

今さんの 1日のスケジュール

6	6:30 起床・朝食
7	7:00 子どもを両親宅へ
8	掃除・洗濯
9	9:30 出社
10	必要書類の作成、
11	来客対応など
12	(残業がある日もあり)
13	
14	
15	
16	
17	18:00 退社
18	18:30 両親宅へ子どもの
19	お迎え・夕食
20	20:00 買い物後、帰宅、お風呂
21	21:30 子どもの寝かしつけ、
22	一緒に就寝
23	

休日の過ごし方



浅虫の海岸で子どもたちと水遊び!

本田さんの 1日のスケジュール

6	6:30 起床・朝食
7	7:30 子どもを保育園へ
8	8:00 出社
9	清掃などの施設管理、
10	打ち合わせ、
11	書類作成・事務処理など
12	
13	
14	
15	
16	
17	
18	18:00 退社
19	18:30 子どものお迎え・帰宅
20	19:00 夕食・お風呂
21	
22	21:00 子どもの寝かしつけ、
23	一緒に就寝

休日の過ごし方



元気いっぱい子どもたちと自然の中で外遊びをします。

ITの発達で 都会との格差は なくなっていく

ーもしご自身の子どもが都会に憧れを抱いたら?
本田 本人が望めば一度は県外に出てもいいと思います。いろんな世界を見た上で青森を選ぶのか、本人に考えてほしいかな。

『遊びに行くなら東京だけど、 住むならやっぱり青森』

今 私もそう思いますが、最終的には戻ってきてほしいです。自分自身が、東京には遊びに行きたいとは思っているものの、住む場所は青森がいいと感じているので。
本田 今は遠隔で教育を受けることもできるので、自然が近くにあるところに住みつつ、オンラインでいい教育も受けるという選択も増えるかもしれません。自然とITのハイブリッドがいいのかもしれないと考えています。

ー青森県がもっと良くなるためには?

本田 もう少しIT化が進んでくればもっと便利になるのかなど。最近では電子決済ができるお店も増えていますし。IT関係の仕事が増えれば、Uーリターンは今後ますますハードルが低くなりますよね。

今 住む人だけでなく、観光で青森県に来る人がより楽しめるようになれば、さらに発展しますよね!



左: (移住・交流相談員) 澤 千絵さん
右: (就職相談員) 松島 彰司さん

ウェブで情報収集するなら
青森県移住・交流ポータルサイト
「あおもり暮らし」
Uターン・移住に向けた県・市町村の支援情報、先輩移住者インタビューなど、情報が盛りだくさん!

青森で暮らしたいあなたも応援!

Uターン・移住も考えている人へ

青森県への移住相談窓口 青森暮らしサポートセンター

2名の相談員が、仕事や暮らし、住まいなど、本県へのUターン・移住に役立つ情報の提供や個別相談に応じています。対面相談のほか、電話やメール、ウェブ会議ツールを活用したオンラインでの相談にも対応しています。県外にお住まいのご家族やご友人にぜひご紹介ください!

【住所】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)
☎090-6342-6194
【E-mail】aomori@furusatokaiki.net
【開設時間】10:00~18:00 (月曜日・祝日・お盆及び年末年始を除く)



地元就職も考えている女性へ

あおもり女子就活・定着サポーターズ 「あおもりなでしこ」

県では、県内でイキイキと輝きながら働く女性約20名の方々と、あおもり女子就活・定着サポーターズ、通称「あおもりなでしこ」に任命しています。「あおもりなでしこ」の皆さんとの交流会や企業見学会を通じて、県内で自分らしく働きたい女性の県内就職を応援しています!

問い合わせ先/労政・能力開発課 ☎017-734-9398
詳しくは [あおもりなでしこ](#)

県外に住む大学生や転職希望者へ

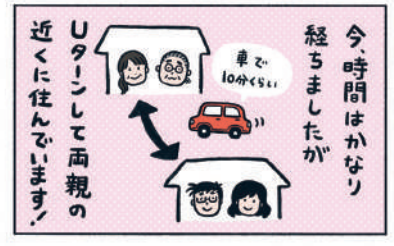
青森県UIターン 還流促進交通費助成

県では、青森県内企業の人財確保とUIターン就職の促進に向け、県外大学生や転職希望者などが県内での就職活動やインターンシップ参加などのために、県外の住所地と、県内の目的地の間を移動する交通費や宿泊費を助成しています。

問い合わせ先/労政・能力開発課 ☎017-734-9398
詳しくは [青森県 交通費助成](#)

あおもり日和

Vol.2 両親見守り型Uターン!?



長谷川 ちひろさん (デザイナー・イラストレーター)
弘前市出身。高校卒業後、東京。武蔵野美術大学卒業後、デザイン事務所にてエディトリアルデザイナーとして7年間勤務。結婚を機に、2018年青森へUターン。現在はフリーランスで活動中。