

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分からない。

どうしたらいいのかは分かっているけど、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 まいさぽが 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“まいさぽ”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。

一人で
悩まないで
まずはご相談
ください!

**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。

“まいさぽ”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！

まいさぽ佐久

〒385-0043 佐久市取出町183
野沢会館2F

☎0267-78-5255

まいさぽ小諸

〒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

まいさぽ上田

〒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

まいさぽ東御

〒389-0502 東御市鞍掛197
東御市総合福祉センター内

☎0268-75-0222

まいさぽ岡谷市

〒394-8510 岡谷市幸町8-1
市役所内

☎0266-23-4811 (代)

まいさぽ諏訪市

〒392-8511 諏訪市高島1-22-30
市役所内

☎0266-52-4141 (代)

まいさぽ茅野市

〒391-8501 茅野市家原2-6-1
市役所内

☎0266-72-2101 (代)

まいさぽ信州諏訪

〒393-0000 諏訪郡下諏訪町162-4
碓川住宅A棟101

☎0266-75-1202

まいさぽ伊那市

〒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

まいさぽ駒ヶ根

〒399-4113 駒ヶ根市赤須町120-1
市役所内

☎0265-83-2111 (代)

まいさぽ上伊那

〒399-4511 上伊那郡南箕輪村4808-2
赤松荘内

☎0265-96-7845

まいさぽ飯田

〒395-0051 飯田市高羽町6-1-3
コクサイビル1F

☎0265-49-8830

まいさぽ松本

〒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

まいさぽ安曇野

〒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

まいさぽ塩尻

〒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

まいさぽ東筑

〒390-1301 東筑摩郡山形村4520-1
いちいの里内

☎0263-88-0180

まいさぽ大町

〒398-0002 大町市大町11129
大町市総合福祉センター1F

☎0261-22-7083

まいさぽ木曾

〒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

まいさぽ長野市

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

☎026-219-6880

まいさぽ須坂

〒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

まいさぽ千曲

〒387-8511 千曲市大字杭瀬下2丁目1番地
千曲市役所福祉課内

☎026-273-1111 (代)

まいさぽ信州長野

〒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

まいさぽ中野

〒383-8614 中野市三好町1丁目3番19号
中野市役所福祉課

☎0269-38-0221

まいさぽ飯山

〒389-2253 飯山市飯山1211-1
飯山市福祉センター2F

☎0269-67-0269