



# レザンホール へ行こう!

■問い合わせ先 レザンホール ☎0263⑤5503

※レザンホール自主・共催事業は、政府自治体などによる新型コロナウイルス感染症対策のガイドラインに沿って実施します。イベントの開催制限などの見解に基づき、収容率100%でのチケット販売を予定しているイベントもありますが、今後の発令状況に応じ、お席のご案内が変更になる場合がありますので、ご了承ください。



■休館日 1月1日(日)・2日(月)・3日(火)・10日(火)・16日(月)・17日(火)・23日(月)・30日(月)

## 1月28日(土)

### 第二十一回 れざん亭

新春恒例のれざん亭。笑う門には福来る。

#### ■出演者

- 桂文治
- 桃月庵白濁
- 林家二楽
- 柳家わさび ほか



中ホール<全指定席> 3,500円

※未就学児入場不可

開場 午後1時15分 開演 午後2時

チケット発売中

## 2月11日(土)

### ユリアンナ・アヴデーエワ ピアノリサイタル

「第16回(2010年)ショパン国際コンクール」で優勝。クリスティアン・ツィメルマン最優秀ソナタ演奏特別賞も同時に受賞し、コンクール史上、マルタ・アルゲリッチ以来45年ぶりの女性優勝者として一躍脚光を浴びています。



中ホール<全指定席> 4,000円

開場 午後1時15分 開演 午後2時

チケット発売中

## 3月18日(土)

### 劇団四季 ファミリーミュージカル 「人間になりたがった猫」

原作は、米児童作家ロイド・アリグザンダーの同名小説。劇団四季では、1979年に初演されてから、ファミリーミュージカルの中では最多となる約2,000回の公演回数を誇ります。



大ホール<全指定席>

○大人 5,000円

○3歳~高校生 4,000円

※2歳以下入場不可

開場 午後3時45分 開演 午後4時半

チケット発売中

### ユメックスアリーナ

# YOUMEX ARENA

## イベント情報

問 ユメックスアリーナ ☎0263⑤3800

### YOGA 教室

筋力アップと柔軟性のある体を目指しながら、体を整えるレッスンです。ヨガの基本的なポーズを行います。

■期日 1月19日(木)・26日(木)、2月2日(木)・9日(木)・16日(木)、3月2日(木)・9日(木)・23日(木) (全8回)

■時間 午後1時半~2時20分

■定員 10人(先着順。最少開催人数5人)

■参加費 8,800円(講師代ほか)

■持ち物 ヨガマット、動きやすい服装、飲み物、タオル

### ZUMBA 教室

ラテン音楽にのせて、インストラクターの動きを見て・まねて・楽しむレッスン。振り付けが簡単なのにカッコいい! 気持ちいい汗を一緒に流しましょう。

■期日 1月20日(金)・27日(金)、2月3日(金)・10日(金)・17日(金)・24日(金)、3月10日(金)・24日(金) (全8回)

■時間 午前10時半~11時20分

■定員 30人(先着順。最少開催人数10人)

■参加費 4,400円(講師代ほか)

■持ち物 室内用の運動靴、動きやすい服装、飲み物、タオル

### 共通事項

■対象 18歳以上

■場所 ユメックスアリーナサブアリーナ

■講師 CFM 実行委員会講師

■申し込み方法 ユメックスアリーナ受付でお申し込みください。

■申込期間 1月8日(日)~15日(日)

※申込期間中に最少開催人数に達しない場合は中止です。



最新情報は、YOUMEX 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。

★相続・贈与・登記相談 市民課 ☎内線1198

1月10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

1月10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

1月11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

1月12日(木)・19日(木)・26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 産業政策課 ☎内線4461

1月19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 ☎0111

1月20日(金) 午後1時～3時 えんぱーく

★若年者就労相談 産業政策課 ☎内線4461

1月26日(木) 午後1時半～4時半 えんぱーく

★人権よろず相談 社会教育スポーツ課 ☎内線3135

1月20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 ☎0858

1月25日(水) 午後2時～5時 市保健福祉センター

★精神障がい者相談 福祉課 ☎内線2116

1月17日(火) 午後4時～5時 市保健福祉センター

結婚相談 長寿課 ☎内線2127

1月10日(火) 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 ☎02795

1月11日(水) 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 ☎03350

1月14日(土)・24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 ☎0858

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 ☎0858

市保健福祉センター 健康づくり課

身体障がい者相談 福祉課 ☎内線2115

市保健福祉センター 福祉課

子育て、ひとり親、教育相談 家庭支援課 ☎0891

塩尻総合文化センター 家庭支援課

若者サポート相談 家庭支援課 ☎0891

塩尻総合文化センター 家庭支援課

女性相談 ※女性以外も可 社会教育スポーツ課 ☎0783

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 ☎05588

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 ☎02795

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	☎
発熱や咳などの症状がある場合は、必ず医療機関か「受診・相談センター(☎01939)」へ電話をして、その指示に従ってください。			
1月1日(日)	桔梗ヶ原病院	宗賀	☎0012
1月2日(月)	しいな医院	大門	☎2933
1月3日(火)	清水外科胃腸科医院	吉田	☎2474
1月7日(土)	耳鼻咽喉科吉江医院	大門	☎0978
1月8日(日)	しおはら小児科・皮膚科クリニック	広丘	☎85265
1月9日(月)	緑ヶ丘青木医院	広丘	☎23777
1月14日(土)	しおはら小児科・皮膚科クリニック	広丘	☎85265
1月15日(日)	赤羽医院	広丘	☎4864
	まつだアイクリニック	大門	☎0520
1月21日(土)	太田眼科	吉田	☎71222
1月22日(日)	荒井内科小児科医院	吉田	☎83646
1月28日(土)	緑ヶ丘青木医院	広丘	☎23777
1月29日(日)	今井医院	吉田	☎81165
夜間緊急医	夜間急病センター	松本市城西	☎80622

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。			
1月1日(日)	ツカハラ歯科医院	大門	☎2300
1月2日(月)	白木歯科医院	大門	☎20068
1月3日(火)	白木歯科医院	大門	☎20068
1月8日(日)	つづく歯科医院	吉田	☎63388
1月15日(日)	歯科手塚医院	宗賀	☎20498
1月22日(日)	はせがわ歯科医院	吉田	☎80089
1月29日(日)	細川歯科医院	大門	☎20339

期日	医療機関名	所在地	☎
1月1日(日)	ききょう薬局	宗賀	☎0502
1月2日(月)	あい薬局	大門	☎313851
1月3日(火)	塩尻ひまわり薬局	塩尻東	☎5311
1月8日(日)	広丘野村とをしや薬局	広丘	☎16022
1月9日(月)	みどりヶ丘薬局	広丘	☎38488
1月15日(日)	いろは堂薬局	大門	☎20532
1月22日(日)	青い鳥薬局大門店	大門	☎27800
1月29日(日)	上條薬局	大門	☎41530

時間等	■医科	○土曜日	正午～午後5時
		○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)		
	URL <a href="https://www.qq.pref.nagano.lg.jp">https://www.qq.pref.nagano.lg.jp</a> ▶		
	松本市医師会 (松本市内の医療機関)		
	URL <a href="https://www.matsu-med.or.jp">https://www.matsu-med.or.jp</a> ▶		

