



レザンホール へ行こう！

問い合わせ先
レザンホール ☎0263③5503



■休館日 3月2日(月)・9日(月)・16日(月)・
23日(月)・30日(月)

3月28日(土)

細坪基佳・平賀和人・三浦和人
フレンドシップライブ～俺たちの青春白書～

青春時代を彩った名曲の数々、色あせぬ思い出のフォークソングをお楽しみください。



大ホール<全指定席>

○前売り 7,500円 ○当日 8,000円

※未就学児入場不可です。

開場 14:00 開演 14:30

チケット好評発売中

4月3日(金)

THE カルテットの昭和歌謡コンサート

胸が高鳴る懐かしの名曲たち。あの時、あの場所で歌った曲…。懐かしのあの歌を楽しみましょう！



中ホール<全指定席>

○前売り 2,500円 ○当日 3,000円

※未就学児の膝上鑑賞は無料。ただし、座席が必要な場合は有料です。

開場 12:15 開演 13:00

チケット好評発売中

5月4日(月・祝)

野村万作・野村萬斎
第六回塩尻狂言会

- 小舞 海人 中村修一ほか
- 佐渡狐 野村万作、高野和憲、深田博治 ほか
- 小傘 野村萬斎、内藤連、月崎晴夫、中村修一、岡聡史、石田淡朗、石田幸雄 ほか



大ホール<全指定席> 4,000円

※未就学児入場不可です。

開場 13:15 開演 14:00

チケット好評発売中

ユメックスアリーナ

YUMEX ARENA

イベント情報

令和8年度新規プログラム・教室情報

4月から始まる新規スタジオプログラムと卓球教室で、楽しく汗を流しませんか。1回のみ無料で体験できます。

■対象 ○スタジオプログラム (初めてでも安心ストレッチ、フラダンス、ファイティングエクササイズ) 中学生以上

※中学生は保護者の同伴が必要です。

○卓球教室 公式・ラージ 高校生以上

○卓球教室 ジュニア 小学生～高校生

■場所 ユメックスアリーナ

■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 3月16日(月)9:00～各開催日前日21:00

※各プログラムや教室の詳細は、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。

※日時、定員、その他の持ち物は各プログラムや教室で異なります。

※定員になり次第、キャンセル待ちとなります。



ミズノ・走り方教室

走ることを好きになっていただく教室です。正しい走り方を目指して、足や手の使い方や基本姿勢など走る際のコツをお伝えします。

■対象 ①幼児クラス 年中児および年長児

②小学生クラス 小学1～3年生

■日時 ○4月11日(土) ①9:30～10:30 ②11:00～12:00

○4月27日(月) ①16:30～17:30 ②17:45～18:45

○5月1日(金) ①16:30～17:30 ②17:45～18:45

■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20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 1,100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 3月16日(月)9:00～各開催日前日21:00

■ユメックスアリーナ

☎0263③3800

※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 ☎0263②0280

★司法書士による不動産登記相談 市民課 ☎内線1198
3月10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
3月10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
3月11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
3月5日(休)・12日(休)・19日(休) 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 ☎②0871
3月19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
3月19日(木) 13:00~15:00 えんぱーく

★若年者就職相談 ミニジョブカフェしおじり 商工課 ☎②0871
3月26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 ☎②0858
3月25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
3月18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 ☎②2795
3月13日(金) 13:30~15:30 市保健福祉センター

★初心者向けスマホ相談 塩尻市振興公社 ☎②7960
3月12日(木) 10:00~11:30 地域DXセンターcore塩尻

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 ☎②0858
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 ☎②0858
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 ☎②0891
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 ☎②7313
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 ☎②5588
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 ☎②2795
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	☎
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			

3月1日(日)	赤羽医院	広丘	⑤4864
3月8日(日)	荒井内科小児科医院	吉田	⑤83646
3月15日(日)	今井医院	吉田	⑤81165
3月20日(金)	中山外科内科	大門	⑤31016
3月22日(日)	横山内科医院	大門	②3181
3月29日(日)	こまくさ野村クリニック	広丘	⑤1121
3月29日(日)	耳鼻咽喉科吉江医院	大門	②0978
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			

3月1日(日)	かわしま歯科医院	大門	⑤35050
3月8日(日)	小松歯科医院	北小野	0266④3880
3月15日(日)	さいわい歯科医院	大門	⑤32058
3月22日(日)	歯科手塚医院	宗賀	②0498
3月29日(日)	関歯科医院	大門	②0205

期日	医療機関名	所在地	☎
開局時間 9:00~18:00			

3月1日(日)	立石薬局	大門	②1160
3月8日(日)	西村薬局	大門	②5808
3月15日(日)	みらい薬局	吉田	⑧2383
3月20日(金)	ふれあいの森薬局	大門	⑤10772
3月22日(日)	青い鳥薬局大門口	大門	②7800
3月29日(日)	青い鳥薬局大門口	大門	②7800

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>

