

津島市小路めぐりマップ

詳しくはこちら
津島市
ホームページから

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。

本館津島駅スタート 距離約3.6km (約2時間)
⇒1180m 道の端⇒600m 堀田家住宅⇒370m あかだ・くつわのお店
⇒350m 清正公社⇒270m 津島神社の町並み⇒850m 名鉄津島駅(ゴール)
(注) マップの赤線上の距離、所要時間、所要時間は分速60m及び滞在時間5分で算定。

津島市観光交流センター 津島市の観光情報はこちら

市神社 徳利堂や創作にご利益がある神社

本町筋の町並み 町家が並ぶ並木道 歴史ある旧街道

重成徳坊 津島最大の本山のお寺

ポケットパーク ユネスコ無形文化遺産に登録された天守閣を紹介

あかだ・くつわのお店 日本一面白いと言われるお菓子

津島神社 年間百万人が参拝する神社

堀田家住宅 国・重要文化財の町家

天王川公園 日本の歴史公園100選の一つ

蔵の道 蔵が並ぶ並木道

山車蔵 ガラス越しに山車を 見学できる山車道

凡例
①〜⑪:お楽しみスポット
—:お楽しみルート
—:本町筋(旧街道)
●:駅
●:神社
●:トイレ
●:多目的トイレ
●:津島ゲストハウス
●:高層建築物(目印)
○:名所

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17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
- サンガーデンボウリング ☎25-2211
ボウリング2ゲーム+貸靴=1,300円(税込)
※グループ全員OK! 団体予約不可
- 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
- ヨシツヤ津島本店 ☎23-7111
● ヨシツヤ津島北テラス ☎28-0111
● Yストア唐臼店 ☎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。
- たんぽぽ薬局津島店 ☎27-5333
店内商品5%OFF(保険調剤を除く)
- 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
- 旭湯津島 ☎23-2340
毎月第2、第4日曜日 ファミリーデーの入浴料650円を
100円引、ポイント3倍進呈。

- 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
- 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。
- 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
● マクドナルド津島橋町店 ☎69-8978
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、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)
- サガミ津島江川店 ☎25-5881
● サガミ津島埋田店 ☎25-4132
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。(但し、他条件あり)
- AOKI 津島店 ☎25-4298
お買い上げ総額より5%OFF。補正代、宅配代は除きます。
※その他クーポン券及びセットセールとの併用は可能です。
他総額割引との併用は出来ません。

※令和8年4月1日現在の情報です。内容は変更になる場合があります。

強化期間 令和8年6月1日(月)~10月31日(土)

対象者
15歳以上
津島市 在住・在勤・在学

笑顔が健康 大作戦

けんこう

チャレンジシート つしま健康マイレージ

健やかに、
幸せに

つしま健康マイレージとは、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。

STEP 1 はじめる まずは、チャレンジシートを手に入れましょう。公共施設に置いてあるチャレンジシートやスマートフォンのアプリで参加できます。アプリは下記二次元コードからダウンロードしてください。

STEP 2 ためる 健康づくりにチャレンジしてポイント貯めて応募しましょう。毎日の生活の記録をつけたり、目標の歩数を達成するなど健康づくりの取り組みを行い**40ポイント**貯めます。

STEP 3 もらう 県内の協力店舗で、特典が得られる「MyCa(まいか)」がもらえます。協力店はこのステッカーが目印です。(有効期限は発行日から1年間です)

保健センターでチャレンジシートをMyCa「まいか」と交換

●強化期間にアプリで取り組んだ方のうち獲得ポイント・目標歩数に近い方には

表彰&QUOカードを贈呈します!

※獲得ポイント上位65歳未満10名、65歳以上10名に表彰、3,000円分のQUOカードを贈呈します。
また、強化期間を通して厚生労働省の示す健康日本21(第三次計画)の目標歩数に近い方10名を表彰、3,000円分のQUOカードを贈呈します。

●抽選で**QUOカード1,000円分**が40名に当たります!

【未就学児】 市内保育園・幼稚園・こども園へ記録用紙を配布。
参加者の中から抽選で10名に図書カード、親子で取り組んだ参加者のうち10組を表彰・図書カードを贈呈します。
【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)の配布のみ対象となります。

参加者の声

体重などを記録することで、意識が高まり運動や食事に気をつけるようになった。

血圧測定の習慣が付き、病院の先生にもアプリのグラフを見せています。

同世代の人より歩きがはやいとほめられます。

一人では続けられないが、アプリ上には仲間がいるのでがんばるきっかけになります。

アプリだと歩数の記録も簡単! ランキングもみられます!
二次元コードからダウンロード!

あいち健康プラス 検索



お問合せ先

津島市保健センター(健康推進課 成人保健G)
TEL.0567-23-1551
〒496-0863 愛知県津島市上之町1丁目60番地

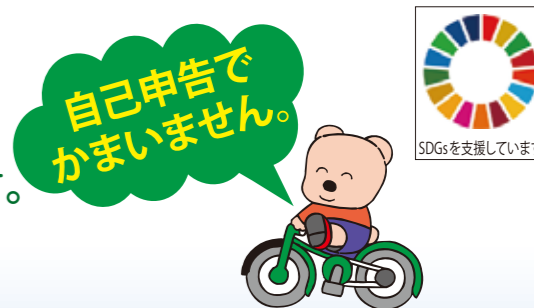
さらに応募へ

けんこう

笑顔が健康大作戦

チャレンジシート つしま健康マイレージ

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。



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	●人間ドック	●保健指導	受けた日 月 日
●1つ受けたら 5ポイント すすむ	●各種がん検診	●歯科健診	●予防接種	受けた日 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3,000歩で **1ポイント** すすむ
- 1日5,000歩で **2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
- 30分以上の運動をする
- 缶ビール350mlまでにする
- 朝ごはんを食べる
- 「ありがとう」と感謝を伝えることができる
- 歯みがきの時にフロスを使用する
- 1日1回は声を出して笑う
- 禁煙を継続する

その他ご自身で決めた内容でよいです。



※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。

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 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 つし丸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回歯科健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。

QUOカード 1,000円分に応募する場合は、お名前とご住所、連絡先をご記入ください。 **受付期間 10月31日(土)まで**

お名前 _____ 生年月日 _____

ご住所 _____ 電話番号 _____

