

らしく、  
はたららく



探していたら



ジモトにあった。



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

**らしく**  
はたらく労働環境

通勤時間が短い

全国 **10** 位

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)

神奈川県 > 全国平均 > 青森県  
106分 > 81分 > 63分

労働時間が短い

全国 **5** 位

週60時間以上働く雇用の割合

全国平均 > 青森県  
9.5% > 7.5%

**らしく**  
くらせる子育て環境

子どもを預けられる

全国 **1** 位

待機児童数

東京都 > 全国平均 > 青森県  
300人 > 62.6人 > 0人

認定こども園が多い

全国 **1** 位

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 < 青森県  
16.7箇所 < 66.7箇所

延長保育が充実

全国 **1** 位

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 < 青森県  
5.9施設 < 12.5施設

**らしく**  
くらせる住環境

家賃が安い

全国 **1** 位

家賃(1畳あたり)

全国平均 > 青森県  
3,074円 > 1,882円

住宅地が安い

全国 **2** 位

住宅地の平均価格(1㎡あたり)

東京都 > 青森県  
389,100円 > 15,900円

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「平成29年就業構造基本調査」、待機児童数：厚生労働省「保育所等関連状況とりまとめ」（令和4年4月）、認定こども園認可・認定件数：内閣府「認定こども園に関する調査」（令和4年4月）及び総務省「令和2年国勢調査人口等基本集計」、延長保育実施施設数：厚生労働省「令和3年度社会福祉施設等調査」、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4年都道府県別地価調査」

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)

収入	支出	収支差額
青森県 202,677 円	122,425 円	青森県 約 8 万円
東京圏 241,704 円	167,238 円	東京圏 約 7 万 5 千円

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

# らしく、はたらく

先輩からのメッセージ



AOMORI

## 四季を通して

楽しみが盛りだくさんの青森で、  
地域に寄り添った仕事ができる。



甲地 沙妃(かっち さき)さん  
株式会社青森ダイハツモーターズ 2021年入社。  
十和田市出身。三沢高等学校～弘前大学卒

## Q. 県内に就職しようと思った理由

住み慣れた青森で社会人生活をスタートさせたいという思いがあり、いざというとき近くに頼れる家族や友人がいる地元で就職することを決めました。お客様と長く付き合うことができる仕事がしたいと考え、自動車ディーラーに就職しました。

## Q. 仕事のやりがい

車の販売業務で印象的だったのが、1台目をご購入いただいたお客様から「娘の車も甲地さんから買いたい」と2台目をご購入いただいたことです。納車までフォローし、「この車でもよかった」と地元のお客様の笑顔を見られるのがうれしいですね。

## Q. 休日の過ごし方

桜まつりやねぶた祭、冬まつりなど県内各地でイベントがあり、年中を通じて出かける機会がたくさんあります。ドライブしながら青森の四季を感じ取れるので、道中も楽しめるのが魅力です。今は父の影響で始めたゴルフも満喫しています。

やる気のもとには家族の存在。  
住み慣れた地元だから  
仕事も子育ても安心。



山田 亜聖(やまだ あせい)さん  
八戸セメント株式会社 2021年入社。  
八戸市出身。八戸学院光星高等学校卒

## Q. 県内に就職しようと思った理由

高校卒業後に県外で暮らしたとき、知合いがすぐ会える距離にいたことの大切さを肌で感じました。家族や友達がそばにいる安心感が、ときには頑張る力にもなると考え、地元で働こうと決めました。

## Q. 仕事のやりがい

セメント工場内の設備保全業務を通じて、安定操業を目指しています。工場では青森県内の廃棄物をセメント製造の原料や熱エネルギーとして資源化しており、社会インフラを支えつつ未来の自然を守る仕事にやりがいを感じます。

## Q. 休日の過ごし方

バスケットボールの社会人チームに所属し、身体を動かしています。結婚して子どもが生まれてからは、子どもを連れて近くの公園へ行ったり、親戚と集まる機会も増えました。青森は身近に自然を感じられる場所が多いですし、家族が近くにいるので子育ても安心です。

# 青森県は、みなさんが「らしく、はたらく」ために、 県内就職を支援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！



App Store  
からダウンロード



Google Play  
で手に入れよう

## 青森県企業ガイドブック 2023



- 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

## ジョブカフェあおもり

JOB CAFE AOMORI

- ジョブカフェあおもり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。

ジョブカフェあおもり 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5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  
あおもりジョブ



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

あおもりジョブでは、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。