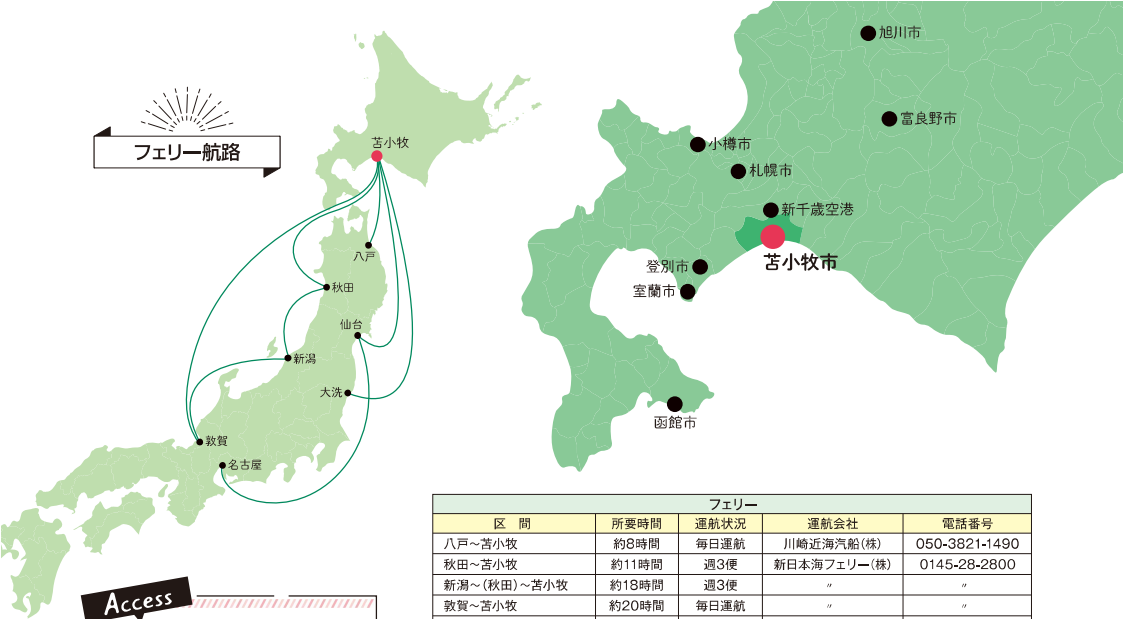
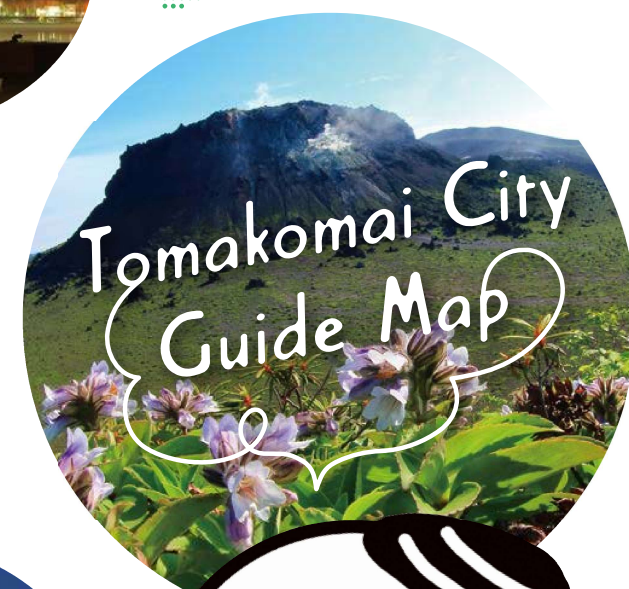




とまこまい 観光ガイド



Access

北海道の海の玄関・苫小牧港を擁する苫小牧市は、空の玄関・新千歳空港、陸路、鉄道の結節点として各地に繋がっており、道内外の人流・物流を結ぶアクセス拠点としての役割を担っています。

苫小牧市公式キャラクター「とまチョップ」

平成23年に市内の中学生のアイデアによって誕生した「とまチョップ」。皆様のお越しをとまチョップと共にお待ちしております。

住所／苫小牧市ウトナイ053
誕生日／8月22日 とり年齢／5歳

出身	ウトナイ湖
趣味	スケート、旅
好きな食べ物	ホッキライスパーク
特技	チョップ(イマ)ノ
将来の夢	市長になること



■お問い合わせ

苫小牧市産業経済部産業振興室観光振興課

〒053-0022 北海道苫小牧市表町5-11-5 ふれんどビル3階
TEL.0144-32-6448 ・ FAX.0144-32-4200
[Web] <https://www.city.tomakomai.hokkaido.jp/>
[E-mail] kanko@city.tomakomai.hokkaido.jp



※このパンフレットは令和6年11月現在のものです。

フェリー				
区 間	所要時間	運航状況	運航会社	電話番号
八戸～苫小牧	約8時間	毎日運航	川崎近海汽船(株)	050-3821-1490
秋田～苫小牧	約11時間	週3便	新日本海フェリー(株)	0145-28-2800
新潟～(秋田)～苫小牧	約18時間	週3便	"	"
敦賀～苫小牧	約20時間	毎日運航	"	"
仙台～苫小牧	約15時間	毎日運航	太平洋フェリー(株)	0144-84-7151
名古屋～(仙台)～苫小牧	約40時間	隔日運航	"	"
大洗～苫小牧	約19時間	週6便	(株)商船三井さんふらわあ	0144-34-3121

- 札幌～苫小牧 車で約1時間(道央自動車道) JRで約50分(特急)
- 新千歳空港～苫小牧 車で約30分(国道36号線) JRで約25分(普通)
- 旭川～苫小牧 車で約2時間30分(道央自動車道) JRで約2時間20分(特急)
- 函館～苫小牧 車で約3時間30分(道央自動車道) JRで約2時間45分(特急)
- 登別～苫小牧 車で約50分(道央自動車道) JRで約25分(特急)
- 支笏湖～苫小牧 車で約30分(国道276号線)

JR北海道 →
電話案内センター 011-222-7111



苫小牧駅から主なアクセス(バス) ●道南バス ◇中央バス					
行 先	のりば	路線番号	降車停留所	所要時間	備 考
ぶらっとみなど市場	③	●08 他	ぶらっとみなど市場前	9分	
緑ヶ丘公園 金太郎の池	北①	●03 他	総合運動公園	3分	下車徒歩15分
緑ヶ丘公園 展望台	②	●01 他	市立病院前	9分	下車徒歩15分
出光カルチャーパーク (美術博物館、サンガーデン)	①	●◇札幌行 ●04 他	出光カルチャーパーク	8分	
西港フェリーターミナル	①	●24 ◇フェリーターミナル行	フェリーターミナル	17分	
ウトナイ湖	①	●30	ウトナイ湖	44分	
新千歳空港	①	●30	新千歳空港	75分	
港海合同庁舎	③	●08	港町1丁目	12分	
札幌駅	①	●◇札幌行	札幌駅前	100分	

※東港岡文埠頭フェリーターミナルへはJR南千歳駅発の直行バスをご利用ください(0145-28-2800/予約推奨)

道南バス【苫小牧市内路線バス】→
苫小牧営業所 0144-55-7125



北海道中央バス【高速乗合バス】→
札幌ターミナル 0570-200-600



一般社団法人 苫小牧観光協会

〒053-0022 北海道苫小牧市表町5-11-5 ふれんどビル1階
TEL.0144-34-7050 ・ FAX.0144-37-3311
●観光案内所 TEL.0144-34-2000
[Web] <http://www.tomakomai-kanko.jp/>
[E-mail] t_kan_1@ains.tomakomai.or.jp



苫小牧市産業経済部産業振興室観光振興課
一般社団法人 苫小牧観光協会

苫小牧市公式キャラクター
とまチョップ
©2011 苫小牧市



産業を知る

苫小牧は道内屈指の臨海・臨空工業地帯です。工場での製造品目は、石油精製・自動車・電力・メガソーラー・アルミ製品・飼料・化粧品など多岐にわたり、製造過程など工場・施設見学ができます(要予約)。その他、詳しくは産業観光ガイドブックをご覧ください。右記QRコードからもご覧頂けます。



産業観光ガイド

▼産業観光ガイド掲載企業 ※変更される場合があるので見学について詳しくは、見学される企業に直接お問合せください。

施設名	問合せ先	定員(目安)	見学内容
北海道石油共同備蓄北海道事業所	0144-56-2151	1~40名	貯蔵タンク、ゆのみ館での概要説明
トヨタ自動車北海道	0144-52-3264	1~50名	製造ライン工程、紹介映像
備コシダ製材工場	0144-55-0830	数名~20名程度	木材加工・製材工程
ハーバー(株)	0144-55-2244	40名まで	包装作業室・充填作業室、紹介映像
北海道エコリサイクルシステムズ(株)	0144-53-9307	10~30名	家電・廃OA機器リサイクル工程、紹介映像
北海道リサイクル(株)南カレット事業所	0144-52-2660	1~50名	ガラス瓶再生処理工程
明円工業(株)環境資源部苫小牧工場	0144-52-1000	1~15名	選別ラインの見学
苫小牧西港フェリーターミナル	0144-33-9261	1名から可	ターミナル、ポートミュージアム
北海道電力苫小牧東厚真発電所	0145-28-2121	1~50名	タービン・発電機、火力なるほど館
備苫東	0144-53-1010	1~30名	苫小牧工業地域の概要紹介
日本CCS調査(株)苫小牧CCS実証試験センター	0144-56-3151	1~50名	DVD上映・施設見学
リサイクルプラザ苫小牧 沼ノ端クリーンセンター	0144-55-2970	100名程度	応相談



撮影場所/王子町

幻想的な工場夜景も
楽しめます。



ココトマ(観光案内所)前、出光カルチャーパーク内には
「ご当地キャラクターマンホール」があります!ぜひ探してみてください!!
※冬期は外していることがあります。問合せは市下水道課計画係まで(0144-32-6592)

楽しそうな
イベントも
いっぱいだね



イベント紹介

苦小牧には、今が楽しい!いつでも楽しい!
一年中楽しめる魅力がいっぱいです。



Event CALENDAR

春

緑ヶ丘公園まつり(5月)

場 所/緑ヶ丘公園金太郎の池周辺
問合せ/緑ヶ丘公園まつり実行委員会 TEL.0144-34-7050

緑ヶ丘公園内の金太郎の池周辺を会場に、ステージショーや出店のグルメを楽しむ春一番のイベントです。



秋

たるまえサンフェスティバル(9月)

場 所/オートリゾート苦小牧アルテン
問合せ/たるまえサンフェスティバル実行委員会 TEL.0144-34-7050

雄大な樽前山をバックにバーベキューを味わいながら、体験アトラクションやステージなども楽しめる秋の一大イベントです。



秋

苦小牧漁港ホッキまつり(10月)

場 所/西港漁港区岸壁
問合せ/苦小牧漁港ホッキまつり実行委員会 TEL.0144-35-0111

苦小牧はホッキ貝の漁獲量が日本一。苦小牧漁港ホッキまつりは、ホッキ料理やホッキ貝を求める人で賑わうグルメイベントです。



秋

とまこまいコスプレフェスタ(11月)

場 所/市内全域
問合せ/とまこまいコスプレフェスタ実行委員会 TEL.0144-32-6448

苦小牧市内の企業、学校、フェリー船内など、普段は撮影できないスポットを特別に開放。その他楽しいイベントを開催しています。



夏

とまこまい港まつり(8月)

場 所/中央公園(若草町)
問合せ/苦小牧港まつり実行委員会 TEL.0144-32-6448

苦小牧港にちなんだ夏のお祭りです。ビアガーデン・協賛店が並び、市民おどりパレード・花火大会などが苦小牧の夏を盛り上げます。



秋

苦小牧ミライフエスト(9月)

場 所/キラキラ公園
問合せ/TOMAKOMAI MIRAI FEST実行委員会 TEL.0144-34-7050

苦小牧港の開放的なロケーションが魅力のキラキラ公園で、音楽フェス、アート、食、未来のテクノロジーなどのコンテンツが集結します。



秋

東胆振物産まつり(10月)

場 所/開催年によって変更。お問い合わせください。
問合せ/東胆振物産まつり実行委員会 TEL.0144-32-6448

東胆振1市4町の特産品を一堂に集めた地域自慢の物産展です。安心安全な地元産の商品をまとめてお買い求めいただけます。



冬

とまこまいスケートまつり(2月)

場 所/中央公園(若草町)
問合せ/苦小牧スケートまつり実行委員会 TEL.0144-32-6448

苦小牧の冬の風物詩、ドラム缶を利用して焼くジンギスカン「しばれ焼き」や雪の巨大滑り台など、家族みんなで楽しめる冬のお祭りです。





旅のはじまりはウトナイ湖の朝焼け



ウトナイ湖



ウトナイ湖は、動植物の宝庫、野鳥の楽園ともいわれており、現在までに270種を超える鳥類が確認され、バードウォッチングや自然散策など、四季折々の自然や野鳥とのふれあいが楽しめます。特にガンやカモ類、ハクチョウなどの渡り鳥にとっては重要な中継地であり、マガンやハクチョウの集団渡来地として国際的に知られています。



ラムサール条約湿地(1991年)
ラムサール条約は、国際的に重要な湿地及びそこに生息する動植物の保全を進めることを目的に定められました。

早起きしてよかったね



ウトナイ湖 野生鳥獣保護センター



住 所／苫小牧市字植苗156-26 TEL.0144-58-2231



ウトナイ湖の自然や野鳥を紹介する展示物が並び、屋内から野鳥を観察できるコーナーや自然観察の方法を学ぶ自然観察の手引きコーナーなどがあります。また、湖畔沿いには、自然観察路が整備され、野鳥や草花などの自然とふれあうことができます。



道の駅 ウトナイ湖



ホームページ



住 所／苫小牧市字植苗156-30 TEL.0144-58-4137

国道36号線に面しており「ウトナイ湖」を一望できます。地元農産物の直売所、レストラン、テイクアウトコーナーなどで地元食材の味を堪能できます。



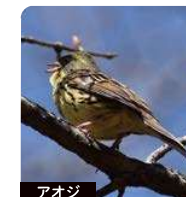
ウトナイ湖サンクチュアリ ネイチャーセンター

ホームページ

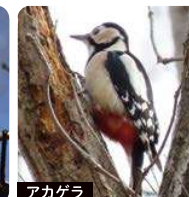


住 所／苫小牧市字植苗150-3 TEL.0144-58-2505

勇払原野にあるウトナイ湖は、日本野鳥の会が日本で初めてバードサンクチュアリに指定した湿地帯です。ネイチャーセンターでは環境調査や保全だけでなく、自然観察会や体験学習、各種イベントを通し、豊かな自然環境を広く紹介しています。



アオジ



アカゲラ



コゲラ



エナガ(シマエナガ)

樽前山

周辺MAP



世界的に珍しい三重式活火山として知られています。市内から七合目ヒュッテまでは車で約60分、七合目から頂上までは徒歩で約50分で登ることができます。(冬季は通行止) 高山植物の観察、支笏湖や太平洋の雄大な景色を堪能でき、本格的な登山が身近に楽しめる山として親しまれています。



マイナスイオン
サイコー！



※見晴台より望む

樽前山から見下ろす支笏湖と
眼前に広がる大自然を満喫

樽前山

登山ルート

所要時間は目安です。個人差をご考慮ください。



山名の
由来

アイヌ語で「タオロマイ
taor-oma-i」(川岸の
高いところ・くそこに)
ある・もの)。一般的にアイヌは山に山
そのものを指す名前を付けず「これ
これという川の上流(水源)の山」とい
う名づけ方をすることが多いため、現
在の樽前山そのものを指すのではなく、樽前山の南側を下る現在の樽前
川を指した言葉である可能性が高
く、その水源として樽前山という名に
なったと言われています。

樽前ガロー

ホームページ



樽前ガローは昭和54年に市の自然環境保全地区に指定され、樽前山麓の林間にあります。切り立った岩が特異な景観を見せ、岩肌には100種類ほどの深緑色のコケが張り付いて、ピロードの絨毯のようです。

※岩盤崩落の恐れがあるため、川に降りないようにしてください。



イワギキョウ
(7月下旬～9月下旬)



イワヒゲ
(5月下旬～6月下旬)

樽前山の高山植物



ウコンウツギ
(6月上旬～下旬)



タルマイソウ(イワブクロ)
(6月中旬～9月上旬)



アクティビティ



苫小牧は自然を体感できる
多彩なアクティビティが充実！



ノーザンホースパーク



ホームページ

住 所／苫小牧市美沢114-7 TEL.0144-58-2116

北海道らしい広大な自然の中で、馬とのふれあいを楽しめるテーマパークです。観光ひき馬、観光馬車などのアトラクションや、色鮮やかな季節の花が咲く庭園を鑑賞しながら食事ができるガーデンレストランもあります。また、降雪期には馬そりなど冬ならではのアクティビティも豊富です。



イコロの森



ホームページ

住 所／苫小牧市字植苗565-1 TEL.0144-52-1562

季節の移ろいを楽しめるガーデンのほか、花苗や雑貨の販売、レストランとカフェがあり、ゆっくりとくつろげる空間です。さらに森を楽しむ乗馬クラブや自然学校などの施設もあります。



オートリゾート苫小牧アルテン



ホームページ

住 所／苫小牧市字樽前421-4
・キャンプ場 TEL.0144-67-2222
・ゆのみの湯 TEL.0144-61-4126

雄大な自然と一体化した五つ星のオートキャンプ場。キャンプ・アウトドアの後は、日帰り温泉「ゆのみの湯」で疲れを癒やしてください。



錦大沼公園



周辺MAP

住 所／苫小牧市字樽前421, 字錦岡501
TEL.0144-67-5197

樽前丘陵の先端に位置し、錦大沼、錦小沼を中心に自然豊かな公園で散策に最適です。公園内にはオートリゾート苫小牧アルテンやハナショウブ園があります。



北海道大学苫小牧研究林



周辺MAP

住 所／苫小牧市字高丘 TEL.0144-33-2171

市街地に近い緑のオアシスとして多くの市民に親しまれています。主としてミズナラやカエデ類などの落葉広葉樹林で構成された森には四季折々、様々な野鳥が観察でき、バードウォッチングには最適な環境です。



勇払マリーナ



ホームページ

住 所／苫小牧市字勇払376 TEL.0144-56-4771

太平洋に面した雄大なロケーションと釣りやレジャーの活動拠点として人気を集めています。ボートの体験乗船も楽しむことができます。



緑ヶ丘公園



ホームページ

住 所／苫小牧市清水町1-3丁目・字高丘 TEL.0144-33-6933

緑ヶ丘公園には市内を一望できる展望台があり園内には屋外運動場として野球場、ラグビー場、陸上競技場、サッカー場、テニス場などの施設が充実しています。さらに「金太郎の池」には、貸しボートや池の周りを散歩できるコースもあり、広く市民に親しまれています。



美々川カヌーコース



周辺MAP

問合せ／苫小牧市維持課河川係 TEL.0144-32-6495

■カヌー体験申し込み先

・アミューズスポーツ TEL.0570-011-411
・自然体験工房うえなえ村 TEL.090-8907-5227
・ゲートウェイアース TEL.090-9086-3604

カヌーボート、親水広場、駐車場、東屋、トイレを備えており、ゆったりとした流れに乗って美々川の自然を満喫することができます。



ゴルフ場

苫小牧は多くのゴルフ場が集まる、通称ゴルフ銀座。全国各地のプレイヤーが苫小牧に集まります。初心者優しいコースからプロ用の難所まで、多彩なコースが楽しめます。

■御前水ゴルフ倶楽部 TEL.0144-58-3311
■北海道リバーヒルゴルフ倶楽部 TEL.0144-58-2221
■千歳空港カントリークラブ TEL.0144-58-2011
■桂ゴルフ倶楽部 TEL.0144-57-5757
■ニドムクラシックコース(代表) TEL.0144-55-5111
総合予約センター TEL.0144-55-1888

■北海道ブルックスカントリークラブ... TEL.0144-58-3211
■苫小牧ゴルフリゾート72 エミナゴルフクラブ・アイリスゴルフクラブ TEL.0144-55-5545
■北海道ゴルフ倶楽部 TEL.0144-67-6811
■樽前カントリークラブ TEL.0144-67-0131
■北海道ドリームカントリークラブ TEL.0144-67-0311

美食を味わう

苫小牧の食でまずあげられるのが、漁獲量日本一を誇る「ホッキ貝」。特許庁の地域団体商標でブランドにも認定されています。そのホッキ貝をはじめとした海産物やハスカップなどの農産物ほか苫小牧グルメをぜひお楽しみ下さい。



「日本一のホッキの街」苫小牧のカレーといえばホッキカレー！ホッキを煮込んだルーは甘みとコクがあり、ホッキのシコシコした食感が食欲をそそります。

そろそろお腹もすいてきたので
苫小牧の味覚を食べ尽くそう！



ホッキ貝

日本一の漁獲量を誇り、「市の貝」にも制定されています。甘みを含んだシコシコとした歯ごたえと、旨みをたっぷり含んだジューシーな味わいが魅力。肝機能改善や血栓溶解作用等に効果のあるタウリンや旨み成分であるグリシン・アラニンが多く含まれています。



海の駅 ぶらっと みなと市場

住 所／苫小牧市港町2-2-5 TEL.0144-33-3462
営業時間／物販店 7:00～16:00
食事処 (4月～12月)7:00～16:00
(1月～ 3月)9:00～16:00
※一部の店舗は7:00より営業
定 休 日／水曜日(一部の店舗は営業)

苫小牧漁港区にある小売市場です。水産王国北海道が生んだ新鮮な海産物、野菜・フルーツが勢ぞろい。ホッキ貝をはじめ旬の地物をクール宅急便にて全国に送ることが出来ます。飲食店では海鮮料理など100種類以上のメニューを楽しむことが出来ます。

カレーラーメン

苫小牧の老舗ラーメン店、味の大王が1965年に考案！以来、みそ・しょうゆ・しおをベースにしたものや濃いカレー味など、各店舗オリジナルのカレーラーメンが登場しています。2022年には文化庁の100年フードに認定されました。



とまこまいカレーラーメン振興局→



新鮮なホッキをやわらかく炊き上げ、その煮汁で炊いた炊き込みご飯の上に大きく肉厚なホッキがのっています。ホッキの歯ごたえとご飯にしみ込んだダシが絶妙な苫小牧の駅弁。

ハスカップ

7月に収穫される木の実。独特の酸味があり、ビタミンC、カルシウム、鉄分が多く含まれています。目の老化や疲れ目を改善する成分アントシアニンが豊富に含まれており、お菓子やジャム、ジュースなどの加工品も数多く販売されています。



どれも
美味しそうで
迷っちゃうね



王子サーモンはこだわりの素材を使い、しっかりと燻煙をかけ、可能な限り手作業で丁寧に加工した、上質なスモークサーモンです。

美苫(びせん)は、苫小牧が全国に誇る水道水の源水と米どころ厚真町の「慧星」という酒米を使用して醸造しています。



日本一食べづらい!?けれど美味しい!で有名な三星のよいとまけ。名産のハスカップジャムがたっぷり。

美食を味わう

観る・知る



周辺MAP



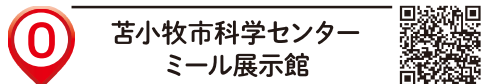
出光カルチャーパーク (図書館・美術博物館・サンガーデン)

住 所／苫小牧市末広町3-1 TEL.0144-33-4411

道内初のカルチャーパークの指定を受け、多目的広場や池・人工滝・噴水・遊水路・彫刻の道などが配置され、市民のふれあいと安らぎの場になっています。四季を通して文化・レクリエーション・健康づくりの場であり、図書館・美術博物館・サンガーデンがあります。



ホームページ



苫小牧市科学センター ミール展示館

住 所／苫小牧市旭町3-1-12 TEL.0144-33-9158

世界に1機しか存在しないロシア(旧ソ連)の宇宙ステーション「ミール」の予備機を展示しています。入館料無料となっており、プラネタリウムも観覧することが出来ます。



苫小牧は文化やスポーツも盛んです。
自由きままに散策しにいきましょう！



苫小牧市 美術博物館

TEL.0144-33-2550

ホームページ



苫小牧の自然、考古、アイヌ、民俗・歴史、美術に触れることができる資料を収集、展示しています。博物館と美術館の複合施設ならではの特別展や企画展も年に複数回開催しています。



苫小牧市 サンガーデン

TEL.0144-33-4411

ホームページ



「水、緑、太陽」の公園。テーマに沿って、水辺、樹木、太陽の光で演出された屋内ガーデン。冬にもサザンカやツバキが咲き、ミカンやバナナも実をつける一年中楽しめる憩いの場です。ガラス張りの外観は「大地に流れる水、波頭、輝く雪の結晶」をイメージしています。



勇武津資料館

住 所／苫小牧市字勇弘132-32 TEL.0144-56-0201

幕末の勇武津会所を模した資料館は、当時の生活様式やアイヌと和人の生活などを知ることのできる施設です。八王子千人同心の勇武津開拓の歴史などを紹介しています。



まちなか交流館

住 所／苫小牧市表町3-1-6 TEL.0120-12-0503

観光客や市民が気兼ねなく立ち寄って交流できる空間として平成23年にオープン。足湯と手湯が楽しめます。散策の途中でのんびり浸かってみませんか。



周辺MAP



御前水

住 所／苫小牧市美沢132-1

明治14年9月3日、明治天皇が巡幸時にご休息され、湧き出る良質な水を供した地として知られています。
※現在この湧き水は飲料に適していません。



周辺MAP



宮沢賢治の詩碑

住 所／苫小牧市旭町3-7

宮沢賢治は大正13年に修学旅行の引率で苫小牧を訪れました。この時、賢治は苫小牧の情景を「牛」という詩にしています。市中心部には賢治来訪を記念した詩碑が建てられています。



周辺MAP



ご当地キャラクター マンホールを探してみよう！



スケート王国

苫小牧はアイスホッケーやスピードスケートなどでオリンピック選手を数多く輩出しているスケート王国。市内には5ヶ所のスケート施設があり、一般にも開放しています。永都苫小牧でぜひスケートを体験してみてください。



スケートって
楽しいね！

各施設情報



■nepia アイスアリーナ

住 所／苫小牧市若草町2-4-1 TEL.0144-37-7100

■新ときわスケートセンター

住 所／苫小牧市ときわ町3-8-1 TEL.0144-67-6600

■ときわスケートセンター

住 所／苫小牧市ときわ町3-8-5 TEL.0144-67-6600

■ダイナックス沼ノ端アイスアリーナ

住 所／苫小牧市北栄町3-2-3 TEL.0144-57-7240

■ハイランドスポーツセンター

住 所／苫小牧市字高丘41 TEL.0144-34-3522



レッドイーグルス北海道
公式ホームページ
<https://redeagles.co.jp/>



© REDEAGLES HOKKAIDO