



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 10月2日(月)・10日(火)・16日(月)・23日(月)・30日(月)

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！ラブコールに込めて8年ぶりに贈る、とびきりハッピーな舞台。



12月24日(日) ウクライナ国立フィルハーモニー交響楽団「第九」+レザン「第九」合唱団

【プログラム】

○ドヴォルザーク
／交響曲第9番
「新世界より」
○ベートーヴェン
／交響曲第9番
「合唱付き」
歓喜の歌では、ソリストと共に公募で集まったレザン第九合唱団が高らかに歌い上げます。



令和6年1月27日(土) 第二十二回 れざん亭

新春恒例のれざん亭 笑う門には福来る。

■出演者

- 柳家三三
 - 三遊亭兼好
 - 春風亭昇也
 - 伊藤夢葉
- ほか



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>

○前売り一般 6,000円

○前売り高校生以下 3,000円

※当日、各券500円増。未就学児入場不可。

■開場 午後1時半 ■開演 午後2時

チケット発売中

中ホール<全指定席> 3,500円

■開場 午後1時15分 ■開演 午後2時

チケット発売開始日時
10月8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

YOUMEX ARENA

イベント情報

新規スタジオ有料プログラム

問 ユメックスアリーナ
☎0263⑤3800

9月から新たに加わったスタジオ有料プログラムで気持ちの良い汗を流しませんか。

■対象 18歳以上

■プログラム概要

プログラム名	日時	内容	参加費
格闘技エクササイズ50	毎週金曜日 午後7時50分～8時40分	パンチやキックをメインに格闘技の動きをエクササイズ目的で行います。	880円 (保険代など)
汗だくエアロ60	毎週日曜日 午後7時～8時	エアロビクスの基本動作をまず行い、慣れてきたら少しずつ難易度や強度を上げていきます。	1,100円 (保険代など)
身体引き締めストレッチ30	毎週日曜日 午後8時10分～8時40分	体の引き締めを目的としてさまざまなストレッチを行います。	550円 (保険代など)

■場所 ユメックスアリーナスタジオ

■講師 YUSUKE (AFAAフィットネス指導者)

■定員 各プログラム15人(先着順) ※定員になり次第、キャンセル待ちとなります。

■持ち物 動きやすい服装、室内用シューズ、タオル、飲み物、ヨガマット(ストレッチのみ)

■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。

■申込開始日時 実施日当日の午前8時半から

※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

10月3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

10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

10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

10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

10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

10月19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

10月26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

10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

10月30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

10月18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

10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

10月12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

10月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(☎026-235-7278)」へ電話をして、その指示に従ってください。			
10月1日(日)	横山内科医院	大門	023181
10月8日(日)	塩尻協立病院	塩尻東	05353
10月9日(月)	松本歯科大学病院 内科・耳鼻咽喉科	広丘	02300
10月15日(日)	ふるや内科クリニック	大門	072280
10月22日(日)	たなべ泌尿器科クリニック	広丘	088181
10月29日(日)	こしはら内科クリニック	吉田	065480
夜間緊急医	夜間急病センター	松本市城西	080622

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。			
10月1日(日)	内川歯科医院	広丘	04111
10月8日(日)	鴨居歯科医院	大門	020118
10月15日(日)	かわしま歯科医院	大門	035050
10月22日(日)	小松歯科医院	北小野	026603880
10月29日(日)	さいわい歯科医院	大門	032058

期日	医療機関名	所在地	☎
10月1日(日)	青い鳥薬局大門店	大門	027800
10月8日(日)	塩尻ひまわり薬局	塩尻東	05311
10月9日(月)	くすりの志水	宗賀	036001
10月15日(日)	小松薬局	大門	020430
10月22日(日)	広丘野村とをしや薬局	広丘	056022
10月29日(日)	日医調剤塩尻薬局	吉田	057731

■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> ▶ 