



レザンホール へ行こう!

■問い合わせ先
レザンホール ☎0263-55503



■休館日 4月8日(月)・15日(月)・22日(月)・23日(火)・30日(火)

5月11日(土)

角松敏生 TOSHIKI KADOMATSU
Performance 2024
“C.U.M” vol. 1

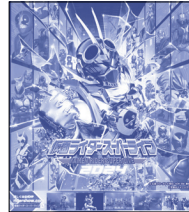
時代や世代を超えて支持されるシンガー、角松敏生2024年ライブツアーが決定! 揺るがない角松サウンドを、アナタに。



7月28日(日)

仮面ライダー
スーパーライブ2024
「ガッチャード」

従来のキャラクターショーの枠を超え、レーザーや照明、音響機器を駆使したスペシャルアクションステージ。



8月3日(土)

劇団四季ミュージカル
「ジーザス・クライスト =
スーパースター」

創立70周年に贈る、劇団四季ミュージカルの原点。時を経て輝き続ける、魂の舞台をあなたに。



大ホール<全指定席> 10,500円
※3歳以上はチケット必要(座席は3歳未満でも要チケット)。オークションによる転売禁止。

■開場 午後4時半 ■開演 午後5時半

チケット発売中

大ホール<全指定席>
○前売り 3,800円 ○当日 4,000円
※3歳未満路上鑑賞無料。ただし座席の必要な場合は有料。

■開場 ①午前9時45分 ②午後1時15分

■開演 ①午前10時半 ②午後2時

チケット発売開始日時
4月14日(日)午前10時から
初日の窓口販売はありません。

大ホール<全指定席>
○S席 10,000円 ○A席 8,000円
※3歳以上有料、3歳未満入場不可。

■開場 午後0時15分 ■開演 午後1時

チケット発売開始日時
4月27日(土)午前10時から
初日の窓口販売はありません。

ユメックスアリーナ

YUMEX ARENA

イベント情報

ミズノノルディック・ウォーク教室

ノルディック・ウォークを行う上で気を付けたいポイント(ポールを使った体操、歩行時の姿勢確認、ポールの使い方、ポールをつく位置 など)をお伝えします。

■日時 5月6日(月・祝) 午後2時~3時半

■場所 ユメックスアリーナ多目的広場(雨天時はサブアリーナ)

■講師 ミズノスタッフ

■定員 10人(先着順)

■持ち物 運動できる服装、運動靴、飲み物、タオル(雨天時は室内用運動靴)

■申込期間 4月8日(月)午前9時~5月5日(日)午後9時

青空ヨガ教室

朝の心地よい風を感じて心と体をリラックスさせませんか。ヨガ経験が無い人でも気軽に行えます。

■日時 5月25日(土) 午前8時半~9時半

■場所 ユメックスアリーナトレーニングルーム横ウッドデッキ(雨天時はサブアリーナ)

■講師 KIYOMIさん(ヨガインストラクター)

■定員 20人(先着順)

■持ち物 動きやすい服装、ヨガマット、飲み物、タオル ※ヨガマットがない人は、申込時にお伝えください。

■申込期間 4月8日(月)午前9時~5月24日(金)午後9時

【共通事項】

■対象 18歳以上

■参加費 550円(保険代など)

■申し込み方法 ユメックスアリーナ受付または電話でお申し込みください。

※定員になり次第キャンセル待ちとなります。



問 ユメックスアリーナ
☎0263-523800

※最新情報は、YUMEX ARENAホームページ
(☎ <https://shisetsu.mizuno.jp/7629>) をご覧ください。



ご相談はこちらへ

★印は事前に申し込みが必要です。

★司法書士による不動産登記相談 市民課 ☎内線1198

4月9日(火) 午後1時～4時 塩尻総合文化センター

★公証相談 市民課 ☎内線1198

4月9日(火) 午後1時半～3時 塩尻総合文化センター

行政相談 市民課 ☎内線1198

4月10日(水) 午後1時～3時 塩尻総合文化センター

★法律相談 市民課 ☎内線1198

4月11日(木)・18日(木)・25日(木) 午後1時～4時 塩尻総合文化センター

★労働問題全般相談 商工課 ☎内線4461

4月18日(木) 午後1時～4時 えんぱーく

★求職者のための心の健康相談 ハローワーク松本 ☎②0111

4月18日(木) 午後1時～3時 えんぱーく

★若年者就労相談 商工課 ☎内線4461

4月25日(木) 午後1時半～4時半 えんぱーく

★人権なんでも相談 企画課 ☎内線1354

4月12日(金) 午後1時～4時 塩尻総合文化センター

★こころの健康相談 健康づくり課 ☎②0858

4月22日(月) 午後2時～5時 市保健福祉センター

★精神障がい者相談 福祉支援課 ☎内線2116

4月17日(木) 午後4時～5時 市保健福祉センター

結婚相談 地域共生推進課 ☎内線2127

4月8日(月) 午後1時半～3時 市保健福祉センター

★成年後見専門相談 塩尻市社会福祉協議会 ☎②2795

4月11日(木) 午後1時半～3時半 市保健福祉センター

★市民活動無料相談 市民交流センター ☎③3350

4月23日(火) 午前10時～午後2時 えんぱーく

月～金曜日(祝日を除く)に行っている相談

消費生活相談 市民課 ☎内線1129

市民課 消費生活センター

★健康・食事・歯科なんでも相談 健康づくり課 ☎②0858

市保健福祉センター 健康づくり課

★メンタルヘルス相談 健康づくり課 ☎②0858

市保健福祉センター 健康づくり課

身体障がい者相談 福祉支援課 ☎内線2115

市保健福祉センター 福祉支援課

子ども・若者、子育て相談 こども未来課 ☎②0891

塩尻総合文化センター こども未来課

ひとり親相談 こども未来課 ☎②7313

塩尻総合文化センター こども未来課

女性相談 ※女性以外も可 社会教育スポーツ課 ☎④0783

塩尻総合文化センター 社会教育スポーツ課

職業相談 塩尻市ふるさとハローワーク ☎②5588

えんぱーく 塩尻市ふるさとハローワーク

ボランティア相談・福祉総合相談 塩尻市社会福祉協議会 ☎②2795

市保健福祉センター 塩尻市社会福祉協議会

※市外局番「0263」は省略しています。



休日の当番医等

塩筑医師会
塩筑歯科医師会
松本薬剤師会

※最新の情報は市ホームページをご覧ください。
※診療科目については、医療機関に直接お問い合わせください。



期日	医療機関名	所在地	☎
受診を希望される場合は、必ず当番医療機関へ電話連絡後、医療機関の指示により受診してください。診療内容によっては、二次救急医療機関等を案内させていただく場合があります。			
4月7日(日)	かもいクリニック	広丘	⑧75773
4月14日(日)	もみの木こどもクリニック	広丘	⑤10753
	太田眼科	吉田	⑤71222
4月21日(日)	桔梗ヶ原病院	宗賀	⑤40012
4月28日(日)	はま内科呼吸器クリニック	広丘	⑧87313
4月29日(月)	緑ヶ丘青木医院	広丘	⑤23777
夜間緊急医	夜間急病センター	松本市城西	③80622

期日	医療機関名	所在地	☎
必ず電話で予約してください。予約時に担当医が緊急性の有無を判断して、必要な人のみの診療となります。			
4月7日(日)	清水歯科クリニック	広丘	⑤15160
4月14日(日)	田中歯科医院	大門	⑤41120
4月21日(日)	小松歯科医院	北小野	0266④3880
4月28日(日)	関歯科医院	大門	⑤20205

期日	医療機関名	所在地	☎
4月7日(日)	おひさま薬局	広丘	⑧87964
4月14日(日)	広丘野村とをしや薬局	広丘	⑤16022
4月21日(日)	ききょう薬局	宗賀	⑤10502
4月28日(日)	すみれ薬局	広丘	⑤04415
4月29日(月)	みどりヶ丘薬局	広丘	③38488

■医科 ○日曜日・祝日 午前9時～午後5時
○夜間緊急医 午後7時～11時

■歯科 午前9時～正午

■薬局 午前9時～午後6時

ながの医療情報Net (県内の医療機関)

<https://www.qq.pref.nagano.lg.jp> ▶

松本市医師会 (松本市内の医療機関)

<https://www.matsu-med.or.jp> ▶