

# あなたのまちのまいさぼ

2019年5月13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 南佐久郡 北佐久郡 小県郡	まいさぼ佐久	〒385-0043 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	9:00～17:00
	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 市役所内	☎ 0266-52-4141 (代表) / ☎ 0266-53-6073 ✉ maisapo@city.suwa.lg.jp	8:30～17:15
	茅野市	まいさぼ茅野市	〒391-0002 茅野市塚原 2-6-1 市役所内	☎ 0266-72-2101 (代表) / ☎ 0266-73-0391 ✉ chiikifukushi@city.chino.lg.jp	8:30～17:15
	諏訪郡	まいさぼ信州諏訪	〔本所〕 〒393-0000 諏訪郡下諏訪町 162-4 砥川住宅 A 棟 101 〔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	〔本所〕 ☎ 0266-75-1202 / ☎ 0266-75-1621 ✉ ps-suwa@nsyakyo.or.jp 〔富士見・原サテライト〕 ☎ 0266-78-5563 / ☎ 0266-78-5564 ✉ 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 ✉ info@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 ✉ fukusi@city.komagane.nagano.jp	8:30～17:30
	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 下伊那郡	まいさぼ飯田	〒395-0051 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 / ☎ 0263-36-6839 ✉ maisapo@syakyo-matsumoto.or.jp	8:30～17:15
	安曇野市	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 / ☎ 0263-72-9130 ✉ 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	〒390-1301 東筑摩郡山形村 4520-1 いちいの里内	☎ 0263-88-0180 / ☎ 0263-88-0181 ✉ ps-touchiku@nsyakyo.or.jp	8:30～17:15
	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 木曽郡大桑村大字殿 1014 大桑村社会福祉協議会内	☎ 0264-24-0057 / ☎ 0264-55-4123 ✉ ps-kiso@nsyakyo.or.jp	8:30～17:15
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	〒382-0087 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 / ☎ 026-214-9883 ✉ maisapo@suzaka-shakyo.jp	9:00～17:00
	千曲市	まいさぼ千曲	〒389-0804 千曲市大字戸倉 2388 千曲市役所戸倉倉庫福祉課	☎ 026-273-1111 (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	まいさぼ信州長野	〒380-0928 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 / ☎ 026-291-5180 ✉ ps-nagano@nsyakyo.or.jp	9:30～17:00
	中野市	まいさぼ中野	〒383-0025 中野市三好町 1-3-19 市役所内	☎ 0269-38-0221 / ☎ 0269-22-3879 ✉ fukushi@city.nakano.nagano.jp	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