

まいさぼ

相談無料
秘密厳守

平成27年4月から
生活困窮者自立支援法
がスタート

をご利用ください。



どこに
相談したら
いいの？

一人で悩まず、お気軽にご相談ください。

なにかから
解決すれば
いいの？

仕事を
したくても
見つからない。

仕事を
離れてから長く
なかなか就職
できない。

病気があり
仕事や生活が
不安。

生活や就労などで お困りの方の総合的な支援を行います

ひきこもり
状態から
抜け出したい。

生活に
困っているが
頼れる人が
いない。

借金を抱え
住む家も
なくなりそう…。

一緒に問題解決の方法を考えましょう。



受けとめます

相談員があなたの
悩みに寄り添い
お話を聞きます。



整えます

困っていること、
課題となっていることを
整理します。



支援します

解決に向けて、
支援計画を立て
継続的に支援します。



長野県

健康福祉部 地域福祉課

生活就労支援センター“まいさぼ”は、生活困窮者自立支援法により、
県(町村にお住まいの方を対象)及び県内各市(それぞれの市にお住まいの方を対象)が設置しています。
まいさぼは、あなたと一緒に“マイサポートプラン”を作って解決に歩み出すお手伝いをします。

あなたのまちの“まいさぽ”

	お住まいの地域 (市・郡別)	愛称	所在地	☎ 電話 / ☎ FAX ✉ 電子メール	相談受付時間 (月～金【平日】)
東信	佐久市 南佐久郡 北佐久郡 小県郡	まいさぽ佐久	佐久市取出町 183 野沢会館 2F	☎ 0267-78-5255 / ☎ 0267-78-5080 ✉ ps-saku@nsyakyo.or.jp	9:30～17:00
	小諸市	まいさぽ小諸	小諸市八幡町 3-1-17 小諸市社会福祉協議会内	☎ 0267-31-5235 / ☎ 0267-25-5332 ✉ k-syakyo@ctknet.ne.jp	9:00～17:00
	上田市	まいさぽ上田	上田市中央 3-5-1 上田市ふれあい福祉センター内	☎ 0268-71-5552 / ☎ 0268-71-5400 ✉ maisapo@ueda-shakyo.or.jp	9:00～17:00
	東御市	まいさぽ東御	東御市鞍掛 197 東御市総合福祉センター内	☎ 0268-62-4455 / ☎ 0268-64-5695	8:30～17:15
南信	岡谷市	まいさぽ岡谷市	岡谷市幸町 8-1 市役所内	☎ 0266-23-4811(代表) / ☎ 0266-22-8492	8:30～17:15
	諏訪市	まいさぽ諏訪市	諏訪市高島 1-22-30 市役所内	☎ 0266-52-4141(代表) / ☎ 0266-53-6073 ✉ maisapo@city.suwa.lg.jp	8:30～17:15
	茅野市	まいさぽ茅野市	茅野市塚原 2-6-1 市役所内	☎ 0266-72-2101(代表) / ☎ 0266-73-0391	8:30～17:15
	諏訪郡	まいさぽ信州諏訪	諏訪市豊田 283 第2飯田ビル 3F	☎ 0266-75-1202 / ☎ 0266-75-1621 ✉ ps-suwa@nsyakyo.or.jp	9:30～17:00
	伊那市	まいさぽ伊那市	伊那市山寺 298-1 伊那市福祉まちづくりセンター内	☎ 0265-72-8186 / ☎ 0265-98-0363 ✉ info@isyakyo.jp	8:30～17:15
	駒ヶ根市	まいさぽ駒ヶ根	駒ヶ根市赤須町 20-1 市役所内	☎ 0265-83-2111(代表) / ☎ 0265-83-8590	8:30～17:30
	上伊那郡	まいさぽ上伊那	上伊那郡南箕輪村 2380-1212 松寿荘内	☎ 0265-96-7845 / ☎ 0265-96-7846 ✉ ps-kamiina@nsyakyo.or.jp	9:30～17:00
	飯田市 下伊那郡	まいさぽ飯田	飯田市高羽町 6-1-3 コクサイビル 1F	☎ 0265-49-8830 / ☎ 0265-49-8692 ✉ maisapo@iidashakyo.or.jp ☎ 0265-49-8830 / ☎ 0265-49-8692 ✉ ps-iida@nsyakyo.or.jp	9:30～17:00
中信	松本市	まいさぽ松本	松本市双葉 3-30 ハイライフ高橋 1F	☎ 0263-87-6651 / ☎ 0263-87-6635 ✉ maisapo@syakyo-matsumoto.or.jp	9:30～17:00
	安曇野市	まいさぽ安曇野	安曇野市穂高 9181 (市役所) (安曇野市豊科 6000 (H27.5.7～)) 安曇野市豊科 4160-1 (社協)	☎ 0263-81-1622(代表) / ☎ 0263-81-0703 (☎ 0263-71-2252(直通) / ☎ 0263-71-2328) ☎ 0263-88-8707 / ☎ 0263-72-9130	8:30～17:30
	塩尻市 東筑摩郡	まいさぽ塩尻・東筑	塩尻市大門六番町 4-6 塩尻市保健福祉センター 2F	☎ 0263-52-0026 / ☎ 0263-52-0067(H27.5～) ☎ 0263-51-2501 / ☎ 0263-51-2502 ✉ ps-touchiku@nsyakyo.or.jp	8:30～17:15
	大町市 北安曇郡	まいさぽ大町	大町市大町 1129 大町市総合福祉センター 2F	☎ 0261-22-7083 / ☎ 0261-26-3856 ✉ ps-omachi@nsyakyo.or.jp	9:30～17:00
	木曾郡	まいさぽ木曾	木曾町日義 1600-1 木曾町社会福祉協議会内	☎ 0264-24-0057 / ☎ 0264-26-2073 ✉ ps-kiso@nsyakyo.or.jp	8:30～17:30
	北信	長野市	まいさぽ長野市	長野市鶴賀緑町 1714-5 長野市ふれあい福祉センター 2F	☎ 026-219-6880 / ☎ 026-219-6882 ✉ maisaponaganoshi6880@csw-naganacity.or.jp
須坂市		まいさぽ須坂	須坂市大字須坂 344-1-60 須坂ショッピングセンター内	☎ 026-248-9977 / ☎ 026-214-9883 ✉ maisapo@suzaka-shakyo.jp	9:00～17:00
千曲市		まいさぽ千曲	千曲市大字戸倉 2388 千曲市役所戸倉庁舎福祉課	☎ 026-275-0004(代表) / ☎ 026-275-3587 ✉ sssien@city.chikuma.nagano.jp	8:30～17:15
埴科郡(坂城町) 上高井郡 上水内郡		まいさぽ信州長野	長野市若里 3-10-31 大幸ビル 2F	☎ 026-267-7088 / ☎ 026-223-2566 ✉ ps-nagano@nsyakyo.or.jp	9:30～17:00
中野市		まいさぽ中野	中野市三好町 1-3-19 市役所内	☎ 0269-38-0221 / ☎ 0269-22-3879	8:30～17:15
飯山市 下高井郡 下水内郡(栄村)		まいさぽ飯山	飯山市飯山 1211-1 飯山市福祉センター 2F	☎ 0269-67-0269 / ☎ 0269-62-2904 ✉ ps-iiyama@nsyakyo.or.jp	9:30～17:00



県事業本部

社会福祉法人長野県社会福祉協議会

長野市若里7-1-7 電話:026-226-2035 FAX:026-291-5180