

苦小牧に暮らす人々のための生活情報誌

# ココッと

2025.8.29

Vol.256

月2回発行 8月・12月号  
苦小牧市内90,000部発行  
〔苦小牧市内ポストイン付〕

**無料**  
TAKE FREE  
ご自由に  
お持ちください

P2▶P3

## 防災の日

9月1日(月)は



9月1日は「防災の日」。その由来は1923年9月1日に起きた関東大震災にあるそうです。  
いざという時のための備えは十分ですか?この機会に今一度、確認しましょう。

P6▶P7



P10 プロが教える **おすすめレシピ**  
「韓国屋台風トースト」を作ろう

P12 **駅周辺ぶらり旅**  
今回は萩野駅周辺を散策

P16 **夏の麺クーポン**

求人情報・お得なクーポン・エンタメ情報・  
トピックス・イベントスケジュール・コラム  
レッドイーグルス北海道 応援企画 蟹ココ・川柳大募集・  
苦キッズフォトコンテスト2025写真募集 他

次号 **ココッと** Vol.257  
9月12日(金)発行

〔ココッと Vol.256〕2025年8月29日発行  
〈発行・編集〉「ココッと編集部」〒053-8611 苦小牧市若草町3丁目1-6  
苦小牧民報社営業課内TEL/0144-32-5312  
〈発行部数〉90,000部 〈発行エリア〉苦小牧市内のみ

8/30(土)▶31(日) 9/6(土)▶7(日) 4日間限り!

## アウトレットソファ 青空市

新入荷! 店内外 60台以上

早い者勝ち!

店舗屋外駐車場にて

逸品を多数 取り揃えました!

キッチンカーも やって来ます!

|                                                                  |                                                                                                              |                                                                  |                                                                      |
|------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| <p><b>ソファベッド</b></p> <p>税抜 <b>19,900円</b><br/>(税込21,890円)</p>    | <p><b>ソファベッド</b></p> <p>税抜 <b>35,000円</b><br/>(税込38,500円)</p>                                                | <p><b>カウチソファ</b></p> <p>税抜 <b>70,000円</b><br/>(税込77,000円)</p>    | <p><b>カウチソファ</b></p> <p>税抜 <b>85,000円</b><br/>(税込93,500円)</p>        |
| <p><b>3人掛けソファ</b></p> <p>税抜 <b>55,000円</b><br/>(税込60,500円)</p>   | <p><b>3人掛けソファ</b></p> <p>税抜 <b>60,000円</b><br/>(税込66,000円)</p>                                               | <p><b>電動リクライニング</b></p> <p>税抜 <b>80,000円</b><br/>(税込88,000円)</p> | <p><b>電動リクライニング</b></p> <p>税抜 <b>120,000円</b><br/>(税込132,000円)</p>   |
| <p><b>本革3人掛けソファ</b></p> <p>税抜 <b>80,000円</b><br/>(税込88,000円)</p> | <p><b>本革ソファ</b></p> <p>2人掛け 税抜 <b>70,000円</b><br/>(税込77,000円)<br/>3人掛け 税抜 <b>90,000円</b><br/>(税込99,000円)</p> | <p><b>カウチソファ</b></p> <p>税抜 <b>30,000円</b><br/>(税込33,000円)</p>    | <p><b>カウチソファ</b></p> <p>税抜 <b>55,000円</b><br/>(税込60,500円)</p>        |
|                                                                  |                                                                                                              | <p><b>カウチソファ</b></p> <p>税抜 <b>110,000円</b><br/>(税込121,000円)</p>  | <p><b>本革電動リクライニング</b></p> <p>税抜 <b>100,000円</b><br/>(税込110,000円)</p> |



# 9月1日(月)は 防災の日 災害への備えをみんなで考えよう

## 記憶に新しい津波警報 命を守る行動を

海と山に挟まれた苫小牧では、地震と津波に加え、火山の噴火によって被災するリスクは決して低くありません。この特集を取材中の7月30日、カムチャツカ半島付近で発生した大地震により、苫小牧市内で津波警報が発令されました。いざという場面で命を守る行動はできましたか？今回は苫小牧市がまとめ、全戸配布している「防災ハンドブック」を使って、実際に災害に備えるための基本を学びます。



黄色と黒色の表紙が目印の「苫小牧市防災ハンドブック」。2024年3月に発行し、全戸配布。市内のコミセンなどでもらえます。

### <教えてくれた人>

苫小牧市 市民生活部 危機管理室

主幹 川崎 将規 さん

防災ハンドブックは「地震・津波」、「洪水・土砂」、「火山災害」の3つの災害種別に分けて、ハザードマップと備えのポイントをご紹介します。生活圏にある最寄りの避難所は必ずおさえ、日ごろから防災への意識を高めましょう。



## ケース別 チェックポイント

### 地震・津波

建物や塀などの周辺物、建物内では家具の転倒防止など対策を行いましょう。大きな揺れを感じたら屋内では家具やガラスから離れ、頭を守って揺れがおさまるまで待ちます。そして、地震発生から約40分で到達するといわれる津波は、準備に5分から10分かかるとして、残り30分でどういう経路でどこに避難するかを決めておきましょう。

### 洪水・土砂

台風や高潮、洪水などの風水害は、地震と違って予兆があります。最近では線状降水帯の発生による災害も全国各地で増えています。風水害の発生が予想される場合は最新の気象情報や河川水位情報などをこまめにチェック。気象状況が悪化し、避難指示が出た場合はなるべく早く避難行動を開始してください。特に、お年寄りや支援の必要な方は早めに準備し、明るいうちに、浸水が始まる前に避難しましょう。

### 火山噴火

樺前山は日本で最も活発な活火山のひとつ。中規模程度の噴火でも風向きによっては火山灰の堆積による健康被害や交通障害、ライフラインへの影響などが予想されます。外出を控えるなど火山灰から身を守ることで普段の生活を送ることはできますが、日ごろから油断せず、噴火する可能性があることを意識してください。

## 共通 チェックポイント

### 災害種別にハザードマップを確認

発災した時にいる可能性のある場所、自宅だけではなく職場、学校から最寄りの避難所、そこまでの避難経路と所要時間を確認します。あらかじめ家庭で打ち合わせをしておくと、各々で避難した場合も後で所在を確認することができて安心ですよ。



発災時の避難所のチェックは必須

### 原則、徒歩で避難を

災害発生時、車は使わず、徒歩での避難が原則(火山噴火は除く)。東日本大震災では車で避難して助かった人がいた一方、道路が渋滞して車ごと津波の犠牲になった人もたくさんいました。水害では水深が30センチ以上になるとエンジンが停止する可能性もあります。各ご家庭ごとに事情はあると思いますが、できるだけ車は使わず、2人以上で歩いて逃げましょう。



### 災害時に強いアナログの備え

携帯電話など携帯通信網が遮断された時、あるいは停電でテレビが見られない時、アナログの物が効果を発揮します。各ご家庭にラジオは必ず一台備えておきましょう。また、屋外スピーカーから発信する防災行政無線が聞こえづらい人には、戸別受信機を貸し出していますのでご利用ください(有償の場合3,000円、条件により無償貸与)。



ラジオも聞ける戸別受信機

### 日ごろから防災意識を高める

いざという時のために、普段からイメージトレーニングをしておくことが大切です。苫小牧市では防災メールやLINE、Facebookでの情報発信を行っているため、ぜひ登録してください。また、町内会や小・中・高校などを対象とした「出前講座」を行っているほか、8月には市内の中学校で「宿泊訓練」を行い、避難所の体験をしてもらいました。このような取り組みは今後も継続予定なので、ぜひ活用してください。



総合防災訓練で行った宿泊訓練の様子(8月)



# 100円ショップでここまでそろう! 防災リュックを作ってみました

必需品は家庭状況によって異なります。この機会にご家庭の持ち出し品について考えてみませんか?

## 情報収集用品・避難用品

単3・単4電池／LEDヘッドライト／軍手・笛・ロープ3点セット／ペンライト／スマホ用3in1ケーブル ※330円



携帯用電化製品に必要な乾電池は必須。使用期限のチェックや動作確認は定期的に行おう。複数のコネクタがついた充電ケーブルは入れておくと便利。押し活用ペンライトも意外と使える防災グッズ。

## 食料・飲料水

飲料水／のど飴／5年長期保存ようかん



避難所で物資が配給されるまでの時間を想定し、飲料水やおやつは各自で持っておきたい。糖分補給や小腹が空いた時のためにあめ玉やビスケットなど溶けないものを。5年長期保存用ようかんも便利。

## 衣料品・防寒対策用品

アルミシート／レインコート／手ぬぐい／トラベル用使い捨て下着



濡れた場合に備えて着替えは1セット入れておくことがお勧め。大き目のアルミシートはいざというとき折りたたんでクッションや頭を守る頭巾にも使える。レインコートは色付きであれば着替えの時など目隠し用にもなる。

## 救急用品

救急キズテープ(ばんそうこう)／アルコール消毒綿／折りたたみハサミ／伸縮包帯



軽いケガのセルフケアに必要なものをそろえておこう。折りたたみハサミは携帯に便利。常備薬や予備メガネ、お薬手帳、保険証やマイナンバーカードのコピーも入れて、チャック付き袋にまとめておくと安心。

## 衛生用品

不織布マスク／ウェットティッシュ／ゴミ袋／手提げ用ポリ袋／緊急簡易トイレ／携帯トイレ／シャンプーシート／ボディ用シート／歯磨きシート／目かくしポンチョ付き簡易トイレセット ※220円



トイレが使えない状況には、携帯トイレと目かくしポンチョのセットが安心。避難中、体を清潔に保つための便利グッズは思ったよりも豊富で、中でも水を必要としない歯磨きシートは優秀。

約3,000円でこのボリューム。子どものお古のリュックが活躍しました



※店や時期によっては欠品や販売を終了している場合があります。



# 苦キッズ 2025 フォトコンテスト



お子様(お孫さん)もこの  
とっておきの写真を  
子コッとにのせませんか?

グランプリ1点  
応募の中から準グランプリ数点を決定!

※写真は前回の苦キッズフォトコンテスト入賞写真です。

応募期間 9月1日(月)必着

メール、またはLINEでご応募下さい。  
入賞作品は、9月19日発売の「子コッと」にて発表致します。  
応募点数はお一人様1点のみ。お気軽にご応募下さい。

- 応募方法**
- ①郵便番号・住所 ②お名前(応募された方)
  - ③電話番号 ④写真のコメント(15文字以内)
  - ⑤写真に写っているお子様のお名前(ニックネーム可)と年齢

- 注意事項**
- ・苫小牧及び近郊の方に限ります。
  - ・年内に撮影されたものに限ります。
  - ・0歳～小学生までのお子様に限ります。
  - ・お子様がメインの写真に限ります。
  - ・複数人でもOK。



cocot@tomamin.co.jp

**9/30まで**

## 2周年記念キャンペーン

入会金5,500円が**無料!!**  
新規入会の方は月会費通常7,700円が  
**2ヵ月無料!!** さらに パーソナル1時間  
※6ヵ月以上継続していたら月会費4,400円が無料!!

さらに! 新規入会先着30名様にプレゼント! サイコロ2個回って2が出れば  
A.リストラップ+ボトル B.ナップザック サイコロ7,700円が1ヵ月無料

7つの半個室プライベート空間に  
ハイスペックマシン完備のトレーニングジム

空はリ・キョウ・アスリートが運営するジムだから  
心、身体、メンタルのメンテナンスの仕方など安心し  
てお任せください。経験豊富なトレーナーによるパー  
ソナルも人気! これからジムデビューする方、トレー  
ニング内容を見直したい方は是非体験ください。

トレーニング中は水素水が飲み放題!

マッサージ/ボクササイズ/グループパーソナル 等オプションメニューご利用いただけます。

**Goscle Gym** 24時間営業  
(予約にて見学受付中)

苫小牧市とさわ町4丁目25-16 TEL 080-4043-2104

地域のニュースと感動を届ける仕事です  
苫小牧民報販売店は  
ふるさとの絆を結ぶ暮らしの情報紙  
「とまみん」をお届けして  
家庭と地域に笑顔を広げています

各販売店は配達・集金  
スタッフを募集しています

苫小牧民報販売店協力会  
様とまみんサービス

フリーアクセス 0120-323-810

# 求人情報

広告掲載のお問い合わせ先  
TEL 0144-32-5312

## 給油監視員・販売スタッフ募集

セルフサービスのガソリンスタンドにて給油  
の監視業務と許可を行うお仕事です。その  
他、店舗内の清掃やお会計の作業、各種キ  
ャンプーンのご案内もお任せいたします。

危険物乙四免許必須 資格取得支援  
制度有ります。

★1日3h〜OK、時間店相談 ★自己申告シフト制 時給 1,080円〜

勤務店舗 セルフ新三光町店 苫小牧市三光町1丁目2-1 TEL.0144-82-8351 ①14:00〜23:00 ②17:00〜23:00  
セルフ北光町店 苫小牧市北光町4丁目14-15 TEL.0144-76-3377 ①7:00〜10:00 ②7:00〜15:00 ③17:00〜22:00  
セルフ川路店 苫小牧市川路町5丁目13-23 TEL.0144-76-6611 ①7:00〜10:00 ②17:00〜22:00

【待遇・福利厚生】昇給制度有、制服貸与、社会保険完備、有給休暇、  
交通費支給(当社規定による)、車・バイク通勤OK、資格取得支援制  
度有(危険物乙四免許)、正社員登用制度有

★年齢・性別・学歴不問 ★学生・フリーター歓迎 ★ワーク・掛け持ちバイトOK  
★主婦(夫)さん活躍中(扶養内勤務OK) ★定年退職後の方もOK(シニア世代も活躍中)  
★長期勤務できる方 大歓迎!!

応募 | お気軽にお問い合わせください。  
apollostation 出光リテール販売株式会社 北海道カンパニー TEL.090-8706-5832(通話/夜間)

# 8/29(金)移転オープン

ベーカリーフェア 店内商品が超お得に買えるチャンス!

8/29(金)〜31(日)  
3日間限定  
セール開催中

## 店内商品8%OFF!!

※当日は選べるお買得の商品! 新米、たまご、特売品、お取り寄せ商品を除く。  
移転前のお買い上げレシートを  
セール期間中にご持参していただくと  
オープン記念品プレゼント!

土曜日はコストコ人気商品の  
試食会やってます♪

年会費不要で、コストコ商品をお買い求めいただけます!

苫小牧市北栄町5丁目2-29 TEL.0144-56-5316

木になる **CHOCOS** 営業時間 (平) 11:00〜18:30 (土) 10:30〜18:30 定休日 水曜日

## OPEN HOUSE

8/30(土)〜31(日) 10:00〜17:00

販売価格 **3,680万円**

返済計画 3,680万円借入・40年返済  
金利0.85%(3年固定) 月々返済  
元金 78,670円  
ボーナス 70,910円  
元金内 90,470円

生活に便利な人気エリア! 駐車3台可能。  
都市ガス、照明器具・太陽光発電付き!

【物件概要】●所在地:苫小牧市北栄町2丁目13-22 ●交通:道南  
バス(北栄)徒歩5分 ●駅徒歩:1F 66.20㎡(20.63坪)、  
2F 52.52㎡(15.88坪)、合計 120.72㎡(36.53坪) ●構造:新築  
分譲 準耐火2階建て ●土地取得:212.44㎡(64.26坪)  
●用途:第一種中高層住居専用地域 ●建ぺい率:60% ●容積率:  
200% ●延床:北西角公園0mに11.87m接する ●築年月:平成26  
年10月 ●取引態様:売主 ●広告掲載期間:令和7年9月まで

SINCE 1971 一級建築士事務所 北海道建設業 登録第519号  
建設業 北海道建設許可(特-乙) 登録第01381号  
宅地建物取引業 北海道宅地建物取引 登録第001999号

●売主の為、仲介手数料はございません。

## 株式会社 トマト

■本社/苫小牧市三光町2丁目1-24  
TEL 0144-37-3600

苫小牧 トマト



**ヘルシーなワンプレートから  
定番のナポリタンまで!!**

**ランチタイム 11:00-14:00**  
ランチ限定メニューも豊富!

コーヒー (HOT・ICE) 380円  
自家製レモネード 350円  
ヘルシーランチプレート 980円  
昔ながらのナポリタン 850円

**COCOTOMA  
CAFE & BAR** TEL 0144-33-1534

苫小牧市表町5丁目11-5 ふれんどビルテナント棟1F  
営業時間/9:00~22:00 (カフェ10:00~18:00)

**平日限定(月・火・木・金)  
11:30~14:00(LO.13:15)**

**釜飯ランチ  
2,000円~**  
(小鉢・汁物・漬物・サラダ付)  
※土日祝はランチ営業しておりません

ご予約お待ち  
しております

**悠膳コース**  
4,900円・6,900円・8,900円

四季の味 **悠膳**

苫小牧市しらべ4丁目1番8号  
TEL.090-3231-4525  
※お昼はランチ営業しておりません

**熊鷹産肉と塩の絶品  
こだわりの  
とんかつ**

とんかつの喜多蔵

苫小牧市美原町3丁目18-27 ☎0144-61-6868 毎週水曜日  
営業時間/11時15分~14時45分(LO.14時) 夜17時30分~20時45分(LO.20時)

**クーポン** お食事頂いたお客様に  
イカフライ1ヶ又はウーロン茶1杯サービス

※お食事1人につき1個45分まで利用可 ※お食事・お飲み物の利用不可  
※ご注文は前にお申し込み下さい。 有効期限/2025.9.25まで有効

**トリートメントしながら、  
まつ毛を太く、長く、黒く見せるカラー**

**大人気 オプション  
ブラックフィルムカラー  
(まつ毛カラー) 3,000円**

アイリッドアップパーマを施された方が対象の  
オプションメニューです。

**アイリッドアップパーマ 5,000円**  
まつ毛とまぶたを上げることができ、視界が広がり、目元が  
美しく、まぶたの下唇が膨らんでいるように見えます。

**耳つぼジュエリー 3,300円**  
(まつ毛パーマと同時予約で2,500円になります。)

**LEPOSER -ルポゼ-**  
苫小牧市白金町2丁目13-20(駐車場あり)  
TEL 080-9340-9299  
9~17時(日祝10~17時) 土曜・祭日不定休

**《肩こり・腰痛・しびれ等》  
ご相談ください!**

前日までに  
ご予約いただいた  
ご新規様限定!!

**Triple-ONE全身整体治療 検査込70分**  
押す・流す・伸ばすを  
同時に行うソフトな整体  
取ってしまふほど心地良く、身体の「つらい」から解放!

●オプションで鍼灸治療もご用意 ●キッズスペースあり ●施術・検査・お食事まで

**整体空間 ZEN**  
☎0144-84-6710 9~17時 月・木・金・土・日・祭日  
苫小牧市港川町3丁目1-7 パイパス沿い(マックスバリュ港川町店隣り)

**足や爪の悩みお気軽にご相談ください!**

M ●巻き爪ケア..... 1か所 8,800円  
E ●たこ・うおめケア..... 4,950円~  
N ●角質ケア..... 4,950円~  
U ●厚爪ケア..... 4,950円~  
●爪切り..... 3,300円~

**足、疲れてませんか?  
季節の変わり目に足元を整えましょう**

元看護士の経験や知識を活かし、症状を見極め施術いたします。出張訪問可能。施設様からの依頼も承ります!

**ドクターネイル爪革命 苫小牧店**  
☎090-5941-7860 完全予約制(月・火・水・木・金・土・日・祭日)  
苫小牧市末広町3丁目5-9 2階西  
9:30~18:00(随時受付相談) 不定休

**エニロイアー**  
千歳支店/千歳市上里町1060-1 ☎0123-24-2126

**本券を  
ご持参  
ください!!**

**500円以上ご利用で  
100円引き**

●一枚につき  
お一人様一回限り

**クーポン対象店** ●スーパーアークス明徳店 ●ホクレン苫小牧店 ●近ノ雑店

**クーポン** ●1回のお会計500円(税込)以上ご利用で合計  
より100円引き ●新規入会金(300円)無料

※お食事・お飲み物の利用不可 ※お食事・お飲み物の利用不可 ※お食事・お飲み物の利用不可

**圧倒的な情報量とネットワークが自慢です!**

**車のおさがし  
専門店**

全国131の提携オークション会場から最も安く最も条件に合う1台を  
平均4.3日以内に 完全無料でご紹介します!

～むたすら正真正に～  
**カーライフサポート株式会社**  
〒059-1275 苫小牧市宇留町89-11  
☎0144-67-4144  
10:00~19:00 月・火・水・木・金・土・日・祭日

**見積り無料!ご予約に応じて見積りさせていただきます**

**森板金**

大工工事 床の張替・ドアの取替・床の  
段差解消・手すり取替  
水まわり工事 トイレ・台所・洗面化粧台・  
ユニットバス交換工事  
屋根塗装 外壁塗装 窓ガラス  
内装工事 サッシ工事

※その他、住宅に関するお悩みは、当社へご相談下さい。  
ご予算に応じてお見積りいたします。

**有限会社 森板金** 苫小牧市美原町2丁目26-13  
☎0144-61-1022 携帯090-2254-8177  
8~18時(電話受付は19時まで) 日曜日(電話受付は可)

**クーポン** ご成約いただいた方に粗品プレゼント

※お食事・お飲み物の利用不可 ※お食事・お飲み物の利用不可 ※お食事・お飲み物の利用不可

**保険クリニック**

全国約240店舗

**初回来店時 粗品プレゼント**

※お食事・お飲み物の利用不可 ※お食事・お飲み物の利用不可 ※お食事・お飲み物の利用不可

**生命保険のこと、相談するなら 保険クリニック苫小牧店まで!!**

**家計節約のカギは、生命保険の見直しにあり!!**

「人生で2番目に高い買い物」といわれる保険。「とらえず入った保険がそのままだ」とい  
う方いませんか?家族構成や生活状況が変われば、必要な保険も変わります。必要な保  
険を見直すことで、大層な家計節約も夢ではないかもしれません。

**「保険クリニック」って?**  
生命保険の不安や疑問を気軽に相談できる実店舗型保険ショップ、それが  
「保険クリニック」です。全国の「保険クリニック」には年間2万世帯以上が  
来店。どこの保険会社にも属さない保険コンサルタントが無料で相談をお  
受けします。「保険を見直してみよう!」と思ったら、まずは相談のご予約を!

**相談  
無料**

苫小牧市末広町3丁目13-12 KSビル2F  
☎0120-885-929  
平日9:00~17:00  
土・日・祭日・祝日

**「ココット」は「とまみんデリバリー」で  
お届けしています**

苫小牧民報と読者世帯には民報折り込みで、  
それ以外の世帯にはポスティング(直接配布)  
で、お配りするシステムです。創刊から75年間、  
苫小牧民報を市内くまなく読者にお届けして  
いる伝統と信頼の販売店網が、「ココット」と皆様  
をつないでまいります。

※とまみんデリバリーのお問い合わせは  
協とまみんサービス TEL.0144(82)9962へ。

**日々の足の疲れ、むくみに  
フットケアで  
楽になませんか?**

フットケアに合わせた **オプション**

●30分.....2,800円  
●45分.....3,700円  
●60分.....4,500円  
15分追加...1,100円

●アロマクリーム・オイル  
(ローズ・ライオンラン・ラベンダー・オレンジ)  
●低反発マットレス上での施術  
各 **550円**

**フットケアを含めたセット**

●もみほぐし+フットケア15分 30分 2,400円  
●もみほぐし+フットケア+ヘッド15分 30分 3,900円  
●もみほぐし+フットケア+ヘッド+ハンド15分 30分 6,200円  
●もみほぐし+フットケア+ヘッド+ハンド+ヘッド15分 30分 6,600円

**地域開放 青空親子クラブ!**

9/10 水  
11:00~

1歳~3歳  
青空幼稚園にて

持ち物  
①上履  
②水分補給の水もの

**一青空親子クラブのご案内**

対象/未就園児のお子さん

**今後の予定**

9月 10日・24日 10月 8日・22日  
11月 12日・26日 12月 10日・24日  
※水曜日の11:00~12:00

ご予約・お問い合わせは 未就園児教室(プレスクール)  
**青空幼稚園・たんぽぽ教室**  
苫小牧市柏木町2丁目3番5号 TEL.72-3266

**もみほぐしセンター**

☎0144-84-8566 Web予約はこちら

苫小牧市錦町1丁目1-2 スマイルホテル1F 10:00~22:00(最終受付21:30) 不定休

**PRIDE**

年中無休  
苫小牧店3F  
メガドンキホーテ

**予約優先**

**MENU (税込表記)**

●カット(ブロー込)..... ¥2,200  
●パーマ(カット込)..... ¥3,850~  
●カラー(カット別)..... ¥3,300~  
●パーマ・カラー(カット込)..... ¥7,150~

●男性カット也大歓迎!

**PRIDE** 苫小牧市末広町1丁目 メガ・ドンキホーテ苫小牧店3F  
TEL 0144-32-1200 年中無休  
受付時間/9:00~19:00 パーマ受付/9:00~18:00  
セルフカラー受付/9:00~17:30





豊かな自然に恵まれた北海道の港町  
苫小牧で、美味しい肉料理が楽しめる  
スポットをご紹介します。



焼肉ホルモンYA-SAN 2024年11月オープンしました!



苦小牧初、卓上サワーで焼肉の楽しめるお店。オーナーが食材を仕入れており、良いお肉をリーズナブルに提供しています。

**ご予約承ります**

●カウンター席 2名×3席  
●BOX席 2~4名×10卓

焼肉ホルモンYA-SAN 苫小牧市錦町2丁目5-2 【定休日】不定休  
【営業時間】11:30~22:00(LO.21:30) TEL.0144-84-3223

食道園 錦町店 限定

焼肉食べ飲み放題



新生台店も  
個室宴会プラン[飲み放題90分付]  
お一人様

前日まで  
要予約  
4名様以上

5,000円~6,000円で承ります



**食道園 新生台店**  
TEL/014-36-6409  
2014年3月27日(木)2  
営業時間/11:30~21:30  
(ランチ14:30まで)  
※予約あり(10分前)  
※予約あり(10分前)

**食道園 錦町店**  
TEL/0144-32-2557  
高小牧市錦町1丁目5-7  
営業時間/17:00~23:00  
※ラストオーダー30分前  
※休日/火曜日・水曜日・木曜日

**お持ち帰りも承ります!**

食道癌について詳しくはHPをチェック

<http://www.xuewen.com>

平日限定

**牛タンロック!!**

**牛タンロック** **4,500円** (税込4,950円)  
2~3人前

※【完全予約制】前日までにお電話にてご予約ください ※1グループ最大で2名様からのご参加

コース 当日予約OK

**2名様専用コース** ..... **3,980円**  
(税込4,378円)  
 〈チョコレートケーキ/3種盛り合わせ/濃厚生クリーム/  
 果物/デザート〉

## スタンダードコース

〈チコレギサラダ／キムチ盛り合わせ／ナムル盛り  
合わせ／韓国社会わがやみ酒類／韓国主ルモノ／お食事／

〈チョコレートサラダ/キムチ盛り合わせ/ナムル盛り合わせ〉 (税込6,600円)  
 ※贈答用には、お祝い状を添えてお届けいたします。お急ぎの方は、お電話ください。 ※2名様以上

漢 文 學 部

0801T01-2

その他、季節ご用意しております。

RESTAURANT  
あ い く  
萌麗紅  
BREAK  
★★★★since1975★★★★

TEL(0144)36-2019

■営業時間／月～土 10:00～15:00・17:00～21:00  
祝 日 12:00～17:00  
■定休日／日曜日

炭火焼肉  
**清山匠**  
せいざんしょう  
炭火焼肉 清山匠

苫小牧市春日町1丁目1-2  
**☎0144-61-1111**  
 営業 17:00～22:00 (LO21:00)  
 【ご予約受付時間】 16:00～21:00  
 ※オートリザーブからのご予約は受付しておりません。  
**休** 火曜日







2025年8月29.30日限り  
**店内全品** 表示価格から **10%**引き

有限会社 市原精肉店  
〒059-1602 勇払郡厚真町表町3番地  
tel:0145-27-2407

作りたて中華×揚げたて唐揚げ

**八珍玉のお得な週替わりランチ**

唐揚げ食べ放題付  
平日 **1,188円** (税込) から  
※土日祝は+110円(税込)  
ライス、スープお替り自由  
ホットコーヒー飲み放題

土日祝もOK!

ランチ限定!! 単品メニューをお食事の方  
+440円で唐揚げ食べ放題にできます!!

中華料理 **八珍玉**

苫小牧市新富町2丁目2-4  
営業時間 11:00~15:00 / 17:00~23:00  
土日祝 11:00~23:00  
☎0144-82-8985

電子マネー・QR決済・各種クレジット使えます!

**カレーフェア開催中!!**

カレール好きにはたまらない、特選牛肉をふんだんに使用した  
ウエムラ自慢のカレールメニュー。美味しく食べくらべもおすすです。

白老牛ハンバーグカレー  
単品 **2,100円**  
開拓セット(白老のチーズ焼き+ドリンク) **3,000円**

白老牛ごころカレー  
単品 **1,800円**  
開拓セット(白老のチーズ焼き+ドリンク) **2,700円**

白老牛グリルカレー  
単品 **2,420円**  
開拓セット(白老のチーズ焼き+ドリンク) **3,320円**

ファームレストラン ウエムラ・ベース  
白老郡白老町石山109番地20  
TEL.0144-83-4929 (営業時間)11:00~17:00

白老和牛肉の煮込みバーガー

単品……¥770  
セット……¥1,120  
※セットはミューズコーヒーと  
コーヒーが付きです

白老和牛肉100% (スープ付き)  
煮込みハンバーグプレート ¥1,540

冬の限定メニュー (10月~3月)  
※スープ・サラダ・コーヒーゼリー付き  
パンとライスから選べます

白老和牛肉100%冬の土鍋メニュー  
煮込みハンバーグ ¥1,650  
スペシャルハンバーグ ¥1,760

はしもと珈琲館  
白老町竹瀬118-31 TEL:0144-87-2597  
◆営業時間/平日11:00~15:00 土日11:00~16:00 ◆定休日/水・木

苫小牧民報創刊75周年記念講演会

精神科医 講師 **和田秀樹氏** **入場無料**

演題 **からだの健康と心の健康**

日時: 2025年(令和7年) **9月19日(金)** 14:00~15:30 (開場13:00)

場所: **グランドホテルニュー王子 3階 グランドホール**  
[苫小牧市表町4丁目3-1 ☎0144-31-3111]

※ホテルの駐車場は台数に限りがあるため、乗り合わせや公共交通機関、周辺の有料駐車場の利用にご協力をお願いします。周辺施設・店舗への駐車はご注意ください。

ご参加お申し込み方法  
スマートフォンで右記の二次元コードを読み取り、専用フォームからお申し込みください。  
※PCからは<https://x.gd/KrD9G>にアクセスしてください。

お電話でも承ります **TEL:0144-32-5311** [受付時間: 平日 9:00~16:30]

ご不明点があれば、お気軽にお問い合わせください。 **株式会社 苫小牧民報社 総務局**

苫小牧民報社 〒053-8611 苫小牧市若草町3丁目1番8号  
TEL.(0144)32-5311



※各情報は8月19日現在のもので、公開日、発売日等変更となる場合がございます。 ※価格は全て税込み表示です。

エンタメ情報

# CINEMA

■情報協力 ディノスシネマズ苫小牧

苫小牧市昭和3丁目1-20 イオンモール苫小牧2F TEL.0144-52-1201

※作品は数値変更になる場合がございます。



## パトリックとクジラ 6000日の絆

8/29公開

ディノスシネマズ苫小牧

クジラに魅了された水中カメラマンとクジラたちとの交流を描くドキュメンタリー。2019年にドミニカの海で出会ったメスのマッコウクジラのドローレスや、そのほかのクジラたちと水中カメラマンとの絆を映し出す。

監督：マーク・フレッチャー 出演：パトリック・ダイクストラ

©Farm Water Studios GmbH 2023



## 8番出口

8/29公開

ディノスシネマズ苫小牧

ゲームクリエイターのKOTAKE CREATEが制作した、異変探しゲームを原作にしたドラマ。無限にループする地下通路で、そこに迷い込んだある男性が8番出口を目指す。

監督：川村元氣 出演：二宮和也

©2025 映画「8番出口」製作委員会



## 遠い山なみの光

9/5公開

ディノスシネマズ苫小牧

カズオ・イシグロが太平洋戦争終戦直後の長崎と1980年代のイギリスを舞台に描いた長編デビュー小説を、映画化したヒューマンミステリー。戦後にイギリスに渡ってきた長崎出身の女性が、若いころに長崎で知り合った謎めいた女性について回想する。

監督：石川慶 出演：広瀬すず 二階堂ふみ 吉田羊

©2025 A Pale View of Hills Film Partners



## カラダ探し THE LAST NIGHT

9/5公開

ディノスシネマズ苫小牧

ウェルザードの携帯小説を原作に実写映画化された「カラダ探し」の続編。真夜中の遊園地を舞台に、5人の高校生たちが殺されるシーンを仲間たちと共に何度も繰り返す。

監督：羽住英一郎 出演：橋本環奈 奥平大輝

©2025 カラダ探し THE LAST NIGHT 製作委員会

■情報協力 シネマ・トラス

苫小牧市本町2丁目1-11 (中央ポウル1F) TEL・FAX 0144-37-8182 休館日/毎週月曜日(祝日の場合は営業、翌日休館)、第2・4火曜日



## 入国審査

8/30~9/12公開

シネマ・トラス

アメリカの入国審査を受ける男女の行く末を描くサスペンス。グリーンカードを獲得してニューヨークに降り立ったスペイン人男女の間に、入国審査が深い溝を生じさせる。

監督：アレハンドロ・ロハス フランシスカ・パンタス 出演：アルベルト・アンマン ブルーノ・ウツ

©2022 ZABRISKIE FILMS SL, BASQUE FILM NETWORK SL, SYGNATIA SL, UPON ENTRY AIE



## バッド・ジーニアス

8/30~9/12公開

シネマ・トラス

貧しい家庭育ちながら頭脳明晰なリンは、ある日、落第の危機にひんした親友を助けるため、試験中にある方法で解答を教えて好成绩を取らせる。そんなリンにバットが学校の劣等生たちを救う裏ビジネスを持ち掛ける。

監督：J・C・リー 出演：カリナ・リャン ジャバリ・パンクス

©Silver Street LLC



## ルノワール

8/30~9/12公開

シネマ・トラス

パブル人気だった1980年代後半の日本を舞台にした家族ドラマ。仕事に追われる母、闘病中の父と暮らす11歳の少女が、両親のすれ違いに戸惑いながら、周囲の大人たちが抱えるさまざまな事情を垣間見る。

監督：早川千絵 出演：鈴木雄 石田ひかり

©2025 RENOIR 製作委員会/International Partners



## 真夏の果実

9/6~公開

シネマ・トラス

結婚10年目を迎える夫婦に訪れた危機を描くラブストーリー。夫が出稼ぎで不在中、地元に残る妻の浮気をきっかけに騒動が巻き起こる。モデルやグラビア、レースクイーンなどで活動してきたあべみほが主人公、彼女の夫を「死体の人」などの奥野瑛太が演じる。

監督：いまおかしんじ 出演：あべみほ 奥野瑛太

©2025 真夏の果実 製作委員会

# 選べる安心、伝える“ありがとう”

最期の時に「ありがとう」を伝えたい相手がいるなら、アシストライフがその想いをつなぎます。看取りの立ち合いも、納骨も。あなたの意思で“選べる”サポートをいたします。最期まで自分らしく。安心の終活、はじめませんか？

## 選べる看取り 家族代行サービス

連帯保証人(金銭的保証)と身元引受人(緊急時の手配や遺体の引取り)が必要な身元保証。アシストライフなら1社で全てお引き受け可能です。(※条件あり)

入院時の身元保証 **30,000円** (税込)

介護施設の身元保証 **50,000円** (税込)

## 納骨代行サポート

埋葬、散骨手配、納骨、共同墓手配など、故人様のご希望に沿った形で納骨をサポートいたします。

- ・事前に納骨先などのご希望を丁寧にお伺いします。
- ・ご遺骨の引き渡し(ご家族・業者様)や、故人様指定の埋葬手配も承ります。
- ・お一人様用に共同墓の事前のお手続きも可能です。

料金 **50,000円** (税込)

## 未来信託セミナー

いまの相続で解決できないことを未来信託で解決！

2025年9月16日(火)

【時 間】15:00-16:30 (質疑応答30分)

【場 所】苫小牧市文化交流センター

アイビー・プラザ

苫小牧市本町1丁目6番1号

【参加費】1,000円

【講 師】河合保弘司法書士

お申し込みはこちらから！

## こんな悩みありませんか？

- お一人様の相続
- 特定の人の財産を渡したい
- 子どもがいないご夫婦の相続





※各情報に8月19日現在のもので、公開日、発売日等変更となる場合がございます。 ※価格は全て税込み表示です。

エンタメ情報

## BOOK

■情報協力 未来屋書店 苫小牧市柳町3丁目1-20 イオンモール苫小牧2F TEL 070-1598-8260



ブラックショーマンと名もなき町の殺人 東野圭吾 2023年11月14日発売 990円

福山雅治×有村架純主演で映画化。故郷で父が殺害された。仕事と結婚準備を抱えたまま生家に戻った真世は、何年間も音信不通だった叔父・武史と再会する。元マジシャンの武史は警察を頼らず、自らの手で犯人を見つけるといふ。かつて教師だった父を殺した犯人は、教え子である真世の同級生の中にいるのか。

出版社:光文社



頭がいい人のChatGPT&Copilotの使い方 橋本大也 2024年3月21日発売 1,870円

仕事時間が1/3になる! AIと働く時代。人より一歩先いくAIとの付き合い方・考え方。ChatGPT&Copilotの基礎知識や便利な活用法など、今、日本で一番ChatGPTに詳しい著者が伝えるこれからのように生成AIと共存していくべきなのかわかる1冊。

出版社:かんき出版



マスカレード・ライフ 東野圭吾 2025年7月30日発売 2,200円

ホテル・コルテシア東京で開催されることになった、『日本推理小説新人賞』の選考会。当日、文学賞受賞の候補者として、ある死体遺棄事件の重要参考人が会場に現れる!? 警視庁を辞め、コルテシア東京の保安課長となった新田浩介が、お客様の安全確保を第一に新たな活躍をみせる!

出版社:集英社



マイクロバイ・アンサンブル(幻冬舎文庫) 伊坂幸太郎 2025年8月7日発売 792円

付き合っていた彼女に振られた社会人一年生、どこにも居場所がないいじめられっ子、いつも謝ってばかりの頼りない上司……。でも、いま見えていることだけが世界の全てじゃない。知らないうちに誰かを助けていたり、誰かに助けられたり。残業中のオフィスで、事故現場で、フェス会場で、奇跡は起きる。優しさと驚きに満ちた現代版おとぎ話。

出版社:幻冬舎

## COMIC

■情報協力 未来屋書店 苫小牧市柳町3丁目1-20 イオンモール苫小牧2F TEL 070-1598-8260



40までにしたい10のこと(1) マミタ 2023年2月9日発売 922円

10年以上恋人なし。恋は罪めている。40歳の誕生日まであと3か月。「タコバ」「パフェ食べる」「誕生日を恋人と過ごす」絶対ひみつの「40までにやりたいことリスト」をよりによって10歳年下のイケメン部下に見られ一緒にやる羽目になり……。リストを作ったことで人生一変!? イケメン部下×枯れた上司のリーマンラブ。

出版社:リブレ



ゴールデンカムイ(24) 野田サトル 2020年12月18日発売 594円

劇場先行版アニメ「ゴールデンカムイ」札幌ビール工場編公開決定! 「天から役目なしに降ろされたモノはひとつもない」金堀の手掛かり、刺青人皮も残す所、あと僅か……。己の役目とは何か? 命と命が交差する!! 土方一味、第七師団、凶悪囚人、札幌大集結!! VS 海賊岡太郎、水中戦!!! 怒濤の波瀾に、息継ぎ禁止の第24巻!!!!!!

出版社:集英社



本なら売れるほど(1) 児島青 2025年1月15日発売 792円

ここは、本と人がもう一度会い直す場所。ひつまぎ屋の気だるげな青年が営む古本屋「十月堂」。店主の人情と奥深い品ぞろえに惹かれて、今日もいろんなお客が訪れる。本好きの常連さん、背伸びしたい年頃の女子高生、不要な本を捨てに来る男。ひと手にした一冊の本が、思わぬ縁をつないでいく。本を愛し、本に人生を変えられたすべての人へ贈る、珠玉のヒューマンドラマ!

出版社:KADOKAWA



黄泉のツガイ(1) 荒川弘 2022年6月10日発売 550円

アニメ化決定。山奥の小さな村に暮らす少年のユルは、野鳥を狩り、大自然の中で静かに暮らしていた。しかしユルの双子の妹のアサは、何故か村の奥にある牢の中で「おつとめ」を果たしているという。それはまるで幽閉されているかのよう……。穏やかな村に浮かぶ不自然な影、この村に隠された秘密とは一体……。未曾有のツガイバトルここに開幕!!

出版社:スクウェアエニックス

### PetSuper J&J 苫小牧店 周年記念祭 8.29日・9.11日

※8/29日は12時OPEN

#### 周年記念祭 MIX DOG

|                                             |                                     |                                          |                                       |                                         |
|---------------------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------------------|
| フードル×ミニチュアダックスフンド ¥398,000 ↓ <b>¥99,800</b> | チワワ×シーズー ¥398,000 ↓ <b>¥123,000</b> | ビションフリーゼ×フードル ¥398,000 ↓ <b>¥123,000</b> | シーズー×マルチーズ ¥398,000 ↓ <b>¥155,000</b> | マルチーズ×シュナウザー ¥398,000 ↓ <b>¥155,000</b> |
|---------------------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------------------|

#### 50匹限定 周年記念 CAT

|                                            |                                    |                                  |                                  |                                         |                                  |
|--------------------------------------------|------------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|-----------------------------------------|----------------------------------|
| ベンガル×アメリカンショートヘア ¥298,000 ↓ <b>¥79,800</b> | フォールデックス ¥498,000 ↓ <b>¥89,800</b> | マンチカン ¥298,000 ↓ <b>¥123,000</b> | バーミーズ ¥398,000 ↓ <b>¥123,000</b> | スコティッシュフォールド ¥398,000 ↓ <b>¥198,000</b> | ラグドール ¥498,000 ↓ <b>¥222,000</b> |
|--------------------------------------------|------------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|-----------------------------------------|----------------------------------|

|                               |                                         |                                           |                                |                                     |                                      |
|-------------------------------|-----------------------------------------|-------------------------------------------|--------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------|
| 柴犬 ¥398,000 ↓ <b>¥198,000</b> | ミニチュアダックスフンド ¥398,000 ↓ <b>¥198,000</b> | アメリカンコッカースパニエル ¥398,000 ↓ <b>¥255,000</b> | チワワ ¥398,000 ↓ <b>¥255,000</b> | タイニーフードル ¥398,000 ↓ <b>¥333,000</b> | フレンチブルドッグ ¥398,000 ↓ <b>¥333,000</b> |
|-------------------------------|-----------------------------------------|-------------------------------------------|--------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------|

### Pet Super J&J 苫小牧店

苫小牧市音羽町1丁目18-7 TEL.0144-84-6430 営業時間 10:00~18:00 [年中無休]

※各情報に8月19日現在のもので、公開日、発売日等変更となる場合がございます。 ※価格は全て税込み表示です。

※店内はこまめな換気と消毒を徹底しております。 ※価格は全て税込み表示です。 ※比較対象は店頭通常価格です。

※各情報に8月19日現在のもので、公開日、発売日等変更となる場合がございます。 ※価格は全て税込み表示です。

※店内はこまめな換気と消毒を徹底しております。 ※価格は全て税込み表示です。 ※比較対象は店頭通常価格です。





# 韓国屋台風トースト

フライパン一つで作れ、冷めてもおいしい



## 材料

|          |     |        |     |
|----------|-----|--------|-----|
| ●角食6枚切り  | 2枚  | ●ベーコン  | 1枚  |
| ※冷凍品も可   |     | ●ケチャップ | 適量  |
| ●卵       | 1個  | ●マスタード | 適量  |
| ●千切りキャベツ | 30g | ●はちみつ  | お好み |
| ●バター     | 25g |        |     |

## 作り方

- 1 フライパンを中火にかけ、バター10gを入れる。泡が出て溶けてきたら食パン2枚を並べて入れ、1分30秒程トーストする。焼き目がついたら裏返し、10g追加バターをして再び1分30秒程トーストする。
- 2 パンをフライパンから取り出した後、フライパンにベーコンを入れ、こんがり焼き目がつくまで炒める。
- 3 卵を割りほぐし、千切りキャベツと混ぜ合わせる。
- 4 フライパンの中に残っている脂分を軽くふき取り、再びフライパンにバター5gを投入する。
- 5 バターが溶けたら③を入れ、両面焼く。この時パンの上にのる大きさに形を整える。
- 6 トーストにはちみつをかけて伸ばし、焼きあがった②と⑤をのせ、ケチャップとマスタードをかけてサンドする。半分に切り分けて完成。

## 教えてくれた先生

ぱん工房 むぎ麦

店長

石見 妙香さん

苫小牧市出身。元看護士。開店準備のため市内パン屋で販売等を経験。大塚で営むパン工房の店長。オープン7年日の一押し商品は、「ふんわりもちもちこっぺぱん」。

## ここがポイント／

プレスを使わずフライパンで作ることです。つぶれることなく、食パン本来の食感が味わえる。家庭にもある食材で手軽に作れ、財布にも優しい。アレンジもしやすいので、作ってみてください。

## 楽賃プラン対象物件

最大2ヵ月分の家賃が無料  
※仲介料・敷金・礼金が0円

ご成約プレゼント  
ご成約後全員の市内14店舗で  
お使いいただける  
商品券 2,000円分  
プレゼント

ご紹介キャンペーン  
ご家族、ご友人をご紹介  
いただいた方に  
ご成約につき  
現金1万円プレゼント

送迎サービス  
お客様の送り迎えの送迎サービス。  
お車のない方へご成約の方、  
物件の案内時にご自宅まで  
お迎えにまいります。

### 明徳町 2LDK ハイッKT

対面キッチン！セイコーマート向かいです。

■住所／苫小牧市明徳町  
1丁目3-7  
■駐車場／1台無料  
■共益費／なし  
■交通／道南バス  
「錦町郵便局」停  
徒歩約3分  
■取引形態／仲介  
■敷金×0・礼金×0・仲介料×0

月賃 455,000円 (2LDK)  
契約初期費用 52,700円～



### 本幸町 1DK グランドールD

飲食街 徒歩圏の物件です。

■住所／苫小牧市本幸町  
1丁目3-12  
■駐車場／月賃3,000円/台  
■共益費／なし  
■交通／道南バス  
「幸町1丁目」停  
徒歩1分  
■取引形態／貸主  
■敷金×0・礼金×0・仲介料×0

月賃 35,000円 (1DK)  
契約初期費用 42,100円～



### 末広町 1DK サンコート末広

市役所・図書館近く、家電レンタル可能物件

■住所／苫小牧市末広町1丁目6-17  
■駐車場／月賃4,000円/台  
■共益費／なし  
■交通／道南バス  
「堤町2丁目」停  
徒歩4分  
■取引形態／仲介  
■敷金×0・礼金×0・仲介料×0

月賃 30,000円 (1DK)  
契約初期費用 39,700円～



ご友人へのおもてなしや、ご家族との時間をゆっくり楽しめる、至福の炭火焼

menu (一例)

特上サーロインステーキセット  
白焼牛サーロイン(200g)  
ライス・サラダ・スープ  
アイス・デザート・コーヒー付  
6,100円(税込)

特選カルビ(160g)  
三角バター・炭火焼  
3,360円(税込)

大好評!! 平日ランチ お手頃で人気です 1,200円～  
(平日11:00～13:00)

お問い合わせ・ご予約  
電話・FAX 58-3456  
苫小牧市字美沢8-5  
【営業時間】11:00～21:00 【定休日】年末年始のみ

敬老の日

今治・香川  
フェリス  
タオレット  
1,650円のところ  
1,320円 (20%)

敬老の日  
1,080円 (15%)

2,710円 (15%)

2,754円 (15%)

大東開発はスポーツ団体「ASC北海道」を応援しています!!

大東開発株式会社

TEL (0144) 32-9523

http://www.daitohkai.co.jp/



# アイヌ×奥まち デジタルスタンプラリー

クイズde登別探検ツアー

**2025 9.1(月) - 10.31(金)**

登別のご当地グルメ「登別焼肉(えんま)やきそば」や、お土産にぴったりの「登別ブランド推奨品」提供店、「アイヌ文化関連施設又は史跡」を巡ってお出かけを満喫しよう！クイズに答えて抽選で当たる素敵な賞品も要チェック！

オリジナルトートバッグ(アイヌ文様入り) **200**名様

参加賞  
オリジナルトートバッグ(アイヌ文様入り)

賞品  
登別焼肉(えんま)やきそば(3万円相当) **1**名様  
登別ブランド推奨品ギフトセット(5,000円相当) **7**名様  
登別ブランド推奨品ギフトセット(3,000円相当) **20**名様

詳細は専用webサイトを  
ご確認ください。

お問い合わせ 登別市 観光経済部 商工労働グループ TEL.0143-85-2171  
登別市中央町4丁目11番地 アーニス2階

お子様から大人まで、多くの方が学んでいます

## 公文の書写を体験してみませんか？

ペン習字 かきかた 筆ペン 毛筆

きれいな文字を実感 **9月** 無料体験受付中

実施期間 9月10日(水)～9月30日(火)

※上記期間中、学習日に週1回の学習を最大3回まで体験できます。※祝日は教室がお休みになる場合があります。

大人も学べる 公文書写の **実施中**

新入会キャンペーン 入会時に素敵な筆記用具プレゼント！  
[対象:9月～12月入会者]

KUMON 公文書写

詳しくは公式ウェブサイトへ 公文書写 検索

無料体験のお申込みはこちら

## ニチイの医療事務講座

受講料最大 **30%OFF** キャンペーン

※通学コースは9・10月開講クラス対象

**2025年 10月30日(木)**

通学コース 64,800円 → **44,800円**

30%OFF

【期間】9/27(土)～12/20(日)  
【会場】苫小牧市民会館(苫小牧市東3丁目2-2)

さらに 全額キャッシュバック！  
ニチイに就職すると **0円に！**

無料説明会実施！  
予約不要  
9/6(土) 14:00～15:30  
会場:苫小牧市民会館 苫小牧市東3丁目2-2

修習生数80万人以上の実績！  
ニチイの医療事務を受講するなら **おトクな今がチャンス！**

医療事務のここが魅力 家庭と仕事を両立しやすい！ 自宅近くで勤務可能！ 安定して長く働ける！

下記まで、お問い合わせください！ 定額ネット 検索

ニチイ 札幌校 TEL.0120-780-902  
(平日 9:00～17:15) (無料相談受付中 9:00～17:15)  
住所 札幌市中央区北5条西2丁目5番地 JRタワーオフィスプラザさっぽろ 18F  
上記営業時間外はこちらまで TEL.0120-555-212 (8:00～20:00/年中無休)

ニチイ 日本生命グループ

# TOPICS

市内・近郊の旬な情報をお届け！

## 非日常空間で本格ステーキを味わう



高丘の閑静な住宅街に7月3日、本格的なティーボーンステーキを味わえる『パロックスステーキハウス』がオープンした。店内からは太平洋や苫小牧の街並みを見渡すことができ、別世界にきたかのような景観の中で食事を堪能できる。自慢のティーボーンステーキは、フィレとサーロインが一緒になった贅沢な一品。2、3名用のサーロインステーキ300g～(4,000円～)や

ティーボーンステーキ800g～(14,000円～)の単品メニューのほか、サーロインとティーボーンのスステーキコース各2種(5,500円～)など、メニューも充実。ランチは、肉感を味わうパロックスバーガー(2,200円、ドリンク、ポテト、野菜ピクルス付き)が人気。市内では珍しい本格的なステーキ料理を味わえる。

お問い合わせ パロックスステーキハウス  
苫小牧市高丘8番25 ☎0144-84-8580  
🕒 lunch: 11時30分～14時30分(LO14時)、dinner: 17時30分～21時(LO20時30分)  
🗓 水曜日、第2・第4木曜日

## 釣り好き&ビギナー必見 移転オープン



約32年間市内糸井で営業していた「フィッシュランド 苫小牧店」が5月1日、「フィッシュランド+アウトドア 苫小牧店」として元中野に移転オープン。Snow Peakやコールマンといったアウトドアメーカーのテントやシュラフ、焚火台、コンロなど、大きいものから小物まで、アウトドア用品の品揃えを充実し、釣りやアウトドアを通じて日常に「+な体験」を提供する店へリニューアルした。釣具は海釣り関係のものを中心に、ヒラメや鮫など浜釣り用品の品揃えが豊富。釣具はもちろんレジャー用品など、初心者から上級者まで満足できるラインナップとなっている。初心者でもスタッフが丁寧に教えてくれるので、ぜひ足を運んでください。

お問い合わせ フィッシュランド+アウトドア苫小牧店  
苫小牧市元中野町3丁目9-11 ☎0144-75-6121  
🕒 10～20時 🗓 無休

## 一度食べたらやみつき間違いなし



小樽や登別で人気のスープカレー&インド・ネパールカレー店「センチュリー」が道内4店目となる店舗を7月12日、表町2丁目(旧苫小牧ビール園)にオープンした。本格的なスパイスを使用し、バターチキンカレー、チキンスープカレーなどのスープカレーをはじめ、プレーンナンやチーズナンなどのサイドメニューも楽しめる。たっぷり野菜とパリパリスパイスチキンレッグの入ったセンチュリーチキンスープカレー(1,250円)がお勧め。多彩なカレーメニューに加えて、ピリヤニ(炊き込みご飯)やタンドリーチキンなどの焼き料理も提供。ランチはカレー、プレーンナンライス(共におかわり無料)、サラダ、ドリンクがついたセットメニュー(980円～)がお得。

お問い合わせ スープカレー&インド・ネパールカレー センチュリー  
苫小牧市表町2丁目2-22 ☎0144-22-1233 携帯 070-1238-8848  
🕒 11～15時、17～22時 🗓 なし 📍 店の横に2台





カナダケネル市から寄贈された丸太を使った建物。自然について学ぶ場となっている

# 1 萩野駅から徒歩10分 人と自然が共存した里山散歩

## 萩の里自然公園&センターハウス「ケネルハウス」

里山としても知られる雑木林の自然豊かな公園。散歩道やセンターハウスなどの施設があり、四季折々の美しい野の花を見ることが出来る。展望スポットから眺める太平洋もGood。

萩の里自然公園センターハウス「ケネルハウス」  
白老町字萩野317-1 ☎0144-84-2222  
☎8時30分～17時15分(11～3月:10～15時)  
☎火・木曜日

# 4 萩野駅から徒歩8分

## 株式会社マイカントリー

しらおい愛あふれる弁当屋

メニューは、白老や近郊の食材を使い、オーダーを受けてから全て手作り。テイクアウトはもちろん、広い店内で食べることができる。数量限定ワンコイン弁当も人気。



白老町字萩野77-16

☎0144-84-2233

☎10時30分～17時

☎月曜日

しらおいミックスグリル弁当

(1,080円)

# 5 萩野駅から徒歩10分

## 海の近くのお肉屋さん

ふ厚い肉と自家製タレが自慢

取り扱っている肉の種類は鹿や羊、鶏、豚、牛など。冷凍状態で販売。一押しは、オリジナル味噌タレの鹿肉ジンギスカン。

白老町石山27-37 ☎070-4134-6359

☎10～19時 ☎不定休



# 2 萩野駅から徒歩7分

## 真宗大谷派 法善山 真雄寺

社寺建築物愛好家必見

明治42年(1909年)に建立されたとされる大谷派の寺。砂利が敷き詰められた境内にある本堂の裏(はり)には萩や蓮の花、こま犬が彫刻されている。本堂の参拝は自由。

白老町字萩野312 ☎0144-83-2266



# 3 萩野駅から徒歩5分

## Herb Restaurant & cafe ROSMARINO (ローズマリーノ)

人気のカジュアルイタリアレストラン

自家製ハーブや野菜、北海道の旬食材を使用した料理や、パティシエが毎日作るオリジナルケーキが味わえる。ケーキがセットになったワンプレートランチが人気。

白老町字萩野69-27 ☎0144-82-8960

☎11時30分～15時(L.O.14時)、17～21時(L.O.20時) ☎火・水曜日



定番ケーキや限定ケーキなど、約8～10種類を提供



人と自然の共生

身近にある自然に癒されて

里山の豊かな自然と  
しらおいの食材 発見旅

まずは萩の里自然公園に向かうため駅の北側へ。少し進むと赤い屋根の真宗大谷派の真雄寺が。龍と蓮の花が彫られた本堂の梁(はり)を興味津々に眺め、お参りを済ませて先に進む。公園に到着。まず「彩りの森の入口」に。展望台から白老港や市街地越しに太平洋が見えた。次に「センターハウス入口」に。勢いよく育った草木が茂り、木々の葉の影に涼しさを感じた。しばらく進むとセンターハウスが見えてきた。館内にはたくさんの写真が飾られ、四季折々の公園の様子を見ることができ、感動。お腹が空いたので、駅の方に戻ることに。人気イタリアン「ローズマリーノ」へ。混んでいたため今回はケーキを買って別の店に。店内で食べられる弁当屋「マイカントリー」に入る。白老の食材を使った弁当「しらおいミックスグリル弁当」を食べて、ほっと一息。店を出て海岸を散策。「海の近くのお肉屋さん」で鹿肉のジンギスカンを買って、帰路についた。改めて萩野の魅力に触れ、満足。

「故障かな？」  
と思ったら



修理・交換ご相談ください

新規工事成約  
(概ね20万円以上)で

ご成約前に「広告見たいよ」で

5,000円分の

QUOカードプレゼント!

セントラルヒーティング パネルヒーター

灯油ボイラー ガスボイラー 電気ボイラー

水廻り エアコン etc.



アルティ株式会社 白老営業所  
〒053-0005 白老市元中野町3丁目5-1

ボイラーや冷暖房、空調、給排水設備、その他住宅設備の不具合など、当社に寄せられるよくある質問についてご紹介しています。「困ったな」と思ったら、まずこちらをご確認ください。

TEL0144-31-5000  
【受付時間】月～土曜8:15～17:45



詳しくは▲  
お問合せフォーム  
もご利用ください

| サンドラッグ |        | 白老駅前店         | 白老中央店         | 萩野店           | 白老三光店         | 白老とくほ店        |        |
|--------|--------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------|
|        |        | ☎0144-38-7725 | ☎0144-76-2366 | ☎0144-82-9880 | ☎0144-84-6752 | ☎0144-84-7798 |        |
| オロナミンC | 1,780円 | オロナミンC        | 980円          | オロナミンC        | 1,980円        | オロナミンC        | 2,280円 |
| オロナミンC | 1,950円 | オロナミンC        | 1,078円        | オロナミンC        | 2,778円        | オロナミンC        | 3,598円 |
| オロナミンC | 448円   | オロナミンC        | 388円          | オロナミンC        | 398円          | オロナミンC        | 1,040円 |
| オロナミンC | 492円   | オロナミンC        | 488円          | オロナミンC        | 437円          | オロナミンC        | 1,144円 |
| オロナミンC | 1,780円 | オロナミンC        | 980円          | オロナミンC        | 1,980円        | オロナミンC        | 2,280円 |
| オロナミンC | 1,950円 | オロナミンC        | 1,078円        | オロナミンC        | 2,778円        | オロナミンC        | 3,598円 |
| オロナミンC | 448円   | オロナミンC        | 388円          | オロナミンC        | 398円          | オロナミンC        | 1,040円 |
| オロナミンC | 492円   | オロナミンC        | 488円          | オロナミンC        | 437円          | オロナミンC        | 1,144円 |

サンドラッグ お得クーポン!

ココッと限定

本日～2025年9月14日(日)まで

合計1,000円(税込)以上お会計で

お好きな商品いずれか 10%OFF

2 492000 007987

10%OFF

サンドラッグ お得クーポン!

ココッと限定

2025年9月15日(月)～2025年9月30日(火)まで

合計1,000円(税込)以上お会計で

お好きな商品いずれか 10%OFF

2 492000 007987

10%OFF







# TOPICS

市内・近郊の  
旬な情報をお届け!

## TOMAKOMAI MIRAI FEST 2025

9月13日(土)・14日(日)



苫小牧の魅力を感じてくれる複合型エンターテインメントフェスティバル「TOMAKOMAI MIRAI FEST 2025」が9月13日(土)、14日(日)の2日間、市内キラキラ公園(入船町3丁目1)で開催される。音楽、アート、食、テクノロジーを通じて苫小牧の魅力を発信する。ステージでは、岡崎体育、CANDY TUNE、FRUITS ZIPPER、MAZZEL、Little Glee Monster、

門田しほり、TRIPLANE、星文昭など、道内で活躍するアーティストをはじめ、多彩なジャンルのアーティストが出演予定。無料エリアでは、音楽以外に地元グルメやダンス、GXコンテンツなど、さまざまなイベントを行う。キッチンカーも多数出店。一般販売はチケットぴあ、地元割(通し入場券15,000円、単日入場券9,000円)は苫小牧観光協会が販売中。

お問い合わせ 一般社団法人苫小牧観光協会 TOMAKOMAI MIRAI FEST実行委員会  
苫小牧市表町5丁目11-5 ふれんどビル1階 ☎0144-34-7050  
公式サイト <https://mirai-fest-tomakomai.jp>

## 苫小牧サッポロビール会が700回記念例会

9月18日(木)



苫小牧市内のサッポロビール愛飲家がつくる「苫小牧サッポロビール会」(平田幸彦会長)は、700回記念例会を9月18日(木)18時からグランドホテルニュー王子(苫小牧市表町4丁目3-1)で開く。同会は会員同士の親睦を目的に毎月例会を開催。700回目を迎える9月の記念例会は、大道芸パフォーマンスの「TeTe」さんがゲスト。通常の例会は会員が対象だが、記念例会は非会員も歓迎する。会費は6,000円で、先着100人限定。参加者全員に記念品を用意している。副会長の南沢さんは「今年は北海道限定銘柄クラシック発売開始40周年の年。ぜひ皆さんにビールとともに会の楽しさを味わってほしい。例会は毎回趣向を凝らしているので、この機会にぜひ入会を」と話している。

お問い合わせ 苫小牧サッポロビール会  
☎0144-84-1785(ミナミ工業・伊藤)

## 苫小牧民報創刊75周年記念 精神科医・和田秀樹氏の講演会

9月19日(金)



苫小牧民報創刊75周年記念講演会が9月19日(金)14時から、グランドホテルニュー王子(苫小牧市表町4丁目3-1)3階グランドホールで開かれる。講師は精神科医の和田秀樹さんで、演題は「からだの健康と心の健康」。和田さんは大阪市出身、東京大学医学部卒業。著書「受験は要領」(1987年)がベストセラーとなっており、大学受験の世界的な大家として知られ、自身が監修する「緑線受験指導ゼミナール」から毎年東大合格者を送り出している。現在、川崎幸病院精神科顧問、一橋大学・東京科学大学非常勤講師、立命館大学生命科学部特任教授、和田秀樹こころと体のクリニック院長。2022年発売の「80歳の壁」が現在もベストセラーとなっている。入場無料で、事前の申し込みが必要。スマートフォンの専用フォームから、または電話で申し込む。

お問い合わせ 株式会社苫小牧民報社 総務局  
苫小牧市若草町3丁目1-8  
☎0144-32-5311(受付時間:平日9~16時30分)



申し込みはこちら

気になる行動でお困りではありませんか?

## 発達障がい食環境支援士取得講座

～栄養環境から考える～  
近年、発達障がい、グレーゾーンと診断される子どもたちが増えています。「栄養環境」という新しい考えを取り入れて「脳を成長させる食事と運動の環境」「タイプ別食生活」「食生活行動のリスクを上げてしまう食事」など、発達障がい改善される食生活を学びます。ご自身の生活習慣改善にも役立つという感想も多数いただいています。

受講料・認定料  
受講料(テキスト・修了証含む) 12,850円  
認定料 10,450円  
合計 23,300円

講師 森 ちづる  
・栄養環境コーディネーター(認定講師)(北海道)  
・発達障がい食環境支援士(認定講師)(北海道)  
・発達障がい食環境支援士(認定講師)(北海道)



詳細・お申込みは2次元コードから  
お問合せは ☎080-8840-7082  
(お申し込みは1週間前まで)  
LINEで相談からお問い合わせします。

2025年9月23日(木)  
13:30~16:30

申込締切9月17日(水)

定員10名  
苫小牧市民活動センター 3階 講習室  
苫小牧市若草町3丁目3-8



暮らし彩リスト®  
札幌市中央区南1条西17丁目1-7

# オカでん

オカモトのでんき

毎月かかる電気料金、「オカでん」で見直しませんか?

キャンペーン期間中 新規お申込みで

## 基本料金1年間無料

9/30まで

キャンペーン期間中に、オカでんにお申込みいただいたお客様が対象です。  
お申込みは、お電話またはお申し込みフォームからお願いいたします。

オカモトの灯油配達 苫小牧西宮営業所  
苫小牧市表町4丁目20-1  
なんでもリサイクルビッグバン苫小牧本店店内  
☎0120-301-130 10時~18時 日曜・休日  
お電話にお問い合せください

プランや料金の詳細は2次元コードから  
キャンペーンコード「苫小牧」  
を検索欄にご入力で適用!

# 島津亜矢

歌怪物 襲来ツアー1 2025

ジャンルを超えた  
唯一無二の歌姫  
演歌もJ-POPも  
洋楽も...無敵です!

2025  
10/3  
金

(会場) 苫小牧市民会館  
(苫小牧市旭町3丁目2番2号)

(開演) 1回目14:00 / 2回目18:00  
(料金) 7,500円(全席指定・税込) ※未就学児入場不可

チケットぴあ(セブンイレブン) [Pコード 299-473]  
ローソンチケット[Lコード 12283]  
セイコーマート セコマコード[D25100301]  
苫小牧市民会館 ☎0144-33-7191  
道新プレイガイド ☎0570-00-3871  
(10時~19時・火曜定休、★チケット宅配可)

チケット発売中!  
【お問合せ・申し込み受付】トラスト企画クリエート  
☎011-261-9991  
(平日10時~17時)札幌市中央区南1条7丁目ビル10F

# とんかつ玉藤 苫小牧店

熟成の極み、とんかつ好きが唸る  
至福の一皿をぜひお召し上がりください

昭和27年創業、札幌発の老舗が掲げる「熟成とんかつ」低温で35日間熟成させた旨味あふれる極上肉を、毎朝挽く生パン粉と40Lのたっぷり油でカラッと揚げ、60cmの網で一気に仕上げるサクサク衣と、溢れる肉汁。職人の技と情熱が生む、とんかつの最高峰をご堪能ください。

店舗メニュー情報

LINE 来店からのイベント情報や、お好きな情報をお届けします。ぜひLINEから「友だち追加」を!

友だち募集中  
友だち追加はコチラ

「とんかつ好きのためのとんかつ屋」  
とんかつ玉藤 苫小牧店  
苫小牧市表町1丁目2-1  
TEL.0144-56-5362  
[営業時間] 11:00 ~ 21:30(21:00LO)  
[定休日] 火曜日

苫小牧店限定 2025年9月29日(日)  
店内飲食は全席お持ち帰り全席  
当店通常価格より  

## 20%割引券

  
とんかつ玉藤 苫小牧店  
※お会計時に提示(10:00~17:00) ※お持ち帰り・外食、全席不可  
※1名様1枚、1枚限り使用可 ※玉藤グループ全店の共通券



# イベントスケジュール EVENT SCHEDULE

掲載のご依頼はこちらから

Eメール cocot@tomamin.co.jp

FAX 0144-36-9695

掲載依頼締め切り日

Vol.258号(9月26日発行)

9月11日(木)

Vol.259号(10月10日発行)

9月25日(木)

必須  
情報

- イベント名 ● イベント紹介文(40文字以内)
- 開催日時・開催場所(住所付) ● 入場料・参加費
- 問い合わせ先

8月30日(土)・31日(日)

## 野外音楽フェスティバル「活性の火'25」

「ザ50回転ズ」やパンクバンド「ガガガSP」、苫小牧出身の「NOTWONK」など2日間79組のアーティストが出演。

時:10~18時 場:苫小牧中央公園内3ステージ(苫小牧市若草町2丁目3)、ELLCUBE・アカシア公園2ステージ(苫小牧市王子町1丁目6・12) 料:入場無料 問:活性の火実行委員会 ☎0144-35-0501

9月9日(火)~15日(日)

## 手織りサークルゆのみ第16回作品展 「二重織色いろ」

手織りサークルゆのみの作品の展示と無料ワークショップを行います。

時:10~17時 場:湧沢資料館(苫小牧市湧沢132) 料:入場無料、ワークショップ無料(要予約) 問:☎090-6448-0730(野田)

9月14日(日)

## フェロー・シャイボール・ミュージックフェスティバル

地元アートを盛り上げるイベント。JAZZ、よさこい、ギターのコラボ、ボイトレ講師、VEGA等による多彩なライブパフォーマンス。

時:12~16時 場:苫小牧文化交流センター(アイビー・プラザ)(苫小牧市本町1丁目6-1) 料:500円 問:studio SHYPAUL ☎080-3200-8029

9月14日(日)

## とまこまいStyle 2025Autumn

毎年春と秋に開催される「人」と「まち」を「ハンドメイド」でつなぐイベント。

時:10~16時 場:苫小牧市総合体育館(苫小牧市末広町3丁目2-16) 料:入場無料 問:Re:Happy+Utsuwa ☎080-2872-9041

9月14日(日)

## しらおいまるごとグルメフェス

片手で味わえる町内のおいしいグルメが集合。来場者が投票で決める「ワンハンドグルメグランプリ」も開催。

時:11~16時 場:ポロトミンタ(白老町若草町1丁目1-21) 料:入場無料、お得な前売り券1,000円(1,100円分利用)発売中 問:白老町商工会 ☎0144-82-2775

9月15日(月)

## 風間 航 クラシックギターライブ

~Japan Tour~

時:14時~(開場13時30分) 場:どんたむれんじ(苫小牧市花園町3丁目12-9 三晃ビル1階) 料:予約2,500円(ワンドリンク付き) 問:☎090-8905-5051(石田)

9月20日(土)

## WEEKEND JAZZ LIVE

トランペット河東伸夫、ピアノ岩城麻実、ベース池田賢がジャズの名曲をお届けします。

時:19時30分~(開場18時30分) 場:Barブラウニー(苫小牧市大町1丁目4-13 一条バレス2階) 料:1,000円+ドリンクオーダー 問:Barブラウニー ☎0144-84-3901

9月20日(土)・21日(日)

## 市民文化ホール 第2回現場見学会

完成が近づく工事現場を見学。今回は建物内部も案内。対象は市内在住・在勤の小中学生以上(小学生は保護者同伴)。

時:10時、13時、15時 場:市民文化ホール建設地(苫小牧市旭町3丁目3) 料:無料 各回40名 公式HP、参加申込書、FAXで8月31日までに応募。 問:市民ホール建設推進室 ☎070-1544-4716

9月21日(日)

## 千歳フィルハーモニーオーケストラ 第48回公演

マーラー/交響曲第4番 モーツァルト/交響曲第35番「ハフナー」 指揮:加納明洋

時:14時30分~(開場14時) 場:北ガス文化ホール 大ホール(千歳市民文化センター 千歳市北条2丁目2-11) 料:一般前売り1,000円(当日1,200円)高校生以下無料 問:☎0123-28-1554(野村)

※掲載情報により、上記掲載イベントの中止や延期も想定されますので、事前のご確認をお願いいたします。※情報掲載には審査、差支があります。掲載の可否についてのお問い合わせには一切回答できません。※掲載の正確性、編集・印刷することあります。※無料のイベント、募集参加費のイベントは原則として掲載しません。※お電話での受付はしていません。

毎月1日  
発行

①どけます ②まちの ③こえ ④まちの ⑤いとこ

TOMAKOMAI

広報 とまこまい 9月号  
vol.1870

今月の  
見どころ

- ・東胆振消防指令業務共同運用  
令和8年4月に共同指令センターの運用を開始します  
／9月1日は「防災の日」
- ・TOMAKOMAI MIRAFEST 2025

9月号は  
北海道賞金スイートポテト!!

みんなの  
広場

- 今月の「ひと」  
苫小牧市立明倫中学校3年生・アイスホッケー選手 岩田 駿太郎さん
- 簡単!時短!レシピ 好みの味で簡単ドライカレー



投稿  
大募集!

広報とまこまいでは、市民の皆さんからの投稿を随時募集!  
また「とまこまい検定」では、毎月クイズを出題!  
正解者の中から抽選で5人にオリジナルグッズや特産品詰め合わせをプレゼント!  
詳しくは、広報とまこまい30・31ページ「みんなの広場」をご覧ください

— 苫小牧市からの情報はこちら —



「令和7年度苫小牧市総合防災訓練」より



# 夏の麺クーポン

美味しさと健康はそのままに、一休初の乾麺。

## 麺 一休そば



**総本店**  
 〇 吉小牧市有明町2丁目6-20  
 ☎ 0144-72-3941  
 〇 11:00~15:30 / 16:30~20:30

**イオンモール吉小牧店**  
 〇 吉小牧市有明町3丁目(イオンモール内1F)  
 ☎ 0144-51-3384  
 〇 11:00~21:00

**クーポン** 「無塩そば」乾麺一袋プレゼント  
 ※クーポン1枚につき一袋プレゼント

※本券1枚に付1人限り(複数利用不可)。※他券・他クーポンとの併用不可。  
 ※ご注文時に必ずお読みください。有効期限/2023.8.30まで有効

「とん助」の店名通り、豚骨ベースのスープが売り

## 麺 麺の房 長久命 とん助 春日店・拓真店



**麺の房 長久命 とん助 春日店**  
 〇 吉小牧市春日町3丁目15-24(イオン)  
 ☎ 0144-77-4383 〇 なし

**麺の房 長久命 とん助 拓真店**  
 〇 吉小牧市拓真町3丁目3-11(拓真南郷50)  
 ☎ 0144-77-5808 〇 なし

2店 ☎ 11:00~21:00 (L.O.20:45)  
 〇 共通 〇 あり

**クーポン** ラーメン100円引き  
 ※お子様ラーメンは除く

※本券1枚に付1人限り(複数利用不可)。※他券・他クーポンとの併用不可。  
 ※ご注文時に必ずお読みください。有効期限/2023.8.30まで有効

ラーメン食べるならやっぱり「ニングル」

## 麺 ラーメンレストラン ニングル



**ニングル 双葉店**  
 〇 吉小牧市双葉町3丁目10-7  
 ☎ 0144-37-8877 〇 11:00~21:00  
 (ラストオーダー 20:40)

**ニングル ときわ店**  
 〇 吉小牧市ときわ町4丁目26-11  
 ☎ 0144-61-7575 〇 11:00~21:00  
 (ラストオーダー 20:40)

〇 第1~第3水曜日(祝日は営業) 〇 あり

**クーポン** ラーメン100円引き  
 ※但しライス、ギョーザ、ビール、ジュース、半チャーハン、漬物、トッピング類は除く

※本券1枚に付1人限り(複数利用不可)。※他券・他クーポンとの併用不可。  
 ※ご注文時に必ずお読みください。有効期限/2023.8.30まで有効

市内外からもお客が訪れる!吉小牧の人気店

## 麺 らーめん 縄文



〇 吉小牧市新築町4丁目1-1  
 ☎ 0144-57-7767  
 〇 11:30~21:00

〇 水曜日(祝日の場合は営業) 〇 あり

**クーポン** トッピング1品サービス  
 (ネギ・のり・万能ネギ・味付け玉子・ゆで玉子・小ライスから選択)  
 ※各品無くなった場合はご了承ください。

※本券1枚に付1人限り(複数利用不可)。※他券・他クーポンとの併用不可。  
 ※ご注文時に必ずお読みください。有効期限/2023.8.30まで有効

自慢の定番人気「みそカレーらーめん!」

## 麺 羅魅陀(ラムタ)



〇 吉小牧市新築町1丁目5-11  
 ☎ 0144-57-7666  
 〇 10:30~21:00 (L.O.20:45)

〇 火曜日 〇 あり

**クーポン** ラーメン100円引き  
 ※お子様ラーメンは除く

※本券1枚に付1人限り(複数利用不可)。※他券・他クーポンとの併用不可。  
 ※ご注文時に必ずお読みください。有効期限/2023.8.30まで有効

自慢の定番人気「みそカレーらーめん!」

## 麺 羅阿麵館(ラーメンカン)



〇 吉小牧市有明町2丁目7-1  
 ☎ 0144-72-1152  
 〇 10:30~21:00 (L.O.20:45)

〇 火曜日 〇 あり

**クーポン** ラーメン100円引き  
 ※お子様ラーメンは除く

※本券1枚に付1人限り(複数利用不可)。※他券・他クーポンとの併用不可。  
 ※ご注文時に必ずお読みください。有効期限/2023.8.30まで有効

今年で21周年。道内10店舗の人気らーめん店!

## 麺 らーめん 羅妃焚



〇 吉小牧市新築町1丁目1-1(イオンモール吉小牧)  
 ☎ 0144-56-5150  
 〇 10:30~21:00 (L.O.20:30)

〇 あり

**クーポン** 餃子3個無料  
 ※500円以上のらーめんをご注文の方

※本券1枚に付1人限り(複数利用不可)。※他券・他クーポンとの併用不可。  
 ※ご注文時に必ずお読みください。有効期限/2023.8.30まで有効

アルバイトスタッフ募集 詳しくはお問合わせ下さい

## 麺 麺や 鶏恵 沼ノ端店・ときわ店



**麺や 鶏恵 沼ノ端店**  
 〇 吉小牧市ツタイ北4丁目6-30  
 (沼端234号棟50) ☎ 0144-57-1666  
 〇 11:00~21:00 (L.O.20:45) 〇 なし

**麺や 鶏恵 ときわ店**  
 〇 吉小牧市ときわ町6丁目23-35  
 (イオン30) ☎ 0144-77-4317  
 〇 11:00~21:00 (L.O.20:45) 〇 水曜日

**クーポン** ラーメン全品100円引き

※本券1枚に付1人限り(複数利用不可)。※ラーメンご注文の方に限り(お子様ラーメン除く)。※他券・他クーポンとの併用不可。  
 ※ご注文時に必ずお読みください。有効期限/2023.8.30まで有効

本場中国で腕を振るったシェフによる、本格中華料理

## 麺 中華料理 八珍玉



〇 吉小牧市新築町2丁目2-4  
 ☎ 0144-82-8985  
 〇 11:00~15:00 / 17:00~23:00  
 (土・日・祝 11:00~23:00) 〇 あり

**クーポン** 烏龍茶1杯サービス  
 (期間中は何度でもご利用できます)

※本券1枚に付1人限り(複数利用不可)。※他券・他クーポンとの併用不可。  
 ※ご注文時に必ずお読みください。有効期限/2023.8.30まで有効

MEGAドン・キホーテ内のラーメン屋さん

## 麺 麺屋 樹 吉小牧店



〇 吉小牧市4丁目17番1169(ドン・キホーテ内)  
 ☎ 0144-56-5253  
 〇 11:00~20:00 (L.O.)

〇 無休に準ずる 〇 あり

**クーポン** 麺大盛、小ライス、180円トッピング  
 いずれか1つサービス! (クーポンは必ずお持ちください)

※本券1枚に付1人限り(複数利用不可)。※他券・他クーポンとの併用不可。  
 ※ご注文時に必ずお読みください。有効期限/2023.8.30まで有効

濃厚味噌ラーメンで生薬が良いアクセントに!

## 麺 麺屋 朱雀(すざく)



〇 吉小牧市小浜井町1丁目5-28  
 ☎ 0144-84-6670  
 〇 11:00~15:30 / 17:00~20:00

〇 月曜日(祝日の場合は無休) 〇 あり

**クーポン** 小ライス1杯サービス  
 ※ライスが切れた場合のみ、ラーメン大盛りに対応します。

※本券1枚に付1人限り(複数利用不可)。※他券・他クーポンとの併用不可。  
 ※ご注文時に必ずお読みください。有効期限/2023.8.30まで有効

年中無休・24時間営業

## 麺 味噌ラーメン 山岡家吉小牧店



〇 吉小牧市新中野町3丁目1-7  
 ☎ 0144-84-8281  
 〇 24時間 〇 なし

〇 あり

**クーポン** 餃子1皿無料  
 (ラーメンご注文のお客様に限り、朝ラーメンとの併用不可)

※本券1枚に付1人限り(複数利用不可)。※他券・他クーポンとの併用不可。  
 ※ご注文時に必ずお読みください。有効期限/2023.8.30まで有効

クーポン1枚に付、何名様でもご利用可

## 麺 麺こころ



〇 吉小牧市表町3丁目2-8  
 ☎ 090-1308-9292  
 〇 11:00~15:00 / 17:00~19:00

〇 水曜日、第1・3水曜日 〇 10台分あり

**クーポン** 特製塩玉子サービス

※他券・他クーポンとの併用不可。  
 ※ご注文時に必ずお読みください。有効期限/2023.8.30まで有効

免疫力UP、疲労回復など夏バテに嬉しい韓国茶。

## 麺 純韓国料理 チャンチ 吉小牧店



〇 吉小牧市新中野町3丁目1-20(イオン吉小牧内)  
 ☎ 0144-51-3377  
 〇 11:00~21:00 (L.O.20:30)

〇 あり

**クーポン** 高麗人参茶 1杯サービス

※本券1枚に付1人限り(複数利用不可)。※他券・他クーポンとの併用不可。  
 ※ご注文時に必ずお読みください。有効期限/2023.8.30まで有効

# 夏の麺クーポン

## 夏の麺クーポンの使い方

切り取ってご利用ください。  
 ご使用については、クーポン記載の注意事項をご覧ください。







# 省エネエコ替え相談会

給湯・暖房を省エネ機器に取り替える「エコ替え」。  
みなさまのご質問やご相談にお答えします。お気軽にお越しください。

下記の機器をお使いの方必見!!



オール電化住宅に  
お住まいの  
みなさまへ!  
おトクな  
お知らせです!

8月  
30日・31日  
10:00~16:00



## 寒冷地用あったかエアコン 室外機用防雪架台付

限定  
3台



- ハイブリッドエネチャージ プレミアムモデル
- ナノイーX お掃除ロボ搭載

**Panasonic UXシリーズ**  
(税込) (14畳用:4.0kw)  
**298,000円**  
※工事費別途

限定  
2台



- 暖房機能特化 スタンダードモデル
- 赤外線センサー ムーブアイ搭載

**MITSUBISHI ELECTRIC KXVシリーズ**  
(税込) (6畳用:2.2kw)  
**165,000円**  
※工事費別途

## スマート給湯 エコキュート 室外機用防雪架台付

限定  
3台



- フルオート自動湯張り
- リモコン付

**Panasonic HE-LS37LQMS(3708)**  
(税込)  
**440,000円**  
※工事費別途

エコキュートに替えて  
補助金がもらえる!

面倒な  
申請手続きは  
当社がサポート!  
お気軽に  
お問い合わせ  
ください。

給湯省エネ事業 補助金 最大 **14万円**  
対象機器なら

※予算がなくなり次第終了となりますのでお早めに。

## スマート調理 IHクッキングヒーター

グリル皿両面焼きグリル(幅60cm)



**Panasonic KZ-L32AK**



洗い物は  
グリル皿  
1枚でOK!

(税込) お手入れ簡単  
**88,000円**  
※取替工事費込(1台からの取替に限り)

## ヒートポンプ温水暖房システム



給湯一体型  
温水器から取替の  
お客様におすすめ!

- 室内機不要
- 新除霜システム  
ホットチャージ搭載

つぎの快適をつくらう。

**CORONA ERB-C87WCM**

(税込)  
**462,000円**  
※リモコン・架台込み ※工事費別途

## 高所作業車 お子様体験乗車

高所作業車に  
乗ってみよう!

8/30日・31日 (10:00~15:00)

※強風・雨天時は中止とします。



## エコ替え 実施中 キャンペーン

キャンペーン期間 2025 4/1日 ~ 2026 1/31日 まで

提携工事店によるエコ替え 工事費用の一部を  
工事を実施されたお客さまに、  
工事の内容に応じて、**サポート!**

サポート額は工事内容により異なる  
適用には条件があります。

詳しくは特設サイトを  
ご覧ください。









苦小牧の魅力的なロケーションを活かした複合型エンターテインメントイベント

# TOMAKOMAI MIRAI FEST

2025

入場無料

※一部有料

苦小牧キラキラ公園

X/IG▶@tmf\_fes

<https://miraifest-tomakomai.jp/>

9/13 sat 9/14 sun  
9:30-20:00 (予定)

有料  
エリア

## とまチョップステージ

苦小牧市の公式キャラクター「とまチョップ」にちなんで命名。



きゃりーぱみゅぱみゅ



湘南乃風



SUGIZO



T.N.T



FRUITS ZIPPER



Little Glee Monster



オトノタネ



MC 吉川典雄  
(STV札幌テレビ)



岡崎体育



CANDY TUNE



Chevon



Tani Yuuki



ねぐせ



MAZZEL



RICH RIVER



MC 庭野ほのか  
(STV札幌テレビ)

有料  
エリア

## ハスカップステージ

苦小牧の特産品であるハスカップにちなんで命名。



岩城麻実 JAZZ TRIO



影山ヒロノブ



タイトル未定



OCHIYO



KENTO



神野りょう



汗流しカットマン



元祖いちごちゃん



上杉周大



門田しほり



THE FLEA MARKETS



TRIPLANE



星文昭



Bone Hair Neck



LuXuRiA



骨無人間

通し入場券及び1日入場券(一般・学割・小学生割)チケットぴあ 一般販売

有料エリア入場券

(入場1名につき要1枚/全て税込)

| 一般             | 学割             | 小学生割          |
|----------------|----------------|---------------|
| 通し入場券: 16,000円 | 通し入場券: 10,000円 | 通し入場券: 3,000円 |
| 1日入場券: 9,900円  | 1日入場券: 6,000円  | 1日入場券: 2,000円 |

※保護者同伴必須・身分証明書持参



チケットぴあ

駐車券  
発売中!

地元割 苦小牧観光案内所のみでの限定販売

通し入場券: 15,000円  
1日入場券: 9,000円  
※お一人様1枚まで購入可。苦小牧観光案内所でのみ販売。  
※【学割】は高校・大学・専門学校生は学生証の提示が必要。中学生は中学生証の提示が必要。小学生は小学生証の提示が必要。身分証明書の提示が必要。身分証明書の提示が必要。  
TEL.0144-34-2000 営業時間/9:30~18:00

※未成年者無料(保護者同伴必須) ※出演者の変更・キャンセル、お客様の自己責任による払い戻しは行いません。※【学割】は24歳以下の大学生、専門学校生、高校生、中学生が対象となります。※【学割】は高校・大学・専門学校生は学生証の提示、中学生は中学生証の提示、小学生は小学生証の提示が必要です。公演当日は学生証と身分証明書の提示が必要です。身分証明書の提示が必要です。



ラジオ番組 GO!GO!苦小牧 MIRAI FEST

STVラジオにて7月5日(土)より毎週土曜18:50~19:00(全13回)・9月までの期間限定で放送中。

さらに!誰でも入場できる無料エリアではアート、食、未来のテクノロジーなど、若者や家族をはじめ、老若男女幅広く楽しめるコンテンツが満載!  
今後もさらなる出演者やコンテンツの発表を予定していますので、ご期待ください。

主催/一般社団法人 苦小牧観光協会 企画制作/「TOMAKOMAI MIRAI FEST」実行委員会



ホームページ