



探していたら、  
ジモトにあった。

らしく、  
はたらく



自分らしく働きたい。自分らしく暮らしたい。  
ワークライフバランスが求められる今、  
青森県には、仕事と生活の調和のとれた人生を送るための、  
恵まれた環境が整っています。

らしく はたらく、らしく くらす。青森で働くことのメリット

<p><b>らしく</b> はたらける労働環境</p> <p>通勤時間が短い</p> <p><b>全国10位</b></p> <p>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)</p> <p>神奈川県 &gt; 全国平均 &gt; 青森県 106分 &gt; 81分 &gt; 63分</p>	<p><b>らしく</b> くらせる子育て環境</p> <p>子どもを預けられる</p> <p><b>全国1位</b></p> <p>待機児童数 東京都 &gt; 全国平均 &gt; 青森県 286人 &gt; 57人 &gt; 0人</p> <p>認定こども園が多い</p> <p><b>全国1位</b></p> <p>認定こども園認可・認定件数 (0~5歳人口1万人あたり) 全国平均 &lt; 青森県 16.7箇所 &lt; 66.7箇所</p>	<p><b>らしく</b> くらせる住環境</p> <p>家賃が安い</p> <p><b>全国1位</b></p> <p>家賃(1畳あたり) 全国平均 &gt; 青森県 3,074円 &gt; 1,882円</p>
<p>労働時間が短い</p> <p><b>全国6位</b></p> <p>週50時間以上働く雇用者の割合 東京都 &gt; 青森県 22.0% &gt; 14.5%</p>	<p>延長保育が充実</p> <p><b>全国1位</b></p> <p>延長保育実施施設数 (6歳未満の子どもがいる一般世帯千世帯あたり) 全国平均 &lt; 青森県 6.0施設 &lt; 12.6施設</p>	<p>住宅地が安い</p> <p><b>全国2位</b></p> <p>住宅地の平均価格(1㎡あたり) 東京都 &gt; 青森県 404,400円 &gt; 16,100円</p>

出典：通勤時間：総務省「令和3年社会生活基本調査」、労働時間：総務省「令和4年就業構造基本調査」を基に算出、待機児童数：子ども家庭庁「保育所等関連状況取りまとめ(令和5年4月1日)」、認定こども園認可・認定件数：子ども家庭庁公表資料「都道府県別の認定こども園の数の推移」及び総務省「令和2年国勢調査人口等基本集計」を基に算出、延長保育実施施設数：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年国勢調査人口等基本集計」を基に算出、家賃：総務省「平成30年住宅・土地統計調査」、住宅地価：国土交通省「令和5年都道府県地価調査」

収入と支出のバランスは、実は東京も青森も大きな差はないんです！

単身世帯(30歳未満)の収支差額(月額)



出典：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  
※収入・・・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



大好きな弘前で  
四季のイベントを満喫。  
すぐそばに居るから  
家族に寄り添える。

佐藤 杏美(さとう あみ)さん

社会福祉法人嶽陽会  
特別養護老人ホーム松山荘 2022年入職  
弘前市出身 弘前南高校～弘前学院大学卒

### Q. 県内に就職しようと思った理由

自宅で祖父母の介護をする両親の姿を見ていたことから介護の仕事に興味を持ち、自分も家族のそばにいて力になりたいと思い、県内就職を決めました。弘前市の街並みや弘前ねぶたまつりが大好きなことも、地元で働く理由です。

### Q. 仕事のやりがい

入居様が日常生活を送るためのサポートをするのが主な仕事です。一人ひとりの状態に合わせた寄り添う介助を心がけています。ドライブ外出や家族との面会、施設内で企画する季節の行事などを通して、入居者の笑顔を見ることができたときにやりがいを感じます。

### Q. 休日の過ごし方

近くの公園やダムなど、自然を感じられる場所へドライブに行ったり、友人とカフェ巡りをしてリフレッシュしています。弘前市は桜まつりや弘前ねぶたまつり、紅葉まつり、雪燈籠まつりなど、季節を感じられるイベントが目白押しなので、毎年の楽しみです。



# らしく、はたらく

先輩からのメッセージ



### Q. 県内に就職しようと思った理由

いざというときに頼れる家族や友人がそばにいる安心感は、大きな支えになると思い、地元で働こうと決めました。働き始めは緊張や不安がありましたが、住み慣れた環境で仕事ができることや、相談相手が近くにいて安心できる居場所があることは、助けになりました。

### Q. 仕事のやりがい

掘削機械を使って、水井戸や温泉井戸を掘る仕事をしています。機械を設置するための整地・土台づくりから、やぐらの組み立て、パイプの引き上げなどの高所作業まで、身体を使う仕事が多いです。自分たちで掘った井戸からきれいな水が流れ出たとき、やりがいを感じます。



安心できる居場所があるから  
仕事の不安を乗り越えられた。  
休日は仲間と身体を動かして  
リフレッシュ。

木村 蓮(きむら れん)さん

大泉開発株式会社 2020年入社  
つがる市出身 五所川原農林高等学校卒

### Q. 休日の過ごし方

スケートボードやスノーボード、キャンプなど、身体を動かしてアウトドアやレジャーを楽しんでいます。実家はつがる市でメロン農家をしているので、収穫時期には農作業を手伝っています。季節によって旬の食材が味わえるのも、自然豊かな青森ならではのですね。



# 青森県は、みなさんが「らしく、はたらく」ために、 県内就職を促進する様々なサポートを行っています。

## 青森県公式就活アプリ「シューカツアオモリ」



- 県内企業情報や求人情報、就活イベント情報等を定期的に配信
- ダウンロード無料、登録不要
- 県内外のお店で使えるお得なクーポンをお届け！



## 青森県企業ガイドブック 2024



- 県内企業の情報や就職活動のポイント等を分かりやすくまとめたガイドブック
- 青森県内の約200社の企業情報がこれ一冊で！
- 先輩社員の声など、掲載企業のリアルな魅力が伝わる！

電子データ掲載ページ▶



青森県若年者就職支援センター

## ジョブカフェあomorい

JOB CAFE AOMORI

- ジョブカフェあomorいは青森県が設置している若年者(15歳から44歳)の方を対象とした就職支援施設です。
- 就職活動に関する情報提供や相談など、様々なサービスを全て無料で利用できます。



ジョブカフェあomorい 利用時間 8:30~17:15

- 休館日：日・祝日・年末年始・アスパム休館日※土曜日は開館
- 青森市安方1丁目1-40 青森県観光物産館アスパム3階
- TEL: 017-731-1311 ■ FAX: 017-731-1312

サテライトスポット弘前 利用時間 9:00~17:00

- 休館日：土・日・祝日・年末年始
- 弘前市駅前町9-20 ヒロ口3階 ■ TEL: 0172-32-8033

サテライトスポット八戸 利用時間 9:00~17:00

- 休館日：土・日・祝日・年末年始
- 八戸市内丸1丁目1-1 八戸市庁別館1階
- TEL: 0178-43-7611

サテライトスポットむつ 利用時間 9:00~17:00

- 休館日：土・日・祝日・年末年始
- むつ市中央1丁目8-1 むつ市役所内
- TEL: 0175-22-1146

## 県外大学等、25校との連携協定（青森県）

- 県内企業等への学生インターンシップ受入支援
- 県内企業情報等を提供する学内イベントの開催
- 保護者向けUIJターン就職セミナーの開催など

専修大学、日本大学、東北工業大学、拓殖大学、国土館大学、尚絅学院大学、立正大学、中央大学、創価大学、創価女子短期大学、神奈川大学、千葉商科大学、法政大学、片柳学園、東洋大学、大東文化大学、日本工業大学、駒澤大学、東海大学、東北学院大学、東北福祉大学、仙台大学、札幌大学、東京農業大学、札幌学院大学

令和6年4月現在

そのほかにも、青森県での就職に役立つ情報や、青森暮らしに関する情報、あります。

県外大学生等の就活時の  
交通費を支援しています。



県外大学生等が県内での就職活動やインターンシップへ参加するときに要した交通費や宿泊費を助成します。  
詳しくは、県のホームページへ！

青森県公式就職情報サイト  
あomorいジョブ

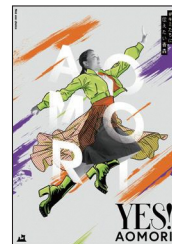


<https://aomori-job.jp/>

あomorいジョブでは、青森県へUIJターン就職を考えている人を支援するため、県内企業の採用情報やインターンシップ情報等を提供しています。

YES!AOMORI

～キミたちに伝えたい青森～



青森県の「暮らしやすさ」を表した客観的な指標や、青森県の魅力について紹介しています。