

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。

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**15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=1,150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。
- **たんぼば薬局津島店** ☎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

- **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
対象のバリューセットを580円でご提供。(ピックマック、
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
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。
- **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。

笑顔と健康大作戦

強化期間 令和5年6月1日～10月31日

対象者 小中学生用 津島市 在住

けんこう つしま健康マイレージ

すて健やかに、しあわせに

トウニョウビウカモ & ボクモカモ

朝ごはんを食べて、たくさん遊んで、しっかり学んで、夜にたっぷり眠る。
生活の基礎を育む大切な時期に正しい生活習慣を身につけることはとても大切です。

早寝早起き朝ごはんで心も身体も健康に!

強い身体をつくる
夜暗いところで、たっぷりと眠ることで、病気になるにくい強い身体をつくれます。

集中力がつく
朝ごはんを食べると、集中力がつきます。しっかりと眠ると、イライラしません。

自信がつく
たくさん眠ることで、お昼にできたことが記憶されて、自信をもって取り組むことができます。

出来ることから始めてみよう!

- ### 早寝早起きのポイント
- 朝の光をあびよう。
 - まずは、早起きから。
 - 寝るときは暗くして静かにしよう。
 - 寝る時間、起きる時間を決めよう。

- ### 朝ごはんのポイント
- 何でもよいので食べよう。
 - 食べる時間を決めよう。
 - 誰かと一緒に食べよう。

記録をつけて、2週間続けると、愛知県内の協力店で使える「MyCa」がもらえるよ。



いま すこ がんば おも えら しゅうかん
 今はできていなくても、ほんの少し頑張ってみようと思うことを選んで2週間チャレンジしてみよう。
 じぶん かんが
 自分でチャレンジすることを考えてもいいよ。
 できたら がつ にち せんせい ていしゅつ みせ つか
 できたら 月 日までに先生に提出してください。お店で使える「まいか」がもらえるよ。



1 チャレンジするものをひとつ選んでチェックしよう!!

起きる時間を 時 分から 時 分にする。

寝る時間を 時 分から 時 分にする。

ゲームやスマホの時間を1日 分・時間 から 分・時間 までにする。

朝ごはんを毎日食べる。

よく噛んでごはんを食べる。

ごはんを食べたら必ず歯を磨く。

縄跳びを毎日 回 飛ぶ。

スポーツや外遊びで15分以上体を動かす。

良い姿勢を意識して過ごす。

あいさつをする。

自分でチャレンジすることを決める。(下に書いてね)

たと 例え ば ● 犬の散歩を10分する。

● 家の周りを30分早足で歩く。

● 自転車に15分間乗る。

2 チャレンジに成功したらすぐよろこぶをすすめよう!!

スタート

チャレンジに成功したら
 チェックを入れてマスをすすめてね!



つしま しないぜんしょうちゅうがっこう とく く がつこう
 津島市内全小中学校で取り組んでいます。みんなの学校は、

月 日() から 月 日() です。

3 2週間終わった時の気持ちを教えてください。

- チャレンジを頑張って、できるようになった。
- 頑張ってみたけど、できるようにならなかった。
- チャレンジしようと思ったけど、できなかった。

気づいたこと、思ったことがあったら書いてください。

がくねん ねん くみ ばん なまえ
 学年 年 組 番 お名前

大人でも、毎日の生活のリズムを変えることはとてもむずかしいです。挑戦した皆さんは、素晴らしいです。2週間成功できなくても、挑戦したことが大切です。これからも、ちょっと体の調子が悪い時や、気持ちが落ち込むときには、チャレンジするものを一つ選んで、挑戦してみてください。