

甲賀市市民憲章

わたしたちは「みんながつくる住みよきと活気あふれる甲賀市」を目指して、この憲章を定めます。

あふれる愛に
あなたも仲間
いろどる山河と
生きいき文化
こぼれる笑顔に
たえる安心
うみだす活力
受けつぐ伝統
かがやく未来に
鹿深の夢を

甲賀市の人口の推移

※()内は前月比 H23. 8. 31現在

総数	94,386人 (-40)
男	46,770人 (+12)
女	47,616人 (-52)
世帯数	32,730世帯 (+46)

編集・発行

甲賀市役所

〒528-8502 甲賀市水口町水口6053番地
☎0748-65-0650 ☎0748-63-4554

甲南庁舎

甲賀市甲南町野田810番地
【上下水道部】
☎0748-86-8000 ☎0748-86-8032
【教育委員会】
☎0748-86-8002 ☎0748-86-8380

市民窓口センター

甲賀市水口町水口6053番地
☎0748-62-1621 ☎0748-63-4086

土山地域市民センター

甲賀市土山町北土山1715番地
☎0748-66-1101 ☎0748-66-1564

甲賀大原地域市民センター

甲賀市甲賀町相模173番地1
☎0748-88-4101 ☎0748-88-3104

甲南第一地域市民センター

甲賀市甲南町野田810番地
☎0748-86-4161 ☎0748-86-8029

信楽地域市民センター

甲賀市信楽町長野1203番地
☎0748-82-1121 ☎0748-82-3415

※上記4つの地域市民センターは、旧支所の地域市民センターで、従来の支所機能を有します。

甲賀市ホームページのアドレスが変わりました!

甲賀市ホームページ 新アドレス
<http://www.city.koka.lg.jp/>

『広報あいこうか』の名称は市民憲章のそれぞれの頭文字を並べてできる「あい こうか」から名付けています。市民憲章とともに皆さんに親しまれる広報誌をめざします。



この印刷物は、有害な廃液を排出しない水なし印刷を採用しています。また、大豆油インキを包含した植物油インキと適切に管理された森林の木材を利用した FSC 認証用紙を使用しています。

あいかうかがギャラリー

このコーナーでは市内の保育園、幼稚園、小中学校の児童・生徒が描いた絵を順次紹介していきます。



プールであそんだよ
甲南南保育園
なかい ころろさん

きれいなアジサイが
さいたよ!

大野小学校 2年
まえだ まゆ
前田 真由さん



一瞬の夏、
一生の記憶

水口中学校 1年
ほうだ もえか
寶田 萌花さん

編集後記

9月10日に開催された男性対象の料理教室は、料理の作り方だけでなく、料理を通じて、健康を考えることを目的としています。

料理教室の栄養指導では、健康で長生きするための食生活の見直し指標として、塩分を取りすぎない、揚げ物は週1回程度、野菜は1日5皿350グラムを目標に、お酒は日本酒で1日1合、ビールで大瓶1本程度にして週2日は休肝日を設ける、適度な運動、間食を控える…などの項目が挙げられました。

私の現在の食生活では、お酒以外すべて見直しが必要です。私も健康な生活を送り長生きしたいです。そのために料理教室に参加されたみなさんと同じように3つの目標を決めました。①体重を減らすこと、②脂肪をとりすぎないこと、③毎食野菜を食べること この3つで生活習慣の改善にチャレンジしたいと思います。㊦