北海道栄高等学校
2026年4月移転完了!!





内部進学制度

入学金免除・授業料減免など、

高大連携ならではのサポートで

未来を応援します。

高校から大学へ、そして未来へ

北海道栄高校 × 北洋大学 高大連携

学校法人 京都育英館
北洋大学
苫小牧市錦西町3丁目2番1号
TEL:0120-57-1504　TEL:0144-61-3111

学校法人 京都育英館
北海道栄高等学校
苫小牧市錦西町3丁目2番1号
TEL:0144-84-5300　FAX:0144-84-5360



2026年版

とまこまい 暮らしのガイド









苫小牧市ガイド 12
防災情報 53
戸籍・証明 60
国保・後期・年金 64
保健と衛生 69
子育て・教育 71
福祉 80
ごみ収集・リサイクル 88
住宅と上下水道 92
市税 95
貸付制度と消費生活 97
相談 98
広報広聴・国際交流 99
市の主な施設 100
電話番号一覧 105
外国人の方へ For Foreigners 106
生活ガイド 108

わが街事典®
苫小牧市
×
株式会社
サイネックス

苫小牧市 × 株式会社サイネックス

苫小牧市役所
〒053-8722
北海道苫小牧市旭町4-5-6
TEL.0144-32-6111（代表）

とまこまい暮らしのガイド電子書籍
市公式LINE
市公式Facebook
市公式Instagram
市公式YouTube

人と自然、双方にやさしい
建設環境の創造に力を注いでいます。



地域社会と共に歩んでまいります

岩倉建設株式会社

代表取締役社長　鈴木　泰至

本　社　／　札幌市中央区南1条西7丁目16番2
TEL（011）281-6000

本　店　／　苫小牧市木場町2丁目9番6号
TEL（0144）38-3000

I ♥ RECYCLE®

不用になった資源物を持ち込み、リサイクルに貢献！
貯まったポイントで商品交換！！

じゅんかんコンビニ24

ご家庭で不用になった資源物は「じゅんかんコンビニ24」へお持ちください。
利用はカンタン！　受付機で受け付けを行い、資源物を回収ボックスに投入するだけ。
24時間営業だから、お客様のお好きな時にご利用いただけます。
回収した資源物はマテックでリサイクルし、新たな資源として生まれ変わります。



回収品目



新聞・雑誌 ダンボール　／　金属製品 スチール缶　／　小型家電　／　携帯電話　／　パソコン本体 ※モニターは対象外　／　アルミ缶　／　ペットボトル　／　古布・繊維類

※テレビ、冷蔵庫、洗濯機、エアコンなどの家電リサイクル法対象品、プラスチック製品、ガラス製品、木製品などは回収対象外

利用手順

1 資源物を持ち込む
2 受付機で受け付け
3 資源物を回収BOXへ投入
4 リサイクル貢献度が貯まる

持ち込んだ資源物の種類と重量に応じて
リサイクル貢献度が貯まり、500点貯まると…



PayPay　d POINT　R POINT　au PAY

イオンギフトカードやQUOカード
各種ポイントに交換可能！

ご利用前にマテックアプリをインストール



じゅんかんコンビニ24を利用するには、スマホアプリの「マテックアプリ」が必要となります。
施設を利用される前に、ご自身のスマホにインストールをし、アカウント登録をお願いします。

詳細はこちら

会員カードをお持ちの方は、アプリと統合することで、リサイクル貢献度をアプリに移行できます。

※会員カードの新規発行は2024年3月で終了しました。

じゅんかんコンビニ24

桜木町店	苫小牧市桜木町4丁目13-4
拓勇店	苫小牧市拓勇東町5丁目1番21号
三光町店	苫小牧市三光町2丁目1-5
お問い合わせ	0800-800-2572（株式会社マテック 苫小牧支店　通話無料） 平日　9:00～17:00（1月1日～3日を除く）

詳しくはWEBをご覧ください

MAYOR'S GREETINGS
市長あいさつ

このたび、苫小牧市では市民の皆さんの暮らしに役立つ情報を一冊にまとめた「とまこまい暮らしのガイド」を発行いたしました。

このガイドには、市役所での各種手続きをはじめ、市民の皆さんの日常生活に役立つ行政情報・地域情報が幅広く掲載されていますので、暮らしの中でご活用いただければ幸いです。

本冊子の発行にご協力いただきました皆さんに、心から感謝申し上げます。



苫小牧市長
金澤（かなざわ）　俊（すぐる）

苫小牧市ロゴマーク

令和5年に市制施行75周年を迎え、苫小牧市のさらなる発展を目指し、苫小牧市をPRするためのロゴマークを作成しました。デザインは一般公募246件の中から選ばれ、ウトナイ湖や樽前山と街並みの一体感が表現されています。

苫小牧市徽章

（昭和24年8月22日制定）

市の木



ナナカマド

（昭和48年3月15日制定）

市の草の花



ハナショウブ

（昭和61年9月27日制定）

市の木の花



ハスカップ

（昭和61年9月27日制定）

市の鳥



ハクチョウ

（平成2年9月23日制定）

市の貝



ホッキ貝

（平成14年7月20日制定）

苫小牧市民憲章
（昭和60年9月27日制定）

わたしたちは、樽前山のふもと、水鳥が舞い、太平洋の潮かおる勇払原野に、たくましくひらけた苫小牧の市民です。

わたしたちは、豊かな自然と大きな可能性にみちたこのまちを愛し、健やかな市民としてあゆむために、この憲章を定めます。

あたたかい心でまちを　つつみましょう
学びあいつくるよろこびを　そだてましょう
花と木のかおりでまちを　みたしましょう
さわやかな笑顔できまりを　まもりましょう
生き生きとくらす力を　のばしましょう

人間環境都市宣言
（昭和48年11月17日議決）

苫小牧市は、開基百年にあたり、緑と太陽の大自然を擁するかけがえのない郷土を守り、人間を主体とした、公害のない、健康で安全な都市環境の創造を決意し、ここに、「人間環境都市」を宣言する。

スポーツ都市宣言
（昭和41年11月12日宣言）

わたくしたち苫小牧市民はスポーツを愛し、スポーツを通じて健康でたくましい心と体をつくり、豊かで明るい都市を築くため次の目標をかかげて、ここに「スポーツ都市」を宣言します。

1. 市民すべてがスポーツを楽しみましょう。
2. 力をあわせてスポーツのできる場をつくりましょう。
3. 次代をになう青少年のため、地域にも職場にもスポーツの機会をつくりましょう。
4. 世界に活躍できる市民を育てて広く世界の人と手をつなぎましょう。

男女平等参画都市宣言
（平成25年11月17日宣言）

先人が築いた歴史と文化に恵まれ　大自然にいだかれて　ものづくりの息吹を感じ　躍動するまち「とまこまい」　かけがえのないこのまちに　新たな光をそそぎ　平和な未来を子どもたちにつなぐため　わたしたち苫小牧市民は　世代や性別を超え　人権を尊重し　いきいきとこころ豊かに暮らす社会の実現をめざし　ここに「男女平等参画都市」を宣言します

私たちは
1　互いに支え合うあたたかい地域をつくります
1　手をたずさえ責任を担う家庭をつくります
1　個性や能力を活かせる職場をつくります
1　平等意識を育てる教育をめざします



豊和 はその全てを請け負うプロフェッショナル集団です。





株式会社 豊和
代表取締役　豊澤 佑介

苫小牧本社



苫小牧本社 | 苫小牧市沼ノ端 10-2　TEL 0144-56-5307　FAX 0144-56-5308
札幌営業所 | 札幌市北区新川 777-17　TEL 011-792-1961　FAX 011-792-1962
函館営業所 | 北斗市千代田 116-1
八戸営業所 | 青森県上北郡おいらせ町松原 2-132-76
室蘭事務所 | 室蘭市陣屋町 1 丁目 172 ENEOS㈱室蘭事業所内
機材センター | 青森県八戸市大字長苗代字上中坪 1-1

ホームページ

いつでも！誰でも！どこからでも！

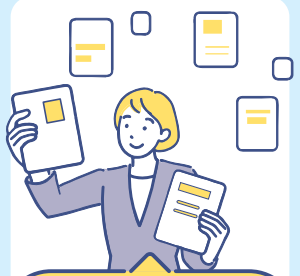
とまこまい暮らしのガイド



電子ブック案内



電子ブックはこんなときに活用できます


このまちの
手続きを知りたい


友だちに
地元の特徴を伝えたい


地元目線の
観光情報を知りたい

ブックマークは
こちらから

Smile up

全ての人に笑顔をつくる、未来をつくる。

株式会社 Smile up

建設事業 | 飲食事業 | 保育事業 | 自動車事業 | 弁当事業 | リース事業

SMILE GROUP

ジンギスカン鷹 帯広店
帯広市東3条南4丁目1-2
TEL.070-2688-2321

ジンギスカン鷹 苫小牧店
苫小牧市錦町1丁目4-13
TEL.090-6214-9909

海鮮炭火居酒屋 八福
苫小牧市錦町1丁目4-15 ライオンビルIV
TEL.080-5831-8413

Smile弁当
苫小牧市錦町1丁目4-15 ライオンビルIV
TEL.080-5831-8413

ドレミ保育園
苫小牧市表町5丁目5-4 村上ビル2F
TEL.0144-82-9970

Kitchen One One
苫小牧市木場町2丁目13-12
TEL.080-5724-1185

Smil Lease
苫小牧市新富町1丁目1-3 北海ビル
TEL.080-5724-1185

協力

Cuup Lab
苫小牧市北光町4丁目12-13
TEL.080-1345-0236

暮らしに役立つ1冊!

とまこまい 暮らしのガイド の使い方

欲しい情報がスムーズに探せます。

「とまこまい 暮らしのガイド」は、これから苫小牧市で、そしてずっと苫小牧市で暮らしていく、そんな皆さんのためのガイドブックです。ぜひ、日々の暮らしにご活用ください。



Point

表紙と本文のカラーインデックスが連動しているため、直感的にスピーディに、目的の情報にたどり着くことができます。

とっても便利な三部構成!



- 街への愛情が深まる **地域情報**
- 困った時に頼れる **行政情報**
- 毎日の暮らしを支える **生活情報**









アルバイト・パート大募集

むかわ町・厚真町・千歳市など苫小牧市近郊で
野菜の収穫からパッケージまで行っている会社です。
繁忙期には２００名を超えるスタッフさんが働いています！
性別・年齢問わず、未経験の方も大歓迎！
希望の日に休みが取れるので自分に合った働き方が可能です。

● 工場内作業スタッフ・夏期の畑作業スタッフも同時募集！！

都合の良い日に合わせて勤務地 / 勤務日を選んで働けます
詳しくはお問い合わせダイヤルまでご連絡ください！

お問い合わせダイヤル ☎ 070-2001-1034

G.S富美世

合同会社G.S富美世　苫小牧市字植苗151番地22号　TEL：0144-58-3773　FAX：0144-84-3351








感謝の灯りで、
人と未来を照らす。

INAMOTO

商業施設・工場・大型倉庫・幼稚園・マンションなど、
中規模から大規模な建物を対象とした
電気設備工事を専門としています。

■電気設備一式 ■受変電設備工事 ■幹線設備工事
■動力設備工事 ■電灯コンセント設備工事
■発電機・蓄電池設備工事 ■外灯設備工事
■改修工事 ■弱電設備工事 ■防災設備工事

未経験可
従業員募集中!!
詳しくはホームページをご覧ください

株式会社INAMOTO電気設備
苫小牧市新開町4丁目4-2 1F
TEL・FAX 0144-22-1428
ホームページ



わが街とくさんネットで気軽にお取り寄せ

わが街とくさんネット

注文方法はどれでもOK！ 電話 FAX インターネット

詳しくは わが街とくさんネット

Check!

株式会社サイネックス
〒543-0001 大阪府大阪市天王寺区上本町5丁目3-15
TEL:06-6766-3360 FAX:06-6766-3345



もくじ
Contents

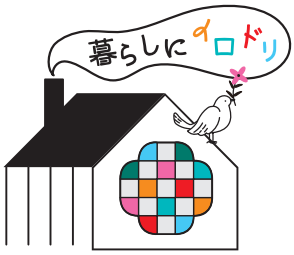
1 市長あいさつ
8 ライフサイクルINDEX
10 引っ越してきたら
転入された方のための早引きインデックス

苫小牧市ガイド

とまこまいのキホン

12 とまこまいのキホン
12 市のあらまし
14 市のやくしょ
18 市のみなと
20 市の環境
22 まちづくり

特集



23 公共交通を使って出かけよう！
24 公共交通でお出かけMAP
26 苫小牧ならでは！
自然体験スポットMAP
28 身近な公園・憩いの場
30 苫小牧市民文化ホール
「ART CUBES」
34 スポーツのまち「とまこまい」
37 子育てしやすいまちへ
40 安心して暮らせるまちへ



42 楽しさ広がる！
とまこまいのイベント
46 美味しさを追求
とまこまいの食
49 市が発信する
情報ツール
50 苫小牧市の就労支援

〈広告〉



絆
株式会社 絆ライフ
代表 土屋 大樹

【事業案内】
■自動車販売・買取 ■車検・板金・整備・保険代行 ■各種ローン
■輸入部品販売 ■タイヤ・ホイール販売脱着 ■ガラスフィルム・コーティング施工
■運送事業 ■レンタカー事業 ■自動車リース事業

お車でお困りのことがございましたらお気軽にご連絡お待ちしております

【一般貨物自動車運送事業許可(北自貨第66号)】
【回送運行許可(北海回送許可第40074号)】
【有償運送許可(第478号)】
【古物商許可(第101230001335号)】







自動車販売・レンタカー関連
電話0144-84-5620 FAX 0144-84-5970
本社：北海道苫小牧市拓勇東町２丁目1番4号
一般貨物自動車運送事業関連
電話0144-84-7886 FAX 0144-84-7890
苫小牧営業所：北海道苫小牧市一本松町15番103
事故・故障の際はレッカー出動致します

LINE 友だち募集中!
公式HP
絆ライフ

Car Life Bonds
自動車販売・買取 行っております！



UD FONT 見やすく読みまちがえにくい ユニバーサルデザインフォントを採用しています。

行政ガイド

53 防災情報
60 戸籍・証明
64 国保・後期・年金
69 保健と衛生
71 子育て・教育
80 福祉
88 ごみ収集・リサイクル
92 住宅と上下水道
95 市税
97 貸付制度と消費生活
98 相談
99 広報広聴・国際交流
100 市の主な施設
105 電話番号一覧
106 外国人の方へ For Foreigners



生活ガイド

108 苫小牧市 医療ガイド
110 ウォーキングをはじめよう
112 リフォームの基礎知識
118 空き家を放置するとどうなるの？
120 空き家を放置していませんか？
121 相続ってどうするの？
122 葬儀の豆知識
123 エンディングノートを準備しませんか？
124 愛車の健康法
126 苫小牧市を盛り上げる地元採用企業!! スタッフ大募集
128 苫小牧商工会議所

〈広告〉

株式会社三協電設
苫小牧市あけぼの町1丁目7-14 HP
TEL.0144-57-1101
FAX.0144-57-1098
●発電プラント
●発電・変電設備工事
●屋内・屋外照明、動力・通信設備工事
●一般産業機械装置の電源工事

一般土木・駐車場・塀・解体・基礎工事・除雪
北海道知事許可（般-8）胆第03531号
伸正建設工業株式会社
苫小牧市有珠の沢町3-19-10
TEL 0144-72-6156
FAX 0144-72-6924
従業員募集中!!
詳しくはお電話にてお問い合わせください

自由な発想で家をつくる
木村建工のモットーは自由建築です。
リフォーム・土地・建物売買
KIMURA KENKO 有限会社 木村建工
forte for 後悔しない不動産売買
木村建工にお任せください
CENTURY 21 木村建工
見積り無料! お住まいの困った! は当社で解決!!
お気軽にお問い合わせください。
TEL 0144-73-1227
苫小牧市糸井377-15
kenkou731227@gmail.com

SinTec 株式会社シンテック
昇輝工業株式会社
苫小牧市柏木町1丁目22-23
TEL 0144-71-7160
FAX 0144-71-7161
従業員募集中!!
未経験者・シニアさんも応募OK
詳しくはお問合せください。

屋根工事・外壁工事・雨樋工事・雪止め取付けなど
どんな小さな事もまずはご相談下さい。
わが家を大切にする鍵は屋根にあると当社は考えます。
KUJIBANKIN ROOF SERVICE 昭和51年創業
(有)久慈板金
☎(0144) 67-1486
苫小牧市字錦岡175-3
久慈板金 検索
http://www.kujibankin.com

こんなとき、どうするの？



ライフサイクル INDEX

Tomakomai City Life Cycle Index

〈広告〉

苫小牧市のみなさまへ

こんな事でお困りではありませんか？

御用聞きやへ

生活やお家の事なんでもご相談下さい!!

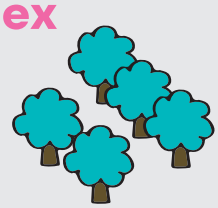
- 雑草除去・庭木の枝切り
- 風除・窓調整・修理　● ガラス交換
- 網戸新規取り付け ネット交換及び修理
- 外部階段溶接補修 内部階段手すり修理・新規取り付け
- 換気扇洗浄　● 大工仕事

見積無料 年中無休



携帯
090-2689-5266
TEL.0144-82-9549
FAX.0144-77-9156
〈代表〉高森





戸籍の届出・各種登録は市役所へ届け出てください

誕生

- マイナンバーカード…63
- 国民健康保険…64
  - 出産育児一時金…65
- 母子…71
  - 母子健康手帳…71
  - 妊婦一般健康診査…71

育児

- 子育て…71
  - 子育て支援…71
  - 各種助成…72
  - 保育園・認定こども園…77
- 医療費助成…72
  - 健康診査…71
  - 予防接種…72

教育

- 就学援助制度など…75・79
- 小・中学校…78

成人

- 国民健康保険…64
- 国民年金…66







こどもが生まれたら
出生届…60
生まれた日を含めて14日以内に届出



必要なとき
印鑑登録…61

イオンハウジング　ARCHITEC-PLANNING 株式会社アーキテックプランニング

イオンハウジングイオンモール苫小牧店

性　能 × デザイン

ARCHITEC-PLANNING



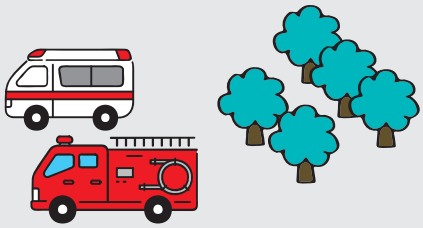
注文住宅　リフォーム　土地探し　物件売買

屋内モデルハウス公開中

株式会社アーキテックプランニング　苫小牧営業所　0120-19-3555
北海道苫小牧市ウトナイ北4丁目6番34号



緊急時



- 防災…53
- 避難場所…56

引っ越してきたら
転入届…61
転入してきた日から14日以内に届出

市内で引っ越すとき
転居届…61
転居した日から14日以内に届出

市外へ引っ越すとき
転出届…61
あらかじめ届出

結婚

- 届出…60
  - 戸籍…60
- 住民登録…61

生活

- 国民健康保険…64
- 国民年金…66
- ごみ・リサイクル…88
- 上下水道…92
- 税金…95

壮年

- 健康…69
  - 各種健診（検診）…69
  - 予防接種…69

老後

- 国民年金…66
- 後期高齢者医療制度…68
- 介護保険…85





結婚するときは
婚姻届…60
届け出た日から効力

家族が亡くなったら
死亡届…60
死亡の事実を知った日から7日以内に届出



〈広告〉

takafuji
地域に密着したお仕事を続けて37周年
建築基礎工事の
有限会社 髙藤工業
私たちと一緒に働いてみませんか？
一緒に働ける従業員の方随時募集中です！！
建築工事
冬期間：除雪・排雪
苫小牧市北栄町3丁目9-20
作業場：苫小牧市沼の端255-206
0144-55-6025

ラジエーター
信頼と技術を重ねて64年
お客様と地域と共に未来へ
各種ラジエーター・オイルクーラー・インタークーラー
トラック用燃料タンク販売・修理
北海ラジエーター株式会社
苫小牧市新開町3丁目9番3号
☎（0144）55-0015
FAX（0144）55-0017

電気工事請負業
OOZORA
有限会社 大空電気
会長　大森 敏宏
苫小牧市拓勇東町2丁目18-23
☎0144-52-5013
FAX 0144-52-5014
大空電気

CaO
北海道石灰化工株式会社
〒053-0022北海道苫小牧市表町3丁目2番12号
https://www.h-sekkaikakou.co.jp
TEL（0144）32-7522㈹
FAX（0144）32-7535
産業の発展を支える 生石灰
大地を守る 粒状生石灰
健康を支える 食添用カルシウム
水と空気を守る 消石灰
人と大地の健康に貢献する
ホームページ
PRムービー





引っ越してきたら

Tomakomai City Moving Guide Index

手続きには、マイナンバーカードが必要な場合があります。
申請は 63ページへ

〈広告〉

ハウスクリーニングに
関することなら
お気軽にご相談ください。





キレイを守り
笑顔をつくる。
keep clean
make a smile

ONCE HOKKAIDO

Service サービス

- ◇エアコンクリーニング
- ◇水回りクリーニング
- ◇日常清掃(事業所向け)
- ◇家事代行サービス(一般家庭向け)

株式会社ワンス北海道
苫小牧市浜町2丁目6-9 ホームページ
0144-84-8881

転入された方のための早引きインデックス

14日以内に転入届を
61ページへ

転入してから14日以内に、転出証明書などをお持ちになり、住所変更の手続きをしてください。

印鑑登録をする場合は
61ページへ

本人が窓口で直接申請される場合と代理人を申請依頼する場合で手続き方法が異なります。詳しくはお問い合わせください。

窓口は**窓口サービス課**または**各出張所**です



国民健康保険に加入する場合は
64ページへ

前年の収入がわかるものをお持ちください。

前住所地で介護認定を受けていた方が転入する場合は
85ページへ

転入と同時に手続きをしてください。

窓口は**保険年金課**です



児童手当の申請をする場合は
75ページへ

転出予定日の翌日から15日以内に身分証明書、医療保険の資格確認書などの写し、請求者名義の口座がわかるものをお持ちください。

児童扶養手当の住所変更をする場合は
76ページへ

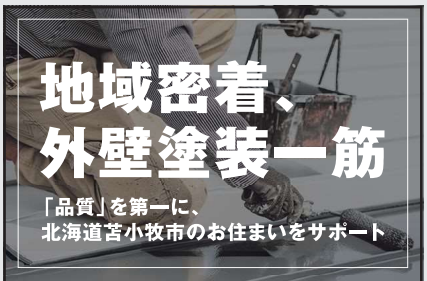
転出予定日の翌日から15日以内にお手続きが必要です。
状況により提出が必要な書類が異なりますので、詳しくはお問い合わせください。

窓口は**子育て応援課**です



地域社会の皆様に愛され 信頼される企業であり続ける
株式会社
TK WORKS TK・ワークス
土木工事全般やコンクリート型枠工事など
現代社会のインフラ整備の
公共工事から民間工事はお任せください。
苫小牧市ウトナイ北4丁目6-5
TEL.0144-82-7172
FAX.0144-82-7126

YELLOW WING COOPERATIVE
イエローウィング協同組合
人と企業をつなぎ、ともに成長する未来へ。
外国人技能実習生・特定技能外国人の受入れを支援し、企業の活性化と人材の成長、国際交流に貢献する協同組合です。



地域密着、外壁塗装一筋
「品質」を第一に、
北海道苫小牧市のお住まいをサポート

塗装・外壁塗装・屋根塗装なら
合同会社 LSコート
0144-56-5202
苫小牧市東開町1丁目14-4
ホームページはこちらから▶▶▶

特別児童扶養手当の住所変更をする場合は

76ページへ

前住所地の証書をお持ちください。

窓口は障がい福祉課です

飼い犬の登録場所の変更をする場合は

70ページへ

鑑札や注射案内などをお持ちください。



窓口は環境生活課です

保育園入園の手続きをする場合は

77ページへ

窓口は幼保施設課です

放課後児童クラブの入所を希望する場合は

78ページへ

窓口はこども若者支援課です

小・中学校の転校手続きをする場合は

78ページへ

在学証明書、教科用図書給与証明をお持ちください。



窓口は学校教育課または各出張所です

就学援助の申請をする場合は

79ページへ

経済的な理由により給食費や学用品費などの負担が困難と認めた児童生徒(小・中学校)の保護者に対し必要な援助を行っています。

窓口は学校教育課です

身体障害者手帳の住所変更をする場合は

81ページへ

手帳をお持ちください。

療育手帳の住所変更をする場合は

81ページへ

手帳をお持ちください。

精神障害者保健福祉手帳の住所変更をする場合は

81ページへ

手帳をお持ちください。

障害児福祉手当・特別障害者手当の住所変更をする場合は

76・81ページへ

前住所地の証書をお持ちください。

窓口は障がい福祉課です

要介護・要支援認定の更新をする場合は

86ページへ

介護保険受給資格証明書をお持ちください。

窓口は介護福祉課です

上下水道の利用



市HP、電話、ファクスで申し込みができます。

窓口は水道窓口課です

〈広告〉

すてきな暮らしのお手伝い 当店におまかせ下さい!

㈲佐藤燃料店

営業内容
- LPガス
- 灯油の配達
- 給湯機・ストーブ・ボイラーの設備工事など

お気軽にお問い合わせください

営業時間 9:00~17:30 定休日 土・日・祝日

TEL 0144-55-3000

苫小牧市東開町1-20-17

※苫小牧市勇払23-22 TEL:0144-56-0566

障がい年金 相談無料

(対象者:20歳~64歳までの方)

申請手続代行(有料)承ります。

NPO法人障害年金支援ネットワーク会員

社会保険労務士 細井 清

TEL.0144-55-1389

携帯.080-5581-0607

受付 9:00~18:00 (土日祝も可)

苫小牧市東開町4丁目13-22

右の二次元コードで障害年金についての詳細を動画等で視聴できます。

NPO法人障害年金支援ネットワークHP

事務所・企業・作業現場・など職場での昼食に

-オフィスデリ-

OFFICE Deli

・ヘルシー弁当
・ハンバーグ弁当
・とんかつ弁当
・鶏もも唐揚げ弁当
・カレー弁当

期間限定メニューあり!



配送料無料 全メニュー 600円~(税込)

毎日対応! 1食分からお届けします

☎0144-56-5014

FAX.0144-84-1344

ご注文(前日の17時まで) LINE注文▶

〒053-0026 苫小牧市幸町1-1-1



NHKは、みなさまと受信料で支えられています

受信料制度へのご理解と、ご契約のお手続きをよろしくお願いいたします

NHK

テレビ等の受信機を設置されたみなさま
NHKの配信の受信を開始されたみなさま
新規契約

お引越しをされるみなさま
住所変更

単身赴任・学生のみなさま等※
家族割引
半額
※別荘・別宅等も対象です

衛星放送を受信できるみなさま
衛星契約への変更
BS

受信契約はスマートフォンでのお手続きが便利です

1 二次元コードを読み取る ▶ 2 手続き内容を選択 情報を入力 ▶ 3 手続き完了

http://www.nhk-cs.jp/j/Q0085361

新規契約
住所変更

「確認メール」が届きます
内容をご確認ください

パソコンからのお手続き
NHK受信料の窓口 まで
https://www.nhk-cs.jp

お電話でのお手続き
フリーダイヤル 0120-151515
IP電話等で上記の電話番号がご利用になれない場合
050-3786-5003(有料) 午前9時~午後6時 土・日・祝日も受付

受信料に関するお問い合わせ ホームページ「NHK受信料の窓口」 https://www.nhk-cs.jp

チャットボットで「受信料に関するお問い合わせ」にお答えしています

ナビダイヤル 0570-077-077 午前9時~午後6時 土・日・祝日も受付
IP電話等で上記の電話番号がご利用になれない場合 050-3786-5003