

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

津島市観光交流センター
津島市観光交流センター
津島市観光交流センター

津島市立図書館
津島市立図書館
津島市立図書館

津島市立公民館
津島市立公民館
津島市立公民館

津島市立児童館
津島市立児童館
津島市立児童館

津島市立体育館
津島市立体育館
津島市立体育館

津島市立音楽ホール
津島市立音楽ホール
津島市立音楽ホール

津島市立博物館
津島市立博物館
津島市立博物館

津島市立美術館
津島市立美術館
津島市立美術館

津島市立図書館
津島市立図書館
津島市立図書館

津島市立公民館
津島市立公民館
津島市立公民館

津島市立児童館
津島市立児童館
津島市立児童館

津島市立体育館
津島市立体育館
津島市立体育館

津島市立音楽ホール
津島市立音楽ホール
津島市立音楽ホール

津島市立博物館
津島市立博物館
津島市立博物館

津島市立美術館
津島市立美術館
津島市立美術館

コース① さらっとめぐり！津島の魅力定番めぐりコース

健康・健幸大作戦

けんこう つしま健康マイレージ

対象者 未就学児用 津島市 在住・在園

健やかに、幸せに

毎日の生活習慣を記録することで、お子さんの健やかな成長を応援するものです。記録用紙は保育園・幼稚園・子ども園へ配布します。(津島市ホームページにも掲載)親子で楽しみながら参加してください。大人は、アプリでも参加すると様々な特典があります。*この記録用紙の申請は健康推進課(保健センター)へ。

MyCa 優待カード 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

まいか協力店 このステッカーが協力店の目印です!

大人はアプリ登録を!!

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

スペシャルなダブル特典! +α

特典1 図書カード 抽選で50名に1,000円分図書カードが当たる

特典2 図書カード 親子でこのシートで取り組んだ10組を選び市長が表彰し3,000円分図書カードを贈呈

大人のアプリ登録者特典

- ①抽選で100名に1,000円分のQUOカード贈呈
- ②獲得ポイント上位20名に市長表彰と3,000円分のQUOカード贈呈
- ③歩数ランキング上位50名に3,000円~1,000円分のQUOカード贈呈

【市制75周年記念事業 天王川公園へみんなでGO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。

昨年優秀者の声

自慢があると思い組みややく、親子でチェックしながら取り組みました。親はアプリも登録しましたが、登録されているだけでも親子で楽しんでこれからも親子でいきたいと思います。

親子で起きる時、寝る時をも染めて一緒に取り組みました。親も一緒に生活習慣が整い、仕事前に朝ごはんが食べられるように、時短も前向きに受けるように取り組みました。

【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

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
対象のバリューセットを580円でご提供。
(ビックマック、チキンフィレオ、ペ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)
- たんぼぼ薬局津島店 ☎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



つしま健康マイレージ すごろく

じぶんでできることをきめて、
すごろくをすすめてね！
おうちのひとといっしょにできるかな？



特典1の受付期間 9月30日(金)まで

ほけんセンターへ
もってきてね！ 郵送可



とちがはやく
ゴールできるかな



スタート

チャレンジにせいこうしたらチェックを入れて
マスすすめてね！

チャレンジせいこうで1ポイント!! ひにちをかいて1マスすごろくをすすめてね!

こどもよう 大人用

- 1 ポイント
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10 ポイント

こどもよう

チャレンジ: よる じ ふんにねる。
月/日

チャレンジ: あさ じ ふんにおきる。
月/日

チャレンジ: あさごはんをたべる。
月/日

チャレンジ: ごはんをたべたら、はみがきをする。
月/日

チャレンジ: ゲームやスマホのじかんを1にち ふんにする。
月/日

チャレンジ: すきなスポーツをする。(おそとでたくさんあそぶ。)
月/日

大人用

チャレンジ: 夜 時 分に寝る。
月/日

チャレンジ: 夜 時 分に起きる。
月/日

チャレンジ: 朝ごはんを食べる。
月/日

チャレンジ: 歯みがきの時にフロスを使用する。
月/日

チャレンジ: スマホの時間は1日 分にする。
月/日

チャレンジ: 1日 歩以上歩く。
月/日

ゴール

- 40 ポイント
- 39
- 38
- 37
- 36
- 35
- 34
- 33
- 32
- 31
- 30
- 30
- 30

つしま健康マイレージ アンケート

- アンケートにご協力をお願いします。
- ①はやおきは、できるようになりましたか? はい いいえ
- ②あさごはは、まいにちたべていますか? はい いいえ
- ③ゲームのじかんは、きまっていますか? はい いいえ
- ④よるはなんじまでに、なえていますか? _____ じ

- ⑤ごはんをたべたら、はみがきをしていますか? はい いいえ
- ⑥あなたのゆめは、なんですか?
- ⑦親子で取り組んで、楽しかった事や印象に残っている事、生活の変化などお聞かせください。

特典1(図書カード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。

匿名: _____ おなまえ: _____ 保護者氏名: _____ ご住所: 〒 _____ お電話番号: _____

- 11
- 12
- 13
- 14
- 15
- 16
- 17
- 18
- 19
- 20 ポイント
- 21
- 22
- 23
- 24
- 25
- 26
- 27
- 28
- 29
- 30
- 30
- 30