レザンホール へ行こう！

問 レザンホール
☎0263(53)5503

■休館日
11月４日(水)・9日(月)・16日(月)・24日(火)・30日(月)

12月５日(土)

年忘れ　春風亭小朝とナイツのおもしろ寄席

落語界の巨匠・春風亭小朝と、爆笑漫談・漫才で圧倒的な人気を誇るナイツがタッグを組んだ大人気のおもしろ寄席です。

大ホール＜全席指定＞
○**前売り** 4,500円　○**当日** 5,000円
※未就学児は入場不可です。
開場 16:30 **開演** 17:00

チケット好評発売中

12月19日(土)

海援隊トーク＆ライブ2026

心温まる名曲の数々と、武田鉄矢さんらの楽しいトークをお楽しみください。

大ホール＜全指定席＞
○**前売り** 6,500円　○**当日** 7,000円
※未就学児は入場不可です。
開場 14:00 **開演** 14:30

チケット好評発売中

ユメックスアリーナ
YOUMEX ARENA

イベント情報

苦手克服教室【マット運動】

マット運動を通じて体を動かすことの楽しさ、できるようになったときの達成感などを得て苦手克服を目指します。前転や後転などの技や回り方のこつをお伝えします。マット運動が初めてな子や苦手な子にぴったりの教室です。

■**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**　12月20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
■**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**　1,100円（保険代など）
■**持ち物**　運動できる服装、上履き、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**　11月９日(月)9:00～12月19日(土)21:00

ワンコインプログラム

エアロビクス、ステップエクササイズ、ダンベルトレーニングの中から開催しています。今月はエアロビクス、ステップエクササイズを開催します。

■**対象**　中学生以上（中学生は保護者の同伴が必要。）
■**日時**　○エアロビクス　11月９日(月)　13:20～13:50
　　○ステップエクササイズ
　　11月30日(月)　10:10～10:40
■**場所**　ユメックスアリーナメインアリーナ
■**定員**　各日20人程度（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**　500円（保険代など）
■**持ち物**　運動できる服装、上履き、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**　各開催日前日21:00まで

問 ユメックスアリーナ
☎0263(52)3800

※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　☎0263㊿0280

★司法書士による不動産登記相談　市民課　☎㊿0280
11月19日㈭ 10:00～15:00　塩尻総合文化センター
※３週間前から申し込みできます。

★公証相談　市民課　☎㊿0280
11月19日㈭ 10:00～15:00　塩尻総合文化センター

行政相談　市民課　☎㊿0280
11月19日㈭ 10:00～15:00　塩尻総合文化センター

★法律相談　市民課　☎㊿0280
11月19日㈭ 10:00～15:00　塩尻総合文化センター
※３週間前から申し込みできます。

★労働問題全般相談　商工課　直 ㊿0871
11月19日㈭ 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　☎㉗0111
11月19日㈭ 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　直 ㊿0871
11月26日㈭ 13:30～16:30　えんぱーく

女性のための人権相談　企画課　☎㊿0280
11月20日㈮ 13:00～16:00　塩尻総合文化センター

人権なんでも相談　企画課　☎㊿0280
12月４日㈮ 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　直 ㊿0858
11月25日㈬ 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　☎㊿0280
11月18日㈬ 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　☎㊿2795
11月12日㈭ 13:30～15:30　市保健福祉センター

市民活動のお悩み無料相談　NPO法人えんのわ　☎㊹3320
11月24日㈫ 19:30～20:30　オンライン（Zoom）
ミーティングID：869 9994 4788　パスコード：698417

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　☎㊿0280
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　直 ㊿0858
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　直 ㊿0858
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　☎㊿0280
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　直 ㊿0891
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　直 ㊿7313
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　直 ㊹0783
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　☎㊿5588
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　☎㊿2795
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。

医科

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			
11月１日㊐	ふるや内科クリニック	大　門	㊼2280
11月３日㊋	たなべ泌尿器科クリニック	広　丘	㊽8181
11月８日㊐	こしはら内科クリニック	吉　田	㊻5480
11月８日㊐	ひろおかさくらレディースウィメンズクリニック	吉　田	㊺0013
11月15日㊐	しおはら小児科・皮膚科クリニック	広　丘	㊽5265
11月22日㊐	かもいクリニック	高　出	㊼5773
11月23日㊊	はま内科呼吸器クリニック	高　出	㊽7313
11月29日㊐	らいおんこどもクリニック	高　出	㉛5777
夜間緊急医	夜間急病センター（19：00～22：00）	松本市城西	㊳0622

歯科

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			
11月１日㊐	はせがわ歯科医院	吉　田	㊽0089
11月８日㊐	にこり歯科	広　丘	㊼6966
11月15日㊐	松井歯科医院	洗　馬	㊹1062
11月22日㊐	三野歯科医院	広　丘	㊿1532
11月29日㊐	宮下歯科医院	吉　田	㊺4690

薬局

期　日	医療機関名	所在地	☎
開局時間　9：00～18：00			
11月１日㊐	西村薬局	大　門	㊿5808
11月３日㊋	広丘野村とをしや薬局	広　丘	㊿6022
11月８日㊐	日医調剤塩尻薬局	吉　田	㊿7731
11月15日㊐	ふれあいの森薬局	大　門	㊿0772
11月22日㊐	おひさま薬局	高　出	㊽7964
11月23日㊊	すみれ薬局	高　出	㊿4415
11月29日㊐	のぞみ薬局	高　出	㊽2922

市外の当番医

医療情報Net（県内医療機関）

松本市医師会（松本市内医療機関）

急病電話相談

休日・夜間のケガや急病などで、医療機関を受診すべきかどうか判断が難しいときに、応急対処の方法や受診の要否などについて電話で助言を受けられます。

長野県救急安心センター（15歳以上）
☎ #7119

長野県小児救急電話相談（15歳未満）
☎ #8000