

樽前山
天然記念物に指定されている溶岩円頂丘(ドーム)を持った珍しい三重式火山。七合目まで車で行くことができ、登山道も整備されています。
※登山ルートや規制エリアは、二次元コードでご確認ください。

樽前ガロー
樽前山麓の林間にある溪谷です。新緑の季節になる6月には、初夏の日差しが届き、1年で最も美しい景観を見られます。
☎ 32-6448(市観光振興課)

錦大沼公園
樽前丘陵の先端に位置する総合公園。オートキャンプ場をはじめ、豊富なアクティビティを満喫できます。春はハナシヨウブ、冬はワカサギ釣りも楽しめます。
☎ 32-6509(市緑地公園課)

苫小牧市美術博物館
文化芸術活動の拠点として、自然・歴史・民俗資料や美術作品を収蔵・展示しています。
☎ 35-2550

苫小牧市科学センター
世界に1機しかない宇宙ステーション「ミール」を見学でき、太陽光発電学習コーナーやプラネタリウムなど、科学に関する展示があります。
☎ 33-9158

日本CCS調査株式会社 苫小牧CCS実証試験センター
苫小牧地区の備蓄量は日本最大級。直径82mの巨大な原油タンクを、間近で見ることができます。
☎ 56-2151

トヨタ自動車北海道株式会社
1992年の創業以来、車両の駆動部品を生産しているトヨタの北の拠点。製造工程の見学などができます。
☎ 52-3264

株式会社 王子製紙 苫小牧工場

苫小牧市美術博物館

苫小牧市科学センター

苫小牧市美術博物館

王子製紙株式会社 苫小牧工場

日本CCS調査株式会社 苫小牧CCS実証試験センター

トヨタ自動車北海道株式会社

苫小牧市科学センター

見ル！ 見学スポットMAP
広大な敷地と豊かな大自然を併せ持つ苫小牧。有名企業の工場が軒を連ね、実際に見学することもできます。自然と調和するまちを身近に感じてみては？
※ 施設の見学は事前予約が必要です。

七ことん ENJOY とまこまい

ウトナイ湖 1991年ラムサール条約登録湿地に認定
日本有数の渡り鳥中継地として約270種の野鳥が確認されており、日本野鳥の会が1981年、日本初のバードサンクチュアリに指定。湖周辺には、ウトナイ湖をより深く知る事ができるネイチャーセンターや、展望台があります。

株式会社 株Jファーム
2014年に生産を開始した最先端植物工場。高糖度ミニトマトやベビーリーフを栽培しています。
☎ 84-1850

トヨタ自動車北海道株式会社
1992年の創業以来、車両の駆動部品を生産しているトヨタの北の拠点。製造工程の見学などができます。
☎ 52-3264

北海道石油共同備蓄株式会社 北海道事業所
苫小牧地区の備蓄量は日本最大級。直径82mの巨大な原油タンクを、間近で見ることができます。
☎ 56-2151

日本CCS調査株式会社 苫小牧CCS実証試験センター
日本初のCCS大規模実証実験を実施。プラント施設の見学可。詳細は右記二次元コードから。市役所設置モニターなどでも情報を公開中。
☎ 56-3151

苫小牧市科学センター

トヨタ自動車北海道株式会社

北海道石油共同備蓄株式会社 北海道事業所

日本CCS調査株式会社 苫小牧CCS実証試験センター

株Jファーム

ウトナイ湖

苫小牧のゼロカーボンシティへの取り組み、CCSの詳細は、次ページをご覧ください。

〈 広告 〉

SKATECK
交通誘導警備

北海道警備業協会会員 第10000823号
株式会社 エス・ケー・テック
代表取締役 千葉 繁雄

苫小牧市日吉町2丁目5-15
TEL (0144) 82-9573
FAX (0144) 82-9574

苫小牧市で日本初となるCCS大規模実証試験を実施しています

CCSとは
工場や発電所などから排出される二酸化炭素(CO2)を含んだガスからCO2を分離・回収して、地下深くの安定した地層の中に貯留する地球温暖化対策技術です。

日本CCS調査株式会社
☎:0144-56-3151

明るく住み良い環境を、一緒に作っていきませんか？
—はばひろい人材を募集しています!!—

HOKKAI DOKEN

特定建設業・土木工事業
北海土建工業株式会社 代表取締役 矢部 道晃
苫小牧市栄町2丁目1番27号 TEL (0144) 32-6381

特定建設業や特殊作業への応募、選考時には面接が必須となりますので、必ずお電話にてお問い合わせください。

クルマ売り買いおトク!! 0120-554-577

カーセブン

愛車 高価買取宣言!!

まかせて安心! 車買取! 安心宣言!

- 1) いくらなる場合でもご契約後の補償は一切しません
- 2) ご契約車両のお引き渡し日から7日間までキャンセルできます
- 3) ご契約金の一部は当日中にお支払いします
- 4) ご来店の必要なしお電話1本でキャンセルできます
- 5) ご契約後でもキャンセル料は一切かかりません

カーセブン 苫小牧店
苫小牧市拓夷東町3丁目1-11
営業時間:10:00~19:00 定休日:水曜日

北

選ぶだけ、マルキタ。

家具・インテリア、介護用品のことならマルキタ家具センターにお任せください

株式会社 マルキタ家具センター
苫小牧本店

〒053-0812 北海道苫小牧市有明町2-7-33
TEL: 0144-73-5252
FAX: 0144-73-5176

知ル!

とことん
ENJOY
とまこまい

ゼロカーボンシティ チャレンジ



自然と調和した環境を大切に引き継いでいくため、まちと市民が一体となり「ゼロカーボンシティ」に向けて挑戦する苫小牧。さまざまな取り組みを分かりやすくご紹介します。

まちの未来が明るくなる!

環境ワードを覚えてみよう

【地球温暖化】

地球周辺の空気にある「温室効果ガス」が増えすぎたことで起こる、温度上昇のこと。温室効果ガスの中で一番多いのは、「二酸化炭素(CO₂)」と言われている。



【ゼロカーボン】

企業や家庭から排出されるCO₂などの温室効果ガスを削減し、削減しきれない排出量を森林などの吸収分と相殺して、実質的に排出量を0(ゼロ)にすること。

苫小牧は日本で唯一
CCS大規模実証試験をしているまち!!

【CCS】

発電所や工場などから排出される二酸化炭素を含んだガスから、二酸化炭素を分離・回収して地中に送り込み、地下深くにとじこめる技術。

Carbon dioxide Capture and Storage
(二酸化炭素を集めて閉じ込める)



「2050ゼロカーボンシティ」への挑戦
会見模様

実証試験で
CO₂圧入量
30万トン達成!
(2016~2019年)

市長も宣言書で公表



ゼロカーボン
シティへの挑戦

地域特性を最大限に活かしたゼロカーボンシティ
実現のため、まちも企業も日々進化しています。



こんなにあるよ!

ちよつと先行くゼロカーボンまち

国際拠点港湾の「苫小牧港」と北海道の空玄関口「新千歳空港」のダブルポートを擁し、さまざまな産業が集積。産業間でCO₂を回収・有効活用し、ゼロカーボンシティを目指します。



▲2050年までに目指す姿

ひとりひとりの意識もアップ!

●出前講座

地球温暖化の仕組みや現状の解説、公害問題など幅広く環境分野の出前講座を行っています(市内の小中学校、企業、町内会)。

☎ 環境保全課 ☎ 84-1620

●分別リサイクル方法を学ぼう

☎ ゼロごみ推進課 ☎ 55-4276

●再エネ設備の導入拡大

市では、太陽光パネルや蓄電池などを設置する方に対し、地球温暖化防止に向けた環境負荷の少ない住宅を目的とし、「ゼロカーボンハウス促進補助金」を実施しています。

☎ 環境保全課 ☎ 57-8806

ゼロカーボン豆知識!

- EV > 電気自動車
- FCV > 燃料電池自動車
- ZEB > エネルギー収支をゼロにするビル・住宅
- ZEH >

※出前講座は、職員が現場に出向いて行います。

日常の中で、すぐできる
「エコ」なことを発信中!
下記の二次元コードからご覧ください。



▲環境保全課Instagram

〈 広告 〉

POWER BREEZER TITANIUM

熱中症、感染対策に最適

MARUSAN マルサン塗料株式会社
苫小牧営業所
苫小牧市明野新町1丁目1-28
TEL:0144-55-0303
FAX:0144-55-3013

建築設計監理
有限会社 本田建築事務所
一級建築士事務所
〒053-0852 苫小牧市北光町3丁目10番12号
TEL(0144)73-5961
この街を造り、この街と共に

TOMAKOMAI CITY PHOTO GALLERY

樽前山
錦大沼ハナショウブ園

一般住宅家具/造り付け家具工事
店舗内装/家具/建具工事
木工加工全般

一家具・建具一
有限会社 フジモク企画

苫小牧市永福町1丁目5-4
TEL.0144-82-7221
FAX.0144-82-7217

つながれ エネルギー
まわれ 地球の未来

2050年CO₂ネットゼロ達成を目指す。
いま、世界のエネルギーが変わり始めています。
JAPEXはエネルギーの安定供給という理念のもと、
時代の変化に合わせたエネルギーの開発と供給で、
カーボンニュートラル社会の実現へ貢献していきます。

地球とともに、世界とともに、未来へ向けて。
安心・安全なエネルギーをつくり出すために。

JAPEX 必経営エネルギー、必経営人へ 石油資源開発株式会社
http://www.japex.co.jp

お客様の様々なニーズに
お応えする人材と
実績を揃えております。

TK WORKS 株式会社
TK・ワークス
苫小牧市三光町2丁目20-14
TEL 0144-31-7227
FAX 0144-31-7228



遊ブ！ 体験スポットMAP

吉小牧市あけぼの町1丁目1-6 (0144)55-5252 <http://www.shinoda-jk.co.jp/>

※新型コロナウイルス感染症の状況により営業時間などが変更になる可能性があります。詳細は直接施設までお問い合わせください。

オートリゾート 吉小牧アルデン
キャンプサイト、ログハウス、温泉、パークゴルフなど充実した施設を備えたキャンプ場です。全18ホール林間パークゴルフ場や錦大沼の湖面を漕ぐカヌーで存分に楽しんでみては？遊んだ後の温泉は、格別ですよ！
〒字樽前421-4
☎ キャンプ場:67-2222
ゆみの湯:61-4126
レストハウス:67-2245

北星公園
大きな噴水が目印です！

緑ヶ丘公園
“金太郎の池”には鳥たちが集います！

キラキラ公園
海を見ながら水遊び♪
夜景もキレイ～

白鳥王子アイスアリーナ
レディエーグルス北海道の本拠地にもなっており、さまざまな試合や強化合宿に使用されています。1年を通じてスケートを楽しむことができます。気軽に氷都とまこまいを体験することができます。スケート靴は貸し出しがあるので手ぶらでOK！
〒若草町2-4-1 ☎ 37-7100

出光カルチャーパーク
目の前には美術博物館があります。



ノーザンホースパーク
1年を通して気軽に馬とふれあえるテーマパークです。園内には約80頭の馬が生活しており、乗馬体験やポニーショー、きゅう舎見学などさまざまなプログラムを開催。お気に入りの1頭を見つけてみては？
園内の馬関連プログラム
観光ひき馬・馬車 / 体験乗馬レッスン / ホーストレッキング / 馬そり(降雪期) / きゅう舎見学 / ハッピー ポニーショー / ノーザンホースミュージアム / ホースギャラリー
観光ひき馬
観光馬車
〒美沢114-7 ☎ 58-2116

イコロの森
耐寒性の優れた「ローズガーデン」や火山灰の多い土壌でも育つ「ドライガーデン」をはじめ、11のガーデンを楽しめます。花苗や道内作家の商品を取り扱うセレクトショップの「イコロハウス」も人気です。
〒植苗565-1 ☎ 52-1562

勇払マリナー
マリネジャーの拠点として人気の勇払マリナーは、クルーザーやモーターボートで釣りが楽しめます。※ボートの免許教室やレンタルボートもあります。
〒勇払376 ☎ 56-4771

おでかけにピッタリな公園や暮らしに役立つ施設は、次ページをご覧ください。

〈 広告 〉

イコロの森で乗馬体験しよう!

一年中乗馬体験ができます。初めての方でも野外アウトリックに行くことができます。1歳以上の子どもでもできるスポーツハラスの良しな乗馬体験のコースや乗鞍もご用意。馬の温もりと身体を癒してくれます。1000頭以上の馬に会いながら楽しむことができます。

カチの森に精通
乗馬クラブリーフ

〒吉小牧市植苗565-1「イコロの森」内
TEL:0144-53-1912 FAX:0144-53-1913
<http://www.joubaleafs.com/>

おそうじのことならお任せください。
お家まるごとサービスご希望の箇所のみ
家事代行(メイドサービス)
事務所・店舗の清掃
エアコンクリーニング
全自動洗濯機クリーニング **見積無料**
ソファ・カーペットクリーニング **お気軽にお電話ください**

〒吉小牧市沙見町3丁目7-19
0120-44-9976
☎代(0144)36-2222 / FAX(0144)36-2223
※ネットもご覧ください。[ダスキンサンフワール] 検索

自動車の整備を通じて「物流」という人々の「明日」を支える。

SHINODA ISM.

株式会社 篠田自工

〒059-1366 吉小牧市あけぼの町1丁目1-6 (0144)55-5252 <http://www.shinoda-jk.co.jp/>

ウトナイの森どうぶつ病院
吉小牧市 犬・猫専門 動物病院

ホームドクターとして
“ペットとの幸せな暮らし”を
サポートします

診療時間・アクセス
Information and Access

	月	火	水	木	金	土	日
午後 9:00~11:30	○	○	○	○	○	○	休診
午後 15:00~18:00	○	○	○	○	○	○	休診

お問い合わせ・ご予約 ☎ 0144-56-5105

ネット予約なら24時間予約可能!

〒059-1307 吉小牧市ウトナイ南6丁目8番40号

Koganezawa-STYLE

ひとと自然にやさしい家づくり

株式会社 **小金澤組**
住宅建築部

TEL.0144-53-8881
koganezawa-style.com

〒059-1307 吉小牧市ウトナイ南6丁目8番40号
TEL.0144-53-8880 FAX.0144-53-8882
〒056-0042 勇払郡わか町東条1丁目85番1号
TEL.0146-2-2100 FAX.0146-2-3344

まちのおもな公園・施設

市内には、一日中楽しめる公園や気軽に立ち寄ることができる支援センターがあります。あなたの生活にプラスして、快適なとまこまいライフを過ごしてみませんか？

〈広告〉

造園工事・土木工事・エクステリア工事



私たちは、緑の空間を創出し維持する会社です。
お客様と一緒に、笑顔のたえない空間を創造いたします。

三浦造園 株式会社
MIURA ZOEN

苫小牧市桜木町2丁目24-12
TEL 0144-74-0609
https://www.miura-z.co.jp

アスファルト舗装工事

株式会社 熊崎工業

苫小牧市ときわ町1-12-5
TEL 0144-68-3122
FAX 0144-61-1259

株式会社 北雄圧送
Hokuyū asso Co., Ltd.

生コンクリート圧送業・タイル工事

選ばれ続けるには理由がある...

正社員募集しています

白老町白老町字長野310-113
TEL: 0144-83-2393 FAX: 0144-83-2398

苫小牧支店
苫小牧市宇高丘6-326
TEL: FAX: 0144-33-3335
URL: http://www.hokuyū-as.co.jp

バラエティ富んだ公園

キラキラ公園

苫小牧港北側に位置する公園で大型船が間近に見られます。園内には船型のアスレチックや水遊びができる遊水路、芝生などがあり、休みの日には多くの市民で賑わいます。

所 入船町3-1

夜は...工場夜景でロマンティックに~

展望台に上れば...苫小牧一望!

緑ヶ丘公園

北部にある運動公園です。園内にはボートに乗ることができる“金太郎の池”があり、BBQができるスポットや桜並木などさまざまな楽しみ方ができます。

所 清水町1・3丁目、字高丘

地域の皆さまに喜ばれる、よりよい道づくり

土木工事業、とび・土工工事業、舗装工事業
北海道短事許可(特-3)届第04833号

GREATROAD

株式会社グレートロード
代表取締役 永田 渉

苫小牧市ウトナイ北4丁目6番20号
TEL 0144-82-8151
FAX 0144-82-8153

TOMAKOMAI CITY PHOTO GALLERY

キラキラ公園

北星公園

市中心部から西側にある公園です。園内には大きな噴水もあるので、夏場は水遊び、冬にはそり遊びなどができる山もあり、季節を問わず遊べるスポットです。

所 錦西町3-1

出光カルチャーパーク

水と緑と太陽をテーマに、図書館や美術博物館、総合体育館などが配置された市民の憩いの場。建設省より道内初のカルチャーパーク指定を受けました。

所 末広町3-1

子育てや福祉を手厚くサポート!!

教育・福祉センター

教育・福祉センターは、子育て支援センターや高齢者福祉センターをはじめ、4つの支援施設が利用できる複合施設です。

所 本幸町1-2-21

子育て支援センター ☎ 33-4751 FAX 33-4755

子ども同士・親同士の交流の場や保育サービスの情報提供など、地域交流ができる場所です。

- ★プレイルームの開放・親子ふれあいルームの開放
【対象年齢】0歳〜小学校就学前の子ども
【開放時間】月〜土曜日、9時30分〜16時
- ★子育て相談
【時間】相談日時:月〜土曜日、9時〜17時 (☎ 33-4751)
- ★子育て講座
(親子クッキング・親子ふれあい遊び・青空広場・育児講座・離乳食講習会・食育講座など)
【日時】不定期開催(詳細は広報とまこまいをご覧ください)
- ★子ども・子育て相談ナビ
【相談時間】月〜金曜日 9時〜16時まで
☎ 33-4751 FAX 33-4755
メール kodomoikusei@city.tomakomai.hokkaido.jp
- ★子育てサークルルームの貸し出し
【利用時間】月〜土曜日 9時30分〜16時 (利用希望日3日前までに要予約) ※日曜日、祝日、年末年始は休館

※このほか、冊子配布やサークル活動も行っています。詳しくは、二次元コードからご確認ください。

高齢者福祉センター ☎ 34-5897 FAX 34-5899

高齢者の方々の健康増進や教養向上、サークル活動など気軽に楽しんでいただくことを目的に設置されました。市内にお住まいの60歳以上の方であればなたでも利用することができます。

こんな方にオススメ!

- ★囲碁、将棋、麻雀、卓球を楽しみたい
- ★何かを学びたい
- ★健康等の相談を受けたい
- ★図書、パソコン、DVDを利用したい

株式会社 シンテック
株式会社 アグリスタッフ

苫小牧市柏木町1丁目22-23
TEL 0144-71-7160
FAX 0144-71-7161

— 関連会社 —
昇輝工業 株式会社

TOMAKOMAI CITY PHOTO GALLERY

ハクチョウ

とまこまい
ENJOY
とまこまい

夏
Summer

とまこまい 港まつり

8月
中旬

ステージでは、子どもに人気のキャラクターショーのほか、地元出身の歌手の皆さんによるライブステージなどを開催。メイン会場では、ビアガーデン、協賛店が並び、ふわふわ遊具など子どもたちが遊べるコーナーもありますので、大人から子どもまで楽しめるお祭りとなっています。ぜひ、苦小牧の夏を楽しんでください。

夏の一大行事
3日間の大にぎわい

1956年から開催されている苦小牧の大きなお祭りです



多くの市民が参加する市民祭り



多くの市民が参加する市民祭り



ユーモアたっぷり「ひよっこ踊り」

イベント カレンダー

夏と冬の二大祭りをはじめ、苦小牧には楽しい地域のイベントがたくさんあります。参加して苦小牧をもっと楽しみましょう！

春
Spring

5月
中旬

緑ヶ丘公園まつり

苦小牧の春の風物詩。露店が並び、各種ステージなど楽しいイベントが目白押し！



7月
下旬ごろ



苦小牧アートフェスティバル

気軽にアートにふれてみませんか？さまざまなワークショップやステージ発表など、誰でも気軽に楽しめるプログラムを用意しています。

〈 広告 〉

TIKEN
有限会社 武田技研工業
代表取締役 武田 健二
工場 〒059-1364 苦小牧市沼ノ端45-15
TEL/FAX (0144) 55-1695
事務所 〒053-0052 苦小牧市新開町1-15-7
TEL (0144) 77-5233 FAX 77-5233
● 鋼構造物(鉄・ステンレス・アルミ)
● 設計・施工・据付・修理
● 製缶・配管・機械
北海道知事許可(第-23) 胆部04736号

一人と人のつながりで創造する
創造 勇気 希望 誠実
土木・とび工事業 北海道知事許可(第-3) 胆部04722号
一般労働者派遣事業 (第) 01-300470 / 有料職業紹介 01-300628
有限会社 ライブビジョン
Live Vision
土木工事／とび・土工工事／解体業／一般労働者派遣事業
〈本社〉 苦小牧市春日町1丁目12番2号
TEL: 0144-37-1234 / FAX: 0144-37-1239
9:00~18:00(土日祝除く)

秋
Autumn

9月
中旬

たるまえ サンフェスティバル

オートリゾートアルテンを会場に、1万人のBBQなどで秋を満喫できます。



苦小牧漁港 ホッキまつり

10月
中旬

苦小牧市の特産品「ホッキ貝」の魅力を味わうイベント。ホッキ貝料理の販売も。

10月
下旬

東胆振 物産まつり

東胆振1市4町の名産品を一挙に集めた大物産展。安心安全な地元産の商品自慢です。



とまこまい コスプレフェスタ

11月
中旬

市内のロケーションを撮影に開放するコスプレイベント。あらゆるジャンルのコスプレイヤーが集まります。

冬
Winter

とまこまいスケートまつり

2月
中旬

とまこまい名物の「しばれ焼き」



冬の風物詩
家族みんなで楽しめる



雪で作ったすべり台は子どもに人気



人気！JCSケートボード
苦小牧青年会館前

ドラム缶でジンギスカンを焼いて食べる名物の「しばれ焼き」をはじめ、キャラクターショーやゲーム機など豪華景品が当たるウルトラウインタークイズ、ちびっこすべり台など、寒さを吹き飛ばす催しが盛りだくさん！

※開催時期が変更・中止になる可能性があります。詳しくは市ホームページなどでご確認ください。

〈 広告 〉

〈 業務内容 〉
● 塗装工事一式 請負
● リフォーム全般
SHIN 株式会社 シンプラス
〒053-0042 苦小牧市三光町4丁目21番1号
TEL 0144-36-0924
FAX 0144-37-0925

株式会社 勝太郎
Katsutaro
苦小牧市宇植苗225-1
TEL 0144-82-8541
FAX 0144-82-8881
まずは、なんでもご相談ください。
〔 業務内容 〕
● 基礎工事一式 ● 土砂運搬
● 外構工事 etc...

クレーンリース
一般貨物自動車運送業
新明工業株式会社
代表取締役 山下 朝人
〒053-0052 苦小牧市春日町1丁目2番2号
TEL 0144-37-1234 FAX 0144-37-1239

【電気設備工事・設計・施工】
株式会社 MATSUDEN
代表取締役 栗田 泰清
苦小牧市のぞみ町3丁目4-7
TEL.0144-84-3969

豊かな地球を未来に紡ぐ！
持続可能なまちづくり
i-Construction ICT施工の
永 苦重建設株式会社
代表取締役 栗田 泰清
〒053-0814 苦小牧市宇兼井70番地
TEL 0144-73-7351
FAX 0144-73-6965

とまこまい
ENJOY
とまこまい



21年連続漁獲量
日本一!



旬
夏...7~11月,
冬...12~4月

ホッキ貝

甘みを含んだシコシコとした歯ごたえがあり、肉厚でジューシーなのが特徴です。噛むほどに旨みが口の中に広がっていきます。また10月は、漁港で開催されるホッキまつりも好評です。(ホッキまつり→P29)



ヒモと煮汁で炊いた「ホッキご飯」

家庭料理でもよく出る「ホッキカレー」

鮮度!食感!を味わおう
旬を楽しむ
とまこまいの「食」

北海道苫小牧からまごころをお届けします

株式会社 丸恭水産

うににたずさわり40年余り

丸恭水産 苫小牧 検索

苫小牧市汐見町1-3-6
TEL 0144-36-6644
FAX 0144-36-6944

北海道 市の員制定(2002年)

ホッキ貝の町苫小牧

マルゼン食品株式会社

苫小牧市字樽前6-13
TEL 0144-67-6662
FAX 0144-67-6896
E-mail: maruzen@maruzen-hokki.com
Web: http://maruzen-hokki.com

“魚にこだわります”

有限会社 山本水産 Xtreme Fish Tailor Gear

魚仕立て屋

☆☆津本式公認

究極の魚技さ

海の駅ぶらっとみなど市場内
苫小牧市港町2-2-5
TEL: 0144-32-3360
FAX: 0144-32-3358

新鮮な海鮮を堪能できる
市場の定食食堂

港町市場

ぶらっと食堂

《営業時間》
4月~12月 7:00~16:00
1月~3月 9:00~16:00
水曜日 11:00~14:00 (無休)

苫小牧市港町2-2-5 (3F)と市場内
TEL/FAX 0144-35-6662

TOMAKOMAI CITY PHOTO GALLERY

緑ヶ丘公園(紅葉)

ハスカップ

皮ごと食べられ、口を含むと甘酸っぱい紫色の果実です。由来は、アイヌ語で「枝の表面になるもの」という意味の「ハシカブ」から転じたものと言われ、苫小牧に古くから自生していた果樹です。



旬
夏...6月下旬~
8月中旬

加工品もバラエティ豊か!

皮がとても薄くて柔らかいため、デリケートな果実です。そのため、加工品になることが多いそう。



ハスカップジャム



カレーラーメン

50年以上の歴史を持つ苫小牧のソルフード。2018年の「よこすかカレーフェスティバル」では日本一に輝いています。2022年には文化庁「100年フード」に認定されました。

このまちには、日本の水揚量トップを誇るホッキ貝をはじめ、季節ごとの恵みを楽しむ特産品があります。あなたも「とまこまいのうまい」を実感してみてください。

海の駅 ぶらっとみなど市場

市内の旬の魚介や野菜・果物が揃っています。バラエティ豊かな店舗が並び、その場で食べられる食堂が人気です。敷地内に「ほっき貝資料館」もあり、ホッキ料理のレシピを学ぶことができます。

詳しくはこちら

所 港町2-2-5 ☎ 33-3462
営業時間 7時~16時 休 水曜日(一部営業)

More nice
More comfortable
Creating a life

株式会社フジテク工業
Fujiteku industry Co., Ltd.

本社/〒059-1262 苫小牧市東原町3丁目18番23号
TEL 0144-68-5711 FAX 0144-68-5712
経理本部/〒053-0823 苫小牧市柏木町5丁目13番13号
TEL 0144-72-2829
E-mail: fujiteku.039@creocean.ne.jp Web: http://www.fujiteku.com

(株)アドバンス ADVANS

北海道知事免許 厚板(2) 第1011号

●不動産の売買、仲介 ●リフォーム
●不動産の賃借・保証の取扱い

〒053-0046
北海道苫小牧市住吉町1丁目10-23
TEL.0144-84-3310 FAX.0144-84-3210
https://adovans.com info@adovans.com

きのこのレシピや豆知識はこちらから!

Instagram きのこレピ

HOKKO ホクコ株式会社 苫小牧センター
苫小牧市あけぼの町5-1-35
TEL: 0144-57-0011 FAX: 0144-57-0010

地元密着 外壁塗装一筋

「品質」を第一に
北海道苫小牧市に
お住いの家をサポート

塗装・外壁塗装・屋根塗装なら
合同会社 LSコート

〒059-1301 北海道苫小牧市東開町1丁目14-4
TEL 0144-56-5202
FAX 0144-82-8452
受付時間 9:00~19:00 / 日曜日定休

HP: https://110paint.com

健康な生活を送るための基礎知識

健康はなにものにも代えがたい、自分自身の財産です。ずっと付き合っていく体だからこそ、メンテナンスをしっかりと、病気や怪我の予防に努めましょう。

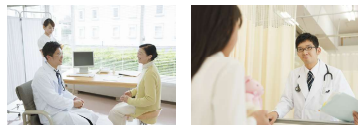
その① かかりつけ医を持つ

日本医師会では「健康に関することを何でも相談でき、必要な時は専門の医療機関を紹介してくれる身近にいて頼りになる医師のこと」をかかりつけ医と呼んでいます。

いざという時に困らないためにも、健康診断などに行く機会を利用して、自宅や職場の近くに、かかりつけ医を見つけておきましょう。

その② 健(検)診を受ける

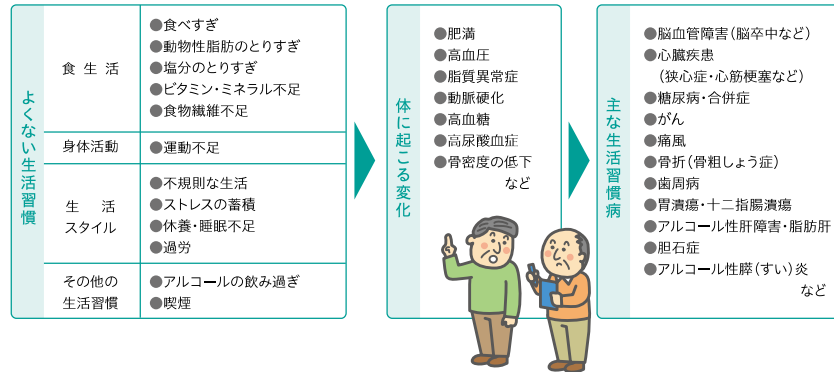
健康に暮らすためには、生活習慣病の予防と病気の早期発見が大切です。健(検)診を積極的に利用して、健康づくりに役立てましょう。



その③ 生活習慣を見直す

生活習慣病は、生活習慣を見直すことでかなり予防することができまう。生活習慣病の基本を知りましょう。

■よくない生活習慣がどんな生活習慣病をもたらすか



生活習慣病チェック

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 毎日朝食を食べている | <input type="checkbox"/> 定期的に運動・スポーツをしている |
| <input type="checkbox"/> 1日平均7~8時間は眠っている | <input type="checkbox"/> 毎日そんなに多量の酒は飲んでいない(日本酒1合以下かビール大瓶1本以下) |
| <input type="checkbox"/> 栄養バランスを考えて食事をしている | <input type="checkbox"/> 労働は1日9時間以内にとどめている |
| <input type="checkbox"/> たばこは吸わない | <input type="checkbox"/> 自覚的なストレスはそんなに多くない |

「生活習慣病」とは、生活習慣が発症や進行に大きく関係する慢性的な病気。遺伝的になりやすい人もいますが、生活習慣を見直すことでかなり予防することができるのです。

守っている健康習慣の数が健康習慣指数
7~8▶良好 5~6▶中庸 0~4▶不良

疲れやストレスがたまっていると、さまざまな体の不調が現れてきます。少しの工夫と心掛けて症状を予防・改善しましょう。

株式会社サイネックスによる編集記事ページです

自分でできるセルフケア

●目が疲れる

原因

パソコンや読書による目の使いすぎ
目がしょぼしょぼする、乾きやすい、光がまぶしい、目がかすむ、目の奥が痛い、目が充血するなどの症状がでたら、目が疲れている証拠。

予防法

姿勢を正してときどきの休息
文字を読むとき、目と書類の間は30cmが理想。
パソコンのディスプレイとの距離は、座ったときに背筋を伸ばし、手を伸ばすとその指先が画面に触れるくらいがベスト。

改善法

- 1.即効性のあるこめかみへの刺激
- 2.ツボマッサージ
目尻にあるツボ「瞳子りょう」から、耳に向けてなるようにマッサージ。



3.目にいい食べ物

- 眼精疲労には目のビタミンといわれるビタミンA・B1・B2、β-カロテン、鉄分など。
- 視神経の働きを高め、疲れにくくするビタミンB群(豚や牛のレバーなど)。
- 目の機能改善には、アントシアニンやルテイン(ブルーベリーやほうれん草、キャベツ、そばなど)。

原因

直接の原因はウイルス
風邪の原因の90%以上はウイルスの感染によるもの。免疫力の低下は、栄養バランスの崩れ、睡眠不足、喫煙、疲労、ストレスが原因です。

●肩や首がこる

原因

姿勢の悪さや血行不良
長時間のデスクワークや夏場の冷房が筋肉の収縮や血行不良を招き、肩こりを一層悪化。仕事のストレスや胃腸の不調による場合も。

予防法

- 筋肉を緊張させない工夫を
- 正しい姿勢を心掛けましょう。
 - 体の緊張や精神的な緊張からくる肩こりには深呼吸を。
 - ストレスには休息と睡眠を。お昼休みの15分程度の仮眠も効果的。

改善法

- 筋肉をほぐし、血行をよくする
- ツボを刺激…後頭部の頭蓋骨のへり、首の中心から4cmほど外側の左右を両手の親指で押す。
 - 肩こりに効く食べ物…豚肉やうなぎ、豆類、玄米、レバー、かつお。



●手足が冷える

原因

運動不足やストレス



予防法

体を冷やさない工夫を
冬は衣類対策で暖かさを逃さない。夏には冷房対策を。体を芯から温める半身浴も効果的。冬は40℃、夏は38~39℃くらいのぬるま湯で汗がでるまでゆっくりと。

改善法

- 血行改善と自律神経の正常化
- 血行をよくする背伸び運動や軽い筋トレ
足にたまりがちな血液を循環しやすくするのが背伸び運動。足を少し開いて立ち、つま先立ちするようにかかとを上げ下げするだけ。足が温かく感じられるまで繰り返します。
冷え性を根本的に改善するには、脂肪を減らして筋肉をつける。テレビを見ながらでもできるダンベル体操や足のスクワットを1日10分でも続けましょう。

●風邪

原因

直接の原因はウイルス
風邪の原因の90%以上はウイルスの感染によるもの。免疫力の低下は、栄養バランスの崩れ、睡眠不足、喫煙、疲労、ストレスが原因です。

風邪のウイルスを寄せつけない

- 免疫力を高める…卵、豆腐、魚などの高タンパクの食べ物、旬の野菜や果物でビタミン、水分を積極的にとる。
- ウイルスを洗い流す…外出後は必ずうがいや手洗いを。できれば洗顔まで。
- マスクをする…外出時はもちろん、寝るときにも効果的。
- 体を冷やさない…体が冷えると、のどや鼻の血行が悪くなり、粘膜の抵抗が弱まってウイルスに感染しやすくなります。温かくすることを心掛けましょう。
- 部屋の温度を調節…暖房で乾燥した部屋は、ウイルスの温床。加湿器や室内に洗濯物を干して調節を。

予防法