

生活就労支援センター「まいさぼ」・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「まいさぼ」
 ・「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
■まいさぼ佐久市 0267-88-6511 (佐久市)	■まいさぼ岡谷市 0266-23-4811 (代表) (岡谷市)	■まいさぼ松本 0263-34-3041 (松本市)	■まいさぼ長野市 026-219-6880 (長野市)
■まいさぼ信州佐久 0267-78-5255 (南佐久郡、北佐久郡、小県郡)	■まいさぼ諏訪市 0266-52-4141 (代表) (諏訪市)	■まいさぼとまり木松本 0263-50-6747 (松本市)	■まいさぼ須坂 026-248-9977 (須坂市)
■まいさぼ小諸 0267-31-5235 (小諸市)	■まいさぼ茅野市 0266-72-2101 (代表) (茅野市)	■まいさぼ安曇野 0263-88-8707 (安曇野市)	■まいさぼ千曲 026-273-1111 (代表) (千曲市)
■まいさぼ上田 0268-71-5552 (上田市)	■まいさぼ信州諏訪 0266-75-1202 (諏訪郡)	■まいさぼ塩尻 0263-52-0026 (塩尻市)	■まいさぼ信州長野 026-267-7088 (埴科郡、上高井郡、上水内郡)
■まいさぼ東御 0268-75-0222 (東御市)	■まいさぼ伊那市 0265-72-8186 (伊那市)	■まいさぼ東筑 0263-88-0180 (東筑摩郡)	■まいさぼ中野 0269-38-0221 (中野市)
	■まいさぼ駒ヶ根市 0265-83-2111 (代表) (駒ヶ根市)	■まいさぼ大町 0261-22-7083 (大町市、北安曇郡)	■まいさぼ飯山 0269-67-0269 (飯山市、下高井郡、下水内郡)
	■まいさぼ上伊那 0265-96-7845 (上伊那郡)	■まいさぼ木曾 0264-24-0057 (木曾郡)	
	■まいさぼ飯田 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 0269-62-3105 (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)		

お気軽に
ご相談ください！



Information on COVID-19 Helplines

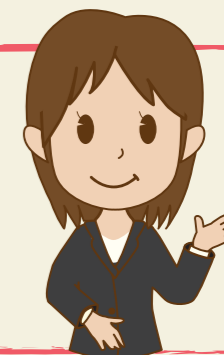
新型コロナウイルス感染症で影響を受け、
生活にお困りのみなさまへ

あなたの声を聞かせてください

ひとりで悩まず、
まずはご相談を！

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
関する相談窓口、お問合せ先は、
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)

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御相談 ワクチン接種相談センター

026-235-7380 24h

長野市保健所

- 平日 8:30 ~ 17:15 026-226-9964
●夜間 17:15 ~ 8:30、土日・祝日 070-2828-6398

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

平日 8:30 ~ 17:15
※一部、夜間と土曜の営業あり

- 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

ジョブ サポ 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
キャリア形成支援金支給制度あり
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)
平日 8:30 ~ 17:15

- 雇用環境・均等室 026-223-0551
●職業安定部職業対策課 026-226-0866

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)
平日 8:30 ~ 17:15

- 東信 0268-23-1629 ●南信 0265-76-6833
●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

- 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

お近くの地域振興局商工観光課でも相談できます

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
(特例貸付は令和4年3月末まで受付)

福祉事務所

▶連絡先は裏面へ

【生活困窮者自立支援金】
特例貸付を借り終えた方で、収入・資産が一定以下の方に支援金を支給(令和4年3月末まで受付)
【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

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
【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

まいさぼ

【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

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
☎ 0120-914-994 (受託者：NPO ホットライン信州)

住まい

家賃が払えない 住まいがなくなった

まいさぼ

▶連絡先は裏面へ

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)

長野県人権啓発センター

【人権相談専用電話】 026-274-3232 火~日 8:30 ~ 17:00
【新型コロナ 誹謗中傷等被害相談窓口】 026-235-7100 平日 8:30 ~ 17:15

県庁

外国人の方

新型コロナウイルス感染症の相談

生活で困ったとき Foreign Language

新型コロナ多言語コールセンター

☎ 0120-974-998 24h

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