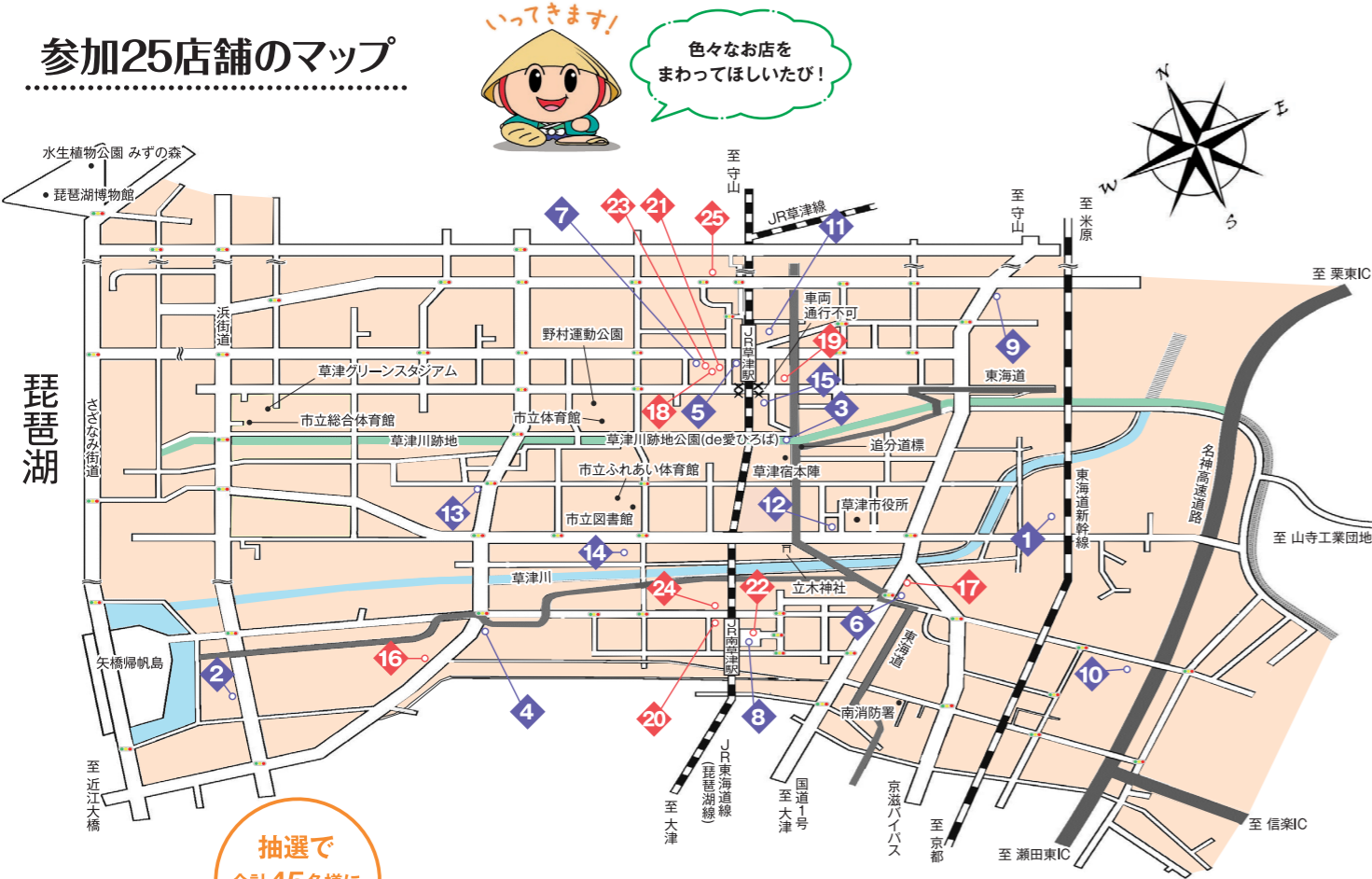


参加25店舗のマップ



抽選で
合計45名様に
当たる!

～食と運動プロジェクトキャンペーン～

草津産のお野菜やお米、運動グッズを当てよう!

期間中、食と運動プロジェクトの2店舗（飲食店・運動事業所各1店舗ずつ）に参加すると抽選で45名様に賞品が当たります。

Present
プレゼント

① 草津市産野菜BOX+たび丸健幸体操タオル
(34mm×84mm)フェイスタオルサイズ

② 草津市の農家さんがアイガモと共に育てたお米
ミルクークイーン 2kg

25名様



20名様



【応募方法】

電子アンケートまたは、紙面アンケートに回答後、賞品応募に必要な事項をご記入いただくと応募完了となります。
※紙面アンケートは、草津市役所（2階）健康増進課窓口で受付します。（受付時間：平日 8：30～17：15）

【応募についての注意事項】

- ・賞品応募期間は、12月9日（金）までです。
- ・賞品の発送をもって当選発表とさせていただきます。（賞品発送：翌年1月～2月）
- ・お一人様一口までのご応募に限らせていただきます。
- ・当選の権利の譲渡、または換金はできません。
- ※賞品の詳細については、健康増進課へお問い合わせください。市ホームページにも順次、情報掲載予定です。



アンケートは
こちらから!



～草津市の「お役立ちアプリ」のご紹介～

草津市クックパッド公式キッチン「草津・たび丸 Kitchen」
野菜を使ったおすすめレシピを掲載しています！
今日の食事の参考にしてみてください！



健康増進アプリ「BIWA-TEKU」
健康づくりのための楽しい仕掛けがいっぱい！
さあ、あなたも健康ポイントを貯めて、お得に健康になろう！



食と運動プロジェクト チャレンジマップ 2022

アンケートに答えて
抽選でもらえる!

賞品はこちら!

草津市産野菜BOX
+
たび丸健幸体操タオル

草津市の農家さんが
アイガモと共に育てたお米
ミルクークイーン 2kg



当パンフ
限定クーポン
付いています!

クーポンマークの
あるお店が対象です。
中面をご覧ください。



※写真はイメージです。

実施期間：2022.9/9 fri-11/30 wed



野菜を1日350g以上食べましょう!

350gの野菜とは、だいたい両手いっぱい野菜3杯分。国は生活習慣病などを予防し、健康な生活を維持するための1つの目標として、野菜を350g以上(1日あたり)食べることを推奨しています。

120g以上の野菜を使ったメニュー

「食と運動チャレンジマップ」に載っているお店は、1食あたり120g以上の野菜を使ったメニューをご用意。チャレンジマップを持って、楽しく美味しく、野菜をたくさん食べてくださいね!

食と運動フォトコンテスト

実施中! 詳しくは中面をご覧ください。

～今より、毎日「プラス10分多く」

カラダを動かそう～

運動すると減量効果だけでなく、生活習慣病発症・がん発症・認知症発症・死亡等のリスクを低下させます。まずは週に少しずつ、プラス10分間カラダを動かす時間を作り、ゆくゆくは毎日カラダを40～60分動かすことを目標にしてみましょう!

食と運動プロジェクト チャレンジマップ 2022

食
・[ベジランチタイム]として、各店舗のベジランチ提供時間を掲載しています。
・季節や仕入れの状況により、使用する野菜が変更になる場合がございます。予めご了承ください。

運動
・⑬～⑳は、お一人様、1施設につき、1回の体験となります。
・体験の内容や予約の有無については、各店舗へお問い合わせください。

・社会情勢等の理由により、「食と運動プロジェクト」の中止や内容が一部変更する可能性があります。市ホームページにてお伝えしますので、ご理解のほどよろしくお願いします。

<マークについて>



ご注文時にこのパンフレットを見せると記載のサービスを受けられます。(パンフレット1部につきお一人様ご利用可)



草津では、地産地消を推進しています。草津で採れた野菜を使用したメニューを提供します！

手の消毒
にご協力を
お願いします



マスク着用
にご協力を
お願いします




お店では手指の消毒と会話中のマスクの着用にご協力ください！



草津市公認マスクキャラクター「たび丸」

クーポンご利用時は、このチラシをご持参ください。


1 Coco やし Cafe ベジランチのお客様にはデザートミニプレートサービス!



地元の農家さんのオーガニック野菜をふんだんに使用し、奇跡のココナッツオイルを使用した様々な料理を提供しています! ★すべてにベジサ使用!

有 (5台) 日曜日
青地町656番地
[ベジランチタイム] 11:30-15:00
☎077-562-5174

2 SPOON 草津店 紅茶のティーバック1個プレゼント!



新鮮野菜に優しく火を通し、栄養分をなるべく損なわないよう「旨み」を閉じ込めた蒸し野菜の三段せいろ。メインは11種類の野菜の中から選べるので、あなただけの組み合わせを選んで。

有 (20台) 日曜日
新浜町78-2
[ベジランチタイム] 11:00-16:30
☎077-575-8587


3 SUNDAY'S BAKE RIVER GARDEN



家では作れないイタリアンなサラダランチ。新鮮ロメインレタスが1/4ペロっと食べられちゃいます。野菜の甘みを感じながら、ゆっくりとしたランチのひと時をいかがですか?

有 (50台/de愛ひろば) 日曜日
大馬路1-3-18-3 草津ココリパ内
[ベジランチタイム] 11:00-15:00
☎077-569-5291


4 うどんと天ぷらのりんかい 烏龍茶1杯サービス!



5種類の野菜サクサク天ぷらが絶品! 野菜がしっかりとれます。のどごしの良い自家製うどんと一緒に楽しみたい。みください。

有 (60台) 水曜日、第1・3木曜日
矢橋町97-1ピストロコートD
[ベジランチタイム] 11:00-14:30L.O
☎077-509-7969

5 ホテルポストプラザ草津 オールデイダイニング リバティ



鶏肉を白ワインでフランベして入れたベースのソースに小松菜、表面にはマトスライスをたっぷり敷き詰め、パルメザンチーズをふりかけ焼き上げたホテル特製グラタン。セットの「サラダバー」と共に季節の野菜を存分に楽しみたい。

有 (200台/ホテル提携P2ヶ所) 日曜日
西大路町1-27ホテルポストプラザ草津1F
[ベジランチタイム] 11:00-14:00L.O
☎077-561-3320


6 お野菜バル EMISAI



野菜本来の美味しさを味わって欲しいので、県内4つの農家さんより仕入れた新鮮野菜を使用。ランチプレートは日替わりで野菜10種類以上!

有 (3台) 日曜日
野路6-5-3TOMO-STAGE981F
[ベジランチタイム] 11:30-14:00L.O
☎077-598-6012


7 クサツエストピアホテル カジュアルダイニングレストラン リヴィエール



世界料理オリンピック金メダリストがお届けする季節の野菜をたっぷり盛り込んだランチコースをおたのしみください。

有 (160台) 月・火曜日
西大路町4-32クサツエストピアホテル1F
[ベジランチタイム] 11:30-14:30
☎077-566-3333


8 クーズンコンセルボ 南草津店 野菜プレゼント!



薄味で素材の味を楽しめ体にいい、店長自身絶対食べたいメニュー!

有 (市営駐車場) 不定休
野路1-15-5フェリエ南草津1F
[ベジランチタイム] 11:00-14:00
☎077-565-8180


9 すき家 1国草津大馬路店



牛丼とサラダ、玉子、とん汁の栄養バランスの良いセット。お得なランチセットを具だくさんで更に栄養UP!!

有 日曜日
大馬路3-138
[ベジランチタイム] 11:00-14:00
☎0120-554-489


10 セカンドハウス 草津店 1グループ10%OFF!



野菜中心の前菜とおぼなをねり込んだ低糖質パスタ。おぼなのタリアアツレは糖質55%OFF! 食物繊維が9倍でヘルシー!

有 (25台) 日曜日
追分南6-21-10
[ベジランチタイム] 11:30-15:00
☎077-565-0339


11 だいず屋草津近鉄店



植物由来の原材料を使用した、高タンパクで低カロリーなプラントベースメニューで野菜盛り沢山なお食事を提供します。健康な身体作りにはいかがですか?

有 日曜日
茨川1-1-50草津近鉄5F
[ベジランチタイム] 11:00-14:30L.O
☎077-567-0567


12 イタリア料理 ピウリッコ



7種類の野菜をトマトソースで煮込んだ野菜のうまみたっぷりのパスタです。ソースだけでなく、かぼちゃを使って作ったやさしい味のパスタです。

有 (3台/共用含む) 日曜日
草津3-13-56辻ビル1F
[ベジランチタイム] 11:30-14:00L.O
☎077-566-3211


13 モスバーガー草津中央店



モスバーガーの野菜は、契約農家さんから毎日届いた新鮮野菜を使用! ドライブスルーも利用できます。

有 (26台) 日曜日
木川町394-1
[ベジランチタイム] 10:30-15:00
☎077-561-8998


14 美湖~mikko~ ドリンク注文して頂いた方に豆乳おからドーナツサービス!



10種類以上の野菜が入っており、栄養バランスがよいです。天然酵母のパンを使用。色どり豊かで全て味が違うおかずのようなサラダが人気です。

有 (1台) 日・月曜日
草津町1911-14
[ベジランチタイム] 10:00-17:00 (予約制)
☎077-566-1284

15 趙の飲茶 888 (はちみつ) 中国茶&食後デザートサービス!



中国茶アドバイザー&野菜ソムリエの資格を持った店主による薬膳料理のお店。野菜は350gとたっぷり使用! 体を温める優しいランチで、美容と健康をサポートします。

有 日曜日 (不定休あり)
大馬路1-2-12
[ベジランチタイム] 11:30-14:00
☎077-565-9939

16 MANABI (Lente Plaats gym)



体幹を意識し、姿勢を保つために必要な筋肉を使っていくヨガです。キックボクシングは綺麗なフォームでカッコよく爽やかにボディメイク出来ます。

有 (10台) 日曜日 矢橋町598 F&F 2F
[営業時間] 10:00-11:00 (ヨガ/日・木曜日 ※HP参照)
16:00-22:00 (キックボクシング/火・水・木・土曜日)
☎090-4293-9485


17 パーソナルジム Muscle Quality 草津店



パーソナルトレーニング競技で日本一になったオーナーが考案した運動メニューでお客様に合わせた強度で実施します。運動不足の方も安心して楽しく運動を行います。体験にご参加の方は添付QRコードより事前のご予約をお願いします。

有 (10台) 日曜日
東矢倉2-5-36わんぱくビル5F
[体験時間] 12:00-13:00 [営業時間] 9:00-23:00
☎050-5437-2340


18 RAGU plus 酸素ルーム無料。60分5500円でパーソナルトレーニング!



3Dハーモニック振動を用いたエクササイズが体験できます。パワープレートの振動によるエクササイズ効果を実感!!

有 (20台) 月・日曜日
西大路町4-32-105クサツエストロイヤルタワー1F
[営業時間] 10:00-20:00 (土・祝日は~18:00)
☎077-561-8809


19 WELLNESS24



マシン特化型ジムの1日しっかり使っていただく事ができます。お帰りにには自宅でできるストレッチをご紹介します。

有 日曜日
大馬路1-9-1クロスアベニュー草津204
[体験時間] 10:00-13:00/16:00-21:00 (火・水・木曜日)
15:00-21:00 (金) 10:00-13:00/15:00-20:00 (土・日・祝日)
※月曜日スタッフ受付無し [営業時間] 24時間営業
☎077-599-6221


20 グンゼスポーツ南草津レイクブルー



どんな方でもできる運動です。ダイエットやリラクゼーション等皆様の目的に合わせた楽しみ方をご提案します。

有 (130台) 毎月10日・20日・月末
南草津2-5-6
[営業時間] 10:00-22:00 (土曜日は~20:00、日・祝日は~18:00)
☎077-566-5101


21 ゴールドジム 草津滋賀



より効果的にマシンを使う方法や、安全にトレーニングを続けるためには最初の基本がとても重要。正しいトレーニングを続けて頂けるよう、親切丁寧にご指導いたします。

有 (150台) 第2月曜日
西大路町4-32エストピアプラザ3F
[営業時間] 7:00-23:30 (日曜日は9:00-21:00)
☎077-566-8866


22 ビバスポーツアカデミー南草津



歩行速度と筋力・筋パワーには関連性があると言われてます。歩行速度を計測し、今必要な筋力をつける運動をご案内します。

有 日曜日
野路1-15-5フェリエ6F
[営業時間] 9:00-23:00 (土曜日は~20:00、日・祝日は10:00-19:00)
☎077-566-8700


23 NatuLife studio Shuunya バスソルトプレゼント!



ハーブを薫しながら、ヨガのポーズをおこなうクラスが人気。上質な落ち着いた空間で呼吸が身体の隅々に行き渡る感覚を体験いただけます。

有 月・木曜日 (金曜日はパーソナル)
西大路町4-32エストピアプラザ2-3
[営業時間] 9:00-21:30 (レッスンにより異なります)
☎077-576-4768


24 フィット&ヨガスタジオ Shuunya バスソルトプレゼント!



ハーブを煮たクラスや霧のミストを浴びてスッキリ発汗するクラス等自宅では味わえない環境でのヨガ体験。ホットヨガのような暑さに苦手な方でも参加いただけます。

有 毎週1回平日
野路町686ラブラ館
[営業時間] 9:00-21:00 (レッスンにより異なります)
☎077-576-4768

25 草津イトマンフィットネスクラブ ドリンク1本プレゼント!



プール・ジム・スタジオ完備です。初心者の方でも始めやすいプログラムがあり、自分に合った運動を選んでいただけます。

有 (70台) 29日~31日
西沢川1-9-44
[営業時間] 10:00-21:30 (日曜日は9:00-17:00)
☎077-564-6031



「食と運動プロジェクト~草津フォトコンテスト2022~」 作品大募集!

応募期間 2022年9月1日(木)~
2022年12月9日(金)

「食と運動プロジェクト2022」など共通のハッシュタグをつけてInstagramに投稿し、みんなで食と運動プロジェクトを楽しみ、盛り上げよう!



Step1
食と運動プロジェクト Instagramアカウント (@kensachi_kusatsu_city_official)をフォローしてください。

Step2
食と運動プロジェクト関連の撮影された写真に、以下のハッシュタグ(※1)3つを付けてください。
食と運動プロジェクト 2022
草津市の健康づくりに参加してみた
+
草津ベジランチ (食関連の写真を撮影された場合) もしくは
くさつ運動チャレンジ (運動関連の写真を撮影された場合)

Step3
応募期間中であれば、何枚でも投稿可能です。1回の投稿で複数の写真を投稿いただく場合は、キャプション(投稿内容を記載するスペース)にどの写真が対象写真か必ず明記して投稿してください。明記のない投稿については、対象の写真が分かりかねるため、審査の対象外となります。

※上記の応募方法で投稿されましたすべての写真については投稿を確認し、食と運動プロジェクト公式Instagramのストーリーズ(※2)上に随時紹介いたします。
(※1) ハッシュタグ: SNS投稿を「タグ」化する手段
(※2) ストーリーズ: アカウント内で写真や動画を24時間限定で共有できる機能

応募内容
・応募写真は未発表で応募者本人が撮影し、一切の著作権を有する者に限ります。
・応募写真の撮影にあたっては、第三者の肖像権、著作権その他諸権利を侵害することのないようにしてください。応募方法に基づき投稿された時点で、撮影者が了承を得たものとみなします。
・応募写真は令和4年9月1日以降~12月9日までに投稿されたものとします。
・応募作品の合成や加工はできません。色調、明暗、シャープネス調整、トリミングは可能ですが、実物から大きくかけ離れた過度なレタッチ等はお控えください。

優秀賞作品発表
12月下旬~翌年1月上旬



<パンフレットについてのお問い合わせ>
草津市健康増進課 TEL.077-561-2323
〒525-8588 滋賀県草津市草津3丁目13番30号
※詳細については各店舗にお問い合わせください

編集 令和5年12月
草津市 健康福祉部 健康増進課
草津市草津三丁目13番30号
TEL 077-561-2323
FAX 077-561-0180
e-mail kenko@city.kusatsu.lg.jp