



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 4月6日(月)・13日(月)・20日(月)・
27日(月)・30日(木)

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

7月11日(土)

DRUM TAO 2026
最新作舞台「THE HUMAN」

このデジタル時代に人間の力を全力で表現する舞台を創造する！ 結成33年目となるDRUM TAOの現在を担う、メンバーの表現力がすべての最高傑作！！



大ホール<全指定席> 8,000円
※6歳未満入場不可です。

開場 17:45 開演 18:30

チケット発売開始 4月12日(日) 10:00
初日の窓口販売はありません。

7月26日(日)

仮面ライダースーパーライブ2026
「ゼッツ」

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 3,800円 ○当日 4,000円

※3歳未満の膝上鑑賞は無料。ただし、座席が必要な場合は有料です。

開場 ①9:45 ②13:15

開演 ①10:30 ②14:00

チケット発売開始 4月26日(日) 10:00
初日の窓口販売はありません。

ユメックスアリーナ

YUMEX ARENA



青空ヨガ教室

朝の心地よい風を感じて心と体をリラックスさせませんか。ヨガが初めての人でも気軽に行えます。

- 対象 18歳以上
- 日時 5月23日(土) 9:00~10:00
- 場所 ユメックスアリーナ多目的広場（雨天時はサブアリーナ）
- 講師 ミズノスタッフ
- 定員 25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

※ヨガマットの貸し出しもあります。

■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 4月13日(月)9:00~5月22日(金)21:00



問 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
4月7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
4月7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
4月8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
4月9日(木)・16日(金)・23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 ☎②0871
4月16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
4月16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
4月23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
4月10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 ☎②0858
4月27日(月) 14:00~17:00 市保健福祉センター

★精神障がい者家族相談 福祉支援課 ☎内線2116
4月15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
4月9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 ☎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			
4月5日(日)	塩尻病院	大門	②0145
4月12日(日)	百瀬医院	大門	②0286
4月19日(日)	上條医院耳鼻咽喉科	大門	②8722
4月19日(日)	広仁堂医院	広丘	②1520
4月26日(日)	横山内科医院	大門	②3181
4月29日(水)	塩尻協立病院	塩尻東	③5353
5月3日(日)	ひろおか上條クリニック	広丘	②3372
5月4日(月)	もみの木こどもクリニック	広丘	①0753
5月5日(火)	桔梗ヶ原病院	宗賀	④0012
5月6日(水)	しいな医院	大門	⑤12933
夜間緊急医	夜間急病センター (19:00~22:00)	松本市城西	⑧0622

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			
4月5日(日)	たいら歯科クリニック	大門	⑧6096
4月12日(日)	田中歯科医院	大門	④1120
4月19日(日)	塚越歯科医院	大門	④1088
4月26日(日)	ツカハラ歯科医院	大門	④2300
5月3日(日)	つづく歯科医院	吉田	⑥3388

期日	医療機関名	所在地	☎
開局時間 9:00~18:00			
4月5日(日)	上條薬局	大門	④1530
4月12日(日)	しらかばのみち薬局	大門	⑤16360
4月19日(日)	くすりの志水	宗賀	③6001
4月26日(日)	青い鳥薬局大門口	大門	②7800
4月29日(水)	塩尻ひまわり薬局	塩尻東	⑤15311
5月3日(日)	おひさま薬局	高出	⑧7964
5月4日(月)	すみれ薬局	高出	⑤04415
5月5日(火)	ききょう薬局	宗賀	⑤10502
5月6日(水)	いろは堂薬局	大門	②0532

医療情報Net (県内の医療機関)
<https://www.iryou.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>

