窪川中学校駐車場内

【お問い合わせ先】学校教育課 ☎22-2594



■払い下げの決定

8月30日（木）に開封を行います。最高入札額を提示した方に売り払いを決定し、落札者のみ決定通知をさせていただきます。なお、落札価格を知りたい方は入札調書をご覧くださいので、学校教育課までお問い合わせください。

■売却条件

売却車両については、道路運送車両法に基づき登録・変更などの手続きを行い、手続き完了後、本町に証明書などの写しを提出すること。また、申請に必要な書類は落札者が全て用意するものとし、諸費用は落札者が負担することとします。

売却車両の引渡し後の故障、瑕疵（かし）などについて、本町は一切の責任を負わないものとします。

売払代金は納付書払いとし、入金および名義変更確認後、車両の引渡しを行います。

健康のしおり

アルコールと上手につきあいましょう！

お酒は適度にたしなめば、食欲増進や疲労回復、血行促進などの効果が期待できますが、飲みすぎは肝臓や胃などの病気のもとになるほか、アルコール依存症や認知症の引きがねにもなります。

健康で楽しいお酒にするために、節度ある適度な飲み方（適正飲酒）を心がけましょう。



節度ある適度な量とは？（適正飲酒量・1日あたり）

- ビール（アルコール度数5度）……………中瓶1本（500ml）
- 日本酒（アルコール度数15度）……………1合（180ml）
- 焼酎（アルコール度数25度）……………0.6合（約110ml）
- ウイスキー（アルコール度数43度）……………ダブル1杯（60ml）
- ワイン（アルコール度数14度）……………1/4本（約180ml）
- 缶チューハイ（アルコール度数5度）……………1.5缶（約520ml）

左の適正飲酒量は目安です。性別、体格、年齢、アルコールの分解酵素の違いなどによって個人差があります。高齢者や女性の場合、さらに少ない量が推奨されています。年齢を重ねるとともに、飲酒量を減らすことも心がけましょう。



食べながらゆっくりと上手な飲み方を

飲む前に胃腸の粘膜を保護する牛乳やチーズなどの乳製品をとることや、魚、肉、卵、豆腐製品などの良質のたんぱく質とともに、ミネラルやビタミンが豊富な野菜類や食物繊維の多い食べ物をとることがおすすめです。例えば、枝豆・サラダ・冷奴・卵焼き・刺身・しらすおろし・あさりの酒蒸しなど。味の濃い物は塩分のとりすぎやアルコールがすすむ原因になりますので、食べ過ぎには気をつけたいですね。

アルコールを飲むと利尿作用で脱水症状を引き起こすこともありますので、水やお茶などで水分補給も行いましょう。

【お問い合わせ先】健康福祉課 ☎22-3115

「しまんとオレンジカフェ」のご案内

「しまんとオレンジカフェ」は、認知症の方や家族を支える地域づくりを目指して、認知症や介護などの相談に対する情報提供、助言を行っています。また、認知症の正しい知識の啓発や参加者同士の交流も目的としており、認知症の方やそのご家族、地域の方など、どなたでも自由に参加できます。

日 時 毎月 第3木曜日
午後1時30分～午後3時30分

場 所 小規模多機能ホーム香月内
地域交流スペース
（四万十町香月が丘990-1）

小規模多機能ホーム香月は
緑林公園の近くです。

お楽しみスイーツと
紅茶かコーヒーのセット
200円（希望者）

4月の開所から、少しずつ利用者が
増えてきています。交流スペースではお
楽しみスイーツや飲み物も用意されてい
ます。お気軽にご利用ください。



【お問い合わせ先】しまんと町社会福祉協議会（小規模多機能ホーム香月） ☎22-5666
地域包括支援センター（健康福祉課内） ☎22-3385
地域包括支援センター西部支所（大正地域振興局内） ☎27-1212



四万十町
くらしの情報

四万十町のアプリ

このスマートフォン利用者向けアプリは、町から災害時に発信する緊急情報を即座に取得できる機能や河川等監視カメラ映像、文字放送などを確認することができます。外出時でも携帯電波や Wi-Fi さえあればご利用可能です。ぜひご利用ください。

便利な情報がたくさん！



▲Android版



▲iphone版