

あなたのまちの まいさぼ

2024 年 4 月 1 日現在

	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	まいさぼ佐久市	〒 384-0414 佐久市下越 16 番地 5 あいとぴあ臼田内	☎ 0267-88-6511 ／ ☎ 0267-82-7201 ✉ maisapo@sakusi-shakyo.or.jp	8:30～17:15
	南佐久郡 北佐久郡 小県郡	まいさぼ信州佐久	〒 384-0613 南佐久郡佐久穂町大字高野町 351 番地 佐久穂町高齢者福祉施設「花の里ふれあい」内	☎ 0267-78-5255 ／ ☎ 0267-78-5080 ✉ ps-saku@nsyakyo.or.jp	9:30～17:00
	小諸市	まいさぼ小諸	〒 384-0006 小諸市与良町 6 丁目 5 番 1 号 野岸の丘総合福祉センター	☎ 0267-31-5235 ／ ☎ 0267-31-5535 ✉ k-syakyo@ctknet.ne.jp	9:00～17:00
	上田市	まいさぼ上田	〒 386-0012 上田市中央三丁目 5 番 1 号 上田市ふれあい福祉センター内	☎ 0268-71-5552 ／ ☎ 0268-27-2500 ✉ maisapo@ueda-shakyo.or.jp	8:30～17:15
	東御市	まいさぼ東御	〒 389-0502 東御市鞍掛 197 東御市総合福祉センター内	☎ 0268-75-0222 ／ ☎ 0268-64-5695 ✉ maisapo@tomisyakyo.or.jp	8:30～17:15
南信	岡谷市	まいさぼ岡谷市	〒 394-8510 岡谷市幸町 8-1 市役所内	☎ 0266-23-4811 (代表) ／ ☎ 0266-22-8492 ✉ fukusi@city.okaya.lg.jp	8:30～17:15
	諏訪市	まいさぼ諏訪市	〒 392-8511 諏訪市高島 1-22-30 諏訪市役所 2F	☎ 0266-52-4141 (代表) ／ ☎ 0266-53-6073 ✉ maisapo@city.suwa.lg.jp	8:30～17:15
	茅野市	まいさぼ茅野市	〒 391-8501 茅野市塚原 2-6-1 市役所内	☎ 0266-72-2101 (代表) ／ ☎ 0266-73-0391 ✉ shakaifukushi@city.chino.lg.jp	8:30～17:15
	諏訪郡	まいさぼ信州諏訪	〒 393-0000 諏訪郡下諏訪町 162-4 砥川住宅 A 棟 101	☎ 0266-75-1202 ／ ☎ 0266-75-1621 ✉ ps-suwa@nsyakyo.or.jp	9:30～17:00
	伊那市	まいさぼ伊那市	〒 396-0023 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 ✉ maisapo@ishakyo.jp	8:30～17:15
	駒ヶ根市	まいさぼ駒ヶ根	〒 399-4113 駒ヶ根市赤須町 20-1 市役所内	☎ 0265-83-2111 (代表) ／ ☎ 0265-83-8590 ✉ shakai-fu@city.komagane.lg.jp	9:00～17:00
	上伊那郡	まいさぼ上伊那	〒 399-4511 上伊那郡南箕輪村 4808-2 赤松荘内	☎ 0265-96-7845 ／ ☎ 0265-96-7846 ✉ ps-kamiina@nsyakyo.or.jp	9:30～17:00
	飯田市	まいさぼ飯田	〒 395-0024 飯田市東栄町 3108-1 さんとお飯田内	☎ 0265-49-8830 ／ ☎ 0265-49-8692 ✉ maisapo@iidashakyo.or.jp	8:30～17:30
	下伊那郡	まいさぼ下伊那	〒 395-0084 飯田市鈴加町 2-21 斉藤ビル 2 階	☎ 0265-49-4380 ／ ☎ 0265-49-4381 ✉ ps-shimoina@nsyakyo.or.jp	9:30～17:00
中信	松本市	まいさぼ松本	〒 390-0873 松本市丸の内 3 番 7 号 松本市役所東庁舎 2 階	☎ 0263-34-3041 ／ ☎ 0263-34-3065 ✉ maisapo@syakyo-matsumoto.or.jp	8:30～17:15
	松本市	まいさぼ松本とまり木	〒 390-0303 松本市浅間温泉 1 丁目 21 番 9 号 (NPO 法人サポートセンターとまり木)	☎ 0263-50-6747 ／ ☎ 0263-50-6747 ✉ tomarigi01@outlook.jp	8:00～12:00
	安曇野市	まいさぼ安曇野	〒 399-8205 安曇野市豊科 4319-4	☎ 0263-88-8707 ／ ☎ 0263-88-8303 ✉ maisapo@azuminoshakyo.or.jp	8:30～17:30
	塩尻市	まいさぼ塩尻	〒 399-0786 塩尻市大門六番町 4-6 塩尻市保健福祉センター	☎ 0263-52-0026 ／ ☎ 0263-52-0067 ✉ maisapo-shiojiri@shiojirishakyo.or.jp	8:30～17:15
	東筑摩郡	まいさぼ東筑	〒 399-0007 松本市石芝 4-2-2 甲斐実業ビル 2 階	☎ 0263-88-0180 ／ ☎ 0263-88-0181 ✉ ps-touchiku@nsyakyo.or.jp	9:30～17:00
	大町市 北安曇郡	まいさぼ大町	〒 398-0002 大町市大町 1129 大町市総合福祉センター 1F	☎ 0261-22-7083 ／ ☎ 0261-22-7071 ✉ ps-omachi@nsyakyo.or.jp	9:30～17:00
	木曽郡	まいさぼ木曽	〒 399-5501 木曽郡大桑村殿 1-24 大桑村民体育館内	☎ 0264-24-0057 ／ ☎ 0264-24-0058 ✉ ps-kiso@nsyakyo.or.jp	9:30～17:00
北信	長野市	まいさぼ長野市	〒 380-0813 長野市大字鶴賀緑町 1714-5 長野市ふれあい福祉センター 2F	☎ 026-219-6880 ／ ☎ 026-219-6882 ✉ maisaponaganoshi6880@csw-naganocity.or.jp	8:30～17:15
	須坂市	まいさぼ須坂	〒 382-0074 須坂市大字須坂 476-1 須坂市社会福祉協議会 事務所内 2 階	☎ 026-248-9977 ／ ☎ 026-214-9883 ✉ maisapo@suzaka-shakyo.jp	9:00～17:00
	千曲市	まいさぼ千曲	〒 387-8511 千曲市大字杭瀬下二丁目 1 番地 千曲市役所福祉課内	☎ 026-273-1111 (代表) ／ ☎ 026-273-8011 ✉ sssien@city.chikuma.nagano.jp	8:30～17:15
	埴科郡(坂城町) 上高井郡 上水内郡	まいさぼ信州長野	〒 380-0936 長野市中御所岡田 98-1 長野保健福祉事務所庁舎内	☎ 026-267-7088 ／ ☎ 026-224-3800 ✉ ps-nagano@nsyakyo.or.jp	9:30～17:00
	中野市	まいさぼ中野	〒 383-0042 中野市大字西条 70 番地 1 中野市福祉ふれあいセンター 2F	☎ 0269-38-0097 ／ ☎ 0269-23-1662 ✉ maisapo@nakanoshi.net	8:30～17:15
	飯山市 下高井郡 下水内郡(栄村)	まいさぼ飯山	〒 389-2253 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

生活就労支援センター

関係者の皆さまへ

まいさぼのご案内

仕事を
したくても
見つからない

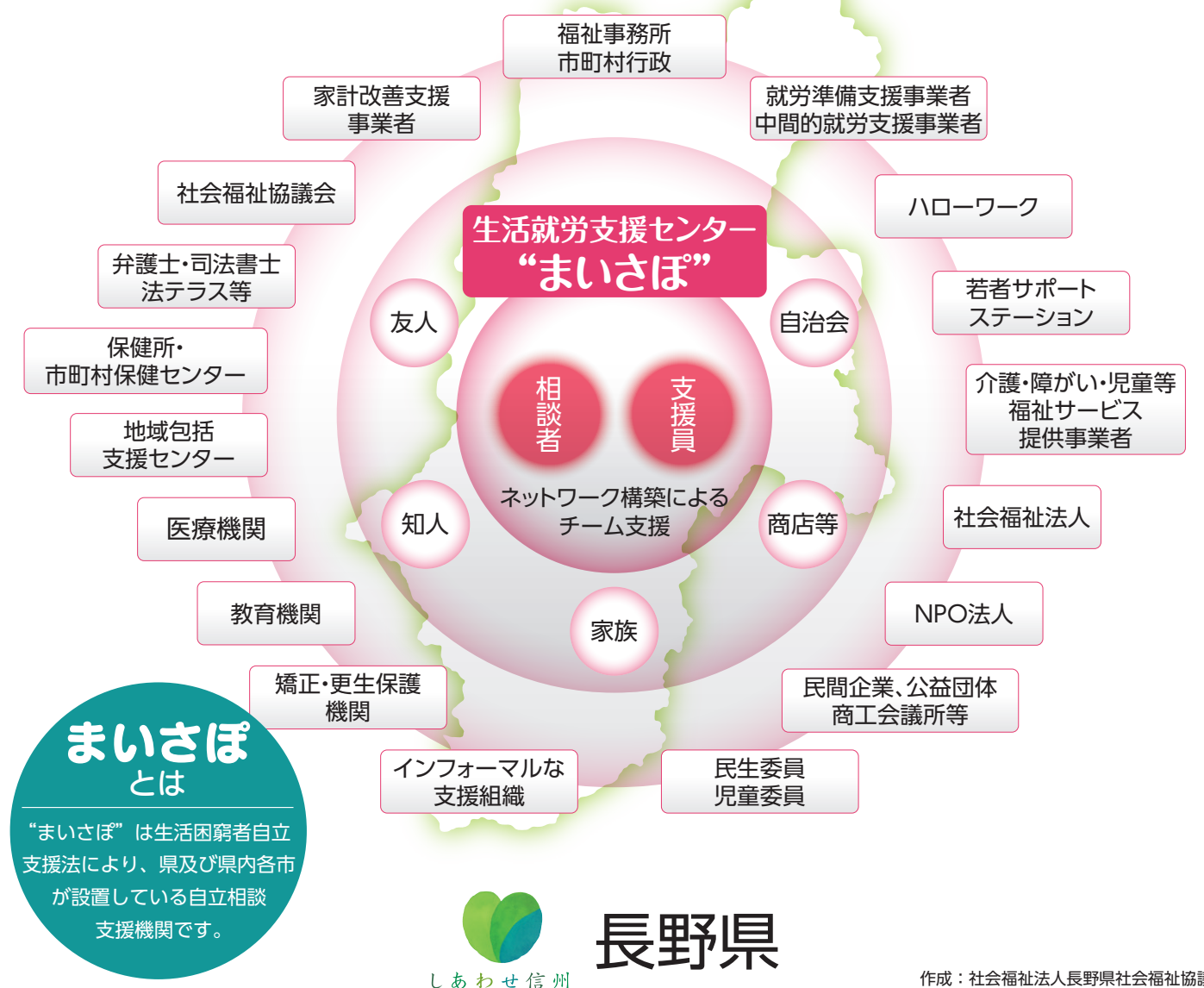
仕事を
離れてから
なかなか就職
できない

ひきこもり
状態から抜け
出したい

生活に
困っているけど
頼れる人が
いない

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
包括的な支援をおこないます

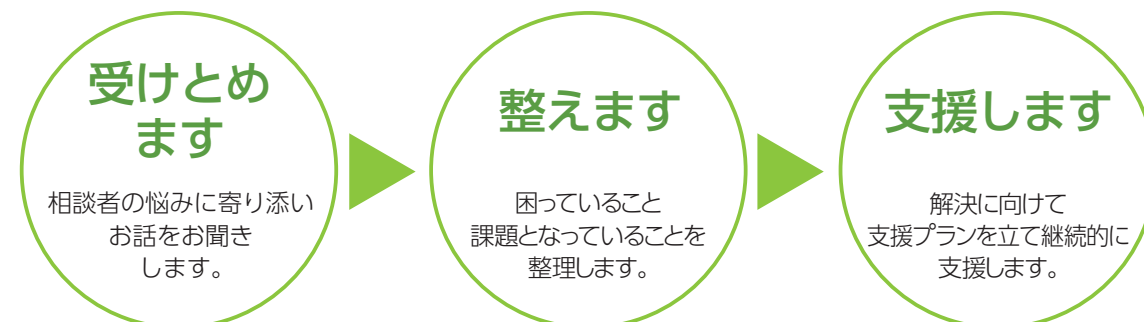
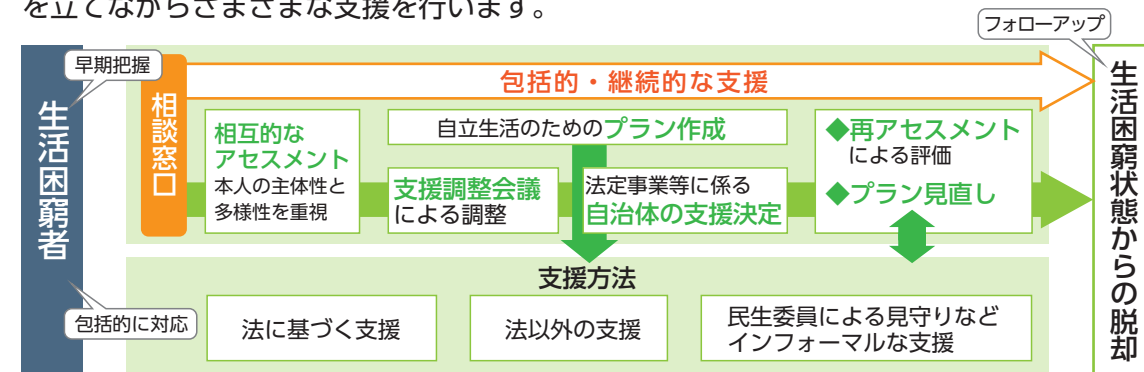


生活就労支援センター まいさぽ とは

まいさぽは、相談者と一緒に“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。

生活就労支援センター“まいさぽ”は、生活困窮者自立支援法に基づき、県（町村にお住いの方を対象）及び各市（それぞれの市にお住いの方を対象）が設置しています。

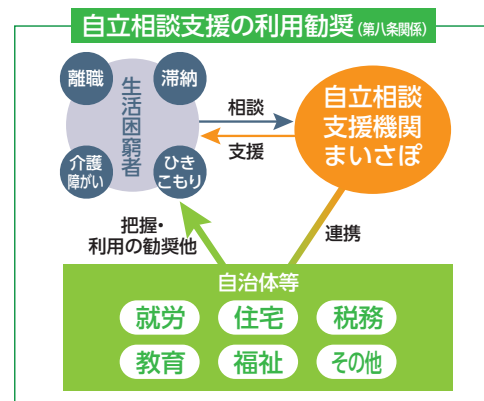
相談支援員や就労支援員が相談者の課題を把握し、相談者の状況に応じた支援プランを立てながらさまざまな支援を行います。



「生活困窮者自立支援法」とは

生活困窮者の自立の促進を図ることを目的に2015年4月に施行されました。

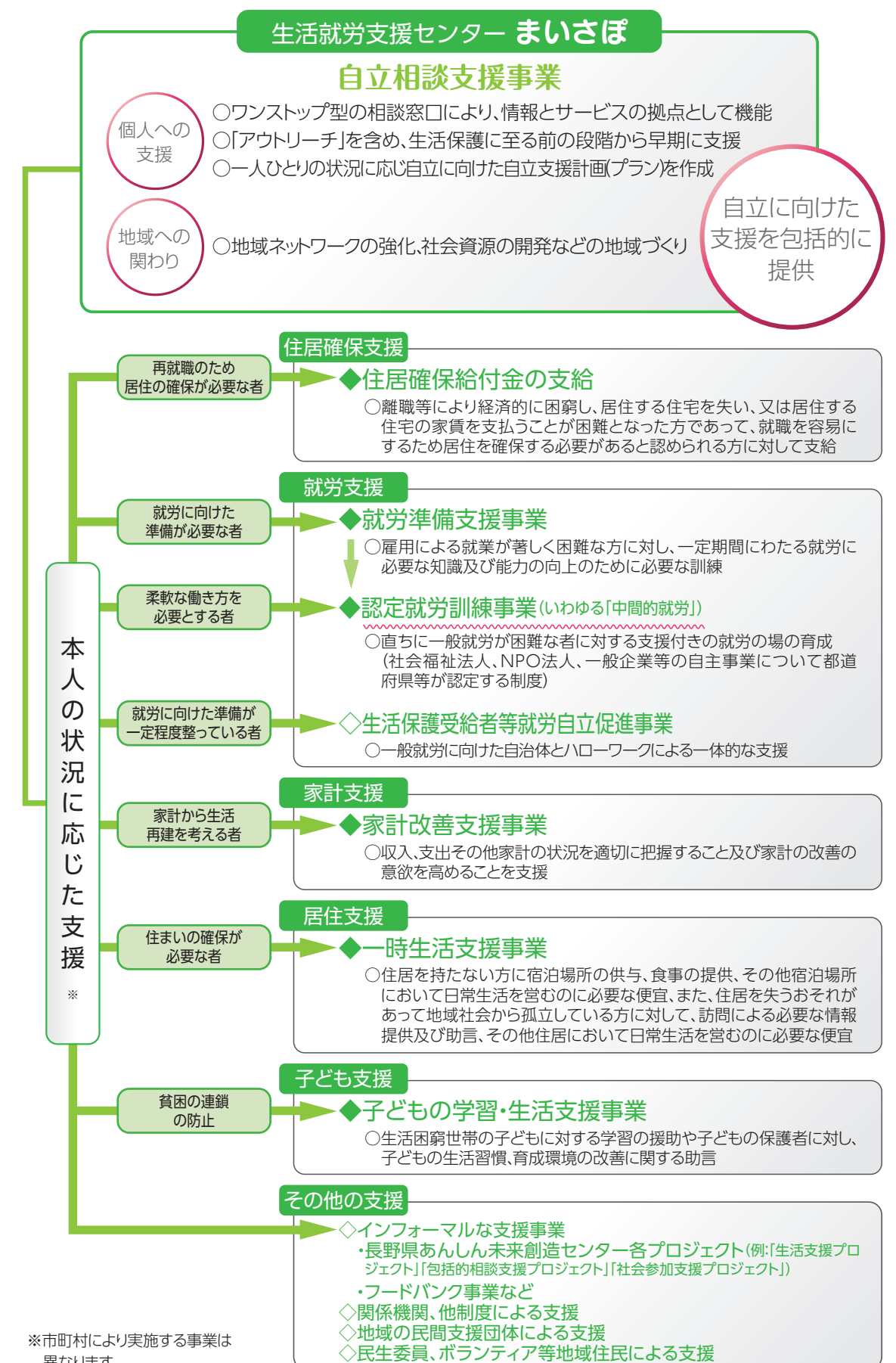
この法で定める「生活困窮者」とは、就労の状況、心身の状況、地域社会との関係性などにより現に経済的に困窮し、最低限度の生活を維持することができなくなるおそれのある者で、本法における「自立相談支援事業」では、本人及びその家族や関係者からの相談に応じます。(第三条関係)



自立支援に関する基本理念 (第二条関係)

- 生活困窮者の尊厳の保持
- 就労、心身、地域社会からの孤立の状況などに応じた包括的かつ早期の支援
- 地域における福祉、就労、教育、住宅などに関する関係機関等との緊密な連携や必要な支援体制の整備

まいさぽ では、様々な事業や資源を活用しながら支援します。



※市町村により実施する事業は異なります。