

Aomori Job Book 2024

あおもりターン

あおもりUIJターン就職応援ブック

ただいま、
あおもり



あおもりで、働く。



らしく、
はたらく



都会の暮らしに疲れたら、
空を見上げてみましょう。

その空は、ふるさとの
あおもりとつながっています。

豊かな自然、美しい季節の移り変わり、
祭りの熱気、人の温かさ…。

あなたがあおもりを思うのと同じくらい
あおもりも、
あなたのことを思っています。

あなたの力で、
ふるさともっと豊かで魅力的な場所へ。

あおもりは、
いつでもあなたを待っています。

UIJターンの

5

POINT

UIJターンするに当たって大事なポイントを5つまとめました。さまざまな角度から必要な情報を集め、行政の支援を上手く活用することで、あなたが納得できるUIJターンを実現しましょう

POINT

1



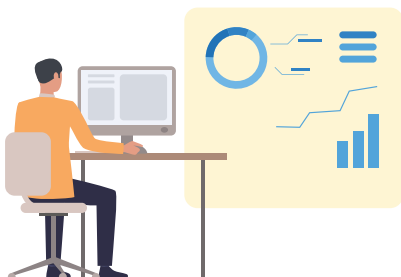
身近な人に相談する

- 一緒にUIJターンをする人がいる場合は、その方の理解と協力が不可欠です
- 仕事や住まいなどの環境変化についてじっくり話し合ってみましょう
- Uターンの場合は、地元にいる親や友人などと話すことでイメージが湧いてきます
- UIJターンの先輩の体験談も参考にしてください

→P3～P8

POINT

2



インターネットで情報を集める

- 民間の就職・転職支援サイトもありますが、地方の就職情報はハローワークや県、市町村が運営するサイトもチェックしてください
- 企業情報とともに、各種支援制度や暮らしの情報も併せて確認できます

→裏表紙

POINT

3



イベントに参加する

- 県や市町村が参加するイベントは、担当者から地元の情報を直接聞けるチャンスです
- インターネットでは得られない情報の収集や、地元の人と本音で語り合う機会として活用しましょう

POINT

4



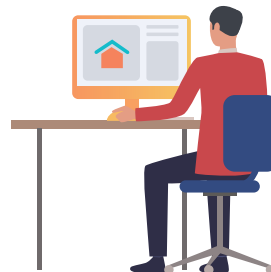
行政の相談窓口を活用する

- 漠然とした思いを形にするためには自治体の相談窓口の活用も有効です
- 専任の相談員が仕事や暮らしの相談に丁寧に対応します
- 対面、オンライン、メール、電話など自分に合った相談方法が選べます

→裏表紙

POINT

5



支援制度を活用する

- UIJターンをするためには交通費や引っ越し費用などの金銭的な負担も生じます
- 自分が活用できる支援制度について、移住予定の自治体などに確認してみましょう

→P13.P14

ゆとりある街と
やりがいのある仕事。
地元のあたたかさや
優しさを感じつつ、
理想的な子育て環境で
快適な毎日。

わたしの UIJ ターンストーリー #1

会社名	株式会社日本農業
職業	会社員(経営計画・財務)
氏名	坂井 航佑(さかい こうすけ)さん
出身	東京都足立区
移住先	青森県弘前市
家族構成	妻(野辺地町出身)・子ども(2歳)



移住＆仕事探し年表

2020年5月	移住について考え始める
2022年6月	子ども誕生 移住に向けて本格的に仕事探し。地方で経済を回すような仕事したい!
2023年1月	就職先決定
2023年2月	移住

子育て環境を考え、移住を決断 やりたい仕事があるかどうかを重視

大学時代、街づくりについて勉強していたことから、コロナや災害など何かあったときに逃げ場がない都心での生活にリスクを感じていました。育児休業期間中に今後の子育て環境を考えたとき、このままでいいのかなと本格的に移住を考えるようになりました。

前職で青森県に勤務した時期があったこと、妻が青森県出身で子育てをするなら妻の実家に近いほうが良いことから、移住先候補として青森県を意識しつつ転職活動を開始。とはいえ、自分がやりたいと思う仕事が地方にあるかどうかは不安でした。東京で開催されている移住イベントにも足を運びましたね。地域の産業を支え、地方で経済が回る仕組みづくりを仕事にできたらいいなと考えていたときに今の会社と出会い、就職先が決まってから家族3人で弘前市へ移住しました。

青森の基幹産業を盛り上げる仕事にやりがい 会社はまだまだ成長中。これからが楽しみ

現在、日本農業でりんごの生産・流通に関わる仕事をしていて、社内の経営計画や財務業務を担当しています。裏方業務ではありますが、オフィスに日常的にりんご生産者さんが来ますし、選果・梱包作業を間近で見ることができ、これまでの仕事の経験を生かしながら、農業の分野で地域経済を活性化する取り組みに貢献できていると実感しています。また子育てに理解がある会社なので、仕事と子育ての両立ができています。通勤時間は片道10分程度で、今は購入した一軒家に暮らしていますが、家が密集している東京とは違い、街全体にゆとりがある印象です。



移住して生活のQOLが向上 子どもの遊び場も多く子育てが充実

移住してから、家族での休日の過ごし方の幅が広がりました。東京では屋外に出かけると子どもが人や物にぶつからないように気を付けていましたが、青森では公園も広いですし、そういう心配は不要です。雪国の性質からか、屋内で遊べる施設もたくさんあります。弘前市は街に歴史があって面白いですし、海も山も行きやすい距離にあって自然も豊か。生活環境のストレスは減りましたね。また、東京では保育園の入園までに待期間がありましたが、弘前市ではスムーズに入園できました。どこの地域に居ても100%満足という暮らしは難しいものですが、移住したことで理想の暮らしや子育て環境に確実に近づきました。



MESSAGE

移住先に知り合いや親族が居ないと飛び込みづらい感覚は皆さんあると思います。ただ、青森県の方は触れ合うと優しくていい人が多いです！家族で青森に移住し、飛び込んでみる価値のある場所です。ぜひご家族でのUターンを検討してみてはいかがでしょうか。



会社名	株式会社日本農業
住所	青森県弘前市境関西田34-2(弘前支店)
URL	https://nihon-agri.com/
業務内容	農産物の生産・加工および輸出・販売、農業経営コンサルティング等

働きやすさ 推しPoint

- やりたいことに挑戦させてくれる環境
- 多様なバックグラウンドを持つ社員メンバー
- 社員の平均年齢32歳
- フレックス勤務・年間変形労働制(ポジションによって異なります)

看護師として経験を積み
地元八戸にUターン。
青森の豊かな自然を
肌で感じながら
仕事と趣味を両立。

わたしの UIJ ターンストーリー #2

法人名	社会福祉法人 スプリング
職業	看護師
氏名	種市 尚美(たねいち なおみ)さん
出身	青森県八戸市
移住先	青森県八戸市
家族構成	ひとり暮らし、ペット(シーズー犬)



移住&仕事探し年表

2018年1月	祖母との約束から、Uターンを考え始める
2023年3月	勤務先の婦人科クリニックを退職
2023年4月	地元八戸市へ愛犬をつれてUターン とりあえず八戸市の実家へ本格的に仕事探し
2023年6月	就職先決定。決め手は休みの取りやすさ、夜勤がないこと
2024年3月	愛犬と一人暮らし開始

愛犬と地元八戸へUターン 守りたかった祖母との約束

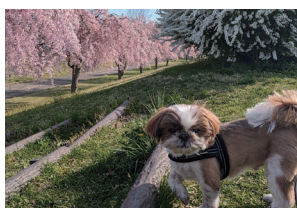
地元八戸市の看護専攻科で看護師の資格を取得後、上京して看護師として働き始め、脳外科や認知症の病棟、婦人科クリニックなどで看護師としての経験を積みました。仲の良かった祖母と30歳を目途に地元へ戻る約束をしていたこともあり、婦人科クリニックを退職したことを機にUターンを決意。東京時代から飼っている愛犬とともに、地元八戸市へUターンしました。

ウォーキングが趣味で100kmウォークの大会に出場することもあるため、就職活動では休みの取りやすさや働きやすさを重視しました。またUターンすることを念頭に置き、青森県の移住に関するメルマガに登録していたことから、移住支援金の制度があることを知っていました。Uターン後は市役所へ行き、移住の手続きや就職活動の相談に乗っていただいたので心強かったです。

お年寄りに寄り添う介護施設での看護 定時退勤でワークライフバランスも充実

現在は介護施設に入所している利用者さんの健康の管理、服薬の管理を主な業務として行っていて、利用者さんの身体の状態を看護の視点から見ています。お年寄りが好きですし、接していて笑顔が見られるととてもうれしいです。また、利用者さんは八戸出身の方だけではなく、あちこちの訛りを聞けるのが面白いですね。看護チームはフレンドリーで相談もしやすく、楽しく働いています。

以前はクリニックに勤務していたので帰宅時間が定まりませんでしたが、今の職場は定時で退勤できるので、帰りに買い物に行ったり車を洗ったりするなど、日常生活の予定が立てやすくなり、仕事と生活のバランスが取れています。



ウォーキングで感じる自然の豊かさ 愛犬を連れて遠出も気軽に

一人暮らしで自炊をしていますが、道の駅などで地元の旬の食材が手に入るのがうれしいです。関東では犬を連れて遠出するときの電車移動が大変でしたが、八戸では車を使って気軽に犬と一緒に遠出できるようになりました。

休日は犬を連れてドライブを楽しんだり、種差海岸などの海岸沿いをウォーキングしています。24時間で100km歩く「100kmウォーク」の大会が全国各地で開催されていて、観光も兼ねて参加しています。大会前の休日は1日30～50kmほど歩いてトレーニングをしますが、歩いていて青森は自然が豊かできれいだと感じます。将来は地元青森で100kmウォークを実現したいですね。



MESSAGE

情報収集のためのメルマガ登録や移住イベントに参加するなど、県や市町村のサービスを活用することで、移住へのイメージが具体的にになるのでおすすめです。

企業データ



法人名 社会福祉法人スプリング
(特別養護老人ホーム福寿草インスプリング)

住所 青森県八戸市大字妙慈西平6番地27

URL <https://fukujuso.or.jp/>

業務内容 介護老人福祉施設(特別養護老人ホーム)の運営、通所介護、訪問介護、在宅介護支援サービスの提供など。

働きやすさ 推しPoint

- 定時出勤・退勤を徹底し、平均残業時間は月25分
- 産休・育休からの復帰率100%
- 令和5年度「はらたく母子家庭・父子家庭応援企業 子ども家庭庁支援局長賞」を受賞

今後の人生設計を 考えて夫婦で移住。 人生を劇的に変える 決断だったけれど この先も青森で挑戦を。

わたしの UIJ ターンストーリー #3

会社名	株式会社リンクステーション
職業	会社員(サービス導入支援)
氏名	吉田 和樹(よしだ かずき)さん
出身	千葉県成田市
移住先	青森県青森市
家族構成	妻(青森市出身)(近所に義母)



移住＆仕事探し年表

2022年10月	移住について考え始める
2022年11月	移住に向けて、まずは仕事を辞める 妻とともに就職活動、転居先探し、義母へ移住について説明、理解を得る
2023年2月	就職先決定
2023年3月	移住

劇的に人生を変えたら面白そう！ 県の手厚いサポートで就職活動も安心

千葉県成田市の出身で、空港があるとはいえ自然が多い環境で育ったこともあり、今後子育てをするのなら妻の実家がある青森で、環境の良い場所で子育てしたいとの思いから、移住を検討し始めました。個人的には東京で遊び尽くしたところもあり、そろそろ劇的に人生を変えたほうが面白そうだという気持ちもありましたね。移住を決心してからは、義理の母、自分の母に移住についてきちんと説明する機会を設け、納得してもらいました。

移住に伴い、夫婦で青森県の移住支援金制度を活用しました。仕事探しでは公務員試験の対策と同時進行で、青森暮らしサポートセンターで民間企業への就職サポートをしていただきました。これまでの自分の経験からリンクステーションの求人を紹介してくださり、就職まで親身にサポートしていただきました。

ベンチャーマインドな社風で これまでの経験を生かして働ける

現在はリンクステーションのカスタマーサポート部に所属していて、作成したアプリやサービスをお客様が導入するときの支援や研修をメインに行っています。県外企業への導入研修も多く、東京で暮らしていた時よりも全国各地へ伺う機会が増えました。また、社内の新人研修もわたしたちの部署が担当しています。

リンクステーションは、これから新しいものを作っていこう、既存のサービスを良くしていこうというベンチャーマインドが強く感じられる会社です。これまでの自分の経験を生かしながら会社と共に成長できるので、働きがいがありますね。そういうマインドの会社で働けることも、青森で暮らす大きな魅力につながっています。それに、自宅から会社までの通勤時間が徒歩1分以内なんです！時間にゆとりができました。



移住して、五感で感じられるすべてに満足

物価はそれほど違いを感じませんでしたが、同じ価格でクオリティの高い食材が地元のスーパーで購入でき、新鮮でおいしいものが日常的に食べられるので満足度は高いです。また、駅のすぐ近くですが家賃はかなり安いです。東京で同じ条件・同じ広さの家に住もうと思ったら青森の家賃の3倍ぐらいになると思います。

ありがたいことに社内・社外問わず青森での友達が増えて、休日にはBBQをしたり県内の観光名所を巡ったりして満喫しています。青森は観光施設などでも入場料が安いところが多いので、東京で過ごす休日よりもお金をかけずに楽しめていますね。移住して、本当に良かったです。

青森でこの先10年、20年と暮らしていき、いつか自分の子どもが青森から巣立っていく姿を駅で見送る...そして成長して青森に戻ってくる。そんな夢を抱きながら、青森でこれからもどんどん挑戦していきたいと思います。



MESSAGE

青森は自分で何かを形作りたい、関係作りをしていきたい人にとっては魅力にあふれる街です。少々不便なところもありますが、それを劇的に超えていくような楽しさ、自由さ、希望が待っているので、ぜひ飛び込んでみてください！

企業データ



会社名 株式会社リンクステーション

住所 青森県青森市浜館2-1-1

URL <https://www.linkst.jp/>

業務内容 BtoB向け票券管理システムの開発・保守・運用

働きやすさ 押しPoint

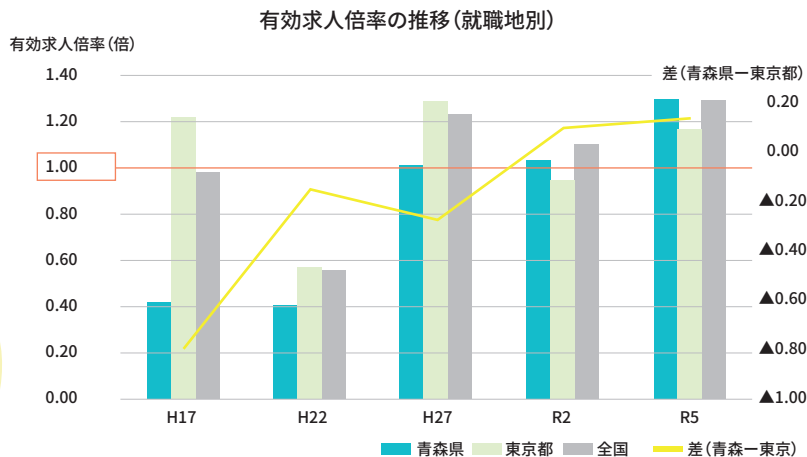
- 全国にリモートワークの社員が在籍
- ライフスタイルや環境に合わせて柔軟な働き方ができる
- 社員同士が交流できるイベントの開催
- 社員のスキルアップにつながる資格取得の補助

UIターンここが気になる 仕事 編

青森県内の求人状況は？



青森県でも、有効求人倍率が1倍を超える求人の多い状況が続いています



青森県と東京都の有効求人倍率(就業地別)を比較すると、近年は青森県のほうが上回っています



(単位:倍)

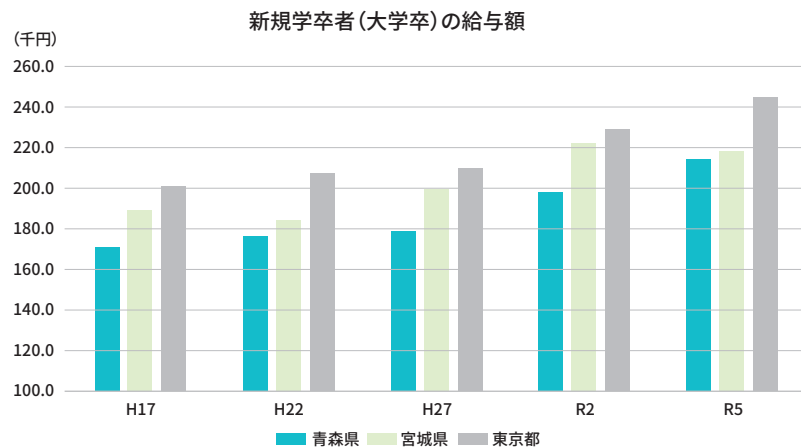
年度	H17	H22	H27	R2	R5
青森県	0.42	0.41	1.01	1.04	1.30
東京都	1.22	0.57	1.29	0.95	1.17
全国	0.98	0.56	1.23	1.10	1.29
差(青森-東京)	▲0.80	▲0.16	▲0.28	+0.09	+0.13

出典: 厚生労働省「一般職業紹介状況」都道府県(就業地)別有効求人倍率(実数)(パートタイムを含む一般)

青森県内の初任給は？



青森県と東京都との差は3万円程度で推移しています



令和2年と令和5年を比較すると、青森県の伸び率が東京都や宮城県より高くなっています



(単位:千円)

年	H17	H22	H27	R2	R5	R5/R2
青森県	170.8	175.9	178.7	197.7	214.6	+8.5%
宮城県	188.5	184.3	199.3	222.0	218.4	▲1.6%
東京都	200.6	207.0	209.6	229.8	244.5	+6.4%
差(青森-東京)	▲29.8	▲31.1	▲30.9	▲32.1	▲29.9	

出典: 厚生労働省「賃金構造基本統計調査」※R2以降は通勤手当を含む金額となっている

UIターンここが気になる お金 編

青森市と仙台市、東京都で暮らした場合の支出は？

青森と都市部の暮らしを比べると、お金の使い道に特徴があることがわかります。

勤労者世帯(2人以上)の一个月当たりの支出額(イメージ)

(単位:円)

	青森市	仙台市	東京都
住居	46,261	57,880	94,210
食料	79,633	87,002	101,633
光熱・水道	31,417	25,002	21,871
家具・家事用品	12,158	13,520	14,888
被服及び履物	9,497	11,999	13,165
保険医療	11,161	18,494	15,477
交通・通信	43,792	61,909	37,519
教育	12,408	14,351	36,136
教養娯楽	21,829	28,828	44,291
その他の消費支出	59,217	53,482	52,370
計	327,373	372,467	431,560
青森市との差	—	+4.5万円	+10.4万円

冬の暖房に光熱費が多く掛かります。雪が多く積もる地域では、雪かきなどへの備えも必要になります

交通費では、自動車関係の費用が多くなります



東京のようにお金を使う娯楽は少ないけど、人や自然との触れ合いなどで十分に余暇を楽しめます

住居費は大きく差が出る項目です
実家暮らしが可能であれば、さらに差が生じますし、青森であれば将来的にマイホームも夢ではありません



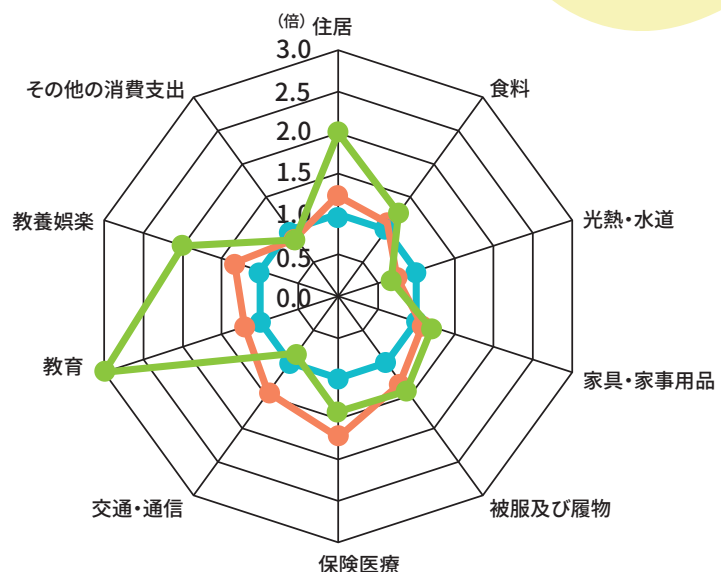
気候や交通手段などの違いにより支出が増える項目もありますが、トータルでは青森のほうが支出額は低くなっています

出典：住居：総務省「平成30年住宅・土地統計調査」、住居以外：総務省「家計調査(2023年)」をもとに作成

青森市を1とした場合の各支出項目の比較

「住居費」「教育費」「教養娯楽費」などの項目で東京とは大きな差があります

● 青森市 ● 仙台市 ● 東京都



UIターンここが気になる 生活 編

青森暮らしは子育て環境やワークライフバランス、住環境などが充実していることが魅力！
慌ただししい都市部から離れて、新しい生活をはじめませんか？

子育て環境

こどもが 預けられる

待機児童数

保育園に入所できない待機児童は全国で2,680人

東京
286人

全国平均
57.0人

青森県 全国
0人 1位

都会では、保育園の空きが少なく、
仕事との両立が難しそう...
でも青森なら！？

出典：こども家庭庁
「保育所等関連状況取りまとめ」
(令和5年4月1日)



認定こども園が 多い

認定こども園数

(0～5歳人口1万人あたり)

全国平均
16.7箇所

青森県 全国
66.7箇所 1位

親御さんにとって暮らしやすい
保育システムが万全！

出典：内閣府「認定こども園に関する調査
(令和4年4月1日現在)」
及び総務省「令和2年国勢調査」

延長保育が充実

延長保育実施施設数

(6歳未満の子どものいる一般世帯千世帯あたり)

全国平均
6.0施設

青森県 全国
12.6施設 1位

仕事の都合で時間が遅くなっても
対応してくれる保育園が多いので
安心！

出典：厚生労働省
「令和4年社会福祉施設等調査」
及び総務省「令和2年国勢調査」



そのほか、青森県では令和6年10月から県内すべての
市町村立小中学校給食費が無償化される予定です

ワークライフバランス

通勤時間が短い

働いている人の自宅から勤務先まで

(平日1日あたりの平均往復通勤時間)

東京都
99分

全国平均
81分

青森県 全国
63分 10位

通勤時間が短い分、
自由な時間が増える！

出典：総務省
「令和3年社会生活
基本調査」

帰宅時間が早い

仕事からの帰宅時間

東京都

全国平均

青森県

全国

19:15

18:34

18:01

7位

早く帰宅して、
家族や友人との団らんを！

出典：総務省「令和3年社会生活基本調査」



広い居室が借りられる

民営借家1住宅当たり居住室の畳数(家賃6万～7万円)

東京都	全国平均	青森県	全国
10.73畳	18.28畳	25.80畳	1位

同じ家賃でも広さが違う！

出典：総務省「平成30年住宅・土地統計調査」

青森県と同じ25畳程度の部屋を東京都で借りた場合の家賃は15～20万円となっています



治安がいい

人口1,000人当たりの刑法犯認知件数

東京都	全国平均	青森県	全国
6.3件	5.6件	3.9件	13位

日々の暮らしを安全な環境で！

出典：警察庁「令和5年1～12月犯罪統計」及び総務省「令和2年国勢調査」



公園の面積が広い

1人当たりの都市公園等面積

東京都	全国平均	青森県
7.7㎡	12.6㎡	19.0㎡

全国 7位

広々とした公園で
ストレス解消や健康維持！

出典：国土交通省「R4年度末 都道府県別
一人当たり都市公園等整備現況」
(政令市分は含まない)



広い家に住める

1住宅当たりの建築面積(一戸建て・持ち家)

東京都	全国平均	青森県
60.49㎡	82.34㎡	96.93㎡

全国 12位

いずれは広いマイホームも
夢じゃない！

出典：総務省「平成30年住宅・土地統計調査」

青森県のUターン就職・移住支援制度

移住支援金

東京圏から本県へ移住し、就業した方などの経済的負担を軽減するため、最大100万円を支給します。

支給金額

世帯での移住:100万円 単身での移住:60万円

18歳未満の方一人につき最大100万円を加算

支給対象者

- 移住直前の10年間のうち、通算5年以上(直近の1年間は連続)
 - 東京23区内に住んでいた方
 - 東京圏(埼玉・千葉・東京・神奈川)※に居住し、東京23区内へ通勤していた方
- 申請時において転入後1年以内であること
- 申請後5年以上継続して青森県内に居住する意思がある方

※条件不利地域を除く

支給対象者の
その他の要件

1. 青森県公式就職情報サイト「あおりジョブ」に掲載されている移住支援金対象求人に応募し、新規で採用された方
2. 専門人材に該当する方
3. テレワーカー(企業からの命令ではなく自己の意思による)
4. 関係人口に該当する方
5. 起業した方(起業支援金の交付決定を受けた方)

申込方法

所定の書類を移住先の市町村に提出してください。(市町村によって条件や提出書類が異なります)

申請先

各市町村担当課の連絡先は青森県ホームページに掲載しています。

青森県ホームページ

URL

<https://www.pref.aomori.lg.jp/soshiki/kodomo/wakamono/ijyuusiennkinn.html>



あおり若者定着奨学金返還支援制度

対象企業等に就職し、6年間青森県内に住み、働き続けたとき、
奨学金の返還を企業等と県とで支援します

奨学金
返還
サポート
青森県

支援上限額

30万円～150万円

※卒業・修了した学校区分に応じて企業等が設定します。※返還残額の1/2が支援対象となります。

支援対象者

- 大学・短大等の卒業生で、採用時に35歳未満の方
- 日本学生支援機構または青森県育英奨学会の奨学金利用者(給付型除く)
- 青森県内で正規雇用されていない方
- 本制度の対象企業等(サポート企業)へ就職される方

登録先

公式サイト「あおり奨学金サポートサイト」から登録してください

※内定前までの登録が必要です。

<https://www.aomori-life.jp/syogakukin/>



青森県医療・福祉職子育て世帯移住支援金

医療・福祉職の資格を持つ(または資格取得を目指す)子育て世帯が本県へ移住した場合に支援金を支給します。

支給金額

基本額 100万円

加算額

- ・子育て加算 最大100万円(子ども一人あたり)
- ・ひとり親世帯加算 100万円

例) 子どもが2人のひとり親世帯の場合

基本額100万円 + 子育て加算100万円 × 2人 + ひとり親加算100万円 ▶ 400万円

※支給額は市町村との調整を経て決定します。

支給対象者

- **医療・福祉職の資格がある方** 18歳未満のお子さんと共に青森県外から県内に移住し、県内の医療・福祉施設等で資格に基づく業務に就業した方
- **医療・福祉職の資格がない方** 18歳未満のお子さんと共に青森県外から県内に移住し、資格取得を目的に県内の養成機関に就学した方

※ 他、支援金の返還を含む各種要件等があります。

申請先

県内各市町村 ※市町村によって実施の有無や支給額が異なる場合があります。

青森県ホームページからご確認ください。

https://www.pref.aomori.lg.jp/soshiki/kenko/kkenkofu/aomori_iryohukusi_sienkin.html



青森県 UIJ ターン就職促進

交通費補助

県外在住の方が就職活動やインターンシップ参加等のために要する交通費と宿泊費を補助します。

助成金額

交通費

助成対象経費の2分の1に相当する額(上限17,000円)

宿泊費

助成対象経費の2分の1に相当する額(上限5,000円)

一年度につき、一人1回まで利用可能です。

助成対象者

県外在住の方

助成対象経費

以下のいずれかの活動に要した交通費及び宿泊費

申請先

若者定着還流促進課青森県ホームページをご覧ください。

- ① 県内企業が県内で開催する就職に係る企業説明会に参加する場合
- ② 県内企業が県内で実施する採用試験または面接を受ける場合
- ③ 県内で実施されるインターンシップに参加する場合

青森県ホームページ

URL

<https://www.pref.aomori.lg.jp/soshiki/kodomo/wakamono/kotsuhijosei.html>



青森県公式就活アプリ

シューカツアオモリ



アプリの機能

- 就活イベント情報
- 青森県内の企業情報
- 青森県内外のお店の優待クーポン など

地元企業や就活関連のイベントの情報、お得なクーポンなどが入手できるアプリです。ダウンロード無料、利用登録不要です。

ダウンロード アプリのダウンロードは、下記URL・QRコードからお願いします。



Android用

<https://play.google.com/store/apps/details?id=jp.co.jobhuntingsupport.android>



iPhone用

<https://apps.apple.com/jp/app/id1480797887?l=ja&ls=1>

青森県公式就職情報サイト

あおりジョブ

青森県内の仕事探しはこのサイトで!

UIJ ターン就職を支援する制度の紹介や先輩インタビュー
動画なども掲載

詳しくは

あおりジョブ



あおりジョブの主なメニュー

- 求人検索機能
- 企業情報
- インターシップ情報
- 各種支援制度紹介
- 先輩インタビュー動画など

青森県移住・交流ポータルサイト

あおり暮らし

青森県への移住を考える方に役立つさまざまな情報を発信
しています。青森暮らしの入口がここに!

詳しくは

あおり暮らし



あおり暮らしの主なメニュー

- 市町村紹介
- 移住支援情報
- 住まい情報
- 移住者メッセージなど

あおり UIJ ターン 就職支援センター

専任の相談員が青森県内での就職に関する
相談・無料職業紹介を行っています。
お気軽にご利用ください。

場 所 東京都千代田区平河町2-6-3
都道府県会館7階 青森県東京事務所内

電話番号 03-3238-9990

Eメール a-careercenter@pref.aomori.lg.jp

相談時間 10時~17時 ※12時~13時を除く

休 土日・祝祭日・年末年始
※対面相談は、事前予約を
された方のみさせていただきます。



Zoomでの
オンライン相談
を受け付けています

上記メールアドレスあてに、
氏名・年齢・相談内容・相談希望日時(第3希望まで)を
お送りください。※土・日・祝日返信・対応不可

青森暮らし サポートセンター

東京・有楽町で、専任の相談員が
UIJターン全般のご相談を承っています。
青森暮らしのことならおまかせください。

場 所 東京都千代田区有楽町2-10-1
東京交通会館8階
「認定NPO法人ふるさと回帰支援センター」内

ご来訪の場合は事前にご連絡ください

電話番号 090-6342-6194

Eメール aomori@furusatokaiki.net

開設時間 10:00~18:00 休 月曜日・祝日 夏季休業期間 及び 年末年始



メールマガジン 移住関連情報のほか、首都圏におけるイベント情
報などをお知らせしています。配信希望の方は、
上記Eメールにてご連絡ください。



フェイスブック

移住関連情報を中心に、青森のモノやコト、各地で盛
り上がる移住話に至るまで、青森県にまつわる様々
なニュースをお伝えしています。

facebook.com/aomorigurashi

あおぐら



あおりで、働く。