

津島市小路めぐりマップ

津島市は「小路めぐりマップ」を作成しています。地元をぶらりと旅してみませんか？ 利用しやすい4種類のコースをテーマ別で作成しました。まち歩きをお楽しみください。

詳しくはこちら
津島市
ホームページから

① 津島神社
津島万人が参拝する神社

② ポケットパーク
山車・石灯籠が並び多く
おまつりを紹介

③ あかだ・くつわの商店
白米一掴みと売られるお菓子

④ 津島神社
津島万人が参拝する神社

⑤ 堤田家住宅
国・重要文化財の町家

⑥ 天王川公園
日本の樹木100選の一つ

⑦ 道の湯
湯が湧き出る小湧

⑧ 山車園
お祭り好きの山車集
見学できる山車園

⑨ 津島市観光
交流センター
津島市の魅力がわかる

⑩ 市神社
国史指定の神社に
ご利益がある神社

⑪ 本町筋の町並み
町家が並び
歴史を感じる街並

⑫ 行成園
津島最大の茶室の跡

⑬ ポケットパーク
ユネスコ世界文化遺産に
登録された天王川をめぐり

コース① さらっとめぐる！ 津島の魅力定番めぐりコース

津島市内で「まいか」が使えるお店は14店舗です。

- ジェームス津島神守店 ☎23-7060
店頭表示価格より(ピットメニュー含む)5%OFF
※カーナビゲーション、取り寄せ商品などは除外
- JA 海部東グリーンプラザ ☎23-7380
玄米10kg購入で270円引き、精米料無料。
※1kg単位でも購入できます。
- サンガーデンボウリング ☎25-2211
ボウリング2ゲーム+貸靴=1,150円(税込)
※グループ全員OK! 団体予約不可
- サンガーデンスポーツプラザ ☎25-1166
入会金0円、初回利用月の月会費を50%OFF
1日体験利用を50%OFF
- 太田七宝 ☎25-8771
3,000円以上お買い上げの方、粗品プレゼント
- ドラッグスギヤマ津島北店 ☎23-5911
毎週土曜日、お会計時に「まいか」を提示すると、
スギヤマカードへのポイント加算が通常の2倍。
- ヨシツヤ津島本店 ☎23-7111
- ヨシツヤ津島北テラス ☎28-0111
- ヨシツヤ唐臼店 ☎32-3601
毎月20日、税込み2,000円以上(テナントを除く直営店)
お買い上げで、ペットボトルお茶500mlプレゼント。
お客様センターで同日のレシートとカードをご提示ください。
- マクドナルド津島本店ヨシツヤ店 ☎22-3026
- マクドナルド津島神守店 ☎55-7178
対象のパリューセットを580円でご提供。
(ビックマック、チキンフィレオ、ベーコンレタスバーガー、
えびフィレオ) ※店内カウンターのみ注文可能です。
(但し、他条件あり)
- たんぽぽ薬局津島店 ☎27-5333
店内商品5%OFF(保険調剤を除く)
- サガミ津島江川店 ☎25-5881
モーニングメニュー10%OFF
※モーニングチケットの購入、モーニングチケット使用
の場合はご利用できません。
- ナガイスポーツ ☎26-2692
3,000円以上お買い上げの方、粗品プレゼント

けんこう 笑顔が健康大作戦

対象者 津島市 在住・在勤・在学 15歳以上用

健やかに、幸せに つしま健康マイレージ

毎日の歩数、体重、血圧の記録、自分で決めた健康目標を記録することで、みなさんの生活習慣を応援するものです。記録用紙(公共施設にあります)でも参加できますが、スマートフォンのアプリで参加すると様々な特典があります。

※記録用紙で参加の場合は MyCa(まいか)と特典1のみ。申請は健康推進課(保健センター)へ。

まずはアプリ登録を!!

優待カード MyCa 40ポイント貯まると 愛知県内の協力店で特典が得られる (まいか) ※有効期限は、発行日から1年間です。 MyCa がもらえる。(3月末まで)

まいか協力店 このステッカーが協力店の目印です!

android版 iPhone版

あいち健康プラス 検索

強化期間 7月1日→9月30日

スペシャルなトリプル特典

特典1

まいか MyCa を手に入れた方に抽選で **QUOカード 1,000円分** が 100名に当たる!!

※65歳未満=50名、65歳以上=50名

特典2

獲得ポイント 上位20名を **市長が表彰し** **QUOカード 3,000円分** 贈呈

※65歳未満=10名、65歳以上=10名

特典3

歩数ランキング 上位50名に **QUOカード** 贈呈

1位~5位 **3,000円分** 贈呈
6位~10位 **2,000円分** 贈呈
11位~50位 **1,000円分** 贈呈

※10位までは市長表彰

【市制75周年記念事業 天王川公園へみんなてゴー!! 全員で750周歩こう!!】
10月16日(日)に、天王川公園を当日の参加者で750周歩くイベント(参加賞付)内で表彰します。

昨年度優秀者の声

仕事後、帰宅してから歩いている。ランキングを見て歩数が増えるようになった。

最初は10分も歩けなかったが1時間も歩けるようになった。関節炎もよくなった。

糖尿病予備軍で講座を受け取り組み、糖尿病も改善し、体重も減った。

若く大病を患ったが、今はできる事をやってみようという気持ちで元気になった。

【未就学児】市内保育園・幼稚園・こども園へ記録用紙を配布。特典1は50名図書カード抽選、特典2は10名を表彰、図書カード贈呈。
【小中学生】市内小中学生へ記録用紙を配布。各学校で取り組み、MyCa(まいか)の配布のみ対象。

お問合せ先 津島市役所 健康福祉部 健康推進課 成人保健G(総合保健福祉センター内) TEL.0567-23-1551
〒496-0863 愛知県津島市上之町1丁目60番地

それぞれの項目からできること、したい事を決めて、下の表にチェック☑を入れてください。
できるものだけの挑戦でよいです。
40ポイント貯まると、協力店でサービスが受けられる「まいか」が手にはいります。
アンケートを記入して、この用紙を保健センターにお持ちください。

自己申告で
かまいません。



※アプリで参加する場合はこの記録用紙への記入は不要です。

健診・検診・予防接種を受ける

●1つ受けたら 10ポイント すすむ	●特定健診	受けた日 月 日
	●人間ドック	月 日
	●保健指導	月 日
●1つ受けたら 5ポイント すすむ	●各種がん検診	受けた日 月 日
	●歯科検診	月 日
	●予防接種	月 日

体重を測って記録する

1日1回体重を測って記録したら**1ポイント**すすむ

血圧を測って記録する

1日1回血圧を測って記録したら**1ポイント**すすむ

歩数を記録する

●1日6,000歩で 1ポイント すすむ	●1日9,000歩で 4ポイント すすむ
●1日7,000歩で 2ポイント すすむ	●1日10,000歩で 5ポイント すすむ
●1日8,000歩で 3ポイント すすむ	

生活習慣の目標を立てて10日間実践する

チャレンジ成功で、日付を記入。10日間実践したら**10ポイント**すすむ

チャレンジ: 月日 / / / / / / / / / / / /

チャレンジ: 月日 / / / / / / / / / / / /

チャレンジ: 月日 / / / / / / / / / / / /

チャレンジ項目の例

- 1日2食は野菜のおかずを食べる
- 「ありがとう」と感謝を伝えることができる
- 30分以上の運動をする
- 歯みがきの時にフロスを使用する
- 缶ビール350mlまでにする
- 1日1回は声を出して笑う
- 朝ごはんを食べる
- 禁煙を継続する

その他ご自身で決めた内容でよいです。

つしま健康マイレージ アンケート

アンケートーにご協力をお願いします。

① 性別/男性 女性 ② 年齢/15歳～64歳 65歳以上

③ 健康づくりのきっかけになりましたか? はい いいえ

④ これからも実施した生活習慣を続けようと思えますか? はい いいえ

⑤ つしま体操を知っていますか? はい いいえ

⑥ 手ばかり栄養法を知っていますか? はい いいえ

⑦ 年に1回歯科検診を受けていますか? はい いいえ

⑧ デンタルフロスや歯間ブラシを使用していますか? はい いいえ

⑨ 1年後のあなたの元気の源はなんですか?

⑩ 取り組んで良かった事を教えてください。

特典1 (QUOカード 1,000円分)に応募する場合は
お名前と住所、連絡先をご記入ください。特典1の受付期間 9月30日(金)まで

お名前 電話番号

ご住所

ゴール

40
ポイント