

Welcome to Tomakomai

# 苫小牧MICE

## GUIDE





### 苫小牧の魅力③

## バリエーションに富んだ独自の食文化!

#### 名産品の魅力満載

目の前の太平洋で獲れる魚介類や、清らかな湧水で育つ銘柄豚など、魅惑的な食材が豊富に揃う苫小牧市。なかでも水揚げ量日本一を誇る苫小牧産ホッキ貝は、肉厚でうま味が濃厚な一級品。漁港隣接の市場や市内飲食店で味わうことができます。



また、地域で世代を超えて受け継がれてきた食文化として、文化庁が選出した「100年フード」に選ばれたカレーラーメンは、ホッキカレーとの“Wカレー”として苫小牧発祥のご当地メニュー。2022年春には苫小牧の食の魅力を発信する新たな地域ブランド「苫小牧クラフトスパイス」が誕生! 地元シェフや飲食店の協力で生まれた手作りスパイスで、市内認定店では、工夫を凝らしたスパイス使用メニューを提供中です。

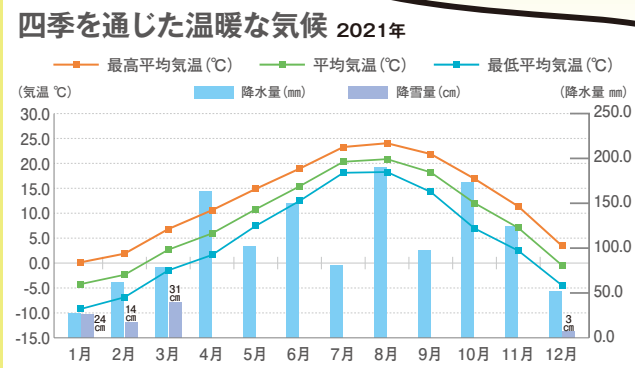
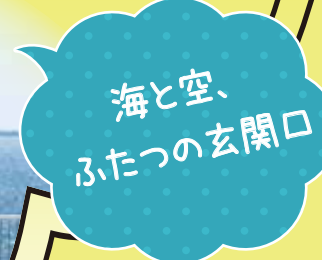
お土産のおすすめは創業明治31年、「三星」の銘菓「よいとまけ」。道産原料にこだわった苫小牧を代表するお菓子です。



# よっこそ 苫小牧へ

会議や大会開催にピッタリな、

北海道中南部に位置する苫小牧市は、太平洋に面した港湾都市。大規模な内陸掘込港をもつ道内屈指の工業地帯であり、アイスホッケーが盛んな「スケートのまち」としても知られています。そんな苫小牧市の特徴や魅力を、3つのポイントにまとめてご紹介します!



ラムサール条約に指定されている日本を代表する渡り鳥の中継地ウトナイ湖や、世界的にも珍しい三重式火山の樽前山があり、豊かな自然に囲まれたまちです。

涼しい夏にはキャンプや登山等のアウトドアや、ゴルフなどのレジャー、スポーツ施設を利用した合宿などに最適です。冬は降雪量も少ないことから、苫小牧市内はもちろん道内各所へのウィンタースポーツの拠点として滞在できます。

とま こ まい

苫小牧の3つの魅力をご紹介します!

苫小牧市の公式キャラクター

とまチヨッパ

©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。



### 苫小牧の魅力②

## 太平洋気候による過ごしやすさ!

スポーツやアウトドアレジャーに最適な気候

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じ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。

夏の平均気温は、21度前後と冷涼な気候です。冬は晴れの日が多く、北海道で一番少ない降雪量となっています(※気象庁累積降雪量平年値)。

### 苫小牧の魅力①

## アクセス抜群! タブルポートの街

北海道の物流を支える2つのポート

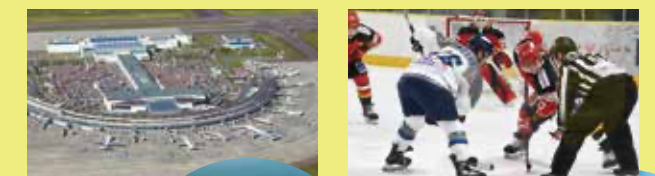
明治期から製紙業で発展した苫小牧市は、現在も石油精製業や自動車工業、電力など多種多様な企業が集まる北海道最大の産業拠点都市です。



道内港湾貨物の半数以上を取り扱う国際拠点港湾・苫小牧港は、日本初の掘込港湾として昭和38年(1963)に開港しました。貨物はもちろん、仙台や名古屋など本州各地からのカーフェリーの北海道への玄関口として、道内観光にも抜群のアクセス拠点となっています。

北海道の空の玄関口・新千歳空港からは、公共交通機関、車、どちらを使っても約30分、同様に札幌からも約1時間程度とアクセスも良好です。また高速道路のインターチェンジが6カ所あり、道内各地への車移動もストレスなくアプローチできます。

国内外を結ぶ空・海の「Wポートのまち」として、北海道の物流・交通を支えるとともに、ビジネスや観光の拠点としても大きな機能を果たしています。





# 苫小牧の代名詞「氷上スポーツ」の都

# スケート施設

## 新ときわスケートセンター



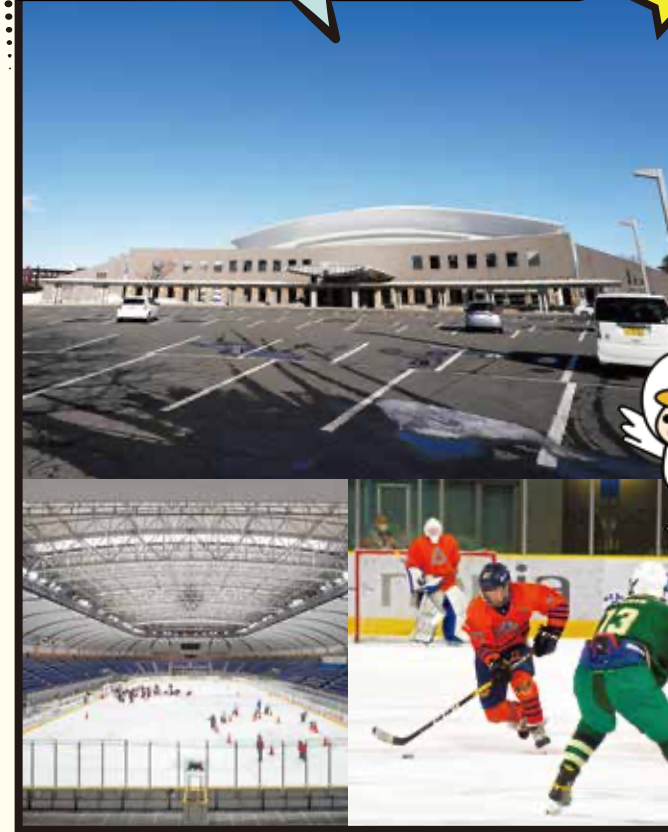
公式HP  
<https://n-tokiwa.com/>  
 交通 アクセス  
 苫小牧市ときわ町3丁目8-1  
 駐車場:71台  
 身障者用2台  
 お問い合わせ  
 0144-67-6600



### 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㎡

## nepia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



## 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



## 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





# さまざまな球技や陸上競技に対応

## 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

<https://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



## 緑ヶ丘公園サッカー場・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、旗掲揚ポール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



## ヤクルト緑ヶ丘陸上競技場



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



## 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

<https://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



## 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

<https://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



## 緑ヶ丘公園庭球場



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





## 用途によって選択可能。充実の設備を誇る

### アブロス沼ノ端スポーツセンター



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



#### 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㎡

## 屋内施設

### 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



#### 日吉体育館

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

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

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



#### nepiaアイスアリーナトレーニングルーム

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



### 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



### アブロス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





## ビジネスはもちろん合宿にも対応

## 宿泊施設

### 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。

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

客室総数	207室
大浴場	—
レストラン	○
無料Wi-Fi	○
会議室・イベントホール	○



### 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。

公式HP  
<https://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

客室総数	182室
大浴場	—
レストラン	○ (宿泊者専用)
無料Wi-Fi	○
会議室・イベントホール	○



## イベントや講演会にぴったり

### 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



## 文化施設

令和8年3月  
新たな市民ホールが  
オープン予定!



1200席と400席の2つのホールのほか、ギャラリーやダンス練習、ピアノ調律等の目的に応じた専用ルームも備えています。会議等に活用可能な部屋も6つあり、市民のみならず、来訪者の様々なニーズに対応します。

### 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。

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)

客室総数	88室
大浴場	○ (サウナあり)
レストラン	○
無料Wi-Fi	○
会議室・イベントホール	○



### 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時間利用可能な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。

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

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



### 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



### ウトナイ湖野生鳥獣保護センター



ウトナイ湖の自然と触れあいがら学べる施設

#### 施設概要

展示ホール、レクチャールーム、多目的室、市民ギャラリー、ボランティアルーム、休憩室、傷病鳥獣治療室、自然観察路、ウッドデッキ、駐車場など

公式HP  
<https://www.city.tomakomai.hokkaido.jp/shizen/sonotanoshisetsu/utonai/>

交通 アクセス  
苫小牧市植苗156-26  
新千歳空港から約15分(苫小牧駅前行ウトナイ湖下車)  
苫小牧駅から約25分(新千歳空港行ウトナイ湖下車)

お問い合わせ 0144-32-6331





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



スマイルホテル苫小牧

施設内に会議室やもみほくしセンター(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も提供しています。

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

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。

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

清潔、安心、信頼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。

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

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。

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



さわだ旅館

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。

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



ホテル 於久仁

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。

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)

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。

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

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。

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



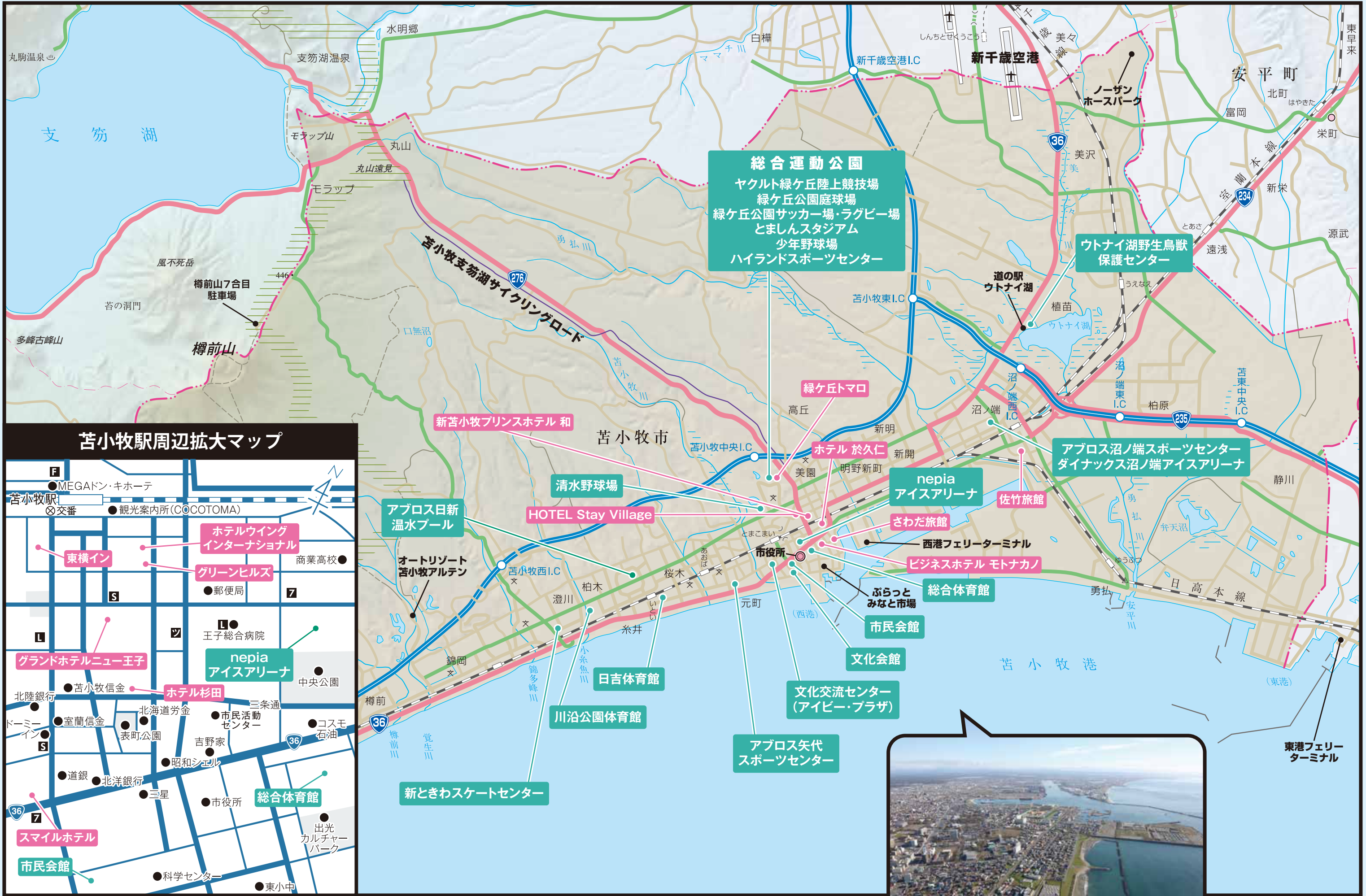
緑ヶ丘トマロ

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あり、30名から貸し切りも可能です。

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



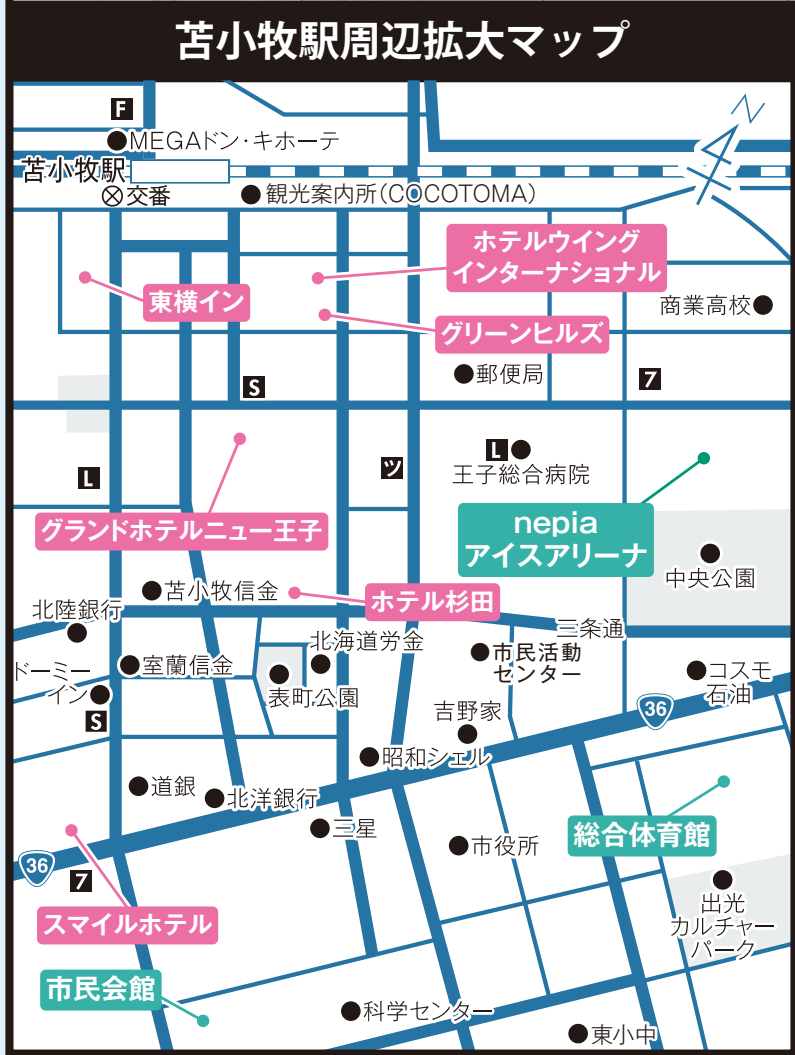




**総合運動公園**  
 ヤクルト緑ヶ丘陸上競技場  
 緑ヶ丘公園庭球場  
 緑ヶ丘公園サッカー場・ラグビー場  
 とましんスタジアム  
 少年野球場  
 ハイランドスポーツセンター

**ウトナイ湖野生鳥獣保護センター**

**アプロス沼ノ端スポーツセンター**  
 ダイナックス沼ノ端アイスアリーナ



**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

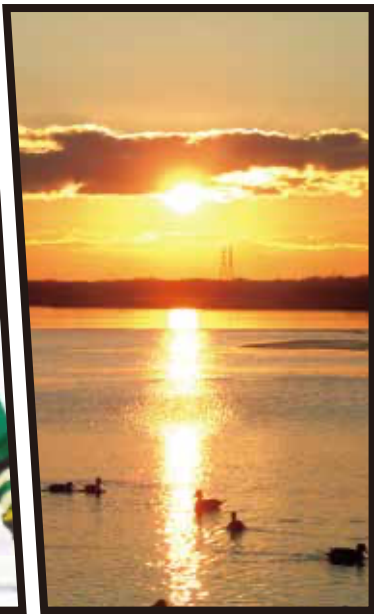






# とまこまのいいところ撮り

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!



## 苫小牧市の公式キャラクター

## とまチヨッパ

©2011苫小牧市

ホッキ貝の帽子、ハスカップの首飾り、ハナショウブのしっぽがチャームポイントなハクチョウ。

ダンスとスケートが得意で、副市鳥・とまこま観光大使として、たくさんのお友達に苫小牧をPRするお仕事をしていますよ。



と  
ま  
ち  
よ  
っ  
ぱ

とまこま

ハクチョウ

ハナショウブ

ホッキ貝

ハスカップ

## 苫小牧市MICE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

苫小牧市 ▶



苫小牧観光協会 ▶

