

キミたちに 伝えたい、青森

この冊子には、意外と知られていない
青森のすごいところや青森の強みなど
高校生の皆さんに知っておいてほしい情報が満載です。
これから進路を選択する皆さんに、生まれ育った
青森県の魅力をもっと伝えたいという
想いを込めています。

青森で働きたい若者をサポート

県公式就活アプリ シューカツアオモリ

高校生や大学生をターゲットに
企業情報や求人情報、就活イベント
等の情報を定期的に配信。



iPhone



Android

あおもり若者定着奨学金返還支援制度

県内の対象企業に就職して6年間働き続けたとき、
奨学金の返還を企業と県とで最大150万円支援。



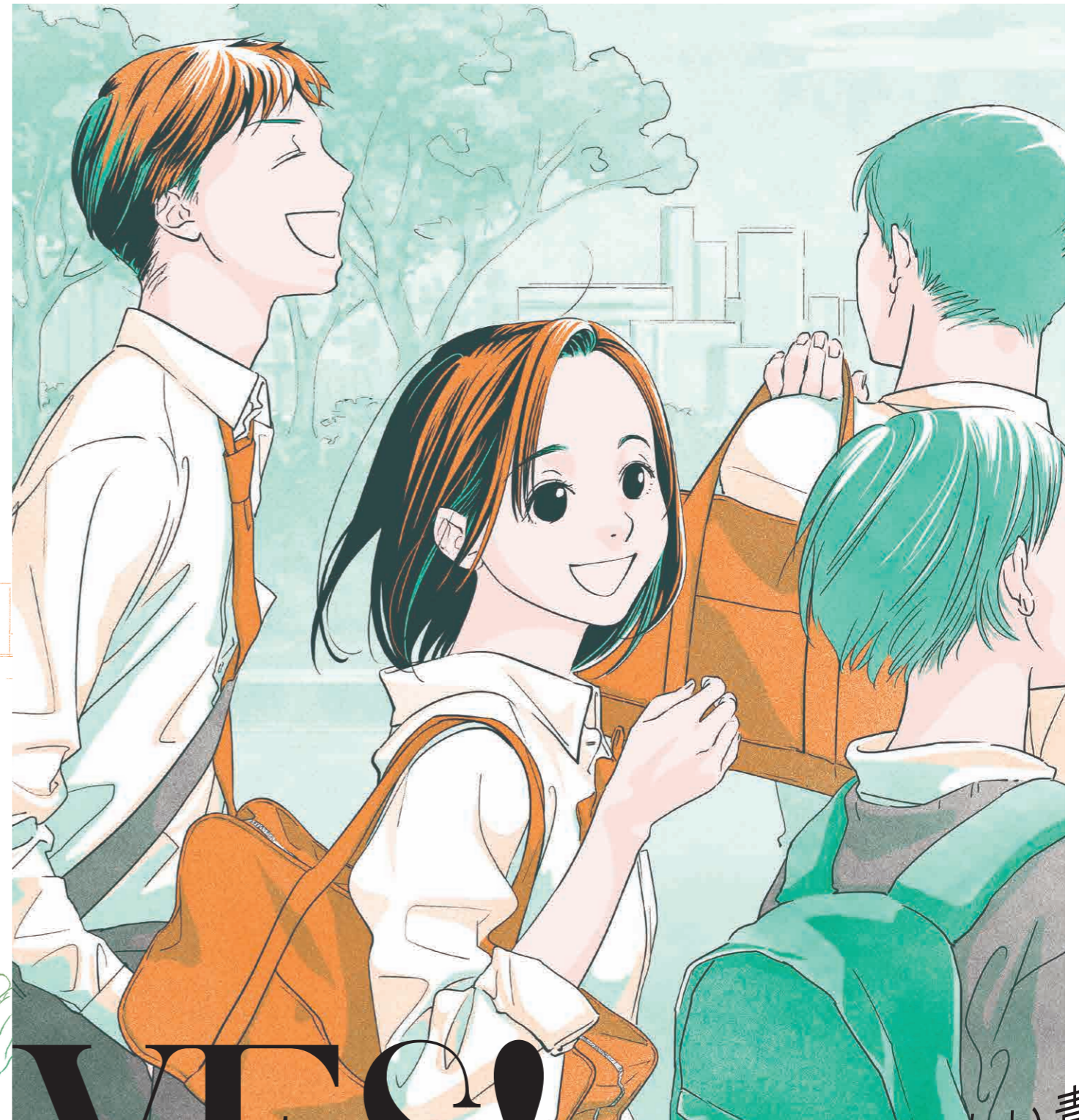
就活時の交通費を支援

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する交通費や宿泊費を助成。




将来青森県に Uターンしたくになったら

Uターンしたい人を応援する制度や相談窓口・
WEBサイトもあります。



YES! AOMORI

#キミたちに伝えたい青森

キミたちに伝えたい 

青森県民の暮らしの満足度

64.8%

※青森県「青森県民の意識に関する調査」(2022)

キミたちが、この先どこで
どんな風に生きていくことが
自分らしくいられて、心地よいことなのか。
そのための進路として、何を選択すべきか…

悩んでもいい、迷ってもいい。
ただ、せつかくなら
キミたちが生まれ育った
青森県の魅力をしっかりと理解した上で
自分と向き合い、将来の道を選んで欲しいと願う
大人たちからのメッセージに
ちょっぴり耳を傾けて欲しい。

そして、この冊子を通して
保護者の方と一緒に
今まだ気づいていない青森の魅力を見つけて欲しい。



青森に住み続けたい

64.8%

※青森県「青森県民の意識に関する調査」(2022)

Contents

- 01 冊子のコンセプト
- 03 高校生が選ぶ私のYES!AOMORI
- 07 進学・就職の状況
- 11 地方でも都会と同じ仕事ができる時代に!
- 15 先輩に聞いてみよう!
- 17 青森の魅力、再発見!
- 27 暮らしやすさ、働きやすさ
- 35 私のライフプラン

高校生が選ぶ

私のYES! AOMORI

高校生の皆さんが教えてくれた
この先も大切にしたい
自分だけの「YES! AOMORI」

父と一緒に町内の会合に行くとき青森には面白い人、
温かい人が多いと感じます。
私は人混みが苦手な人が少ない方が落ちつくので、
10年後、20年後も変わらない青森でいて欲しいと
思います。

大湊高等学校 1年
まるや ことろう
丸谷虎太郎
(むつ市)

自宅のすぐ近くが菜の花畑。地元だからこそ見ら
れる早朝や夕方の美しい風景が私のお気に入り。
横浜町の日常にあるかけがえのない瞬間を写真に
収めて、たくさんの人に伝えていきたいです。

大湊高等学校 1年
しらぬかり おん
白糖璃心
(横浜町)

青森=田舎という人もいるけど、むつ市には祭りや食など
自慢できるものがたくさん。都会、田舎といわず、地域の
発展のために、みんなで取り組むことが大事なんじゃない
かな。私はなるべく地域のもの
を購入するようにしています。

大湊高等学校 1年
きたりん か
北凜香
(むつ市)

地域の神楽のお囃子に参加してい
ます。年齢に関係なく地域の人と
交流できるのがうれしい。朝起き
ると鳥が鳴いていたり、山の雪景
色が見られて幸せ。家族も地元が
大好きなんです。

八戸東高等学校 1年
ふるた こう き
古田晃基
(南部町)

スキー場や海が近くて楽しめる場所。
青森のことが小さい時から好きで、人混み
の都会から帰ると安心できます。
大人になったら、自分がお世話になった
ように地域のために働けたらと思います。

木造高等学校 2年
やまもとそら
山本空
(つがる市)

みんなのためにゴミ拾いや草刈りをする
祖父を尊敬していて、私も気づいたこと
は自分から改善する大人になりたいで
す。青森には何もないのではなく、ここに
しかない幸せがたくさんあります。

木造高等学校 2年
あべももこ
阿部桃子
(中泊町)

遊びに行くなら都会だけど、地元の食の美味しさや
ありがたみがわかるので暮らすならこっちかな。特
に、館鼻岸壁朝市には、日本中のどこにも負けない
おいしいものが揃うので最高です。将来は、八戸を
さらに元気にする活動をしていきたいですね。

八戸東高等学校 2年
みつなおい
見附直維
(八戸市)

八戸は自然に恵まれているので、外の空気
を吸うとリフレッシュできます。特に夜は
月や星がキレイ。空気が澄んでいて心地
よく、怖いはずの夜道だけど、安心して
歩けるのも八戸ならではの。

八戸東高等学校 3年
あさわ み ゆ
荒沢心優
(八戸市)

他県の友人が、青森りんごのおいしさ
は格別だと言ってくれます。米農家の
祖母が作るお米も最高。人情深い人が
多く、地域の人たちが小さい時から温
かく見守ってくれて安心感があります。

木造高等学校 2年
なりた ここな
成田想和
(つがる市)

つがる市は中学生までの医療
費が無料など子育てサポート
制度が充実しています。近所の
人が挨拶してくれるし、子育て
にはとてもいい環境だと思います。
県外大学に行く友人も、
青森で働きたいなんて。

木造高等学校 2年
はなだ
花田あかり
(つがる市)

※掲載情報は2022年12月時点のもの

青森の強み編

コロナ禍での家族旅行は主に県内へ。青森にはこんなに素敵な自然が身近にあると初めて知りました。まだまだ知らない青森があるんだ！ここで育ってよかったなって思いました。青森でやりたいことができるならば、ずっと青森にいたいですね。

八戸東高等学校 3年
ひろの ももか
廣野 桃花
(八戸市)



りんご園が広がる風景が大好き。りんごの町・板柳のふるさとセンターでは、果実を食べるだけでなく、染め物など様々なものに活用していて、りんごの価値や可能性がどんどん広がっている気がします。

木造高等学校 2年
すぎさわ ゆう
杉澤 悠
(板柳町)



小さい頃から能舞をやっていて、地域の様々な年代の人と触れ合えることが嬉しくて楽しいんです。人を気にかけて優しくすることが当たり前という東通で育ったからこそ、私の人間性が育まれた気がしています。それが本当に良かったと思っています。

大湊高等学校 1年
あいない せな
相内 聖和
(東通村)

方言やなまりは温かい感じがして大好き。大湊高校には下北各地から通学しているので、なまりが強い人もたくさん。それが逆に面白く、ユニークな人がいっぱいだな〜と、とても新鮮に感じています。

大湊高等学校 1年
おおみ きさら
大見 幸更
(大間町)



南部町の方は地元で自信と誇りを持っている人が多いですね。私も南部町のいいところは？と聞かれたらすぐ答えられます。ちなみにイチオンは、地元食材の豊富さが自慢の給食です！

八戸東高等学校 2年
さかもと あいと
坂本 心人
(南部町)



青森には白神山地など緑が豊かで、リラックスできる場所がたくさんあって心地よいです。地域の高齢者たちが自分の孫のように接してくれる温かい雰囲気も好きですね。

木造高等学校 2年
はばれいと
羽場 伶翔
(つがる市)



将来のこと編

将来、青森で暮らすことを考えたとき、買い物する場所や遊ぶ場所が少ないかも？と。でも、子育てするのであれば、青森の方が子どもをのびのび育てられる気がします。自然が近いことって、実は贅沢なのかもしれないですね。

八戸東高等学校 3年
まつだ はると
松田 陽人
(八戸市)



青森の人の温かな人柄が好き。地域の人と話す、みんなで青森を作り上げているという感じがして、自分もこの町の一員だと実感します。人と触れ合うことが好きで、将来は心理カウンセラーの道に進みたいです。

大湊高等学校 1年
いわの ゆきは
岩野 雪葉
(むつ市)



中学生のとき、仕事のかたわらボランティアで指導してくれた野球部のコーチに憧れて、私もそんな風に地域に貢献できたらなって。住み慣れた青森で就職・結婚して、ずっと津軽で暮らしたいですね。

木造高等学校 2年
のみや ゆうと
野宮 悠斗
(つがる市)



祖父が是川縄文館のボランティアガイドをしていて、私自身も考古学に興味を持つようになりました。青森県の縄文遺跡群は、世界に誇る文化遺産。もっと青森の良さを伝えていきたいです。

八戸東高等学校 1年
にしむら あやの
西村 綾乃
(八戸市)



青森県は、地域で子どもの教育に取り組んでいると感じています。私自身も青森県で生まれ育ったからこそ、多くの人にダンスの魅力を広めたいという将来の夢に出会えました。世界で有名になったら青森出身だと堂々と言いたいです。

八戸東高等学校 2年
なかむら わかな
中村 和奏
(六ヶ所村)



小学生の時のジオパーク学習をきっかけに、さらに地元・大湊が好きになりました。都会にも魅力があるけど、私はもっと下北を知りたいし、大湊で暮らしていきたい。教員として大湊中学校で働くのが、いちばんの夢です。

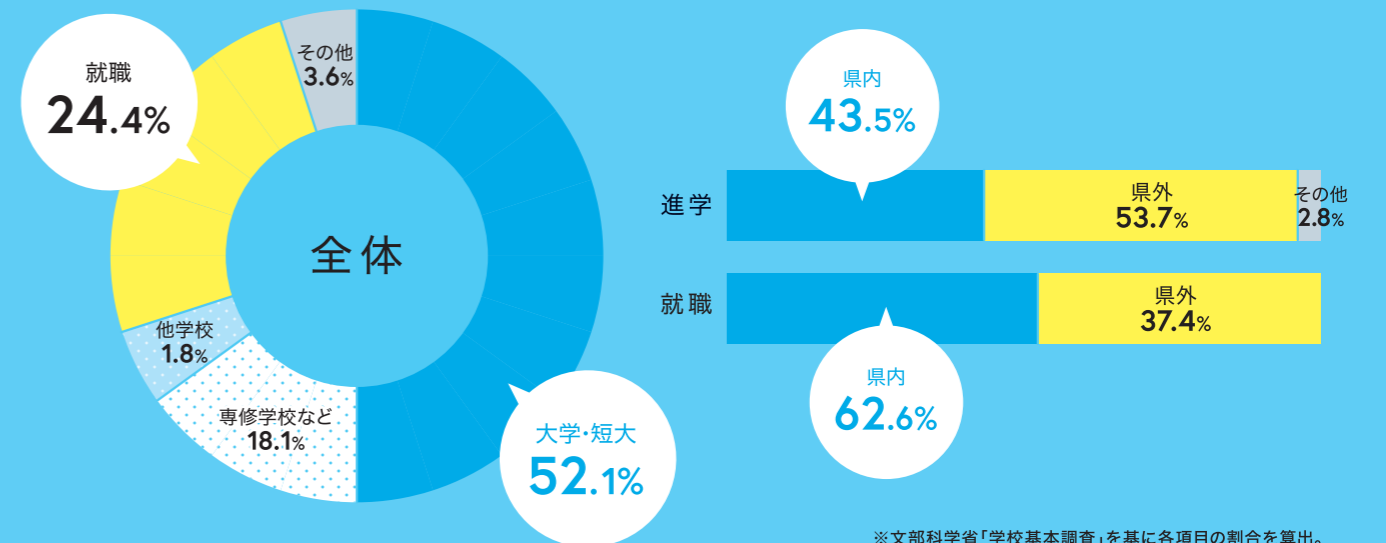
大湊高等学校 1年
しなだ りんたろう
品田 凜太郎
(むつ市)



進学か就職か。県内か県外か。 高校卒業後、みんなどうするの？

青森県の高校生は、約半数が県外に

青森県内の高等学校等卒業者の進路状況(令和4年3月卒)



※文部科学省「学校基本調査」を基に各項目の割合を算出。

将来の進路についての学生の声

東京の専門学校に進学します。青森にも魅力がたくさんあるけど、私の夢は東京の方が叶いやすいので、県外に行くことにしました。

工学部に進学したい。県外でいろんな経験を積んで、いずれは青森で起業したい。家族とは進路についてよく話をします。

県外へ出てみたいという気持ちもあります。県外へ出たとしても、いずれは安心して暮らせる地元・青森で働きたい。

県内・県外どちらに進学するかはまだ決めていない。一度外に出ることで、地元の良さを改めて知ることができるかも。

卒業後は市役所職員として地域のために働きたいです。県外の大学へ進学する友人達もみんな将来は青森で働きたいと言ってます。

※2022年12月に青森県が実施した県内高校生へのインタビューより

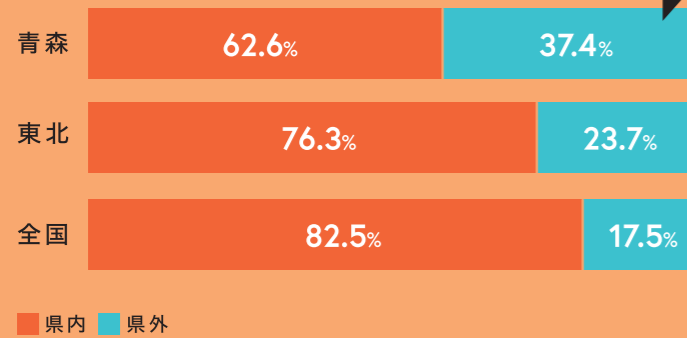


みんな
卒業したら
どうするん
だるう？

県内に残りたい、県外に出たい その理由はこんなこと。

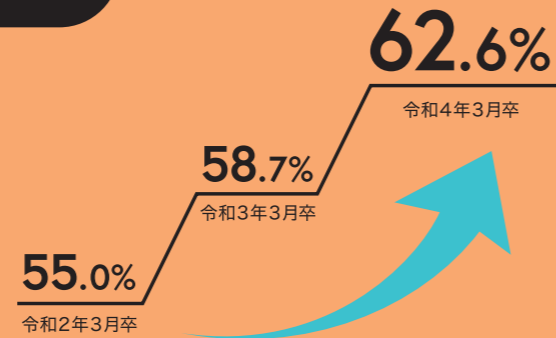
全国の高校生の8割以上は地元就職

高等学校卒業者の就職状況(令和4年3月卒)



青森は地元就職
が少ない

でも、青森県内の高校生の
県内就職が少しずつ伸びている



出典:文部科学省「学校基本調査」

青森県内に就職を希望した理由

- 1 自宅から通える
- 2 県内にいたい
- 3 地元で貢献したい
- 4 説明会等で魅力を感じた
- 5 業務内容が合っている

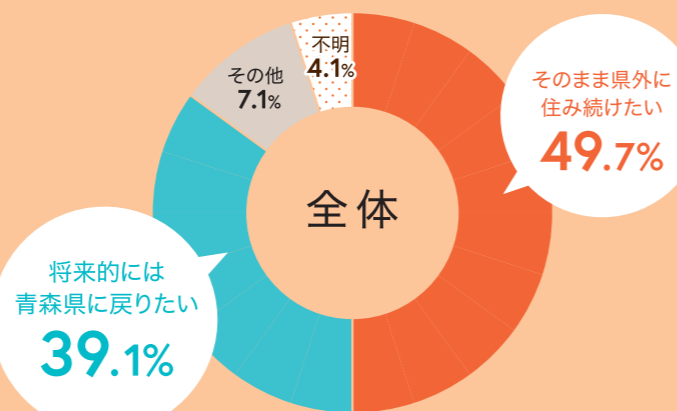
青森県外に就職を希望した理由

- 1 県外で働きたい
- 2 自宅から離れて生活したい
- 3 寮などが完備されている
- 4 賃金が高い
- 5 都会に魅力を感じる

出典:青森県「高校生の就職に関する意識調査結果(2018年)」

注目!

県外就職を希望する
大学生の約4割は
将来青森に戻りたい!



資料:青森県「若者の将来選択に関するアンケート調査(2020年)」

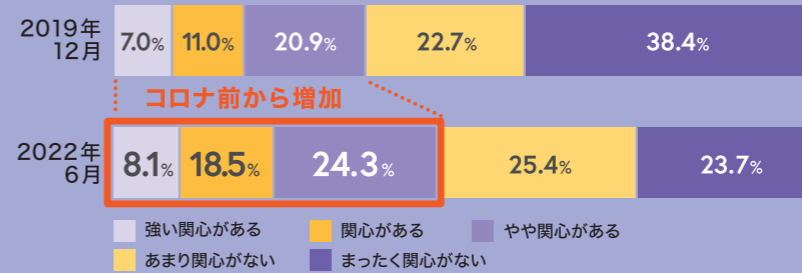
将来はどこで
何をしてるん
だらう?



若者の地方移住への関心が高まってきている！ リモートワークで「転職なき移住」も可能に！

20代の半数以上は移住に関心がある！

地方移住への関心(東京都23区在住者、20代)
※新型コロナウイルス感染症感染拡大後の変化

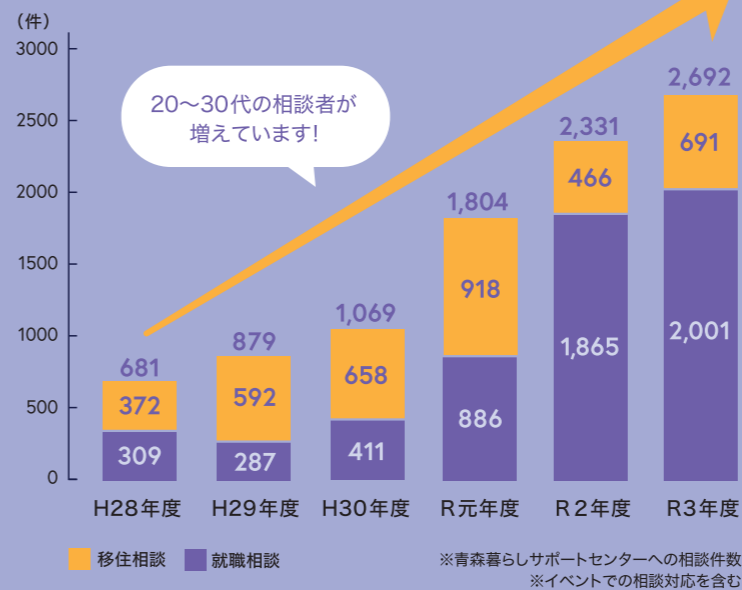


移住に関心がある
50.9%

出典：内閣府「新型コロナウイルス感染症の影響下における生活意識・行動の変化に関する調査」(2022年7月)

青森へのUターンや移住に向け、動き始める人が増加！

青森県への移住等相談件数(延べ)



青森県にUターン
したくなったとき

将来青森県にUターンしたいと考えることがあるかもしれません。Uターンしたいけど、何から始めたらいいの？仕事はどうしたらいいの？そんなときは、「青森暮らしサポートセンター」(東京・有楽町)へ相談！青森県へのUターンについて相談員が個別にサポートします。

いつか
地元に戻りたい

YES! AOMORI

高校生 レポート

いちのへかずや リモートワーカー
一戸寿哉さん [五所川原市]

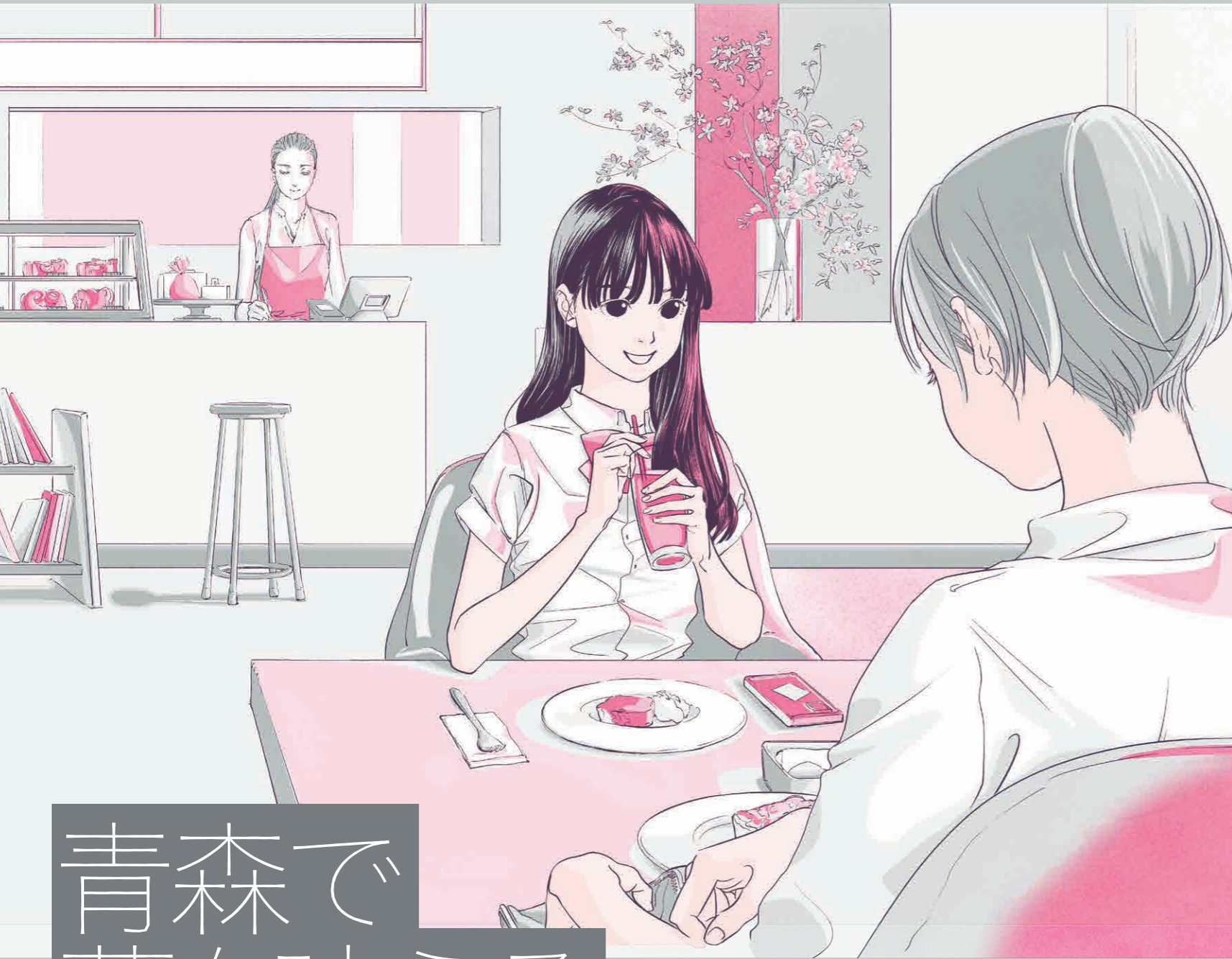
リモートワークで働く先輩



動画はこちら



青森県立黒石商業高等学校の生徒

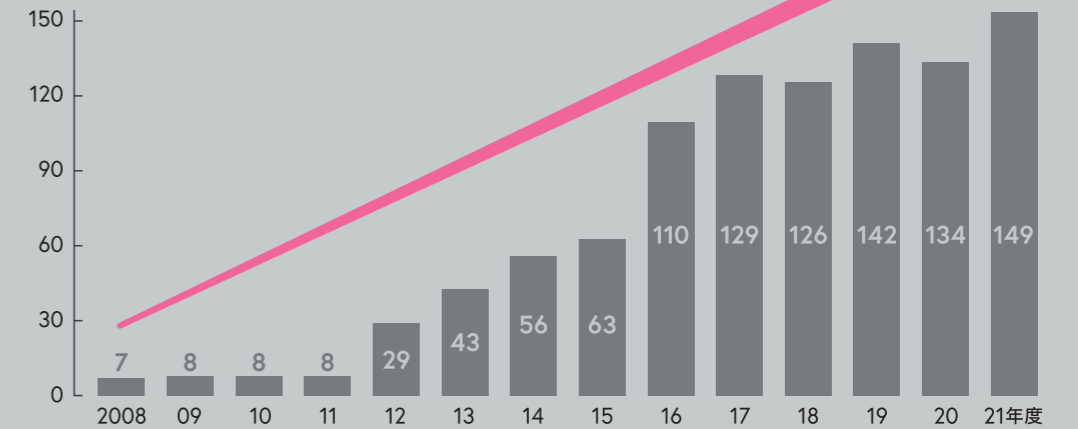


青森で
夢を叶える
には?

自分で会社を作ることだってできる!

♥ 青森で創業・起業する人が、増えている!

青森県内の創業支援拠点を利用した創業者数



出典: 青森県商工労働部公表資料

県内の創業・起業の例

エステ、カフェ、レストラン、
ダンススタジオ、ジュエリーショップ、
広告デザイン等



YES! AOMORI

創業・起業で水産加工品を作る先輩漁師 編

高校生 レポート

き なみ ゆう えつ 山六水産
木浪佑悦さん [外ヶ浜町]



動画はこちら



青森県立八戸水産高等学校の生徒

先輩に聞いてみよう！ 大学生×高校生編

大学生と会社社長という2つの立場で活動し、所属するICTを活用したゼミでも地域活性化について学ぶなど根っからの地元好き。なぜ、地元の大学に進学したのか、そして、学生でありながら起業した決意や思いを聞いてみました。

私の好きな青森

遠出して青森に帰ってくると、なぜかスッキリした気持ちになります。食べ物はおいしいし、ワーケーションにもふさわしく、囲まれた自然の中で心を浄化させることができる絶好の場所。隙間時間に洋画を、休日は飼い猫と過ごしてリフレッシュ！



インスタ映え必至のパフェ 小牧野遺跡の展望台から

青森公立大学 4年生(わたな株式会社 代表取締役)

山田晴香 (やまだ はるか) さん

青森県出身の現役大学生。2020年11月、在学中に女子大生3人でわたな株式会社を設立し、その代表を務める。インターネットを新たな情報発信の場として有効活用し、地元の大人と一緒に地域課題解決に取り組んでいる。

※掲載情報は、2022年2月時点のもの

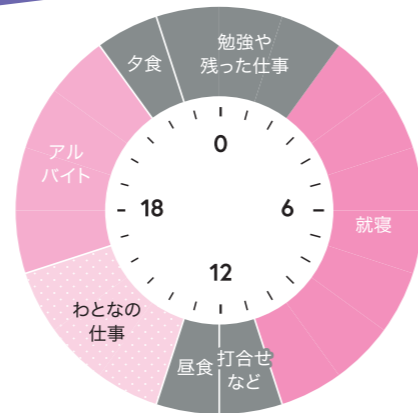
青森県立青森西高等学校 2年生

わたなべ なみ 渡辺夏海さん

すずき そう た 鈴木爽太さん



1日のスケジュール



※大学4年生では、授業がほとんどない

3人のトークを動画配信！



先輩に聞いてみよう！ 社会人×高校生編

株式会社 コンシス

田中真季 (たなか まき) さん

弘前大学卒業後、首都圏の大手企業に就職し、その後Uターン。現在、弘前市のWebコンサルティング会社に勤務し、Webサイト制作から運営まで顧客のメリットを最優先に考えながら、地域の活性化に貢献している。

※掲載情報は、2022年2月時点のもの

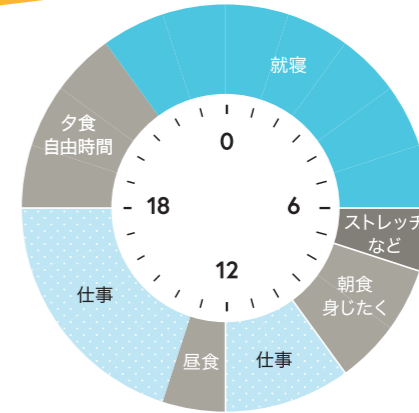
青森県立弘前南高等学校

1年生 にしやかのん 西谷花音さん

3年生 いしざわせい たらう 石澤晴太郎さん



1日のスケジュール



たくさんの趣味を楽しみ、新たなジャンルの学びの時間を惜しまず、健康的な毎日を過ごす。一度、首都圏に就職した経験があるからこそわかる地元企業での働きやすさ、仕事のやりがい、そして、暮らしやすさを聞いてみました！

私の好きな青森

祖父母のりんご畑が好きで、休みの日はよく手伝いに行き、草刈り機も運転しています！五所川原市～深浦町間に見かける景色が好き。深浦町の青池、鯉ヶ沢町のイカ焼き、塩辛も最高です。つがる市にある道の駅もりたもディーブなどところがお気に入り。



祖父母のりんご畑

いつも地元の幼馴染と一緒に

3人のトークを動画配信！





外から
見た
青森って
どんなだろう?

観光地として、国内だけでなく 海外からも注目!

国内の観光地としても注目

いつか観光に行ってみたい都道府県ランキング



出典: gooランキング (2021年10月)

外国人旅行者からも注目

青森県の外国人延べ宿泊者数の推移



出典: 観光庁「宿泊旅行統計調査」(従業員10人未満の施設を含む)
※新型コロナウイルス感染症流行前の数値

台湾人が新型コロナウイルス収束後に行ってみたい都道府県ランキング

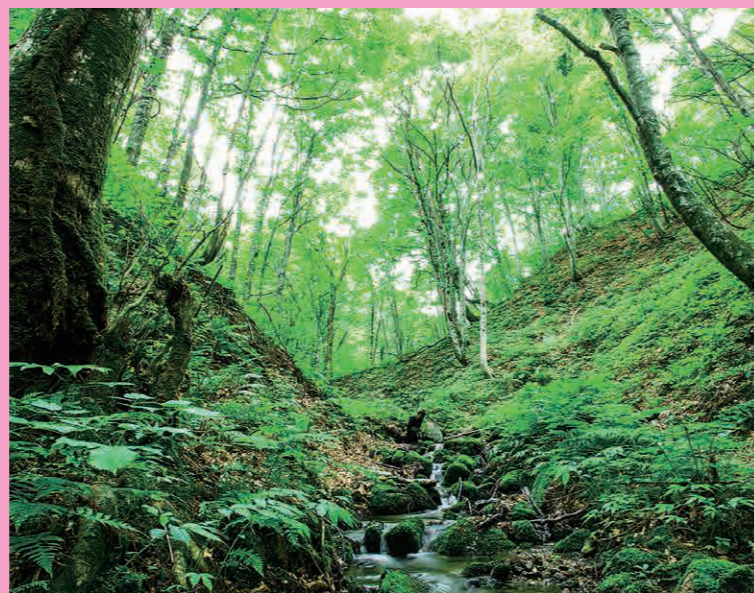


出典: (株)ジーリーメディアグループ「台湾人が新型コロナウイルス収束後に行ってみたい都道府県ランキング」(2020年12月)

世界に誇る青森の自然・文化

世界自然遺産「白神山地」

青 森県と秋田県にまたがる世界最大級のブナ原生林「白神山地」。総面積は約13万ヘクタールにおよび、その壮大なスケールと人為の影響をほとんど受けていない自然本来の姿が評価され、1993年に日本初の世界自然遺産として登録されました。



世界文化遺産

「北海道・北東北の縄文遺跡群」

令 和3年7月27日、世界文化遺産に登録された「北海道・北東北の縄文遺跡群」。豊かな大自然の恵みのもと、1万年以上にわたり採集・漁労・狩猟で定住した縄文人たちの生活と精神文化の継承が評価されました。その構成資産を代表する特別史跡「三内丸山遺跡」は、日本最大級の縄文集落跡です。



ユネスコ無形文化遺産 「八戸三社大祭」

約 300年の歴史と伝統を誇る八戸市最大の祭り。毎年7月31日からの5日間、神話・伝説・歌舞伎などを題材にした豪華絢爛な山車たちが練り歩きます。2004年には国の重要無形民俗文化財に指定され、2016年にはユネスコ無形文化遺産に登録されました。



YES! AOMORI
青森の魅力、再発見!

世界に開かれた海の玄関口青森港

豪 華クルーズ旅行の世界的なブームとともに、国内外から多くの豪華客船が入港する青森港。食・文化・自然景観・街歩きなど、世界を魅了する充実した観光資源が注目を浴び、「飛鳥II」や「ダイヤモンド・プリンセス号」などの豪華大型客船が入港。日本有数の「海の玄関口」を誇っています。

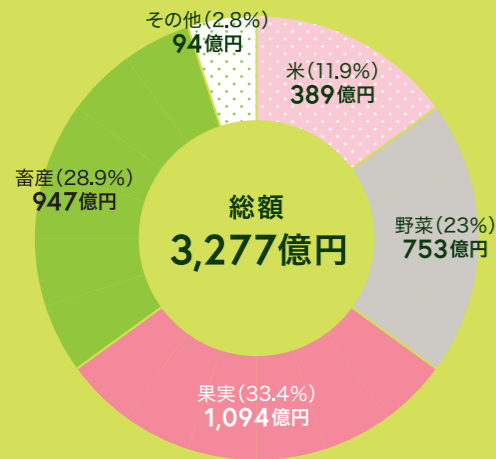
※新型コロナウイルス感染症感染拡大前



農林水産業が盛んな青森県 日本一の生産量を誇る商品も!

農業産出額18年連続東北1位!

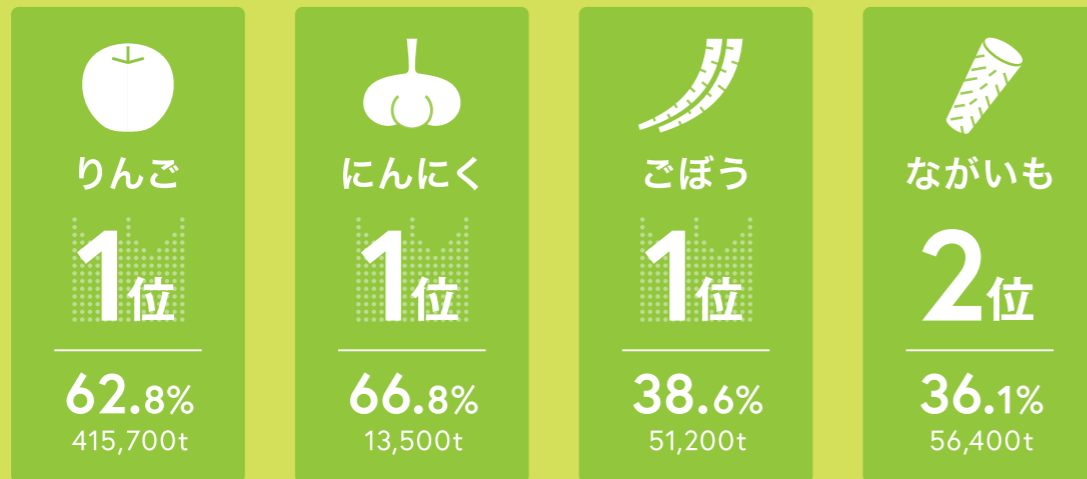
青森県の農業産出額(令和3年)



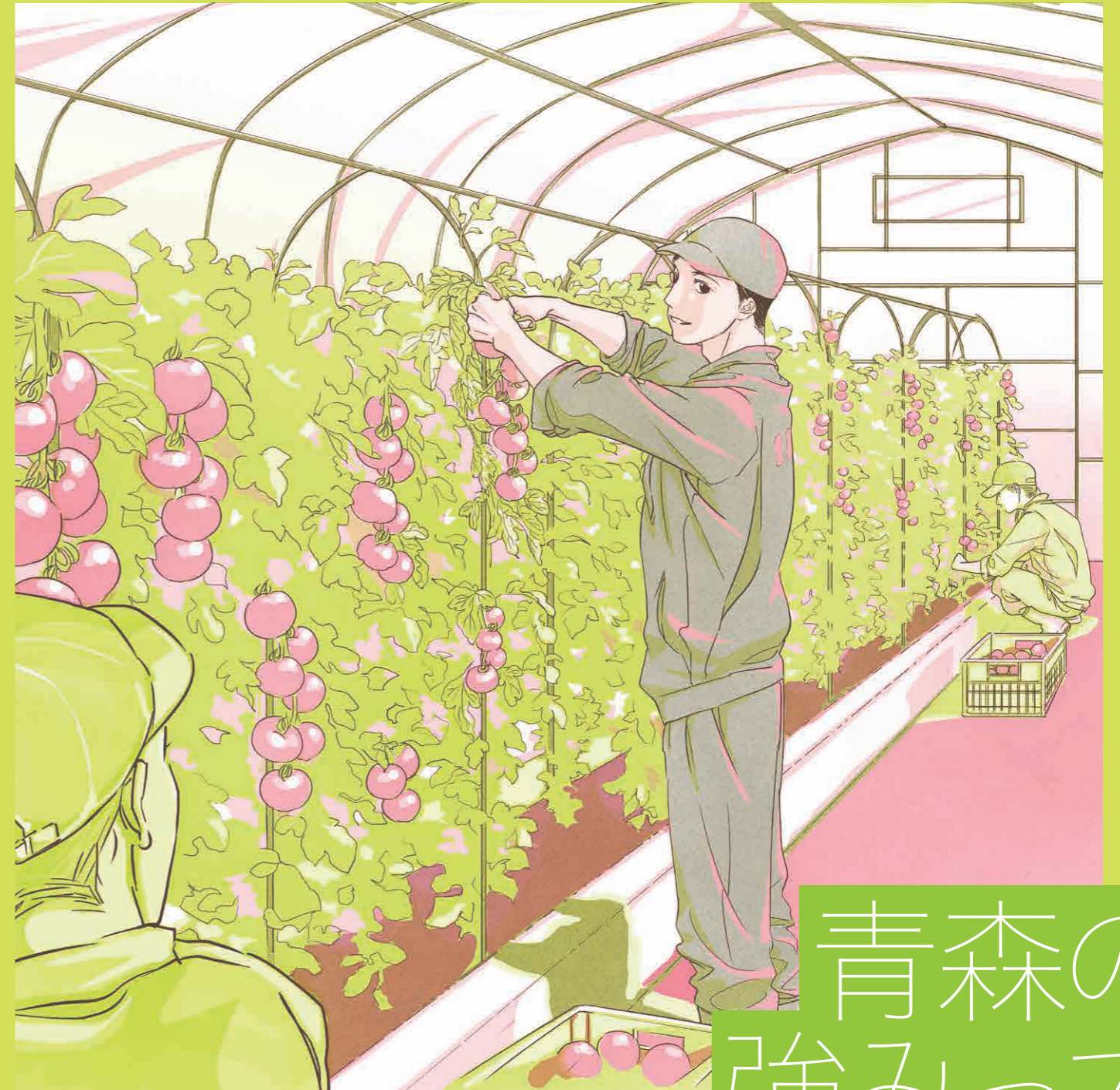
農業産出額
全国7位
東北**1**位

出典:農林水産省「令和3年生産農業所得統計」

収穫量全国シェア・順位(令和3年)



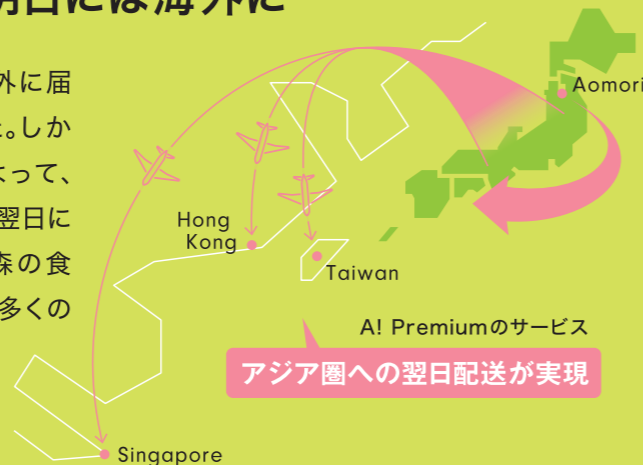
出典:農林水産省「令和3年作物統計調査」



今日採れた青森の食材が、明日には海外に

これまでは、高品質な県産食材を、県外や海外に届けるまでに多くの時間やコストが必要でした。しかし、新たな流通サービス「A! Premium」*によって、国内はもとより海外にも青森の新鮮な食材を翌日に届けることが可能となりました。今では、青森の食と、その食を支える人たちの情熱に、世界中で多くの青森ファンが誕生しています。

*トラック輸送と航空輸送を組合わせて配達するシステム



青森の
強みって
なんだろう?

豊かな自然と作り手の情熱が育んだ 青森ブランド産品

あおもり米の魅力を知らしめた 「青天の霹靂」

粘りとキレのバランスが良く、上品な甘みが残る味わいで、さっぱりとした食感が魅力の「青天の霹靂」。食味ランキングでは、デビュー以来最高評価の「特A」を取得し続けるなど、青森県を代表するブランド米です。



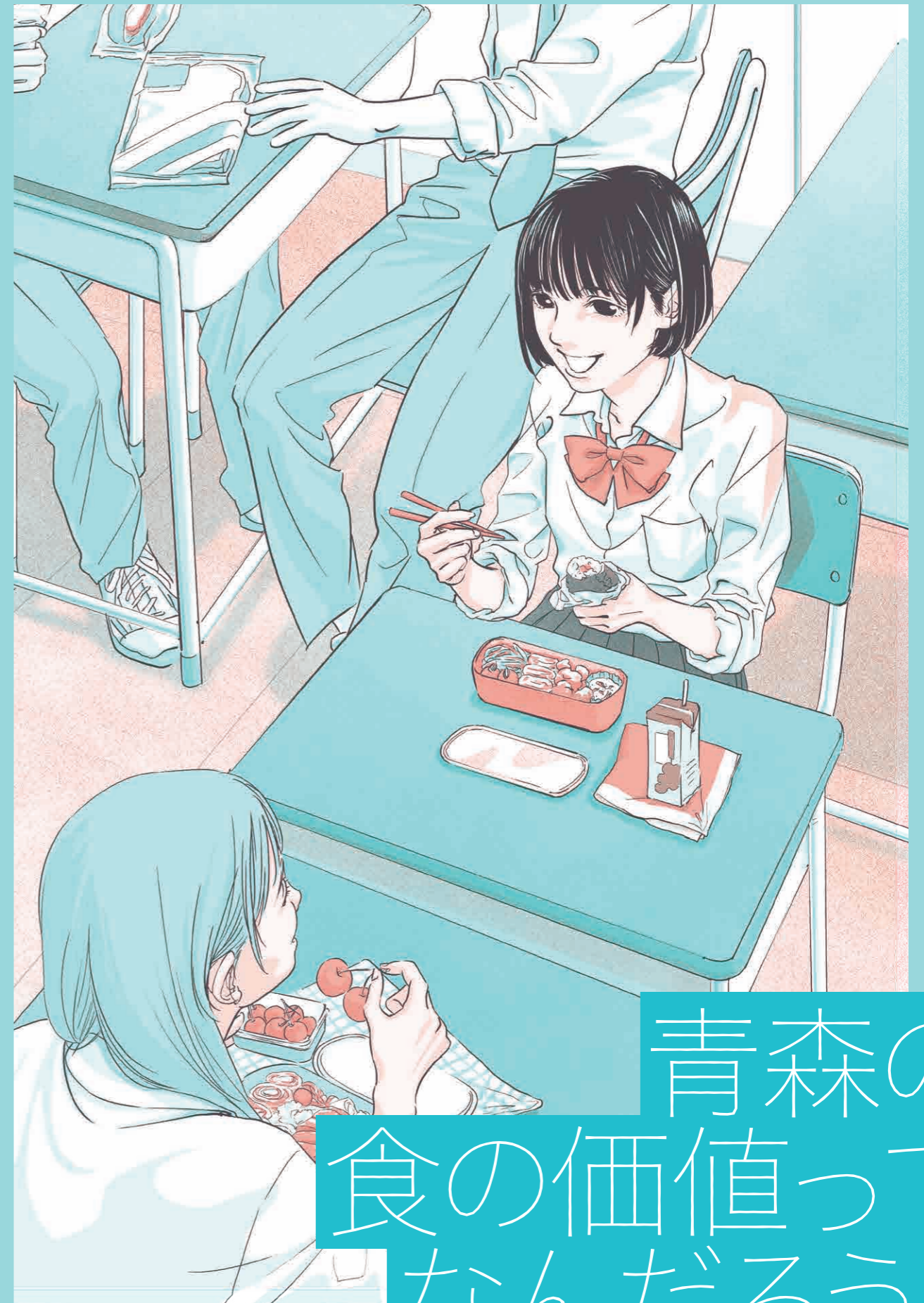
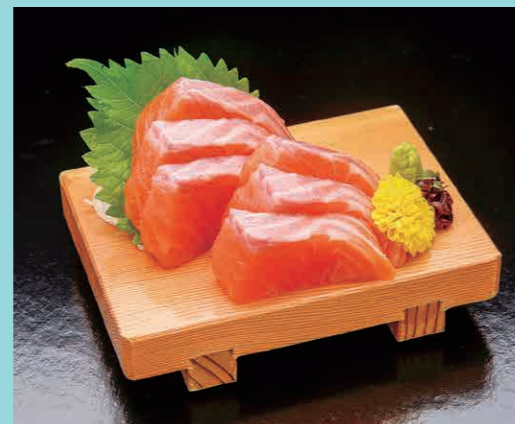
つややかなルビー色に輝く ハートの形のさくらんぼ「ジュノハート」

ローマ神話の女神「^{ジュノ}Juno」と気品あるハート型から名づけられた「ジュノハート」は、山火事被害を乗り越え、焼け残った木から苗木を増やして誕生した奇跡のさくらんぼです。国産品種の中でも最大級の大きさを誇り、糖度が高く、県内の初競りで1粒あたり4万円の値段がついた実績も! 青森県を代表するブランド果実を育てようと開発した幸せフルーツです。



青森生まれ、青森育ち 「青い森紅サーモン」

県内のきれいな河川の水や豊かな湧き水を使い、県産のりんごごとにくいにくを含んだ専用の餌を与えて育つ、青森生まれ青森育ちのご当地サーモンです。約3年かけてじっくり育てられた身は鮮やかな紅色で、脂のノリが程よく、上質なうま味が口いっぱい広がります。



青森の
食の価値って
なんだろう?

青森の食を全国へ発信する ショップが全国に拡大中!

a la ringo



青森りんごの専門店 「あら、りんご。」

日本有数のスイーツ激戦区・神戸三宮に本店を構える「a la ringo(あら、りんご。)」は、青森りんごを使用したスイーツと生果の専門店。県内では、青森奥入瀬店を展開しています。連日、たくさんの「青森りんごファン」が立ち寄る人気店です。



青森りんごを全国へ発信する店舗 編

YES! AOMORI 高校生 レポート

あら、りんご。
神戸本店
[兵庫県・神戸市]



青森県立五所川原農林高等学校の生徒

動画はこちら



melon-roman



日本初のメロン専門工房 「果房 メロンとロマン」

東京・神楽坂にある「果房 メロンとロマン」は、つがる市産のメロンをはじめ、様々な種類のメロンやスイーツが楽しめます。



eight base

八戸圏域のアンテナショップ 「エイトベース」

東京・日比谷にある「8base(エイトベース)」は、八戸市・三戸町・五戸町・田子町・南部町・階上町・新郷村・おいらせ町の物産品の販売や創作郷土料理を提供するほか、様々なイベントを開催しています。



aomo link



東青地域のアンテナショップ 「アオモリンク赤坂」

東京・赤坂にある「AoMoLink(アオモリンク)赤坂」は、青森市・平内町・今別町・蓬田村・外ヶ浜町のアンテナショップ。スタッフ厳選の魅力あふれる物産品などをPRしています。

短い通勤時間と労働時間で プライベートの時間を確保!

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)

神奈川県と比べて
1日40分以上短い!

神奈川県
106分

全国平均
81分

青森県
63分
10 全国位
(全国1位との差は8分)

出典:総務省「令和3年社会生活基本調査」

労働時間が短い

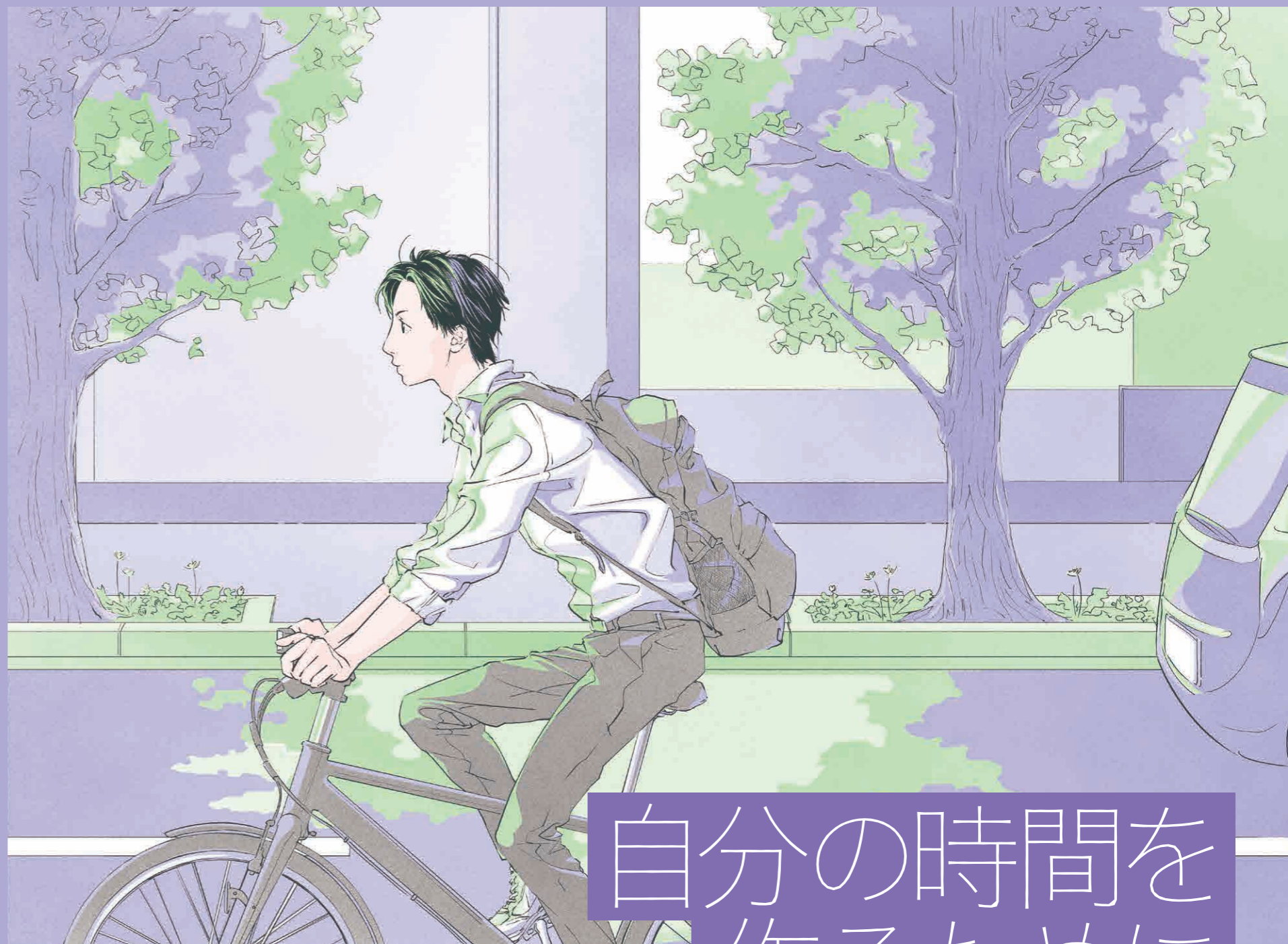
週60時間以上働く雇員の割合

労働時間が少ない分
時間に余裕が持てる!

全国平均
9.5%

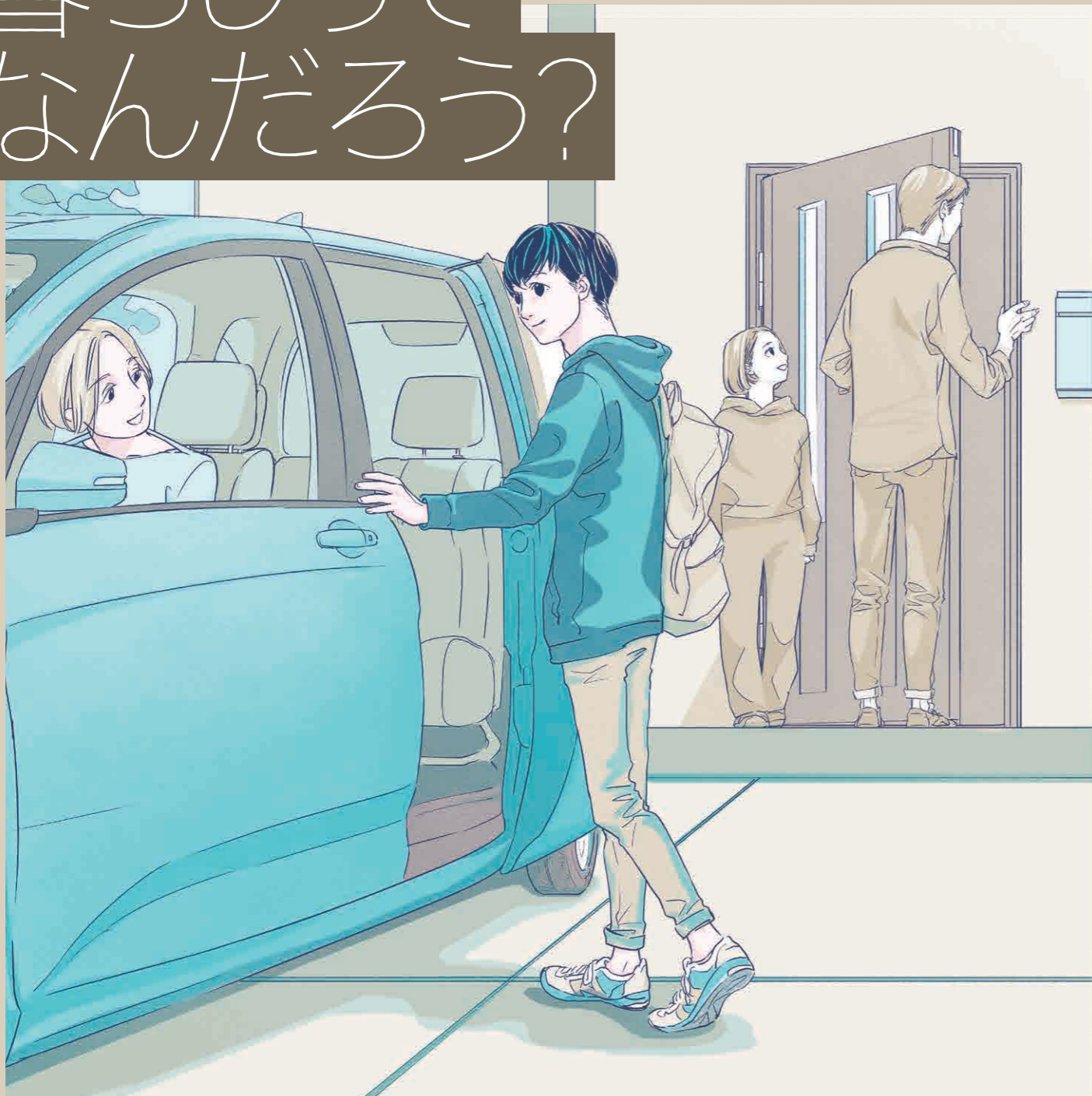
青森県
7.5%
5 全国位

出典:総務省「平成29年就業構造基本調査」



自分の時間を
作るために
できることって?

ゆとりある暮らしってなんだろう？



安い通勤コストと住居費で青森でゆとりある毎日を過ごす！

¥ 通勤コストが安い

電車やバス、マイカーなど。通勤時の交通費が、東京の約3分の1！

年間1人当たりの通勤コスト

東京都
1,004,000円

青森県
339,000円 2位 全国

出典：内閣府「地域の経済2017-地域の『稼ぐ力』を高める-」
※「地域の経済2017」(内閣府)では、各都道府県の平均通勤時間に平均時給をかけて通勤による機会費用(通勤コスト)を算出しています。
※総務省統計局「平成23年社会生活基本調査」の結果を元に算出し、千円単位で切り上げを行っています。

¥ 家賃が安い

アパートなどの家賃が、断然おトク！趣味にける費用や生活費に余裕が持てる。

一畳あたりの家賃

全国平均
3,074円

青森県
1,882円 1位 全国

出典：総務省「平成30年住宅・土地統計調査」

¥ 住宅地が安い

土地が安く買えるなら、将来、マイホーム実現も夢じゃない！

住宅地の平均価格(1㎡あたり)

東京都
389,100円

青森県
15,900円 2位 全国

出典：国土交通省「令和4年都道府県別地価調査」

青森県と東京圏の収支の差額

職業や家族構成によってライフスタイルは違うけど、
青森暮らしを楽しむ人たちの具体的な生活費を紹介。

青森県と東京圏の収支差額はほぼ一緒!?

収入が多い東京圏での生活の方が余裕があると思いませんか？
実は収入と支出のバランスは青森県とあまり変わらないんです。
収入だけで比較するのではなく、自分の将来の暮らしや家計について
シミュレーションしてみましょう。

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
※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

YES! AOMORI

高校生リポート

おお た や す ひろ
太田泰博さん

Towadako Guidehouse 権
ネイチャーガイド【十和田市】

Uターンで趣味を楽しむ先輩 編

動画はこちら

青森県立七戸高等学校の生徒

Aさん

[居住地] 八戸市
[職業] 農業
[家族構成] 2人暮らし

[1ヶ月の支出目安]	(2人世帯)
家賃(住宅購入済)	0円
食費	20,000円
水道・光熱費	15,000円
日用品	15,000円
趣味・娯楽	20,000円
その他(通信費など)	110,000円

1ヶ月あたり
約180,000円

Bさん

[居住地] むつ市
[職業] WEBデザイナー
[家族構成] 妻、子ども3人

[1ヶ月の支出目安]	(5人世帯)
家賃(中古住宅購入済)	0円
食費	60,000円
水道・光熱費	25,000円
日用品	15,000円
趣味・娯楽	30,000円
その他(通信費など)	115,000円

1ヶ月あたり
約245,000円

Cさん

[居住地] 青森市
[職業] 会社員
[家族構成] 1人暮らし

[1ヶ月の支出目安]	(1人世帯)
家賃	40,000円
食費	25,000円
水道・光熱費	15,000円
日用品	10,000円
趣味・娯楽	15,000円
その他(通信費など)	15,000円

1ヶ月あたり
約120,000円

※青森へ移住された方へのインタビュー(令和3年3月時点)を参考に作成

子育ても、仕事も。 青森なら安心して両立できる!

子どもが預けられる

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!?

待機児童数 保育園に入所できない待機児童は全国で2,944人



※厚生労働省「保育所等関連状況取りまとめ」(令和4年4月)

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!

認定こども園認可・認定件数

(0~5歳人口1万人あたり)



※内閣府「認定こども園に関する調査(令和3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!

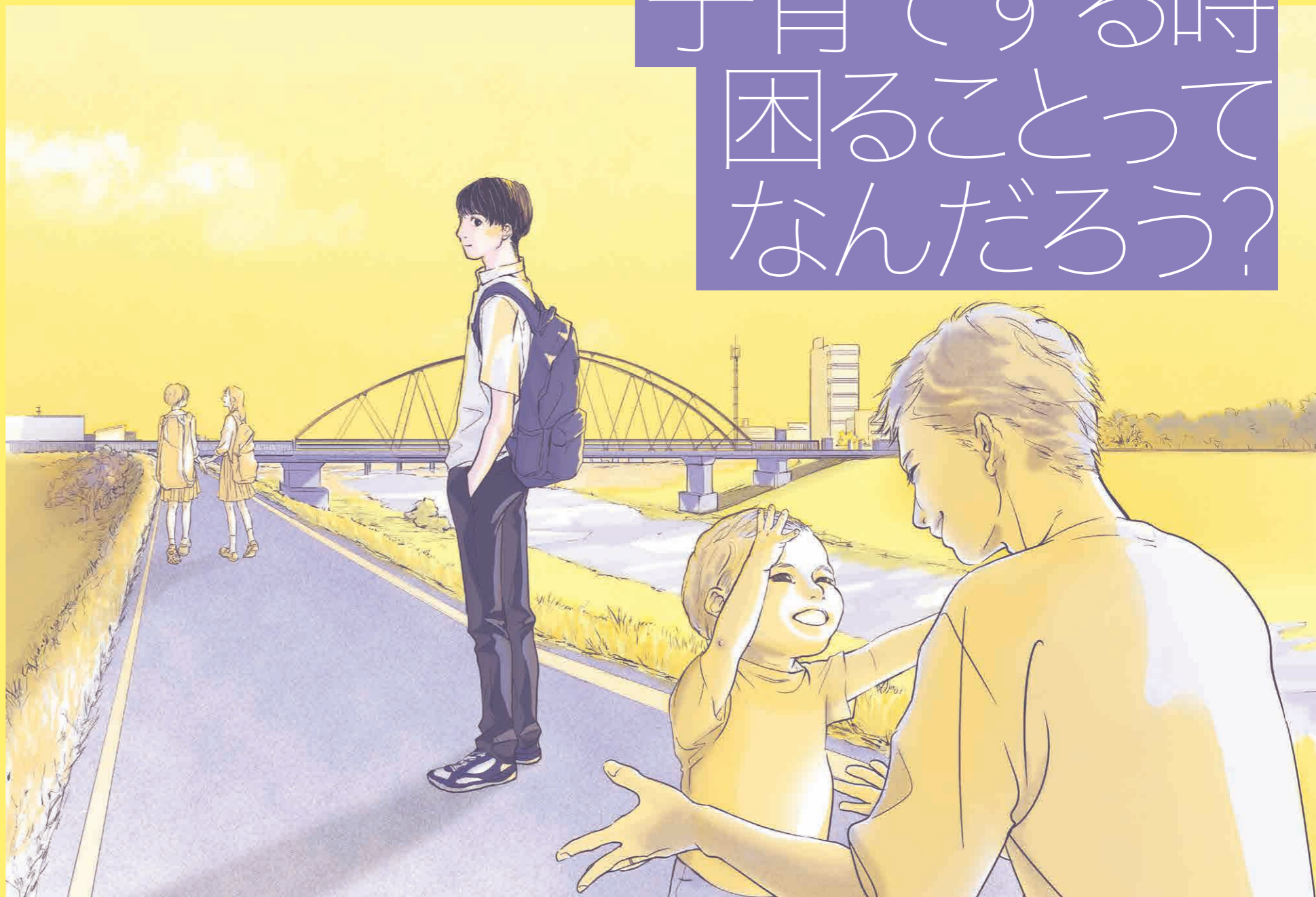
延長保育実施施設数

(6歳未満の子どものいる一般世帯千世帯あたり)



※厚生労働省「令和3年度社会福祉施設等調査」

子育てをする時
困ることって
なんだろう?



YES! AOMORI

高校生 レポート

く どう けい こ
工藤桂子さん [むつ市]

みちのくケアプランセンター

仕事&子育てをイキイキ楽しむ先輩 編



青森県立田名部高等学校の生徒

動画はこちら



私のライフプラン

Date _____

将来やりたいこと、進みたい道、大人になったら
どんな暮らしをしたいかなど、将来をイメージしな
がらプランを具体的に書き出してみると、年代別に
すべきことが見えてきます。

友達や家族と一緒に話し合いながらでもOK!
まずは、書き出してみることが大事です。

Q1. 将来、どんな職業に就きたい?

家族にも聞いてみよう _____

Point …… ※ひとつに絞り込まなくてもOK。気になっている職業を思いっ限り書いてみましょう。
※具体的にイメージできなくても大丈夫。自分の好きなことや得意なこと、興味があることを書き出してみましょう。

Q2. その理由は?

家族にも聞いてみよう _____

Point …… その仕事や職業を、なぜ目指すようになりましたか?過去の経験や出来事、影響を受けた人物などを思い出してみよう。

Q3. その仕事や職業に就くためには、高校を卒業後、どんな進路を選択する?

(必要な資格や免許、具体的な大学・学科名があれば書いてみましょう)

家族にも聞いてみよう _____

Q4. なぜそこに就職もしくは進学するの?

家族にも聞いてみよう _____

Point …… 「そこ」じゃなければいけない理由について、考えてみましょう。他の場所や方法でも、やりたいことを実現できる可能性があるかも。

Q5. 将来の職業に就くために、今あなたができることは?

家族にも聞いてみよう _____

Point …… 勉強や部活動を頑張ってみたり、地域ボランティアや趣味に励んだり、会社や大学のことを調べたり…。できることは意外にたくさんあるかも。
何をしたらいいのか迷ったときは、思い切って友達やご家族、先生といろいろ話し合うのもひとつの手です。

Q6. 将来、働く上で重視したいことは？

- やりがい
- 給与の高さ
- 長く働き続けられる仕事かどうか
- 仕事を通して社会貢献ができる
- プライベートと両立できる
- 様々な年齢、性別、国籍の人がいる
- 大手有名企業である
- 福利厚生制度
- 県外であること
- 県内であること
- リモートワークができる
- 海外との交流がある
- 資格が取得できる
- 職場の人間関係

家族にも聞いてみよう _____

Q7. 結婚や子育てに対するイメージとその理由は？

- 将来結婚 したい したくない
- 子ども 人 持ちたくない

家族にも聞いてみよう _____

Point …… 子育てをイメージする際は、その地域の待機児童の状況や、子どもを遊ばせられる安全な環境があるかどうかという点にも気をつけてみましょう。

Q8. 将来の住まいのイメージは？

- 一軒家を建てる
- アパート・マンションで暮らす
- 実家で生活する

家族にも聞いてみよう _____

Point …… 家族構成や結婚、子育て、介護などのライフイベントに応じて、自分にとって最適な住まいをイメージしてみましょう。

Q9. 将来、始めてみたい趣味や、年をとっても続けていきたい趣味は？

家族にも聞いてみよう _____

Point …… 仕事だけでなく、息抜きできるような趣味があれば、人生はもっと充実してきます。20歳代、30歳代…。各年代や生涯を通じて楽しみたい趣味を書いてみましょう。

Q10. 将来、どんな人生を歩んでいきたい？

	暮らしている場所	仕事・勉強	恋愛・結婚・子育て	どんな生活を送っているか
	〈例〉県内で実家暮らし、 〇〇でひとり暮らし、〇〇へ引越し	〈例〉〇〇を研究、卒業、 〇〇に就職、〇〇リーダーになる	〈例〉パートナーと暮らす 第一子誕生、小学校入学	〈例〉両親と子どもと同居 マイホーム購入、青森にUターン
20歳代				
30歳代				
40歳代				
50歳代				
60歳代				