

【首都圏版】就職相談窓口

● 都道府県会館 東京都千代田区平河町2-6-3 ● ふるさと回帰支援センター 東京都千代田区有楽町2-10-1 東京交通会館8階

2023年6月版

道府県	施設名	所在地	利用時間	定休日 ※夏季休業は施設に準じる	電話番号	求人情報 提供 職業 紹介	インター シップ 情報	対象者 学生 社会人	備考	オンライン 対応可	
北海道・東北	北海道 北海道ふるさと移住定住推進センター 「どさんこ交流テラス」	ふるさと回帰支援センター内	10:00～18:00	月祝、年末年始	090-1541-0011	※1		● ●	※1 移住がメイン 就職相談はジョブカフェ北海道と連携	●	
		札幌UIターン就職センター	東京都千代田区大手町2-7-1 TOKIWAブリッジ4階	10:00～18:00※1	月日祝、年末年始	03-6734-1052	● ●	● ●	※1 最終受付17:00	●	
	青森県	あおもりUIターン就職支援センター	都道府県会館7階 青森県東京事務所内	10:00～17:00	土日祝、年末年始	03-3238-9990	● ●	● ●		●	
		青森暮らしサポートセンター	ふるさと回帰支援センター内	10:00～18:00	月祝、年末年始	03-6273-4820	● ●	● ●		●	
	岩手県	岩手県U・Iターンセンター	東京都中央区銀座5-15-1 南海東京ビル1階 いわた銀河プラザ内	10:30～17:00	日祝、年末年始	03-3524-8284	● ●	● ●	アンテナショップの奥にU・Iターンセンターを設置	●	
		いわた暮らしサポートセンター	ふるさと回帰支援センター内	10:00～18:00	月祝、年末年始	080-8871-1741	● ●	● ●	日曜日はキャリアカウンセラー不在	●	
	宮城県	みやぎUIターン就職支援オフィス（東京）	東京都千代田区大手町2-7-1 TOKIWAブリッジ4階	10:00～18:00	月日祝、年末年始	03-6734-1344	● ●	※1	※2	※1 インターンシップ情報は他窓口の案内のみ ※2 原則、学生のみ対応	●
		みやぎ移住サポートセンター	ふるさと回帰支援センター内	10:00～18:00	月祝、年末年始	090-1559-4714	● ●			移住・就職相談	●
	秋田県	Aターンプラザ秋田（秋田県東京事務所内）	都道府県会館7階 秋田県東京事務所内	[学生]10:00～17:45 [既卒]9:00～17:45	土日祝、年末年始	0120-122-255	● ※1	● ●	● ●	※1 [学生]卒業年次 1月より可能	●
		あきたで暮らしよう！Aターンサポートセンター	ふるさと回帰支援センター内	10:00～18:00	月祝、年末年始	080-9292-5195	※1 ※1		※1	※1 就職相談は土日のみ	●
山形県	山形県Uターン情報センター	都道府県会館13階 山形県東京事務所内	10:30～18:00	土日祝、年末年始	03-5212-8996	● ●	● ●	● ●		●	
	やまがたハッピーライフ情報センター	ふるさと回帰支援センター内	13:00～18:00※1	月祝、年末年始	03-6269-9533	● ●	● ●	● ●	※1 土曜日・日曜日は10:00～18:00 土日に相談の場合はこちらへ	●	
	福島県	ふくしまぐらし相談センター	ふるさと回帰支援センター内	10:00～18:00	月祝、年末年始	03-3214-9009	● ●	● ●	● ●		●
関東	茨城県	いばらき就職支援センター	茨城県水戸市三の丸1-7-41	9:00～19:00※1	第1・3土 日祝、年末年始	029-300-1916 029-300-1715	● ●	● ●	● ●	※1 第2・第4土曜日 9:00～16:00	
	栃木県	とちぎUIターン就職サポートセンター	ふるさと回帰支援センター内	10:00～18:00	月祝、年末年始	070-4376-3151	● ●	● ●	● ●		●
	群馬県	ぐんま暮らし支援センター	ふるさと回帰支援センター内	10:00～18:00	月祝、年末年始	03-6256-0440	● ●	● ●	● ●	予約制	●
	埼玉県	ヤングキャリアセンター埼玉	埼玉県さいたま市南区沼影1-10-1 ラムザタワー3階	10:00～19:00※1	日祝、年末年始	048-826-5931	● ※2		● ●	※1 土曜日のみ10:00～17:00（原則キャリアコンサルティング及び一部セミナーのみ実施） ※2 同フロアにあるハローワークにて対応	●
	千葉県	ジョブカフェちば（ちば若者キャリアセンター）	千葉県船橋市本町1-3-1 フェイスビル9階	9:00～18:00※1	土日祝、年末年始	047-426-8471	● ●	● ●	● ●	※1 最終入館 17:00	●
	神奈川県	横浜新卒応援ハローワーク	神奈川県横浜市西区北幸1-11-15 横浜STビル16階	9:30～18:00※1	第2・4・5土 日祝、年末年始	045-312-9206	● ●	● ●	● ●	在学中の方（高校を除く）及び、新卒から既卒3年以内 ※1 第1、3土曜日 10:00～17:00（5月中は電話相談のみ。6月以降は電話にてお問合せください）	
		かながわ若者就職支援センター	神奈川県横浜市西区北幸1-11-15 横浜STビル5階	9:30～18:00※1	日祝、年末年始	045-410-3357	● ●	※2	● ●	既卒4年から39歳まで ※1 受付17:30まで ※2 既卒者向け就業体験	●
甲信越・北陸・東海	新潟県	にいがた暮らし・しごと支援センター	東京都渋谷区神宮前4-11-7 表参道新潟館ネスパス2階	10:30～18:30	火祝、年末年始	03-5771-7713	● ●	● ●	● ●		●
	富山県	富山ぐらし・しごと支援センター 大手町オフィス	東京都千代田区大手町2-7-1 TOKIWAブリッジ4階	10:00～18:30	日祝、年末年始	0120-108-250	● ●	● ●	● ●	社会人向けの仕事相談は有楽町オフィス（ふるさと回帰支援センター内）で対応可能	●
	石川県	いしかわ移住UIターン相談東京センター（ILAC東京）	東京都千代田区大手町2-7-1 TOKIWAブリッジ4階	10:00～19:00	月日祝、年末年始	03-6734-1497	● ●	● ●	● ●		
	福井県	福井暮らしはたらくサポートセンター （福井UIターンセンター 東京オフィス）	ふるさと回帰支援センター内	10:00～18:00※1	月祝、年末年始	03-6273-4322	● ●	● ●	● ●	※1 最終受付 17:00 日曜日は移住のみ	●
	山梨県	やまなし暮らし支援センター	ふるさと回帰支援センター内	10:00～18:00	月祝日、年末年始	03-6273-4306	● ●	● ●	● ●	ZoomによるWEB相談も可能	●
	長野県	銀座NAGANO 移住・交流センター	東京都中央区銀座5-6-5 NOCOビル 銀座NAGANO5階	10:00～18:00※1	年末年始	03-6274-6016	● ●	● ●	● ●	※1 窓口開設曜日 ZoomによるWEB相談も可能 就職相談日はホームページで要確認 https://select-type.com/s/job_ginzanagano	●
	岐阜県	清流の国ぎふ 移住・交流センター	ふるさと回帰支援センター内	10:00～18:00	月祝、年末年始	080-7749-3317	● ●	● ●	● ●	就職相談日はホームページで要確認 https://www.jinzai-gifu.jp/uij_turn	●
	静岡県	静岡U・Iターン就職サポートセンター	東京都品川区上大崎2-25-2 新目黒東急ビル6階 （株）東海道シグマ東京支店内	9:00～18:00※1	日祝、年末年始※1	0800-800-6617	● ●	● ●	● ●	※1 土曜のみ完全予約制	●
		静岡県移住相談センター	ふるさと回帰支援センター内	10:00～18:00	月祝、年末年始	080-2892-3427	● ●	● ●	● ●		●
	愛知県	あいちUIターン支援センター	東京都新宿区西新宿7-1-12 クロスオフィス新宿5階	10:00～19:00	日祝、年末年始	03-3360-6297	● ●	● ●	● ●		●
三重県	ええとこやんか三重 移住相談センター	ふるさと回帰支援センター内	10:00～18:00	月祝、年末年始	080-7039-4764	● ●	※1	● ●	※1 要問い合わせ	●	

※施設のご利用には「事前予約」を必要とする場合が多いので、必ず確認してから訪問しましょう。

【首都圏版】就職相談窓口



2023年6月版

● 都道府県会館 東京都千代田区平河町2-6-3 ● ふるさと回帰支援センター 東京都千代田区有楽町2-10-1 東京交通会館8階

道府県	施設名	所在地	利用時間	定休日 ※夏季休業は施設に準じる	電話番号	求人情報	インターン	対象者		備考	オンライン 対応可	
						提供	紹介	学生	社会人			
関西	滋賀県	しがJUI相談センター	ふるさと回帰支援センター内	10:00~18:00	月祝、年末年始	090-2730-4793	●	●	●	●	●	
	京都府	京都移住コンシェルジュ 東京窓口	ふるさと回帰支援センター内	10:00~18:00	月日祝、年末年始	080-8504-9734	●	●	●	●	●	
		京都ジョブパークUIターンコーナー 東京窓口	ふるさと回帰支援センター内	10:00~18:00	月日祝、年末年始	090-6563-7167	●	●	●	●	●	
	兵庫県	カムバックひょうご東京センター 「ひょうご移住プラザ」	ふるさと回帰支援センター内	10:00~18:00	月祝、年末年始	070-2646-9028	●	●	※1	●	●	※1 カムバックひょうご就職支援センターと連携
		カムバックひょうご就職支援センター	ふるさと回帰支援センター内	10:00~18:00	月祝、年末年始	070-4000-1713	●	●	●	●	●	●
和歌山県	わかやま定住サポートセンター	ふるさと回帰支援センター内	10:00~18:00	月火祝、年末年始	03-6269-9883	●	●	●	●	●	●	
中国・四国	鳥取県	鳥取県立東京ハローワーク	東京都港区新橋1-11-17 新橋センタープレイス2階 とっとり・おかやま新橋館	10:00~18:00	日月祝、年末年始	03-6280-6951	●	●	●	●	●	
		ふるさと鳥取県定住機構	東京都港区新橋1-11-17 新橋センタープレイス2階 とっとり・おかやま新橋館	10:00~18:00	土日祝、年末年始	03-6280-6951	●	●	●	●	●	鳥取県での就職・定住の総合支援情報サイト「ふるさと鳥取県定住機構」も御覧ください
	島根県	日比谷しまね館内 ふるさと定住・雇用情報コーナー	東京都千代田区有楽町1丁目2-2 日比谷シヤンテ地下1階	11:00~19:00	日比谷シヤンテに準ずる	0120-60-2357	●	※1	※1	●	●	※1 学生は職業紹介対象外
		島根県移住相談窓口	ふるさと回帰支援センター内	10:00~18:00	月祝、年末年始	090-1683-6613	●	●	※1	※1	●	●
	岡山県	おかやま就職応援センター 東京オフィス	東京都港区新橋1-11-7 新橋センタープレイス2階 とっとり・おかやま新橋館	10:00~18:00	年末年始	03-6280-6951	●	●	●	●	●	●
広島県	広島県東京ふるさと就職情報コーナー	東京都港区虎ノ門1-2-8 虎ノ門琴平タワー22階 広島県東京事務所内	10:00~17:00※1	土日祝、年末年始	03-3580-0851	●	●	●	●	●	●	※1 水曜日は10:00~16:00 要予約 (電話・メール・WEBによる相談可) メール: uiturn.tokyo@pref.hiroshima.jp
山口県	やまぐち暮らし東京支援センター	ふるさと回帰支援センター内	10:00~18:00	月祝、盆、年末年始	03-6273-4887	●	●	●	●	●	●	山口県で就職をお考えの方のご相談を承ります
徳島県	徳島県東京本部 徳島UIターンコーナー	都道府県会館14階	8:30~17:15	土日祝、年末年始	03-5212-9022	●	●	●	●	●	●	
	住んでみんで徳島で！移住相談センター	ふるさと回帰支援センター内	10:00~18:00	月曜、木曜、祝日定休	03-6273-4401	●	●	●	●	●	●	
香川県	香川県東京人材UIターンコーナー	都道府県会館9階 香川県東京事務所内	8:30~17:15	土日祝、年末年始	03-5212-9100	●	●	●	※1	●	●	※1 「ウカサボかかわ」で情報を提供 https://www.wskagawa.jp/ 土曜相談会(事前予約制)対象: 学生・社会人対象 詳細は、 https://www.kagawalife.jp/ でご確認ください ※予約制/専用ページから日程を確認の上、申込みください (https://www.ten-shoku.net/ehime-uiturn/) 都合が合わない場合はご相談ください。《ふるさと愛媛UIターンセンター》で検索
愛媛県	ふるさと愛媛UIターンセンター 東京おしごと相談窓口	東京都渋谷区渋谷3-6-1 イースト渋谷ビル8階 (中国・四国UIターンセンター内)	水・木10:00~21:00 土10:00~17:00※	※	0120-224-377	●	●	●	●	●	●	
高知県	高知県UIターンサポートセンター 東京窓口 (ふるさと回帰支援センター)	ふるさと回帰支援センター内	10:00~18:00	月祝、盆、年末年始	03-6273-4626	●	●	●	●	●	●	土日は、ふるさと回帰支援センターでご相談をお受けしています
	高知県UIターンサポートセンター 東京窓口 (東京支部)	東京都千代田区内幸町1-3-3 内幸町ダイビル8階	10:00~18:00	土日祝、年末年始	03-6206-1707	●	●	●	●	●	●	土日は、ふるさと回帰支援センターでご相談をお受けしています
福岡県	ふくおかよかとご移住相談センター 東京窓口	ふるさと回帰支援センター内	10:00~18:00	月祝、盆、年末年始	03-6273-4048	●	●	●	●	●	●	
佐賀県	さが移住サポートデスク	ふるさと回帰支援センター内	10:00~18:00	月祝、年末年始	090-1657-8205	●	●	●	●	●	●	
長崎県	ながさき移住サポートセンター 東京窓口	ふるさと回帰支援センター内	10:00~18:00	月祝、年末年始	080-7735-3852 ※1	●	※2	※2	●	※2	●	※1 相談員不在の場合 03-6273-4401 (主に木曜日) ※2 就職、転職相談は長崎本部が電話にて対応
熊本県	熊本県UIターン就職支援センター 東京窓口	ふるさと回帰支援センター内	10:00~18:00	月祝、盆、年末年始	090-1657-8412	●	●	●	●	●	●	「熊ターセンター」で検索ください
大分県	おおいた暮らし相談窓口	ふるさと回帰支援センター内	10:00~18:00	月祝、年末年始	080-7731-8944	●	※1	※1	※2	●	●	※1 おおいた産業人財センターにて対応、月1回「おおいた暮らし塾」開催 ※2 「FAVOita」にて提供 https://favoita.com
宮崎県	宮崎ひなた暮らしUIターンセンター 東京支部	ふるさと回帰支援センター内	10:00~18:00	月祝、年末年始	03-6273-4200	●	●	※1	※2	●	●	※1 大学4年生等の最上級学年の学生及び社会人の方が対象 サイト登録をされた方には職業紹介あり ※2 インターンシップ情報は「みやざきインターンシップNAVI」にて提供 https://internship.pref.miyazaki.lg.jp
鹿児島県	鹿児島県東京事務所	都道府県会館12階	8:30~17:15	土日祝、年末年始	03-5212-9062	●	●	●	●	●	●	首都圏のオンライン対応はかごしま「よかとご」暮らし支援センター(ふるさと回帰支援センター内)のみで対応しています
	かごしま「よかとご」暮らし支援センター	ふるさと回帰支援センター内	10:00~18:00	月火、祝、年末年始	080-7731-7915	●	●	●	●	●	●	ご希望に応じて就職担当職員とのWEB相談も対応しています
沖縄県	沖縄UIターン就職サポートセンター 東京	東京都千代田区有楽町2-10-1 東京交通会館3階 沖縄観光コンベンションビューロー内	11:00~22:00	年末年始	080-8594-0817	●	●	●	●	●	●	窓口での相談は、予約制となります WEB、電話での相談もできます お気軽にご利用ください

◆首都圏に相談窓口がない府県のUIターン相談窓口

大阪府	OSAKAしごとフィールド	大阪府大阪市中央区北浜東3-14 ビル・おおさか本館2・3階	9:30~20:00※1	日祝日、年末年始	06-4794-9198	●	※2	※2	※3	●	●	※1 土曜日 9:30~16:00 ※2 求人情報の提供等については、併設の大阪東ハローワークコーナーにて実施しています ※3 インターンシップ情報については、大阪府商工労働部 雇用推進室 人材育成課にお問い合わせください (TEL: 06-6210-9529) 利用時間: 9:00~18:00 定休日: 土日祝日、年末年始
奈良県	奈良県 外国人・人材活用推進室	奈良県奈良市登大路町30	8:30~17:15	土日祝、年末年始	0742-27-8812	●	●	●	●	●	●	※1 無料職業紹介所にて対応

※施設のご利用には「事前予約」を必要とする場合が多いので、必ず確認してから訪問しましょう。