



# 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4日(月)・12日(火)・18日(月)・25日(月)

**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

**10月11日(土)**

## 島津亜矢 歌怪獣襲来ツアー2025

ステージでは演歌のみならず、洋楽・Jポップと抜群の歌唱センスを披露！



大ホール<全指定席> 8,000円

小・中学生1,000円(Ro-Onチケットのみ取り扱い)

※未就学児入場不可

開場 ①11:30 ②15:30 開演 ①12:00 ②16:00

チケット発売中

**10月18日(土)**

## DRUM TAO 2025 新作舞台「THE BEST」

結成32年目を迎えるDRUM TAO。ついに、BEST版の舞台化に初挑戦！



大ホール<全指定席> 8,000円

※6歳未満入場不可

開場 17:45 開演 18:30

チケット発売中

## ユメックスアリーナ

# YOUNMEX ARENA

## イベント情報

### 青空ヨガ教室

昨年好評だった青空ヨガ教室を今年も開催します。ヨガが初めての人や体に不調のある人など、男女問わず青空の下でヨガをしませんか。

- 対象 18歳以上
  - 期日 9月13日(土)
  - 時間 8:30～9:30
  - 場所 ユメックスアリーナトレーニングルーム横ウッドデッキ(雨天時はサブアリーナ)
  - 講師 ミズノスタッフ
  - 定員 30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 550円(保険代など)
  - 持ち物 ヨガマット、運動できる服装、飲み物、タオル
- ※ヨガマットがない人は、申込時にお申し出ください。
- 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 8月12日(火)9:00～9月12日(金)21:00

### トレーニングルーム初回利用案内

トレーニングルームを初めて利用する場合は、初回講習会の受講が必要です。なお、講習会は予約制です。

- 対象 中学生以上
- ※中学生は、講習会受講済みの保護者の同伴が必要です。
- 時間 ユメックスアリーナ営業時間中
  - 場所 ユメックスアリーナトレーニングルーム
  - 初回講習費 250円(70歳以上は200円)
  - 持ち物 本人確認書類(マイナンバーカード、運転免許証など)、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。
- ※トレーニングルームの詳細はユメックスアリーナホームページをご覧ください。

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)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。  
市役所 ☎0263⑤20280

### ★司法書士による不動産登記相談 市民課 ☎内線1198

8月5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

8月5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

8月6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

8月7日(木)・21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

8月21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 ☎②0111

8月21日(木) 13:00～15:00 えんぱーく

### ★若年者就労相談 商工課 ☎⑤20871

8月28日(木) 13:30～16:30 えんぱーく

### 人権なんでも相談 企画課 ☎内線1354

8月22日(金) 13:00～16:00 塩尻総合文化センター

### ★こころの健康相談 健康づくり課 ☎⑤20858

8月25日(月) 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

8月20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

8月7日(木) 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 ☎④0783

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                                                                     |                           |           |        |
| 8月3日(日)                                                                             | かもいクリニック                  | 高 出       | ⑧75773 |
| 8月10日(日)                                                                            | はま内科呼吸器クリニック              | 高 出       | ⑧⑧7313 |
| 8月11日(月)                                                                            | 緑ヶ丘青木医院                   | 広 丘       | ⑤23777 |
| 8月14日(木)                                                                            | 塩尻協立病院                    | 塩尻東       | ⑤35353 |
| 8月15日(金)                                                                            | 松本歯科大学病院<br>内科            | 広 丘       | ⑤12300 |
| 8月16日(土)                                                                            | ふるや内科クリニック                | 大 門       | ⑧72280 |
| 8月17日(日)                                                                            | たなべ泌尿器科クリニック              | 広 丘       | ⑧⑧8181 |
| 8月24日(日)                                                                            | 赤羽医院                      | 広 丘       | ⑤4864  |
| 8月31日(日)                                                                            | 荒井内科小児科医院                 | 吉 田       | ⑤③3646 |
| 夜間緊急医                                                                               | 夜間急病センター<br>(19:00～22:00) | 松本市<br>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                                   |              |     |           |
| 8月3日(日)                                           | あおば歯科医院      | 吉 田 | ⑧78585    |
| 8月10日(日)                                          | 伊沢歯科医院       | 大 門 | ⑤27617    |
| 8月14日(木)                                          | うすい歯科医院      | 榎 川 | 0264③2856 |
| 8月15日(金)                                          | えんぱーく歯科クリニック | 大 門 | ⑧⑧2372    |
| 8月16日(土)                                          | えんぱーく歯科クリニック | 大 門 | ⑧⑧2372    |
| 8月17日(日)                                          | 内川歯科医院       | 広 丘 | ⑤44111    |
| 8月24日(日)                                          | 堅石よねだ歯科医院    | 広 丘 | ⑧⑤5678    |
| 8月31日(日)                                          | 鴨居歯科医院       | 大 門 | ⑤20118    |

| 期 日             | 医療機関名        | 所在地 | ☎      |
|-----------------|--------------|-----|--------|
| 開局時間 9:00～18:00 |              |     |        |
| 8月3日(日)         | おひさま薬局       | 高 出 | ⑧⑧7964 |
| 8月10日(日)        | 立石薬局         | 大 門 | ⑤21160 |
| 8月11日(月)        | みどりヶ丘薬局      | 広 丘 | ⑤38488 |
| 8月14日(木)        | 塩尻ひまわり薬局     | 塩尻東 | ⑤5311  |
| 8月15日(金)        | 広丘駅前とをしや薬局   | 広 丘 | ⑤48864 |
| 8月16日(土)        | クスのアオキ桔梗ヶ原薬局 | 大 門 | ⑤09791 |
| 8月17日(日)        | 広丘野村とをしや薬局   | 広 丘 | ⑤16022 |
| 8月24日(日)        | みらい薬局        | 吉 田 | ⑧⑧2383 |
| 8月31日(日)        | みどりヶ丘薬局      | 広 丘 | ⑤38488 |

医療情報Net（県内の医療機関）

🌐 <https://www.iryuu.teikyouseido.mhlw.go.jp/zkn-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>



市外の当番医