

仕事とキャリアの基礎知識

～県中地域で見つける 未来の自分～

vol. 1



進学する人も
見逃さない!

想像してみよう!
未来の
ケンチュウワーク

地域の手で あなたのキャリアを支援したい。

自然に囲まれ、ものづくりや地域産業が息づく県中地域。

この地には、働く人を支援、

地域とともに成長を続ける企業がたくさんあります。

地元でのキャリアを考えるきっかけにもらえるよう

県中地方振興局は、仕事・暮らし・人のつながりを大切に

未来を担う皆さんを支援しています。



目次

プロローグ

はじめに

ハンドブック活用方法

1. 「働くこと」と「生きること」

1. 「働く」ってどういうこと？
2. お金のためだけじゃない“働く理由”
3. 自分にとっての“働く意味”を考えよう
4. 【コラム1】 生きることと働くこと：ライフとキャリア

2. 仕事の種類と多様な働き方

1. 業種と職種ってどう違うの？
2. 働き方を比べてみよう
3. ワーク・ライフ・バランスってなんだろう
4. 働きやすい職場とは

3. 仕事の場所と生活の場所

1. 地方と首都圏の仕事・生活環境の違い

4. 仕事を見つける・選ぶ・決める

1. 就職活動はどう進める？
2. 「自己分析」で自分を知ろう
3. 「仕事・企業研究」で視野を広げよう
4. 「自己分析ツール」で自分に合った仕事を見つけよう
5. 求人情報はどう探す？
6. 【コラム2】 自分で選択肢を作る：起業への道

5. 仕事を始める・続ける

1. 職場の人間関係とチームワーク
2. 【コラム3】 「仕事を始める」とは
3. 労働法と社会保険制度
4. ストレスとセルフケア

6. 県中地域の企業を知ろう

1. 県中地域の産業
2. 県中地域の企業紹介
3. その他代表的な業種
4. Uターン就職者インタビュー

7. 支援制度・相談窓口

1. 仕事に関する相談窓口
2. 企業・移住に関する情報
3. 奨学金返還支援制度を活用しよう
4. 学び直しのための職業訓練制度
5. 各市町村の企業紹介・就職支援

エピローグ

01

02

04

05

06

07

08

10

11

12

13

14

16

18

20

21

22

23

24

26

27

29

30

31

32

33

34

35

43

45

47

49

50

51

52

53

54

ハンドブック活用方法

気になるところから読んでOK。
今だけでなく、これから先も
役立つ一冊です。

1 働くことを知る

働くことは、収入を得るだけでなく、
これからの暮らし方や生き方にもつながっています。

P03~ 「働くこと」と「生きること」

P14~ 仕事の場所と生活の場所

のページで、仕事と生活の関係を
イメージしてみましょう。

2 自分を知る

どんな仕事に興味がある？
どんなときにやりがいを感じる？

P08~ 仕事の種類と多様な働き方

のページで、あなたの興味や
得意から自分に合う仕事や
働き方を探してみましょう。

3 進路を考える

進学しても、就職しても、
どの道も「働くこと」につながっています。

P18~ 仕事を見つける・選ぶ・決める

P27~ 仕事を始める・続ける

のページで、将来の選択肢を整理してみましょう。

4 地域と仕事を知る

県中地域には、
さまざまな会社・仕事があります。

P33~ 県中地域の企業を知ろう

のページで、県中地域の会社を見てみましょう。

5 迷ったら頼る

進路や仕事に迷うことは、
誰にでもあります。
そんなとき、頼れる場所や
制度があります。

P47~ 支援制度・相談窓口

のページをチェックして、
活用しましょう。

1

「働くこと」と「生きること」

「働くって何だろう？」

そんな疑問から始まる内容です。

仕事と生き方の関係を知り、

自分にとっての働く意味を

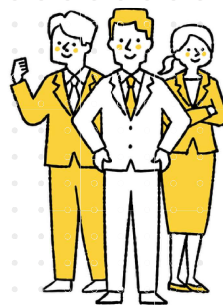
一緒に考えてみましょう。

「はたらく」ってなんだろう？



1. 「働くこと」と「生きること」

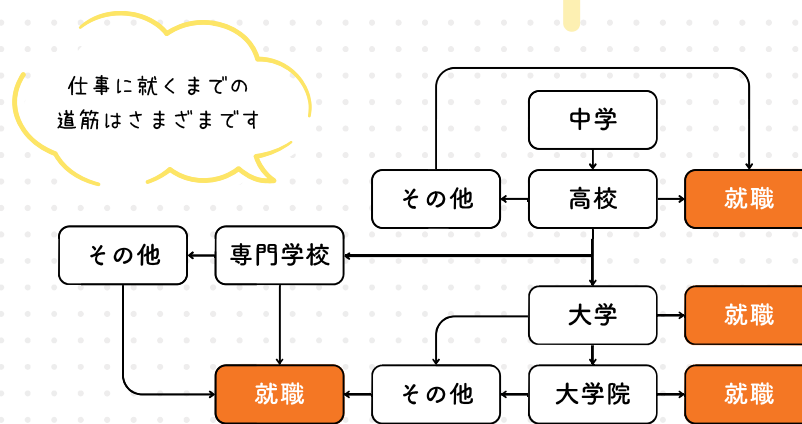
「働く」って、どういうこと？



みなさんは、進路や将来の仕事について考えたことがありますか？

これからの長い人生を自分らしく生きていくためには、働いて収入を得ることが必要です。進学を考えている人も、いずれは社会に出て働くようになります。「働く」ということは、生活に必要なお金を得る手段であり、社会の一員としての第一歩でもあります。

キャリアの分岐点



1. 「働くこと」と「生きること」

「お金のためだけじゃない、“働く理由”



お金を得るために働くことは大切ですが、それだけではやりがいは感じにくいものです。

- 「人や社会のために働きたい」
- 「自分の好きなことを生かしたい」
- 「自分の力を試したい」

など、働く理由は人それぞれ。それぞれの価値観を尊重し合い、助け合うことで社会は成り立っています。



なぜ働くのか?

自分視点 (自立)

- 収入を得る
- 自己成長
- 目標を成し遂げる
- 社会貢献
- 理想の生活を実現する
- 将来の安定 …

社会視点 (世の中の一員)

- 社会的貢献と責任
- 国や地域の活力
- 年金・健康保険制度
- 人に迷惑をかけない
- 憲法上の義務 …

1. 「働くこと」と「生きること」

自分にとっての“働く意味”を考えよう



- 「社会に貢献したい」
- 「家族を支えたい」
- 「自分の才能を発揮したい」 —

どんな理由でも構いません。大切なのは、自分にとって“なぜ働くのか”を考えることです。このハンドブックを通して、あなた自身の「働く目的」や「進路のヒント」を見つけてみてください。



働く目標・目的を自分軸で決めることが大切！

自分軸とは？
会社選びや仕事選びの自分なりの基準

他人の意見や社会の常識に流されるのではなく、自分らしい軸を持つことで、仕事のやりがいや充実感を感じやすくなります。

なぜ私はこの業界・企業を志望するのか？

進学して専門的な知識や資格がないと働けないのか？

入社後どのようにになりたいのか？

1. 「働くこと」と「生きること」

コラム1

働くことと生きること： ライフキャリア



あなたは生涯どのくらい働くか、考えてみたことはありますか。仮に人生が80歳までだとすると、65歳まで働くとしても人生の半分以上働くことになります。一日8時間働くとする、目が覚めている時間の約半分くらいは働きます。生きている時間のかなりの時間を「働く」ことに費やしそうです。

また、働くことは、人生、生活、命という3つのLIFEにも影響します。働くことで自身の人生の生きがいを感じることもあるでしょう。働くことでお金を稼いで生活の糧を得るだけでなく、毎日の生活のリズムを作ることができます。残念なことに、過労死や作業中の事故などによって命を落とすこともあります。

学校を卒業したら、当たり前のように働くイメージもあるかもしれませんが、働くことは、量的・質的な意味において、生きることには大きな影響を及ぼします。働くかは、どう生きるかに直結するのです。そういう意味でも、どこに就職するのか、どんな仕事をするかはとても大事なことです。もちろんお金も大事です。

ただ、私の専門である失業研究で分かっているのは、どんな形でも働いていることで、生活のリズムが整う、人生の目的を持てる、人と会う機会がある、アイデンティティを持てる、毎日やることがあるということです。これらはいずれも人が心身の健康を保ち、健全な暮らしを送るために必要な生活の基盤です。当たり前のことなのですが、まずは「働くことで得られること」を大事にしましょう。そして、今の仕事の手ごたえから、少しずつ自分らしい働き方、生き方を模索してください。きっとその足跡が、自分なりのライフキャリアになっていくと思います。

コラム執筆者

東京大学大学院教育学研究科教授 高橋美保氏

臨床心理士として病院、企業、大学などに勤務。失業者や働く人への心理的援助、ライフキャリア支援などを中心に、研究、臨床、教育に従事。誰もが自分らしいライフキャリアを築けるよう支援を行っている。
高橋美保（編著）「ライフキャリアを支える心理職の仕事—働くことをとらえ直す」創元社、2026
高橋美保（監訳）「キャリアカウンセリング 積極的関わりによる新たな展開」、ノーマン・アムンドソン（著）・石津和子（訳）、誠信書房、2018

2

仕事の種類と多様な働き方

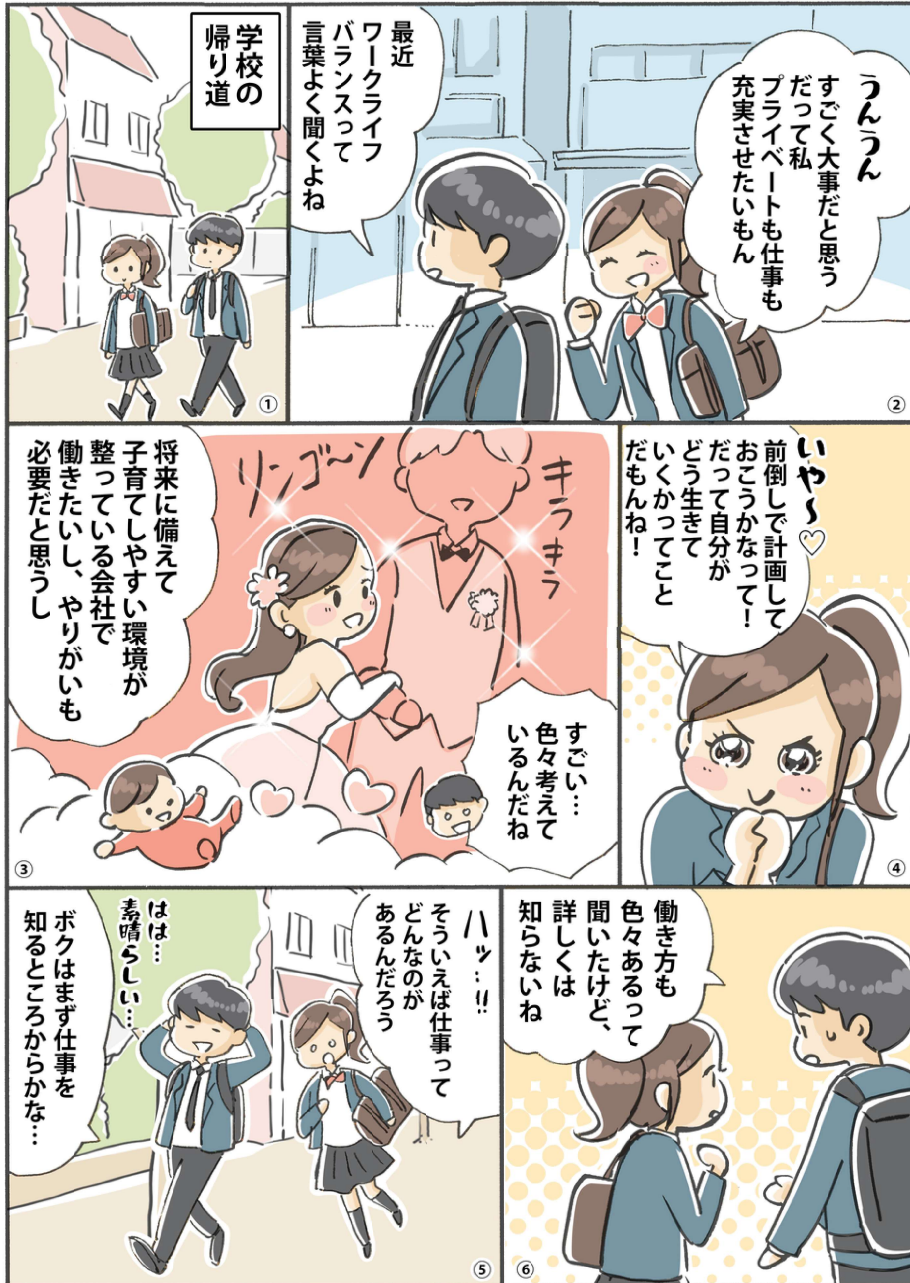
仕事の数だけ、働き方もさまざま。

業種や職種の違いを知り、

ワーク・ライフ・バランスや

働きやすい職場について考えます。

自分に合った働き方を見つけたい！

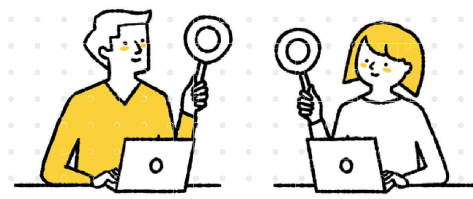


2. 仕事の種類と多様な働き方

業種と職種ってどう違うの？

業種 「会社は何をしているか」の種類を表すもの

職種 会社の中で「自分が何の仕事をするか」を表すもの



就職活動や企業研究をしていると、「業種」「職種」という言葉をよく聞きますが、これらは全く異なります。

業種は会社の種類、職種はその会社の中での自分の役割です。同じ職種でも、業界・業種によって仕事の内容が異なる場合もあります。将来の仕事選びでは両方を知ることが大切です。

00ページで、業種ごとの職種の紹介も見てみよう ▶▶

業界・業種の例

- ・ 農業
- ・ 林業
- ・ 建設
- ・ 製造
- ・ 印刷
- ・ 電気
- ・ ガス
- ・ IT
- ・ 航空運輸
- ・ アパレル
- ・ 不動産
- ・ 旅行
- ・ 銀行
- ・ 広告
- ・ サービス
- ・ 教育
- ・ 介護
- ・ 公務

職種の例

- ・ 保育士
- ・ 栄養士
- ・ 調理師
- ・ 設計
- ・ 品質管理
- ・ 総務、人事
- ・ 経理、財務
- ・ マーケティング
- ・ 広報、宣伝
- ・ 美容師
- ・ 電気工事
- ・ 製造技術
- ・ 販売
- ・ フロント
- ・ 営業
- ・ 秘書
- ・ オペレーター
- ・ 司法書士

2. 仕事の種類と多様な働き方

働き方を比べてみよう



正規雇用と非正規雇用の違いは、働く期間が決まっているかどうかや、働き方の自由さにあります。安定して長く働きたい人もいれば、時間を調整しながら働きたい人もいます。自分の生活スタイルや働く目的に合った働き方を選びましょう。

	正社員	契約社員	派遣社員	パート・アルバイト
特徴	<ul style="list-style-type: none"> 雇用期間の定めがない 報酬や身分が比較的安定 教育の機会が得られやすい 	<ul style="list-style-type: none"> 一定期間の契約で働く 身分や立場は制限あり 組織とのかかわりや教育の機会は限定的 	<ul style="list-style-type: none"> 職種を限定して働く 雇用期間はさまざま 組織との関連性は薄い 職務を通じて経験を蓄積 	<ul style="list-style-type: none"> 職種や時間が流動的 短期雇用が多い 教育や福利厚生はあまり期待できない
勤務時間	就業規則に基づく	契約に基づく	派遣先を選ぶことで自由に選べる	自由に選べる
残業	勤務先による	契約による	ある場合がある	応じるかどうかは自由
転勤	ある	契約によるが基本はない	派遣先を変えない限りない	ない
社会保険	ある	契約によるが ある場合が多い	条件を満たせばある	条件を満たせばある
賞与等	ある	契約による	ない	基本的にない

※そのほか、会社によっては正社員の働き方が多様化しています。

2. 仕事の種類と多様な働き方

ワーク・ライフ・バランスってなんだろう

「仕事（ワーク）」と「生活（ライフ）」のバランスをとることを“ワーク・ライフ・バランス”といいます。働く時間だけでなく、休息・家族・趣味・学びなどの時間も大切にし、心身ともに健康に生活できる働き方を目指す考え方です。

なぜ必要なの？



ワーク・ライフ・バランスがとれていると、

- ✓ 心と体が健康に保たれる
- ✓ 仕事への意欲・集中力が高まる
- ✓ 将来にわたって安定して働き続けられる

といった良い循環が生まれます。どちらかに偏るとストレスや疲労が蓄積し、仕事のパフォーマンスも下がってしまいます。

将来の仕事を考えるときは、「どんな会社に入りたいか」だけでなく、「どんな生活を送りたいか」も一緒に考えてみましょう。「自分の理想の“バランス”」を見つけることが、自分にあった進路選択にもつながります。

働き方を考えるきっかけに

<参考文献・出典>
 ・山一男（2009）「ワークライフバランス実証と政策提言」経済産業研究所
 ・筒井淳也（2011）「公的セクター雇用における女性労働とワーク・ライフ・バランス」『社会科学研究』第64巻第1号
 ・神原理（2022）「サラリーマンのワークライフバランス—影響要因と階層構造—」『年金研究』第19号
 ・内閣府（2007）「仕事と生活の調和（ワーク・ライフ・バランス）憲章」

2. 仕事の種類と多様な働き方

働きやすい職場とは

働くうえで職場の環境はとても重要です。国や県から働きやすい職場であると認証を受けた企業も多くあります。以下の名称などを覚えておきましょう。

4

福島県の制度

福島県 次世代育成支援企業認証



仕事と育児の両立支援に取り組む中小企業や、仕事と生活のバランスが取れる働きやすい職場環境づくりに向けて総合的な取組を行っている企業を認証する制度です。

ふくしま健康経営 優良事業所認定



従業員に対し積極的な健康増進の取組を行っている中小事業所を認定する制度です。

厚生労働省の制度

えるぼし認定



女性の活躍推進に積極的に取り組んでいる企業を認める制度です。女性が働きやすく、力を発揮できる職場づくりを進めている企業に与えられる“お墨付き”のようなものです。

くるみん認定



「子育てサポートに積極的に取り組んでいる企業」に与える認定です。

プラチナくるみん
くるみんよりさらに高い水準の取組をしている企業が認定。
例：男性育休取得実績、柔軟な働き方制度など

ユースエール認定



若者の採用・育成に積極的で、若者の雇用管理の状況などが優良な中小企業を厚生労働大臣が認定する制度です。

くるみんプラス
子育てだけでなく、介護や治療との両立、男女の働き方改革にも力を入れている企業を評価。

3

仕事の場所と生活の場所

仕事を選ぶときは

生活の場所も大切です。

働く地域による違いを知り

将来の暮らしをイメージしてみましょう。

3. 仕事の場所と生活の場所

メリット 4 ワーク・ライフ・バランスが取りやすい

- 通勤ラッシュなし！通勤時間も短い
- 自由時間が確保しやすく、趣味や家族の時間を持てる
- 残業が少ない傾向で、生活の質が向上

<平均通勤時間(片道)>

東京都 44.5分 福島県 21.2分

ワーク・ライフ・バランスってなに？
12ページを見てみよう ▶▶

メリット 5 地方自治体の支援が受けられる

- 「奨学金返還支援」「就職支援金」などの支援制度が充実
- Uターン・地元就職者に手厚いサポートがある

51ページで、奨学金返還支援の内容を見てみよう ▶▶

県内・県外での一人暮らしにかかる月の生活費例

県内(地方都市)

約13万円～ /月

家賃	: 4.6～5.5万円
食費	: 約3.5～4万円
光熱費	: 約1.2～1.5万円
交通費	: 約1.5～2万円
交際・娯楽	: 約1～1.5万円
通信費	: 約7千～1万円
日用品費	: 約5千円

県外(首都圏)

約15.7万円～ /月

家賃	: 7.5～9万円
食費	: 約4～4.5万円
光熱費	: 約1～1.2万円
交通費	: 約5千～1万円
交際・娯楽	: 約1.5～2万円
通信費	: 約7千～1万円
日用品費	: 約5千円

<参考文献・出典>

- ・総務省統計局：令和3年社会生活基本調査、家計調査（単身世帯）
- ・全国賃貸管理ビジネス協会：全国家賃動向（2025年3月調査）
- ・LIFULL HOME'S / SUUMO：福島県（福島市・郡山市等）と東京都（23区・多摩地域）の家賃相場
- ・全国生活協同組合連合会：一人暮らしの平均的な支出シミュレーション

4

仕事を見つける・選ぶ・決める

「どんな仕事に向いているんだろう？」

そんな疑問に答える内容です。

自己分析や仕事研究を通して、

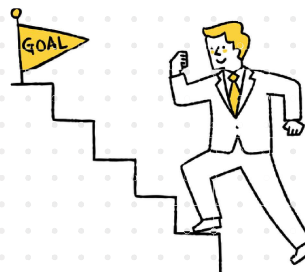
仕事選びの進め方を紹介します。

仕事はどうやって見つければ良い？



4. 仕事を見つける・選ぶ・決める

就職活動はどう進める？

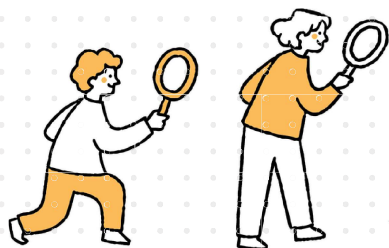


就職活動は、自己分析や仕事研究などの準備から始まり、応募、選考へと段階的に進みます。全体の流れを知っておくことで、今やるべきことが整理しやすくなります。



4. 仕事を見つける・選ぶ・決める

「自己分析」で自分を知ろう



自己分析は、自分の過去の経験を振り返りながら、これからのキャリアを考えるヒントを見つける作業です。自分の強みを知ればアピールにつながり、弱みを知れば成長のきっかけになります。将来に向けて、自分らしい選択をするための土台になります。

自分を
知る
3つの視点

大切にしている
考え方
価値観

好きなこと
趣味

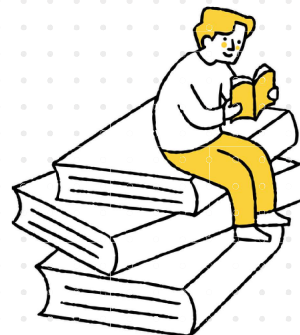
得意なこと
能力

自己分析で
得られること

- 自分の強み・弱み、長所・短所を把握する
- 自分が何を大切にしているかの価値観を知る
- 希望の就業条件を考える
(給与・休日・福利厚生・就業希望エリアなど)

4. 仕事を見つける・選ぶ・決める

「仕事・企業研究」で視野を広げよう



選考を受ける企業は1社であっても、複数の企業の説明会に参加したり、職場見学を行うことをおすすめします。実際に話を聴いたり、体験したりすることは、情報を集める貴重な機会です。幅広く見て比較することで、自分に合った職場を見つけやすくなります。十分な情報収集をすることで、就職先への納得感や満足度も高まります。

説明会や職場見学に参加することで
得られる「気づき」

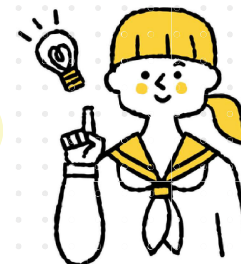
実際にどんな仕事を
しているのか

先輩社員が
感じている
やりがいや楽しさ

職場の雰囲気や
人間関係

自分がその会社で
働いたときに
イメージできる将来像

職場環境
(オフィス・工場・
設備など)の様子



4. 仕事を見つける・選ぶ・決める

「自己診断ツール」で 自分に合った仕事を見つけよう



厚生労働省が公開している職業情報提供サイト「job tag」で、色々な検査から適職を探ることができます。どのような職業があるのかを探したり、その職業では一般的にどのような仕事内容や作業があり、どのようなスキルや知識を持った方が働いているのかを調べたりすることができます。

職業興味検査

この検査では、あなたの職業興味の特徴を調べることができます。質問に答えると、興味のプロフィールが示されます。



仕事価値観検査

この検査では、あなたの仕事価値観の特徴を調べます。仕事を選ぶ時や働くときに重視することについて回答すると、回答結果のプロフィールと、その特徴から選んだ職業リストが作成されます。



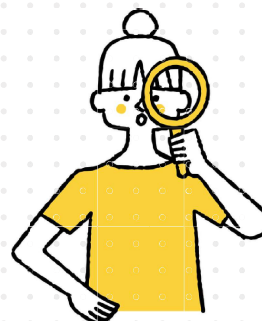
職業適性テスト (Gテスト)

この検査では、あなたの「能力面の特徴」から適職を探索します。



4. 仕事を見つける・選ぶ・決める

求人情報はどう探す？



「どんな仕事があるんだろう？」

「自分に合う会社って？」

就職活動は、まず情報を知ることから始まります。今はたくさんの情報があふれていますが、大切なのは何を知りたいのか、どこから調べるのかを意識すること。集めた情報は整理し、チャンスを逃さず行動につなげましょう。

1
学校・ハローワークを
活用しよう

高校生の就職活動は、学校が中心です。進路指導の先生に相談し、学校に届く高卒向け求人票を確認しましょう。ハローワークの情報も学校を通じて紹介されます。

高校生編

2
インターネットで
調べてみよう

高卒向け求人サイトや企業のホームページでは、求人票だけでは分からない会社の雰囲気や働く人の様子を見ることができます。

3
企業説明会・
職場見学に参加しよう

実際に企業の人の話を聞くことで、仕事内容や職場の雰囲気をより深く知ることができます。自宅から気軽に参加できるオンライン開催も増えています。

「『感謝！ふくしま』
プロジェクト」
ポータルサイトで
福島の企業情報を
チェック！



大学生におすすめの
求人情報の探し方は
次のページへ



4. 仕事を見つける・選ぶ・決める

大学生編

1

学内のサポートを活用しよう

大学生の就職活動では、大学のキャリアセンターが大きな味方です。大学専用の求人票や、先輩の就職体験記を見ることができます。

2

OB・OG訪問でリアルな声を聞こう

所属するゼミの教授やキャリアセンターを経由して先輩に話を聞くと、仕事や会社のリアルな情報を知ることができます。

3

地元就職ならキャリアセンターへ

地元企業の説明会や就職イベント情報は、キャリアセンターや学内ポータルサイトで確認しましょう。



Point!! 企業探しのポイント

- ① 学校、ネット、説明会など**情報源は一つに絞らない**
- ② **求人票+ホームページ**で企業研究を深める
- ③ 「気になる」と思ったら**積極的に行動する**

仕事を探すときに大切なのは、**情報を集め、比べ、行動してみる**こと。

いろいろな方法を組み合わせながら、**自分に合った進路・就職先を見つけていきましょう。**

4. 仕事を見つける・選ぶ・決める

コラム2

自分で選択肢を作る： 起業への道



「やりたいことはあるけど、地元にはピンとくる会社がないなあ」

実はそこに地元を盛り上げるチャンスがあるかもしれません！そう、自分で起業するという方法です。

本編では会社に雇用されて働く場合の紹介が中心でした。でも、自分にやりたいこと、突き詰めたいこと、挑戦したいことが他にあるなら、自分で開業するのも一つの選択肢です。そんな「起業したい人」への支援にはどんなものがあるのでしょうか？

起業を思い立ったらまず福島県の創業支援ウェブサイト「Bizスタふくしま」を覗いてみましょう。ここでは様々な創業支援施策・助成制度・融資制度を紹介しています。

そのほかの相談窓口や補助金も一部ご紹介します！

夢の「社長」に、身近なところから挑戦できるかもしれません。

相談窓口

Bizスタ
ふくしま



公益財団法人
福島県産業振興
センター(福島市)



福島県よろず支援拠点
郡山事務所
(郡山商工会議所4階)



女性起業支援
プラットフォーム
「SheNexus」



商工会・商工会議所
(※県中地域には29の商工会と2つの商工会議所があります。)

補助金・ 制度資金

- ・ 地域課題解決型企業支援事業補助金
- ・ 起業化支援保証制度資金
- ・ ふくしま産業応援ファンド事業(助成金) など

※名称や状況は令和7年度時点のものです。

コラム執筆者

福島県県中地方振興局 企画商工部地域づくり・商工労政課

県中地域12市町村を管轄する福島県の出先機関。様々な主体と連携し、商工業の振興や地域経済を支える人材の確保育成に向けた取組のほか、地域資源を活かした地域づくり、広域観光、交流・関係人口の創出・拡大などの取組を行っている。

5

仕事を始める・続ける

社会人として働き始めると

仕事のルールや制度を知る必要があります。

安心して働き続けるために、

大切な基本を学びます。

働き始めても悩みはつきない…かも？！



5. 仕事を始める・続ける

職場の人間関係とチームワーク



1
仕事は、一人で行うものばかりではありません。多くの職場では、さまざまな人と協力しながら仕事を進めています。

そのため、人間関係やチームワークは、仕事を始めるときも、続けるときも大切です。

職場にはいろいろな人がいる

職場には、年齢や考え方の違う人が集まっています。最初は緊張したり、うまく話せなかったりすることもあります。そんなときは、あいさつや相手の話を聞くことが、信頼づくりの第一歩です。



仕事を つづけるために

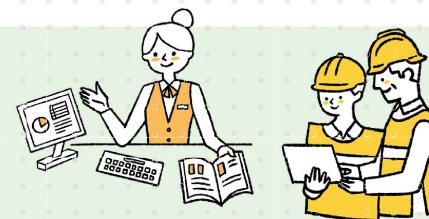
人間関係で悩むことは、誰にでもあります。一人で抱え込まず、上司や先輩に相談しましょう。良い人間関係は、働きやすさや仕事のやりがいにつながります。



5. 仕事を始める・続ける

コラム3

「仕事を始める」とは



「仕事を始める」と聞くと、みなさんはどのように感じますか？
高校を卒業して就職する人もいれば、大学や専門学校に進んでから働き始める人もいます。では、「仕事を始める」とは、どういうことなのでしょうか。
「1つは収入を得る」ようになります。仕事を通して何かを提供して対価として収入を得られるようになります。
「2つは社会的責任」が発生します。あなたの言動が会社の信頼にもつながるため、責任感を持った行動が求められます。
「3つ目は自分を知るチャンス」が多くあります。仕事を通して新たな気づきがたくさんありますので成長の機会が広がっています。

仕事を始める(社会に出る)ことは、ゴールではなくスタートです

高校生の今、まだ進路が決まっていない人も多いと思います。大切なのは、「どんな仕事に就くか」だけでなく、自分はどんなことに興味があるかを自己分析し、振り返ることです。自分を知る力があれば、どんな環境でも学びを見つけることができます。キャリア教育の視点から大切なのは、「どのように働くか(成長するか)」です。配属先が希望通りにいかなかったり、希望の部署から異動になることもあるでしょう。会社は全体のバランスや個人の成長を期待して配属や異動を決めます。つまり配属は会社からの「期待」とも言えます。与えられた環境で何を学び、どんな力を伸ばしたいか。今のうちから自分の強みや価値観を養う力こそが、将来のキャリアを主体的に築く土台になります。

会社で使う 配属…会社に入った後にどの部署で働くかが決まることをいいます。
基礎用語 異動…同じ会社の中で、勤務する部署や担当、勤務地などが変わることです。

コラム執筆者



一般社団法人キャリア支援機構 キャリアコンサルタント

「人」と「組織」の成長を支えるパートナーとして、個人のキャリア形成支援から、企業の採用・人材育成・人事制度設計まで、幅広いサービスを展開する会社。

5. 仕事を始める・続ける

労働法と社会保険制度



安心して働くためには、働く人を守るルールを知ることが大切です。労働法と社会保険制度は、仕事を始めてからも安心して働き続けるための仕組みです。

働く人を守る「労働法」

労働法とは、働く人と会社との関係を定め、安心して働ける環境を守るためのルールの総称です。

労働時間や休日、給料などの基本的なルールを定め、長時間労働を防いだり、最低賃金を保障したりすることで、働く人が無理なく働けるよう支えています。

詳しくは
厚生労働省の
「知って役立つ労働法」を
チェック！



もしものときに支える「社会保険制度」

社会保険制度は、働くなかでの失業や仕事でのけが・病気に備える仕組みです。雇用保険や労災保険をはじめ、健康保険や年金などがあり、働く人と会社と一緒に支え合っています。

知っておくことが 自分を守る

給料から引かれる保険料は、将来やもしもの安心につながります。分からないことは、会社や相談窓口を確認しましょう。制度を知ることが、安心して働き続ける力になります。



5. 仕事を始める・続ける

ストレスとセルフケア

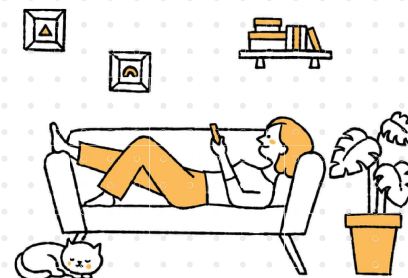
ストレスを知り・ 気づく



ストレスは、勉強や仕事、人間関係などの変化や負担が原因で生まれる心と体の反応です。適度なストレスは成長につながりますが、度を超すと不調の原因になります。

日常でできる セルフケア

ストレスを感じたときは、日々の生活を見直してみよう。十分な睡眠、バランスのよい食事、軽い運動や気分転換は、心と体を整える助けになります。自分に合ったリラックス方法を見つけよう。



ひとりで 抱え込まない

つらい気持ちが続くときは、信頼できる人に話すことも大切です。家族や友達、先生、相談窓口など、頼れる先はたくさんあります。相談することは、安心して働き続けるための大切な行動です。

6

県中地域の企業を知ろう

県中地域には、私たちの身近な仕事や、

地域を支える企業がたくさんあります。

仕事の種類や企業の特徴、

Uターンして働く人の声を紹介します。

6. 県中地域の企業を知ろう

県中地域の産業



製造業

素材を加工・組立して製品をつくり出す産業です。自動車や電子機器、衣料や食品など多岐にわたり、人々の暮らしを支えています。



県中の製造業

鏡石町 (株)石川製作所

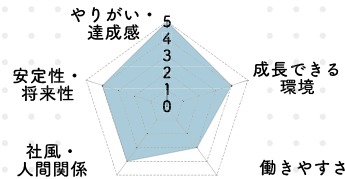


航空・宇宙用部品をはじめ、半導体製造装置、医療機器、通信機器など、幅広い分野の精密部品の切削加工を行っています。



所在地 岩瀬郡鏡石町諏訪町571-5

TEL 0248-62-2856 従業員数 89人（男性56人 / 女性33人）



- Q. 自社の推しポイントは？**
A. 東北トップクラスの製造設備数があり、他社にはない魅力的な製品を製造しています。
- Q. 働き方や福利厚生は？**
A. 平均の有給取得率は70%～85%で、男女ともに働きやすい環境です。
- Q. 自社に向いている人は？**
A. ものづくりに興味があり、難しい仕事にも挑戦する熱意がある方
- Q. 今後の展望**
A. 工場の自動化や効率化を進めていきたいです。

田村市 (株)桑原コンクリート工業

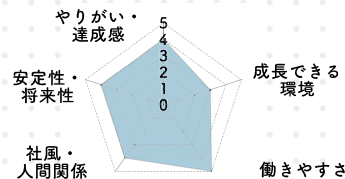


コンクリート二次製品および生コンクリート製品の製造販売を手掛けており、田村市内唯一の日本産業規格（JIS）の認証工場です。



所在地 田村市船引町堀越字新田236

TEL 0247-81-2655 従業員数 50人（男性39人 / 女性11人）



- Q. 自社の推しポイントは？**
A. 自社製品が街中で使われ、目に見える形で地域の発展に貢献していることを実感できる仕事です。
- Q. 働き方や福利厚生は？**
A. 「社員の健康は会社の財産」をモットーに掲げ、健康をサポート出来る体制を整えています。
- Q. 自社に向いている人は？**
A. 日々の製造で材料変化を意識しながら黙々と作業出来る人が向いていると思います。
- Q. 今後の展望**
A. コンクリート産業に少しでも興味を持ってもらえるよう魅力的な会社作りを目指しています。

県中の製造業

天栄村

(株)アルファ電子

岩瀬郡天栄村大字飯豊字向原60-2



電気・電子機器、医療機器、産業機器等の組立を主に、最近では米粉麵の「う米めん」やきくらげ等の食品の製造も行っています。

小野町

東レ建材(株) 福島工場

田村郡小野町大字谷津字下中沢1-1



主力のラップサイディングを中心に住宅用外壁材を製造・販売。快適で安心して暮らせる家づくりを応援します。

古殿町

(株)アクトフーズ

石川郡古殿町大字竹貫字千52



明治35年創業、100年以上にわたり蒟蒻の製造を行う食品メーカー。蒟蒻では全国3位、ところんでは全国1位の生産量です。

石川町

(株)ヨコハマ・モーターセールス

石川郡石川町字大橋2-16



キャンピングカーをはじめとして、消防車や救急車等、さまざまな「働くクルマ」を製造しています。拡幅車両では国内シェアトップクラスです。

平田村

三進金属工業(株) 福島工場

石川郡平田村大字西山字煙石101



鋼製棚を中心に物流・保管設備全般を製造・販売しているメーカーです。全国に営業拠点を設け、製販一体で活動しています。

浅川町

大同信号グループ

石川郡浅川町大字東大畑字道々作28-1



鉄道用の信号機や踏切で使われるしゃ断機などの機器や列車運行制御システムなど、鉄道の安全を支えるさまざまな製品を製造しています。

三春町

(株)かんの屋 三春工場

田村郡三春町大字鷹巣字後田80-1



「かんのや」は独自の味と技にこだわり、「家伝ゆべし」をはじめほとんごむ故郷の菓子をつくり続けております。

玉川村

林精器製造(株) xカト事業部

石川郡玉川村大字竜崎字原作田27-1



設計技術、精密金属加工技術、精密組立技術を駆使し、半導体検査装置や工場の自動化ロボット設備など、幅広い製品を製造しております。

須賀川市

(株)ミウラ

須賀川市今泉字上鶴20-1



鋳造用木型の作成、アルミ鋳造及び機械加工を行っています。生産品目は、産業用機械部品や自動車エンジン部品です。



宿泊・飲食サービス業

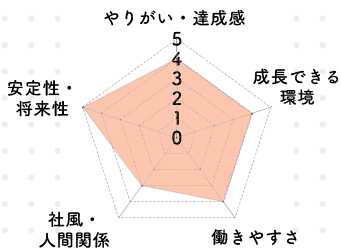
人々の旅や日常に「つろぎ」と楽しさを提供する仕事です。宿泊施設や飲食店での接客や料理を通じて、心に残る時間と快適な空間を届けます。

主な職種一覧

部宿門泊	フロントスタッフ／ベルスタッフ コンシェルジュ	チェックイン・チェックアウトの対応、予約管理などを行います。お客様の荷物運び、客室への案内、館内施設の案内を行います。 観光案内、レストラン予約など、ゲストのさまざまな要望に応えます。
部宴会	レストランスタッフ バススタッフ バンケットサービス	料理やドリンクの提供を行います。 バーカウンターでの接客や、ドリンクの提供を行います。 宴会場でのサービスを担当します。
部調理	調理スタッフ 調理補助	料理の調理を行います。 調理人のサポートを行います。

県中の宿泊・飲食サービス業

石川町 (株)八幡屋



創業明治13年、小さな湯治場の宿として始まりました。幾度か増改築をかかさね、現在の形となります。また令和元年に別館湯郷邸の露天風呂をオープンしています。



所在地 石川郡石川町大字母畑字樋田75-1
TEL 0247-26-3131 従業員数 160人（男性72人 / 女性88人）

インタビューコーナー

- Q. 自社の推しポイントは何ですか？**
A. 年齢層も若く、明るく元気な職場です。
- Q. 自社に向いている人は？**
A. 話が好きな人、接客業に興味がある人。
- Q. 教育制度は？**
A. 現場に出ても即戦力になれるように、新入社員研修を行っておりますので、未経験でも安心して入社いただけます。
- Q. 働き方や福利厚生は？**
A. 福利厚生もしっかりしていて、とても働きやすいです。

郡山市 (株)幸楽苑

郡山市田村町上行合字北川田2-1

企業情報



東北を中心に348店舗を展開する大型らーめんチェーン店です。

- Q. 自社の推しポイントは何ですか？**
A. 飲食業界において、東北で唯一の東証プライム市場上場企業です。



医療・福祉

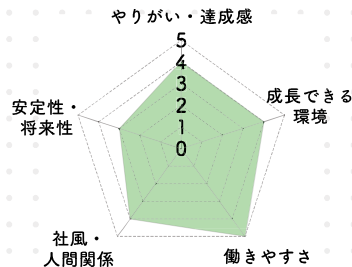
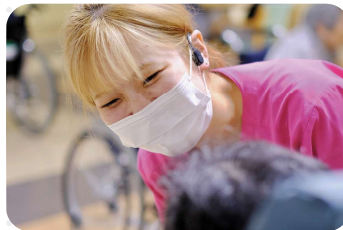
人々の命と暮らしを支える仕事です。医療や介護、福祉サービスを通じて、安心して生活できる社会づくりに貢献します。

主な職種一覧

医療職	医師 看護師 准看護師 保健師 助産師 薬剤師 歯科衛生士 診療放射線技師 など	介護職	介護福祉士 介護スタッフ 介護職員 訪問介護員（ホームヘルパー） 看護助手 ケアマネジャー（介護支援専門員） など
専門職	理学療法士 作業療法士 言語聴覚士 社会福祉士 精神保健福祉士 など	管理事務職	医療事務員 診療情報管理士 医療経営スタッフ 施設長 事務職 など

県中の医療・福祉

小野町 (福)啓誠福祉会



「福祉を通じ、地域社会へ貢献する。」の法人理念のもと、田村郡小野町、田村市滝根町、郡山市に8つの事業所があり、特別養護老人ホームや認定こども園を運営しています。



所在地 田村郡小野町大字小野新町字団子田36-1
TEL 0247-72-3555 従業員数 135人（男性26人 / 女性109人）

インタビューコーナー

- Q. 自社の推しポイントは何ですか？**
A. ワークライフバランスの充実を目指し、職員の「働きやすい環境」と「働きがい」の両立に力を入れています。また、新人教育制度があるため安心して働くことができます。
- Q. 自社に向いている人は？**
A. 「挨拶」ができる人です。挨拶はコミュニケーションの大事な最初の一步であり、尊敬を親愛の気持ちを表すことができると考えます。特別なスキルは必要ありません。
- Q. 今後の展望**
A. 法人理念「福祉を通じ、地域社会へ貢献する。」のもと、啓誠福祉会の福祉サービスを通して、より多くの利用者様、ご家族様に安心・安全・安定の生活を提供してまいります。

須賀川市 (医)平心会 須賀川病院

地域の皆さんが必要なときに医療を受けられるよう、幅広いニーズに柔軟かつ迅速に対応しています。



郡山市 (福)郡山福祉会

特別養護老人ホームうねめの里など高齢福祉サービス5事業を運営。一人ひとりがその人らしい暮らしを続けていただけるように、個別ケアを実践しています。





卸売・小売業

商品を仕入れて企業や消費者に届ける仕事です。流通を支え、私たちの暮らしに必要な商品を安定して提供しています。

主な職種一覧

- | | |
|-------------------------|---------------------------------|
| バイヤー・仕入れ | メーカーや生産者から商品を仕入れたり、現場で仕入れを行います。 |
| 営業 | 小売業者などへ商品を販売します。 |
| 在庫管理・物流 | 倉庫で商品を管理し、効率よく配送します。 |
| 販売・レジ | お客様に直接商品を販売したり、会計業務を行います。 |
| カスタマーサービス | お客様からの問い合わせ対応などを行います。 |
| 店長・マネージャー | 店舗全体の運営や管理を行います。 |
| VMD
(ビジュアルマーチャンダイザー) | 商品を魅力的に陳列し、売場を工夫します。 |

県中の卸売・小売業

郡山市

富士フィルムビジネス イノベーションジャパン(株) 福島支社



「働くを良くしたい」ビジネスに革新を起こし、お客様を成功に導く架け橋となる存在へ。複合機やプリンターだけに留まらず、独自のAI・IoT技術を活用したソリューションやサービスを展開し、多種多様な「働く」を支えています。

企業情報

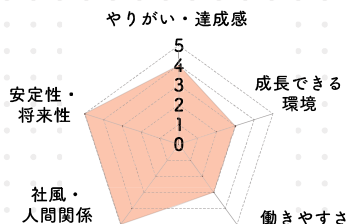


所在地 郡山市虎丸町21-7

TEL 024-927-1011 従業員数 180人(男性139人/女性41人)

インタビューコーナー

- Q. 自社の推しポイントは？
A. 「笑顔あふれ、皆が生き活きと活躍できる支社」を目指しており、2024年度には「福島県ワークライフバランス大賞」をいただきました。
- Q. 自社に向いている人は？
A. 明るく元気な人。
- Q. 今後の展望
A. 県内すべての事業所がお客様です。お客様が抱えている課題が無くない限り、弊社は活動し続けます。



石川町 (有)よしだや

石川郡石川町中野矢ノ内57-2

和洋菓子の製造販売を行っており、創業100年を越える老舗です。

- Q. 自社の推しポイントは？
A. 「ひたすら前へ」のフロンティアスピリットのもと若手の時からさまざまな経験ができます。



企業情報



運輸業

人や荷物を安全に目的地へ届ける仕事です。物流や人の移動を支え、私たちの生活や社会を円滑に動かしています。

主な職種一覧

- | | |
|-------|---|
| 航空 | パイロット 客室乗務員 航空整備士 ディスパッチャー グランドスタッフ グランドハンドリング ケータリングスタッフ 空港保安検査員 |
| 運輸・輸送 | トラック運転手 セールスドライバー バス・タクシー運転手 鉄道運転士・車掌 船舶関係 |
| 管理・運行 | 運行管理者 配車担当者 物流企画・分析 情報処理業務 |

県中の運輸業

玉川村 (株)ANA エアサービス福島



東北唯一のANAグループ会社。福島空港でお客様へのサービス、空港ハンドリングを担う空港運営会社です。安全・安心を第一に、快適な空の旅を支える役割を果たしています。

企業情報

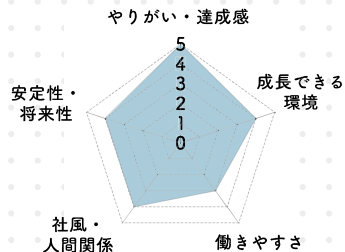


所在地 石川郡玉川村北須釜鎌田21

TEL 0247-57-1222 従業員数 61人(男性20人/女性41人)

インタビューコーナー

- Q. 自社の推しポイントは？
A. ローカル空港ならではの環境で、部署の壁がなく、チームで連携しながら働けることが魅力です。前後の工程が見えるため、業務全体を理解し、自分の役割を実感しながら仕事に取り組むことができます。
- Q. 自社に向いている人は？
A. 協調性があり、周囲と連携しながらチームワークを大切にできる方。
- Q. 今後の展望
A. 旅客・グランドハンドリング業務において、iPadの支給を進め、ANAグループ全体でDX化に取り組んでいます。業務の効率化と情報共有の強化を図り、より安全で質の高いサービスの提供を目指しています。



三春町

カリツ-東日本(株) 郡山本社 郡山営業所

自動車関連企業の部品輸送を中心に東北エリアの輸送を行っている輸送会社です。



鏡石町

(有)ハシコ-梱包運輸

梱包・保管・輸送と廃棄物のリサイクル部門、人材派遣事業部を併合した物流の一元化を目指し、安心と安全をお客様に提供いたします。





建設業

道路や建物などを造り、地域の暮らしを支える仕事です。安全で快適なまちづくりを通して、社会インフラを支えています。

主な職種一覧

- | | |
|--|----------------------------------|
| <p>管理職
建築施工管理、土木施工管理、電気工事施工管理、管工事施工管理などがあります。工事全体の進捗、品質、安全などを管理する役割を担います。</p> <p>設計
意匠設計、構造設計、設備設計などがあります。建物のデザインや構造、設備に関わる設計を行います。</p> <p>技能職
土工 大工 とび 鉄筋工 左官工 内装工 塗装工
配管工 電気工事士 解体工 重機の運転士 庭師</p> | <p>その他
営業 事務 安全部門</p> |
|--|----------------------------------|

県中の建設業

須賀川市 (株)環エスール工業



水道施設工事をはじめ、土木工事や浄化槽の設置工事、維持管理業務など、地域の皆様の生活を支える仕事をしています。

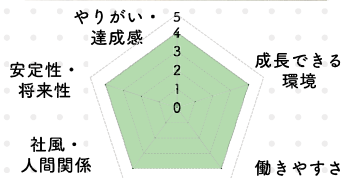
所在地 須賀川市八幡山153

TEL 0248-76-3535 従業員数 54人（男性42人 / 女性12人）



インタビューコーナー

- Q. 自社の推しポイントは？**
A. 地域の生活を支える仕事を行っている為、仕事のやりがいや・達成感を感じることができる会社です。
- Q. 自社に向いている人は？**
A. 地域貢献したい、専門技術を身に付けたい、人との関わりが好きな方。
- Q. 今後の展望**
A. 地域に根差した仕事に取り組みながら、従業員がより働きやすい会社づくりを進めていきます。



郡山市 高柳電設工業(株)



「スペースパーク」のスポンサー企業！学校や市役所など多様な建物へ電気設備を提供し、生活を支えるやりがいのある仕事です。

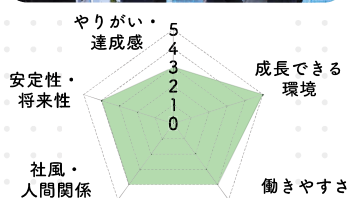
所在地 郡山市開成六丁目120

TEL 024-922-1480 従業員数 77人（男性64人 / 女性13人）



インタビューコーナー

- Q. 自社の推しポイントは？**
A. 郡山駅前「スペースパーク」のスポンサー企業として、福島を中心に東北～関東の電気設備を支える、地域に貢献できる仕事です。
- Q. 自社に向いている人は？**
A. 「周りの人と協力し助け合える」「責任感がある」人。
- Q. 今後の展望**
A. DX化や働き方改革を進め、より働きやすい環境づくりと、お客様満足度の向上に取り組んでいます。



情報通信業

インターネットや通信技術を通じて情報をつなぐ仕事です。社会や人々を結び、暮らしやビジネスを支えています。

主な職種一覧

- | | |
|--|---|
| <p>エンジニア
システムエンジニア プログラマー
Webエンジニア インフラエンジニア
エンジニア データサイエンティスト</p> <p>営業・サポート
営業 プリセールス セールスエンジニア
カスタマーサポート ヘルプデスク
テクニカルサポート</p> | <p>企画・管理
ITコンサルタント プロジェクトマネージャー
プロジェクトリーダー 企画・マーケティング
研究開発職</p> <p>その他
社内SE Webデザイナー Webディレクター
広報・宣伝・総務・人事・経理など</p> |
|--|---|

県中の情報通信業

郡山市 (株)エフコム



ICTを活用した情報処理・システム開発を通じて、便利で効率的な暮らしと仕事を支えるサービスを提供しています。

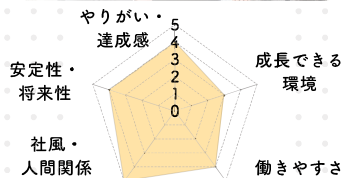
所在地 郡山市堤下町13-8

TEL 024-922-2555 従業員数 356人（男性279人 / 女性77人）



インタビューコーナー

- Q. 自社の推しポイントは？**
A. 「健康経営優良法人」や「くるみん」の認定を受けました。男性育休を積極的に推進し、2024年度は5名が取得しました。
- Q. 自社に向いている人は？**
A. ICTの力で地域や社会課題の解決に貢献したいという意欲を持つ方です。エフコムでは「地元に戻りたい」という社員が多く働いています。



須賀川市 (株)クラフト



須賀川市を拠点に業務系・制御系アプリケーション・ソフトウェア開発、システムコンサルティング等を行っている会社です。

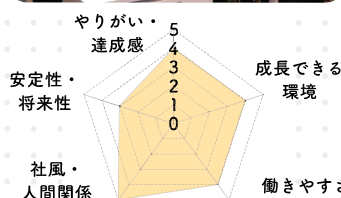
所在地 須賀川市森宿宇ツロ田42-24

TEL 0248-73-3990 従業員数 51人（男性40人 / 女性11人）



インタビューコーナー

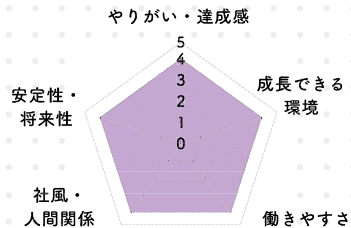
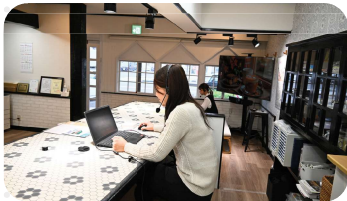
- Q. 自社の推しポイントは？**
A. 入社5年以内の社員定着率が95%！（2026年2月時点）社内に「みんなで支え、みんなで育てる」という意識が根づいています。
- Q. 自社に向いている人は？**
A. 何かを「考える」「作る」ことが好きまたは楽しいと感じる方、人とのコミュニケーションが好きな方、技術を身につけて将来良いエンジニアを目指したいと思う方



他にもこんな企業があります

郡山市

(株)ケイリ-パートナーズ



1日2時間から働けるワークシェア型のバックオフィス支援で、企業のDX推進と多様な働き方の実現に取り組む福島発の人材・アウトソーシング企業です。

企業情報



所在地 郡山市台新1丁目31-9-106

TEL 024-922-1321 従業員数 17人（男性0人 / 女性17人）

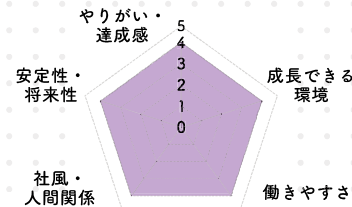
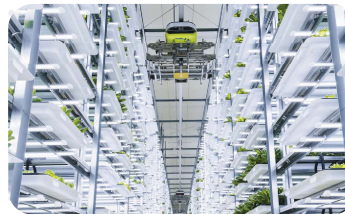
インタビューコーナー

- Q. 自社の推しポイントは？**
A. ライフステージが変わっても働き続けられる環境づくりをめざし、1日2時間からのワークシェアとDX支援で、社員満足度9割超。
- Q. 自社に向いている人は？**
A. ケイリ-パートナーズの理念に共感し、人を支えることに喜びを感じる人。自分の色を大切にしながら、変化や挑戦を楽しめる“カラフルな人財”を歓迎します。
- Q. 今後の展望**
A. 福島から、幸せに働き続けられる仕事の選択肢を増やし続けたい。多様な人のキャリアと暮らしを守る仕組みを広げていきます。

他にもこんな企業があります

田村市

(株)A-Plus



完全閉鎖型植物工場として高度な栽培技術を強みに、無農薬・高品質な野菜を年間を通して安定供給し、持続可能で安心・安全な食の提供に取り組んでいます。

企業情報



所在地 田村市都路町岩井沢字平蔵内32-1

TEL 0247-61-6033 従業員数 32人（男性11人 / 女性21人）

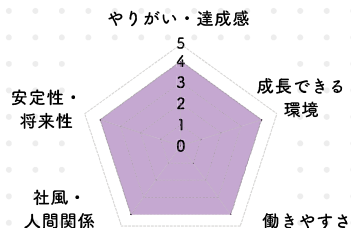
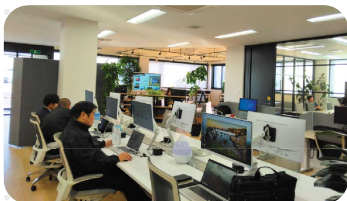
インタビューコーナー

- Q. 自社の推しポイントは？**
A. 完全閉鎖型植物工場で、無農薬・高品質野菜の年間安定供給と、環境制御・自動化による持続可能な生産体制を実現しています。
- Q. 自社に向いている人は？**
A. 植物や食に関心があり、継続的な仕事が得意な方。チームで協力しながら新しい技術を積極的に学べる人材です。
- Q. 今後の展望**
A. 国内外への安定供給を拡大し、省力化・自動化や新作物開発を通じて、持続可能で安全な食の提供を強化します。

その他代表的な業種

郡山市

三英堂事務機(株)



創業から70年、郡山を中心に福島県一円においてオフィス環境構築のプロフェッショナルとして、OA機器やPC機器の販売とサポートを行っています。

企業情報



所在地 郡山市喜久田町卸一丁目50-1

TEL 024-959-6221 従業員数 38人（男性25人 / 女性13人）

インタビューコーナー

- Q. 自社の推しポイントは？**
A. フリーアドレスや、コミュニケーションスペースを採用したオフィスで業務を行っています。先進的なオフィス環境を体験できます。
- Q. 自社に向いている人は？**
A. オフィスを創るという業務に関心のある人、変化する市場に適應できる対応力や仕事に対する責任感と向上心を持つ人。
- Q. 今後の展望**
A. 常に時代の変化に対応した新しい提案を続け、オフィス環境の構築を通じて地域社会の発展に貢献し続けていきます。

生活関連サービス業



私たちの日常生活を支えるサービスを提供する仕事です。



電気・ガス・水道業

電力やガス、水道を安定して供給し、暮らしや社会を支える仕事です。

金融業



銀行や保険、証券などを通じてお金の流れを支える仕事です。



学術研究、専門・技術サービス業

研究や専門知識、技術力を生かして社会の課題解決を支える仕事です。

農林業



農作物や森林資源を育て、食料や木材を安定して供給する仕事です。



公務

国や自治体の職員として、行政サービスを通じて社会を支える仕事です。

Uターン就職者インタビュー

4

東京で気付いた、
私らしく働ける場所。

Uターン就職した
理由は？



トキワ印刷株式会社

牧野 悠己 さん / 2022年入社

東京での生活を通して、本当に落ち着ける環境は地元・福島だと気付きました。家族や自分の時間を大切にしながら、全国展開の商品を扱う仕事で成長でき、ワークライフバランスを両立できる点に魅力を感じ、Uターンを選びました。



高校生へ
メッセージ

就職活動では「働く環境」と「自分に合うか」を意識することが大切です。説明会や見学で職場の雰囲気や働く人の様子を見て、自分に合った会社を選んでください。

福島(県中地域)の
魅力を教えて！

豊かな自然と便利さのバランスが魅力です。身近に四季を感じられる環境がありながら、商業施設や交通も整い、暮らしやすさと仕事の選択肢が両立しています。



Uターン就職者インタビュー

4

慣れ親しんだ場所で、
未来の安全をつくる。

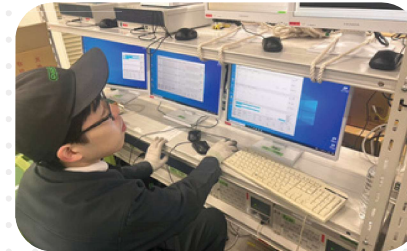
Uターン就職した
理由は？



大同信号株式会社 浅川事業所

井出 晶也 さん / 2021年入社

慣れ親しんだ地元で働きたいことや帰省のしやすさから、県内就職を選びました。中でも大同信号は、インフラを支える仕事として高い安全性と責任が求められ、その分大きなやりがいを感じられる点に魅力を感じました。



福島(県中地域)の
魅力を教えて！

普段はのどかに過ごしつつ、県内にはレジャー施設や観光地、グルメも充実しており、気軽にリフレッシュできます。遠出の際は、東北新幹線や東北自動車道を利用しています。

高校生へ
メッセージ

まずは多くの会社を知り、視野を広げることが大切です。きっかけは何でもOKで、調べるほど選択肢が広がります。仕事だけでなく、就職後のプライベートもイメージして考えてみてください。



7

支援制度・相談窓口

進路のこと、ひとりで悩んでいませんか。

仕事や学びについて相談できる窓口や

奨学金の返還支援、企業情報など

あなたの一步を応援する情報をまとめました。

知って安心！制度や窓口



7. 支援制度・相談窓口

仕事に関する相談窓口



進路や就職について、不安や疑問を感じることは誰にでもあります。そんなときは、専門の相談窓口を活用してみましょう。

あなたの状況に合わせて、就職活動をサポートしてくれます。

新卒応援ハローワーク (郡山市)

詳細はこちら



高校・大学・短大・専門学校を卒業予定の人や、卒業後おおむね3年以内の人を対象にした相談窓口です。

活用の仕方

- ・求人の検索
- ・就職前、就職後の相談
- ・書類添削・セミナーの受講



『感動！ふくしま』プロジェクト

詳細はこちら



ふくしまで働きたい人のための総合情報サイトです。県内企業の求人やイベント、就職相談などの情報をまとめて探すことができます。

活用の仕方

- ・求人情報の検索・閲覧
- ・説明会・イベント情報のチェック
- ・就職相談・サポート窓口を利用
- ・気になる企業の情報収集



7. 支援制度・相談窓口

企業・移住に関する情報

進学や就職をきっかけに、

「どんな企業があるの?」「どんな地域で暮らすの?」と考える人も多いはず。ここでは、福島県中地域の企業情報と移住に役立つ情報を紹介します。

企業情報を探す

いいかもケンチューワーク

※ふくしま県中地域企業情報サイト

詳細はこちら



県中地域の企業をまとめて紹介している情報サイトです。国や県から認証を受けた、働きやすい企業が多く掲載されているのも魅力。会社の特徴や仕事の内容を知るきっかけになります。実際の求人情報は、ハローワークなどで確認してみましょう。



移住情報を知る

ふくしま移住計画

詳細はこちら



県中地域に特化した移住情報サイトです。住まいや仕事、暮らしの様子など、移住後の生活をイメージしやすい情報が掲載されています。「地元で働きたい」「自然の近くで暮らしたい」人におすすめです。

7. 支援制度・相談窓口

奨学金返還支援制度を活用しよう



3
進学の際に奨学金を活用する場合もあるでしょう。奨学金にはそれぞれ異なる条件や特徴があるので、進学先や家庭の状況に合わせて、自分に合った制度を選ぶことが大切です。自治体で返還支援を行っている場合もありますので、チェックしてみましょう。

県中地域市町村 奨学金返還支援

福島県

将来を担う
産業人材確保のための
奨学金返還支援事業

須賀川市

須賀川市未来につなぐ
人材確保のための
奨学金返還支援事業

三春町

三春町
奨学金返還支援事業

鏡石町

鏡石町若者定住促進
奨学金返還支援事業

小野町

おのまち
若者輝く未来応援
奨学金返還支援事業

石川町

石川町
奨学金返還支援補助金

天栄村

天栄村
奨学金返還支援事業
補助金

浅川町

浅川町
奨学金返還支援補助金

※名称や支援の状況は令和7年度のもので。

7. 支援制度・相談窓口

学び直しのための職業訓練制度



4
働きながら、あるいは再就職に向けてスキルアップしたい方のために、県内で受講できる職業訓練の情報をまとめました。新しいキャリアを目指すなら、ハローワークやポリテクセンター福島の職業訓練をチェックしてみましょう。

福島労働局「ハロートレーニング」

県内で実施される「離職者訓練」「委託訓練」「求職者支援訓練」などをまとめた情報サイトです。「働きながらキャリアを考え直したい」「再就職に向けて手に職をつけたい」という方に向けて、無料または低負担で受けられるコースが多数掲載されています。



ポリテクセンター福島 (福島職業能力開発促進センター)

ものづくり分野を中心に、求職者向けの6~7か月訓練コースや、在職者向けの短期セミナー・スキルアップ講座を実施しています。たとえば「CAD/NCオペレーション科」「溶接施工科」「電気設備技術科」など、地域企業が求める技術に直結した訓練が挙げられています。



7. 支援制度・相談窓口

各市町村の企業紹介・就職支援

郡山市

インターンシップ等
支援助成金

福島県外在住の大学生等が、郡山市内企業で実施されるインターンシップ等に参加した場合、交通費・宿泊費の一部を助成する制度。

フロンティア.net
こおりやま

「起業するなら郡山から始めよう」をコンセプトに、創業・事業承継をサポートする情報発信サイト。

須賀川市

すかがわ
TECツアーズ

市内高校生を対象に、須賀川市内企業の現場を見学・体験できるバスツアーを実施。

須賀川市
ものづくり企業ガイド
ウェブサイト

須賀川市にある、すぐれた技術や製品を持つ会社を紹介し、仕事の広がりや新しい会社の進出、学生の地元就職、会社の人材確保につなげている。

田村市

たむらしごと

田村市への移住を考えている方や、地元で働きたい方の就職相談を行い、企業とのマッチングを通して人材戦略をサポートしている。

石川町

石川町企業
ガイドブック
「WORK&LIFE is
BEAUTIFUL」

企業情報や仕事内容を、先輩社員のメッセージやインタビュー動画で紹介し、UIターンなど移住を考える際に役立つ情報を掲載。

玉川村

玉川村立地企業
従業員用定住
奨励金交付事業

村をより活発にするため、仕事で村に引っ越してきた30歳未満の人に奨励金を支給。

三春町

広報
「みはるが好き」

地元の高校生が企業を訪問し、特集記事にして紹介。年に3回程度記事を作成している。

小野町

小野町企業紹介
ウェブサイト
「ONOtown
WORKNAVI」

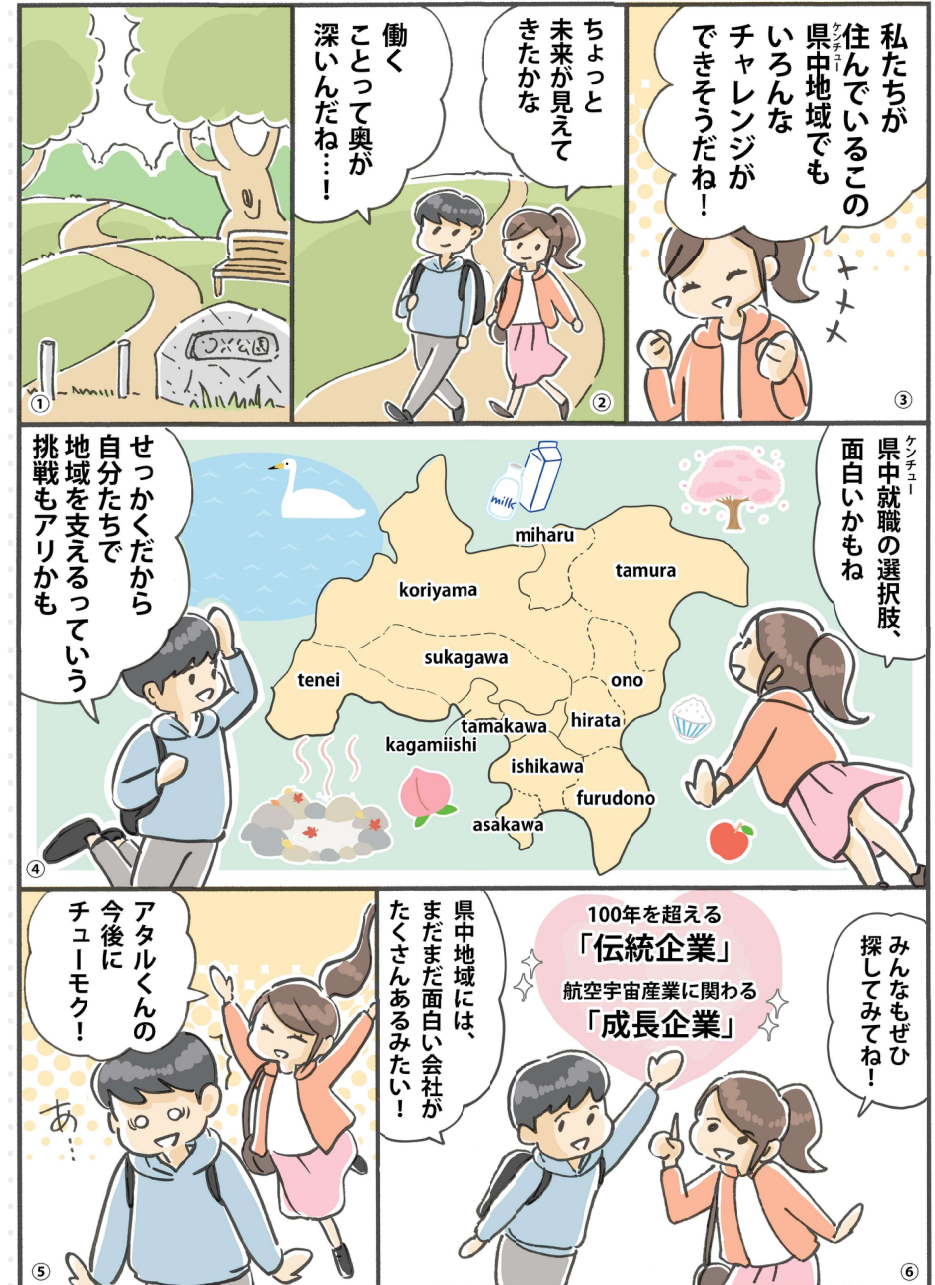
地元企業を気軽に知ってもらい、出会いの場をつくるため、町内の魅力ある企業を紹介。

小野町ふるさと
新卒者就労応援金

小野町内の企業に就職するなど、要件を満たした新卒者に対し、町内で使える商品券を応援金として交付。

※名称や状況は令和7年度のもので、最新の状況は、各市町村にご確認ください。

いいかも！ケンチュウワーク





漫画



伊藤美穂 氏

福島県出身。専門学校でデザインを学んだ後、広告デザイン会社やテレビ局などを経て、現在はフリーランスでイラストや漫画などの制作を行っている。

福島県中地方振興局 企画商工部地域づくり・商工労政課

〒963-8540 福島県郡山市麓山1-1-1
TEL.024-935-1292

Instagram



協力：福島労働局、ハローワーク郡山・須賀川

2026年3月発行