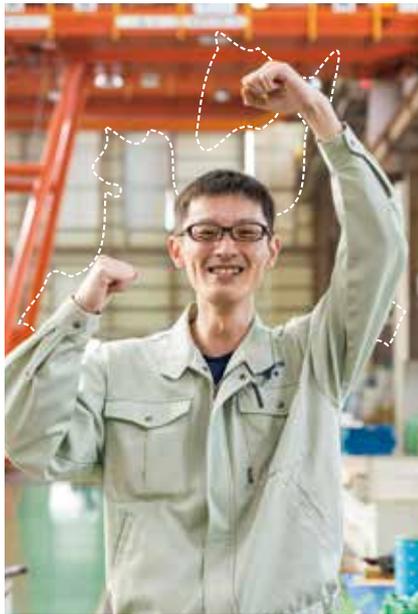


あおもりで、働く。



ただいま、あおもり。



Aomori Job Book 2022

あおもりターン

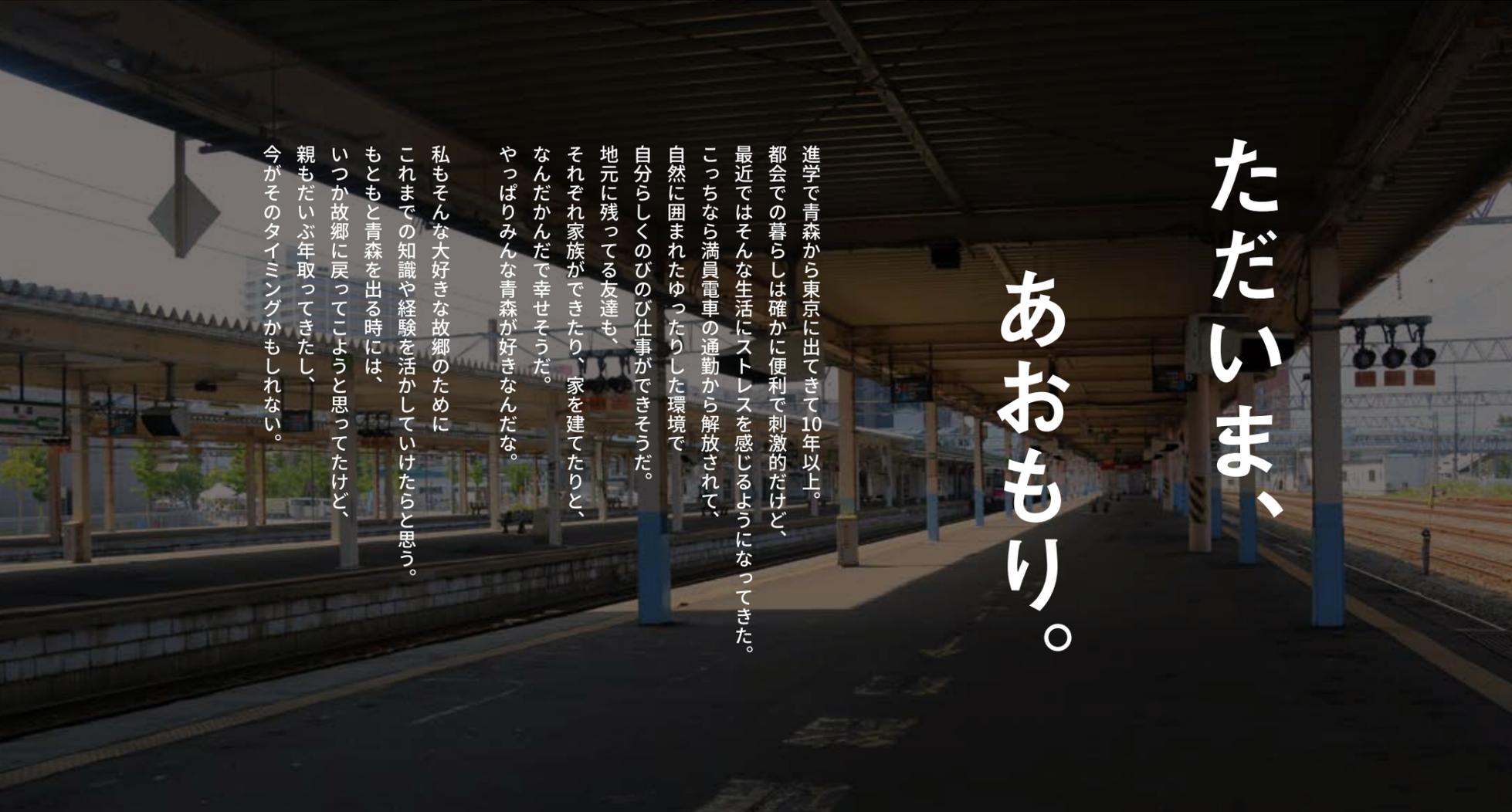
あおもりUIJターン就職応援ブック

らしく、  
はたらく 



# Aomori Job Book 2022 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。

進学で青森から東京に出てきて10年以上。都会での暮らしは確かに便利で刺激的だけど、最近ではそんな生活にストレスを感じるようになってきた。こっちなら満員電車の通勤から解放されて、自然に囲まれたゆったりとした環境で自分らしくのびのび仕事ができそうだ。地元に残ってる友達も、それぞれ家族ができてきたり、家を建てたりと、なんだかんだで幸せそうだ。やっぱりみんな青森が好きなんだな。

私もそんな大好きな故郷のためにこれまでの知識や経験を活かしていけたらと思う。もともと青森を出る時には、いつか故郷に戻ってこようと思ってたけど、親もだいぶ年取ってきたし、今がそのタイミングかもしれない。

## わたしのUIJターンストーリー

- #1. 株式会社 Cheer 石川 佳実さん ..... P03
- #2. 株式会社 パッション 伊藤 裕さん ..... P05
- #3. エプソンアトミックス株式会社 武沼 慧さん ..... P07
- #4. 株式会社高橋製作所 栗橋 直誠さん ..... P09
- #5. 富士電機津軽セミコンダクタ株式会社 木村 文哉さん ..... P11
- #6. 株式会社熊谷建設工業 須道 祐美さん ..... P13

## UIJターン就職の5POINT ..... P15

## UIJターンここが気になる

- 「仕事」篇 ..... P17
- 「暮らし」篇 ..... P18
- 「お金」篇 ..... P19

## 青森県のUIJターン就職・移住支援 情報サイト・相談窓口 ..... P21

## 青森県内市町村が運営するUIJターン就職 情報サイト・相談窓口 ..... P23

## 青森県のUIJターン就職・移住支援制度 ..... P25





自然や四季を  
感じられる青森で  
自分のペースで  
好きな仕事ができる

会社名 株式会社Cheer  
氏名 石川 佳実(いしかわ よしみ)さん  
出身 青森県青森市  
所属 事業企画div 開発部  
性格 元気な人見知り  
趣味 散歩、ドライブ

年表  
19歳(2012年) 青森東高校を卒業後、青森大学ソフトウェア情報学部に進学  
23歳(2016年) 青森大学を卒業後、東京都内の就職支援会社にwebエンジニアとして入社  
27歳(2020年) 勤めていた就職支援会社が分社し、株式会社Cheerに入社  
コロナ禍でフルリモート勤務に  
28歳(2021年) 地元青森市へUターンし、フルリモート勤務開始

## Webエンジニア修行のために上京。 フルリモート勤務を機にUターン

大学を卒業後、学んだwebの知識を生かした仕事がしたいと思い、修行の意味で上京しました。30歳を一区切りとしてUターンしようと考えていましたが、コロナ禍でフルリモート勤務に。フルリモートなら東京で働くのも青森で働くのも一緒かなと思い、これを機に青森に帰ろうと決意しました。webエンジニアはインターネットがある場所ならどこでも仕事ができますし、社内には2拠点生活している人や地方でのフルリモート勤務の方がすでにいて、会社にUターンのことを伝えたときもすんなり受け入れてくれました。Uターン=転職ではなく、仕事を変えることなくUターンできたのは大きかったです。

## 就職サイトを通して さまざまな働き方を提案したい！

現在は、webエンジニアとしてベンチャー・成長企業の求人の特化した就職サイト「ベンチャーキャリア」の開発と保守運用を行っています。求人情報や掲載している企業様の画面の制作のほか、新機能の追加や今ある機能を使いやすくしていくための設計とコーディングをするのが主な業務です。業務上、東京の本社に出社するのは3ヶ月に一度くらいのペースですが、青森市は東京へのアクセスも良好です。自然が身近にある環境なので、外の景色を見るだけで四季を感じられるところが魅力ですね。騒音も少ないので、仕事に集中できています。満員電車などの人混みから解放されたのも、嬉しいポイントです。



## 行政機関の移住支援制度を有効活用。 Uターンによる環境の変化で心の余裕も

Uターンする際、引っ越しに掛かる費用の割引などの各種支援制度があり助かりました。また、Uターン前より安い家賃で広い間取りの家に住むことができています。

休日はドライブに行ったり友人と散歩したり、実家に気軽に帰ったり、東京にいた頃と比べてアクティブに活動することが増えました。Uターンをしたことで、慣れ親しんだ自然あふれる環境で自分のペースで生活できるようになり、心の余裕が生まれたと感じています。



## MESSAGE

まずは情報収集がてら移住イベントへの参加や移住相談をしてみるのがおすすめです。わたし自身、県の移住相談窓口を活用したおかげで移住のための準備や手続きをスムーズに進めることができ、特に苦労することはありませんでした。青森市にUターンをして、首都圏にいた頃には感じることもなかった人の温かさを実感しています。

## 企業データ



株式会社Cheer

東京都新宿区西新宿3-9-7 フロンティア新宿タワー402

URL <https://cheercareer.jp/corporate/top>

就職サイト「CheerCareer」の企画・開発・運営、  
ビジネス教育事業、人材紹介事業

## コロナ禍で決意した地元へのUターン。 さらなるスキルアップを狙える会社に入社

大学院修了後に上京し、東京のIT関連企業に入社しました。いずれは地元に戻ってこようという気持ちがありましたが、コロナ禍でリモートワークが増えたことで、青森でもITスキルを生かした仕事ができないかと考えるようになり、Uターンを決意しました。

地元である弘前市にUターンし、早速民間の転職サイトやハローワークを活用してIT関係の仕事を探し始めました。今の会社を知ったのは、ハローワークの求人を見たことがきっかけです。これまでの開発経験やスキルを生かしつつ、自分のスキルアップにもなりそうだと思えたこと、システム開発の仕事が弘前にいながら実現できるということが決め手となり、今の会社を選びました。

## 全国のリモートワーカーを支える！ 技術力の高さを発信したい

現在はシステムエンジニアとして、リモートワークツールに関する保守業務を行っています。現象の解析や機能の修繕、必要に応じてプログラムの修正などを行うのが仕事です。問い合わせの数が多かったり、中には複雑なものもあるので大変ですが、同じ製品を担当している社内メンバーに相談したり、仕様について確認したりしながら業務を進めています。仕事をとおして自分の知識や技術を高めていけるところにやりがいを感じていますね。

今後は、会社の知名度を上げることで「青森の弘前というところに、高い技術力を持った企業がある」ということを知ってもらい、青森県全体の知名度の向上につながる情報発信をしていきたいです。

## 季節を通して自然を肌で感じられる弘前市

人や建物が多いなど、都会では少し息苦しさを感ぜながら働いていましたが、Uターンしてからは電車通勤から車通勤に変わり、のびのびと働くことができるようになりました。やっぱり自然が身近に感じられる環境は魅力的ですね。自然が多いため、仕事で行き詰まった時には外出してリフレッシュすることも。徒歩5分ほどの距離に弘前公園があり、春には仕事の休憩がてらお花見も楽しめますし、夏には職場近くを弘前ねぶたが運行されます。

また実家がりんご農家なので、収穫などで忙しい時期には、休日に両親のりんご園を手伝っています。実家に住んでいるので経済的な負担が減り、親がすぐ近くにいるというのも安心できています。



## MESSAGE

自分自身、都会の人の多さや建物の多さがあまり得意でなかったため、青森に戻ってきて小さい頃からずっと見ていた岩木山や雪の多さなど、いろんな自然を感じられるところに懐かしさを感じています。そういった自然の魅力あふれる青森へのUIターン、ぜひ検討してみてください。



環境がここにある  
技術力をより伸ばしていける  
Uターン就職。  
地元弘前のシステム開発企業に

会社名	株式会社パッション
氏名	伊藤 裕(いとう ゆう)さん
出身	青森県弘前市
所属	開発第1課
性格	集中して物事に取り組む
趣味	読書、音楽鑑賞、ゲーム

年表	20歳(2009年)	八戸工業高等専門学校を卒業後、弘前大学理工学部電子情報工学科に進学
	22歳(2011年)	弘前大学卒業、同大学大学院進学
	24歳(2013年)	弘前大学大学院修了後、東京に本社のあるIT関連企業に入社し、名古屋勤務
	31歳(2020年)	地元弘前市へUターン
	32歳(2021年)	株式会社パッションに入社

企業データ

**Passion**  
SPECIALIST FOR APPLE

株式会社パッション

青森県弘前市上鞆師町18-1  
弘前商工会議所会館3F

URL <https://passion-s.jp/>

コンピュータシステム事業、ITコンサルティング



八戸から世界へ！  
これまでの海外経験を  
生かして働ける

会社名 エプソンアトミックス株式会社  
氏名 武沼 慧(たけぬま けい)さん  
出身 青森県八戸市  
所属 営業企画推進部  
性格 明るい  
趣味 読書、登山

年表  
18歳(2006年) 八戸高校を卒業後、東京外国語大学に進学  
22歳(2010年) ロンドン大学アジア・アフリカ研究学院交換留学  
23歳(2011年) 東京外国語大学卒業、同大学大学院入学  
25歳(2013年) 東京外国語大学大学院中退、大手自動車メーカーに入社し海外勤務  
33歳(2021年) 八戸市にUターン、エプソンアトミックス株式会社に入社

### 地元しながら世界を相手に仕事ができる。 職場との出会いは八戸市のUターン就職相談窓口

高校生の頃から英語が得意だったため、より深く外国語を学べる大学に進学。卒業後は大手自動車メーカーで、主に海外での営業業務に従事し、2020年の秋にタイでの駐在勤務を終えて日本に帰ってきました。長く地元を離れてさまざまな都市で暮らしましたが、コロナ禍もあって周囲からも地方移住の話がちらほら聞こえてきたことや、親が高齢になってきたこともあり、地元に戻りたいという気持ちが高まり、Uターンを決意。今の会社は、これまでの外国語の勉強や留学経験、海外での勤務経験を生かすことができる職場として八戸市のUターン就職相談窓口からご紹介いただきました。八戸にしながら世界を相手に仕事ができるところが魅力的で、自分の経験を生かせると思い、この会社に就職を決めました。

### 八戸を拠点に、世界で活躍できる営業職を目指す

営業企画推進部に所属し、ヨーロッパ圏とアジア圏の海外のお客様への営業を担当しています。わたしたちの会社は金属粉末を製造して販売しており、お客様のご要望にお応えできる商品を提案することで課題を解決していくお手伝いをしています。金属粉末は、たとえばスマートフォンの外装に使われたり、耐熱性が求められるような自動車部品、腕時計の部品など、日常のあらゆる場面に使われています。身の回りの製品に当社の金属粉末が生かされているところにやりがいを感じていますね。また、海外のお客様とのやり取りでは英語でのコミュニケーションを求

められるので、これまでの海外経験や語学を生かしているのがうれしいです。現在はweb上やメールでのやり取りが多いですが、今後は実際に海外へ足を運んでお客様を開拓し、八戸を拠点にもっと世界で活躍できるようになりたいです。そうすることで八戸や青森の活性化につながればいいなと思っています。



### 家族のサポートもあり、心身ともに健康に。 温かく、穏やかな青森の環境が肌に合う

東京やタイにいた頃は、人や情報量の多さに疲れてしまっていたのですが、青森の穏やかな環境でストレスが減り、心身ともに健康になった実感がありますね。また、最近ペットを飼い始めて毎日の癒しになっています。今は家族と一緒に暮らしているので、家族に何かあったときにすぐにサポートできる、自分が大変な時に家族のサポートを受けられるので帰ってきてよかったなと思います。学生の時には気づくことのできなかつた青森の良さを満喫するため、県内あちこちにドライブしています。登山が趣味なので、これから青森の山も開拓したいですね。



### MESSAGE

私も最初は、地方に帰ってどうなる生活になるのか思い描けず不安な部分がありましたが、実際帰ってきて、周囲の皆さんにサポートしていただいて今この生活に馴染んでいます。いかに自分が積極的になるかというところが地方移住で大事なポイントになってくると思うので、自分さえ前向きな気持ちでアクティブに動くぞという意志があれば、青森に帰ってきてから生き生きとした毎日が待っていると嬉しいです！最初からあまり不安がらず、ぜひ飛び込んでみてほしいです。県や市町村の移住支援制度もあるので、UIターンを考えている方はまず誰かに相談し、頼れるものは頼ってみてください！青森でお待ちしております。

### 企業データ



エプソンアトミックス株式会社  
青森県八戸市大字河原木海岸4-44  
URL <https://www.atmix.co.jp/>

金属粉末・金属射出成形部品(MIM)・人工水晶原石の開発、製造、販売



行政のUターン就職相談窓口をフル活用して情報を収集。  
異業種からの転職も地元だから安心

会社名 株式会社高橋製作所  
氏名 栗橋 直誠(くりはし なおあき)さん  
出身 青森県八戸市  
所属 工務課  
性格 几帳面  
趣味 温泉巡り、映画鑑賞

年表  
18歳(2006年) 八戸工業高校を卒業後、仙台医療福祉専門学校に進学  
20歳(2008年) 専門学校を卒業後、八戸市の物流系企業に入社  
28歳(2016年) 上京し転職。東京の医療機関向けメーカーに入社  
32歳(2020年) 八戸市にUターン。株式会社高橋製作所に入社

## 「35歳」を意識して地元八戸にUターン。 自治体の支援制度も有効活用

地元に戻る前は、東京の医療機関向けメーカーで働いていましたが、自分が長男だということもあって、将来は実家の両親の面倒をみたいなど思っていました。また、結婚や育児などこれからのことを考えたときに八戸に戻った方がいいだろうと思い、「転職は35歳まで」ということを意識してUターンの2年ほど前から準備を始めました。青森県のUIターン就職支援センターと八戸市のUターン就職相談窓口(八戸都市圏ジョブ市場)に登録していましたが、八戸市の窓口経由で今の職場からお声掛けをいただいて、就職に至りました。Uターンするにあたって、青森県や八戸市で実施している交通費助成や移住支援金の制度を活用しました。交通費はかかった金額の2分の1を助成してもらえたのでありがたかったですね。

## 建設資材などの発注・検品を担当。 知識を吸収して会社に貢献したい

現在は、建物を建てる時に使う鉄鋼材や、クレーンなどの重機に使用するモーターなどの資材の発注、納品された商品の検品作業、請求管理、伝票処理などを行っています。異業種からの転職だったので入社した当初は不安でしたが、元々は同じ地元の人間ですし、年齢が近い人も多いため、徐々にお互い緊張がなくなって気さくに話ができるようになりましたね。そうなる前は不安もなくなり、逆に新しいことを覚える楽しさを感じながら仕事ができるようになりました。

## MESSAGE

青森県での仕事探しのアドバイスとしては、情報源をひとつに限定せず、さまざまなツールをフル活用して情報収集することをおすすめします。就活と言えばハローワークに目が行きがちですが、各自治体や民間企業などさまざまなサイトや相談窓口があり、独自の情報も結構ありますよ。



先輩社員に比べるとどうしても知識面・実技面が劣っているのを日々痛感しているので、新しいことをどんどん吸収して、会社にしっかり貢献していきたいと思っています。

## 時間の使い方に変化。 大切な人と過ごす時間に余裕ができた

Uターンする前は、地元にいる家族から、自分たちのことは気にしなくていいと言われていましたが、戻ろうと思っていると伝えると嬉しそうでした。東京に暮らしていた時は簡単に移動できる距離ではなかったため、家族が体調を崩したことを後から知ることがあり、不安になることが多かったのですが、現在は何かあったらその時すぐに対応でき、心配が減りました。

Uターンして大きく変わったのは通勤時間です。東京では満員電車で揺られて片道1時間ほど要していましたが、今は会社と家の距離が近いこともあって、車で5分です。Uターンしたことで、家族と過ごす時間や、自分の時間に余裕を持った生活が送れるようになりました。もともと温泉が好きなので、Uターンしてからは頻りに温泉に行っています。



## 企業データ



株式会社高橋製作所

青森県八戸市大字河原木字浜名谷地76-344

URL <http://www.kk-takasei.jp/>

クレーン・コンベヤー等の搬送設備、鋼構造物、各種産業機械・プラントの設計・製作・据付・メンテナンス事業



住み慣れた  
地元へUターン。  
アットホームな職場で  
伸び伸びと働ける

会社名 富士電機津軽セミコンダクタ株式会社  
氏名 木村 文哉(きむら ふみや)さん  
出身 青森県五所川原市  
所属 製造技術部 プロセス技術課  
性格 楽観的  
趣味 マンガ

年表  
18歳(2014年) 五所川原高校を卒業後、岩手大学工学部に進学  
24歳(2020年) 岩手大学大学院総合科学研究科を修了後、五所川原市にUターン  
富士電機津軽セミコンダクタ株式会社に入社  
製造技術部プロセス技術課にて半導体エンジニアとして勤務



## MESSAGE

UIターンを検討する事情や思いはさまざまだと思いますが、青森県は落ち着いて過ごしやすい、素敵なおところだと思います。車やインターネットを活用すればそれほど不便はありませんし、モノによっては都会と比べて競争率が低く手に入りやすい、ということもあるかもしれません。ぜひ考えてみていただけたらと思います。

### 専門知識を生かせる地元企業へUターン。 決め手はインターンシップでの職場の温かさ

大学・大学院時代を岩手県で過ごし、就職先は関東圏が地元かで迷っていました。民間の就職支援サイトで青森県内の企業を調べていた際、自分の出身地の五所川原市にある現在の会社を見つけて、地元で意外と大きい会社があるんだなと思い、インターンシップに参加しました。インターンシップを通して、大学で学んだ専門知識を生かせることや、身近なところにたくさん使われている半導体製品を扱っているところに興味を持ちました。また、地元の会社なので同級生の親御さんが動いたり、インターンシップ中に社員のみなさんに温かい声を掛けていただいたりしたことで安心感もあり、最終的に地元へのUターンを決めました。両親はわたしが県外の大学に進学した時点で地元に戻ってくることはないと思っていたそうで、Uターン就職のことをとても喜んでくれました。

### わたしたちの身の回りにある半導体製品を かたちにする仕事

現在はプロセス技術課に所属し、半導体デバイスの製造・開発にエンジニアとして携わっています。受注を受けた半導体デバイスを作るための条件やレシピの作成を行うのが仕事です。製造している半導体は電気自動車や電気鉄道、船舶、エアコン、テレビといった電子機器の制御など、わたしたちの身近なものに使われています。製造・開発を進める上

でトラブルが起きることもありますが、課題を自分で考えて対処・解決できた時にはやりがいを感じます。また、会社には部活動があり、わたしはボウリング部とゴルフ部に所属しています。休日は先輩社員と一緒に練習に参加していて、普段の仕事では関わることのない部署の方とも交流できています。

### 仲間とゆったり、落ち着いて過ごせる地元を 守っていきたい

何より地元の変わらない空気感と落ち着いた雰囲気、Uターンしてよかったと感じています。都会のように人混みをかき分けて通勤することもなく車でゆったりと通勤できますし、住み慣れた静かな環境に身を置いて過ごしています。小中高生の頃は「五所川原立佞武多」に出ていたため、Uターンしてまた祭りに参加できるのも楽しみです。県外に出た友人も多いですが、ゆったりと過ごせるこの環境や、帰ってこれる場所を守っていきたいですね。



## 企業データ



富士電機津軽セミコンダクタ株式会社

青森県五所川原市大字漆川字鍋懸156番地

URL <https://www.fujielectric.co.jp/fts/>

半導体ウエハの製造・開発



自然豊かな青森で  
家族がすぐそばにいる  
環境だから  
仕事も子育てでも頑張れる

会社名	株式会社熊谷建設工業
氏名	須道 祐美 (すどう ゆみ)さん
出身	青森県下北郡東通村
所属	建築部建築課工事係
性格	社交的
趣味	美味しいものを食べる

年表	18歳(2012年)	むつ工業高校を卒業後、岩手県立産業技術短期大学建築科に進学
	20歳(2014年)	岩手県立産業技術短期大学を卒業後、むつ市にUターン 株式会社熊谷建設工業に入社
	25歳(2019年)	2級建築施工管理技士の資格取得
	29歳(2022年)	2級建築士の資格取得に向けて勉強中



### 高校時代から建築に興味。 就職のタイミングでUターン

高校時代、授業で住宅の図面を描く機会があり、建築に興味を持ちました。岩手県の短期大学に進学しましたが、入学後に母が亡くなり、実家に父が一人で住んでいたため、卒業後は地元に戻ろうと決めていました。本当は建築設計の仕事がしたかったのですが、現場監督や現場管理の仕事の募集があったので、その方向で就活を進めました。現在の会社は女性の採用に積極的だったので、それが決め手となって就職し、今に至っています。

### 下北地域で唯一の女性現場監督に。 建築士となって、自分が手がけた建物を いつか娘に自慢したい

現在は、現場監督として現場の安全管理や品質管理に関する業務を行っています。たとえば現場に開口部(穴)があったときに、その穴に落ちないように立ち入り禁止の表示をしたり、事故や怪我をしないようにするための対策を講じるのが仕事です。担当する工事現場は、学校や老人ホームなど公共施設の改修工事が多いですね。わたしが産休・育休の取得前に携わった特別養護老人ホーム「桜木園」は、上空から見ると桜のかたちをしている特殊な建物でした。建物にアールがついていてひとつひとつかたちが違うため、作業が大変で印象に残っています。青森には、青森ヒバなど品質の良い木材がたくさんあります。地元の良質な木材を

### MESSAGE

わたしは自然な青森が住みやすくすごくいいなと思っています。平日は仕事に打ち込み、休日は自然豊かな環境で思いっきりフレッシュできる最高の場所です。一人でも多くの方に青森の魅力を知ってもらえたらと思います！

使って建物を建てることできるのは、魅力的だなと思います。入社当時の上司が1級建築士の資格を持って仕事をしていて、まだまだ先のことで将来的にはわたしも1級建築士の資格を取得して、現場代理人として大きな現場を任せたいです。子どもに、「この建物はママが建てたんだよ」って教えるのが夢ですね。

### 家族、職場の温かいサポートで 仕事と子育てを両立できる

2歳の娘を育児中なので、休日は子どもと一緒に公園に行ったり買い物に行ったり、子ども中心に過ごしています。子どもを育てるにあたって、産休・育休を取得しましたが、会社ではその前後で時短勤務での対応や先輩社員のフォローもあり、全面的に子育てをサポートしてくれました。現在は定時まで働いているのですが、わたしの夫の祖父が娘を迎えに行ってくれていて、とても助かっています。子育てしながら働くには家族の協力や職場の理解が不可欠でしたね。家族が近くにいる良かったと感じています。



### 企業データ



株式会社熊谷建設工業

青森県むつ市中央1丁目5番7号

URL <http://www.kumagai-kk.co.jp/>

総合建設業、石油類販売業、自動車類整備業

# 5 POINT

UIJターン就職のポイントをまとめてみました。さまざまな角度から情報を集めて行政の支援を上手に活用することが、あなたの希望を叶える近道になるでしょう。

## POINT

# 1

### 身近な人に相談する

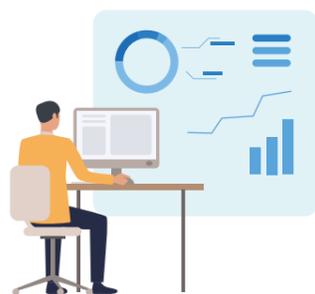


家族やパートナーがいる方は、その理解と協力を得るために、生活費や子供の教育のことなど、UIJターンによる環境変化についてじっくり話し合ってみましょう。地元へのUターンの場合は、親・親戚や友人など、身近な人に聞いてみることで、UIJターン就職先の情報や、UIJターン後の生活のイメージが湧いてくるはずです。

## POINT

# 2

### インターネットで情報を集める



現在は、民間の転職支援サイトの求人情報が充実していますが、地方の中小企業の求人については、ハローワークのサイトや、県・市町村が運営するUIJターン就職支援サイトなどを活用することで、より幅広い情報を見つけることができます。

## POINT

# 3

### イベントに参加する



UIJターン就職や移住を考えている方のためのイベントでは、各自治体の担当者から地元の求人情報や支援制度の情報を直接聞くことができるチャンスです。インターネットで調べてみたけれど分かりづらいことや、検索しても出てこない地元の情報などを積極的に質問してみましょう。

## POINT

# 4

### 行政の相談窓口を活用する



UIJターン就職や移住相談の窓口を設けている自治体では、専任のコーディネーターなどが、求人情報や行政の支援制度、UIJターン後の生活相談などに丁寧に対応しています。電話やメール、オンラインでの相談も受け付けていますので、自分に合った方法で相談してみましょう。

## POINT

# 5

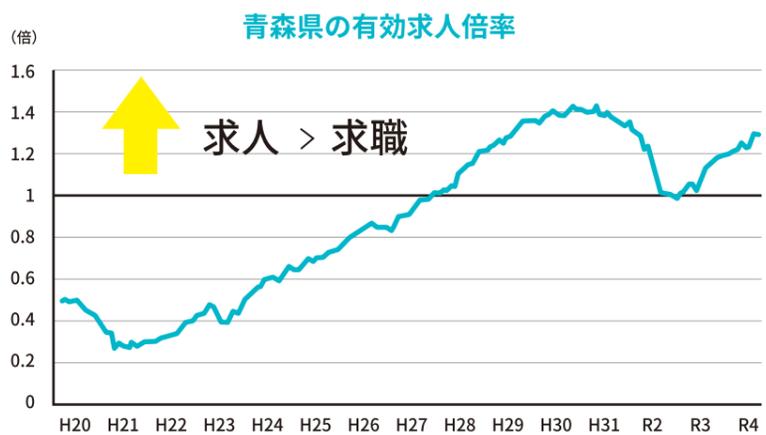
### 支援制度を活用する



UIJターン就職の準備には、時間だけではなくお金も必要となります。就職活動のための交通費・宿泊費や引っ越しなどに要する金銭的負担を軽減するための支援制度を上手に活用しましょう。

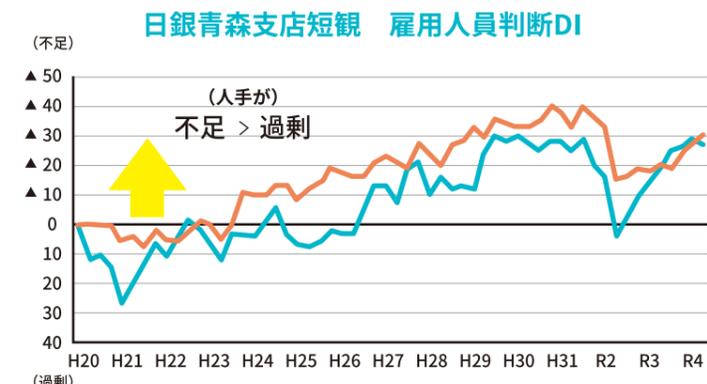
# 仕事 篇

青森県で働きたいけど、本当に仕事はあるのかな？



(備考) 1. 厚生労働省「一般職業紹介状況」により作成。  
2. 季節調整値(パートタイムを含む一般)

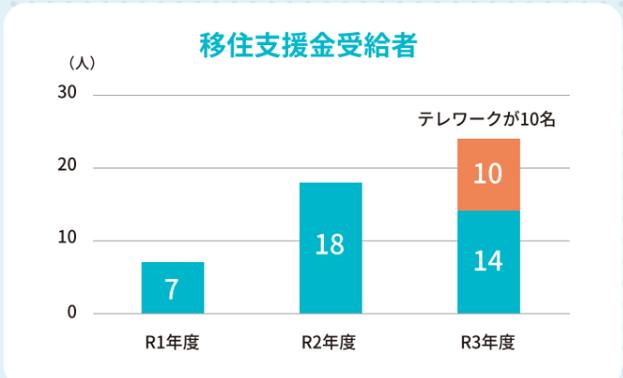
青森県でも、求人の多い状況が続いています



※DIとは、雇用人員が「過剰」と答えた企業の割合から「不足」を答えた企業の割合を差し引いたもの。

全国では人手が足りないって言われているけど、青森県はどうなんだろう？

青森県の企業も、人手不足なんです



テレワークしながら移住やUターンをした人が増えています

# 暮らし 篇



ワークライフバランスを大事にしたいけど、青森の子育て環境とか、働く環境ってどうなのかな？

子供が預けられる  
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!?



認定こども園が多い  
親御さんにとって暮らしやすい保育システムが万全!



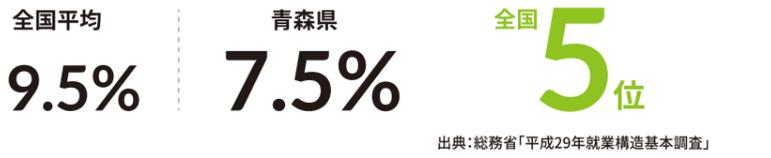
延長保育が充実  
仕事の都合で時間が遅くなっても対応してくれる保育園が多いので安心!



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)



労働時間が短い  
週60時間以上働く雇用の割合



青森県の子育て環境は充実しているので、仕事も子育ても安心して両立できます! また、通勤時間や労働時間も短かく、家族との時間も多く確保できるので、プライベートも充実しています!



UIターンここが気になる

# お金 篇



東京で働いていた時と同じくらいの給与がもらえればいいけど、そういかない場合でも、ちゃんと暮らしていけるかな...

東京では入ってくるものも多かったですが、出ていくものも多かった。戻ってきてからは支出がだいぶ抑えられたので、収支のバランスで見れば生活のゆとりはあまり変わらない感じ。ストレスがない分、むしろ心のゆとりは増えました！



## 単身世帯(30歳未満)の収支差額(月額)

<b>収入</b> 青森県 <b>202,677円</b>	<b>支出</b> <b>122,425円</b>	<b>収支差額</b> 青森県 <b>約8万円</b>
東京圏 <b>241,704円</b> <small>※可処分所得</small>	<b>167,238円</b> <small>※消費支出合計</small>	東京圏 <b>約7万5千円</b>

総務省「2019年全国家計構造調査」単身世帯の1ヶ月あたりの収支比較 ※東京圏・・・東京都・神奈川県・千葉県・埼玉県。上記数値は1都3県の平均値から算出 ※可処分所得・・・実収入から税金や社会保険料などを除いた「手取り収入」のこと

ただ、こっちは車がないと何かと不便なので、車を保有していない人は車にかかる費用と、冬の暖房費は想定しておいた方がいいですね。



## あおり若者定着奨学金返還支援制度

対象企業(サポート企業)に就職して青森県内に住み、6年間離職せずに働き続けたとき、企業と県とで奨学金の返還を支援します。

### 支援内容

支援額

**30万円~150万円**

(サポート企業が設定)

ただし奨学金の返還残額の1/2が上限です。就職したサポート企業と県とで、支援額を半分ずつ負担します。

卒業・修了した学校	支援額(企業が設定)
4年制大学 6年制大学 大学院 高等専門学校専攻科	<b>150万円</b> <b>100万円</b> <b>60万円</b> のいずれか
短期大学 高等専門学校 専修学校専門課程	<b>75万円</b> <b>50万円</b> <b>30万円</b> のいずれか

対象者

- 大学・短大等の卒業生(見込み含む)で採用時に35歳未満の方
  - 「日本学生支援機構」または「青森県育英奨学金」の奨学金利用者
  - 青森県内で正規雇用されていない方
- ※上記を満たす方であれば出身地は問いません。

方法

就職後3年後と6年後の2回に分けて、県から直接、貸与機関に繰上返還します。

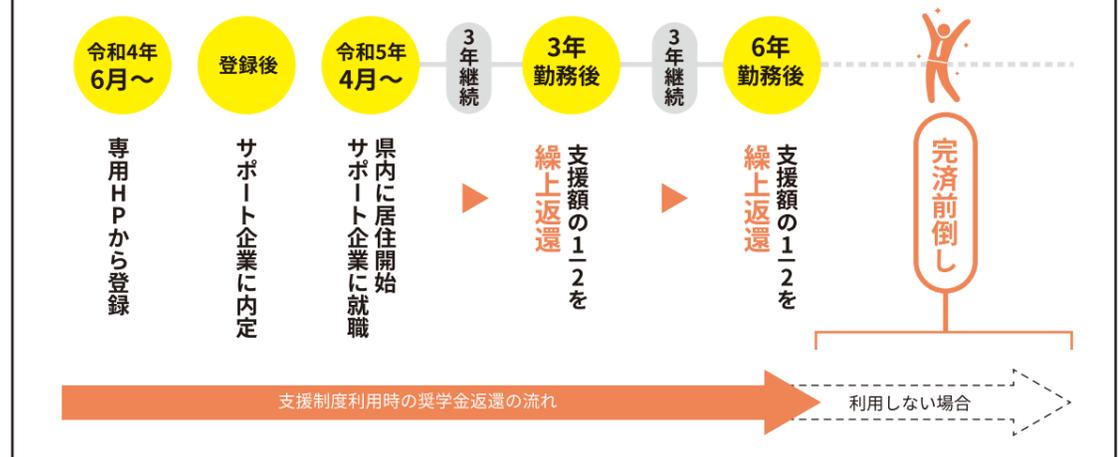
メリット

返還終了が早まることで、結婚や子育ての時期の負担が軽減されます。

### 登録から支援までの流れ 令和5年4月採用の場合

まず専用HPで登録してください。

就職活動を経て、サポート企業に内定・就職した後、県から支援対象者として決定を受けます。



注意

- ・就職活動自体は自身で行っていただきます。
- ・サポート企業からの内定前に、専用HPから登録を行う必要があります。登録前に内定を受けた場合は、支援対象外となります。 ※内々定は可

詳しくは [あおり奨学金サポートサイト](#)

青森県地域活力振興課 TEL: 017-734-9174



**登録は無料**  
まずは登録を！



# 青森県のUIJターン就職・移住支援情報サイト

# 青森県のUIJターン就職・移住支援相談窓口

## 青森県公式就職情報サイト あおりジョブ

青森県内のしごと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

進学や就職などで青森県を離れたけれど、「地元に戻って働きたい」と考えている方や青森県への移住を検討中の方などを対象に、青森県へのUIJターン就職を支援するサイトです。青森県外にいながら、青森県の求人情報などを知ることができる、あなたと青森県をつなぐサイトです。

<http://aomori-job.jp>

あおジョブ



### あおりジョブの主なメニュー

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

## あおりUIJターン 就職支援センター

あおりUIJターン就職支援センターでは、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。専任の相談員がオンライン・来所・電話・メールで相談対応しておりますので、お気軽にご利用ください。



メールアドレス [a-careercenter@pref.aomori.lg.jp](mailto:a-careercenter@pref.aomori.lg.jp) へ、  
氏名・年齢・相談内容・相談希望日時(第3希望まで) お送りください。  
相談員から折り返し連絡させていただきます。

※土・日・祝日はメールを確認できませんので、週末にご連絡いただく場合は、ゆとりを持った希望日のご記入をお願いいたします。



**場所** 〒102-0093 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](mailto:a-careercenter@pref.aomori.lg.jp)  
**相談時間** 10時～17時 (土日・祝祭日・年末年始は休み)

※対面相談は、事前予約をされた方のみとさせていただきます。

## 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  
情報を多種多様に発信しています。  
青森暮らしの入口がここに！

青森県内全40市町村の各種イベント(県内及び首都圏等)、おすすめスポット、移住支援施策、住まい(ハトマークサイト掲載物件)、パンフレットなどの充実したデータベースから検索が可能。また、移住者のメッセージや特集ページなど、「あおり暮らし」のさまざまな魅力を発信しています。



※スマートフォン・タブレットにも対応しています。  
[www.aomori-life.jp](http://www.aomori-life.jp)

あおり暮らし



## 青森暮らしサポートセンター(あおぐら)

東京・有楽町で、専任の相談員がU・Iターンのご相談を承っています。

**場所** 〒100-0006 東京都千代田区有楽町2-10-1 東京交通会館8館「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** 090-6342-6194

**Eメール** [aomori@furusatokaiki.net](mailto: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



SNS やメルマガを  
活用して最新の  
情報を集めよう！



### フェイスブック

「あおぐら」公式Facebookでは、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](https://www.facebook.com/aomorigurashi)

あおぐら



### メールマガジン

移住関連情報のほか、首都圏における青森県に関す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、下記にメールにてご連絡ください。

[aomori@furusatokaiki.net](mailto:aomori@furusatokaiki.net)

毎月配信

# 青森県内市町村が運営する UIターン就職情報サイト

## 青森圏域Uターン求人ナビ

青森圏域(青森市・平内町・今別町・外ヶ浜町・蓬田村)へUターン就職・転職したい方と青森圏域の企業とのマッチングを支援するポータルサイトです。

求職者登録(無料)を行うと、

- ・求人登録をしている企業から直接スカウトが届きます。
- ・最新の求人情報や、Uターン就職に関するイベント等の情報をメールで受け取ることができます。

<https://aomori-urn.work/>

青森 求人ナビ



## 弘前地元企業魅力発信・求人情報

弘前市の企業の情報を3分程度の動画などで紹介しているほか、インターンシップの実施状況や内容が確認できるなど、企業の雰囲気や仕事がわかりやすいサイトです。Uターンを検討している方はぜひご利用ください。

<https://hirosaki-corporate-appeal.jp>

弘前 地元企業



また、ひろさき移住サポートセンター東京事務所に提出されている地元の求人情報はこちらのページで閲覧できます(随時更新)

<https://www.hirosakigurashi.jp/consult/tokyo-office/>

ひろさき移住サポートセンター 東京事務所



## 八戸都市圏ジョブ市場

八戸都市圏ジョブ市場は、八戸圏域内(八戸市、三戸町、五戸町、田子町、南部町、階上町、新郷村、おいらせ町)の企業の人材確保と求職者の早期就職を支援するため、「求職者の方へ求人情報」、「市内事業所へ求職者の登録情報」、「企業間で新たなビジネス交流を推進させるための企業情報」を提供する総合的な情報発信サイトです。

- 求職者、求人(企業)どちらもインターネットで登録が可能です。
- 登録いただいた求職者は自己PR(個人は特定されません)ができ、企業は欲しい人材を探すことができます。

<https://www.8nohe-job-ichiba.jp/>

八戸 ジョブ市場



# 青森県内市町村が運営する UIターン就職相談窓口

## 青森圏域Uターン就活サポートデスク

県外にお住まいで青森圏域(青森市・平内町・今別町・外ヶ浜町・蓬田村)の企業へ転職などを検討している方のUターン就職活動を応援する就職相談窓口です。

サポートデスクでは、専門の就職相談員(キャリアコンサルタント)が採用情報の紹介やアドバイスを行います。電話、メール、窓口のほか、首都圏などで開催される移住相談会などでご相談いただけます。

場所 〒030-0801 青森県青森市新町1-3-7  
青森市役所駅前庁舎3階 経済部経済政策課内

開設時間 月曜日～金曜日(祝日、年末年始を除く) 8時30分～17時まで

電話 017-734-5047

e-mail u-syukatsu@city.aomori.aomori.jp

## UIターン&ふるさと就職を応援します!



## ひろさき移住サポートセンター東京事務所

首都圏などから弘前市へのUIターン就職を希望する方に、働き手を探している地元企業などの仕事をあっせんする無料職業紹介事業を実施しています。希望の求人情報が見つかった場合は紹介状の作成も可能です。

場所 〒100-0006 東京都千代田区有楽町2-10-1  
地下鉄有楽町駅直結 東京交通会館6階

開設時間 月曜日～金曜日 午前9時～午後5時45分(年末年始を除く)  
※事前の予約で午後8時まで対応可能。

電話 03-6256-0801

e-mail tokyo@city.hirosaki.lg.jp



## 八戸市無料職業紹介所

当紹介所では、雇用アドバイザーを配置し、八戸圏域内在住の方の職業相談を行っているほか、雇用移住支援アドバイザーを配置し、八戸圏域内へのUターン就職に関する相談も受け付けています。Uターン就職に係る助成金の活用なども併せて相談できますので、お気軽にご相談ください。

場所 〒031-8686 青森県八戸市内丸1-1-1  
八戸市庁別館5階 商工労働観光部産業労政課内

相談受付時間 毎週 月曜日～金曜日 ※祝日及び年末年始の閉庁日は除く  
9時～16時(紹介所開設時間は8時15分から17時)

電話 0178-43-2111 内3857

e-mail sigoto@city.hachinohe.aomori.jp



# 青森県のUIJターン就職・移住支援制度

移住支援金 交通費助成 就活アプリ

## 移住支援金

青森県では、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100万円を支給しています。

**支給金額** 世帯での移住:100万円 | 単身での移住:60万円

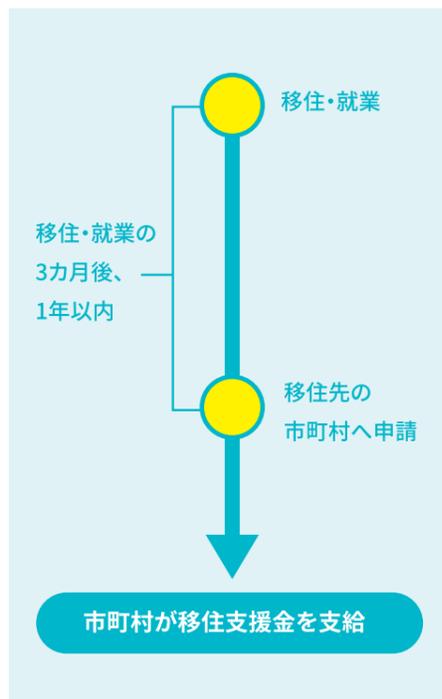
R4.4.1以降に18歳未満の世帯員を帯同して移住する場合は、18歳未満の方1人につき最大30万円を加算支給

- 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
  - 申請後5年以上継続して青森県内に居住する意思がある方

### 支給対象者のその他の要件

- 1. 対象求人に就業した方**  
青森県公式就職情報サイト「あおもりジョブ」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**  
プロフェッショナル人材事業又は先導的人材マッチング事業を利用して就業した方
- 3. テレワーカー**  
所属先企業等からの命令ではなく、自己の意思により移住し、移住先を生活の本拠として、移住元での業務をテレワークで行う方。
- 4. 関係人口に該当する方**  
青森県内の市町村や地域の人々に関わりを有する方のうち、市町村が本事業における関係人口と認める方
- 5. 起業した方**  
起業支援金の交付決定を受けた方

### 登録申請から移住支援金支給までの主な流れ



- 申請書、就業証明書及び本人確認書類に加え、支給対象者の要件を満たすことを証明する書類を移住先の市町村に提出してください。
- 申請書の様式及び必要書類については、移住先の市町村担当課へお問い合わせください。
- 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/shoko/roseinoryoku/ijyuusiennkinn.html>



## 青森県 UIJ ターン還流促進

## 交通費助成

青森県では、UIJターンを促進し、県内企業の人材確保を図るため、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助成します。

### 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)

年度につき、一人1回まで利用可能です。ただし、宿泊費については、青森県内に実家がない方のみ対象となります。

**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及び宿泊費

- 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 県内企業が県内で実施するインターンシップに参加する場合

公務員試験(国、県、市町村)を受験する場合(説明会への参加を含む)及び行政機関が実施するインターンシップに参加する場合は対象外です。

**申請方法** メール 又は 郵送

**申請先** [apply@aomori-job.jp](mailto:apply@aomori-job.jp)  
青森県UIJターン還流促進交通費助成事務局  
(委託事業者 NPO法人あおもりIT活用サポートセンター)  
〒036-8035 弘前市百石町38-1

## 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

高校生、大学生、求職者などを対象にした、地元企業の情報や就活関連のイベント、助成制度の発信によって県内就職を応援するアプリです。ダウンロード無料、利用登録不要となっていますので、青森での就職を希望する方は、ぜひダウンロードしてお使いください。

**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>

### 申請手続きの流れ

- 1** 青森県のホームページから助成申請書をダウンロードしてください。  
<https://www.pref.aomori.lg.jp/soshiki/shoko/roseinoryoku/kotsuhijosei.html>
- 2** 必要事項を記入してください  
「訪問先企業証明欄」は訪問企業のご担当者様に記入していただく必要があります。
- 3** 申請書及び領収書を左記申請先へ提出  
電子メールを推奨します。
- 4** 電子メールでの申請を受理した旨、事務局から確認メールを送信  
郵送の場合は、個別に受理のご連絡はいたしません。助成金額の決定通知をもって回答といたします。
- 5** 事務局が申請内容を確認後、助成金の額を通知します。
- 6** 申請時の指定口座へ助成金を振り込みます。



あおもりで、働く。

