苫小牧の特徴

苫小牧市は札幌の南約50㎞、北海道道央地方の太平洋側に位置し、北海道の中でも穏やかな気候や豊かな自然、そして多様な交通アクセスに恵まれた街です。古くからスポーツへの取組みを行っているため、充実した各施設では様々なスポーツへの対応が可能です。

アクセス

苫小牧市は、海の玄関「苫小牧港」と空の玄関「新千歳空港」のダブルポートを有し、市内には3つの高速自動車道インターチェンジが配置されています。鉄道、国道などを含め交通アクセスに恵まれ、全国および北海道内の移動に大変便利な街です。

施 設

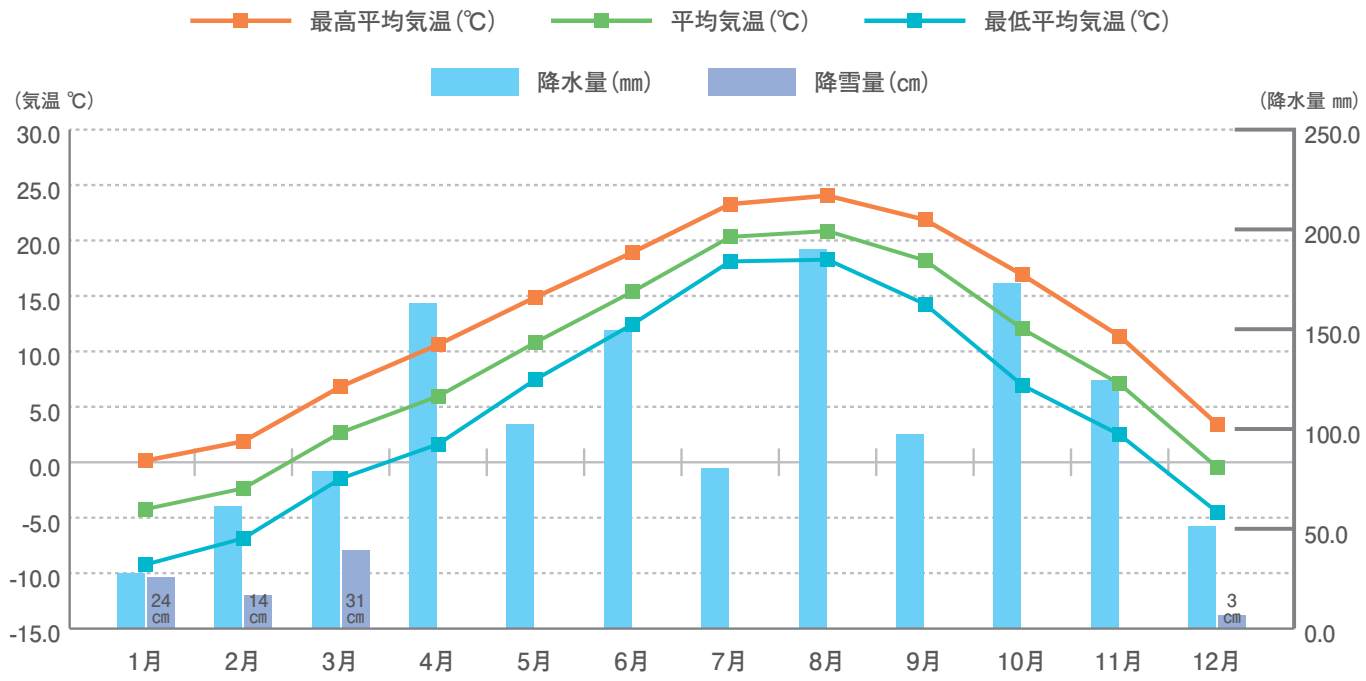
スケートが盛んな街、苫小牧ならではの４つのスケートリンクや、近年リニューアルした陸上競技場など各競技施設のほか、距離看板を配したロード、トレーニングルーム等幅広いメニューやニーズに対応できる諸施設が整っています。

気 候

太平洋に面した太平洋側気候、海洋性気候のため、北海道の中では比較的穏やかで、夏は涼しく、避暑地として有名な軽井沢と年間を通した気温がほぼ同じです。降雪量も少ないため、車での移動も快適です。

四季を通じた温暖な気候

2021年



苫小牧市の公式キャラクター

とまチョップ

©2011苫小牧市

苫小牧市の小中学生の原案をもとに作られた3体のキャラクターで市民投票が行われ、苫小牧市の公式キャラクターが誕生しました。ゆるキャラ®グランプリ2013では全国20位、北海道2位と市内外問わずに人気者として活躍しています。

とまチョップ
- とまこまい
- ハクチョウ
- ハナショウブ
- ホッキ貝
- ハスカップ

スケート施設

白鳥王子アイスアリーナ

ナショナルトレーニングセンター強化拠点施設に指定された日本を代表するスケート施設

施設概要

リンク（60m×30m）、事務室、会議室、選手控室、乾燥室、審判控室、役員室、トレーニング室、ランニングコース、展示コーナー、観客席（固定席3,015席、立見スペース1,000人、車いす席28席）敷地面積26,199㎡

公式HP

http://tspo.jp/arena-hakucho/

交通　アクセス

苫小牧市若草町2丁目4-1
駐車場：126台（車いす用3台、バス6台、普通車117台）

お問い合わせ
0144-37-7100

新ときわスケートセンター

パラアイスホッケーに対応したバリアフリーのスケート施設

施設概要

リンク（60m×30m）、事務室、電光掲示板、選手控室（4部屋）、会議室、審判控室、ラウンジ、エントランスほか、観客席510席（イス169席、立見スペース337人、車いす席4席）、敷地面積7,991㎡

公式HP

http://business4.plala.or.jp/n-tokiwa/

交通　アクセス

苫小牧市ときわ町3丁目8-1
駐車場：71台
身障者用2台

お問い合わせ
0144-67-6600

ダイナックス沼ノ端アイスアリーナ

「ブルームボール世界大会2014in苫小牧」の熱戦の舞台となったスケート施設

施設概要

リンク（60m×28m）、事務室、選手控室、会議室、審判控室、エントランスロビーほか、観客席（木製ベンチ236席、車いす席10席、立見スペース302人）敷地面積3,236㎡

公式HP

http://tspo.jp/arena-dynax/

交通　アクセス

苫小牧市北栄町3丁目2-3
駐車場：113台（車いす用2台、バス用2台、普通車109台）

お問い合わせ
0144-57-7240

ハイランドスポーツセンター

ISUワールドカップが開催されたスピードスケートとインラインスケート施設

施設概要

スピードスケート場（1周400m・幅15m）、インラインスケートコース（234m・幅6m・夏季のみ）冷凍、照明、電気、給水、放送、暖房等各設備、選手控室、更衣室、競技役員室、新聞記者室、大会役員室、記録室、印刷室ほか、屋内スタンド収容人数509人（イス席507席、車椅子席2席）、観覧席、敷地面積40,500㎡

公式HP

https://tomakomai-ryokuho.com/highland.html

交通　アクセス

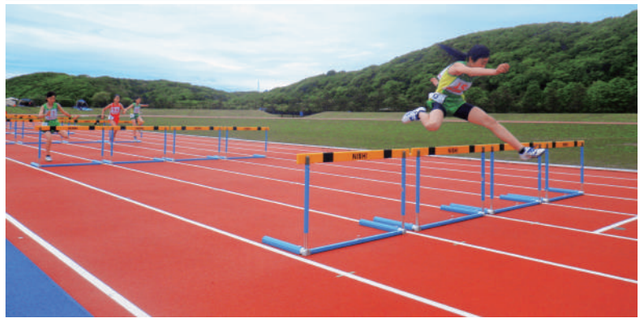
苫小牧市字高丘41番地
駐車場：100台

お問い合わせ
0144-36-1181

屋外施設（緑ケ丘公園）

ヤクルト緑ケ丘陸上競技場

2015年にリニューアルオープンした、第３種公認の陸上競技施設



施設概要

第3種公認1周400メートル（トラック8表層構造全天候ウレタン塗装）、センターハウス（競技役員室、管理室、更衣室、器具庫ほか）、収容人数6,000人（芝生スペース）、車椅子観覧席9席、敷地面積36,900㎡

公式HP

https://tomakomai-ryokuho.com/athletic.html

交通　アクセス

苫小牧市清水町3丁目3-26
駐車場：47台
身障者用2台

お問い合わせ
0144-38-8811

緑ケ丘公園庭球場

20面のコート数を有する北海道最大級のテニス施設

施設概要

日本ソフトテニス連盟公認1種全天候型（砂入り）オムニコート20面、夜間照明設備、収容人数680人（スタンド）、クラブハウス（会議室、ロビーほか）、休養施設（シェルター2基、ベンチ8基、サークルベンチ4基）

公式HP

https://tomakomai-ryokuho.com/tennis.html

交通　アクセス

苫小牧市清水町3丁目3-26
駐車場：143台

お問い合わせ
0144-36-1181

緑ケ丘公園サッカー場・ラグビー場

人工芝２面に加え大会用天然芝フィールドも備えた施設

施設概要

サッカー場（兼ラグビー場）３面、スコアボード、旗揚揚ポール5本、管理棟（管理人室、更衣室、シャワー室、会議室、役員室、器具庫）、収容人数3,500人、敷地面積19,000㎡

公式HP

https://tomakomai-ryokuho.com/soccer.html

交通　アクセス

苫小牧市清水町3丁目3-26
駐車場：143台

お問い合わせ　0144-36-1181

清水野球場

ユーティリティ性が高く、
硬式、軟式問わず利用可能な施設

施設概要

両翼95m、中堅120m、収容人数1,000人（内野スタンド、外野土盛スタンド）、管理棟（放送設備、役員室ほか）

公式HP

http://tomakomai-ryokuho.com/baseball.html

交通　アクセス

苫小牧市清水町４丁目1-1
駐車場：109台

お問い合わせ　0144-36-1181

とましんスタジアム

電光掲示板や観覧スタンドを備えた
市内最大の野球施設

施設概要

両翼９８m、中堅122m、収容人数3,566人（管理棟スタンド１,０６６人　芝生スペース2,500人）、管理棟（本部席、役員室、記録室、更衣室、シャワー室、放送室等）、夜間照明設備、スピードガン

公式HP

http://tomakomai-ryokuho.com/baseball.html

交通　アクセス

苫小牧市清水町3丁目3-26
駐車場：162台

お問い合わせ　0144-36-1181

少年野球場

野球少年・少女の集いの場。
ジュニア合宿にも最適な施設

施設概要

両翼77m、中堅87m、収容人数500人（内野芝生スタンド）、管理棟（本部室、放送設備ほか）

公式HP

http://tomakomai-ryokuho.com/baseball.html

交通　アクセス

苫小牧市清水町3丁目3-26
駐車場：162台

お問い合わせ　0144-36-1181

総合体育館

地域大会からプロスポーツの試合まで対応可能なスポーツ拠点施設

施設概要

主競技場（40.8m×60m・バスケットボール3面・卓球20面・バドミントン12面）、練習場（柔道場、剣道場、卓球場）、トレーニング室、弓道場、アーチェリー場、事務室、会議室、医務室、役員室、放送室ほか、主競技場収容人数6,650人（1階フロア移動席4,896人、2階固定席1,340席、立見スペース414人）、敷地面積41,670㎡

公式HP

https://tomakomai-sotai.com/

交通　アクセス

苫小牧市末広町3丁目2-16
駐車場：191台

お問い合わせ
0144-34-7715

矢代スポーツセンター

2023年1月にリニューアルオープンした多目的屋内スポーツ施設

施設概要

アリーナ（47.5m×20m、ゲートボール、テニス、フットサル、野球の練習施設として利用可能）、敷地面積3,371㎡

公式HP

https://yashirosuposen.com/

交通　アクセス

苫小牧市矢代町2丁目1-12
駐車場：30台

お問い合わせ
0144-74-4777

アブロス沼ノ端スポーツセンター

プール、体育館、トレーニング室を備えたスポーツ施設

施設概要

メインプール（25m・8コース・水深1.2m）、中プール（水深0.9m）、幼児プール（水深0.9m）、ジャグジープール、体育館（405.06㎡・バドミントンコート2面）、トレーニング室、多目的コーナー、医療室兼授乳室、更衣室（男女・身障者）シャワー室（男女・身障者）、採暖室、防災備蓄庫、見学者スペース、事務室ほか、収容人数737人、敷地面積8,310㎡

公式HP

https://numasupo.com/

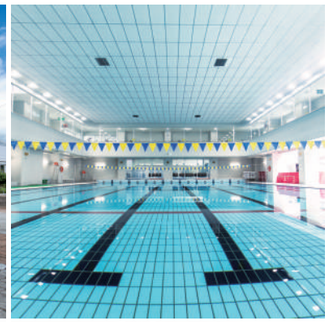
交通　アクセス

苫小牧市北栄町3丁目2-1
駐車場：76台（一般用70台、
身障者用4台、
バス用2台）

お問い合わせ
0144-84-5615

アブロス日新温水プール

年間を通じて利用可能な屋内プール施設



施設概要

メインプール（25m・8コース・水深1.2m）、中プール（水深0.9m）、幼児プール（水深0.6m）、サウナ、採暖室、サンルーム、ロッカー室（男女共200名用）、身障者用更衣室（8名用）、事務室、会議室、用具室、見学スペース、シャワー室、監視・指導員室、収容人数590人、敷地面積10,029㎡

公式HP

https://toshisogo.com/

交通　アクセス

苫小牧市日新町2丁目2-41
駐車場：117台

お問い合わせ
0144-72-4409

屋内施設

日吉体育館

バトミントン3面が利用可能な
地域密着型スポーツ施設

施設概要
アリーナ(32m×17m)、男女更衣室、ステージ、事務室、敷地面積2,700㎡

公式HP
https://tomakomai-hiyoshi.com/

交通　アクセス
苫小牧市日吉町3丁目4-3
駐車場:40台

お問い合わせ　0144-73-6010

川沿公園体育館

武道やニュースポーツの大会も
開催可能なスポーツ施設

施設概要
アリーナ(34m×34m)、トレーニング室、会議室、健康運動相談室、ラウンジ、敷地面積28,994㎡

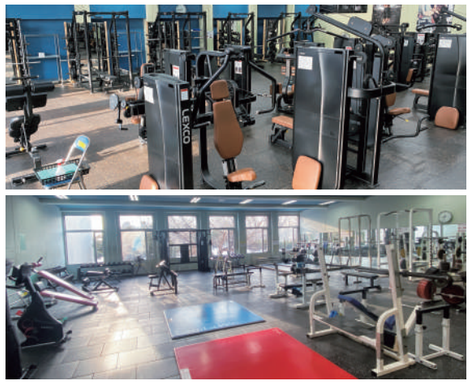
公式HP
https://tomakomai-kawatai.com/

交通　アクセス
苫小牧市川沿町4丁目6-1
駐車場:80台

お問い合わせ　0144-74-3300

総合体育館トレーニングルーム

各種ウエイトマシンのほか
有酸素運動機器も完備した施設



交通　アクセス
苫小牧市末広町3丁目2-16
駐車場:191台

お問い合わせ　0144-34-7715

白鳥王子アイスアリーナトレーニングルーム

ナショナルトレーニングセンター
に指定された本格施設

交通　アクセス
苫小牧市若草町2丁目4-1
駐車場:126台(車いす用3台、
バス6台、普通車117台)
お問い合わせ　0144-37-7100

文化施設

市民会館

苫小牧市で最大収容人数のホールを擁する施設

施設概要
大ホール1630席(1階1114席・2階516席)、小ホール450席(移動席)、会議室15室(会議室11室、和室4室)

公式HP
http://www.tomakomai-shiminkaikan.com/

交通　アクセス
苫小牧市旭町3丁目2-2
駐車場:186台・身障者用6台

お問い合わせ
0144-33-7191

文化会館

教育、文化関係の活動の場に最適

施設概要
ホール(500人収容)、大展示室、小展示室、美術陶芸室、楽屋控室、会議室4室、総合練習室、和室、研修室3室

公式HP
http://www.tomakomai-bunkakaikan.com/

交通　アクセス
苫小牧市旭町2丁目8-19
駐車場:文化会館前9台、身障者用2台、市役所公用車
駐車場内14台

お問い合わせ
0144-36-7823

文化交流センター(アイビー・プラザ)

大小さまざまなルームを擁する生涯学習、芸術・文化活動の拠点

施設概要
多目的ホール(360人収容)、ギャラリー、講習室、学習室4室、音楽練習室、練習室、プレイルーム、美術室、工芸室、視聴覚室、和室

公式HP
https://ivyplaza.roukyou.gr.jp/

交通　アクセス
苫小牧市本町1丁目6-1
駐車場:71台(満車の場合、17:30～21:00まで教育福祉センターの駐車場利用可)身障者用3台

お問い合わせ
0144-33-8131

宿泊施設

くつろぎの湯 苫小牧 ホテル杉田

旅館の温かさとホテルの快適さを備えたくつろぎの宿

施設概要

24時間利用可能のラジウム鉱石人工温泉の大浴場が人気。スポーツ合宿等へのサポート対応も万全です。

客室総数	34 室	レストラン	○（宿泊者専用）
大浴場	○	無料 Wi-Fi	○

公式HP

https://www.hotelsugita.com/

交通　アクセス

苫小牧市表町4丁目2-4
駐車場：あり（約30台・無料）

お問い合わせ
0144-33-7988

さわだ旅館

スポーツ合宿にぴったり。ボリュームある食事が自慢

施設概要

大浴場あり。リーズナブルな価格で利用しやすい。苫小牧西港フェリーターミナルから車で5分という便利さも魅力です。

客室総数	40 室	レストラン	○（宿泊者専用）
大浴場	○	無料 Wi-Fi	—

公式HP

なし

交通　アクセス

苫小牧市元中野町4丁目13-19
駐車場：あり（20台・無料）

お問い合わせ
0144-36-2355

グランドホテルニュー王子

苫小牧随一の眺望を誇る、ランドマーク的ホテル

施設概要

苫小牧駅より徒歩5分。豊富なご宿泊プランのほか3つのレストラン（日本料理・中国料理・洋食）、ショップが揃っています。

客室総数	207 室	レストラン	○
大浴場	—	無料 Wi-Fi	○

公式HP

https://www.newoji.co.jp/

交通　アクセス

苫小牧市表町4丁目3-1
駐車場：あり（211台・有料）

お問い合わせ
0144-31-3111

新苫小牧プリンスホテル「和～なごみ～」

くつろぎを重視した和モダンホテル

施設概要

大浴場は登別、洞爺湖、北湯沢温泉の名湯を月替わりで堪能できます。ビジネスラウンジや大広間、会議室も完備しています。

客室総数	88 室	レストラン	○
大浴場	○（サウナあり）	無料 Wi-Fi	○

公式HP

https://www.tomakomai-nagomi.com/

交通　アクセス

苫小牧市双葉町3丁目2-8
駐車場：あり（40台・無料）

お問い合わせ
0570-026576
（受付時間 10:00～18:00）

宿泊施設

スマイルホテル苫小牧

国道36号線に面し、陸・海・空の各交通機関へのアクセス抜群

施設概要

施設内に会議室やもみほぐしセンター（有料）を設置。朝食は手作りを中心とした30種類以上のメニューで提供しています。

客室総数	97 室	レストラン	○（宿泊者専用）
大浴場	ー	無料 Wi-Fi	○

公式HP

https://smile-hotels.com/hotels/show/tomakomai

交通　アクセス

苫小牧市錦町1丁目1-2
駐車場：あり（40台・無料・普通車のみ）

お問い合わせ
0144-36-5111

旅の我が家　佐竹旅館

道産食材を積極的に使用した飽きのこない食事　長期滞在にも最適

施設概要

苫小牧市の東側、苫東地区に位置。食事は北海道が認定する「北のめぐみ愛食レストラン」に認定されています。

客室総数	34 室	レストラン	○（宿泊者専用）
大浴場	○	無料 Wi-Fi	○

公式HP

https://satakeryokan.com/

交通　アクセス

苫小牧市東開町2-7-24
駐車場：あり（35台・無料）

お問い合わせ
0144-55-0560

東横イン　苫小牧駅前

JR苫小牧駅より徒歩3分の立地。安心感の高い全国ホテルチェーン

施設概要

清潔、安心、値頃感をモットーに全国展開している東横イングループ。室数限定でプレミアムプラスルームもあり、上質な宿泊体験も可能です。

客室総数	142 室	レストラン	ー
大浴場	ー	無料 Wi-Fi	○

公式HP

https://www.toyoko-inn.com/search/detail/00108/

交通　アクセス

苫小牧市王子3丁目-2-21
駐車場：あり（81台・先着順・有料）

お問い合わせ
0144-32-1045

ビジネスホテルモトナカノ

家庭的なサービスとニーズに合わせた部屋の提供が魅力

施設概要

広々としたシングルルームから、家族やグループでの利用に最適なフォースルーム、和室まで様々なシーンに対応可能な部屋を用意しています。

客室総数	26 室	レストラン	○（宿泊者専用）
大浴場	ー	無料 Wi-Fi	○

公式HP

http://www.motonakano.com/

交通　アクセス

苫小牧市元中野町4丁目15-10
駐車場：あり（20台・無料・要予約）

お問い合わせ
0144-32-6066

宿泊施設

ホテルウイングインターナショナル苫小牧

苫小牧駅南口徒歩2分のリラックスできる空間

施設概要

各客室はゆったり過ごせるようにバス・トイレ・洗面が独立した作りになっています。人気の朝食はビュッフェ形式での提供となります。

客室総数	182 室	レストラン	○（宿泊者専用）
大浴場	ー	無料 Wi-Fi	○

公式HP

http://www.hotelwing.co.jp/tomakomai

交通　アクセス

苫小牧市表町5丁目7-1
駐車場：あり（有料・契約駐車場）

お問い合わせ
0144-33-0333

ホテル　於久仁

各種大会団体・合宿などの受入れ経験豊富。宿泊者は嬉しい朝食無料

施設概要

大浴場にサウナ（男性のみ）のほか、会議室や宴会場も完備。ビジネスやスポーツ合宿等の多人数での利用にも適しています。

客室総数	115 室	レストラン	○
大浴場	○	無料 Wi-Fi	○

公式HP

http://www.okuni.biz/

交通　アクセス

苫小牧市新中野町1-9-3
駐車場：あり（50台・無料・普通車）

お問い合わせ
0144-34-6441

HOTEL Stay Village（ホテルステイヴィレッジ）

静かな住宅街に位置するペンションのような外観のアットホームなホテル

施設概要

平成２９年オープン。朝食・夕食付プランもあり。ホテル棟とステイ棟があり、ステイ棟はシャワールームとトイレが共用となります。

客室総数	27 室	レストラン	○（宿泊者専用）
大浴場	ー	無料 Wi-Fi	○

公式HP

http://www.stay-village.com/

交通　アクセス

苫小牧市春日町1－2－5
駐車場：あり（先着順）

お問い合わせ
0144-32-8080

ホテル苫小牧グリーンヒルズ

ビジネスにも観光にも適したロケーション。無料朝食サービスあり

施設概要

国内外で展開しているBBHグループのひとつ。和室14畳＋シングル3部屋の和洋室の大部屋はグループでの宿泊にぴったり。

客室総数	63 室	レストラン	○（宿泊者専用）
大浴場	ー	無料 Wi-Fi	○

公式HP

https://breezbay-group.com/tomakomai-gh/

交通　アクセス

苫小牧市表町5-6-1
駐車場：あり（50台＋バイク5台・有料・先着順）

お問い合わせ
0144-32-1122

宿泊施設

緑ケ丘トマロ

緑ヶ丘運動公園に位置し、スポーツ合宿での利用におすすめ

施設概要

清潔感のあるシンプルな作り。大浴場を完備し、食材を持ち込んでの調理も可能。トレーニングジムも備え、30名から貸し切りも可能です。

客室総数	16 室	レストラン	ー
大浴場	○	無料 Wi-Fi	ー

公式HP

https://tomakomai-ryokuho.com/tomaro.html

交通　アクセス

北海道苫小牧市高丘19-1
駐車場：あり（無料）

お問い合わせ
0144-38-8811

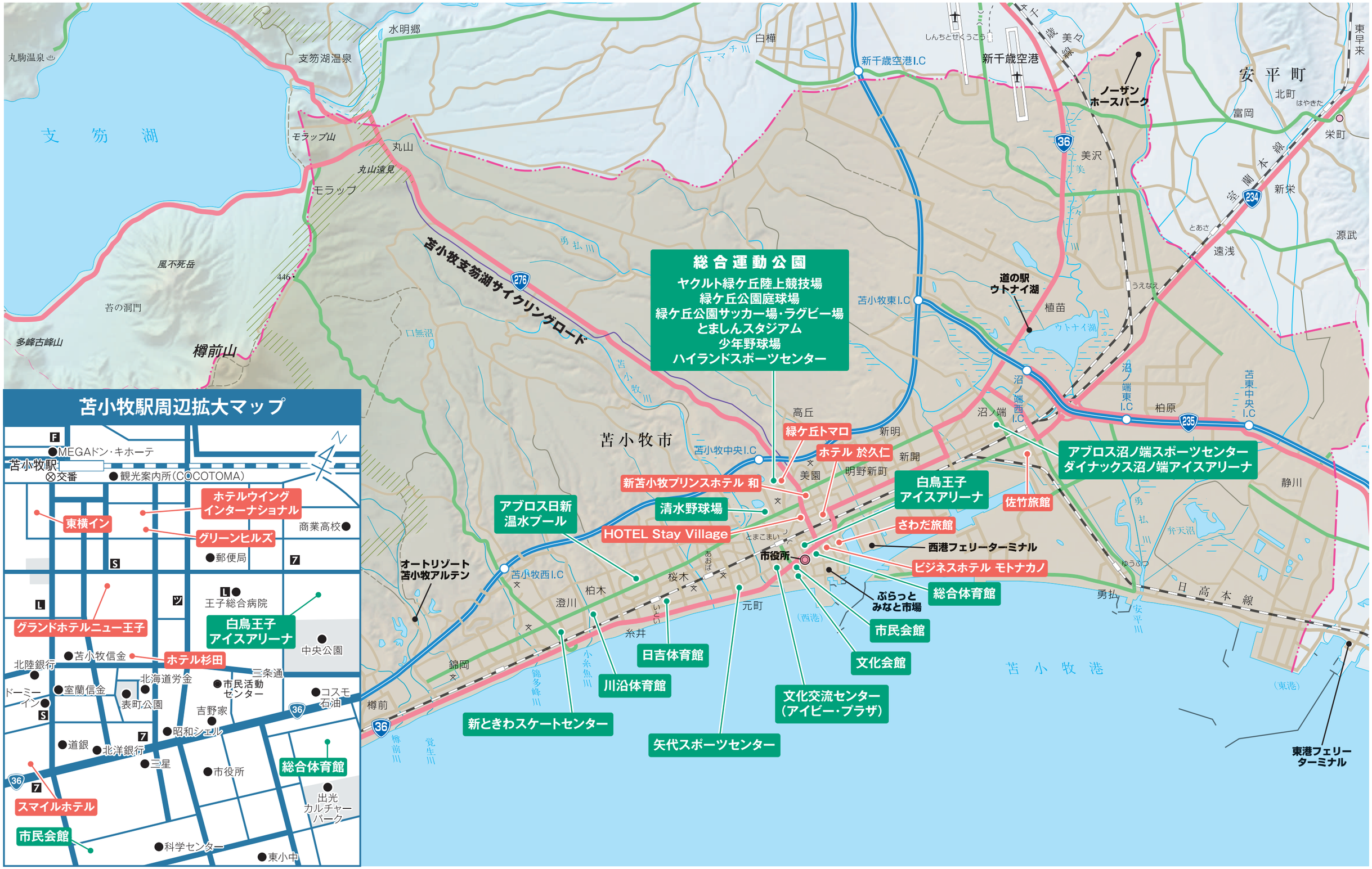
苫小牧市内のゴルフ場

豊かな自然に囲まれた苫小牧市には、
11のゴルフ場があります。
各種交通機関からのアクセスも良く、
トーナメントコース、パブリックコースともに
自然の地形を活かした戦略性の高い、
風光明媚なコースがそろっています。
ビギナーからベテランまで楽しめる、
苫小牧のゴルフ場をぜひご利用ください

ゴルフ場名	住所	電話番号	ホール数	アクセス
樽前カントリークラブ	苫小牧市錦岡491	0144-67-0131	27	苫小牧西IC 1km、 JR苫小牧駅からタクシー約20分
御前水ゴルフ倶楽部	苫小牧市美沢114-1	0144-58-3311	18	千歳IC 15km、 新千歳空港からタクシー約7分
北海道リバーヒルゴルフ倶楽部	苫小牧市植苗386	0144-58-2221	18	苫小牧東IC 5km、 新千歳空港からタクシー約15分
千歳空港カントリークラブ	苫小牧市植苗291	0144-58-2011	27	苫小牧東IC 6km、 新千歳空港からタクシー約15分
桂ゴルフ倶楽部	苫小牧市植苗577-1	0144-57-5757	18	新千歳空港IC 7km、 新千歳空港からタクシー約15分
ニドム クラシックコース	苫小牧市字植苗430	0144-55-5111	45	苫小牧東IC 2km、新千歳空港、 JR苫小牧駅よりタクシー約20分
北海道ブルックスカントリークラブ	苫小牧市字植苗437	0144-58-3355	18	苫小牧東IC 5km、 新千歳空港からタクシー約15分
苫小牧ゴルフリゾート72 エミナゴルフクラブ	苫小牧市植苗341	0144-55-5545	54	苫小牧東IC 7km、 新千歳空港からタクシー20分、 JR苫小牧駅から15分
苫小牧ゴルフリゾート72 アイリスゴルフクラブ	苫小牧市植苗419-1	0144-57-8811	18	苫小牧東IC 7km、 新千歳空港からタクシー20分、 JR苫小牧駅から15分
北海道ゴルフ倶楽部	苫小牧市錦岡440-1	0144-67-6811	36	苫小牧西IC 0km、 JR苫小牧駅からタクシー20分
北海道ドリームカントリークラブ	苫小牧市字樽前393	0144-67-0311	18	苫小牧西IC 15km、 JR苫小牧駅からタクシー約25分

苫小牧市内MAP

苫小牧市大会等誘致推進協議会



苫小牧駅周辺拡大マップ

S セイコーマート　F ファミリーマート・サークルKサンクス　L ローソン　7 セブンイレブン　ツ ツルハドラッグ

とまこまいのいいとこ撮り

人・自然・産業が共存する街〝苫小牧〟
スポーツ・文化・芸術が集う街〝苫小牧〟
みなさまのお越しを心からお待ちしています！

苫小牧市 ▶ 苫小牧市

観光協会 ◀ 苫小牧観光協会

苫小牧市大会等誘致推進協議会

〒053-0022　苫小牧市表町５丁目11−5　ふれんどビル１階
一般社団法人 苫小牧観光協会内
TEL. (0144) 34-7050　FAX. (0144) 37-3311