

公共交通を使って出かけよう！

暮らしに寄り添い、日々の移動を支える大切な公共交通。
普段のお買い物や通勤・通学など、お出かけの際はぜひ気軽に利用しましょう。



バス

バス利用ならこれひとつでOK!

バスキタ！道南

市内路線バスを利用するときに、近くのバス停やバスが今どこにいるかなど、知りたいことがわかります。市内各所に掲示している二次元コードをご利用ください。
※通信料は利用者負担







市内路線バスの乗り方動画を公開中！

とまチョップによる動画で、乗り方編・乗車マナー編があります。

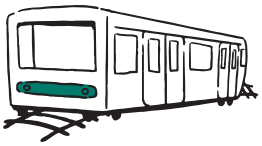
乗り方編

乗車マナー編

JR



苫小牧駅では、ラベンダー色とライトグリーン色の2タイプのラインが特徴のキハ150形が、日高線や室蘭線の主役として日常の足を支えています。
また、室蘭・千歳方面へ向かう737系など、さまざまな車両を見ることができます。





画像提供：JR北海道

日高線

かつて王子製紙への木材輸送から始まった歴史ある路線です。日常の運行を担うキハ150形の中には、地域の魅力を伝えるため、国内最大級の全身骨格化石「むかわ竜（カムイサウルス）」を車体に描いた特別なラッピング車両も運行しています。

日高線 Instagram はこちら！

室蘭線

かつて空知の石炭を室蘭港へ大量に運んだ歴史ある路線です。現在は快適な通勤電車や気動車が行き交い、沿線地域の移動を快適に結んでいます。室蘭方面は、本州方面への貨物列車や札幌ー函館間の特急列車も運行する大動脈として、岩見沢方面は地域の足として、運行しています。

Tomakomai City PHOTO GALLERY



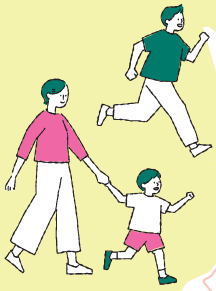
平和の鐘除幕セレモニー

〈広告〉

STOP! 飲酒運転
RS運転代行
AUTO・REVIVAL
北海道公安委員会認定 第475号
苫小牧市小糸井町1丁目7-34
TEL.0144-84-1919
公式LINE
公式ホームページ
定休日は公式ホームページをご確認ください。

暮らしにイロドリ

公共交通でお出かけMAP



JR苫小牧駅（北口・ふれんどビル）

室蘭本線、日高本線、千歳線が乗り入れています。駅北口、ふれんどビル入口にデジタルサイネージを設置しています。

所 表町6-4-3 (33)7589



豊川コミュニティセンター

図書室や体育館、自習ができるスペースを備えており、憩いの場として利用されています。

所 豊川町3-4-21 (74)3072



アブロス日新温水プール

温水プール、ジム、多目的スタジオを備えたスポーツ施設。各種講座も行っています。

所 日新町2-2-41 (72)4409



苫小牧市立病院

通院・お見舞いの際には公共交通をぜひご利用ください。入口付近にデジタルサイネージを設置しています。

所 清水町1-5-20 (33)3131







のぞみコミュニティセンター

図書室や体育館、ふれあいルームなどを備えており、地域の方との触れ合いの場に利用されています。

所 のぞみ町1-2-5 (68)6711



総合体育館

1973年に開設され、多くのスポーツ競技を行っています。練習や観戦の際はバスを利用してみては？

所 末広町3-2-16 (34)7715



王子総合病院

通院・お見舞いの際には公共交通をぜひご利用ください。入口付近にデジタルサイネージを設置しています。

所 若草町3-4-8 (32)8111



「バスキタ！道南」◀デジタルサイネージ設置スポット

〈広告〉



北海道知事許可(般-5)胆第05028号

KEISHIN 株式会社 慶新工業

KEISHIN INDUSTRY CO.,LTD

〒053-0814 苫小牧市字糸井402-9 TEL 0144-84-5080 FAX 0144-84-5081

東開文化交流サロン

図書機能と福祉拠点機能を兼ね備えた、市内初の共生型地域福祉拠点です。読書や学び、イベント、多世代交流に利用できます。

所 東開町2-12-22 (84)7956



JR沼ノ端駅（北口・南口）

室蘭線を所属線としており、千歳線も起点とされています。北口・南口に、デジタルサイネージを設置しています。

所 沼ノ端中央4-17

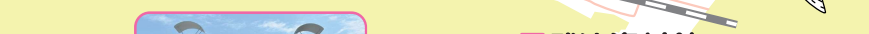


沼ノ端交流センター

愛称はトピリカ。アイヌ語でト（沼）とピリカ（良い、美しい）を合わせたものです。地域の触れ合いの場としてぜひご利用ください。

所 北栄町3-3-3 (82)7099





勇武津資料館

勇払の歴史や文化を伝える資料館です。当時の調度品や弁天貝塚の出土資料を展示し、勇払ふるさと公園も併設しています。

所 字勇払132-32 (56)0201

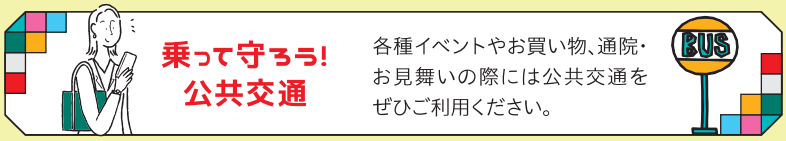




沼ノ端コミュニティセンター

体育館や図書室、プレイルームも備えており、大人から子どもまで利用できる施設です。各種イベントも行っています。

所 沼ノ端中央4-10-16 (57)5560





〈広告〉









暮らしにイロドリ

自然体験スポットMAP

苫小牧ならでは！

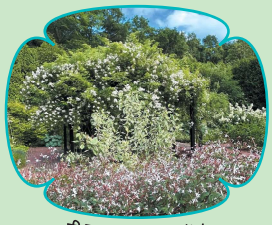
苫小牧市は産業拠点都市として注目される一方、身近に大自然を楽しめるのも魅力です。自然が作り出した空間で、リラックスしてみませんか？



イコロの森

苫小牧の自然と調和した11のガーデンが広がる庭園です。四季折々の花や緑を楽しめるほか、国内外の雑貨や植物を扱うショップ、カフェも併設。植物のある暮らしを提案する、ガーデンライフの魅力が詰まったスポットです。

所 字植苗565-1 (52)1562



ホワイトガーデン



ローズガーデン



ウトナイ湖

1991年にラムサール条約登録湿地となった湖です。多くの野鳥が飛来し、湖畔散策やバードウォッチングを楽しめます。

所 字植苗 (58)2231



樽前山

北海道指定天然記念物の溶岩円頂丘を持つ三重式火山です。七合目から約50分で登れ、支笏湖や太平洋の眺望も楽しめます。

所 字樽前 (32)6448

〈広告〉



確かな技術 ＝ 産まれる信頼
全てはお客様のニーズの為に
有限会社 三浦工業
人材募集中
詳しくはHPをご覧ください▶
■諸機械製作
■機器据付修理
■製罐・溶接工事
■重量物運搬一式
■各種プラント配管工事
■ステンレス・アルミ加工溶接
苫小牧市一本松町2-10
TEL 0144-57-7088 FAX 0144-57-7098





オートリゾート苫小牧アルテン

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！

所 字樽前421-4
キャンプ場：(67)2222
ゆのみの湯：(61)4126
レストハウス：(67)2245





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自然公園です。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？

所 字美沢114-7
(58)2116



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







勇払マリーナ

マリンレジャーの拠点として人気の勇払マリーナは、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

所 字勇払376 (56)4771

おでかけにピッタリな公園は、次ページをご覧ください。



〈広告〉



Leaf's HORSE RIDING CLUB カナディアンキャンプ北海道 乗馬クラブ リーフ

苫小牧市植苗565-1「イコロの森」内
TEL:0144-53-1912 FAX:0144-53-1913
https://www.joubaleafs.com/



株式会社 小金澤組
KOGANEZAWA STYLE

〈本 社〉〒059-1307 苫小牧市ウトナイ南8丁目4番8号 TEL. 0144-53-8880 FAX. 0144-53-8882
〈本 店〉〒054-0042 勇払郡むかわ町美幸1丁目85番1 TEL. 0145-42-2100 FAX. 0145-42-3344
〈札幌支店〉〒065-0033 札幌市東区北33条東6丁目2番26号 サンタウンビル1階B号 TEL. 011-374-1733 FAX. 011-374-8201
website

北海道知事登録胆第02396号
横井金属工業株式会社
一級建築板金技能士第9号
職業訓練指導員胆第4000号
代表取締役 横井 成基
〒059-1275 苫小牧市錦岡199番地2
TEL 0144-67-4404 FAX 0144-67-4405
一般屋根長尺工事一式 外壁サイディング工事
鉄骨屋根・壁角波工事 鉄骨折版工事0.5~1.2m/m
ステンレスダクト天蓋工事 お気軽にご相談下さい!!



【特定建設業】
仮設・足場工事、土木工事、塗装工事
一般社団法人 仮設工業会 第二種会員/指定工場認定
一般社団法人 日本鋼構造物循環式プラスト技術協会
株式会社 相沢建設
代表取締役社長 相澤 英之
苫小牧市東開町1丁目16番7号
TEL 0144-55-6677
HP https://kk-aizawa.co.jp

HOKUYU 株式会社 北雄圧送
Hokuyu asso Co., Ltd.
現場の未来を創り出す。



現場のプロ集団。
安全性向上 効率施工 環境配慮
詳しくはHPから
本社 〒059-0921 白老郡白老町石山25-2 TEL:0144-83-2393 FAX:0144-83-2398
苫小牧支店 〒059-1307 苫小牧市ウトナイ南8-5-36 TEL:0144-56-5930 FAX:0144-56-5940
未経験者歓迎・経験者優遇 スタッフ募集中!



キラキラ公園

苫小牧港西港区・本港地区の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

暮らしにクロドリ

身近な公園。憩いの場

市内にある公園・憩いの場は、一日中楽しめたり季節によって違う楽しみ方ができたりと、何度も訪れたくなる場所ばかりです。



Check

フォトスポット



苫小牧港開港60周年を記念して、「PORT OF TOMAKOMAI」のモニュメントが設置されています。夜はライトアップもされます。







緑ケ丘公園

中央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”のほか、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、字高丘

迫力満点のローラーすべり台や大型複合遊具も充実





展望台に上れば…苫小牧を一望!



〈広告〉



造園・土木・舗装工事一式
株式会社 髙安工業
建設業許可番号 北海道知事許可(般-7)胆 第05145号
代表取締役 髙安 雄貴
苫小牧市澄川町5丁目20-5
TEL 0144-82-7344 FAX 0144-82-7345
E-mail : takayasukougyou@gmail.com

安心・安全・清潔な緑あふれる公園へ
〈指定管理〉緑ヶ丘公園・緑ヶ丘公園展望台
NAGAOKA
長岡造園株式会社



緑豊かな街を目指して庭造りから公共施設等の管理まで幅広く業務を行っております
苫小牧市新明町5丁目29-9
TEL 0144-55-2736





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（P100）、植物園、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



サンガーデン（植物園）



ガラス屋根の温室で入場無料。市内では見ることができない植物が植栽されています。緑化相談（10時～16時）も行っています。

所 末広町3-1-15
時 9時30分～19時（土・日曜日、祝日は17時まで）
休 月曜日（祝日の場合は翌日）、最終金曜日

中央図書館 P100

絵本の読み聞かせや朗読会、ミニシアターなどのイベントも開催。



北星公園

市中心部から西側にある公園です。園内の大きな噴水では夏場に水遊びを楽しめるほか、冬場には山でそり遊びができ、季節を問わず楽しめるスポットです。

所 錦西町3-1





拓勇公園

市中心部から東側にある公園です。園内には、広い芝生広場や大型遊具、パークゴルフ場などがあり、子連れのファミリーを中心に賑わう人気スポットです。

所 拓勇西町5-1



〈広告〉

RYOKKA
Construction Co., Ltd.
造園工事・土木工事
緑花建設株式会社
代表取締役　天野恵美子
苫小牧市有珠の沢町7丁目8-2
TEL 0144-72-4047
FAX 0144-72-3211

人と木々の繋がりを
作り続けて40年
株式会社 壽造園土木
北海道知事許可（般-8）胆第2722号
お問い合わせはこちらから
TEL 0144-36-0167
苫小牧市春日町3丁目6番7号
ホームページ

土木・管・水道施設・工事設計施工
NIRE
苫小牧市給排水工事指定店
榆建設株式会社
代表取締役　水嶋清孝
〒053-0814 苫小牧市字糸井143番地7
TEL 0144-74-2511
FAX 0144-73-4710
— エコロジカルな環境づくりを —

Shizuku
株式会社しずく
パイプハウスの販売・施工
建設土木資材の販売卸
070-2401-3177
苫小牧市拓勇西町3丁目13-49



市民活動の新たな拠点

2026年3月オープン！

暮らしにワクドリ

苫小牧市民文化ホール「ART CUBES」



バリアフリートイレは広くて、赤ちゃん連れも安心！

苫小牧市民文化ホール「ART CUBES（アートキューブズ）」は、市民会館、文化会館、労働福祉センター、交通安全センターの機能を統合した、まちの新しい交流スポットです。気軽に文化や芸術にふれられ、コンサートや舞台、公演、展示会などを通じて、見る人も参加する人も楽しめる多彩な空間が広がります。市民の発表や学びの場としてはもちろん、世代を超えたつながりを生み出す場所として、日々の暮らしに彩りを添えてくれる施設です。

ホームページ

所 旭町3-3-3
(33)3577（※電話受付は9時から17時まで）
開館時間 9時～22時
休 年中無休（年末年始、臨時休館日を除く）

〈広告〉



業務内容
●プラント配管 ●設備配管 ●鳶工事 ●製缶・鍛冶工事
●機械搬入据付工事 ●各種溶接工事

DAIHOU
株式会社 大豊
北海道知事許可（般-7）胆第04867号
事務所 〒059-1364 苫小牧市字沼ノ端13番地1
TEL 0144-84-6495 FAX 0144-84-8239
https://kk-daihou.co.jp



01 市民のサードプレイスへ

自宅(第1の場所)や学校・職場(第2の場所)とは別に、市民の皆さんがいつでも集まることができ、自分らしくいられるサードプレイス(第3の場所)として日常的にご利用できます。館内はバリアフリー化が徹底され、各所にあるテーブルやいすは自由に使えます。



エントランス

02 誰でも利用できて施設予約も簡単

予約は
こちらから▶

コンサート、イベント、サークル活動、練習、会議など、幅広い用途で活用できます。ホームページの「施設を借りる」からご利用の流れを確認のうえ、予約申込をしてください。



ギャラリー



グランドホール

03 4つの施設を3Dデジタルアーカイブで公開

市民会館、文化会館、労働福祉センター、交通安全センターの4つの施設を3D映像や写真記録にし、後世へと継承します。苫小牧の歴史をぜひ体感してみてください。



〈広告〉

注文住宅新築事業・リフォーム事業



YOU HOUSE
株式会社 優建設工業
苫小牧市末広町1丁目5番3号
TEL:0144-34-5783
FAX:0144-34-6294



有限会社 道政建工
代表取締役 道政 辰夫
苫小牧市のぞみ町二丁目三番十一号
TEL 0144-67-2899 FAX 0144-84-7030
E-mail : michimasa-kenko@iaa.itkeeper.ne.jp
作業場 苫小牧市錦岡八五番地一
TEL 0144-67-5310

とまこまいの今、ここにあります

FM とまこまい TOMAKOMAI 83.7MHz
とまこまいの今を届けるラジオ

とまこまいコミュニティ放送(株)
苫小牧市大町2丁目1番1号
銀座長山ビル4F
TEL▸0144-84-3975

この地で創業して70年
土木工事、とび土工工事
社員募集しています!
株式会社 阿部工業所
TEL 0144-74-7901
FAX 0144-74-7007
苫小牧市有珠の沢町3丁目19番11号

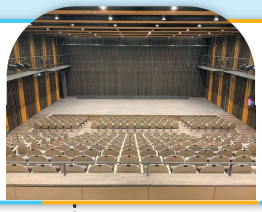
住まいのキレイはお任せください。
お家まるごとサービス～ご希望の箇所のみ
家事代行(メイドサービス)
事務所・店舗の清掃
エアコン・ソファ・カーペットクリーニング
害虫獣駆除・予防
アリ・カメムシ・ネズミ・トコジラミ・ゴキブリ
見積無料
お気軽にお電話ください
《レンタル》
●お掃除用品(マット・モップ・レンジフィルターなど)
●空気清浄機・浄水器・天然水・ユニフォーム など
㈱ダスキンサンフラワー ダスキン汐見支店
0120-44-9976
苫小牧市汐見町3丁目7-19
☎代(0144)36-2222／FAX(0144)36-2223
＊ネットもご覧ください＊ ダスキンサンフラワー 検索

フロアマップ

Floor Map

マルチホール

移動観覧席をもつシューボックス型のホール。平土間での利用も可能（シアター形式400席／最大収容人数700人）



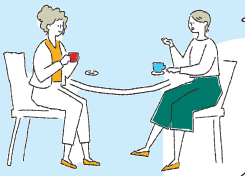


キッズルーム（無料）

こども向けの遊具があり親子で過ごせる遊び部屋

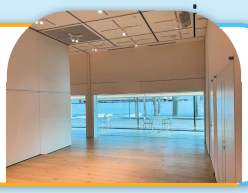
アートスペース

小規模なコンサートや講演会など幅広く利用できるほか、壁面鏡があるのでバレエの練習もできます



ギャラリー

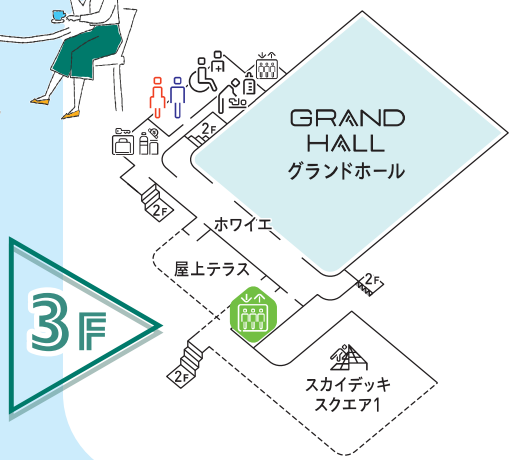
可動式の展示パネルを活用した作品展示ができます



エントランスロビー

吹き抜けからの柔らかい光が差し込むエントランスロビーは、ホールやギャラリー、スタジオなど各室とつながっています





〈広告〉



未来に向けた提案で
もっと心地良い家に

内装・外装のリフォームは
ニッタンホームサービスにお任せください。

LIXIL リフォームネット
株式会社
ニッタンホームサービス

苫小牧市山手町2丁目4-5
お気軽にお問い合わせください
0144-84-8601
HPでのお問合せはこちら▸https://nittan-hs.net



●産業機械据付及び安全工事　●重量物据付及び解体工事　●鋼構造物の製作・据付
●各種プラント・上下水道設備の据付・配管及び保全工事　●紙・パルプ工場：機器据付及び保全工事

マシンメンテナンスで安心をお届けします

有限会社 下川原工業

代表取締役　下川原　義雄

「当たり前の暮らし」を守る。

従業員募集中
弊社で一緒に働いてくれる方を募集しております。
詳細についてはホームページをご覧ください。
苫小牧　下川原工業　検索

苫小牧市ときわ町3丁目17番5号
TEL・FAX 0144-68-7488

工場・資材センター　苫小牧市錦岡470-35
TEL 0144-82-9270　FAX 0144-82-7027

E-mail yoshio_shio@r5.dion.ne.jp
http://www.shimokawara-kougyou.co.jp

グランドホール

客席2層バルコニー構造の大ホール。コンサートや舞台芸術、式典などさまざまな催しに利用できます（1,200席／車いすスペース6席分）







アトリエ

陶芸や手芸、美術工芸などの造形創作活動に利用できます





和室

茶道、華道、書道の伝統芸能の稽古など幅広い用途に利用できます



スタジオ

防音・防振のスタジオで、楽器演奏などの練習に利用できます





〈広告〉



クリエイトES株式会社
一般建設業、管工事業　北海道知事許可(般-7)担第04878号
[本社・第1工場]
苫小牧市沼ノ端中央6丁目11番7号
TEL 0144-82-7310
FAX 0144-82-7318
[第2工場・第3工場・第4工場]
苫小牧市沼ノ端中央6丁目4番23号
HP

営業種目
●食肉プラント設備 設計・製作・施工
●ラック式エレベータ 保守点検業務
北海道知事許可　担第04678号
管工事業　機械器具設置工事業
有限会社 プルアース
代表取締役　引地 康博
〒059-1364
苫小牧市字沼ノ端22-52
TEL (0144) 84-8263
FAX (0144) 84-8273
[資材置場]
苫小牧市字沼ノ端22-55
HP



出光興産(株)北海道製油所・設備メンテナンス
株式会社 佐藤電機
〒059-1275 苫小牧市字錦岡495-1351
TEL 0144-67-4685　FAX 0144-67-5553
現場事務所
〒059-1373 苫小牧市真砂町25-1
出光興産㈱北海道製油所構内
TEL 0144-51-5511　FAX 0144-51-5512
営業所
〒059-1272 苫小牧市のぞみ町3丁目19-25
TEL 0144-68-2311　FAX 0144-68-2312

確かな技術、確かな信頼
Katsu Koushin
勝幸辰建設株式会社
代表取締役 中川 敬
〒053-0831
苫小牧市豊川町2丁目5番5号
TEL.0144-74-8055
FAX.0144-74-4245
ホームページ

暮らしにイロドリ

スポーツ都市宣言60周年

スポーツシティ
とまこまいプロジェクト
～ココロもカラダも動き出す～





苫小牧市は昭和41年11月12日に全国で初めてスポーツ都市宣言を行い、令和8年で60周年の節目を迎えました。そこで、スポーツ観光都市としてスポーツ分野におけるさまざまな取り組みを行い、よりよいまちづくりを進めていきます。

スポーツのまち「とまこまい」

全国で初めて「スポーツ都市宣言」を行った苫小牧市では、大人から子どもまで、多くの市民がスポーツを楽しんでいます。



スポーツ×観光への取り組み

J1名古屋グランパス 夏季トレーニングキャンプ実施

サッカーJ1リーグの名古屋グランパスが、2026-27シーズン開幕に向けた夏季トレーニングキャンプを、令和8年7月にTOMASEIフットボールフィールドで実施しました。





スポーツ大会の開催地

令和8年12月には「第99回日本学生氷上競技選手権大会」の開催など、スポーツ大会への誘致を行い、スポーツをより身近に感じながら、まちの賑わいづくりを進めます。

スポーツ選手との交流やふれあい

市内の小・中学校、幼稚園などを対象に「レッドイーグルス北海道」による学校訪問を実施しています。スポーツ選手との交流で、スポーツの楽しさを体験できます。





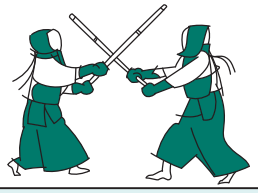
〈広告〉



スポーツを始めませんか？

市内でスポーツを頑張っている子どもたちを紹介する番組、「Come!Come!スポーツキッズ」。子どもたちの真剣なまなざしや保護者の声など見どころ満載です。

習い事の検討材料に!
二次元コードから
ご覧ください。 ▶







市内で開催されるスポーツイベント

とまこまいマラソン



勇払地区を会場にハーフ、10km、親子で参加できるファンラン（2km）の3部門を開催しており、市内外から多くのランナーが参加しています。

スポーツフェスティバル



市民大運動会のほか、スポーツの体験会、発表会など、さまざまなスポーツに親しむことができる、スポーツの総合型イベントです。

パラスポーツ体験会



ボッチャや車いすバスケットボールなど、パラリンピックなどでも人気の競技を体験し、パラスポーツの魅力に触れることができるイベントです。障がいの有無や年齢にかかわらず、誰でもご参加いただけます。

ウォーキングフェスティバル



誰でも気軽に楽しめるウォーキングを、苫小牧の自然あふれるコースで行い、健康づくりや体力づくりにつなげていただくイベントです。毎年、子どもからお年寄りまで、多くの市民が参加しています。

〈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 苫小牧市沼ノ端45-15
TEL/FAX(0144)55-1695
事務所　〒053-0052 苫小牧市新開町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（般-3）胆第04736号



電気設備施工
YDS山下電気設備株式会社
代表取締役 山下 貴史
〒053-0042
苫小牧市三光町2丁目23-13左
TEL.0144-84-6686
FAX.0144-84-6687

PROTEC
――子どもたちの未来へ。
総合建築×外構×不動産×再生
プロテックコーポレーション
PROTECH CORPORATION GROUP
FENCE & CIVIL ENGINEERING ― 専門業者
苫小牧市明野新町4丁目12番21号　TEL 0144-84-8236　代表取締役 金川 裕也

氷都とまこまい

昔から「スケートのまち」として知られる苫小牧は、屋内・屋外のスケートリンク施設が4カ所あり、日本を代表する選手を多数輩出しています。また、毎年、さまざまな氷上競技の全国・全道規模の大会が市内で開催されています。



©Red Eagles Hokkaido

レッドイーグルス北海道

氷都を象徴するアイスホッケーチームで、本拠地のnepiaアイスアリーナでは、秋から始まるシーズン中、熱戦が繰り広げられています。ぜひ会場で、迫力ある試合を観戦してください。





エンジョイスクール

幼児や小学校低学年を対象としたスケートやアイスホッケーの初心者向け教室を開催しています。お子さんがスケートを始めるのにピッタリの内容です。

問 (公財)苫小牧市スポーツ協会 (37)7100



市内スケート施設



nepiaアイスアリーナ

レッドイ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。スケート靴は貸し出しがあるので手ぶらでOK！気軽に氷都とまこまいを体験することができます。

所 若草町2-4-1 (37)7100



ダイナックス沼ノ端アイスアリーナ

沼ノ端地区にある屋内スケートリンクです。一般滑走のほか、アイスホッケーの練習などにも利用されており、天候を気にせず気軽にスケートを楽しめます。

所 北栄町3-2-3 (57)7240



ナラサキスタックスアイスアリーナ

60m×30mの屋内リンクを備え、アイスホッケーを中心とした競技利用にも対応する施設です。地域の氷上スポーツを支えるリンクとして利用されています。

所 ときわ町3-8-1 (67)6600



ハイランドスポーツセンター

1周400mの屋外スピードスケートリンクを備えた施設です。冬は開放感のあるリンクでスケートを楽しめるほか、大会や練習の場としても利用されています。

所 字高丘41 (34)3522

〈広告〉

TOA
株式会社東亜プラント
代表取締役 佐藤 洋
苫小牧市宮の森町2丁目10-1
TEL (0144)74-7280
FAX (0144)73-2580

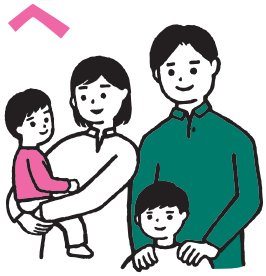
機械器具の据付・メンテナンス
足場架設
鋼構造物の設計・製作・据付
溶接工事
配管工事
鳶工事一式
一般労働者派遣事業
50th ANNIVERSARY since1975
一歩先行く技術で豊かな未来をカタチにする
SASAKI
株式会社 ササキ
苫小牧市豊川町3丁目12番4号
TEL 0144-73-0384
FAX 0144-74-4693
https://sasaki-tomakomai.co.jp

KIMURA ENGINEERING
キムラエンジニアリング株式会社
火力・水力・原子力発変電工事
各種プラント電気設備工事
風力・太陽光設備工事
各種電気試験業務
各産業機器電気設備および保守点検工事
苫小牧市ウトナイ南8丁目5-23
TEL 0144-84-3226

暮らしにイロドリ

子育てしやすいまちへ

安心して子育てができ、こどもたちが健やかに育つ“こども どまんなか”のまちの実現に向けて、市ではさまざまな取り組みを行っています。





“こども どまんなか”のまちづくり

令和7年度に「こども・子育てにやさしい地域づくり」を市民とともに考え、機運醸成を図る”こどもどまんなかアクション”を実施しました。
令和８年度以降も、こどもや子育て世代を地域全体で支える「こどもどまんなかのまちづくり」を進めます。

こども どまんなかアクション



“こども どまんなかアクション”のフィナーレイベント「こども未来シンポジウム」。子どもたちの未来のために、行政・企業・団体などが今できることを考え、こどもまんなか応援サポーターとしての取り組みを継続していくことを宣言しました。

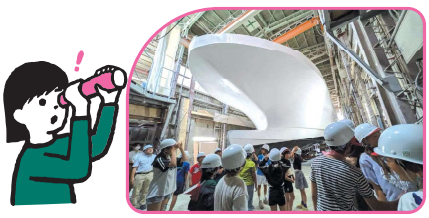


秋のこどもまんなか月間には、“こどもどまんなかアクション”の一環としてゲストに小島よしお氏をお招きし、「小島よしお親子トークショー」を開催しました。

企業や団体にも広がる身近な取り組み

こども まんなか応援サポーター

多くの企業・団体などが「こどもまんなか応援サポーター」として、こどもを対象としたイベントをはじめ、職業体験やインターン、育児と仕事の両立を応援する取り組みなどを行っています。





▲詳細はこちら

こどもファスト・トラック

こども・子育てにやさしい社会づくりのため、授乳室の設置やキッズスペースの設置など、妊娠中の方やこども連れの方へ配慮する取り組みを行っています。





▲詳細はこちら

妊娠期から育児まで とまっこアプリを活用しよう



「予防接種のスケジュール管理」や「成長記録」のほか、「地域の子育て情報」など、苫小牧市の子育て情報・お知らせを発信しています。また、保育園・幼稚園やお出かけ先の検索機能もあるので外出時にも役立ちます。

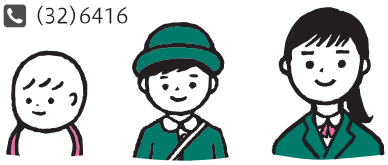
問 こども家庭支援室母子保健担当
(32)6411

母子モ

安心の子育て助成 子ども医療費助成

0～18歳の年度末までのすべてのこどもに対し、入院および通院の一部助成を行います。

問 子育て応援課 (32)6416



相談するならこちら

子ども・子育て相談ナビ ～利用者支援相談窓口～

保育士などの資格を持つ利用者支援員(保育コンシェルジュ)が、それぞれの家庭のニーズに応じて、各関係機関と連携しながら助言や支援を行います。相談は来庁や電話のほか、オンライン相談(Zoom)でも受け付けています。

例えば…



相談窓口

市役所1階幼保施設課
(ピンクゾーン18番窓口)
時 9時～17時
(土・日曜日、祝日および年末年始を除く)
(32)6224

子育て支援センター
➡右ページ参照
時 9時～17時
(日曜日、祝日および年末年始を除く)
(33)4751

▲オンライン相談の予約はこちらから

とまこまい子ども・若者なんでも相談案内 KOWAKA

困難を抱える39歳までのこども・若者によるあらゆる相談を、本人はもちろん、家族や知人などの第三者からの相談も含め受け付け、相談の一時的な受け皿となり、地域内にある適切な機関に「つなぐ」ことを目的とします。

例えば…



相談窓口

市役所1階こども若者支援課
(ピンクゾーン16番窓口)
時 8時45分～17時15分
(土・日曜日、祝日および年末年始を除く)

WEB相談
相談内容を入力(24時間受付)いただいた後、職員から連絡を差し上げます。

電話相談
時 8時45分～17時15分
(土・日曜日、祝日および年末年始を除く)
(32)6759

▲簡易相談申請はこちらから

Tomakomai City PHOTO GALLERY





とまこまいスケートまつり

その他、子育てに関することはP71をご覧ください。



こども同士の遊び場・親同士の交流の場

子育て支援センター

「教育・福祉センター」の2階にあり、親子が自由に利用できる親子ふれあいプレイルームや親子で楽しめる子育て講座、子育てサークルの活動の場として無料で利用できる子育てサークルルームなどがあります。

所 本幸町1-2-21　(33)4751
休 日曜日、祝日および年末年始





親子ふれあいプレイルームの開放



対象年齢 0歳～小学校就学前のお子さん
開放時間 月～土曜日／9時30分～12時、13時～16時

子育て講座



親子クッキング、離乳食講習会など、各種講座を実施。

時 不定期開催（詳細は「広報とまこまい」をご覧ください）



相 談

育児相談
プレイルームでお子さんを遊ばせながら相談ができ、電話やFAXでの相談も可能です。

時 月～土曜日／9時～17時
(33)4751　FAX (33)4755

食事相談
栄養士が来所し、授乳や離乳食、食事に関する相談に応じています。

保健師相談
利用者支援事業として保健師が来所し、子育てに関する相談に応じています。

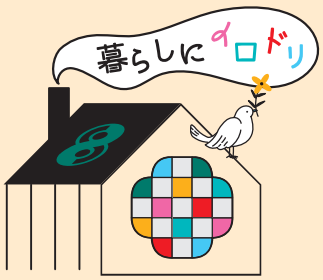
子育てサークルルームの貸し出し

利用期間 月～土曜日／9時30分～16時（利用希望日3日前までに要予約）



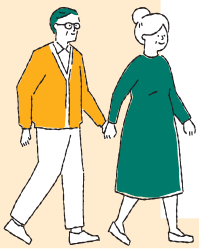
◀保健師相談や食事相談、子育て講座、サークル活動などの詳細はこちらから





安心して暮らせるまちへ

住みなれた地域で自分らしく暮らしていけるように、健康づくりや福祉サービスなどシニア世代のケアに力を入れています。



いきいきと健康で暮らすために

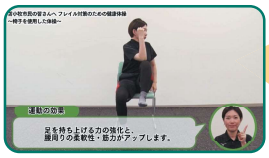
健康体操でフレイル予防

「フレイル」とは、加齢によって心身の活力が低下し、健康な状態と要介護の間にある「虚弱な状態」のこと。早めに気づいて運動や栄養、社会参加などで対策すると、改善が期待できます。市では、フレイル対策のための健康体操を動画で公開しています。

問 保険年金課 (32)6425

▲動画はこちらから





椅子を使用した体操



立って行う体操

シルリハ体操を広げよう!

日常生活の動作をラクにする効果があるシルバーリハビリ体操＝愛称「シルリハ体操」を普及するため、体験会や体操指導士の育成を行っています。シルリハ体操を通じて、人や地域とのつながりを広げていきましょう。

問 介護福祉課 (32)6347

▲詳細はこちらから



体験会の様子

市内在住の60歳以上の方なら誰でも利用できる 高齢者福祉センター

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。ご利用される方は窓口で「利用登録カード」の交付を受けてください。センターの窓口では年間を通じて随時受け付けています。

所 本幸町1-2-21 (34)5897
FAX (34)5899



こんな方におすすめ!

図書、パソコン、DVDを利用したい



多目的ホール、パソコンコーナーで利用できます。

何かを学びたい



陶芸、軽体操、大正琴、カラオケ、社交ダンスなど、さまざまな教養講座があります。

健康などの相談を受けたい



看護師が血圧測定および健康相談などを行っています。

Tomakomai City PHOTO GALLERY





とまこまいマラソン大会

シニア世代の強い味方!

高齢者福祉サービス

その他、福祉に関することはP80をご覧ください。



ふれあい収集

問 ふれあい収集担当 (55)5401

日々のごみ出しに困っている方に戸別に訪問し、声かけを行うとともにごみを収集します。

対象 要介護・要支援認定を受けていて、ひとり暮らしや高齢者のみ世帯で生活する方



戸別収集85

問 戸別収集85担当 (55)4077

全員が85歳以上の世帯を対象に自宅からごみを回収します。

対象 戸建住宅にお住まいで世帯全員が介護認定を受けておらず障害者手帳を持っていない方



かぎ預かり事業

問 社会福祉協議会 (32)7111

ご自宅のかぎを事前に預かり、様子がおかしいと思われる際に、そのかぎを使用して安否を確認します。

対象 75歳以上のひとり暮らしの方、身寄りがない方、身寄りが遠方でかぎを預けられない方など

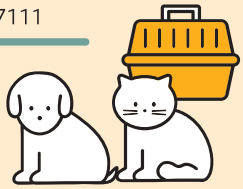


犬猫一時預かり事業

問 社会福祉協議会 (32)7111

飼い主の入院により、ボランティアが一時的に犬・猫をお預かりします。(最長3カ月)

対象 利用者が入院するにあたり、誰の支援も見込めず犬・猫のお世話が困難になってしまう方など



在宅高齢者給食サービス

問 社会福祉協議会 (32)7111

月曜日から土曜日まで夕食にお弁当をお届けします。
一食400円。

対象 おおむね65歳以上で心身および生活環境などを理由に食事の準備が困難なひとり暮らしの方や高齢者夫婦



〈広告〉







困ったときは冊子で確認!



介護保険・高齢者サービスガイド

介護保険サービスの流れや高齢者福祉サービス、相談窓口などについて掲載しています。市HPでもご覧いただけます。



ほっとガイド(認知症ケアパス)

認知症になることは特別なことではありません。認知症の進行状況に応じた対応やサービス、相談窓口などを紹介する冊子です。市HPでもご覧いただけます。

配布場所
・市役所1階15番窓口　介護福祉課
・地域包括支援センター　市内7カ所
・居宅介護支援事業所