

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 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。

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。

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。

**健康
の悩み**

食べるものや着るものが
買えない。

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

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

まいさぽ佐久市

〒384-0414 佐久市下城16番地5
あいびあ白田内

☎0267-88-6511

まいさぽ信州佐久

〒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

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

☎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1-8
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
諏訪市役所2F

☎0266-52-4141 (代)

まいさぽ茅野市

〒391-8501 茅野市塚原2-6-1
市役所内

☎0266-72-2101 (代)

まいさぽ信州諏訪

〒393-0000 諏訪市下諏訪町1162-4
碓氷川住宅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20-1
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

〒395-0024 飯田市東栄町3108-1
さんとお飯田内

☎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

まいさぽ安曇野

〒399-0705 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

〒399-0024 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

まいさぽ木曽

〒399-5501 木曽郡大桑村大字殿1-24
大桑村民体育館内

☎0264-24-0057

まいさぽ長野市

〒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

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 千曲市大字萩瀬下二丁目1番地
千曲市役所福祉課内

☎026-273-1111 (代)

まいさぽ信州長野

〒380-0936 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

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

まずは
お気軽に
ご相談くだ
さい！

