

<問い合わせ先>

釧路市役所商業労政課

〒085-8505 釧路市黒金町7丁目5番地

TEL: 0154-31-4611(直通)

WEB: <https://www.city.kushiro.lg.jp/>



くしろ暮らし GUIDE BOOK

COOLなキラメキを見つけよう。



ひがし北海道のまち「釧路市」で 過ごしやすい夏の涼しさと 人のあたたかさに触れる

ひがし北海道の涼しい夏と、厳しい冬の気候は
緑ゆたかな湿原や森・川・そして動物たちをたくましく育み
ここでしか見られない景色を生み出しています。
このガイドブックは、厳しくも美しい自然と
人のあたたかさをそばに感じられるまち
釧路市のいいところをたくさんご紹介します。

CONTENTS

- 03 釧路データベース
- 05 ライフプラン
- 06 住まいの探し方
- 07 仕事探しや移住の支援
- 11 子育て世帯向けの支援
- 13 移住者インタビュー



釧路データベース

北海道の東部に位置する釧路市は、「釧路湿原国立公園」と「阿寒摩周国立公園」の2つの国立公園を有するひがし北海道の中核・拠点都市です。豊かな自然に恵まれ、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。

人口 約158,800人
(令和5年8月現在)

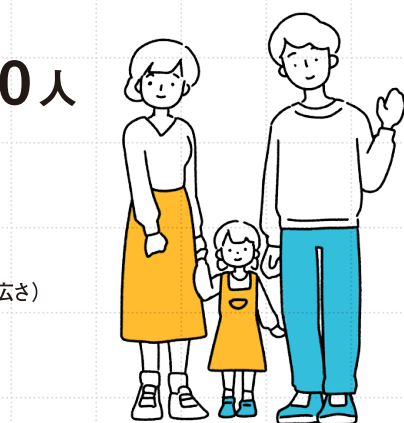
面積 1,363km²
(道内3番目、全国7番目の広さ)

気候

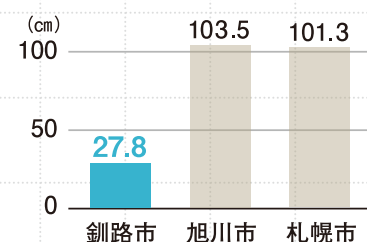
夏 平均最高気温は21℃と、道内でも特に冷涼な地域です。真夏でも最高気温が30℃を超える日はほとんどなく、天然の避暑地です。

スギ・ヒノキの花粉ゼロ！

釧路はスギ・ヒノキが自生していないため、花粉症にお悩みの方にもオススメ！



冬 冬は寒いですが、道内の他地域と比較して積雪が少なく、晴天の日が多いことが特徴です。



12～3月の月平均合計降雪量 (2020～2022年) ※出典：気象庁ホームページ

グルメ

港町ならではの新鮮でおいしい魚介類や「スパカツ」「ザンギ」など釧路のご当地グルメがいっぱい！



観光

「世界三大夕日」と呼ばれるほど美しい夕景や、阿寒湖・釧路川のカヌー体験、湿原の景色を車窓から楽しめる観光列車（春～秋は湿原ノロッコ号、冬はSL湿原号が期間運行）など観光スポットやアクティビティが盛りだくさん！

詳しい観光情報はこちら
釧路・阿寒湖観光公式サイト



アクセス

飛行機

釧路—東京(羽田)	6往復／日
釧路—大阪(関西国際)	1往復／日 ※季節運航
釧路—名古屋(中部国際)	1往復／日 ※季節運航
釧路—札幌(丘珠)	4往復／日
釧路—新千歳	3往復／日



JR(特急)

釧路—札幌 6往復／日



都市間バス

釧路—札幌 10往復／日



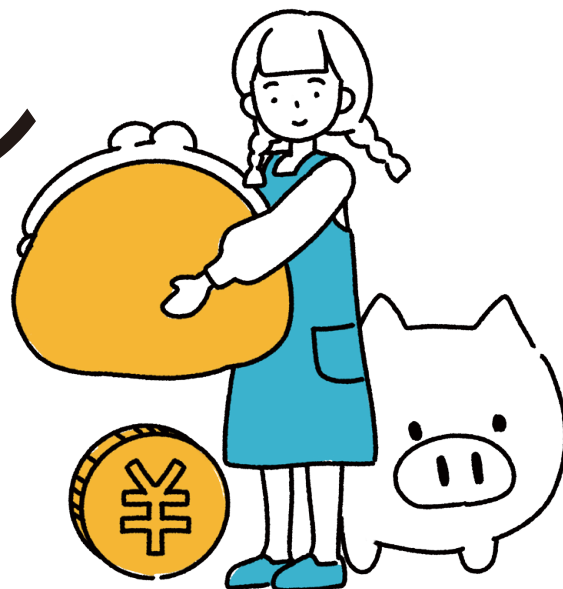
高速道路

釧路—札幌 約4時間30分
釧路—苫小牧 約4時間30分

ライフプラン

釧路市で生活するとどれくらいお金がかかるんだろう？

移住後の生活を想像することって難しい。そんな疑問にお答えするために、釧路市で生活した際にかかる生活費をシミュレーションしてみました！



◆ 大都市よりも経済的に自立しやすい！ ◆

釧路で働くとどんな暮らしになるかシミュレーション【29歳・一人暮らしの場合】



東京暮らし

地方に比べると
やっぱり高いよね

・ 収入 (給料・通勤手当など)※1	296,800円
・ 支出 (食費・家賃・光熱費・保険料など)※2	221,100円
・ 収支	+75,700円

家賃が高いし
なにかと
掛かるのかな



釧路暮らし

生活費は
安く抑えられそう！

・ 収入 (給料・通勤手当など)※3	264,900円
・ 支出 (食費・家賃・光熱費・保険料など)※2	168,300円
・ 収支	+96,600円

自由に使える
お金が多いね！

※1 東京都中小企業の賃金事情(R3) ※2 平成30年住宅・土地統計調査、平成26年全国消費実態調査
※3 ハローワーク釧路中途採用時の賃金(R4第1四半期)

住まいの探し方

すまい探しを
サポートします！



住宅を借りたい！買いたい！

住宅の賃貸や不動産の購入を
ご検討の場合はコチラ
(公社)北海道宅地建物
取引業協会釧路支部



くしろ長期滞在ビジネス研究会

不動産事業者の紹介や、不動産事
業者から提供された賃貸物件・売買
物件の紹介はコチラ



公営住宅に関すること

公営住宅への入居の案内はコチラ

市営住宅



道営住宅



くしろ長期滞在ビジネス研究会って？

長期滞在や移住を促進するため、地元の不動産事業者や
ホテル、観光、交通事業者などで構成される団体です。

ちょこっとメモ

雪のこと

釧路の冬は降雪量が少ないことが特徴
ですが、ワンシーズンに数回、大雪や暴
風雪になることもあります。北海道の生
活に雪かき道具は必須です。※車道等
は除雪車が入りますが、家の前の歩道
は自分で雪かきすることが多いです。

光熱費のこと

冬は一日中暖房(ストーブ等)を
付けていることが多いため、光
熱費はかかります。その代わり、
夏はクーラーが必要ないくらい
涼しいため、暑い地域に比べると
と光熱費はかかりません。

車のこと

釧路はひがし北海道の中核都市として、
JRやバス、タクシー等の公共交通機関
が充実していますが、生活するには車は
あった方が便利です。特に阿寒・音別地
区はバス等の運行本数が少ないため、
車があると便利に暮らせそうです。

仕事探しや 移住の支援

移住したいけど仕事はどうしよう？
引っ越し代や諸々にお金がかかって大変！
という方に向けた支援制度のご紹介です。



UIJターン就職マッチング

「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サポート！



奨学金返済支援制度

釧路市内で働く方に、協力企業とタイアップした奨学金の返済支援を行います！



UIJターン支援金

釧路管外から市内に移住した方に
支援金を交付
(要件あり。一人につき30万円)



移住支援金

東京圏から市内に移住した方に
支援金を交付
(要件あり。単身60万円、世帯100万円、子育て加算あり)



問合先 釧路市役所 商業労政課

創業・融資に関すること
TEL: 0154-31-4548

UIJターン・雇用に関すること
TEL: 0154-31-4611

Mail
sho-shougyourousei@city.kushiro.lg.jp

移住を機に起業したい！

事業を拡大したい！

そんな方に向けた支援制度を紹介します。

まずは気軽に
相談を！



創業したい！

創業支援資金（融資）

貸付限度額は運転・設備あわせて **1,500万円**
3年目まで無利子、信用保証料の補助（上限20万円）あり

空き店舗等活用促進事業補助金

空き店舗等に出店する際の補助。
店舗改装費や広告宣伝費等が対象になり、経費の2分の1、上限20万円（一部地域は50万円）を補助（地域や業種などの要件あり）

事業拡大したい！

がんばる企業応援資金

事業拡大・効率化等を目指す事業者向け！
貸付限度額は運転・設備あわせて **5,000万円**
（運転は上限2,000万円）3年目まで無利子

丸釧資金

幅広い用途に使えます！
貸付限度額は運転・設備あわせて **5,000万円**
貸付期間は運転7年以内、設備15年以内

上記以外にも各種制度を用意しています！
詳しくはこちら →

創業
について



融資
について



釧路市ビジネスサポートセンター k-Biz（ケービズ）

売上アップや人材確保などの経営の
悩みに伴走支援します。利用料は無
料。まずはお気軽にご相談ください！

WEBサイト



お申込先（要予約）
TEL: 0154-68-5624

ビズサポくしろ

中小企業・小規模事業者や創業を考えている方が
知りたい国・道・市の支援メニューをまとめたポータル
サイトです。

LINE



WEBサイト



釧路市への UIJ ターンを検討中の方を対象とした就職相談会の開催や、
移住フェアへの出展等をしています！

移住フェア

COOL KUSHIRO の
のぼりが目印！



街中で開催するから
アクセス良！
釧路市の移住情報を
GETしよう！

毎年、大阪や東京で開催されている移住フェアに
釧路市ブースとして参加しています。

気になる方は、下記のワードで検索！

北海道移住・交流フェア



JOIN移住・交流&地域おこしフェア



釧路市インターンシップ プログラム

知らなかった企業と
出会うキッカケ
になるかも



釧路市で働きたい、働いてみたいという学生に、釧
路市の企業やまだ知らない業界のことを知ってもら
い、釧路市で働くイメージを持ってもらうため、イン
ターンシッププログラムを実施しています。

インターンシップ活動記録

#道東天職活動



UIJターン就職個別相談会

気軽に
参加してね！



夏(8月)・冬(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。釧路で働きたいとお考えの
方はお気軽に相談を！

※UIJターンの相談は通年受け付けています。

詳細はこちらwebページから



就職支援情報まとめサイト KUSHIRO WORK



釧路地域の就職支援情報をひとつのサイトにまと
めました！釧路の企業で働きたい、移住支援情報を
知りたい、ワーケーションがしたい、そんな方はこちら
をチェック！

詳細はこちらwebページから



その他 移住に関する情報

阿寒町に住みたい！

釧路市阿寒町は、釧路市街地から車で40分程度の位置にある
「阿寒本町地区」と、阿寒摩周国立公園が広がる「阿寒湖温泉地
区」からなる、“都市”と“大自然”に囲まれたまち。
地域おこし協力隊が中心となって、阿寒町の魅力発信や暮らし・
住まいなど移住に関するご相談を受付しています。

阿寒町をもっと知りたい方は、こちらをチェック！

市HP



北海道釧路市阿寒町
インスタマガジン「ヨッテ！」



釧路市阿寒町行政センター地域振興課 TEL:0154-66-2122

音別町に住みたい！

釧路市音別町は釧路市中心地から車で1時間程度で行くこと
ができる、人口約1,500人が住んでいる地域です。音別川の
清らかな水と冷涼な気候で育まれた特産品の蒟(ふき)を利用
した「富貴紙(ふきがみ)」などが有名です。

音別町をもっと知りたい方は、こちらをチェック！

音別行政センター
フェイスブック



音別町
パンフレット



釧路市音別町行政センター地域振興課 TEL:01547-6-2231



農業がしたい！

新規就農者 募集中！

釧路は冷涼な気候や、広大な土地・草資源を活かす
酪農に特化した道内有数の草地型酪農地帯です。ま
た、野菜生産では、農作物をおいしく育てるため様々な
取り組みを行っています。就農には、独立就農・雇用
就農・農業ヘルパーなど様々な形があります。

釧路で一緒に農業しませんか？

支援制度、就農に関すること
釧路市農業担い手育成推進協議会



ITに関わる仕事がしたい！



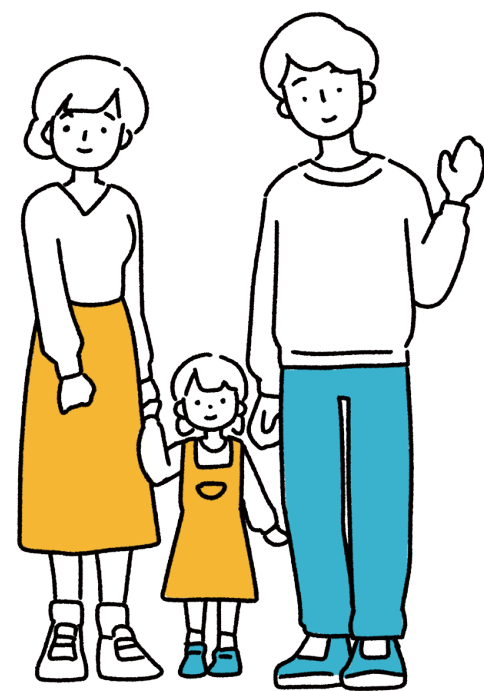
釧路市では地域のデジタル人材を育成するため、国
内初となる官民連携のITベンチャー企業(Sler)「株式
会社k-Hack」を設立しました。k-Hackではプログラミ
ング技術などを持つデジタル人材を育成するため、地
元の学生や移住者を積極的に採用しています。

詳しくはこちら

株式会社k-Hack
釧路市北大通3-7-3



子育て世帯 向けの支援



出産・子育て応援給付金 支給事業

妊娠届出や出産後の赤ちゃん訪問等、保健師や助産師との面談を実施した方を対象に、給付金を支給します。



子育て短期支援事業 (ショートステイ・トワイライトステイ)

保護者の都合(病気や出張など)により、ご家庭でお子さんのお世話(養育)が一時的に困難となった場合に、児童養護施設『釧路まりも学園』でお預かりする制度です。



育児支援家庭訪問事業(ヘルプママ)

産後支援

産後(3ヶ月以内)の母親で、家族や親族の援助が得られない家庭に産後支援家庭訪問員(ヘルプママ)を派遣し、育児や家事援助などを行います。

養育支援

育児や家庭生活に支援が必要な世帯に養育支援家庭訪問員(支援員)を派遣し、相談や助言などを行います。



子育て支援拠点センターについて

就学前のお子さんとそのご家族の交流の場を提供するとともに、子育てに関する相談、講座開催、情報提供等を行っています。お父さん、お母さんだけでなく祖父母のみなさんや妊婦さんもご利用可能です。

詳細はこちら➡



子育て支援に関すること

釧路市役所こども保健部 こども支援課

TEL: 0154-31-4204

子育て家庭支援ガイドブックを市HPから閲覧できます!



子どもたちがのびのびと遊べる施設

2023年9月 OPEN! Digital Station デジラポ

利用時間: 火曜日～金曜日 14時～18時30分
土曜日 9時～12時

場所: 釧路市錦町5-3 ミツ輪ビル1F

対象: 小学4年生～高校3年生まで

料金: 無料

※利用は登録制

詳細はこちら



屋内砂場や体験型展示が充実! 実験や工作ができる工房もあるよ



釧路市こども遊学館

開館時間: 9時30分～17時(入館は16時30分まで)

休館日: 毎週月曜日

(祝日の場合はその翌日)・年末年始ほか

場所: 釧路市幸町10-2

料金: 有料(小学生未満は無料)

詳細はこちら



ちびっこマンデー

開催日時: 毎週月曜日 9時～15時30分

(祝日の場合はその翌日)

場所: 釧路市錦町2-4

釧路フィッシャーマンズ'ワーフ
MOO 5階 多目的アリーナ

対象: 保護者同伴の乳幼児

料金: 無料

詳細はこちら



遊具がいっぱいでワクワク!



湿原の風アリーナ釧路

一般利用の他に、「幼児体育室」や「インクルーシブキッズ広場」を常設、イベントとして「こどもアリーナ」を開催しています。開催日、利用時間等は公式HPをご確認ください。

場所: 釧路市広里18
釧路大規模運動公園 内

詳細はこちら



移住者インタビュー

INTERVIEW

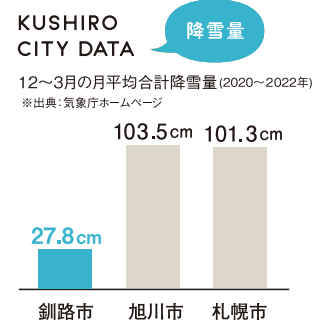
移住は暇になるのが怖い人はやめた方がいいと思います。笑



川辺 真理子さん

現在の仕事の業種
水産研究の事務補助
副業で人事総務業務やライター業

家族構成
一人暮らし



Q: 移住前の暮らしや移住のきっかけを教えてください!

A: 出身は釧路で、18年くらい東京にいました。いつかは釧路に戻りたいという気持ちはあって、自身の経験を生かせそうな仕事と出会えたためUターンを決めました。

Q: どのように今の仕事を見つけましたか?

A: 「釧路市UIターン就職マッチング」でUターン希望登録をしていました。ハローワークを通じて面接の案内をいただき、選考を経て入社。インターネットで求人検索ができるため、東京に居ながらにして地元の情報収集ができたのは良かったです。

Q: どのように今の住まいを見つけましたか?

A: もともと釧路に住んでいたため、実家へ戻る形となりました。身内の一軒家が空き家になったのをきっかけに、そこで暮らしています。ちなみに、道外から移住してきた後輩は、内見なしのインターネットと電話だけで家を決めたそうです。

Q: どのようなワークライフバランスですか?

A: 東京では片道1時間かけて通勤し疲弊していました。今は大好きな海の近くを通りながら車で悠々と通勤しています。プライベートと仕事の両方が充実するようになり、仕事が終わった足で釣りをしに行くことも。楽しく暮らしています。

Q: 釧路の魅力を教えてください!

A: やはり自然が豊かだということです。特に朝日と夕日が好きで、釧路だと空がとても近く感じます。雪が少なくて雪かきの回数も控えめなところ(笑)も良いな、と思います。釣りが趣味で、東京ですと公共交通機関を使うので魚を持ち帰れないこともあるのですが、釧路では仕事が終わって釣りに行って夕食は釣った魚!みたいなことができるのはすごく贅沢だなと思います。

Q: 釧路への移住を検討している方に一言お願いします!

A: 移住するときっと時間の余裕ができるので、暇になるのが怖い人はやめた方がいいと思いました(笑)ただ、自分や家族との時間を大切にしたい方には、ぜひ釧路への移住をおすすめしたいですね。

Q: 移住前の暮らしや移住のきっかけを教えてください!

A: 長崎県出身、大学が京都、東京で就職、釧路へ移住…とだんだん北上しています(笑)リモートワークが可能になり、移住を考えたときにすぐに浮かんだのが、旅行で印象の良かった釧路でした。

Q: どのように今の仕事を見つけましたか?

A: リモートワークだったので、移住前から働いている職場で引き続き働いています。

Q: どのように今の住まいを見つけましたか?

A: GoogleMapを見ながら良さそうな所にあたりをつけて、不動産会社を探してもらいました。

Q: どのようなワークライフバランスですか?

A: 移住前からリモートで仕事をしていたので、時間の使い方など公私のバランスは変わらないです。コミュニティ活動(KUTCHARO MEET)を始めた、道内のワーケーションを楽しむようになったのは良い変化だと思います。

Q: 釧路の魅力を教えてください!

A: 寒暖差の小ささです。気象庁の年間平均気温のグラフを見たら、もう一定(笑)年間通して涼しい、寒暖差が少ないのはもっと誇ってもいいと思います!花粉も飛ばないので、花粉症の私にはとても快適だし、環境が要因で体調を崩すことがほぼ無くなりました。

Q: 釧路への移住を検討している方に一言お願いします!

A: 移住者を暖かく迎えてくれる人が多いので、仕事上のつながりでもなく、学生時代の関係性でもない、新しい友達づくりがしやすい気がします。気候とか少しでも釧路を良さそうと思ってくれる方であれば、まずは来てみてもらいたいですね。

年間通して涼しい、寒暖差が少ないのはもっと誇ってもいい!



野口 亨子さん

現在の仕事の業種
小売業

家族構成
一人暮らし

