



レザンホール へ行こう！

■問い合わせ先
レザンホール ☎0263⑨5503



■休館日 2月5日(月)・13日(火)・19日(月)・26日(月)

2月10日(土)

FM長野開局35周年記念 「FM長野 Sound Storm IN RAISIN」

レザンホール
×FM長野が誇る
ライブイベント
「Sound Storm
IN RAISIN」
待望の大復活！



Little Glee Monster

■出演アーティスト

- Little Glee Monster
- BIGMAMA
- あたらよ

3月23日(土)

劇団四季ファミリーミュージカル「ジョン万次郎の夢」

いくつもの困難
を乗り越えて、日本
とアメリカのかけ橋
となったジョン万次郎。
相手を信じる力、夢を
あきらめない気持ちが
人々の心を動かし、
日本の未来を切りひらく！

全国公演千秋楽。



4月21日(日)

さるすべり

高畑淳子×渡辺えりの二人が脱線し、
衝突し巻き起こすシュールなコメディ。
コロナ禍に上演し好評を博し英訳もさ
れた「さるすべり」を大幅に書き直して
の上演です。



大ホール<全指定席> 5,000円
※未就学児入場不可。

■開場 午後5時 ■開演 午後6時

チケット発売中

大ホール<全指定席>

○大人 5,000円 ○高校生以下 4,000円
※3歳以上有料、3歳未満入場不可。

■開場 午後3時45分 ■開演 午後4時半

チケット発売中

大ホール<全指定席> 7,800円
※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

ユメックスアリーナ

YOUNMEX ARENA

イベント情報

ヘキサスロン (子どものための運動遊びプログラム)

運動が苦手な子どもでも楽しく遊び感覚で走る、跳ぶ、
投げるなど運動発達に必要な基本動作を身に付けられる
プログラムです。今回は、走ったり潜ったり跳んだりする
運動をメインに、たくさん体を動かして遊んでいきます。

■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 3月2日(土)

■場所 ユメックスアリーナサブアリーナ

■定員 各クラス15人 (先着順)

■参加費 各1,100円 (保険代など)

■持ち物 運動できる服装、室内用シューズ、飲み物、タオル

■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。

■申込開始日時 2月8日(木) 午前9時

【共通事項】

■講師 ミズノスタッフ

■申込締め切り日時 プログラムの各クラス開始日時

※定員になり次第、キャンセル待ちとなります。

※見学者も室内用シューズをお持ちください。

めざせ！ しのびポケモン ゲッコウガ！

忍者の修行に見立てた運動遊びプログラムです。「体を
思い切り動かしたい」「忍者になりたい」「ポケモンが大好き」
そんな子にぴったりの教室です。

■対象および時間

- 幼児クラス (年中児および年長児) 正午～午後1時半
- 小学生クラス (小学1～3年生) 午後2時半～4時

■期日 3月16日(土)

■場所 ユメックスアリーナメインアリーナ

■定員 各クラス30人 (先着順)

■参加費 各2,200円 (保険代など)

■持ち物 運動できる服装、室内用シューズ、飲み物、タオル、色ペン数色 (油性)

※色ペンは、塗り絵の際に使用します。

■申し込み方法 ユメックスアリーナ受付または電話、下のコード (ユメックスアリーナホームページ) でお申し込みください。

■申込開始日時 2月16日(金) 午前9時

■ ユメックスアリーナ

☎0263⑨3800

※最新情報は、YOUNMEX 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

2月13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

2月13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

2月14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

2月15日(木)・29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

2月15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

2月15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

2月22日(木) 午後1時半～4時半 えんぱーく

★女性のための人権相談 社会教育スポーツ課 ☎内線3135

2月16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

2月26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

2月21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

2月8日(木) 午後1時半～3時 市保健福祉センター

2月11日(日) 午後1時半～3時 塩尻総合文化センター

★成年後見専門相談 塩尻市社会福祉協議会 ☎02795

2月8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

2月27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。			
2月4日(日)	こまくさ野村クリニック	広丘	☎1121
	ひろおかさくらレディース ウィメンズクリニック	吉田	☎0013
2月11日(日)	塩尻病院	大門	☎0145
2月12日(月)	穂苜整形外科リウマチ クリニック	広丘	☎0333
2月18日(日)	百瀬医院	大門	☎0286
2月23日(金)	広仁堂医院	広丘	☎1520
2月25日(日)	横山内科医院	大門	☎3181
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。			
2月4日(日)	渡辺歯科医院	片丘	☎43534
2月11日(日)	青木歯科医院	広丘	☎6868
2月18日(日)	あおば歯科医院	吉田	☎8585
2月25日(日)	宮下歯科医院	吉田	☎4690

期日	医療機関名	所在地	☎
2月4日(日)	いろは堂薬局	大門	☎0532
2月11日(日)	ふれあいの森薬局	大門	☎0772
2月12日(月)	上條薬局	大門	☎1530
2月18日(日)	しらかばのみち薬局	大門	☎6360
2月23日(金)	くすりの志水	宗賀	☎6001
2月25日(日)	青い鳥薬局大門口	大門	☎7800

■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

時間等

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> ▶

