

「いつかは移住したい」という
お声をいただくことが増えました。
日々の暮らしの中で感じるモヤモヤや物足りなさ。
たとえば、通勤ラッシュがない暮らし。
たとえば、毎晩家族みんなで食卓を囲める暮らし。
理想の暮らし、それを可能にする働き方を
叶える方法のひとつとして
移住・転職という選択肢があります。
まだ漠然としている想いもお聞かせください。
何気ない一度の相談が
たった一人のだれかとの出会いが
移住実現につながるケースは少なくありません。
「いつかは移住したい。」
その“いつか”は自分次第。

選べる

暮らし方は

上田市「Switch!しごと暮らし向上プロジェクト」

上田市では、
長野県外から上田市への移住をお考えの方を対象に、
就職支援の取り組みを行っています。

ホームページ

友だち募集中

詳しくは裏面をご覧ください。

こちらからも詳細をご覧ください。▶
お問い合わせ・お申し込みもこちらから！



上田市では、長野県外から上田市への移住をお考えの方を対象に就職支援の取り組みを行っています。

サービス利用のメリット

MERIT 1 企業・求人情報のご提供

これまでのご経験や、培ってきたスキル、希望職種等をうかがい、マッチングする企業・求人情報をご提供いたします。ご興味をお持ちの企業・求人がありましたらお気軽にお知らせください。

MERIT 2 転職活動中のサポート

チャレンジしたい求人については企業への応募や、職場見学・面接の日程調整などを行います。履歴書をはじめ応募書類の添削や面接対策もサポート。eラーニングでのスキルアップもご用意しています。

MERIT 3 就職のプロによるキャリアコンサルティング

採用のポイントを熟知した経験豊富なスタッフが、上田市で叶えたいライフスタイルを考慮した働き方や就職先をアドバイス。地方への移住就職を成功させるための秘訣も伝授いたします。

MERIT 4 オンライン対応可能！

面談はzoom等を活用し、ご相談から就職までのほとんどのプロセスはオンラインで対応可能です。現職中で時間の調整が難しかったり、遠方に住んでいて度々上田市に足を運ぶことが難しい場合にも、お気軽にご相談ください。
※最終面接など、大切なタイミングでは現地に来ていただくをお願いする場合があります。ご承知おください。

MERIT 5 地元ならではの！の情報提供

上田エリアの地元企業情報や求人情報はもちろん、通勤時間帯の道路状況などもアドバイス。土地勘のない方でも安心して就職活動を進めることが可能です。

MERIT 6 交通費補助

企業見学や面接の際は交通費の一部を補助。移住前の就職活動にかかる経済的な負担を軽減します。
※申請にあたり条件があります。詳しくはお問い合わせください。

ご相談から就職までの流れ

WEB予約

登録・面談

仕事紹介

職場見学・面接

内定・就職

※お電話でのお申し込みも可能です。
※ご相談から内定までの見込み期間は3～6か月ほどかかります。

REAL VOICE 移住で変わる余暇の過ごし方

移住した方に移住前後の暮らしの変化を聞いてみると、「平日、仕事が終わった夜の過ごし方が変わった！」という声がたくさん寄せられました。移住暮らしを楽しんでいる皆さんの平日夜の過ごし方をご紹介します！

移住前

毎日朝早くに家を出て帰宅は深夜。
子どもの寝顔しか見られない日々でした。

▶ 現在

自分より帰宅の遅い妻が帰ってくるまでに、保育園まで子どものお迎えに行き、夕食の準備をするのが日課。夕食後の子どもとのゲームタイムが毎日の楽しみです。（30代男性）

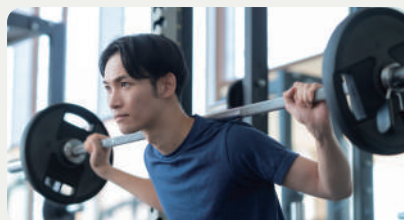


移住前

満員電車と仕事で帰宅後は毎日ぐったり。何もする気が起きず、職場と家を往復しているだけの毎日でした。

▶ 現在

通勤は車で15分ほど。時間的にも体力的にも余裕があるので、仕事後にジムに行ったり、資格取得の勉強をしたり充実しています。（20代男性）



移住前より早く帰宅できるので、自炊した夕食を食べ、よく眠り、自然と健康的に痩せました！（30代女性）

仕事後は自宅近くの日帰り温泉に行き、疲れを癒しています。毎日が快適すぎて、QOLが爆上がり！（40代女性）

外食の頻度が減り、夫婦でお家飲みを楽しんでいます。安く買える地元の野菜や、おすわけていただく野菜を使って自炊するのが楽しい！（30代ご夫婦）

移住した方の
インタビュー公開中！



上田市「Switch!しごと暮らし向上プロジェクト」(上田市若者・移住者・学卒者の就職支援事業／移住者支援部分)

首都圏等からの移住希望者に対して、移住前から実施する「就職支援」を通して安定した雇用に結びつけるとともに、移住しやすい環境を整えることで、上田市への移住・定住を促す事業です。本事業は、シードジャパン株式会社が上田市より受託し、実施しています。

シードジャパン株式会社

〒386-0407 長野県上田市長瀬 3607

しごと ハイコーゴ

TEL 0120-45-8155

WEB SITE <https://www.seed-japan.jp>

こちらより詳細をご覧ください。▶
お問い合わせ・お申し込みもこちらから！

各種SNSも更新中！



ホームページ



友だち募集中

