



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 7月7日(月)・14日(月)・22日(火)・28日(月)

7月23日(水)・24日(木)

れざんカラオケ歌謡祭2025

二日間連続でお送りする、カラオケ愛好家140人による大歌謡祭。4人のゲスト歌手が花を添えます(ゲスト歌手出演日、時間は未定)。
※会場が大ホールに変更になりました。



川野 夏美



花咲 ゆき美



津吹 みゆ



こおり 健太

大ホール<全席自由>

開場 9:00 開演 9:30

入場無料(両日)

7月27日(日)

仮面ライダースーパーライブ2025 「ガヴ」

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



大ホール<全指定席>

○前売り 3,800円 ○当日 4,000円

※3歳未満は膝上での鑑賞無料(座席に座る場合は3歳未満でもチケットが必要)

開場 ①9:45 ②13:15

開演 ①10:30 ②14:00

チケット発売中

8月30日(土)

玉川奈々福 第一回塩尻独演会

浪曲…それは古くて新しい、一人語りのミュージカル！ 聴る！ 語る！ ソウルフル！ 必聴必見です。



中ホール<全指定席> 3,000円

※未就学児入場不可

開場 13:15 開演 14:00

チケット発売中

ユメックスアリーナ

YOUNMEX ARENA

イベント情報

ミズノ・走り方教室

走ることを好きになってもらう教室です。正しい走り方を目指して、走る際のコツをお伝えします。

■対象 ○幼児クラス 年中児および年長児

○小学生クラス 小学1～3年生

■期日および内容

○8月24日(日) 腕の振り方、走る際の基本姿勢

○9月7日(日) 足の動かし方、スタート練習

■時間 ○幼児クラス 9:30～10:30

○小学生クラス 11:00～12:00

■場所 ユメックスアリーナサブアリーナ

■講師 ミズノスタッフ

■定員 各クラス15人(先着順)

※定員になり次第、キャンセル待ちとなります。

■参加費 ○1日のみ参加の場合 1,100円(保険代など)

○両日参加の場合 1,650円(保険代など)

■持ち物 運動できる服装、室内用靴、飲み物、タオル

※見学者も室内用靴をお持ちください。

■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。

■申込期間 7月10日(木)9:00～各開催日前日21:00

苦手克服教室【鉄棒】

鉄棒が初めての子どもや苦手な子どもにぴったりの教室です。前回り・逆上がりなどの技やコツ(回り方・動作)をお伝えします。

■対象 ○幼児クラス 年中児および年長児

○小学生クラス 小学1～3年生

■期日 8月31日(日)

■時間 ○幼児クラス 9:30～10:30

○小学生クラス 11:00～12:00

■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)

※定員になり次第、キャンセル待ちとなります。

■参加費 各1,100円(保険代など)

■持ち物 運動できる服装、室内用靴、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。

■申込期間 7月10日(木)9:00～8月30日(土)21:00

問 ユメックスアリーナ

☎0263⑤3800

※最新情報は、右のコード(ユメックスアリーナホームページ)でご覧ください。





ご相談はこちらへ

★印は事前に申し込みが必要です。
市役所 ☎0263⑤20280

★司法書士による不動産登記相談 市民課 ☎内線1198

7月8日(火) 13:00～16:00 塩尻総合文化センター

★公証相談 市民課 ☎内線1198

7月8日(火) 13:30～15:00 塩尻総合文化センター

行政相談 市民課 ☎内線1198

7月9日(水) 13:00～15:00 塩尻総合文化センター

★法律相談 市民課 ☎内線1198

7月10日(木)・17日(金)・24日(木) 13:00～16:00 塩尻総合文化センター

★労働問題全般相談 商工課 ☎⑤20871

7月17日(木) 13:00～16:00 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 ☎⑤0111

7月17日(木) 13:00～15:00 えんぱーく

★若年者就労相談 商工課 ☎⑤20871

7月24日(木) 13:30～16:30 えんぱーく

★こころの健康相談 健康づくり課 ☎⑤20858

7月23日(水) 14:00～17:00 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

7月16日(水) 15:30～16:30 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 ☎⑤2795

7月11日(金) 13:30～15:30 市保健福祉センター

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

市役所 1 階 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 ☎⑤20858

市保健福祉センター 2 階 健康づくり課

★メンタルヘルス相談 健康づくり課 ☎⑤20858

市保健福祉センター 2 階 健康づくり課

障がい者相談 福祉支援課 ☎内線2115

市保健福祉センター 1 階 福祉支援課

こども・若者、子育て相談 こども未来課 ☎⑤20891

塩尻総合文化センター 1 階 こども未来課

ひとり親相談 こども未来課 ☎⑤27313

塩尻総合文化センター 1 階 こども未来課

女性相談 社会教育スポーツ課 ☎⑤40783

塩尻総合文化センター 1 階 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 ☎⑤25588

えんぱーく 4 階 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 ☎⑤2795

市保健福祉センター 2 階 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

塩尻医師会
塩尻歯科医師会
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。 診療時間 9:00～17:00			
医 科	7月6日(日)	松本歯科大学病院 内科・整形外科	広 丘	⑤2300
	7月13日(日)	ふるや内科クリニック	大 門	⑧2280
	7月20日(日)	たなべ泌尿器科クリニック	広 丘	⑧8181
	7月21日(月)	こしはら内科クリニック	吉 田	⑧65480
	7月27日(日)	しおはら小児科・皮膚科クリニック	広 丘	⑧95265
	8月3日(日)	かもいクリニック	高 出	⑧75773
	夜間緊急医	夜間急病センター (19:00～22:00)	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。 診療時間 9:00～12:00			
歯 科	7月6日(日)	はせがわ歯科医院	吉 田	⑤80089
	7月13日(日)	宮下歯科医院	吉 田	⑧54690
	7月20日(日)	渡辺歯科医院	片 丘	⑤43534
	7月27日(日)	青木歯科医院	高 出	⑤36868
	8月3日(日)	あおば歯科医院	吉 田	⑧78585
	期 日	医療機関名	所在地	☎
	開局時間 9:00～18:00			
薬 局	7月6日(日)	上條薬局	大 門	⑤41530
	7月13日(日)	くすりの志水	宗 賀	⑤36001
	7月20日(日)	ダイリン薬局	広 丘	⑤34709
	7月21日(月)	日医調剤塩尻薬局	吉 田	⑤07731
	7月27日(日)	西村薬局	大 門	⑤25808
	8月3日(日)	おひさま薬局	高 出	⑧97964
市 外 の 当 番 医	医療情報Net（県内の医療機関） https://www.iryuu.teikyouseido.mhlw.go.jp/znk-web/juminkanja/S2310/initialize?pref=20			
	松本市医師会（松本市内の医療機関） https://www.matsu-med.or.jp			