




くしろ長期滞在ガイド







KUSHIRO
HOKKAIDO

＜問い合わせ先＞
くしろ長期滞在ビジネス研究会［事務局：釧路市市民協働推進課］
釧路市黒金町７丁目５番地　TEL：0154-31-4538　E-mail：shi-shiminkyoudou@city.kushiro.lg.jp

くしろって こんなまち！

スギ・ヒノキの 花粉ゼロ！



釧路地域にはスギやヒノキが自生していません。花粉症治療のために来訪される方もいらっしゃいます。

豊富なグルメ！











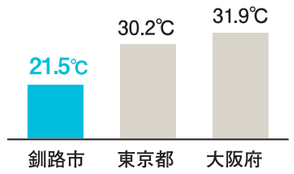


日本有数の港町として”海産物がおいしい”のはもちろん、「スパカツ」や「ザンギ」などくしろならではのグルメも豊富です。

KUSHIRO GOURMET

とにかく涼しい！

7～9月の日最高平均気温は約21°Cととても冷涼で、エアコンなしの生活ができます。真夏でも最高気温が30°Cを超えることはほとんどありません。



※出典：気象庁ホームページ

長期滞在とは？

「平均最高気温約21°Cの快適空間」。釧路市には、夏の冷涼な気候を求め、毎年多くの方が長期間滞在されます。

きっかけは、全国版の天気予報でした。夏の釧路の気温を見て、「本当にそんなに涼しい場所なの?」「温度計が壊れているのでは?」といったお問い合わせが徐々に増えていきました。「寒い」という少しマイナスなイメージを「涼しさ」に変換し、恵まれた自然環境や一定程度整った都市機能とともに日本有数の「避暑地」としてPRをしています。

現在では、北海道体験移住「ちょっと暮らし」実績※において、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位を獲得しています。

※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をしてもらおうと始めた事業

この「長期滞在」を推進するため、地元の不動産業や宿泊業などの民間事業者が中心となって、「くしろ長期滞在ビジネス研究会」を発足しました。

釧路市役所では、この研究会の事務局として、滞在物件や観光などさまざまな情報を提供しています。

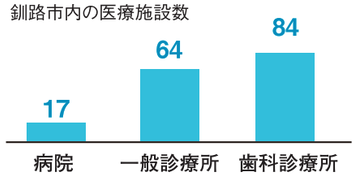
長期滞在者数の推移

年度	滞在者数	延べ滞在日数
H30	1,353人	20,333日
R1	2,219人	25,872日
R2	1,644人	17,445日
R3	1,362人	17,087日
R4	2,267人	23,726日

※3泊4日以上の滞在を集計（3月末時点）

そこそこ都会！

東北海道の中核都市として病院や商業施設が充実しており、「そこそこ都会」的な暮らしができます。



釧路市の人口 155,880人 91,614世帯
（2024年3月末時点）

世界三大夕日のまち！

世界中の夕日を見てきた船乗りたちが、釧路港の夕日はフィリピンのマニラ湾、インドネシアのバリ島と並んで美しいと言い合ったのが世界三大夕日のはじまりと言われています。



KUSHIRO SUNSET

圧倒的大自然！

「釧路湿原」「阿寒摩周」2つの国立公園を有している全国的にも珍しいまちです。

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、阿寒湖温泉など観光資源が豊富です。





交通アクセス



飛行機

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

JR（特急）

釧路ー札幌　6往復／日

都市間バス

釧路ー札幌　8往復／日

高速道路

釧路ー札幌　約4時間30分
釧路ー苫小牧　約4時間30分

くしろ滞在のすゝめ

主なイベント



霧フェスティバル　7月下旬開催

霧のまちくしろ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なす幻想的な空間を楽しむことができます。



8月19日開催

くしろ市民北海盆踊り

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ります。



9月第2週開催

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となる花火大会をはじめ、くしろグルメが多数出店されます。



8月第1週開催

くしろ港まつり

くしろの夏を彩る最大のお祭りです。「市民踊りパレード」「音楽パレード」など、各種イベントが盛りだくさんです。

くしろ地域を知る



「地域学習講座」に参加する

くしろ長期滞在ビジネス研究会では、長期滞在される皆さまを対象に、くしろ地域の文化や歴史、自然などを学ぶ「地域学習講座」を開催しています。



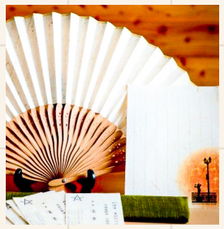
「アイヌ文化」に触れる

阿寒湖温泉地区では、「アイヌ古式舞踊」「火のカムイの詩」や、「ロストカムイ」などの各種公演が催されています。また、アイヌ刺繍に触れることができる市民サークルもあります。

「自然」に触れる

くしろ地域は野生生物の楽園。タンチョウに出会うことのできる「釧路市丹頂鶴自然公園」や野生生物の保護について学べる「釧路湿原野生生物保護センター」などがあります。





「富貴紙」に触れる

音別地域では、蕗（ふき）を原料にした和紙「富貴紙」が特産品です。音別町体験学習センター「こころみ」や、ルート38音別館「おんぽーと」では富貴紙づくりの体験ができます。

滞在中の過ごし方



涼しいくしろで交流会

滞在中の情報交換や長期滞在者同士のつながりを作るため、くしろ長期滞在ビジネス研究会では、交流会などの集まりを企画・開催しています。



カヌー

くしろ地域のアクティビティで外せないのがカヌー。ゆっくりと湿原の中を下りながら、大自然を間近に感じることができます。



サークル活動

釧路市民の方々が有志で活動するサークルがいくつかあり、長期滞在者の皆さまも気軽に参加できるものもあります。



観光クルーズ船

釧路港を中心に運行する観光クルーズ船。海鳥たちへのもぐもぐタイムがあるほか、船上から見る夕日は絶景の一言です。



ゴルフ

夏でも涼しい環境の中でプレーするゴルフは、長期滞在者に人気のアクティビティの一つ。「阿寒カントリークラブ」をはじめ、さまざまなゴルフ場があります。



釣り

市街地にいながら気軽に海釣り体験ができる千代ノ浦漁港、50cmオーバーのアメマスなど迫力のあるレイクフィッシングが可能な阿寒湖など、釣りが楽しめる場所があります。



くしろ湿原ノロッコ号

釧路湿原の景色を楽しみながら、のんびり走る観光列車です。湿地で水浴びをするシカなど、普段見られない光景に遭遇するかもしれません。

おすすめモデルコース

コース1

通年

まちなかで釧路の歴史と自然を楽しもう！
博物館・春採湖散策1日コース

冬は、シマエナガに会えるかも…？

JR釧路駅 → 釧路市立博物館 → ①春採湖ネイチャーセンター →
バス 約10分　徒歩 約15分　～春採湖を散策しよう～
→ ②ハルトルチャランケチャシ跡 → ③春採湖1周散策
徒歩 約5分　徒歩 約60分　春採湖1周 4.7km
→ ④市立病院（バス停） → JR釧路駅
バス 約10分





1年を通じて植物や野鳥を観察できる、自然豊かなコースです。国の指定史跡である「ハルトルチャランケチャシ跡」が見られます。まちなかでありながら、自然が豊かな中でジョギングや散策ができる、市民の憩いの場です。

コース2

通年

温泉と自然でリフレッシュ！
阿寒湖温泉1泊2日コース

空気がおいしいのが何よりのごちそう！







1日目

釧路 → 道の駅 阿寒丹頂の里 →
バス 約70分
→ 阿寒湖温泉（アイヌシアターイコロ見学）
バス 約50分

2日目

阿寒湖温泉（アイヌコタン・ボッケ遊歩道散策） →
バス 約50分
→ 阿寒国際ツルセンター「グルス」 → 釧路
バス 約70分

阿寒湖温泉は、雄大な大自然を感じることができる景観スポットや温泉があり、釧路から気軽に行ける観光地です。アイヌ文化体験や、フィッシングや湖畔散策、サイクリングなどを楽しむことができるほか、冬はスキー、スケート、ワカサギ釣りなども体験できます。

コース3

冬季

釧網本線とSL冬の湿原号で
列車の旅にでかけよう！ 1泊2日コース



1日目

JR釧路駅（釧網本線） → JR摩周駅 →
JR 約80分
→ 摩周湖第一展望台 → 川湯温泉
バス・タクシー等 片道約25分

2日目

JR川湯温泉駅（釧網本線） → JR標茶駅（SL冬の湿原号）
JR 約40分
→ JR釧路駅
JR 約100分



観光列車「SL冬の湿原号」で、白銀の釧路湿原を巡る列車の旅です。車窓から、タンチョウやエゾシカに出会えることも。

ひがし北海道MAP

HIGASHI HOKKAIDO



標茶～鶴居物件

【マンスリーマンション等】▷家具・家電設置済みタイプ

塘路貸家A（戸建）

住所
川上郡標茶町
字塘路32-344
面積（間取り）
100.44㎡
（3LDK）



（有）つくしグッド住まいる
TEL 0154-64-6155

塘路貸家B（戸建）

住所
川上郡標茶町
字塘路32-210
面積（間取り）
72.49㎡
（2LDK）



（有）つくしグッド住まいる
TEL 0154-64-6155

塘路貸家C（戸建）

住所
川上郡標茶町
字塘路32-403
面積（間取り）
90.51㎡
（2LDK）



（有）つくしグッド住まいる
TEL 0154-64-6155

塘路別荘（戸建）

住所
川上郡標茶町
字塘路32-269
面積（間取り）
97.87㎡
（2SLDK）



CENTURY21 不動産専門
TEL 0154-65-9977

鶴居貸家（戸建）

住所
阿寒郡鶴居村
鶴居西4-26-1
面積（間取り）
108.51㎡
（3LDK）



（有）つくしグッド住まいる
TEL 0154-64-6155

【ホテル】

つるいむら湿原温泉ホテル

住所
阿寒郡鶴居村
鶴居東3丁目
面積（間取り）
ツインルーム



つるいむら湿原温泉ホテル
TEL 0154-65-8840

釧路市街地 MAP

←
・釧路市動物園
・釧路市湿原展望台 STAY
・山花温泉リフレ STAY

500m

D
B
A
C
E

鶴野
鶴野東
星が浦北
星が浦大通
星が浦南
大楽毛
北園
昭和北
昭和中央
昭和
昭和南
昭和町
鳥取北
鳥取大通
鳥取南
鳥取ドーム
釧路アイスアリーナ
鳥取温水プール STAY
←至 帯広・札幌
根室本線
新富士駅
新富士町
西港
新釧路川
住之江町
川端町
駒場町
喜多町
浜町
宝町
仲浜町
海運町
釧路港
知人町
広里
釧路孝仁会記念病院
ウインドヒル
くしろスーパーアリーナ
愛国
文苑
美原
愛国西
芦野
東川町
豊川町
愛国東
コーチャンフォー釧路文化ホール
治水町
中園町
暁町
釧路労災病院
柳町
光陽町
新川町
KKS 釧路厚生社アイスアリーナ
釧路赤十字病院
若竹町
古川町
若草町
花園町
新栄町
入江町
中島町
春日町
堀川町
共栄大通
双葉町
若松町
釧路川
東釧路駅
武佐駅
松浦町
川北町
貝塚
白金町
新富町
JR釧路駅
釧路町
材木町
和商市場 STAY
浪花町
幸町
黒金町
釧路市役所
栄町
旭町
こども遊学館 STAY
北大通
緑ケ岡
武佐
サンライフ釧路
川上町
南浜町
錦町
末広町 STAY
道立釧路芸術館
市民防災センター
フィッシャーマンズワーフ MOO
大川町
幣舞町
城山
住吉
入舟町
大町
生涯学習センター（市立美術館） STAY
富士見
鶴ケ岱
春採アイスアリーナ
市立総合釧路病院
夜間急病センター
港町
南大通
浦見
宮本
千歳町
春湖台
春採
釧路市立博物館 STAY
柏木町
春採湖
弥生
米町
千代ノ浦
太平洋炭礦炭鉱展示館
千代ノ浦マリンパーク
桜ケ岡
紫雲台
興津

Ⓐ 主な滞在施設とその周辺 釧路駅周辺



【マンスリーマンション等】▷家具・家電設置済みタイプ

1 仲浜ハイツ

住所　釧路市仲浜町3-26
面積（間取り）　47.26㎡（2DK）
（株）ユタカコーポレーション
TEL 0154-21-6611



2 ノースコート釧路

住所　釧路市幸町13-3
面積（間取り）35.43～36.18㎡（1LDK）
（株）ホクトハウス
TEL 0154-31-2431
MAIL info@hokutohouse.co.jp



3 アパートメントホテルみなと21

住所　釧路市錦町2-1
面積（間取り）　13.9㎡～18.8㎡
（有）フラノ開発
TEL 0154-22-7251



4 パルハイム幣舞

住所　釧路市北大通2-7
面積（間取り）　27.08～35.20㎡（1DK）
28.39㎡（2DK）
（株）道東住宅公社
TEL 0154-35-1090



5 デュオヒルズ釧路

住所　釧路市北大通3-1-1
面積（間取り）40.79㎡（1LDK）
（有）つくしグッド住まいる
TEL 0154-64-6155



6 エターナルパレス

住所　釧路市柳町12番
面積（間取り）47.42～55.32㎡（2LDK）
（株）ホクトハウス
TEL 0154-31-2431
MAIL info@hokutohouse.co.jp



7 ハイム池田5号室

住所　釧路市新川町10-4
面積（間取り）　24.3㎡（1DK）
（株）ホクトハウス
TEL 0154-31-2431
MAIL info@hokutohouse.co.jp



8 コーポユタカ

住所　釧路市新富町8-17
面積（間取り）13.7～18.6㎡（1K）
（株）ユタカコーポレーション
TEL 0154-21-6611



9 パルク

住所　釧路市宝町10-13
面積（間取り）59.60㎡（1DK・2LDK）
(有)アイ・コーポレーション
TEL 0154-38-5167
MAIL info@ai946.com



10 ル・ペシェ

住所　釧路市宝町10-11
面積（間取り）54.70㎡（2LDK）
(有)アイ・コーポレーション
TEL 0154-38-5167
MAIL info@ai946.com



11 三共ユタカビル

住所　釧路市共栄大通3-1
面積（間取り）52.40～65.44㎡（2DK）
（株）ユタカコーポレーション
TEL 0154-21-6611



Ⓑ 主な滞在施設とその周辺 美原～駅裏周辺



▷家具・家電レンタルタイプ

12 コンフォート畑山E・F

住所　釧路市川北4-10
面積（間取り）　21.30㎡（1R）
（株）タートル
TEL 0154-38-7800



13 芦野タウンハウス

住所　釧路市芦野2-13-6
面積（間取り）　99.78㎡（3LDK）
(株)エッセ釧路支店
TEL 050-3490-0800
MAIL sasaki.r@esse.co.jp



【ゲストハウス】

14 ゲストハウスプルーフポイント

住所　釧路市錦町4-4-1
面積（間取り）　11.5㎡～（シングル）
14.8㎡～（ツイン）
（株）一の蔵
TEL 0154-65-5527



【ホテル】

15 ANAクラウンプラザホテル釧路

住所　釧路市錦町3-7
面積（間取り）　16.7㎡（シングル）
25.2㎡（ツイン）
（株）釧路ホテルマネジメント
TEL 0154-31-4111



16 釧路プリンスホテル

住所　釧路市幸町7-1
面積（間取り）　15.5㎡～（シングル）
23.0㎡～（ツイン）
釧路プリンスホテル
TEL 0154-31-1216



17 東横INN釧路十字街

住所　釧路市北大通7-2-1
面積（間取り）　13.9㎡（シングル）
14.8㎡（ツイン）
（株）東横イン
TEL 0154-23-1045



18 釧路ロイヤルイン

住所　釧路市黒金町14-9-2
面積（間取り）　14～15㎡（シングル）
18～21㎡（ツイン）
釧路ロイヤルイン
TEL 0154-31-2121





Ⓒ 主な滞在施設とその周辺　武佐～興津



Ⓓ 主な滞在施設とその周辺　昭和～鳥取



【マンスリーマンション等】▷家具・家電設置済みタイプ

1 ピースファクトリー

住所　釧路市昭和中央3-38-14
面積（間取り）　48.44㎡（2LDK）
（有）つくしグッド住まいる
TEL 0154-64-6155



2 昭和中央貸家（戸建）

住所　釧路市昭和中央1-9-11
面積（間取り）　115㎡（5LDK）
（有）つくしグッド住まいる
TEL 0154-64-6155



3 コーポみき

住所　釧路市昭和南5丁目6-11
面積（間取り）　28.98㎡（1DK）
（株）ホクトハウス
TEL 0154-31-2431
MAIL info@hokutohouse.co.jp



4 フラワーハイツ

住所　釧路市鳥取北4-14-11
面積（間取り）　47.79㎡(2LDK)
（有）つくしグッド住まいる
TEL 0154-64-6155



5 クレス興津

住所　釧路市興津3-7-6
面積（間取り）　42.12㎡（2DK）
（株）すえ工芸
TEL 0154-57-3300
MAIL info@suekougei.com



6 クレス緑ヶ岡

住所　釧路市緑ケ岡4-8
面積（間取り）　58.32㎡（1R）
58.32㎡（3LDK）
（株）すえ工芸
TEL 0154-57-3300
MAIL info@suekougei.com



【ホテル】

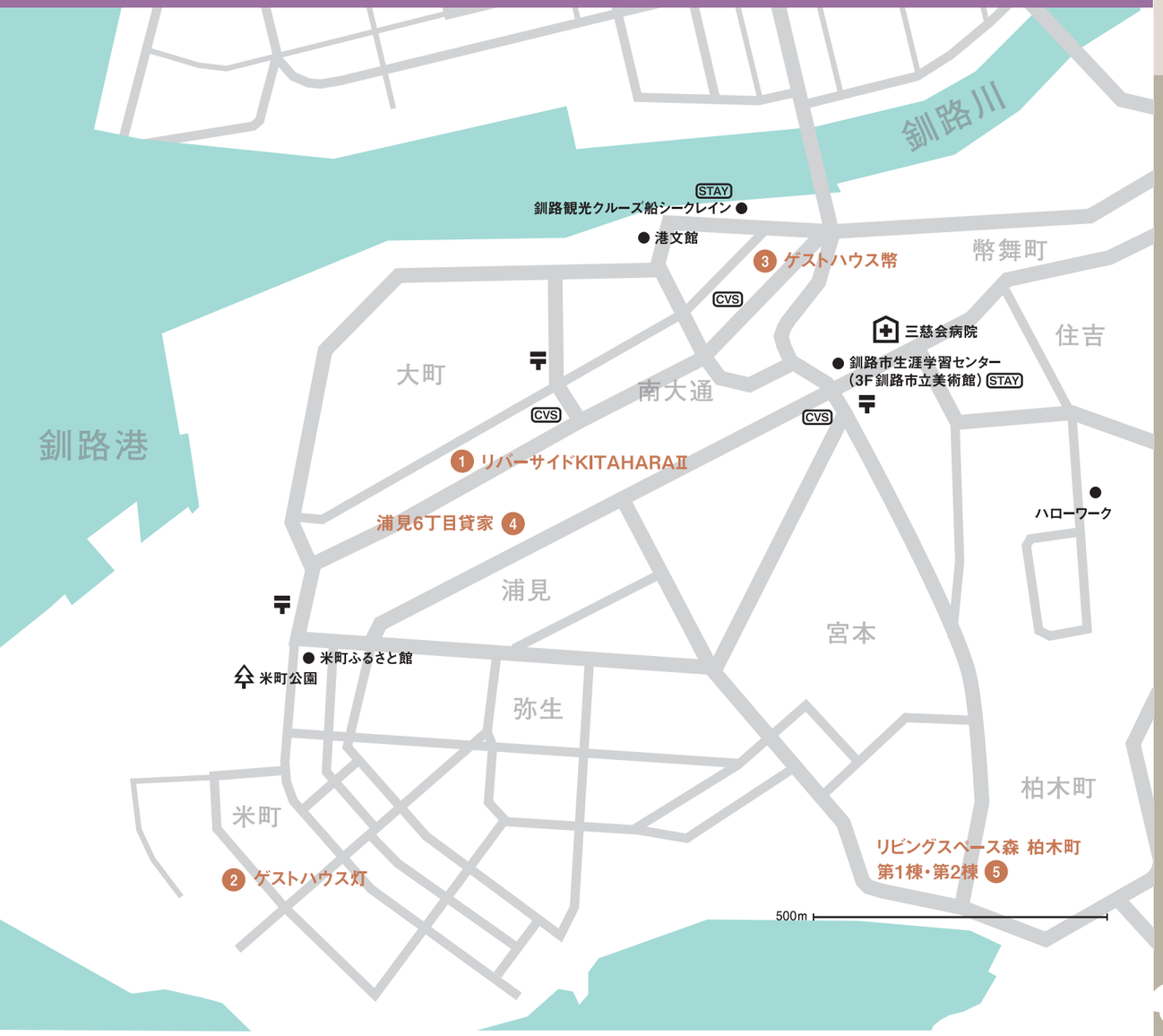
7 ホテルマーシュランド

住所　釧路市鳥取大通5-2-5
面積（間取り）　11.5㎡～（シングル）
14.8㎡～（ツイン）
（株）千友館
TEL 0154-51-5557





Ⓔ 主な滞在施設とその周辺 米町周辺



【マンスリーマンション等】▷家具・家電設置済みタイプ

1 リバーサイド KITAHARAⅡ

住所　釧路市南大通6-6-5
面積（間取り）66.96㎡（3LDK）



（株）アーチ北原
TEL 0154-64-7403

2 ゲストハウス灯（とう）1F

住所　釧路市米町2-9-5
面積（間取り）72㎡（3LDK）



ヴェリティ（同）
TEL 0154-64-6849
MAIL info@verity-mk.com

3 ゲストハウス幣（ぬさ）1F・3F

住所　釧路市南大通1-2-5
面積（間取り）94㎡（2LDK）



ヴェリティ（同）
TEL 0154-64-6849
MAIL info@verity-mk.com

4 浦見6丁目貸家（戸建）

住所　釧路市浦見6-1-12
面積（間取り）129.19㎡（3LDK）



（有）つくしグッド住まいる
TEL 0154-64-6155

5 リビングスペース森柏木町 第1棟2F・第2棟2F

住所 釧路市柏木町8-10
面積（間取り）2LK



（株）リビングスペース森
TEL 0154-42-0334
TEL 080-5831-6379
MAIL livingspacemori@outlook.com

くらしのQ&A

詳しい情報はこちらでも ▶▶ 釧路市公式LINE



Q. ごみはどのように出すのですか？

釧路市では、可燃ごみ、不燃ごみ、有害ごみ、粗大ごみ、資源物の5つに分けて収集しています。市ホームページ掲載の「分別早見表」をご覧ください。なお、釧路市と釧路町は異なる自治体のため、ごみ袋が異なります。釧路町に隣接している地区に滞在される方はご注意ください。

Q. 防災・災害情報はどこで確認できますか？

スマートフォンやパソコンで確認できる「釧路市WEBハザードマップ」を提供しています。また、災害や避難情報をメールやLINEでお知らせしたり、Jアラートを通じて地元のラジオ局「FMくしろ」に割り込み緊急放送が流れるシステムを構築しています。

Q. 夜間の急病はどこで診療していますか？

釧路市夜間急病センターでは、夜間（午後6時30分～翌午前6時30分）の診療（内科・小児科）を受け付けています。TEL:0154-44-6776

Q. ガイドブックに掲載の物件に長期滞在したいのですが？

ホテルは、1泊から宿泊可能です。マンスリーマンションでの滞在の場合は、主に1か月から滞在が可能です。いずれも、ご予約等詳細は各事業者へお問い合わせください。
その他、物件の購入をご検討の場合は、「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。

Q. 釧路で長期滞在した場合、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（TEL 0154-31-4538）にお問い合わせください。

Q. どのような服装が適していますか？

夏でも夕方～夜間にかけては10℃前後まで冷え込む日もあります。羽織れるものが1枚あると安心です。冬は防寒対策が必要です。また、凍った道が多いため、滑りにくい靴でお越しください。

Q. 仕事をしながら釧路で避暑生活（ワーケーション）する予定です。利用できる事務所・会議室・打合せスペース（コワーキングスペース）などはありますか？

くしろ市内には、「くしろフィス」「デジラボ」（9ページ地図参照）、「ひがし北海道BASE」（12ページ地図参照）があります。一部利用料の助成制度もありますので、くしろ長期滞在ビジネス研究会事務局（TEL0154-31-4538）までお問い合わせください。

くしろフィス

デジラボ
（利用助成あり）

ひがし北海道BASE
（利用助成あり）

Q. 市内を移動する際に利用できる交通機関はありますか？

くしろバス（株）、阿寒バス（株）が運営する市内路線バス、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。タクシーやレンタカーもおすすめです。

くしろバス（株）	TEL 0154-36-8181
阿寒バス（株）	TEL 0154-37-2221
金星釧路ハイヤー株式会社	TEL 0154-22-8141
（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	TEL 0154-22-9325