

# くしろで生活する

## 働く くしろお試しワーキングホリデー

北海道外に在住の方を対象に、釧路市の企業に就労しながら2週間滞在することで移住体験ができる「くしろお試しワーキングホリデー」の参加者を募集しています。宿泊費は無料（釧路市が全額負担）、交通費（航空機代等）の補助制度（50,000円上限）もあります。  
**釧路市市民協働推進課 ☎0154-31-4538**

この機会にぜひ釧路市の生活を体験してみませんか？



詳細はQRコードからご覧ください。



詳細はQRコードからご覧ください。

## UIJターン就職マッチング制度 釧路の企業に就職したい

UIJターン就職希望者と人材を求める企業との就職マッチングをワンストップで行っています。ご登録いただくと、釧路市に求人登録をする約200件の求人情報をお知らせします。



詳細はQRコードからご覧ください。

## 移住支援金の交付～UIJターン新規就業支援事業

東京圏（東京都、埼玉県、千葉県、神奈川県）から釧路市に移住し、①北海道が認めた企業に新規に就職、②北海道の補助金を受けて起業、③テレワークにより移住元での仕事を継続する方に、移住支援金を交付します。



詳細はQRコードからご覧ください。

## 就職イベント

釧路での就職を目指す方を対象に、8月と1月の年2回「UIJターン就職個別相談会」を開催しています。相談は随時受け付けておりますので、お気軽にご相談ください。

## 奨学金返済支援制度

大学等在学中に奨学金の貸与を受けた方が、釧路市に登録する協力企業に新規に採用され勤務した場合、釧路市と協力企業がそれぞれ当該年度の定期返済額1/3（年間最大12万円）を3～5年間支援します。



詳細はQRコードからご覧ください。

## 創業支援 自分で事業を始めたい

釧路市ビジネスサポートセンターk-Bizでは、市内で創業をお考えの方のお悩みの解決や売上アップを無料でお手伝いします。ビジネス経験豊富なセンター長がお話を伺いながら、あなたの強みを生かした具体的なプランをご提案します。

予約・お問い合わせ窓口（事前予約が必要です）

**釧路市ビジネスサポートセンターk-Biz**  
 ☎0154-68-5624  
 k-Bizホームページ <https://www.kushiro-biz.net/>  
 釧路のビジネスを応援するk-Bizスタッフブログ  
<http://k-biz.blog.jp/>



創業・UIJターン  
 就職支援・移住支援金の  
 交付お問い合わせ窓口

釧路市商業労政課  
 ☎0154-31-4548

## 仕事をしながら避暑生活

### ワーケーションに最適！コワーキングスペースご紹介

コワーキングスペースとは、利用される方が、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。

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



くしろフィス  
 末広町11丁目1-10 クローバービル2階



ひがし北海道BASE  
 鳥取大通5丁目4番4号

## 病院・福祉

病院数：17 | 一般診療所：64 | 歯科診療所：84

釧路市には100カ所を超える病院・診療所があります。

※令和3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）の診療を行っております。

### 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おります。

## 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（お早めのご予約をおすすめいたします）

### 〈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）
- ③三大プレミアムドック（日帰り）

☆PET検診は体全体のがんを発見する検診です。当面の間は、コロナ感染防止のため、来館時直ぐに検診を受けることが難しい場合もありますので、申込時にご相談ください。



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