

生活就労支援センター「まいさぽ」・福祉事務所 相談窓口一覧

※()はお住まいの地域

生活就労支援センター「まいさぽ」

「仕事が見つからない」「生活に困っている」といった困りごとの解決に向けサポートします。相談者の状況に応じたサポートプランを作成し、継続的に支援します。(受付時間:平日 9:00~17:00)

東信	南信	中信	北信
■まいさぽ佐久市 0267-88-6511 (佐久市)	■まいさぽ岡谷市 0266-23-4811 (代表) (岡谷市)	■まいさぽ松本 0263-34-3041 (松本市)	■まいさぽ長野市 026-219-6880 (長野市)
■まいさぽ信州佐久 0267-78-5255 (南佐久郡、北佐久郡、小県郡)	■まいさぽ諏訪市 0266-52-4141 (代表) (諏訪市)	■まいさぽ松本とまり木 0263-50-6747 (松本市)	■まいさぽ須坂 026-248-9977 (須坂市)
■まいさぽ小諸 0267-31-5235 (小諸市)	■まいさぽ茅野市 0266-72-2101 (代表) (茅野市)	■まいさぽ安曇野 0263-88-8707 (安曇野市)	■まいさぽ千曲 026-273-1111 (代表) (千曲市)
■まいさぽ上田 0268-71-5552 (上田市)	■まいさぽ信州諏訪 0266-75-1202 (諏訪郡)	■まいさぽ塩尻 0263-52-0026 (塩尻市)	■まいさぽ信州長野 026-267-7088 (埴科郡、上高井郡、上水内郡)
■まいさぽ東御 0268-75-0222 (東御市)	■まいさぽ伊那市 0265-72-8186 (伊那市)	■まいさぽ東筑 0263-88-0180 (東筑摩郡)	■まいさぽ中野 0269-38-0221 (中野市)
	■まいさぽ駒ヶ根市 0265-83-2111 (代表) (駒ヶ根市)	■まいさぽ大町 0261-22-7083 (大町市、北安曇郡)	■まいさぽ飯山 0269-67-0269 (飯山市、下高井郡、下水内郡)
	■まいさぽ上伊那 0265-96-7845 (上伊那郡)	■まいさぽ木曾 0264-24-0057 (木曾郡)	
	■まいさぽ飯田 0265-49-8830 (飯田市、下伊那郡)		



福祉事務所

生活保護やひとり親支援等、福祉に関する相談に応じています。(受付時間:平日 8:30~17:15)

東信	南信	中信	北信
■佐久市福祉事務所 0267-62-2111 (代表) (佐久市)	■岡谷市福祉事務所 0266-23-4811 (代表) (岡谷市)	■松本市福祉事務所 0263-34-3000 (代表) (松本市)	■長野市福祉事務所 026-226-4911 (代表) (長野市(長野、若穂、七二会、豊野、戸隠、鬼無里、信州新町、中条))
■佐久福祉事務所 0267-63-3111 (代表) (南佐久郡、北佐久郡、小県郡 ※生活保護のみ)	■諏訪市福祉事務所 0266-52-4141 (代表) (諏訪市)	■安曇野市福祉事務所 0263-71-2000 (代表) (安曇野市)	■長野市福祉事務所 篠ノ井分室 026-292-2596 (代表) (長野市(篠ノ井、松代、川中島、更北、信更、大岡))
■小諸市福祉事務所 0267-22-1700 (代表) (小諸市)	■茅野市福祉事務所 0266-72-2101 (代表) (茅野市)	■塩尻市福祉事務所 0263-52-0280 (代表) (塩尻市)	■須坂市福祉事務所 026-245-1400 (代表) (須坂市)
■上田市福祉事務所 0268-22-4100 (代表) (上田市)	■諏訪福祉事務所 0266-53-6000 (代表) (諏訪郡)	■松本福祉事務所 0263-47-7800 (代表) (東筑摩郡)	■千曲市福祉事務所 026-273-1111 (代表) (千曲市)
■東御市福祉事務所 0268-64-8888 (代表) (東御市)	■伊那市福祉事務所 0265-78-4111 (代表) (伊那市)	■大町市福祉事務所 0261-22-0420 (代表) (大町市)	■長野福祉事務所 026-223-2131 (代表) (埴科郡、上高井郡、上水内郡)
■小県福祉事務所 0268-23-1260 (代表) (小県郡 ※生活保護以外)	■駒ヶ根市福祉事務所 0265-83-2111 (代表) (駒ヶ根市)	■北安曇福祉事務所 0261-22-5111 (代表) (北安曇郡)	■中野市福祉事務所 0269-22-2111 (代表) (中野市)
	■上伊那福祉事務所 0265-78-2111 (代表) (上伊那郡)	■木曾福祉事務所 0264-24-2211 (代表) (木曾郡)	■飯山市福祉事務所 0269-62-3111 (代表) (飯山市)
	■飯田市福祉事務所 0265-22-4511 (代表) (飯田市)		■北信福祉事務所 0269-62-3105 (代表) (下高井郡、下水内郡)
	■下伊那福祉事務所 0265-23-1111 (代表) (下伊那郡)		



Information on COVID-19 Helplines

新型コロナウイルス感染症で影響を受け、生活にお困りのみなさまへ

ひとりでも悩まず、まずはご相談を!



あなたの声を聞かせてください

お金、お仕事、家庭など、生活の不安や困りごと…。悩みは人それぞれです。相談してもいいのかな?とためらわずに、ご相談ください。ご家族やお友達など周囲の方からのご相談も受け付けています。

新型コロナウイルス感染症の影響による様々な相談窓口、お問い合わせ先は、内面をご覧ください





感染症

発熱、倦怠感などの症状がある **24h**

感染予防、健康に関する一般的な相談、療養後も症状が続く(後遺症)

平日 8:30~17:15 (土日・祝日除く)

- ① まずは、電話でかかりつけ医など身近な医療機関に相談を
- ② かかりつけ医等を持たない方や、土日祝日や夜間など、相談先に迷った場合は、お近くの保健所の「受診・相談センター」に電話相談を

県保健福祉事務所(保健所) ※コールセンターにつながります

佐久 0267-63-3178 上田 0268-25-7178 諏訪 0266-57-2930 伊那 0265-76-6822
 飯田 0265-53-0435 木曾 0264-25-2227 松本 0263-40-1939 大町 0261-23-6560
 長野 026-225-9305 北信 0269-67-0249

ワクチン接種についてのご相談

ワクチン接種相談センター **026-235-7380** **24h**

長野市保健所 026-226-9957
 松本市保健所 0263-47-5670
 聴覚に障がいのある方用 FAX 026-403-0320

仕事

休業した、失業した、仕事を探している

ハローワーク 職業相談・紹介、失業給付、訓練の受講あっせん等
 長野 026-228-1300 松本 0263-27-0111 上田 0268-23-8609
 飯田 0265-24-8609 伊那 0265-73-8609 篠ノ井 026-293-8609
 飯山 0269-62-8609 木曾福島 0264-22-2233 佐久 0267-62-8609
 大町 0261-22-0340 須坂 026-248-8609 諏訪 0266-58-8609
 小諸出張所 0267-23-8609 岡谷出張所 0266-23-8609 平日 8:30~17:15(一部、夜間と土曜の営業あり)

Jobサポ 就業支援のプロが、履歴書作成、面接練習など丁寧にサポート
 事務局 050-2000-7228 平日 9:30~17:30

まいさぼ 仕事を含めた生活全般の困りごとに対応
 ▶連絡先は裏面へ

仕事に関して悩みがある

長野労働局 労働相談(解雇や雇止め、労働条件など労働問題全般)
 雇用環境・均等室 026-223-0551
 職業安定部職業対策課 026-226-0866 平日 8:30~17:15

県労政事務所 労働相談(解雇や雇止め、労働条件など労働問題全般)
 東信 0268-23-1629 南信 0265-76-6833 平日 8:30~17:15
 中信 0263-40-1936 北信 026-234-9532

資金繰り、経営不安、雇用、融資の相談

県庁 お近くの地域振興局商工観光課でも相談できます
 経営 026-235-7195(経営・創業支援課) 雇用 026-235-7201(労働雇用課) 融資 026-235-7200(経営・創業支援課) 平日 8:30~17:15

お金

生活が苦しい

市町村社会福祉協議会
 【生活福祉資金貸付】
 緊急小口資金・総合支援資金等

その他「食料や日用品がない」などの生活上の困りごと相談

福祉事務所 【生活保護】生活保護を必要とする可能性はどなたにもあるものです
 ためらわずにご相談ください ▶連絡先は裏面へ

住まい

家賃が払えない、住まいがなくなった

まいさぼ 【住居確保給付金】住居を失うおそれがある方に家賃相当分を支給
 支給期間:3か月(原則最長9か月まで) ※一旦終了した方も、再支給できる場合があります
 【入居保証】賃貸住宅へ入居される際に保証人の確保が困難な方に入居保証支援
 ▶連絡先は裏面へ

コロナ禍で不安などを抱えている女性と子ども
 ●無料電話相談、面接相談
 ●関係機関の紹介、同行支援
 ●食材、生理用品等の提供
 フリーダイヤル **0120-914-994** (受託者:NPO ホットライン信州)

いこころ

眠れない、不安で落ち着かない

県精神保健福祉センター
 こころの相談 026-266-0280 8:30~17:15(土日・祝日除く)

誹謗中傷等の相談

長野県人権啓発センター 県庁
 【人権相談専用電話】 【新型コロナ 誹謗中傷等被害相談窓口】
 026-274-3232 火~日 8:30~17:00 026-235-7100 平日 8:30~17:15

外国人の方

新型コロナウイルス感染症の相談

新型コロナ多言語コールセンター
 フリーダイヤル **0120-974-998** **24h**

生活で困ったとき Foreign Language

長野県多文化共生相談センター
 026-219-3068 / 080-4454-1899
 第1・3水曜日を除く平日、第1・3土曜日10:00~18:00