

涼しくしろで避暑生活

平均最高気温21℃の快適空間



釧路湿原国立公園 〈夏〉



〈春〉



〈秋〉



〈冬〉

くしろ長期滞在・移住ガイドブック

釧路市の四季紹介動画
YouTubeにて公開中！



くしろ暮らしへのステップ

長期滞在・移住を実現するには、いくつかのステップがあります。人によってプロセスはさまざまですが、ここでは基本となるステップをご紹介します。

STEP 01

家族やパートナーと相談しましょう

家族やパートナーの方と相談し、納得のいく長期滞在や移住の計画を立てましょう。
例えば、畑仕事などの農業をやりたい！老後は、穏やかなところで過ごしたい！などなど。

STEP 02

情報収集をしましょう

- くしろの生活環境や気候など、生活する上で必要な情報を集めましょう。
- 「くしろファンインタビュー」 P02
 - 「くしろってこんなマチ！」 P03・04
 - 「くしろの四季」 P05・06
 - 「くしろを楽しむ」 P07・08
 - 「くしろで暮らす～子育て・教育情報～」 P09・10
 - 「くしろで生活する～仕事・福祉情報～」 P11・12

STEP 03

ちょっと暮らし(長期滞在)

実際に滞在したことのないまちいきなり移住するのは、かなり不安…。
まずは、くしろで「ちょっと暮らし(長期滞在)」をしてみましょう。釧路市は、北海道体験移住「ちょっと暮らし」実績^{※1}で、滞在人数・延べ滞在日数ともに平成23年度から連続で第1位です。避暑や避粉^{※2}といった季節の滞在もおすすめです。

- 「くしろに住む」 P13・14
- 「主なマンスリーマンション物件・市街地図」 P15・16

※1 北海道が中心となり、移住を検討している方々に生活体験してもらおうと始めた事業
※2 「スギ・ヒノキの花粉を避ける」意味の造語

涼しくくしろで **アツク** 長期滞在をサポート 「くしろ長期滞在ビジネス研究会」

平成21年度に地元不動産業・宿泊業などの民間企業が中心となって発足し、長期滞在事業を推進してきました。
釧路市役所は、この研究会の事務局としてお客様に、滞在物件や観光などさまざまな情報を提供しています。

※このガイドブックの中で **B** マークのついた団体・企業が研究会会員です。

| 年度 | 滞在人数 | 延べ滞在日数 |
|-----|--------|---------|
| H23 | 124人 | 4,913日 |
| H24 | 183人 | 7,064日 |
| H25 | 225人 | 7,174日 |
| H26 | 295人 | 8,812日 |
| H27 | 455人 | 9,871日 |
| H28 | 1,311人 | 15,775日 |

※3泊4日以上滞在を集計(3月末時点)

STEP 04

移住の準備は大丈夫ですか？

移住を決めたら、荷造りや生活のイメージを膨らませましょう。

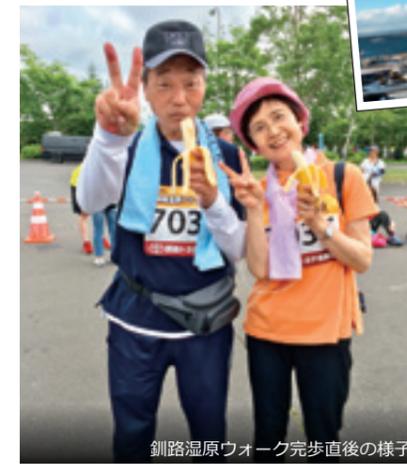
STEP 05

いざ釧路へ

快適な都市環境や雄大な自然、北海道ならではの美味しい食べ物に囲まれた新たな生活が始まります！

くしろファンインタビュー

長期滞在者インタビュー



釧路湿原ウォーク歩直後の様子



幻想的な幣舞橋の夜景

私たちのおすすめスポット
米町公園からの眺めがおすすめです！



牧野様 ご夫妻



決めては、**街並みのきれいさと人のよさ**

最初は、小さなきっかけでした

関西で40年以上勤務した後、病気や親の介護により退職しました。一段落したころに、しばらく旅行をしたことがなかったと思い立ち、たまたま見つけた旅行会社のチラシで釧路へのツアーを知り、説明会に行きました。その際、同じ説明会に来ていた常連のお客様から釧路の魅力を知り、実際に行くことを決めました。

北海道はいろいろなマチがありますが、手つかずの自然が残っていると、街並みのきれいさなどが決め手となり、夏の釧路に何度も長期滞在をするようになり、今では冬の滞在も楽しんでいます。

これからも、もっと楽しみます！

アイヌ刺繍や陶芸、水彩画、ボウリングなどさまざまなサークル活動に参加し、また、滞在中にたくさんのお友達もできました。これから長期滞在される方は涼しい夏だけでなく、冬の釧路も体験してほしいです。寒さも吹き飛ばすような自然体験を楽しむことができます。



私のおすすめスポット
雌阿寒岳登山がおすすめです！



移住者インタビュー

神戸から釧路へ！農業への思いが捨てきれず

祖父が農家で、小さい頃から農作物に興味を持っていたので、大学進学を機に北海道へ来ました。卒業後は、道外で民間企業に就職しましたが「いつかは北海道で作物を作って暮らしたい。」と思うようになり、脱サラして道内各地を回りました。最終的には、釧路市にある浅野牧場さんからお誘いがあり、移住を決めました。実際に、釧路に来てみると、農業地域と市街地が近く、暮らしやすさを感じています。

牧場では、主に子牛の世話、搾乳、掃除を担当しています。牧草収穫の時はトラクターを運転することもあります。夏は野菜を作って、山花温泉リフレで直売しています。今年はハーブづくりにも挑戦する予定です。ぜひ、くしろの農作物を味わってほしいと思います。

新天地で酪農女子として活動中！「Becotto」

ご近所に住む同世代酪農女子と「Becotto」(ベコット)というグループを作って、酪農生活を楽しんでいます。主な活動は、酪農女子の女子会やfacebookでの発信などです。せっかく酪農をしているので、酪農体験や食育などを通じて街の人とも交流したいと思っています。

いろいろな**挑戦**ができるそんな**マチ**です



心が通じた?! 牛との交流



子牛を世話する様子

くしろってこんなマチ!



雄大な自然

釧路市は、全国的にも珍しい、2つの国立公園（釧路湿原・阿寒摩周）があるマチです！
また、国の特別天然記念物であるタンチョウや阿寒湖のマリモを観察することができます！

釧路湿原国立公園

木道が整備されており、カヌーでの川下りやトレッキングなど、楽しみながら自然と触れ合うことができます。



阿寒摩周国立公園

阿寒湖の周辺には、温泉街があるので、阿寒湖を見ながら温泉に入る贅沢な空間が待っています。

タンチョウの親子

タンチョウは、アイヌ語で「サルルンカムイ（湿原の神）」と呼ばれ、その美しい姿を見るために、多くの方が釧路に来ています。



阿寒湖のマリモ

阿寒湖に生育するマリモは、美しい球状の集合体をつくることから国の特別天然記念物に指定されています。

グルメ 港町ならではの美味しい魚介類はもちろんのこと、北海道でも独自の食文化を形成しています。



勝手丼
和商市場で、自分だけのオリジナル海鮮丼が作れます。



炉ばた焼き
魚介類を炭火で焼いた炉ばた焼きは、釧路が発祥の地です。



釧路ザンギ
北海道名物「ザンギ」のルーツは釧路のお店にあるといわれています。



鉄板スパゲティ
熱した鉄板に乗ったスパゲティ。アツアツのままいただきます。

蕎麦

麵処としても知られる釧路。釧路蕎麦の多くは、クロレアを混ぜた緑色の麺が特徴です。



釧路ラーメン

魚介だしベースのあっさりとした醤油味のスープに、縮れた極細麺が特徴です。



快適空間

釧路市は、「温度計が壊れているのでは?」といったお問い合わせがあるほど、夏の涼しさが魅力です。また、スギ・ヒノキが自生しておらず、スギ・ヒノキの花粉症にお悩みの方にもおすすめです。
(詳細はP06)

ひがし北海道の中核都市

釧路市は、ひがし北海道の中核・拠点都市として、社会・経済・文化の中心機能を持っており、買い物や病院などに不便を感じることはありません！

人口：174,804人 (平成27年度国勢調査)

面積：1,362.92km²

主な産業

漁業

サンマやスケトウダラなど、新鮮な魚介類が地元の台所を支えています。

農業

釧路・根室地域で作られる牛乳は、高級アイスクリームに使われるなど広く愛されています。

鉱業

国内唯一の坑内掘り炭鉱があり、石炭は火力発電所などに使われています。

また、海外からの研修生受け入れを行っています。

林業

カラマツなどの豊富な資源があり、紙・パルプも多く出荷しています。

くしろまでの行き方



| | | |
|-----|-----------|---|
| 飛行機 | JR(特急) | 釧路ー札幌 6往復/日 |
| | バス(都市間バス) | 釧路ー札幌 9往復/日 |
| | フェリー | ■苫小牧ー大洗 1~2往復/日 ■函館ー青森 7往復/日 ※釧路にはフェリーの発着場はありません。 ※運賃割引に関するお問い合わせ くしろ長期滞在ビジネス研究会 事務局 TEL: 0154-31-4538 |

くしろ市
主な主要都市までの道のり

釧路ー札幌まで約4時間30分(高速道路使用)
苫小牧ー釧路まで約4時間30分(高速道路使用)

くしろでの主な移動手段

| | |
|------|--------------------------------|
| 路線バス | 市内での移動はもちろん、近隣のマチへの移動にも利用できます。 |
| | くしろバス(株) TEL: 0154-36-8181 |
| | 阿寒バス(株) TEL: 0154-37-2221 |

| | |
|------|--|
| TAXI | 釧路には、観光ガイド研修を修了した乗務員による、ちょっぴりリッチなドライブ観光案内ができるタクシー会社があります。もちろん、普段の移動手段としても利用できます。 |
| | 金星釧路ハイヤー(株) TEL: 0154-22-3598 |

| | |
|-------|--|
| レンタカー | 釧路には公共交通だけではなく、レンタカー会社もあります。自動車ですべての移動手段にしたい方にはピッタリです。 |
| | (株)トヨタレンタリース釧路 TEL: 0154-23-0100 |
| | クシロセキタンレンタカー TEL: 0154-64-6600 |
| | ニコニコレンタカー(入江町店) TEL: 0154-22-9325 |
| | (新釧路店) TEL: 0154-22-4132 |
| | (愛国雄鉄線通店) TEL: 0154-68-5201 |

| | |
|------|---|
| 自家用車 | 自家用車で雄大な自然の中をドライブしたり、好きな時に自由に市内の各所を回るのも良いでしょう。ただし、スピードの出しすぎや、シカなどの野生動物の飛び出しにはご注意ください。 |
|------|---|

くしろ市 釧路に住んでいる人は、車での移動が多く、ほとんどの方が家庭に車を持っており、家族全員が一台ずつ持っている家庭もあります。

くしろの四季

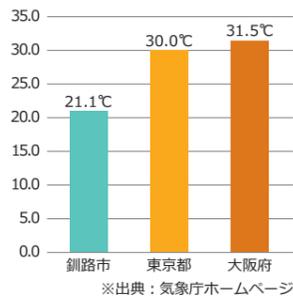
夏

涼しくくしろで避暑生活 ～平均最高気温21℃の快適空間～

夏は、30℃を超える日がほとんどなく、涼しく快適な毎日を過ごすことができます。

日最高気温

7月～9月の日最高気温の平均
(2007～2016年)



夏でも最高気温が30℃を超えることはほとんどありません。国内でも有数の涼しさを誇るマチです。

くしろ湿原ノロッコ号



ノロッコ号は、釧路湿原の景色を楽しみながら、のんびり走る列車です。野生の動植物を身近で見られる場合もあります。
(運行期間：6月上旬～10月上旬)

霧フェスティバル



霧のマチ釧路を象徴するイベントです。メインとなる霧レーザーショーでは、霧とレーザーが織り成す幻想的な空間を楽しむことができます。
(開催期間：7月下旬)

くしろ港まつり



釧路の夏を彩る最大のお祭りです！「大漁ばやしパレード」・「市民踊りパレード」・「音楽パレード」の三大パレードなど、各種イベントが盛りだくさん！
(開催期間：8月第1週)

くしろ市民北海盆踊り



毎年お盆の時期の恒例行事です。手踊りや仮装、フリースタイルコンクールなどバラエティに富んだ踊りで、踊り手も観客も一体となって熱気は最高潮！
(開催日：8月19日)

釧路大漁どんぱく



夏の終わりを華々しく飾るイベント。北海道最大級の三尺玉が目玉の花火大会をはじめ、各種イベントやグルメがいっぱい！
(開催期間：9月上旬)

涼しくくしろで文化塾

くしろ長期滞在ビジネス研究会では、長期滞在者を対象に、釧路の文化や歴史、自然を学ぶ地域学習講座を実施しています。



秋

真っ赤なくしろで秋満喫 ～世界三大夕日と暮らす～

秋は残暑がなく、世界三大夕日と称される美しい夕日を鑑賞することができます。

世界三大夕日



真っ赤に燃えるような秋の夕日は、見る人を魅了します。

港町くしろの秋の味覚



釧路の魚介類の多くは、秋ごろから旬。美味しさは格別です。

冬

美味しくくしろで冬暮らし 花粉0(ゼロ)の快適空間

～あなたの毎日に避粉という選択肢を～

スギ・ヒノキの花粉から解放され、すがすがしい生活を送ることができます。

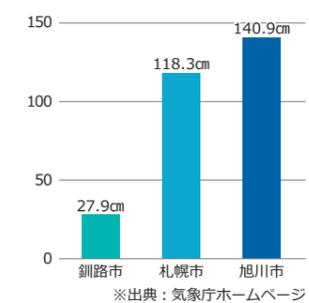
スギ・ヒノキ花粉ゼロ



釧路は、スギ・ヒノキが自生しておらず、スギ・ヒノキ花粉の飛散はないといわれています。花粉症の方は一度、釧路の空気を体験してみたいはいかがでしょうか？

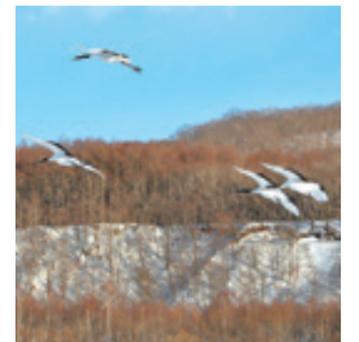
少雪好天

12月～3月の月平均合計降雪量
(2007～2016年)



釧路の冬は道内の他地域と比較して雪が少なく、晴れの日が多くなっています。

バードウォッチング



冬は、タンチョウやオジロワシなどのバードウォッチングに最適です。

春

春のくしろでゆったり霧・幻想・体感 ～霧に抱かれるマチ～

霧に包まれた幻想的な風景をお楽しみいただけます。

霧



霧に包まれた釧路のマチの風景です。釧路に滞在されたお客様からは、「肌の保湿感が良い」とのお声もいただいています。

くしろブランド定置トキシラズ



季節外れの春に獲れる鮭「トキシラズ」。プロの目利きで一本ずつ厳選し、ブランド化しています！

カヌー



川をゆっくりと下るカヌーに乗りながら、雄大な釧路湿原を満喫しませんか。

(株)釧路マーシュ&リバー ☎0154-23-7116

ホーストレッキング

馬に揺られながら雄大な自然と触れ合いませんか。

ふれあいホースパーク ☎0154-56-2566



ゴルフ

大自然を背景に思いっきりゴルフをしませんか。

(株)阿寒カントリークラブ (27ホール) ☎0154-66-3833
新釧路ゴルフ倶楽部 (18ホール) ☎0153-56-2141



アイヌ文化



先住民族「アイヌ」の文化に触れてみませんか。

阿寒湖アイヌシアター「イコロ」 ☎0154-67-2727

体験学習

路(ふき)を原料にした富貴紙(ふきがみ)づくり体験や、満点の星空の天体観測はいかがですか。

音別体験学習センター ころも ☎01547-6-9000



釣り

※場所や気候によっては、夏場でも肌寒く感じる場合がありますので、服装にご注意ください。



くしろで釣り
釧路市内には、気軽に釣りを楽しめる漁港があります。
第1種千代ノ浦漁港 (千代ノ浦マリナパーク) (釧路総合振興局水産課) ☎0154-43-9212

その他の釧路市や鶴居村の観光情報は、各協会にお問い合わせください。

釧路観光コンベンション協会 ☎0154-31-1993
美しい村・鶴居村観光協会 ☎0154-64-2020



阿寒湖温泉 ホテル御前水

自然豊かな阿寒湖畔で温泉ざんまいはいかが？

☎0154-67-2031



山花温泉 リフレ

大浴場に露天風呂、地場産品を利用した料理が魅力です。

☎0154-56-2233



天然温泉 ホテルパコ

夕日を眺めながら浸かる屋上露天風呂があり、正午から深夜3時まで入浴できる日帰り温泉が好評です。

☎0154-23-8585

くしろで癒やす

この他にも温泉施設が多数ありますので、温泉巡りをしてみてはいかがですか？

サークル・ボランティア情報

釧路にはさまざまな市民サークルやボランティア団体があります。長期滞在の方も参加できるサークルやボランティア活動も数多くあります。

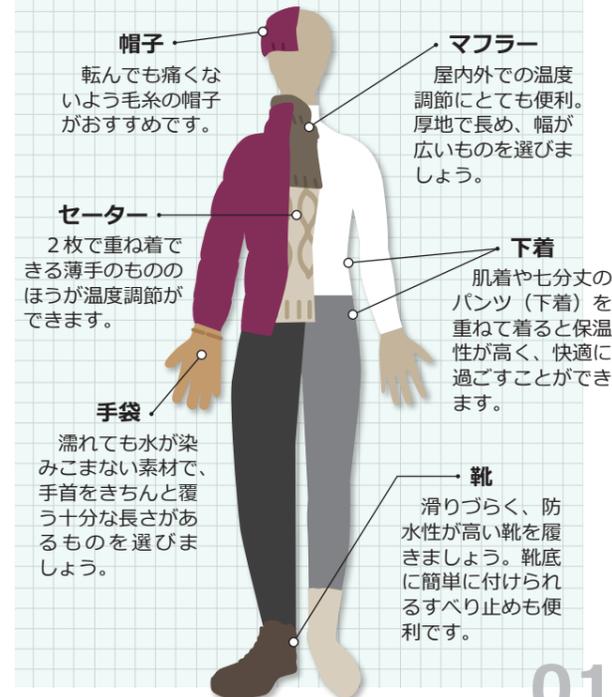
市民サークル・ボランティア団体 問合せ先

- 釧路市生涯学習課 ☎0154-31-4579
- 釧路市民活動センター「わっと」 ☎0154-22-2232
- 釧路市ボランティアセンター ☎0154-24-1648

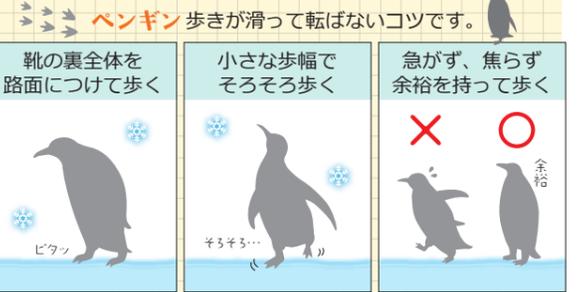
くしろの冬の生活

冬の服装

冬は大変寒く、しっかりとした防寒対策が必要です。また、釧路は雪道よりも凍った道が多いため、滑りづらい靴を選ぶことをおすすめします。

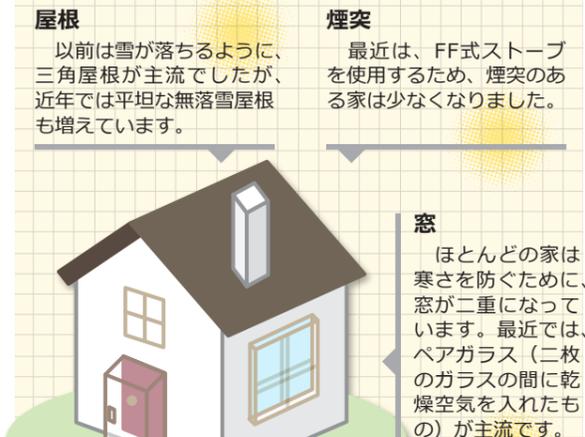


冬の歩行時や運転時の注意点



北海道の家

冬の寒さを防ぐため、建物の構造は高断熱・高気密になっており、冬でも北海道の室内は暖かいです。そのような暖かい部屋で風呂上がりに冷たいビールを飲んだり、アイスクリームを食べるのが北海道流です。



冬のアクティビティ

市内には、屋内・屋外に多くのスケート場があります。貸しスケートもあり、気軽に楽しめます。世界と戦っている地元のアイスホッケーチーム「日本製紙クレインズ」の応援に行きませんか？



スケート場に関する問合せ先
釧路市スポーツ振興財団 ☎0154-31-1230
日本製紙クレインズに関する問合せ先
釧路クレインズプロジェクト ☎0154-52-7605

釧路にはスケート以外にも、冬ならではの遊びがいっぱい！

- 氷上のワカサギ釣り
- 冬の釧路湿原を走る SL冬の湿原号

SL冬の湿原号 JR北海道釧路支社 ☎0154-23-1489
ワカサギ釣り あいすランド阿寒 ☎0154-67-2057

くしろで暮らす

保育所等

釧路市こども育成課 保育担当
☎0154-31-4541

保育所等 19カ所
幼稚園 24カ所
認定こども園 9カ所
※平成30年1月現在



釧路市は
待機児童
ゼロ!!

子育て関連施設について ~子育て教育情報~

子育て支援拠点センター

専門の職員が子育てについてのさまざまな不安・悩みの相談に応じます。また、就学前の親子が自由に遊べる広場を 市内に7カ所開設しています。

釧路市こども育成課 保育担当
☎0154-31-4541



子育て支援制度

乳幼児等医療費助成 ※所得制限あり

- ①3歳未満のお子様の入院・通院の際にかかる自己負担額を助成します。
- ②3歳～未就学児は、初診時一部負担額、または総医療費の1割分以外を助成します。
- ③小学生は、入院の場合のみ助成対象です。

釧路市医療年金課 医療給付担当 ☎0154-31-4526



児童手当

中学校修了前の児童を養育している方には児童手当、または特例給付を支給します。

釧路市こども支援課(手当) ☎0154-31-4540

※その他にも、各種手当の支給や医療費の助成制度などがありますので、詳しくは担当までお問い合わせください。

主なスポーツ施設

湿原の風アリーナ釧路(大規模運動公園内)

☎0154-38-9800

野球の他、各種スポーツが楽しめます。



鳥取温水プール ☎0154-53-5333

25m×6コース。
低学年用プール、幼児用プールもあります。



釧路市教育委員会スポーツ課 ☎0154-31-2600

学校教育について



- 小学校 27校(国立含む)
- 中学校 17校(国立・私立含む)
- 高等学校 8校(私立含む)
- 高等専門学校(釧路工業高等専門学校)
- 大学(北海道教育大学釧路校、釧路公立大学)
- 短大(釧路短期大学)
- 専修学校 8校(公立・私立含む)
- 特別支援学校(鶴野支援学校、釧路養護学校)

釧路市教育委員会(代表電話) ☎0154-31-4575



釧路公立大学



教育大学

市内にある主な公園など

●鳥取10号公園

公園内には、パークゴルフ場がある他、全天候型体育館の鳥取ドームで、卓球やテニスなどを楽しめます。



鳥取10号公園 鳥取ドーム

●春採公園

1周約4.7kmの春採湖を巡る周遊園路があり、四季折々の自然や野鳥観察を楽しめます。散策の折には、春採湖ネイチャーセンターをご利用ください。



春採湖ネイチャーセンター

●釧路市公園緑地課 緑化管理担当
☎0154-31-4557

●鳥取ドーム
☎0154-53-5125

●春採湖ネイチャーセンター
☎0154-42-4212



武佐の森

●武佐の森

市街地の中に残された約5.6haの自然豊かな森で、四季折々の草花を楽しめる920mの木道も整備されています。

生涯学習施設

※お問い合わせは各施設へお願いします



01

釧路市生涯学習センター

「まなぼつと幣舞」

☎0154-41-8181

さまざまな催し物が行われ、10階の展望室からは釧路市街地を一望できます。



02

釧路市立美術館

「まなぼつと幣舞3階」

☎0154-42-6116

多くの優れた美術品を紹介する特別展や所蔵作品のコレクション展を開催しています。



03

釧路市中央図書館

☎0154-64-1740

釧路以外の方であっても、くしろステイメンバースカード(P17Q3)を提示することで、図書を借りることができます。



04

釧路市民文化会館

☎0154-24-5005

毎週さまざまな催し物が行われ、有名なアーティストなどの公演会場としてもよく使われます。



05

釧路市交流プラザさいわい

☎0154-64-9471

出会い・集い・憩い・学びをテーマに、サークル活動や文化活動に利用されています。

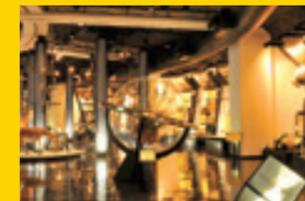


06

釧路市こども遊学館

☎0154-32-0122

子どもたちの無限の可能性を引き出す児童館と科学館の複合施設。プラネタリウムや無料で遊べる屋内砂場があります。



07

釧路市立博物館

☎0154-41-5809

総合博物館として、釧路地域の自然と文化を豊富な資料で紹介。多彩な企画展やリニューアルした魚類展示も見どころ。釧路を知るには絶好の施設です。



08

北斗遺跡ふるさと歴史の広場

☎0154-56-2677

釧路湿原に面した北斗遺跡から出土した土器などの展示の他、竪穴住居を復元展示しています。 竪穴まつりでは火おこしなどの体験イベントを行っています。



09

釧路市動物園

☎0154-56-2121

シマフクロウやヒグマなど、北海道に暮らす動物をはじめ、四季を通じてさまざまな動物たちに会えます。

くしろで生活する

長期滞在中に…「ちょっとしごと」

釧路市シルバー人材センターでは、60歳以上の方に家事手伝い、除草、修理・修繕、事務等の臨時的・短期のお仕事情報を提供しています。※当該センターへの登録には各種要件があります。

公益社団法人釧路市シルバー人材センター
☎0154-44-5755

長期滞在者の お声

くしろには約40日間滞在し、そのうち14日間除草の仕事をしました。主に、達古武湖でのヒシ取り作業が中心でしたが、未経験でも安心して釧路湿原でカヌーに乗れたことは貴重な体験でした。適度に体を動かし、健康を維持できて、収入も得ることができました。
涼しい釧路の「ちょっとしごと」はオススメです。

仕事をしながら避暑生活

コワーキングスペースのご紹介

コワーキングスペースとは、事務所・会議室・打ち合わせスペースなどを共有しながら独立した仕事を行う場所です。

※一部利用助成制度があります。詳しくは、くしろ長期滞在ビジネス研究会 ☎0154-31-4538



くしろフィス 末広町11丁目1-10



HATOBA Nishikimachi 錦町5丁目1-5



en.shareplace 鳥取大通3丁目20-16

道外の利用者の声

- ・エアコン等の人工的な風ではなく、自然の風の中で仕事ができ、快適でした。
- ・通勤時のストレスがなく、うだる暑さとは別世界の涼しい環境で、頭がさえず集中して効率よく仕事できました。

経験豊富な経営支援員が
親身になって対応いたします!



経営や創業に役立つ情報の他、
先輩起業家の紹介記事も掲載中!

創業支援 自分で事業を始めたい

市内で創業をお考えの方向けに、ワンストップ相談窓口を設けています。専門の経営支援員が、お話をうかがいながら、釧路商工会議所や日本政策金融公庫等と連携して、創業計画の作成、各種制度（低利融資・補助金）の活用、「創業スクール」への参加など、相談者の段階に合わせた支援を行っています。

中小企業・小規模企業向けポータルサイト
Bizサポくしろ <https://www.bizkushiro.jp/>

UIJターン 就職支援 釧路の企業に就職したい

釧路市では、UIJターン希望者と人材を求める企業との就職マッチングを行っています。また、合同企業説明会やUIJターン就職個別相談会も開催しています。詳しくは釧路市ホームページをご覧ください!

創業・UIJターン就職支援お問い合わせ窓口
釧路市商業労政課 ☎0154-31-4548

Q 就農したいのですが?

A 新たに農業を始めようとする際に、市が窓口となり、さまざまな相談に応じます。

釧路市農林課 ☎0154-31-2552

また、阿寒農業協同組合（JA阿寒）では、酪農の実践研修を中心に農業研修生を募集しております。研修終了後は、就農準備のアドバイスも行います。☎0154-66-3211
阿寒農業協同組合

病院・福祉

病院数:17 | 一般診療所:83 | 歯科診療所:94

釧路市には100カ所を超える病院・診療所があります。

※平成27年度時点

市内には、3つの総合病院をはじめ、夜間急病センターや多くの医療機関があります。また、救命救急センターもありますので、緊急の時でも安心です。

総合病院

- ・市立釧路総合病院
- ・釧路赤十字病院
- ・釧路労災病院

診療を受ける際には、医院からの紹介状が必要な場合があります。

釧路市夜間急病センター

受付時間

午後6時30分
～翌午前6時30分
☎0154-44-6776

夜間の診療（内科・小児科）の診療を行っています。

休日緊急歯科診療所

診療時間

午前10時～午後0時30分
午後2時～4時
☎0154-42-8336

日曜・祝日・年末年始に歯科の救急診療を行っています。

涼しくしろで、心機一転 ～快適健診～

滞在中の時間を利用して、各種ドックや健診を受けて健康管理をしませんか? 長期滞在しながら最新のがん検診、PET検査を受けることが出来ます! ※予約制(希望日の3カ月前まで)

〈健診コース〉

- ①PET総合がん+脳精密ドック(日帰り)
- ②PET総合がんドック(日帰り)
- ③三大疾病ドック(1泊2日:自宅からの通院も可)

☆PET検査とは…「陽電子放射断層撮影」という意味で、従来の検査に比べて、ずっと小さな早期がん細胞まで発見することが可能な検査です。釧路孝仁会記念病院は、PET検診できる道東唯一の医療機関です。



問合先 釧路孝仁会記念病院
高度健診センター
☎0120-133-527 (フリーダイヤル)
申込時間(月～金) 午前9時～午後4時
土日祝はお休みです。申し込みの際、「長期滞在・移住ガイドブック」を見たお伝えください。

釧路市の取り組み



総合がん検診

40歳・50歳・60歳・70歳になられる市民の方を対象に実施しています。対象者の方には受診券を郵送して、お知らせしています。併せて各種がん検診(胃・肺・大腸・子宮・乳)をがん検診センターの他、市内の各医療機関で実施しています。詳細はお問い合わせください。

マタニティ講座

妊婦さんとそのご家族の方を対象に、妊娠中の不安や悩みを解消し、楽しく子育てしていく準備として、またご家族で出産や子育てについて考えるきっかけづくりとして講座を開催しています。※初産の方が優先です。

若者健診

18歳～39歳の市民の方で、健診を受ける機会のない方や職場の健診で血液検査がない方を対象に生活習慣病予防健診を行っています! ※健診料金:無料 ※就学前のお子様の託児可(集団健診のみ)

釧路市健康推進課 ☎0154-31-4525

地域包括支援センター

地域包括支援センターは、高齢者の方が住み慣れた地域で安心して暮らすことができるよう、また、生活を総合的に支えるため、市内7カ所に設置されています。

介護サービスをはじめ、保健・福祉・医療・健康など、さまざまな相談に応じています。お住まいの地域により担当が異なるため、ご相談等を希望される方は、下記窓口までお問い合わせください。

釧路市介護高齢課 高齢福祉担当 ☎0154-31-4539

くしろに住む

長期滞在向けの施設

長期滞在向けの物件は、「くしろ長期滞在ビジネス研究会」会員の不動産会社やホテル等で提供しています。釧路市が事務局となっており、各物件をご紹介します。※公営住宅等の物件はありません。

釧路市市民協働推進課内 ☎0154-31-4538

ホテルで長期滞在

1日から宿泊可能です。宿泊先によっては、長期滞在割引もありますので、お気軽にご利用ください。→詳細はP14

マンションでのご滞在

主に1カ月から滞在が可能です。→物件はP15・P16

Q 部屋に家具や家電などはありますか？

A テレビ、冷蔵庫、掃除機などの基本的な生活必需品は備えています。他に、炊飯器など好きなものをレンタルすることもできます。

〈取り扱い業者〉

ヤマトホームコンビニエンス(株)

☎0154-52-8010

Q インターネットは滞在施設にありますか？

A 一部設置していない施設もありますので、Wi-Fi(ワイファイ) レンタルをおすすめしています。

〈取り扱い業者〉

ノースエナジー(株) ☎011-792-1240

介護施設兼用宿泊所で長期滞在

管理人が常駐しているバリアフリーの滞在施設がありますので、体が不自由な方も安心して滞在できます。



グループリビング

ほがら館

☎0154-43-2233

釧路市浦見4丁目3-22

1泊から受付可能
シングル・ツインあり



シルバーシティ

ときわ台ヒルズ

☎0154-46-8811

釧路市春採7丁目5番地1号

1泊から受付可能
シングル・ツインあり

移住・二地域居住

物件の購入をご検討の場合、「くしろ長期滞在ビジネス研究会」会員の不動産会社をご紹介します。また長期で物件を借りたいという方には、賃貸物件をご紹介します。

※不在中の住まいの警備については **ALSOK北海道(株)** ☎0154-25-8466 にご相談ください。

住宅購入なら

滞在中に、物件の見学もできます。社名(50音順)

(有)アイ・エヌ・ティ不動産 ☎0153-72-9872

(株)アーチ北原 ☎0154-64-7403

(株)アルキテット ☎0154-65-7255

工匠建設(株) ☎0154-36-3355

(株)すえ工芸 ☎0154-57-3300

(株)タートル ☎0154-22-2500

拓殖不動産(株) ☎0154-24-1560

東亜開発(株) ☎0154-24-6544

(有)つくしグッド住まい ☎0154-64-6155

ビッグ釧路店 ☎0154-38-9911

(株)ホクトハウス ☎0154-31-2431

(株)ユタカコーポレーション ☎0154-23-2255



不動産賃貸

「くしろ長期滞在ビジネス研究会」所属の不動産会社の多くは、賃貸契約も可能です。→詳細はP15・P16

公営住宅をお考えの方

移住にあたって市営住宅・道営住宅への入居をご希望の場合は、申し込み等にあたって細かい条件がありますので、下記までご相談ください。

一般財団法人 釧路市住宅公社 ☎0154-31-4563(直通)



| | | | | | |
|------|------------------|------|--------------|------|---------------|
| No.1 | ANAクラウンプラザホテル釧路 | No.4 | 東横イン釧路十字街 | No.7 | 山花温泉リフレ |
| 所在地 | 錦町3-7 | 所在地 | 北大通7-2-1 | 所在地 | 山花14線131番 |
| 駐車場 | 600円/1泊 | 駐車場 | 無料(先着順) | 駐車場 | 無料 |
| 連絡先 | 0154-31-4111 | 連絡先 | 0154-23-1045 | 連絡先 | 0154-56-2233 |
| No.2 | 釧路センチュリーキャッスルホテル | No.5 | ホテルパコ釧路 | No.8 | ホテル御前水 |
| 所在地 | 大川町2-5 | 所在地 | 末広町2丁目 | 所在地 | 阿寒町阿寒湖温泉4-5-1 |
| 駐車場 | 無料 | 駐車場 | 要問い合わせ | 駐車場 | 無料 |
| 連絡先 | 0154-43-2111 | 連絡先 | 0154-23-8585 | 連絡先 | 0154-67-2031 |
| No.3 | 釧路プリンスホテル | No.6 | ホテルマーシュランド | No.9 | ホテルエリアワン釧路 |
| 所在地 | 幸町7-1 | 所在地 | 鳥取大通5-2-5 | 所在地 | 末広町11-1-2 |
| 駐車場 | 600円/1泊 | 駐車場 | 無料 | 駐車場 | 無料 |
| 連絡先 | 0154-31-1216 | 連絡先 | 0154-51-5557 | 連絡先 | 0154-31-0946 |

※宿泊料金については、時期や滞在期間によって変動する可能性がありますので、詳しくは直接ホテル事業者へお問い合わせください。

長期滞在者の声
涼しさがなによりのごちそうです。



主なマンスリーマンション物件・市街地図

| | | |
|------|-----------------|--|
| No.1 | みなと21 | |
| 間取り | シングル・ツイン | |
| 所在地 | 錦町2-1-4 | |
| 業者名 | アパートメントホテルみなと21 | |
| 連絡先 | (0154) 22-7251 | |

| | | |
|------|-----------------|--|
| No.6 | ノースコート釧路 | |
| 間取り | 2LDK | |
| 所在地 | 幸町13-3 | |
| 業者名 | (株)ホクトハウス | |
| 連絡先 | (0154) 31-2431 | |

| | | |
|-------|----------------|--|
| No.12 | 仲浜ハイツ | |
| 間取り | 2DK | |
| 所在地 | 仲浜町3-26 | |
| 業者名 | (株)ユタカコーポレーション | |
| 連絡先 | (0154) 23-2255 | |

| | | |
|------|----------------|--|
| No.2 | 共栄ハイツ | |
| 間取り | 2DK | |
| 所在地 | 釧路町若葉4-5 | |
| 業者名 | (有)つくしグッド住まい | |
| 連絡先 | (0154) 64-6155 | |

| | | |
|------|----------------|--|
| No.7 | ホクトS | |
| 間取り | 2LDK | |
| 所在地 | 文苑4-10-14 | |
| 業者名 | (株)ホクトハウス | |
| 連絡先 | (0154) 31-2431 | |

| | | |
|-------|-------------------|--|
| No.14 | リフレ新栄 和 1F | |
| 間取り | 1LDK | |
| 所在地 | 新栄町17-16 | |
| 業者名 | リフレ新栄 | |
| 連絡先 | (0154) 36-5830 | |

| | | |
|------|----------------|--|
| No.3 | 標茶町塘路A | |
| 間取り | 3LDK | |
| 所在地 | 標茶町字塘路32-344 | |
| 業者名 | (有)つくしグッド住まい | |
| 連絡先 | (0154) 64-6155 | |

| | | |
|------|----------------|--|
| No.9 | コーポユタカ | |
| 間取り | 1K | |
| 所在地 | 新富町8 | |
| 業者名 | (株)ユタカコーポレーション | |
| 連絡先 | (0154) 23-2255 | |

| | | |
|-------|-------------------------|--|
| No.15 | リフレ新栄 2F(3DKタイプ) | |
| 間取り | 3DK | |
| 所在地 | 新栄町17-16 | |
| 業者名 | リフレ新栄 | |
| 連絡先 | (0154) 36-5830 | |

| | | |
|------|------------------|--|
| No.4 | ガーデンコート釧路 | |
| 間取り | 1R・1LDK | |
| 所在地 | 末広町11-2 | |
| 業者名 | エリアワンエンタープライズ(株) | |
| 連絡先 | 0120-92-1108 | |

| | | |
|-------|-------------------|--|
| No.10 | 第3ユタカマンション | |
| 間取り | 1DK | |
| 所在地 | 新橋大通7-2-9 | |
| 業者名 | (株)ユタカコーポレーション | |
| 連絡先 | (0154) 23-2255 | |

| | | |
|-------|---------------------|--|
| No.18 | レオパレスパツィオコモド | |
| 間取り | 1K | |
| 所在地 | 東川町11-1 | |
| 業者名 | (株)レオパレス21 | |
| 連絡先 | (0154) 22-5596 | |

| | | |
|------|-----------------|--|
| No.5 | イーストガーデン | |
| 間取り | シングル | |
| 所在地 | 豊川町13-1 | |
| 業者名 | 東亜開発(株) | |
| 連絡先 | (0154) 24-6544 | |

| | | |
|-------|----------------|--|
| No.11 | 三共ユタカビル | |
| 間取り | 2DK | |
| 所在地 | 共栄大通3-1 | |
| 業者名 | (株)ユタカコーポレーション | |
| 連絡先 | (0154) 23-2255 | |

| | | |
|-------|----------------|--|
| No.21 | クレス緑ヶ岡 | |
| 間取り | 3DK | |
| 所在地 | 緑ヶ岡4丁目8番 | |
| 業者名 | (株)すえ工芸 | |
| 連絡先 | (0154) 57-3300 | |

| | | |
|-------|----------------|--|
| No.22 | クレス興津 | |
| 間取り | 2LDK | |
| 所在地 | 興津3丁目7番6 | |
| 業者名 | (株)すえ工芸 | |
| 連絡先 | (0154) 57-3300 | |

| | | |
|-------|-----------------|--|
| No.25 | コンフォート畑山 | |
| 間取り | 1LDK | |
| 所在地 | 川北町4丁目10番 | |
| 業者名 | (株)タートル | |
| 連絡先 | (0154) 22-2500 | |

| | | |
|-------|----------------|--|
| No.23 | 標茶町塘路B | |
| 間取り | 2LDK | |
| 所在地 | 標茶町字塘路32-210 | |
| 業者名 | (有)つくしグッド住まい | |
| 連絡先 | (0154) 64-6155 | |

| | | |
|-------|----------------------|--|
| No.26 | エステートinコンフォート | |
| 間取り | 1SDK | |
| 所在地 | 昭和中央6丁目31-13 | |
| 業者名 | (株)タートル | |
| 連絡先 | (0154) 22-2500 | |

| | | |
|-------|--------------------------|--|
| No.24 | リバーサイドKITAHARA II | |
| 間取り | 3LDK | |
| 所在地 | 南大通6丁目6番地5 | |
| 業者名 | (株)アーチ北原 | |
| 連絡先 | (0154) 64-7403 | |

| | | |
|-------|------------------|--|
| No.28 | 南大通4マンション | |
| 間取り | 1R | |
| 所在地 | 南大通4丁目2番21号 | |
| 業者名 | みなと21、ウインドヒル | |
| 連絡先 | (0154) 22-7251 | |

滞在施設の1か月目費用目安

1DK(アパート)
相場 62,000円～
180,000円/1か月目

2DK(アパート)
相場 105,000円～
214,000円/1か月目

くしろ長期滞在ビジネス研究会会員施設

馬市珈琲店(喫茶店)

大楽毛5丁目1-20
☎(0154)64-9268

es.for men(男性専用理容室)

中園町12番7号
☎(0154)65-5746

ハートンツリー(ファームレストラン)

鶴居村雪裡496-4
☎(0154)64-2542

付属設備別途レンタル型の流れ

設置する備品を選べる滞在スタイルのご提案です。

- 各不動産会社にお問い合わせください。
- ご入居時から滞在生活スタートが可能です。
- 不動産会社による有料代行サービスもあります。

①お部屋を借りる

②必要な家具家電を借りる

③小物を購入

01 **長期滞在って、期間はどのくらい？**

滞在期間は数日間から1~2カ月程度とさまざまです。滞在期間が長い方では、半年以上の方もいらっしゃいます。くしろ長期滞在ビジネス研究会ではお客様それぞれのご希望の期間に合わせて、ホテル・マンション等のご物件をご紹介します。「釧路に行ってみよう！」と思ったら、お気軽にご相談ください。



03 **釧路で長期滞した場合、何か特典はありますか？**

釧路市に長期滞在（4日以上）、もしくは二地域居住をしている方に「くしろステイメンバーズカード」を発行しています。このカードは、市内の一部施設を釧路市民と同じ条件で利用できる他、オリジナル特典もあります。発行には条件がありますので、**釧路市市民協働推進課** ☎0154-31-4538 にお問い合わせください。



05 **市内を移動する際に利用できる交通機関はありますか？**

市内路線バス、JRがあります。なお、便数が少ない路線がありますので、ご注意ください。詳しくは各交通機関にお問い合わせ、またはホームページをご覧ください。

くしろバス(株) ☎0154-36-8181
 阿寒バス(株) ☎0154-37-8651
 JR北海道(株) 釧路支社
 ※ホームページをご覧ください



02 **長期滞在前にしておくことや、準備する物は？**

日用雑貨などの生活用品については、釧路市内のスーパー、商業施設等で購入することができますので、特に問題はありません。新聞購読の休止や郵便物の局留め、もしくは滞在先へ転送などの手続きをお願いします。また、不在となるご自宅の防犯対策や夏の期間の除湿対策も重要です。



04 **ペット同伴で滞在はできるの？**

ペットの同伴が可能な物件があります。詳細については、各不動産会社にお問い合わせください。

取り扱い業者
 (株)アーチ北原
 (株)すえ工芸
 (株)ホクトハウス



06 **ごみはどのように出すのですか？**

釧路市は可燃ごみ、不燃ごみ、有害ごみ、粗大ごみ、資源物の5分別収集を実施しています。可燃ごみ、不燃ごみ、粗大ごみは有料です。可燃ごみ、不燃ごみは指定ごみ袋を、粗大ごみの処理の際はごみ処理券をご購入ください。有害ごみ、資源物については無料です。詳しくは「ごみ分別・早見表ハンドブック」（市ホームページで閲覧可）等をご覧ください。**釧路市環境事業課** ☎0154-24-4146

なお、釧路市と釧路町は異なる自治体のため、ごみ袋の種類が違います。釧路町に隣接している地区に滞在される方は、ごみ袋を購入する際にご注意ください。



07 **くしろの旬で美味しい魚について知りたい。また、調理してみたい。**

釧路では一年中、いろいろな水産物が水揚げされています。この中から、特に生産者が自信と誇りを持っておすすめする「旬」の魚を「**プライド釧魚**（せんぎょ）」として月ごとにPRしています。詳しくは魚のさばき方やレシピ集を掲載している**釧路市水産業対策協議会**のホームページをご参照ください。



09 **ひがし北海道の観光はどこがおすすめですか？**

ひがし北海道には、世界遺産の知床や阿寒摩周国立公園等の美しい自然がありオススメです。また、新鮮な魚介類や乳製品を楽しめる場所がたくさんあります。ぜひいろいろな場所へ出かけてみてください。



11 **移住の相談はどこにすればいいですか？**

移住するためには、住居、仕事、教育、医療など、さまざまな情報が必要です。市ホームページで、これらの情報をご紹介します。（トップページ→まちづくり→移住・長期滞在→移住）またご不明な点がありましたら、**釧路市市民協働推進課**（くしろ長期滞在ビジネス研究会事務局）☎0154-31-4538にお問い合わせください。



08 **他の長期滞在者の方や地元の人と交流する場はありますか？**

長期滞在者の方の多くは、地元のサークル等に参加して交流を深めています。くしろ長期滞在ビジネス研究会では、くしろの文化や歴史等を学ぶ講座や長期滞在者と地元の方との交流会を開催しておりますので、ぜひこちらにもご参加ください。



10 **防災・災害情報はどこで発信していますか？**

市ホームページ等で防災情報の発信をしています。転入される方には、津波、洪水などのハザードマップやくしろの便利帳などを配布しています。また災害時の避難情報や災害情報をメールでお知らせするサービスがあります。この他、Jアラートを通じ地元のラジオ局FMくしろに割り込み緊急放送が流れます。詳しくは、市ホームページをご覧ください。



12 **どんな仕事がありますか？**

釧路には農業や漁業といった第一次産業をはじめ、医療、工業やサービス業などのさまざまな業種の会社があります。詳しい求人などは、UIターン（P11）やハローワークにてご確認ください。

釧路公共職業安定所（ハローワーク釧路）
 ☎0154-41-1201



皆様のお越しをお待ちしております。



※写真：長期滞在者の方からご提供いただいたものです

長期滞在
釧路ファン
急増中!

花粉0(ゼロ)の快適空間

くしろはスギ・ヒノキが自生していない地域です



阿寒摩周国立公園



阿寒湖のフロストフラワー

くしろ長期滞在ビジネス研究会 (釧路市役所市民協働推進課内)

釧路市黒金町7丁目5番地 ☎0154-31-4538 ☎0154-23-5220

E-mail shi-shiminkyoudou@city.kushiro.lg.jp URL : <http://cool946.com/>

