

苫小牧に暮らす人々のための生活情報誌

ココッと

2025.4.25
Vol.248

月2回発行 毎月・12月号
苫小牧市内90,000部発行
〔苫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

親子で楽しむ

春の体験系レジャー

専門家に聞く

P4 暮らしの健康手帳

今回のテーマ

片頭痛 (偏頭痛)

日常生活を送れなくなるような強い症状を伴う「片頭痛」。特徴を知って、自分でできるセルフケアをしてみませんか。



P6▶P7

母の日 ギフト特集

大切な家族に感謝を込めて

P8▶P9 エンタメ情報

今話題の映画・音楽・本をご紹介します

求人情報・お得なクーポン・トピックス・イベントスケジュール・レッドイーグルス北海道 応援企画 驚ココ 他

次号 **ココッと** Vol.249
5月9日金発行

〔ココッと Vol.248〕2025年4月25日発行
〔発行・編集〕「ココッと編集部」〒053-8611 苫小牧市若草町3丁目1-6
苫小牧民権社営業所内TEL/0144-32-5312
〔発行部数〕90,000部 〔発行エリア〕苫小牧市内のみ。

家は、性能。

一条工務店



理想の暮らし、家族の笑顔。高性能住宅で叶える幸せな未来

オープンハウス開催!

5月中旬に千歳市幸福にオープン予定の宿泊体験棟を一足早く公開します。一条工務店が誇る住み心地をご家族で「ご体験」ください。



完全予約制
お問い合わせは
こちら

体験会 4/29(火)▶5/6(火)

- POINT
- 広々としたLDK
 - ロフト付のリビング
 - 約3帖の広いウォークインクローゼット



●札幌営業所/苫小牧支店(〒053-8611) ●札幌営業所/苫小牧支店(〒053-8611)
(株)一条工務店 苫小牧展示場

〒053-0053 苫小牧市柳町2丁目
(北海道マイホームセンター 苫小牧会場内)

TEL.0144-55-1811

毎日 10:00am-6:00pm

ノーザンホースパーク



馬の毛並みや温かさに触れてみよう

親子で馬と自然の魅力満喫

5月3日から6日開催の「ふれあいタイム」では、馬に触ったり、写真撮影ができたりと、お出かけの思い出にぴったり。人気アトラクション「ハッピー ポニーショー」は、5月3日から5日まで運動会をテーマにした特別なプログラムを実施。こどもの日は、小学生の入園無料。馬と触れ合いながら景色を楽しんで。



ゲスト参加型プログラムも人気の「ハッピー ポニーショー」



ホームページ

苫小牧市美沢114-7 ☎0144-58-2116

親子で楽しむ/ 春の体験系 レジャー

春の連休間近、お出かけの計画はもう立てましたか？今回は親子で体験系アクティビティーを楽しめる施設をご紹介します。

やってみたいこと、やっちゃおう！

※各施設の詳細はQRコードより。

サケのふるさと 千歳水族館



海へと出発する稚魚を放流できる

サケの赤ちゃんにエールを！放流体験

毎年この時期、入館者を対象に実施する恒例イベント「サケ稚魚の放流体験」。毎日11時と14時の2回、水族館横の小川で行う。体験は無料（別途入館料は必要）で予約不要。千歳川から海の旅に出発し、3年後の秋に再びふるさとにそ上るサケの生態に理解を深め、稚魚の旅立ちを応援しよう。5月11日まで。



水族館横の「せせらぎ水路」に放流



ホームページ

千歳市花園2丁目312 サーモンパーク内 ☎0123-42-3001

ナチュの森



好きなメニューを選んで体験

ちびっ子も大人も一緒にワクワクしよう

旧虎杖中学校を活用した「自然と科学のミュージアム 森の工舎」は、親子で楽しめる体験型施設。多彩なメニューから選べるワークショップは、2歳から体験できる。全天候型の屋内施設「あそびのひろば」には「ふわふわ」の滑り台やトラampolineなど子どもがダイナミックな遊びを楽しめる遊具がいっぱい。



体育館を活用した あそびのひろば



ホームページ

白老町虎杖浜393-12 ☎0144-84-1272

ウポポイ(民族共生象徴空間)



映像を観ながらアイヌ語体験

提供：(公財)アイヌ民族文化財団

アイヌ文化を体感

さまざまな展示や体験施設でアイヌ民族の世界観や自然観を学べる施設。古式舞踊の上演や伝統芸能体験、紙芝居やビンゴ遊びをしてアイヌ語を体験できる「伝統的コタン」は、親子で一緒に楽しめそう。文様の刺繍、彫刻体験、ムックリヤトンコリの演奏、伝統料理「オハウ」の実食など体感できるのも魅力。



工芸品製作の実演見学

提供：(公財)アイヌ民族文化財団



ホームページ

白老町若草町2丁目3

登別マリンパークニクス



アットホームな雰囲気のある工房

お出かけの記念に物作り体験を

新たにオープンした体験工房「ARY(アリエ)」では、大人から子どもまで楽しめるメニューを用意。消臭ビーズを使って瓶の中に「水族館」を表現する「ミニチュアクアリウム」、石粉粘土でペンギンやイルカなどの形を作って色付けするフィギュア、「おえかき缶バッジ」などお出かけの思い出にぴったりだ。



ミニ水族館「ミニチュアクアリウム」



ホームページ

登別市登別東町1丁目22 ☎0143-83-3800

苫小牧市美術博物館(愛称 あみゅー)



カードに示された展示物を博物館の展示から探す

学芸員と一緒に楽しもう

こどもの日の無料観覧に合わせたイベント「ゴーゴーミュージアム」では、館内の展示物を探していく「カードクイズ」を企画。遊びを通して自然や歴史などについて学ぶことができ、親子で参加すると意外と新たな発見があるかも。縄文土器のペーパークラフト体験やアイヌ文化を体験できるフोटスポットなども。



苫小牧で発見した土器の模倣を紙で作る



ホームページ

苫小牧市末広町3丁目9-7 ☎0144-35-2550

仙台藩白老元陣屋資料館/白老町立図書館



武者気分の試着で重さを体感

親子でタイムスリップ

こどもの日は両施設がコラボしたイベントを開催。午前中は図書館で型紙に合わせて切り取って作るかぶとやこいのぼりの工作に挑戦。午後は陣屋資料館でよい・かぶとの試着体験やせんべい焼き体験を親子で楽しもう。両施設に参加すると、図書館が用意した景品付きガチャで遊べる特典もうれしい。



炭火で焼いたせんべいの味は格別



白老町ホームページ

仙台藩白老元陣屋資料館：白老町陣屋町681-4 ☎0144-85-2666
白老町立図書館：白老町大町1丁目1-3 ☎0144-82-3000



教えてくれる先生

ほぐし処 匠
柔道整復師、JCCAベーシックインストラクター
お名前 としひろ
太田 俊弘 さん
お問い合わせ
苫小牧市美園町2丁目2-3
TEL 0144-56-5596

おすすめセルフケア/
※症状が出ていないとき

注意：緊張型頭痛とは異なり片頭痛は動くと余計につらくなるので、片頭痛の症状がある時は休養を行わない。休養をして頭痛がひどくなるようなら、やめる。

その1 コマ体操
頭と首を支えている筋肉(インナーマッスル)と神経をストレッチ。その刺激をストレッチ番号として送ることで片頭痛を予防



正面を向いて、足を肩幅に開く。頭は動かさず、両肩を大きくコマのように回す。頸椎(けいつい)を軸として肩を左右に90度まで回転させて戻し、リズミカルに10回行う。

~ここがコツ~
立って行うのがおすすめ。コツは「体の軸を意識する」「肩の力を抜く」「頭は動かさない」「肩が上がらないようにすること」。

その2 肩まわし体操
肩甲骨に付随している筋肉に刺激を与えてほぐす。



正面を向いて肘を曲げ指先を肩に添え、肘で円を描くように肩を時計回りに大きくまわす。反時計回りにまわす。左右それぞれ10回行う。

~ここがコツ~ 腕ではなく、「肩をまわす」のがコツ

専門家に聞く

暮らしの健康手帳

今回のテーマ 片頭痛(偏頭痛)



頭が締め付けられるような「緊張型頭痛」と混在し、日常生活を送れなくなるような強い症状を伴う「片頭痛」。特徴を知って、自分でできるセルフケアをしてみませんか。

生活習慣も大切！
日常生活でできる片頭痛対策

片頭痛の症状と原因を知っておこう
片頭痛はストレスや肩こり、光、騒音、空腹、気候や気圧の変化、環境や生活リズムの変化、飲酒、月経周期などがきっかけとなり、三叉神経が刺激され、脳の血管が急激に拡張することでズキン、ズキンと拍動する痛みをもたらすと考えられます。日常生活を送れなくなるような強い頭痛や気持ち悪さ、嘔吐、光や音に対していつもより過敏になるような症状を伴うことが特徴的です。前兆として、視界にキラキラ、チカチカと光って見えたりする「閃輝暗点(せんきあんてん)」が起こることもあります。

記録をつけて、快適に過ごそう
頭痛の起こり方や痛みの強弱、時間、天気など、日記などで記録をつけることがおすすめです。誘因を知ることによって引き金となる要因を避け、ストレスを効果的に発散するなど、コントロールすることが出来ます。片頭痛を感じた時は、できる限り暗く静かな場所で休むようにしましょう。冷やすことで痛みが軽減されることも多いので、冷却シートなどを貼るのも効果的です。また、カフェインを含んだコーヒーや緑茶も頭痛を抑える効果があると言われています。ただし、強い頭痛がある場合や、日常生活に支障がある場合は、医療機関の受診をおすすめします。

デリカ&ベーカリーフェア コストコで大人気商品が勢揃い！
4/25金~27日
3日間限定

ご購入のお客様限定
新規登録
お友達
募集集中!!

お会計より
3%OFF
LINE登録済みで
5%OFF

公式LINEアカウント
LINEで最新情報やお得なセール情報や配膳などを配信いたします。

小分け販売しております！
少量から購入できます

年会費不要で、コストコ商品をお買い求めいただけます！

苫小牧市美園町1丁目6-24(マックス/リッポウ花店隣)
TEL.0144-84-5601
休 日 11:00~18:30
休 日 10:30~18:30 (他休日)水曜日

サンドラッグ

苫小牧南店	苫小牧北店	羽田店	苫小牧三光店	苫小牧とわぬ店
0144-38-7725	0144-76-2366	0144-52-9880	0144-84-6752	0144-84-7798

※この広告は、商品の価格が変動しておりますので、店頭価格のままで掲載しております。※上記以外の商品でもクーポンが利用できます。

サンドラッグ お得なクーポン!
ココッと限定
本日~2025年5月11日(日)まで
合計1,000円(税込)以上お会計で
お好きな商品1つにつき **10%OFF**
2 492000 007987

サンドラッグ お得なクーポン!
ココッと限定
2025年5月12日(月)~2025年5月31日(土)まで
合計1,000円(税込)以上お会計で
お好きな商品1つにつき **10%OFF**
2 492000 007987

すべて手作り、一つひとつ丁寧に手包み

自家製の皮は、モチモチとした食感。焼くとパリッと香ばしく、中には旨味たっぷりジュシーな餡がぎゅっと詰まっています。冷凍販売なので、温めるだけで出来たて本格中華を食卓でお楽しみいただけます。

むらべや

営業時間
9:30~18:00

定休日
不定休(詳しくはHPでご確認ください)

苦小牧市美原町2丁目3-13 TEL.0144-84-6649

営業時間
9:30~18:00

定休日
不定休(詳しくはHPでご確認ください)

苦小牧市美原町2丁目3-13 TEL.0144-84-6649

クーポン1枚に付、何名様でもご利用可

苦小牧市表町3丁目2-8
☎090-1308-9292
11~15時、17~19時
※毎週水曜日、第1・3水曜日 P 10台分

クーポン 特製塩玉子サービス

※本券1枚に付、お一人様1回限り有効。 ※他券・他クーポンとの併用不可。 ※この注文時に提示下さい。 有効期限/2025.5.29まで有効

厳選素材と匠の技の結晶
こだわりの
とんかつ

GW期間は休まず営業!!

とんかつの喜多蔵

苦小牧市美原町3丁目18-27 ☎0144-61-6868 毎週水曜日
11時15分~14時45分(L.O.14時) 夜17時30分~20時45分(L.O.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

※本券1枚に付、お一人様1回限り有効。 ※他券・他クーポンとの併用不可。 ※この注文時に提示下さい。 有効期限/2025.5.29まで有効

平日限定(月・火・木・金)
11:30~14:00(L.O.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。

ご予約お持ち
しております

夜限定 17:00~22:00 悠膳コース
4,900円・6,900円・8,900円

四季の味 悠膳

苦小牧市しらがほ町4丁目1番8号
TEL.090-3231-4525
※平日・水曜日 ※ご注文は前日迄受付です。

11~14時のランチセットは
最大220円お得!!

味噌ラーメン 山岡家 苦小牧店

苦小牧市新中野町3丁目1-7 ☎0144-84-8281

クーポン 餃子1皿無料(ラーメンご注文のお客様に限り)

24時間営業 年中無休 従業員募集中!

※本券1枚に付、お一人様1回限り有効。 ※他券・他クーポンとの併用不可。 ※この注文時に提示下さい。 有効期限/2025.5.29まで有効

本格中華 オードブル 承り中

店内でご飲食の方
期間中何度でも利用可能

鶏の唐揚げ
2個サービス

※1名様1杯限り
※他券・他クーポンとの併用不可
※ご注文時に提示下さい

※持ち帰り不可

八珍玉/使用期限
2025年5月末まで

苦小牧市新中野町2丁目2-4
TEL.0144-82-8985
11:00~15:00 17:00~23:00
土曜11:00~23:00

中華料理 八珍玉

GWはのぼりべつ酪農館へ

第1弾 4/26土・27日・29日 第2弾 5/3土~6日

●忍術体験 手裏剣体験(有料) ●14:30 ゆきの助による 忍術パフォーマンス(無料)

待望の5/3 5,000円以上
新商品発売 お買い上げで
プレゼント

とろ〜りプリン3本購入で
1本無料イベント開催!

のぼりべつ酪農館 苦小牧店 美原町3丁目7番地3
☎0143-88-3184
10:00~16:00 不定休

エンビエアー

千葉県高ノ千歳市上原町1050-1 ☎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

クーポン対象店 ●スーパーアークス明徳店 ●川治店
●ホクレン苦小牧店 ●冠ノ峰店

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

※他券・他クーポンとの併用不可 ※お申込みは、お電話にて(02)24-2126まで 有効期限/2025.5.31まで有効

生命保険のこと、相談するなら 保険クリニック苦小牧店まで!!

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。『とりあえず入った保険がそのまま』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、大幅な家計節約の夢ではないからかもしれません。

「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来店型保険ショップ、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

クーポン 初回来店時 粗品プレゼント

※本券1枚に付、お一人様1回限り有効。 ※他券・他クーポンとの併用不可。 ※この注文時に提示下さい。 有効期限/2025.5.29まで有効

合保険クリニック

苦小牧市本町3丁目13-12 KSDビル2F
☎0120-885-929
平日9:00~17:00
土・日曜日・祝日

テナント募集 居酒屋、スナック、事務所など
様々な用途で使えます。

即営業

※5部屋空きあり

苦小牧市明徳町1-36-12バレットビル

賃料 5万円 駐車場 3,000円 バス停徒歩3分

初月から3ヶ月家賃無料!!
※敷金・仲介料なし!
他4店舗空きあり。

TEL.0144-84-6521

江戸~大正時代の
美しい絵柄が今もなお
鮮やかな食器たちに
会いませんか?

1904年 呉屋商の引札
現代というチカラ、時代の
変化を楽しめる一枚です。

台湾茶器セット

思わずコレクションにしたいくなるデザインが人気の茶器セットが入荷。お好みの茶葉で気軽に台湾文化を楽しめる。

gallery Brezza

苦小牧市明野新町3丁目20-15 大建ビル1階
開 日/木曜日から日曜日(買い付けの都合で不定休あり)
開店時間/11時~16時(休憩時間あり13時~14時)
※ギャラリーの特性上、中学生(13歳)以上の入店をさせていただきます。

見取り無料!ご予算に応じ見取りさせていただきます

～住宅リフォーム～

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 窓枠工事
内装工事 断熱工事

※その他、仕様に沿った見積もりは、当社へご相談下さい。
ご予算に応じて施工いたします。

有限会社 森板金

苦小牧市美原町2丁目26-13
☎0144-61-1022 携帯090-2254-8177
9~18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

※他券・他クーポンとの併用不可 ※クレジット払いの方は、ご確認下さい。
※お申込みは、お電話にて(02)24-2126まで 有効期限/2025.5.29まで有効

キッズツキのルームライト

柔らかい光、よく見るとキッズツキがガラスに穴を開けている手の込んだ作品。

「ただいま」「いってきます」が
言いたくなるような可愛いドアストッパー

ふわりとした毛並みの可愛いうさぎちゃんはずっしりと重く、ドアや本を支えてくれる優秀な子。使用用途は様々、支えてほしいところにそっと置くだけ。

gallery Brezza

Instagram

苦小牧市明野新町3丁目20-15 大建ビル1階
開 日/木曜日から日曜日(買い付けの都合で不定休あり)
開店時間/11時~16時(休憩時間あり13時~14時)
※ギャラリーの特性上、中学生(13歳)以上の入店をさせていただきます。

Happy
Mother's Day!

母の日ギフト特集

5月11日(日)

大切な家族に感謝を込めて

お母さんに感謝を込めてプレゼント
頑張っている自分へのご褒美
母の日を特別な日にしてくれる
オススメ店舗をご紹介します。

※価格は全て税込み表示です。



様々なオリジナルカラー
カーネーションをご用意しています
お母さんのイメージにぴったりなお花を、
セレクトしませんか?

『SAMUKAWAオリジナルカラーカーネーション』『デザイナーが制作するお花』『花キュービットオリジナル商品』で、お母さん色のお花に『日頃の感謝』と『ありがとうの気持ち』をライフスタイルにあわせて、お手伝い致します。

※入荷状況の動向もありますので早めのご注文がGOOD!!
※5月11日は休業しております。

●市内配達3,300円～(市内配達料 別途550円)
ラッピング料は別途10%いただきます。

●市外配達(花キュービット)3,850円～

苫小牧市表町3丁目2-21 ☎0144-37-8787

☎9～18時(祝日は17時まで) 日曜日

花のさむ川



あなたの気持ちをお花にのせて
大切に大切にお届けします

日頃の感謝を込めて、お花を贈りましょう
とびっきりのお花とお待ちしております

オススメ フラワーギフト

お誕生日、各種お祝いやプレゼント、お祝い
み、お供えなどのフラワーギフトを、当店のス
タッフが心を込めておつくりします。苫小牧
市内へのお届けなら、当店にお任せください!

株式会社 花よし生花店

苫小牧市藤岡2丁目24-14 ☎0144-34-2511

☎9～18時



いつまでも変わらない愛情を
ドライフラワー、シャボンフラワー、
プリザーブドフラワーあります。

生花の花束、アレンジの配達は
3,300円(税込)～承ります。

いつも変わらない愛情を
くれるお母さんに、
日頃の感謝を込めて♡
カーネーションもご用意して
おります。

Flower Shop HANACHO

苫小牧市若草町1丁目1-27 ☎0144-33-0135

☎9～18時30分 日曜・無休(不定休有)



母の日のお祝いをしよう
素敵なお花・春花の寄せ植え
お花で感謝の気持ちを伝えよう!

人気のギフト オリジナル寄せ植え、アジサイ、
ブーゲンビリア、バラなど

公式LINEはじめました! 2025年9月30日
現在のポイントカードを廃止し、今後はLINEで、
お得な情報を配信致します!(*^_^*)

お友達登録で初回限定
10%OFFクーポン
配布中!! ※通常価格より

フェイスブック・Instagram毎週更新中!

ガーデンショップ 花物語

景観緑化株式会社

苫小牧市明野新町3丁目7-2 ☎0144-55-1867

☎4月・6月・9月・12月・7月・8月・10月・11月 日曜・火曜・水曜・木曜・金曜・土曜



母の日には感謝を込めて
ケーキをプレゼント

いちごのケーキとシュウクリームの
ミニデコレーションケーキ (直径12cm)
2,800円

その他、シフォンケーキ、いちご
のタルトもございますので、お問い
合わせください。

ホールケーキ(15cm)その他、ご予約承ります。

お菓子の家 ポムメリ

苫小牧市豊川町2丁目1-9 ☎0144-75-0707

☎11～18時 日曜・水曜・木曜



母の日ギフト

いつもありがとう。
日頃の感謝を込めて贈ります。

花ことば 飯碗湯呑 (お祝い用付)
母の日にぴったり
蕨模様の飯碗と湯呑のセット

3,520円

千鳥屋 (四季物語)

苫小牧市表町3丁目2-1 ☎0144-34-5161

☎10～18時30分(4月は18時まで) 日曜・土曜・日曜



足や爪の悩みから解放され理想
の足元を手に入れませんか?

ココット 母の日特典 フットリフレ15分 1,650円相当
施術されたお客様 無料サービス

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

元看護師の経験や知識を活かし、
症状を見極め施術いたします。
来店が難しい場合は出張訪問可能。

苫小牧市末広町3丁目5-9 2階 ☎090-5941-7860

☎9時30分～18時(時間外要相談)

☎不定休 完全予約制・男性OK

ドクターネイル爪革命苫小牧店



健康的におしゃれを楽しめる
耳つぼジュエリー。
大人の女性にピッタリな美しい
耳元を楽しみませんか?
通常価格 40分 6,800円

母の日特選限定 スペシャルメニュー

耳つぼジュエリー10個セット ドライヘッド&
耳つぼマッシャー付
10名様限定 通常価格 30分 5,600円▶2,800円

体験&セラピストスクール相談時受付中

耳つぼジュエリー1day講座

耳つぼ施術ができるサロン開業およびサロン導入で
きるよう設定された講座です。マンツーマンで丁寧
に教えます。詳細はお気軽にお問い合わせください。

苫小牧市ときわ町4丁目

(詳細は予約時にお伝えします) ☎080-3296-4747

☎9時30分～18時 日曜・祝日

エステ&スクール EMBELLIR (アンベリール)

Happy Mother's Day!

母の日ギフト特集

5月11日(日)

※価格は全て税込み表示です。



もみほぐしセンター
GIFT CARD

全メニューに使用できる
ギフトカード1,000円

もみほぐしセンター
GIFT CARD

もみほぐし60分
低炭水化物メニュー
4,000円

もみほぐしセンター

日頃の感謝を込めて
もみほぐしを
プレゼントしてみませんか?

2種類のギフトカードを
ご用意しております。
店頭にて販売しておりますので、
是非ギフトなどにご活用
下さい!

苫小牧市錦町1丁目1-2 スマイルホテル1F
☎0144-84-8566
☎10~22時 ☎不定休



ぬくい整体院

疲れた体に癒しのごほうびを!

5月31日まで限定!
初回限定1通常コース(60分)が
4,950円→3,300円
&
足つぼ・アイヘッドコース(30分)が
それぞれ3,300円→2,750円
※他クーポンとの併用は不可

ショートコース(30分).....2,750円
通常コース(60分).....4,950円
ロングコース(90分).....7,150円
足つぼコース(30分).....3,300円
アイヘッドコース(30分).....3,300円

苫小牧市豊川町2丁目1-2 ☎0144-82-7968
☎9時30分~20時 ☎全曜日



●整体メニュー

トリプルワン全身整体
(50分).....5,000円

妊婦さん限定 マタニティ全身整体
(50分).....4,000円

妊婦中の痛みや辛さに特化した、
お腹に負担のかからない施術です。

学生割引全身整体
(50分).....4,000円

逆子鍼灸&整体
(50分).....5,000円

はり・お灸・整体で血行を整え逆子が戻りやすい状態へ
アプローチします。
(※整体施術はすべてトリプルワン整体です)

整体空間 ZEN

長年改善しない体の痛み
悩んでいる方に、
是非試してほしい

「押す・摩る・伸ばす」の3動作を同時
に行うトリプルワン整体。経験と実績から
生み出された施術で「体のつらさ」から
解放されたリピーター多数。心地よい
手技で眠ってしまう人もいる優しい整体
だが、痛みの原因に的確アプローチで効果
実感。

前日までにご予約いただいた方
ご新規様限定コース

●トリプルワン整体...3,980円
(検査込み約70分)



心身共にリラク
スできるような
施術後、お好み
のハーブティーを
ご提供します。



パイパス沿い、マッ
クスバリュー豊川町
店隣。駐車場あり。

キッズスペース完備

苫小牧市豊川町3丁目1-7 ☎0144-84-6710
☎9~17時 ☎月・木曜日 完全予約制
(最終受付16時)



オーシャンビューで 絶品Pizza

できたてのPizzaは
当店のオススメ。
海を眺めてのランチタイム、
ティータイムで心地良い
ひとときをお過ごし下さい。



(クワトロフォルマッジ)

●オススメPizza

マルゲリータ
S 900円 L 1,400円

生ハムサラダ
S 1,400円 L 1,900円

クワトロフォルマッジ(4種のチーズ)
S 1,650円 L 2,100円

パスタ 1,400円~

etc.....

※ピザはテイクアウト可能

nonびり~の

苫小牧市浜町2丁目2-4 ☎080-4501-5450
☎火~木11~21時 金・土・日・祝11~17時
☎月曜日(月曜日が祝日の場合は火曜日)

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
ご成約後全世帯に14日間
お祝い金として
※3ヶ月分 2,000円分
プレゼント

ご紹介キャンペーン
ご成約後全世帯に14日間
お祝い金として
※3ヶ月分 1万円プレゼント

送迎
サービス
お客様の送り迎え、
物件の案内時に
お迎えにまいります。

ご友人へのおもてなし、ご家族との時間をゆっくり楽しむ。至福の炭火焼!



menu (一例) ご予算に応じて盛り合わせもいたします。
お気軽にお申し付けください。

特上サーロイン
ステーキセット
白身サーロイン(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)
三杯酒
おつまみ
3,360円(税込)

大好評 平日ランチ お手頃で人気!! 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

元中野町 IDK グランド元中野

個別配線インターネット無料・オートロック

■住所/苫小牧市元中野町4丁目4-5
■駐車場/月額2,000円/台
■共益費/なし
■交通/道南バス「元中野4丁目」停
徒歩約1分
■取引形態/貸主
■敷金×0・礼金×0・仲介料×0

賃料(1DK)
40,000円

詳細情報

東開町 SDR セフティ3

人気の東開町エリア!ゆとりの間取り

■住所/苫小牧市東開町4丁目1-23
■駐車場/1台無料
■共益費/なし
■交通/JR道南線徒歩約15分
■取引形態/代理
■敷金×0・礼金×0・仲介料×0

賃料
45,000円(2DK)
50,000円(3DK)

詳細情報

日新町 SDR グランドハイツ日新

ショッピングエリア近く

■住所/苫小牧市日新町4丁目2-6
■駐車場/月額2,000円/台 or
月額3,000円/台
■共益費/なし
■交通/道南バス「宮の森入口」
徒歩約3分
■取引形態/貸主
■敷金×0・礼金×0・仲介料×0

賃料
48,000円(2DK)
52,000円(3DK)

詳細情報

5月11日 母の日

マグカップ各種
250円税別
1,465円のところ

1,307円

お母さん
ありがとう

ナイロン花フリル
エプロン各種
1,465円のところ

3,775円

5月11日 母の日

お母さん
ありがとう

ナイロン花フリル
エプロン各種
1,465円のところ

3,775円

ダイトー

苫小牧市東開町4丁目2-12
三軒茶屋駅前
TEL(0144)53-0901

【営業時間】
10:00~18:30
お気軽に
お問い合わせ
ください!

大東開発はスポーツ国体「ASC北海道」を応援しています!!

不動産のことならどんなことでもお気軽にお問い合わせください! 本社/苫小牧市東開町2丁目1-6
北海道知事表彰状(13)第383号(2012)北海道宅地建物取引業協会会員 営業時間/平日9:00~18:00 土日祝9:00~17:00
お問い合わせは TEL(0144)32-9523
大東開発 株式会社 http://www.daitohkai.co.jp/

大東開発株式会社

※各情報は4月15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

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

※作品は急遽変更になる場合がございます。



劇場版 忍たま乱太郎 ドクタケ忍者隊最強の軍師

4/25公開

ディノスシネマズ苫小牧

アニメシリーズ「忍たま乱太郎」の原作コミック「第3忍術乱太郎」を題材にした小説「小説 第3忍術乱太郎 ドクタケ忍者隊 最強の軍師」を映画化。決闘に向かった忍術学園の教師・土井半助が消息を絶ち、捜索が行われる中、学園に謎の人物の影が迫る。

監督:藤森雅也 声優:高山みなみ 田中真弓

©2025 藤森雅也/劇場版忍たま乱太郎製作委員会



たべっ子どうぶつ THE MOVIE

5/1公開

ディノスシネマズ苫小牧

1978年に発売され、世界20か国以上で販売されているギンビス社の動物型ビスケット菓子を映像化したアニメーション。戦いには向かないたべっ子どうぶつたちが、世界征服をたくらむ敵にさらわれた仲間を助けるために立ち上がる。

監督:竹清仁 声優:松田元太 水上恒司

©ギンビス 映画版「たべっ子どうぶつ」製作委員会



サンダーボルト*

5/2公開

ディノスシネマズ苫小牧

アベンジャーズ不在の世界に迫る、人類消滅の危機……。この脅威を阻止するために集められたのは、<超クセ強な無法者たち>。"最強"でも、"ヒーロー"でもない、でも"絶対に諦めない"彼らに、世界の命運は託された。

監督:ジェイク・シュライアー 出演:フローレンス・ピュー デヴィッド・ハーバー

©2025 MARVEL



かくかくしかじか

5/16公開

ディノスシネマズ苫小牧

「海月姫」シリーズの原作などで知られる東村アキコの自伝的漫画を実写映画化。原作者の東村がドラマ「彼女と彼の明るい未来」などの伊達さんと共同で脚本を執筆し、漫画家を目指す女子高生と恩師である絵画教師との9年間にわたる日々を描く。

監督:関和亮 出演:永野芽郁 大家洋

©東村アキコ/集英社 ©2025 映画「kakukakushika」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



アンジーのBARで逢いましょう

4/26~5/9公開

シネマ・トラス

「九十歳、何がめでたい」などの草笛光子が主演を務めたファンタジードラマ。突如其に現れ、いわくつきの物件でバーを開業した謎めいた女性・アンジーと、町の人々との交流を描く。

監督:松本勲 出演:草笛光子 松田暉子

©2025「アンジーのBARで逢いましょう」製作委員会



ベテラン 凶悪犯罪捜査班

5/3~5/16公開

シネマ・トラス

「ソウルの春」などのファン・ジョンミンがベテラン刑事を演じるアクション「ベテラン」の続編。ファン・ジョンミン演じるソ・ド Cholと凶悪犯罪捜査班の刑事たちが、法で報かれなかった悪人たちの命を奪う殺人犯を追う。

監督:リュ・スンワン 出演:ファン・ジョンミン チョン・ヘイン

©2024 CJ E&M Co., Ltd. All Rights Reserved



104歳、哲代さんのひとり暮らし

5/10~5/23公開

シネマ・トラス

100歳を超えて広島県尾道市で一人暮らしを続ける石井哲代さんの日常を追ったドキュメンタリー。「102歳、一人暮らし。哲代おばあちゃんの心も体もさびない生き方」などの著書で知られる哲代さんの101歳から104歳までの姿を映し出す。

監督:山本和成 ナレーション:リリー・フランキー

©「104歳、哲代さんのひとり暮らし」製作委員会



BAUS 映画から船出した映画館

5/10~5/23公開

シネマ・トラス

2014年に閉館した吉祥寺パウスシアターの歴史をたどるドラマ。同館の前身となる劇場が吉祥寺に初めて誕生して以降、時代に翻弄(ほんろう)されながらも娯楽を守り続けた人々を描く。

監督:橋本元空 出演:梁谷智太 藤田和伸

©日本プロモーション・BAUS / baed

青空幼稚園3カ所の保育園

働く
お母さんの味方
見学大歓迎!

学校法人絆学園
にじいろ保育園・ことり保育園・すまいる保育園
(お問い合わせ) 青空幼稚園 苫小牧市柳町2丁目3-5 TEL0144-72-3266

入園窓口は
市役所

・お仕事をしたいけど…
・子どもの預け先が…

ご安心下さい!
お受けいたします!!



学校法人絆学園
お問い合わせ

5/11(木)
母の日

日頃の感謝を込めて大切な方に
もみほぐしを
プレゼントしてみませんか?

全メニューに使用できる
ギフトカード 1,000円

もみほぐし60分
低反発マットレス上
での施術 4,000円

2種類のギフトカードをご用意しております。店舗にて販売しておりますので、ギフトなどに活用ください。※有効期限などが出ない場合がございます。

初回
限定

お会計より
500円引き
4,000円→

もみほぐし60分
3,500円

MENU ※価格は全て
税込み価格となります。

	会員様 200円引き	シニア(65歳以上) 400円引き
●もみほぐし	60分 4,000円	
●もみほぐし	90分 6,000円	
●もみほぐし60分+フットケア30分	90分 6,200円	
●角質ケア	30分 3,000円	
●クイックヘッド	30分 2,200円	
●ハンドリフレ	30分 2,200円	

店舗
ホームページ

もみほぐしセンター

☎0144-84-8566 Web予約はこちら

苫小牧市柳町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
メガドンキホーテ
苫小牧店3F

スタッフ募集中!!

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~

予約優先 ●男性カット也大歓迎!

苫小牧市本町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

※各情報に4月15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 0144-53-8040



2025年本屋大賞受賞作!

カフネ
阿部 瑠子

2024年5月22日発売
1,870円

法務局に勤める野宮薫子は、最愛していた弟が急死して悲嘆にくれていた。弟が遺した遺言書から弟の元恋人・小野寺せつなと会い、やがて彼女が勤める家事代行サービス会社「カフネ」の活動を手伝うことに。弟を亡くした薫子と弟の元恋人せつな。食を共にするのを通じて、二人の距離は次第に縮まっていく。

出版社: 講談社



札幌誕生
門井 慶喜

2025年4月4日発売
2,475円

すべてはここからはじまった。幕末から大正にかけて、未知の土地・北海道にわたり、近代都市・札幌を作った、島義勇、内村鑑三、バチラーハ重子、有馬武郎、岡崎文吉の熱き物語! 未知の地で困難に挑んだ人々の信念と情熱を、脚本作家が描いた感動の傑作歴史小説!
出版社: 河出書房新社



ファラオの密室
白川 尚史

2025年4月3日発売
840円

紀元前1300年代後半、古代エジプト、死んでミイラにされた神皇のセティは、心臓に欠けがあるため異界の権利を受けることができない。欠けた心臓を盗り戻すために地上に舞い戻ったが、期限は3日。セティは、自分が死んだ事件を調査しながら、密室状態のピラミッドから消失した先王のミイラの真相を追う!
出版社: 宝島社文庫

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 0144-53-8040



2025年4月テレビアニメ開始!
青春駆けけるシンデレラストーリー遂に出走!

ウマ娘シンデレラグレイ (1)
久住 太陽 杉浦 理史 伊藤 隼之介

2025年1月19日発売
715円

寂れたカサマツの地に現れた、ひとりの灰被りの少女。後に“怪物”と呼ばれるその少女は、どこを目指して疾るのか。地方から中央の伝説へ。青春「駆けける」シンデレラストーリー、出走!!

出版社: 集英社



ダンダダン (19)
龍幸伸

2025年4月4日発売
616円

コミック単行本最新19巻。悪魔のメルヘンカルタは、ズマの謎を感じ、現行季から脱出を試みる。ターボ/ババは素に助けを求め、舞が素をアイドルのような姿に変え、歌で皆を救うよう指示するが、さらに脱出により現行季の世界が崩壊し始め...

出版社: 集英社



チェンソーマン (20)
藤本 タツキ

2025年4月4日発売
572円

チユタの死により暴走する黒いチェンソーマン!! どうしてもチェンソーマンに勝たないヨルは、禁断の“あるもの”を試みにしようとするが、チェンソーマンに食われることを望む老いの悪魔の強大な力が、チユタとアサを飲み込む。静かな洋館で横たわられる、永遠の地獄とは?

出版社: 集英社

広告掲載のお問い合わせ先 TEL 0144-32-5312

求人情報

パート募集 牧場作業スタッフ

事前見学可能!! 未経験者大歓迎!! 馬に触れる作業なし!!

仕事内容 ワラの取り替え作業・厩舎清掃 など

勤務 6:00~9:00 ※残業なし
週3~6日

時給 1,250円

待遇 各社保険(勤務時間による)、車通勤可、昇給有、
交通費規定支給、インフルエンザ予防接種、
食堂利用可、屋外喫煙スペース有

面接日は相談の上決定します。まずはご連絡ください。

ノーザンファーム早来 ☎0145-22-3915
勇払郡安平町早来275

正社員募集 事務職

経験不問、各種手当・賞与昇給実績安定しています!

- 内 容 / 不動産に関する事務業務
- 月 給 / **207,000~219,000円**
- 勤 務 / 平日9:00~18:00(休憩1時間)・土曜9:00~15:00(休憩1時間)
- 休 日 / 日曜・祝日 ※その他会社カレンダーによる年間休日100日
- 費 格 / 普通運転免許(AT限定可)、
パソコン操作できる方(Excel・Wordの文字入力程度)
- 特 遇 / 各種社保完備、昇給有、賞与年2回(前年度/計3ヵ月分)、退職金共済
- その他 / 試用期間6ヵ月(賞金同条件) ※要面接
まずはお気軽にお電話ください!

北海道札幌市東区南一条155番35号 (55号) 北海道宅建業協会加盟協会
大東開発(株) 本社 ☎0144-32-9523
苫小牧市 新草町2-1-6
営業時間 / 平日9:00~18:00 土日祝9:00~17:00

スタッフ募集!

●正社員 ●ホールスタッフ

■時賃 / パート①11:00~15:00
②17:00~20:30

■休日 / シフト制

■給与 / 正社員・詳細は面談にて パート・時給1,010円

■待遇 / 制服貸与、車通勤可、随時有

応募 電話連絡の上、履歴書持参下さい。要面接。
まずはお気軽にお問合せ下さい。

らーめん 喜楽 苫小牧市双葉町1丁目1-8
TEL.090-9752-0504
(担当/高橋)

新千歳空港は / 30種類以上のソフトクリーム、アイスクリームが勢ぞろい!

ソフト・アイスクリーム 総選挙 2025

まだまだ開催中!

詳しくは新千歳空港ホームページから! 新千歳空港 総選挙

運営: 新千歳空港ソフト・アイスクリーム総選挙運営事務局

AIスピード査定 査定は無料

まずは、ご相談ください。

住宅・アパート 買取

●家財の片付け不用です。●古い空家もご相談に応じます。

SINCE 1971 一般社団法人 北海道不動産協会 国庫515号
札幌支店 北海道札幌市中央区南一条5-18
苫小牧支店 苫小牧市三光町2丁目1-24
旭川支店 旭川市南一条5-18

株式会社 トマト

■本 社 / 苫小牧市三光町2丁目1-24 苫小牧 トマト 検索
TEL 0144-37-3600 苫小牧エリア 080-8629-8059

驚ココ

RED EAGLES
HOKKAIDO

レッドイーグルス
北海道
応援企画

高まる地元の応援熱 来季の活躍に期待



ホーム最終戦終了後、あいさつする秋野監督(中央)

レッドイーグルス北海道の2024-2025シーズンが幕を閉じた。今季は序盤苦しい試合が続いたが、終盤で本来の強さを発揮し、プレーオフ進出。2年連続優勝の宿敵・HLアニヤン(韓国)との戦いに挑んだ。ホームのnepiaアイスアリーナ最終戦となった3月30日はゲーム終了後、竹俣一芳社長、荻野順二監督らスタッフがあいさつ。大きな拍手と声援で会場は温かな空気に包まれた。

アウェー戦の3日・5日は同アリーナでパブリックビューイングが催され、多くのファシスタントが集結。敵地で戦うチームに声援を送ったが、アニヤンに3勝を先取られ、惜しくも優勝を逃した。しかし、過去最多の来場者数を記録するなど、地元のアイスホッケー熱は着実に高まっている。選手たちにとってファシスタントの声援は大きな力となる。来季もリンクに足を運んで応援しよう。

TOPICS

市内・近郊の旬な
情報をお届け!

行けそうで行けないお店の「おかしなマルシェ」 4月27日(日)



「お菓子屋さんがおかしなことをするマルシェをしたい」と集まった14店が4月27日(日)、10時から16時まで、緑ヶ丘運動公園内の緑ヶ丘トマロ(苫小牧市高丘19-1)で「おかしなマルシェ」を初開催。「佳日な焼菓子店」や「晴菓子店」など出店のみで実店舗のない人気店や、行けそうで行けない近郊の店が思考を凝らした商品を販売する。主催の「おかし日和」が洋菓子屋だけと和菓子を販売したり、居酒屋の「izakaya 草」がせんべいを販売するなど、市内のお店でもここでしか買えない限定メニューを提供する。三笠市からは厳選コーヒーと美味しいスイーツの店「2BesnsCoffee」が出店。屋外では似顔絵やミニゲームのワークショップも行われる。

主催 | おかし日和 | 後援 | 苫小牧市

おかしなマルシェ
インスタグラム



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

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)
●入場料・参加費 ●問い合わせ先

掲載依頼締め切り日

Vol.250号(5月30日発行)

5月15日

Vol.251号(6月13日発行)

5月29日

4月26日(土)~5月6日(火)

期間限定でNゲージ
「きかんしゃトーマス」走行

Nゲージでは「きかんしゃトーマス」電気機関車トーマスと、客車の姉妹アニーとクララベルを走行。時:9時30分~17時 場:苫小牧市科学センター本館1階展示室(苫小牧市旭町3丁目1-12) 料:無料 同:苫小牧市科学センター ☎0144-33-9158

4月26日(土)~5月6日(火)

ハッピーゴールデンウィーク
白老クイズラリー第二弾

白老の自然や名所を巡りながらクイズに挑戦!ハズレ無しでくじ引きでギフト券GETのチャンスも! 時:9~18時 場:ポロトミンタツ 白老駅北側インフォメーションセンター(協賛会場)(白老町若草町1丁目1-21) 料:無料 同:白老観光協会 ☎0144-92-2216

5月4日(日)

第52回緑ヶ丘公園祭り

※5月3日(土)は、露店のみ出店
市民夜楽楽団による演奏やダンスパフォーマンスなどのステージイベントのほか、多くの露店が出店する。 時:10~16時 場:緑ヶ丘公園 金太郎の池周辺(苫小牧市清水町3) 料:無料 同:一般社団法人 苫小牧観光協会 ☎0144-34-7050

5月12日(日)

お寺でほっこりマルシェ
~キレイ癒しを楽しむ。心ほぐれるワタシ時間~
「毎日を頑張る女性」へ贈る。平日開催で凄美マルシェ。美容・占い・グルメ・雑貨・おやこ体験など。

時:10~14時 場:正光寺(苫小牧市高砂町2丁目3-21) 料:入場無料 同:tokotakaぎやうて苫小牧 ☎090-6694-4617(きとろ)

5月18日(日)

豊川コミセンフリーマーケット

フリーマーケットを開催します。お宝がたくさん見つかるかも...。スリッパ持参で来て下さい! 時:9時30分~13時 場:豊川コミセン体育館(苫小牧市豊川町3丁目4-21) 料:入場無料 同:豊川コミセン ☎0144-74-3072(担当:中村)

5月24日(土)

コール・ヴォイジャーズ苫小牧男声合唱団
スプリングコンサート2025

苫小牧で唯一の男声合唱団がコンサートを開催します。 時:14時~(開場13時30分) 場:苫小牧市文化会館(苫小牧市旭町2丁目8-19) 料:500円(中学生以下無料) ※チケットは文化会館、市民会館、アイビー・プラザで販売中。当日券あり。 同:☎090-2070-5534(泰山)

※記事等により、上記掲載イベントの中止や延期も発生されますので、事前のご確認をお願いいたします。※情報掲載には審査、掲載があります。掲載の可否についてお問い合わせには一切回答できません。※情報掲載料、編集・掲載料がかかります。※当日の状況、天候などにより開催中止のイベントは別として掲載しません。※お電話での受付はしていません。

圧倒的な情報量とネットワークが自慢です!



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 完全無料で探し当てます!

~ひたすら正直に~

カーライフサポート株式会社

〒059-1275 苫小牧市字御前89-11

☎0144-67-4144

☎10:00~19:00 休:第2・4土曜日、日曜日・祝日



「ココッと」は「とまみんデリバリー」で お届けしています

苫小牧民報と購読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、「ココッと」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 TEL0144(82)9962へ。

広報 とまこまい 5月号 vol.1866

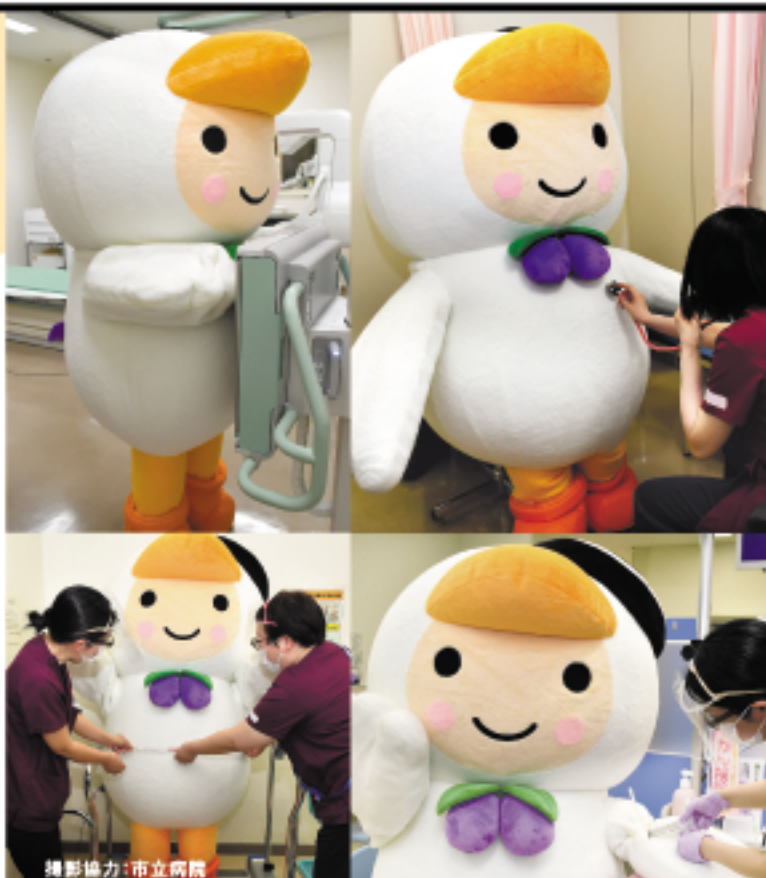
今月の見どころ
・市が実施する検診・健康診査のご案内
・児童センターに遊びにきませんか

みんなの広場
●今月の「ひと」
アマチュアカメラマン 山田 貞司 さん
●簡単! 時短! レシピ
豚こま丼



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



撮影協力:市立病院

D.M.A

美肌は女性にとって永遠のテーマ。効果の高い化粧品を求める人ならば「プラセンタ」という言葉はご存じだろう。中でも、非加熱処理で有効成分をしっかりと肌に届ける「生プラセンタ」の商品化に成功した株式会社DMA(愛知県名古屋市)の工場が苫小牧市内にある。名古屋と苫小牧を忙しく行き来する代表取締役の棚将彦さんに話を聞いた。

苫小牧から世界へ届ける 唯一無二の「生プラセンタ」



独自製法とこだわりの原料

豚や馬などの動物の胎盤から抽出するプラセンタは、医療から健康食品まで幅広く活用される注目成分だ。プラセンタは需要の高い成分ながら、原料独特のにおいを抑えるために加熱処理されるのが一般的です。美容に有効なグロスファクター(成長因子)やエクソソームは加熱により死滅してしまうため、加熱せずに有効成分を取り出せないものかと考えました(棚社長)。自社技術により研究を重ね、完全非加熱、しかも常温で使用できる生プラセンタエキスを完成。2019年に北海道支社として白老町に工場を開業した。

有効成分が生きて届く「生プラセンタ」

上質な生プラセンタエキスを生産するため、恒寿都村でブランド豚を生産する西原ファームと提携。良質なえさを食べ、伸び伸びと育った豚が出産する際に出る胎盤を瞬間冷凍し、工場に直送する。工場に運ばれた胎盤は、スタッフがトリミングと呼ばれる不純物を取り除く作業を行う。「一般的にプラセンタは独特のにおいがあり、高濃度で使えないのが常識ですが、当社のプラセンタはスタッフが手作業で処理を行うことで無色無臭を実現しているため、ほぼ水を加えない状態で使用することができます」

原料部門の増産に伴い2024年2月、恒寿都村からのアクセスが良く、道内でも積雪量の少ない苫小牧に北海道工場を移転。直営のエステサロン(エスエスラボ)を併設し、話題となっていた「原料メーカーのメリットを生かし、地元の方に、本物の良さを体験してもらい、お客様の声を」

苫小牧から「本物」を世界へ発信



ユーザーの声を生かした製品開発に取り組む

商品開発に役立てるのがエステ事業の目的です。苫小牧の皆さんと一緒に良い商品を作っていきたいと思っています」

「スチーム以外に水は使用していません。純度100%の生プラセンタの良さを低価格で体験してください」とエステディジャンの浅田さん



棚社長(上段中央)と北海道工場スタッフ

今後は中国や台湾などアジア圏を中心に販路を拡大。生産拡大に伴い、製造ラインを順次増設する予定だ。「まずは苫小牧の皆さんにご愛用いただきたいですね。苫小牧から世界にマーケットを広げ、将来的には苫小牧の元気がつながれば幸いです」

株式会社DMA 北海道工場

苫小牧市弥生町2丁目1-5

株式会社DMA 代表取締役

棚 将彦(くのぎまさひこ)さん



道内初！

原料工場直営エステサロンだから
出来たて生プラセンタエクソソームを
ふんだんに体験できる。



まずは苫小牧の皆さんに生プラセンタを体験していただきたく特別価格をご用意いたしました。

生プラセンタエクソソーム体験コース(約60分)
6,600円→**ご新規様 4,400円**

クレンジング、洗顔、生プラセンタ導入、生プラセンタパック、生プラセンタ・ヒト幹細胞入りクリームで仕上げ

※使用する化粧品はすべて自社ブランド製品です

2025年5月9日まで【ココッと限定】

生プラセンタ導入 4,500円→**3,500円**

クレンジング、洗顔、生プラセンタ導入、生プラセンタ・ヒト幹細胞入りクリームで仕上げ



使うたび透明感^{※3}のある肌へ導く
「生プラセンタ」^{※2}自社製品のご紹介

※1 プラセンタエキス(豚) ※2 豚胎盤由来 ※3 保湿効果による



エクソソームセラム
OPEN価格 8,800円→6,600円
※1 プラセンタエキス(豚) ※2 化粧品原料として

プラリュース 生プラセンタ炭酸ミスト
生プラセンタ100%配合^{※1}
容量100ml 5,500円
※1 プラセンタエキス(豚)



工場直営エステサロン P:Lab

住所 苫小牧市弥生町2丁目1-5 TEL.090-8365-3358

営業時間 10:00~17:00 土曜日のみ10:00~19:00

※その日の営業時間可能

化粧品ご購入希望の方はお問い合わせくださいませ

定休日 不定休

駐車場 店舗前5台完備

お支払方法 Visa/Mastercard/JCB/American Express/Diners Club/UnionPay(銀聯)/Discover/現金、d払い、各種Pay



各QRコードからサロン予約できます



多くの子どもがスケートボードを楽しんだ体験イベント(昨年8月)

スケボー体験の場を創出

東京2020オリンピックで初めて正式種目となり、注目を集めるスケートボード。苫小牧市出身の銀メダリスト・開心那さんをはじめ、世界で活躍する日本人選手が増え、子どもの習い事として関心を持っている保護者も少なくないだろう。

そんな「一度やってみたい」「子どもに体験させてみたい」という人におすすめなのが、今年6月で開設3周年を迎えるm&mスケートボードクラブ。施設とスクールを運営し、スケートボードの普及に力を注ぐ村上建業株式会社代表取締役の村上峻規さんは、クラブ発足のきっかけについて「私たちが子どものころはもっと身近だったスケートボードですが、今はいろいろと規制があって遊べる場所がありません。ならば、スケートボードに挑戦したい子どもが体験できる環境を作りたいと思いました」と語る。

同社屋裏のスケートパークは全天候型。本業を生かして設計・施工したランプ(構体を半分に切った形状のセクション)を設置している。オープンを記念した体験イベントには2日間で300人近い子どもが来場。2023年からは移動式ランプを導入し、出張体験会を実施。毎回多くの子どもが参加し、スケートボードへの関心の高さが分かる。

スケボーをもっと楽しく、多くの子どもたちに広めたい



屋内で天候を気にせず練習できるスケートパークでのレッスンはレベルに合わせた少人数制



村上さんが海外から買い付けたデッキを無料でレンタル。キッズ専用デッキや国内で入手困難なデッキも揃っている。購入制度も可。

負担軽減で 長く継続を

体験に興味を持ったからクラブに入会し、レッスンを受けることができる。3~4人の少人数制のクラスで、レベルに合わせたカリキュラムに沿って指導する。家庭の負担軽減に配慮し、期限なしのチケット制(1回1,100円、10回11,000円)を採用。また、スケートボードなどの用具は入会後もしばらくレンタルを継続できる。「自力で校区外に行けない小学生にとって、保護者の送迎は必須。親御さんも含めて『行かなければならない』という状態ではなく、無理せず長く続けてもらいたい。上達には用具も少し高価になってくるので、購入は親御さんが納得してからで良いと思います」と村上さん。



お問い合わせはこちらへ!

新パーク、 5月オープン 予定

5月には新しいストリートパークを澄川町4丁目にオープン予定で、現在準備を進めている。「高校生は1時間100円、お小遣いで来られるような料金を考えています。将来苫小牧から選手が出てくればもちろんうれしいですが、競技としてだけでなく、趣味としてスケートボードで遊ぶ子どもが増えたらいいですね」。昔のように家の周りで遊ぶことができなくなったスケボーだが、安全に遊べる施設が増えることで、子どもにとって身近な「遊び」としての人氣が再び高まりそうだ。



**m & m
SKATEBOARD CLUB**

by 村上建業株式会社
苫小牧市澄川町4丁目22-12
TEL.0144-77-8104

舗装・外構工事お任せ下さい!!



舗装・外構内容 ●アスファルト舗装 ●一般土木 ●雑草刈草 ●防犯照明設置 ●切下げ工事 ●土留めブロック設置 ●花壇制作 ●日隠しフェンス設置 ●ウッドデッキ ●整地 ●人工芝設置 ●砂利引き ●各種撤去 ●物置設置 ●外壁塗装 などなど

素敵にお庭リフォーム



車買取軍団!! **クルマ買取額増**

期間/2025年7月末日迄

軽自動車	普通自動車	トラック
買取額 ¥15,000~	買取額 ¥40,000~	買取額 ¥80,000~
		
買取額 ¥15,000	買取額 ¥80,000	買取額 ¥110,000

●当日支払い可能 ●タイヤ・アルミ・ジェット・バギー等、買取強化中!

※不動態・事故損状態は対象外です。

MAHARO AUTO

苫小牧市澄川町4丁目22番12号
TEL.080-5219-0209

m & m SKATEBOARD CLUB

**スケートボード
レッスン生募集中!!**

少人数制なのでお気軽にご参加下さい。

ストリートパーク制作中



広告等に掲載する施工例モニター募集中
モニター協力者様には **モニター特別価格** にて承ります。



村上建業株式会社

苫小牧市澄川町
4丁目22番12号

お気軽にお電話下さい▼
TEL.0144-77-8104

まずは先に知りたいですよ!!

エリアネットは「今すぐじゃない」にお答えします!!

見たい!!

毎日18:00更新
YouTubeチャンネル



エリアネットの佐藤が
本気で伝えます!!
皆様応援をお願いします!!



YouTube



毎週木曜12:45頃
AIR-G「Tip Hop」に
出演しています!

<https://www.air-g.co.jp/tiphop/>

知りたい!!

住所と面積を入力するだけ
画面上で即価格が表示されます!!



個人情報不要、エリアネットから
連絡が来る事はありません。



ななサテ

聞きたい!!

個人情報入力不要
LINEで質問しませんか?

エリアネットの公式LINEでは
不動産に関する質問を
匿名でする事が出来ます。

お気軽に
ご利用下さい



公式LINE

家を売るなら 買うなら エリアネット



スタッフコメント

以前は建築会社に勤めて
いました。不動産のお仕事
は建物の事を知らないと言
定が出来ません。建物に強
い高橋にお任せ下さい!!

Takahashi Syuhei

高橋 脩平

HP自己紹介個人ページ



スタッフコメント

不動産の事なら新田に聞
いて下さい。買取りも仲介も
リフォームもお答え致します。
お悩みやお困りごと、まずは
お気軽にご相談下さい♪

Nitta Nobuko

新田 修子

HP自己紹介個人ページ



詳しく知りたくなったら私達にお問い合わせ下さい!!
苫小牧の事はお任せ下さい!!



エリアネットはスポーツチームを
応援しています!

エリアネット
AreaNet

地域密着不動産会社

株式会社エリアネット

営業時間/9:00~18:00 定休日/火・水曜日

北海道知事 石井(2)第8391号 (公社)北海道宅地建物取引業協会・(一社)北海道
不動産公正取引協議会

本社/札幌市豊平区美園2条4丁目4-17
苫小牧店/苫小牧市双葉町2丁目17-14-2

お気軽にお問い合わせください

TEL 0144-84-1315

詳しくは当社
ホームページへ!



Pet Super
J&J
苦小牧

第2弾
4.25金
5.8木

創業14年 30,000匹ご成約達成記念!

※4/25日は12時OPEN

MIX

1匹
限定

フェスティバルCAT

アメリカン
ショートヘア
×ベンガル
¥268,000↓

¥123,000

スコティッシュ
ストリート
¥298,000↓

¥123,000

バーミーズ
¥398,000↓

¥123,000

目標達成記念CAT

ラグドール
¥428,000↓

¥222,000

フォール
デックス
¥498,000↓

¥222,000

アメリカン
カール
¥358,000↓

¥222,000

エキゾチック
ショートヘア
¥598,000↓

¥255,000

サイベリアン
¥598,000↓

¥255,000

ボンベイ
¥598,000↓

¥255,000

創業祭CAT

アメリカン
ショートヘア
¥358,000↓

¥155,000

ミヌエット
¥298,000↓

¥155,000

メインクーン
¥358,000↓

¥155,000

スコティッシュフォールド
¥358,000↓

¥198,000

ノルウェー
フォレストキャット
¥398,000↓

¥198,000

ベンガル
¥398,000↓

¥198,000

1匹
限定 **フェスティバルDOG**

チワワ
¥598,000↓

¥123,000

トイ
プードル
¥598,000↓

¥123,000

タイニープードル
¥698,000↓

¥299,000

バグ
¥598,000↓

¥299,000

MIX

スタンダードプードル
×ゴールデンレトリバー
¥598,000↓

¥299,000

ブルドッグ
¥898,000↓

¥399,000

創業祭DOG

ミニチュアシュナウザー
¥498,000↓

¥155,000

柴犬
¥398,000↓

¥155,000

MIX

ボメラニアン×プードル
¥498,000↓

¥198,000

MIX

プードル×チワワ
¥498,000↓

¥198,000

ミニチュアダックスフンド
¥498,000↓

¥198,000

キャバリア
キングチャールズスパニエル
¥498,000↓

¥198,000

MIX

チワワ×ビションフリーゼ
¥498,000↓

¥198,000

MIX

チワワ×ミニチュアダックスフンド
¥498,000↓

¥198,000

目標達成記念DOG

チワワ
¥498,000↓

¥255,000

ボメラニアン
¥598,000↓

¥255,000

豆芝
¥498,000↓

¥255,000

マルチーズ×プードル
¥498,000↓

¥255,000

出会いと幸せを結ぶブリーダー専門店

Pet Super J&J 苦小牧店

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

●氏名・動物取扱責任者/山本孝幸 ●事業所の名称/ペッツスーパーJ&J ●事業所の所在地/苦小牧市音羽町1丁目18-7 第2アオノビル1階 ●電話/販売・保管 ●登録番号/（苦小）北海第102110280号（保管）北海第102120280号 ●登録の年月日/令和3年（2021年）8月26日 ●有効期限の末日/令和8年（2026年）8月26日
※店内はこまめな換気と消毒を徹底しております。※価格は全て税込表記です。※比較対象は店頭通常価格です。

国産で安心安全なペット用品
「どうぶつ健康べいびい」
を取り扱っています!



新築住宅 & フルリフォーム中古住宅

オープンハウス

4月26日(土)・27(日) 10:00~17:00

全物件 仲介料 0円

現地にて係員がお待ちしております。

不動産売却相談

実施期間 2025.5/31日まで
対象物件 住宅 宅地 収益物件
キャンペーン期間中に不動産売却のご相談をいただいたお客様へ
三層の商品券 1,000円分 プレゼント
※プレゼントはキャンペーン期間中3物件につき1回限りとしさせていただきます。※その他詳細はご説明させていただきます。※詳しくはお問い合わせください。※商品券は現金に換金できません。

①三光町1丁目・分譲マンション 090-4056-5653

グロワール新台407号室
オートロック
オール電化
管理費 月10,580円
修繕積立金 月11,950円
販売価格 1,680万円
月々の支払額 46,300円
1,680万円購入・期間:35年・金利:3年固定0.85%
【物件概要】 建築年月/1998年3月
■土地面積/2,897.64㎡(87.54坪)分211/10,000
■専有面積/94.46㎡(28.57坪)
■交通/道南バス(道南線)徒歩5分
■学区/緑小学校・和光中学校 敷引価格/売主

明野新町6丁目 070-5069-1670 5LDK

新着物件
ビルトイン
ガレージ
1Fフリー
スペース
駐車4台可
フリースペース
販売価格 2,280万円 月々の支払額 62,800円
2,280万円購入・期間:35年・金利:3年固定0.85%
【物件概要】 建築年月/1995年11月
■土地面積/198.00㎡(59.90坪)
■建物面積/228.31㎡(69.06坪)
■交通/道南バス(明野中学校)徒歩3分
■学区/明野小学校・明野中学校 敷引価格/売主

高丘6-83 090-7053-8183 4LDK

ビルトイン
ガレージ
土地面積
100坪
駐車2台可
販売価格 2,480万円 月々の支払額 68,300円
2,480万円購入・期間:35年・金利:3年固定0.85%
【物件概要】 建築年月/1995年4月
■土地面積/333.83㎡(100.98坪)
■建物面積/127.53㎡(38.57坪)
■交通/道南バス(工業高校)徒歩8分
■学区/明野小学校・和光中学校 敷引価格/売主

②三光町1丁目 分譲マンション 3LDK

販売価格 1,580万円 月々の支払額 43,600円
1,580万円購入・期間:35年・金利:3年固定0.85%
【物件概要】 建築年月/2002年5月
■土地面積/2,475.78㎡(748.02坪)
■専有面積/72.62㎡(21.96坪)
■交通/道南バス(道南線)徒歩5分
■学区/緑小学校・和光中学校 敷引価格/売主

明野新町6丁目 070-5069-1670 2世帯住宅+店舗

店舗兼住宅物件
1F/3LDK
2F/3LDK
2世帯住宅
販売価格 3,280万円 月々の支払額 90,400円
3,280万円購入・期間:35年・金利:3年固定0.85%
【物件概要】 建築年月/1990年7月
■土地面積/319.20㎡(96.55坪)
■建物面積/258.33㎡(78.14坪)
■交通/道南バス(明野中学校)徒歩1分
■学区/明野小学校・明野中学校 敷引価格/売主

宮前町1丁目 090-1520-1019 3LDK

リフォーム
物件
平家
販売価格 1,180万円 月々の支払額 32,500円
1,180万円購入・期間:35年・金利:3年固定0.85%
【物件概要】 建築年月/1995年3月
■土地面積/245.15㎡(74.15坪)
■建物面積/84.82㎡(25.65坪)
■交通/道南バス(道南中学校)徒歩4分
■学区/明野小学校・道南中学校 敷引価格/売主

①宮前町1丁目 新築 3LDK

販売価格 2,240万円 月々の支払額 61,700円
2,240万円購入・期間:35年・金利:3年固定0.85%
【物件概要】 建築年月/2025年3月
■土地面積/231.09㎡(69.90坪)
■建物面積/87.55㎡(26.48坪)
■交通/道南バス(道南中学校)徒歩6分
■学区/明野小学校・道南中学校 敷引価格/売主

②宮前町1丁目 新築 3LDK

販売価格 2,280万円 月々の支払額 62,800円
2,280万円購入・期間:35年・金利:3年固定0.85%
【物件概要】 建築年月/2025年3月
■土地面積/241.36㎡(73.01坪)
■建物面積/87.77㎡(26.55坪)
■交通/道南バス(道南中学校)徒歩6分
■学区/明野小学校・道南中学校 敷引価格/売主



大東開発はスポーツ団体「ASC北海道」を応援しています!!
不都合のことならどんなことでもお気軽にお問い合わせください
北海道知事事務所(13)第383号(公)北海道地産物振興協会
大東開発株式会社
本社/苫小牧市若草町2丁目1-6
営業時間/平日9:00~18:00 土日祝9:00~17:00
お問い合わせは TEL(0144) 32-9523
大東開発 札幌 http://www.daitohkaihatu.co.jp/

空には鯉のぼりと五月晴れ。
こどもの日
ご予約受付 5/3(土)迄
お渡し日 5/3(土)・5/5(日)
店頭販売 5/1(木)・5/5(日)
数量限定
1 わんぱくいちごケーキ 15cm 3,800円
2 かぶとチョコレート 12cm 2,800円
3 こいのぼりケーキ 15cm 2,800円
かしわ餅 130円/個
べこ餅 120円/個

懐かしの味から話題のグルメまで
全国各地の"うまいもの"が苦小牧に大集合!



MITSUKOSHI



marui imai

エムアイプラザ苦小牧 オープン9周年記念

春の全国うまいものの市

とき **5月1日(木)~6日(火・振休)** 午前10時~午後6時
(最終日、午後5時終了)

ところ **イオンモール苦小牧1階
ウエストコート特設会場**



滋賀(天平キムチ)

白米キムチ(100g)

281円



東京(代官山シェ・リュイ)

冷凍代官山カレーパン
モンブランマロン

(1個) 594円



東京(代官山シェ・リュイ)

冷凍代官山カレーパン
(厚口・レギュラー各1個、1箱)

1,301円



愛知(寛王山フルーツ大福 井才天)

フルーツ大福

(1個) 580円から



黄金砂利餅

愛知(寛王山フルーツ大福 井才天)

黄金砂利餅きなこ

(7個) 1,001円



高知(高知の魚家さん)

高焼きかつおたたき(100gあたり)

1,296円



岩手(55-いわて)

志賀煎餅 南部煎餅 結合せ

(計13個) 1,296円



限定162個

岩手(55-いわて)

びんびん舎
盛岡冷麺2食セット

972円



静岡(まるととづか)

紅はるか量り売り

(200g) 1,296円



札幌(マルシェ・ド・ビエール)

ドライフルーツアソートパック

(230g) 1,296円



札幌(味遊たくみや)

北海道産数の子松前

(110g) 1,296円



札幌(味遊たくみや)

お刺身はたてわざび

(110g) 1,296円



梅の実ひじき

福岡(太宰府えとや)

梅の実ひじき

(150g) 864円



福岡(太宰府えとや)

梅の実ひじき

(150g) 864円



福岡(田村長瀬兵衛)

田村長焼き鰯寿司

(日本7切) 1,512円



福岡(田村長瀬兵衛)

柚子みそ焼き鰯寿司

(日本7切) 1,512円



実演

富山(金田商店)

宇都宮ジャンボ餃子

(1パック10個入) 1,291円



実演

富山(金田商店)

宇都宮肉焼売

(1パック8個入) 1,291円



宮城(大地フーズ)

いわしハンバーグ

(6個入) 1,296円



宮城(大地フーズ)

伊達いわし湯子

(10個入) 1,296円



京都(東寿園)

焼き栗

(240g) 1,188円



京都(東寿園)

モンブランロール

(1本) 2,160円



限定250個

和歌山(丸福本舗)

四天の梅(無添加)

(300g) 1,681円



和歌山(丸福本舗)

アイス病

(40個) 1,500円



京都(桐信)

黒豆醤油大根漬

(1個) 486円



京都(桐信)

水茄子

(1個) 540円



鹿児島(古市製茶)

鹿児島県産 知覧茶袋詰め(香)

(100g) 1,296円



鹿児島(古市製茶)

鹿児島県産 知覧茶袋詰め(雅)

(100g) 1,944円



白子のり

焼のり金3帖合せ

(焼のり10枚×3帖) 1,798円



白子のり

もみのり缶

(40g) 598円



青森(カネショウ)

ハチミツ入りりんご酢

(500ml) 1,404円

青森(カネショウ)

梅りんご酢

(500ml) 951円

三越伊勢丹アプリをぜひ登録ください!
うまいもの市で使えるクーポンあります!



お手持ちのスマートフォンで、
二次元コードをお読みください。

■エムアイプラザ苦小牧

〒053-0053 苦小牧市柳町3丁目1番20号 イオンモール苦小牧2階

電話番号: 0144-89-0211

営業時間: 午前10時~午後6時

MI PLAZA

※マークの店舗はお得なアプリクーポンをご用意しております。
※イベントの内容は変更または中止になる場合がございます。※画像はいずれもイメージです。
※いずれも天候・交通事情などにより入荷しない場合や遅れる場合がございます。※数に限りがございますので、品切れの際はご了承ください。
※地域名は店舗所在地及び加工・製造地です。※価格はすべて税込です。