

コロナの影響から県民の命とくらしを守る 長野県の取組

新型コロナウイルス感染症の影響から、県民の皆様の命とくらしを守るため、長野県では様々な取組・支援を行っています。

生活や仕事、教育などに関して、不安や悩みをかかえている皆様の気持ちにしっかりと寄り添い、引き続き取り組んでまいります。

長 野 県

目 次

I 暮らしを守るための支援策

1 生活に関してお困りの方への支援

- 生活資金の確保のために（経済支援） 3
- 安定した住まいの確保のために（住居支援） 5
- 生活保護 6

2 お仕事に関してお困りの方への支援

- 仕事をお探しの方へ（就労支援） 7

3 ご家庭に関する支援

- 高校生のお子さんがいるご家庭へ（修学支援） 9
- 特別支援学校に通学するお子さんがいるご家庭へ
（就学支援） 10
- ひとり親のご家庭へ（ひとり親支援） 10

II 悩みをかかえる皆様を支える体制

- 生活や仕事に関する悩みをかかえる方へ 11
- 仕事に関する悩みをかかえる方へ 11
- 様々な悩みをかかえる方へ 12
- 心配や悩みをかかえる子どもたちへ 14
- 外国人の方へ 15
- NPO法人・ボランティア団体の方へ 15
- コロナに関する相談先・各種支援などを知りたいとき ... 15

- あなたのまちの「まいさぽ」一覧 16

I くらしを守るための支援策

1 生活に関してお困りの方への支援

生活資金の確保のために（経済支援）

緊急小口資金（特例貸付①）

新型コロナウイルス感染症の影響を受け、休業などにより収入が減少した方は、一時的な生活資金の貸付を受けられます。

| | |
|--------|---|
| 対象となる方 | 休業などにより収入が減少し、緊急に一時的な生計維持のための貸付を必要とする世帯 |
| 貸付上限額 | 20万円 |
| 据置期間 | 1年以内 |
| 償還期限 | 2年以内 |
| 受付窓口 | 市町村社会福祉協議会、労働金庫 5月28日から一部の郵便局で申請受付が開始されます。 |

【償還免除の特例】 償還時において、なお所得の減少が続く住民税非課税世帯の償還を免除できることとしています。

総合支援資金（特例貸付②）

新型コロナウイルス感染症の影響を受け、収入が減少したり失業された方は、生活の立て直しに必要な資金の貸付を受けられます。

| | |
|--------|---|
| 対象となる方 | 収入の減少や失業などにより生活に困窮し、日常生活の維持が困難となっている世帯 |
| 貸付上限額 | 単身世帯：月額15万円 2人以上世帯：月額20万円（貸付期間：原則3月以内） |
| 据置期間 | 1年以内 |
| 償還期限 | 10年以内 |
| 受付窓口 | 市町村社会福祉協議会 |

【償還免除の特例】 償還時において、なお所得の減少が続く住民税非課税世帯の償還を免除できることとしています。

※ 特例貸付①・②を合わせて、単身世帯が最大65万円、2人以上世帯が最大80万円の貸付を受けられます。

⑨ 緊急小口資金等償還金補給事業（予定）

緊急小口資金（特例貸付①）及び総合支援資金（特例貸付②）の償還については、国の制度による償還免除に加え、長野県独自の支援策として償還金の一部を補助します。

| | |
|--------|---|
| 対象となる方 | 償還時点の月の収入が住民税非課税世帯となる年収基準の1/12相当となる世帯 |
| 支援内容 | 償還1年目の償還額を県が補助し、据置期間を2年に延長します。（補助額は、2つの資金合わせて最大16万円） 【補助額】 ・ 緊急小口資金 最大10万円 ・ 総合支援資金（単身世帯） 最大4.5万円 （2人以上世帯）最大6万円 |
| ご相談窓口 | 県健康福祉部地域福祉課 |

県税徴収猶予（特例）

新型コロナウイルス感染症の影響で収入が減少し、納税が困難な方は、申請により、最大1年間の徴収猶予を無担保・延滞金なしで受けられます。

| | |
|--------|--|
| 対象となる方 | 次のいずれにもあてはまる方 ① 令和2年2月以降の任意の期間（1か月以上）で、収入が前年同期と比べて概ね20パーセント以上減少 ② 一時に納税することが困難 |
| 対象となる税 | 自動車税種別割、個人事業税、不動産取得税 など （令2.2.1～令3.1.31に納期限が到来するもの） |
| ご相談窓口 | 県税事務所 |

※ 上記の特例の対象とならない方も、他の猶予制度の対象となる場合がありますので、ご相談ください。

安定した住まいの確保のために（住居支援）

住居確保給付金

新型コロナウイルス感染症の影響を受け、休業などにより収入が減少し、住居を失うおそれがある方は、一定期間、家賃相当分の額の支給を受けられます。

| | |
|--------|---|
| 対象となる方 | 次のいずれかの方 ・ 離職・廃業後2年以内の方 ・ 休業などにより収入が減少し、離職や廃業と同程度の状況にある方（収入・資産要件あり） |
| 支給上限額 | 単身世帯：月額 31,800 円～36,000 円 2人世帯：月額 38,000 円～43,000 円 など |
| 支給期間 | 3か月（最長9か月まで） |
| ご相談窓口 | お住まいの地域の生活就労支援センター「まいさぽ」 （別紙一覧をご参照ください。） |

入居保証支援

新型コロナウイルス感染症の影響を受け、収入が減少した方は、賃貸住宅の入居保証支援を受けられます。

| | |
|--------|---|
| 対象となる方 | 連帯保証人を立てられず、賃貸住宅への入居が困難な方 |
| 支援内容 | 家賃3か月分 |
| ご相談窓口 | お住まいの地域の生活就労支援センター「まいさぽ」 （別紙一覧をご参照ください。） |

県営住宅の家賃減免

県営住宅にお住まいの方は、新型コロナウイルス感染症の影響で収入が減少した場合に、家賃の減免を受けられます。

| | |
|--------|---------------------|
| 対象となる方 | 収入が県で定める基準以下に減少した世帯 |
| 減免率 | 家賃の1/3 |
| ご相談窓口 | 県建設事務所、県住宅供給公社 |

県営住宅の一時入居

新型コロナウイルス感染症の影響による解雇・雇止めなどで住居にお困りの方は、県営住宅に一時入居できます。

| | |
|--------|--|
| 対象となる方 | 解雇などにより住宅に困窮している方 |
| 入居期間 | 1年以内（原則） |
| 家賃 | 最も低額な家賃相当額から、1/3を減じた額 （月額 8,000 円～21,200 円） |
| ご相談窓口 | 県建設事務所 |

生活保護

生活に困窮する方に対する最後のセーフティーネットとして、国が最低限度の生活を保障する制度です。

| | |
|--------|---|
| 対象となる方 | 世帯の収入などが、国の定める最低生活費に満たない方 (資産や能力などの活用要件があります。) |
| 支給額 | 国の定める最低生活費から世帯の収入額を差し引いた額 |
| ご相談窓口 | 〔市にお住まいの方〕 市福祉事務所 〔町村にお住まいの方〕 県保健福祉事務所または町村役場 |

生活保護は暮らしのセーフティーネットです！

- 病気や怪我などで働けない、仕事を失ったなどの様々な理由により生活が立ち行かなくなることは、誰にでも起こりうることです。
そのような経済的に困窮状態となり生活に困っている方に対して、憲法第25条の生存権の理念に基づく最後のセーフティーネットが生活保護です。
- しかし、生活保護に対するある種の偏見や誤った認識などにより、相談や申請を躊躇してしまう場合があると指摘されています。
生活保護は、国民の権利を保障する全ての方の制度ですので、**ためらわずに御相談ください。**



「相談や申請が難しい」と思われている方

- ご相談窓口では、生活保護制度の内容や具体的な申請手続きなどについて、職員が丁寧に説明いたします。
- 相談・申請に際しては、
 - ・ 相談時に、書類は不要
 - ・ 事前に扶養義務者に相談していなくても申請が可能
 - ・ 申請時に、通帳の写しなど収入や資産等の状況を確認できる書類を提出できない場合、後日提出でも可能
 などの対応をしています。

2 お仕事に関してお困りの方への支援

仕事をお探しの方へ（就労支援）

就職困難者のための就職サポート

新型コロナウイルス感染症の影響で離職を余儀なくされた方、就職が困難になった方のご相談をお受けしています。

| | |
|-------|--|
| ご相談窓口 | 子育て中の女性、障がい者、中国帰国者、ひとり親家庭の父母など どなたでも … 県地域振興局商工観光課 ※ ひとり親家庭の方などについては、上田、伊那、松本、長野の保健福祉事務所でも相談・紹介を行っています。 |
|-------|--|

職業能力開発に取り組むひとり親の方などは、給付金などの支給を受けられます。

○ 自立支援教育訓練給付金

| | |
|--------|--|
| 対象となる方 | 児童扶養手当の支給を受けている方、または、同等の所得水準にあるひとり親の方など |
| 対象講座 | 雇用保険制度の教育訓練給付の指定教育訓練講座 |
| 支給額 | 受講料の6割（上限額：20万円 × 修業年数） |
| ご相談窓口 | 〔市にお住まいの方〕 市福祉事務所 〔町村にお住まいの方〕 県保健福祉事務所福祉課 |

※ 受講料が12,000円以下の場合は、対象外となります。

※ 雇用保険の教育訓練給付金の給付を受けられる場合は、支給額はその額を除いた額となります。

○ 高等職業訓練促進給付金

| | |
|--------|--|
| 対象となる方 | 児童扶養手当の支給を受けている方、または、同等の所得水準にあるひとり親の方など |
| 対象講座 | 介護福祉士、看護師、保育士などの専門性の高い資格取得を目的とする養成機関の課程 |
| 支給額 | ① 給付金 ・ 住民税非課税世帯：月額100,000円 ・ 住民税課税世帯：月額70,500円 ※ 養成課程の最後の12か月は、月額40,000円を加算 ② 修了時一時金 ・ 住民税非課税世帯：50,000円 ・ 住民税課税世帯：25,000円 |
| ご相談窓口 | 〔市にお住まいの方〕 市福祉事務所 〔町村にお住まいの方〕 県保健福祉事務所福祉課 |

※ 支給対象者には、入学準備金50万円、就職準備金20万円を貸し付け、一定の要件を満たす場合、返還を免除する制度があります。

※ 上記のほか、高等学校卒業程度認定試験合格支援として、対象講座の受講料の一部を支援する制度があります（一部の市では未実施）。

〔若年の方向け〕 ジョブカフェ信州

新型コロナウイルス感染症の影響で離職した若年の方（40歳台前半までの方）のご相談をお受けしています。県内企業での正規雇用就職を目指す「正社員チャレンジ事業」も実施しています。

| | |
|-------|-----------------------|
| ご相談窓口 | ジョブカフェ信州（松本センター、長野分室） |
|-------|-----------------------|

⑨ 緊急就労支援事業（県・市町村・県民連携）（予定）

新型コロナウイルス感染症の影響で離職された方は、就労による生活資金の確保、その後の就労継続へのきっかけづくりのための緊急就労の支援を受けられます。

| | |
|--------|--|
| 対象となる方 | 生活支援資金（社会福祉協議会が窓口となっている総合支援資金）貸付制度を利用されている方、「まいさぼ」による支援を受けている方など |
| 内 容 | ・ 生活資金確保のための就労支援 ・ 「長野県あんしん未来創造基金」により就労事業所へ助成を行います。 |
| ご相談窓口 | 県社会福祉協議会、市町村社会福祉協議会 生活就労支援センター「まいさぼ」、福祉人材センター |

県非常勤職員の募集

新型コロナウイルス感染症の影響で離職された方を対象に、県の非常勤職員として勤務いただく方を募集します。

| | |
|--------|--|
| 対象となる方 | ・ 企業等から内定の取消し、解雇・雇止めのあった方 ・ 個人事業主等で失業又は収入が減少した方 |
| 任用期間 | 令和2年6月中旬から3か月程度 |
| 勤務場所 | 県庁、地域振興局、保健福祉事務所、労政事務所など |
| ご相談窓口 | 県総務部人事課 |

※ 募集人数、報酬額等の任用条件の詳細は、県ホームページでお知らせします。

職業訓練

新型コロナウイルス感染症の影響で離職された方に、就職に必要な知識・技能を習得するための職業訓練を行っています。

| | |
|--------|--|
| 対象となる方 | 公共職業安定所（ハローワーク）へ求職を申し込んだ方のうち、受講あっせんを受けた方 |
| 内 容 | 介護福祉士・保育士などの資格取得や、医療事務・パソコンスキルなどに関する知識・技能の習得 |
| 実施場所 | 民間教育訓練機関など |
| ご相談窓口 | 県工科短期大学校、南信工科短期大学校、各技術専門学校 |

※ 雇用保険を受給できない求職者の方については、職業訓練受講給付金（月10万円等）を受給しながら職業訓練を行う求職者支援制度がありますので、ハローワークへご相談ください。

3 ご家庭に関する支援

高校生のお子さんがあるご家庭へ（修学支援）

高校の授業料減免

新型コロナウイルス感染症の影響で生活が著しく困難になった方は、高校の授業料減免を受けられます。

| | |
|--------|---|
| 対象となる方 | 〔県立高校〕 新型コロナウイルス感染症の影響で生活が著しく困難になった方（例：4人世帯の場合…年収見込額 350 万円未満） |
| 減 免 額 | 〔県立高校（全日制の場合）〕 月額 9,900 円 × 減免が必要な月数 |
| ご相談窓口 | 〔県立高校〕各高校 |
| そ の 他 | 私立高校については、制度の有無を含め、各高校にお問い合わせください。 |

高校生等奨学給付金

新型コロナウイルス感染症の影響で家計が急変した方は、奨学給付金の給付を受けられます。

| | |
|--------|---|
| 対象となる方 | 新型コロナウイルス感染症の影響で家計が急変し、住民税非課税世帯等に相当すると認められる方 |
| 給 付 額 | 全日制の場合（年額） ① 公立高校 第1子：84,000 円 第2子以降：129,700 円 ② 私立高校 第1子：103,500 円 第2子以降：138,000 円 |
| ご相談窓口 | ① 公立高校 各高校 ② 私立高校 県民文化財私学振興課 |

高等学校等奨学金

新型コロナウイルス感染症の影響で家計が急変した方は、奨学金の貸与を受けられます。

| | |
|--------|--|
| 対象となる方 | 新型コロナウイルス感染症の影響で家計が急変し、修学が困難となった高校生など |
| 貸 与 額 | ① 奨学金（月額） 公立：18,000 円 私立：30,000 円 ② 遠距離通学費（月額） 26,000 円を上限（通学費などの7/10） ※ 希望により最大12か月分の一括貸付を受けられます。 |
| ご相談窓口 | 各高校 |

特別支援学校に通学するお子さんがいるご家庭へ（就学支援）

特別支援教育就学奨励費

新型コロナウイルス感染症の影響で所得が著しく減少した方は、直近の世帯収入による所得区分で、学校生活に必要な費用の支給を受けられます。

| | |
|--------|---|
| 対象となる方 | 特別支援学校に通学するお子さんがいるご家庭など |
| 支 給 額 | 所得区分により、実費の全額 または 1/2 ・学校給食費 ・交通費 ・寄宿舎居住に伴う経費 ・修学旅行費 ・学用品購入費 など ※ 対象とならない経費もあります。 |
| ご相談窓口 | 各特別支援学校 |

ひとり親のご家庭へ（ひとり親支援）

児童扶養手当

ひとり親のご家庭（所得制限あり）などは、児童扶養手当の支給を受けられます。

| | |
|--------|---|
| 対象となる方 | ひとり親の家庭など |
| 支 給 額 | 児童 1 人目 : 43,160 円～10,180 円 児童 2 人目 : 10,190 円～5,100 円を加算 児童 3 人目以降 : 6,110 円～3,060 円を加算 ※ 支給額は、受給者ご本人や生計を一にするご家族の所得により判断されます。 |
| ご相談窓口 | 〔市にお住まいの方〕 市の児童扶養手当窓口 または 市福祉事務所 〔町村にお住まいの方〕 町村の児童扶養手当窓口 または 県保健福祉事務所福祉課 |

母子父子寡婦福祉資金

ひとり親のご家庭などは、生活を維持するための資金などの貸付を受けられます。

| | |
|--------|--|
| 対象となる方 | ひとり親の家庭など ※ 貸付金の種類により、貸付の条件が異なります。 |
| 貸付上限額 | 貸付金の種類により異なります。 |
| 償還期間 | 貸付金の種類により異なります。 |
| ご相談窓口 | 〔市にお住まいの方〕 市福祉事務所 〔町村にお住まいの方〕 県保健福祉事務所福祉課 |

Ⅱ 悩みをかかえる皆様を支える体制

生活や仕事に関する悩みをかかえる方へ

生活就労支援センター「まいさぼ」

新型コロナウイルス感染症の影響を受け、働き先がなくなるなどにより、今後の生活の維持にお困りの方のご相談をお受けし、住まいの確保や就労などの支援を行います。

| | |
|-------|---|
| ご相談窓口 | お住まいの地域の生活就労支援センター「まいさぼ」 (別紙一覧をご参照ください。) |
|-------|---|

仕事に関する悩みをかかえる方へ

労働相談（緊急労働相談窓口）

新型コロナウイルス感染症の影響で仕事に関するお悩みなどをおかかえている方のご相談をお受けしています。

| | |
|-------|--|
| ご相談窓口 | 〔電 話〕 東信労政事務所：0268-23-1629 南信労政事務所：0265-76-6833 中信労政事務所：0263-40-1936 北信労政事務所：026-234-9532 〔受付時間〕 8：30～17：15（土日・祝日を除く。） |
|-------|--|

様々な悩みをかかえる方へ

〔心の悩み〕 こころの相談（精神保健福祉センター）

新型コロナウイルス感染症の影響で、こんな不安を抱えていませんか？

「新型コロナに関する情報を見ると、不安になる…」

「仕事の休みが続き、先を考えると不安…」

「自粛などで生活や事業が影響を受け、ストレスがたまる…」など。

そんな時、まずはご相談ください。長野県は、あなたを見捨てません。

| | |
|-------|--|
| ご相談窓口 | 〔電 話〕 026-227-1810 〔受付時間〕 8:30~17:15（土日・祝日を除く。） |
|-------|--|

〔児童虐待・DV〕 児童虐待・DV 24時間ホットライン

児童虐待に関する通告・相談や、DV（ドメスティックバイオレンス）に関するご相談にお応えします。

| | |
|-------|---|
| ご相談窓口 | 〔電 話〕 026-219-2413 〔受付時間〕 24時間（365日） |
|-------|---|

〔育児・子育て〕 子ども支援センター

保護者などを対象に、子どものいじめや体罰、育児、子育てに関する悩みなど、子どもに関する様々なご相談にお応えします。

| | |
|-------|--|
| ご相談窓口 | 〔電 話〕 026-225-9330（大人用ダイヤル） 〔受付時間〕 月~土曜日 10:00~18:00 （祝日・年末年始を除く。） |
|-------|--|

〔若者〕 子ども・若者サポートネット

ニート・ひきこもりなど困難を有する方の生活上の悩み等について、ご相談にお応えします。

| | |
|-------|---|
| ご相談窓口 | 〔電 話〕 東信事務局 0268-75-2383 南信事務局 0265-76-7627 中信事務局 0263-50-5810 北信事務局 026-213-6051 〔受付時間〕 10:00~17:00（土日・祝日を除く。） |
|-------|---|

〔人権〕 人権啓発センター

不当な差別や誹謗中傷、いじめなどの人権侵害に関するご相談にお応えします。

| | |
|-------|---|
| ご相談窓口 | 〔電 話〕 026-274-3232 〔受付時間〕 火～日曜日 8:30～17:00 |
|-------|---|

〔女性〕 女性のための相談窓口（男女共同参画センター）

生活の中での悩みや困りごとをお持ちの女性の方からのご相談にお応えします。

| | |
|-------|---|
| ご相談窓口 | 〔電 話〕 0266-22-8822 〔受付時間〕 火～土曜日（祝日を除く。） 9:00～12:00 13:00～16:30 |
|-------|---|

〔男性〕 男性のための相談窓口（男女共同参画センター）

家庭、仕事、人間関係などに悩む男性の方からのご相談にお応えします。

| | |
|-------|--|
| ご相談窓口 | 〔電 話〕 0266-22-7111 〔受付時間〕 金曜日 17:00～19:00 |
|-------|--|

心配や悩みをかかえる子どもたちへ

〔子ども〕子ども支援センター

いじめや体罰などの悩み、友だちや家族に関する悩みなど、子どもたちの様々なご相談にお応えします。

| | |
|-------|---|
| ご相談窓口 | 〔電 話〕 0800-800-8035 (子ども専用ダイヤル) 〔受付時間〕 月～土曜日 10:00～18:00 (祝日・年末年始を除く。) |
|-------|---|

〔子ども〕チャイルドライン (長野県チャイルドライン推進協議会)

18歳までのお子さんの困りごと、悩みごとの声を受けとめます。

| | |
|-------|---|
| ご相談窓口 | 〔電 話〕 0120-99-7777 〔受付時間〕 毎日 16:00～21:00 |
|-------|---|


〔学校生活の悩みなど〕学校生活相談センター (24時間子どもSOSダイヤル)

学校生活に関する様々な悩みごとのご相談にお応えします。

| | |
|-------|--|
| ご相談窓口 | 〔電 話〕 0120-0-78310 <small>なやみいおう</small> 〔受付時間〕 24時間 (365日) |
|-------|--|

⑨ 〔学校生活の悩みなど〕LINE相談 (予定)

いじめ、不登校など学校生活全般の悩みに関して、長期休業の前後などに、LINEによる相談窓口でご相談にお応えします。

| | |
|--------|--|
| 期 間 | 〔集中期間〕 毎日相談を受け付けます。 6月 1日 (月) ～ 6月 7日 (日) 7月 6日 (月) ～ 7月17日 (金) ※ 8月17日 (月) ～ 8月28日 (金) ※ ※…土日を除く。 〔通常相談〕 上記以外の期間は、毎週水曜日に受け付けます。 (1月27日まで) |
| 受付時間など | 〔受付時間〕 17:00～21:00 (終了21:30) 〔QRコード〕  友だち追加用URL : https://lin.cc/39nW2JthI |

外国人の方へ

多文化共生相談センター

外国人の方の生活に関する悩みごとのご相談にお応えします。

| | |
|-------|--|
| ご相談窓口 | 〔電 話〕 026-219-3068 (15言語に対応) 〔受付時間〕 10:00~18:00 (第1・第3水曜日を除く平日、第1・第3土曜日) |
|-------|--|

NPO 法人・ボランティア団体の方へ

⑨ 〔要支援者への支援〕 地域支え合い活動緊急支援事業 (予定)

子どもや障がい者、高齢者など困難を抱える方への支援を行う NPO 法人やボランティア団体などを支援します。

| | |
|-------|---|
| 基金名 | ～あなたの愛が支える笑顔、あなたの想いを託す未来～ “コロナに負けない” 信州応援基金 (事業主体：公益財団法人長野県みらい基金) |
| 対象団体 | 公共的活動を行う、県内に主たる事務所を有する NPO 法人、ボランティア団体などの非営利活動団体 ※ 長野県みらいベースへの登録が必要です。 |
| 対象事業 | 子ども、障がい者、高齢者などへの支援活動 |
| 対象経費 | 新型コロナウイルス感染症の影響で新たに必要となる経費 ・ 感染防止の徹底 ・ 新しい生活様式に沿った支援活動への移行 など |
| 助成金額 | 原則として上限 20 万円 |
| ご相談窓口 | 公益財団法人長野県みらい基金 〔電 話〕 長野事務所 026-217-2220 松本事務所 0263-50-5535 |

※ 他の公的助成を利用される場合は、助成の対象外となります。

コロナに関する相談先・各種支援などを知りたいとき

お困りごと相談センター

新型コロナウイルス感染症に関して、「どこに相談したらよいのか」、「どのような支援があるのか」などの基本的なお問い合わせやご相談にお応えします。

| | |
|-------|---|
| ご相談窓口 | 〔電 話〕 026-235-7077 〔受付時間〕 8:30~17:15 (土日・祝日を含む。) |
|-------|---|

あなたのまちの「まいさぼ」

| 地域 | お住まいの地域(市・郡別) | 愛称 | 所在地 | 電話番号 | 相談受付時間 【月～金】 (休日除く) |
|----|----------------------------|----------|------------------------------------|--------------|---------------------------|
| 東信 | 佐久市 南佐久郡 北佐久郡 小県郡 | まいさぼ佐久 | 佐久市取出町183 野沢会館2F | 0267-78-5255 | 9:30～17:00 |
| | 上田市 | まいさぼ上田 | 上田市中央3丁目5番1号 上田市ふれあい福祉センター内 | 0268-71-5552 | 9:00～17:00 |
| | 小諸市 | まいさぼ小諸 | 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 | 9:00～17:00 |
| | 東御市 | まいさぼ東御 | 東御市鞍掛197 東御市総合福祉センター内 | 0268-75-0222 | 8:30～17:15 |
| 南信 | 岡谷市 | まいさぼ岡谷市 | 岡谷市幸町8番1号(市役所) | 0266-23-4811 | 8:30～17:15 |
| | 諏訪市 | まいさぼ諏訪市 | 諏訪市高島1丁目22番30号(市役所) | 0266-52-4141 | 8:30～17:15 |
| | 茅野市 | まいさぼ茅野市 | 茅野市原塚原2丁目6番1号(市役所) | 0266-72-2101 | 8:30～17:15 |
| | 諏訪郡 | まいさぼ信州諏訪 | 下諏訪町162-4 砥川住宅A棟101 | 0266-75-1202 | 9:30～17:00 |
| | 伊那市 | まいさぼ伊那市 | 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 | 8:30～17:15 |
| | 駒ヶ根市 | まいさぼ駒ヶ根 | 駒ヶ根市赤須町20-1(市役所) | 0265-83-2111 | 9:00～17:00 |
| | 上伊那郡 | まいさぼ上伊那 | 上伊那郡南箕輪村4808-2 | 0265-96-7845 | 9:30～17:00 |
| | 飯田市 下伊那郡 | まいさぼ飯田 | 飯田市高羽町6-1-3 コクサイビル1F | 0265-49-8830 | 9:30～17:00 |
| 中信 | 松本市 | まいさぼ松本 | 松本市丸の内3番7号 松本市役所本庁舎1F 市民相談課内 | 0263-34-3041 | 8:30～17:15 |
| | 塩尻市 | まいさぼ塩尻 | 塩尻市大門六番町4番6号 塩尻市保健福祉センター1F | 0263-52-0026 | 8:30～17:15 |
| | 安曇野市 | まいさぼ安曇野 | 安曇野市豊科4160-1 安曇野市社会福祉協議会内 | 0263-88-8707 | 8:30～17:30 |
| | 東筑摩郡 | まいさぼ東筑 | 山形村4520-1 保健福祉センターいちいの里内 | 0263-88-0180 | 8:30～17:15 |
| | 木曾郡 | まいさぼ木曾 | 大桑村大字殿1014 大桑村社会福祉協議会内 | 0264-24-0057 | 8:30～17:15 |
| | 大町市 北安曇郡 | まいさぼ大町 | 大町市大町1129 大町市総合福祉センター1F | 0261-22-7083 | 9:30～17:00 |
| 北信 | 長野市 | まいさぼ長野市 | 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 | 8:30～17:15 |
| | 須坂市 | まいさぼ須坂 | 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 | 9:00～17:00 |
| | 千曲市 | まいさぼ千曲 | 千曲市大字杭瀬下2-1 千曲市役所福祉課内 | 026-273-1111 | 8:30～17:15 |
| | 埴科郡 上高井郡 上水内郡 | まいさぼ信州長野 | 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 | 9:30～17:00 |
| | 中野市 | まいさぼ中野 | 中野市三好町1丁目3番19号(市役所) | 0269-38-0221 | 8:30～17:15 |
| | 飯山市 下高井郡 下水内郡 | まいさぼ飯山 | 飯山市飯山1211-1 飯山市福祉センター2F | 0269-67-0269 | 9:30～17:00 |