

<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

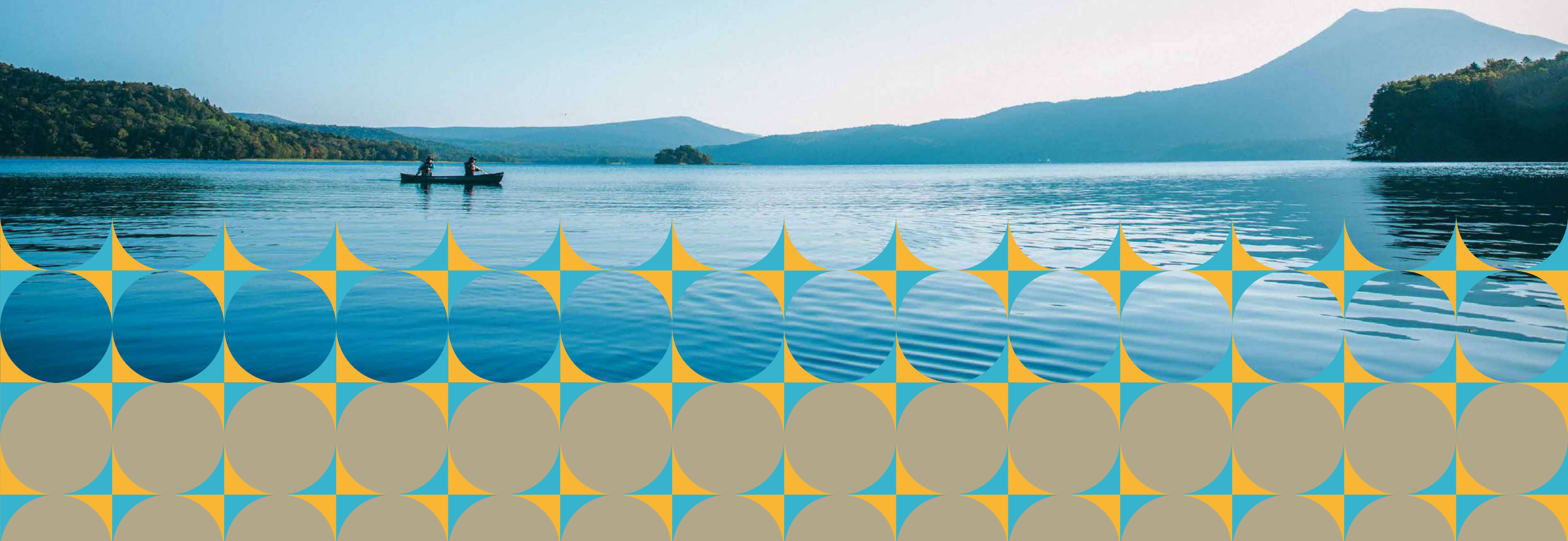
TEL: 0154-31-4611(直通)

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153,000人  
(令和7年6月現在)

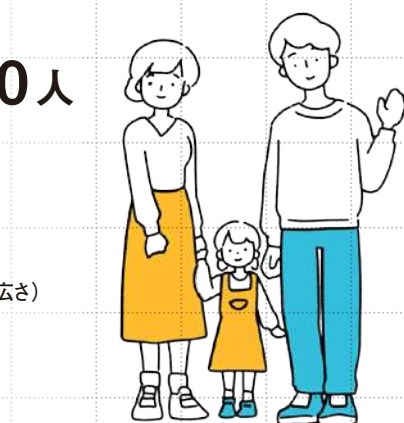
面積 1,363km<sup>2</sup>  
(道内3番目、全国7番目の広さ)

## 気候

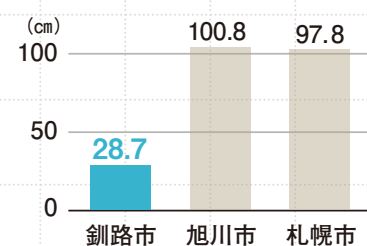
**夏** 平均最高気温は21℃と、道内でも特に冷涼な地域です。真夏でも最高気温が30℃を超える日はほとんどなく、天然の避暑地です。

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 (2021～2023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・伊丹)	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 8往復／日



### 高速道路

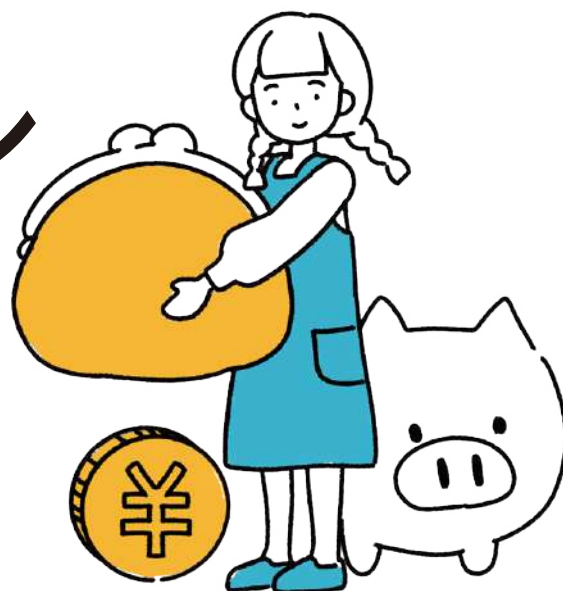
釧路—札幌 約4時間15分  
釧路—苫小牧 約4時間15分



# 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	297,900円
・ 支出 (食費・家賃・光熱費・保険料など)※2	267,000円
・ 収支	+30,900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	278,300円
・ 支出 (食費・家賃・光熱費・保険料など)※2	191,300円
・ 収支	+87,000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(R6)

※2 R5年住宅・土地統計調査、2019年全国家計構造調査

※3 釧路市労働基本調査(R6)

# 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長期滞在向  
けの賃貸物件や売買物件のご紹介  
はこちらから➡



## 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、事務局  
は釧路市市民協働推進課にあります。

## 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。

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  
出会うきっかけ  
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ました。

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！



通年でUIJターン就職の相談を受け付けるほか、個  
別相談会も開催します。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蒔（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！

市HP



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。

釧路と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（Slr）「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。

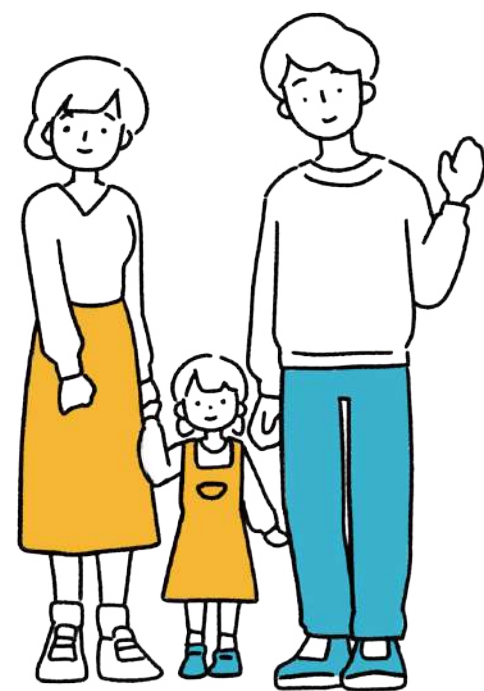
詳しくはこちら

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



## 妊婦支援給付金 支給事業

妊婦期からの切れ目のない支援を行う観点から、経済的支援として妊婦の方を対象に妊婦支援給付金を支給します。

詳細はこちら



## 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。

詳細はこちら



## 育児支援家庭訪問事業

### 産後支援(ヘルプママ)

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。

詳細はこちら



## 子育て支援センターについて

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、お母さんだけではなく祖父母のみなさんや妊婦さんもお利用可能です。

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



デジタル機器を使った  
モノづくりやプログラミング  
ができる!



屋内砂場や体験型展示が  
充実! 幼児向け  
プラネタリウムもおすすめ!

### あすなろ会こども遊学館 (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)  
年未年始ほか  
場所: 釧路市幸町10-2  
料金: 有料(小学生未満は無料)  
※詳しくは公式HPをご確認ください

詳細はこちら



### ちびっこマンデープラス

開催日時: 毎週月曜日・水曜日・金曜日、毎月第3日曜日  
(平日開催日が祝日の場合はお休み)  
9時～15時30分  
場所: 釧路市錦町2-4  
釧路フィッシャーマンズワフMOO5階多目的アリーナ  
対象: 保護者同伴の乳幼児とそのきょうだい(小学生まで)  
料金: 無料

詳細はこちら



広いあそび場で  
いっぱい走り回ろう!

遊具がいっぱいで  
ワクワク!



### ウインドヒルくしろスーパーアリーナ (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



### 柳町スピードスケート場

一般利用の他に「柳町子ども広場」を常設、夏季限定の「雪あそびば」(7月～8月)も開催しています。その他イベントについては公式インスタグラムをご確認ください。  
利用時間: 月曜日～金曜日(祝日除く) 10時～16時  
場所: 釧路市柳町1-1 柳町スピードスケート場 2階選手控室  
対象: 保護者同伴の未就学児  
料金: 無料

詳細はこちら



# 移住者インタビュー

## INTERVIEW

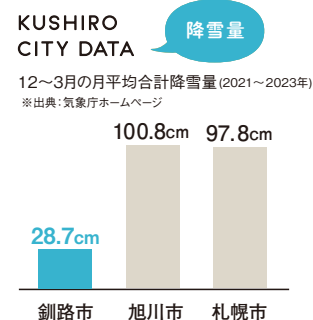
『遊ぶ』を  
『開拓』するには  
もってこい！



丸山 望さん

現在の仕事の業種  
コールセンターでの人事  
(採用・育成)

家族構成  
実家暮らし



### 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: 高校までは釧路、高校卒業後から10年以上東京で過ごしました。母が「自宅を改装してお弁当屋さんを開業する!」と意気込んでいたのでサポートという面も含め、釧路へUターンすることを決意しました。

### Q: どのように今の仕事を見つけましたか？

A: 北海道公式の移住支援金対象求人「就業マッチングサイト」で仕事を見つけました。ZOOMで企業説明や面接をしてくださったので東京にいる時から選考を進めることができ、とても助かりました。

### Q: どのように今の住まいを見つけましたか？

A: 現在は実家に住んでいますが、不動産会社の方に相談し、絶賛物件探し中です!

### Q: どのようなワークライフバランスですか？

A: ビックリするくらい残業がほとんどないのでプライベートも仕事も充実して過ごすことが出来ています。

### Q: 釧路の魅力を教えてください！

A: 釧路といえばやはり夕日ですね。夕日クルーズ船に乗船したときは本当に感動しました。皆さんにもぜひ1度体験していただきたいです。あとは食材が美味しいこと! 普段の食事素材が美味しいだけで急にレベルアップした食事に感じるので、すごく贅沢だなあと日々思います。

### 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: 都会も大好きな私ですが、釧路はベクトルの違う楽しさが沢山あります。何を食べても美味しく、綺麗な景色がすぐそばにある事は実は当たり前のことじゃなかったんだあと改めて感じました。

### 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: 寒暖差の少なさです。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、学生時代に関係性でもない、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

