

# あなたらしい生活や就労をサポート!

生活に困っているけど、どうしたらいいのかわからない。

どうしたらいいのかわかっているけど、なかなか動き出せない。

私たち生活就労支援センター“まいさぼ”は、包括的・継続的な支援で  
困りごとの解決にむけてサポートしていきます。

## “まいさぼ”が どんな相談も受けとめます

仕事を  
したくても  
見つから  
ない

ひきこもり  
状態から抜け  
出したい

病気があり  
仕事や生活が  
不安…

仕事を  
離れてから  
なかなか就職  
できない

生活に  
困っているけど  
頼れる人が  
いない

こんな困りごとに、まいさぼが寄り添い、  
一緒に考えていきます。

相談無料・秘密厳守。一人で悩まず、まずはご相談ください。

# 生活就労支援センター まいさぼが みなさんの自立した生活・就労の お手伝いをします

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基づき、  
県（町村にお住まいの方を対象）及び各市（それぞれの市にお住まいの方を対象）が設置しています。  
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。

## 困りごととは人それぞれ…

仕事を探しているけど  
なかなか就職できない。

**仕事  
の悩み**

働きたいけど自信がない。

仕事が長続きしない。

生活のリズムをうまく  
作ることができない。

**生活  
の悩み**

長く引きこもっていたので  
人と関わることに不安がある。

今のままでは将来が不安。

**家計  
の悩み**

家賃が払えないので  
家を出なければ  
いけないかも。

ライフラインが止められそう。

子どもの就学費用が払えるか  
不安。

食べるものや着るものが  
買えない。

**健康  
の悩み**

持病を抱えながら働いていけるか不安。

病院に行きたいけどお金がない。

一人で  
悩まないで  
まずはご相談  
ください!

“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

ご相談の流れ…

**受けとめます**

あなたの悩みに寄り添いお話を  
お聞きします。

**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**

解決に向けて支援プランを  
立て、支援を行います。

**継続的に  
支援を行  
います**

まずはお気軽にご相談ください！

### まいさぼ佐久

〒385-0043 佐久市取出町183  
野沢会館2F

☎0267-78-5255

### 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内

☎0267-31-5235

### 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

### 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

### まいさぼ岡谷市

〒394-8510 岡谷市幸町8-1  
市役所内

☎0266-23-4811 (代)

### まいさぼ諏訪市

〒392-8511 諏訪市高島1-22-30  
市役所内

☎0266-52-4141 (代)

### まいさぼ茅野市

〒391-0002 茅野市塚原2-6-1  
市役所内

☎0266-72-2101 (代)

### まいさぼ信州諏訪

[本所]  
〒393-0000 諏訪郡下諏訪町162-4  
碓川住宅A棟101

☎0266-75-1202

[富士見・原サテライト]  
〒399-0214 諏訪郡富士見町落合6203  
旧落合小学校内

### 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

### 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)

### 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

### まいさぼ飯田

〒395-0051 飯田市高羽町6-1-3  
コフサイビル1F

☎0265-49-8830

### まいさぼ松本

〒390-8620 松本市丸の内3番7号  
松本市役所本庁舎1階 市民相談課内

☎0263-34-3041

### まいさぼ安曇野

〒399-8205 安曇野市豊科4160-1  
安曇野市社会福祉協議会本所内

☎0263-88-8707

### 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

### まいさぼ東筑

〒390-1301 東筑摩郡山形村4520-1  
いちいの里内

☎0263-88-0180

### 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

### まいさぼ木曾

〒399-5501 木曾郡大桑村大字殿1014  
大桑村社会福祉協議会内

☎0264-24-0057

### まいさぼ長野市

〒380-0813 長野市大字館曾緑町1714-5  
長野市ふれあい福祉センター2F

☎026-219-6880

### まいさぼ須坂

〒382-0087 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

### まいさぼ千曲

〒389-0804 千曲市大字戸倉2388  
千曲市役所戸倉庁舎福祉課

☎026-273-1111 (代)

### まいさぼ信州長野

〒389-0928 長野市若里7-1-7  
長野県社会福祉総合センター4F

☎026-267-7088

### まいさぼ中野

〒389-0025 中野市三好町1-3-19  
市役所内

☎0269-38-0221

### 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