



# レザンホール へ行こう！

■ 問い合わせ先 レザンホール  
☎0263⑤5503

■ 休館日 8月7日(月)・14日(月)・21日(月)・28日(月)



## 9月2日(土)

### 南こうせつ コンサートツアー2023 ～夜明けの風～

デビューから現在までにいたる名曲の数々をユーモアたっぷりなトークとともにお贈りします。



## 10月14日(土)

### 劇団四季ミュージカル 「クレイジー・フォー・ユー」

観るだけで、幸せになれる。これぞミュージカル・コメディの決定版！ラブコールに添えて8年ぶりに贈る、とびきりハッピーな舞台。



## 10月28日(土)

### 純烈ライブ2023

なんてたってスーパー銭湯アイドル！満を持してレザンホール公演です！



大ホール<全指定席> 6,800円

※未就学児入場不可

開場 午後4時半 開演 午後5時

チケット発売中

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時半 開演 午後1時

チケット発売中

大ホール<全指定席>

○S席 6,000円

○A席 レザン取り扱いなし

※未就学児入場不可

開場 ①午後0時半 ②午後3時半

開演 ①午後1時 ②午後4時

チケット発売中

## ユメックスアリーナ

# YUMEX ARENA

## イベント情報

### 苦手克服教室【縄跳び】

ミズノ製縄跳びを使って縄の回し方、前跳びの跳び方、縄跳びを行う際のコツなどを学び、苦手克服を目指します。

■ 対象および時間

○幼児クラス (年中児および年長児) 午前9時半～10時半

○小学生クラス (小学1～3年生) 午前11時～正午

■ 期日 9月9日(土)

■ 場所 ユメックスアリーナサブアリーナまたは多目的広場 (当日の天候により実施場所を決定)

■ 講師 ミズノスタッフ

■ 定員 各15人

■ 参加費 各1,100円 (保険代など)

■ 持ち物 運動できる服装、屋外または室内用シューズ、飲み物、タオル

■ 申込開始日時 8月9日(水) 午前9時

### 【共通事項】

■ 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。

### ヨガイベント【青空ヨガ・障がい者ヨガ】

ヨガで夏の疲れをとりカラダを目覚めさせましょう。呼吸法やストレッチも取り入れたヨガを行います。

■ 対象 18歳以上

■ 期日 9月23日(土)

■ 時間 ○青空ヨガ 午前8時半～9時半

○障がい者ヨガ 午前10時半～11時半

■ 場所 ユメックスアリーナ

■ 講師 CFM実行委員会講師

■ 定員 各20人

■ 参加費 550円 (保険代など)

※障がい者ヨガは無料です。

■ 持ち物 運動できる服装、ヨガマット、飲み物、タオル

■ 申込開始日時 8月23日(水) 午前9時

問 ユメックスアリーナ

☎0263⑤3800

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。

★相続・贈与・登記相談 市民課 ☎内線1198

8月8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

8月8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

8月9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

8月10日(木)・24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

8月17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

8月17日(木) 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

8月24日(木) 午後1時半～4時半 えんぱーく

★人権なんでも相談 社会教育スポーツ課 ☎内線3135

8月18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

8月28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 福祉課 ☎内線2116

8月23日(水) 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

8月8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

8月10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 ☎03350

8月22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(☎026-235-7278)」へ電話をして、その指示に従ってください。			
8月6日(日)	清水外科胃腸科医院	吉田	☎2474
8月11日(金)	種山医院	大門	☎1010
8月13日(日)	穂苅整形外科リウマチクリニック	広丘	☎0333
8月14日(月)	百瀬医院	大門	☎0286
8月15日(火)	広仁堂医院	広丘	☎1520
8月16日(水)	横山内科医院	大門	☎3181
8月20日(日)	中村病院	高出	☎3321
	吉田原耳鼻咽喉科	吉田	☎0711
8月27日(日)	百瀬医院	大門	☎0286
夜間緊急医	夜間急病センター	松本市城西	☎0622

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。			
8月6日(日)	松井歯科医院	洗馬	☎1062
8月13日(日)	三野歯科医院	広丘	☎1532
8月14日(月)	えんぱーく歯科クリニック	大門	☎2372
8月15日(火)	えんぱーく歯科クリニック	大門	☎2372
8月16日(水)	宮下歯科医院	吉田	☎4690
8月20日(日)	渡辺歯科医院	片丘	☎3534
8月27日(日)	青木歯科医院	広丘	☎6868

期日	医療機関名	所在地	☎
8月6日(日)	西村薬局	大門	☎5808
8月11日(金)	広丘野村とをしや薬局	広丘	☎6022
8月13日(日)	広丘野村とをしや薬局	広丘	☎6022
8月14日(月)	しらかばのみち薬局	大門	☎6360
8月15日(火)	クスリのアオキ桔梗ヶ原薬局	塩尻駅北	☎9791
8月16日(水)	青い鳥薬局大門店	大門	☎7800
8月20日(日)	みらい薬局	吉田	☎2383
8月27日(日)	しらかばのみち薬局	大門	☎6360

■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> ▶ 