

長野県道路公社管理の有料道路の 時間帯割引回数通行券を販売しています



交流人口の創出および地域間の交流促進、また利用者の負担軽減を図るため、町民の皆さま（法人を除く）を対象に、長野県道路公社の管理する有料道路の回数通行券について、朝夕の時間帯利用に限り通常料金の5割引の時間帯割引回数通行券を販売しています。

1 三才山トンネル有料道路

車種	割引回数券(10回券)の販売価格	通常価格(1枚当たり)
普通車	2,550円	510円
軽自動車	2,050円	410円

2 新和田トンネル有料道路

車種	割引回数券(10回券)の販売価格	通常価格(1枚当たり)
普通車	3,100円	620円
軽自動車	2,550円	510円

(備考) 車種については、長野県道路公社が管理する上記有料道路の車種区分と同様とする。

対象者	1.時間帯割引回数券の購入申込日において御代田町民である方(法人は対象となりません) 2.日常的に通勤、通学、通院などで対象の有料道路を利用される方 (利用目的が確認できる社員証、学生証などを提示いただける方)
割引対象時間	「午前6時～午前10時」 「午後4時～午後9時」
販売窓口	保健福祉課福祉係(役場1階6番窓口)
販売日時	月～金曜日(土・日・祝日および12月29日～1月3日は除く) 午前8時30分～午後5時15分
販売枚数	10枚単位で販売1人につき1回の購入は100枚まで、1年度につき500枚までです。
購入方法	「御代田町有料道路負担軽減事業購入申込書」に必要事項を記入し、販売窓口にて購入してください。なお、代理の方が申し込みをされる場合は、購入申込書に購入希望者本人の署名、押印が必要となるほか、代理の方の本人確認できるものが必要となります。 (注) 提示いただくご本人を確認できるもの。 1点でよいもの：運転免許証、パスポート等の官公署が発行する写真付の証明書 2点必要となるもの：健康保険証、年金手帳、介護保険証など

〈注意事項〉

両有料道路とも、無償化の見込みですが、無償化後も時間帯割引回数券は払戻しいたしませんので、計画的にご購入ください。

問い合わせ先 保健福祉課福祉係 (32) 6522

公民館ヨガ教室 参加者募集のお知らせ



場 所 エコールみよた 大会議室
申 込 方 法 9月7日(土)午前9時から電話、窓口にて受け付けます。
問い合わせ先 教育委員会生涯学習係(32)2770



「地域のゆとりヨガ教室 ～こどもが真ん中～」



自分の身体や心の面倒をみること＝セルフケアは、とても「子育て」に似ています。地域のママパパ、おじいちゃんおばあちゃん、各世代一緒に集い、自然体の赤ちゃんをお手本にしながら、ゆったり身体を伸ばしていきましょう。

※お子様を連れて参加できます(生後2カ月以降)。
※授乳・おむつ替えも室内でできます。
※病気やけがをしている方は医師に確認してからご参加ください。

日 時 10月3日(木)、8日(火)、22日(火)
午前10時～11時

持ち物 ヨガマット(※レンタル100円)
ブランケット

参加費 800円/回

定 員 20名



講師:にしかわ まきえ
米国公認クリパルヨガ教師

「リラックス・リフレッシュヨガ教室 ～心と体を整える～」



日頃の疲れを癒したい、凝り固まった体をほぐしたいなどのお悩みをお持ちの方、ヨガを通して心身共にリラックスしてみませんか?

初心者・経験者問わず【集中して心と体に向き合えるヨガ教室】となります。お体の硬い方でも気軽にお越しください。

※小学校高学年以上からの参加が可能です(保護者同伴)。

日 時 10月4日、11日、18日、25日 全て金曜日
午後6時30分～7時30分

持ち物 ヨガマット ※レンタルはありません。

参加費 500円/回

定 員 20名



講師:なかざわ ようこ
ヨガインストラクター

(広告欄)

障子・襖・網戸の張替えはおまかせください



気軽に相談

見積り無料

運賃込み

まずはお電話を

Tシャツ、ポロシャツへの印刷
はじめました

ユニ企画印刷(有)

TEL.0267・32・2502
http://www.unipp.net