



未来を見つめ、**こころ**と向き合う。

【今月の表紙】



1月8日、古賀市成人式が行われました。新成人の門出を祝うかのような晴天にも恵まれ、会場となったリーパズプラザでは、新成人たちが旧友や恩師との再会を喜びました。(2、3、11ページに関連記事)

2月号もくじ◎CONTENTS

特集／平成24年古賀市成人式	2
市民小・中学校聴講生募集	4
もの忘れと認知症は違います！	5
男女共同参画啓発推進委員募集	6
第9回市民ウォーキング	7
My Life	8
図書館だより	9
街角スナッポ・お誕生日おめでとう	10
人事行政の運営等状況の概要	12
インフォメーション	14
・限度額適用認定証	
・古賀からがんばろう	
・市民活動支援センター愛称決定	
・咲からの風	
・親力・子力	
みんなでスポーツ(体育協会)	16
情報BOX	18
・KOGAのよかもんプレゼント	
・点描・ひとのデータ	
歴史資料館だより・料理道場	20

「メルコガ」に登録しよう！

※「メルコガ」とは、古賀市が配信する公式メールマガジンです。イベント情報や新しい制度などを月2回配信します。簡単な手順で登録できるので、ぜひ、登録してください。

※QRコードが使えない携帯
電話やパソコンからの登録は、直接「p-kogacity@t.bme.jp」に空メールを送信してください。



■問い合わせ
経営企画課広報係 ☎942-1346



▼平成24年成人式実行委員(敬称略)

写真左上から 船越善裕、伊藤綾、山住文乃、
牧野沙紀、高崎夏希、川上麻衣
写真左下から 森流飛斗、相浦翔太、高橋秀翠、
高原真里、森田明日美、隈本早紀、山本幸平



MESSAGE

— 実行委員からのメッセージ —

● たくさんの人に支えられ、平成24年成人式は多くの新成人が出席し、祝うことができました。新成人として、また実行委員としてお礼申し上げます。人前で話すのが苦手な私ですが、実行委員の仲間の励ましや協力いただいた皆さんの叱咤激励で乗り越えることができました。また、実行委員の活動を通して、成人としての自覚や責任など、社会人としての義務を学ぶことができました。この貴重な経験をこれからの人生に生かしていきます。

相浦翔太



成人式

平成24年
古賀市

①二十歳のジャンプ！ ②晴ればれとした笑顔 ③将来の夢を宣言 ④・⑤色とりどりの晴れ着姿 ⑥恩師との再会 ⑦会場入りする新成人 ⑧・⑨・⑩実行委員はそれぞれの役割で式典を盛り上げる ⑪成人式実行委員13人は、かけがえのない仲間 ⑫幕が上がる前の緊張の一瞬



■問い合わせ 生涯学習推進課
☎942-1347

今年度の成人式のテーマは「こころ」。このテーマには、新成人一人ひとりが自分の心を見つめ直し、過去・現在・未来の自分から目をそらさずに、正面から自分と向き合えるような人生を歩んでいこうという思いがこめられています。

古賀市の成人式は、実行委員会が式を企画・運営し、メンバーは全て新成人で構成されています。今年度は、公募や推薦により集まった13人が実行委員となり、約4か月をかけて議論を繰り返し、案を出し合いながら準備を進めてきました。

1月8日、平成24年古賀市成人式がリーパズプラザで開催され、696人(対象者728人中)が参加する盛大な式となりました。新成人たちは、袴、スーツや着物など、晴れやかな衣装を身にまとい、会場で友人や恩師を見つけては、思わず抱き合ったり、写真を撮ったりと、久しぶりの再会を喜びました。

(11ページに関連記事)



▲描かれた花には「大きな希望」や「発展」などの花言葉があり、新成人の思いがこめられています。

～85歳以上の4人に1人が認知症と言われています～

ものの忘れと認知症は違います！

早期発見が
たいせつ！

ものの忘れのために、日常生活で本人や家族に困ることが出てきたら、認知症のサインかもしれません。認知症を早期に発見し、脳の神経細胞が元気なうちに治療を始めることが、認知症を悪化させないポイントと言われています。そのため、本人だけでなく家族や周囲の人も認知症を理解し、正しく対応することがたいせつです。

また、ものの忘れを進行させないためにも、バランスのよい食事、適度な運動や仲間と楽しく過ごすことなどを心がけましょう。

チェック1

- ☐ 体験したことが部分的に思い出せない
- ☐ 目の前の人の名前が思い出せない
- ☐ 物の置き場所を思い出せないことがある
- ☐ 何を食べたかを思い出せない
- ☐ 約束をうっかり忘れる
- ☐ 曜日や日付を間違えることがある
- ☐ 30分前のことなら思い出せる



早期発見のポイント

当てはまるものに
✓してください。

チェック2

- ☐ 体験したことを忘れる
- ☐ 身近な家族の名前が分からない
- ☐ 大事な物をなくしたり、いつも探している
- ☐ 食事したことを忘れる
- ☐ 約束したことを忘れる
- ☐ 月や季節を間違えることがある
- ☐ 数分前のことを思い出せない



チェック1 は老化によるものの忘れの症状です。

チェック2 に当てはまる項目が多い場合は、認知症の可能性がありま。まずは主治医に相談してみましょう。

認知症とは？

●単なる年のせいではなく、脳や体の病気によって脳に変化が起こり、記憶や判断力などに障がいが出る症状のことです。

原因は？

●最も多いものは、脳の神経細胞が死んでいくアルツハイマー型認知症です。早期に発見し、脳の神経細胞が元気なうちに薬を飲み始めると、進行を遅らせることができます。そのほかにも脳の病気やビタミン不足、ホルモ異常などによって起こりますが、これは治療すれば治ることが多いです。



知っていますか？ 認知症サポーター養成講座

●認知症を正しく理解し、認知症の人を支える手助けをする認知症サポーターを養成しています。あなたも認知症サポーターになりませんか？

- 対象** 市民及び市内に勤務する人で10人以上のグループ
- 申込方法** 開催希望の20日前までに、「寄って館」にお申し込みください。
- 講座時間** 90分



■認知症・高齢者についての相談、問い合わせ
寄って館 ☎942-1156



◀図工の授業中の霧さん。
先生や児童たちとも打ち解けています。

小学校や中学校で子どもたちと机を並べ、授業を受けてみませんか。
市では、異なる世代が小・中学校でともに生活し、学び合うことで、市民には生きがい、子どもたちには思いやりの気持ちを持つてもらいたいとの願いから聴講生を募集しています。
友だちとして、ときには人生の先輩として、子どもたちと接しながら、「生きがいづくり」をしてみませんか。

募集 いくつになっても 学ぶ喜びを

平成24年度市民小・中学校聴講生

- 開講期間 4月23日(月)～平成25年3月22日(金)
- 対象 市民 ※年齢は問いません。
- コース
●年間(4月下旬～翌年3月)
●前期(4月下旬～10月上旬)
●後期(10月中旬～翌年3月)
※短期間聴講、希望教科だけの聴講もできます。
- 申込期間(年間・前期・短期間) 2月15日(水)～3月30日(金)
- ※後期の聴講申し込みは、7月を予定
- 申込方法 申込書を学校教育課へ提出してください。
- 申込書配布場所 学校教育課、リーバースプラザ、サンコスモ古賀
- 受講料 無料
- 注意事項
●教科書、教材費、給食費などの経費は実費負担です。
●聴講できる学年は小学4年から中学3年までです。
●学校・学年など、希望に添えない場合もあります。
●申込者には面接を行います。面接日程などは個別にお知らせします。
- 問い合わせ 学校教育課 ☎942-1130

VOICE 平成23年度聴講生の皆さん



有村紀久子^{ありむら きくこ}さん
古賀東小✳6年2組

●週1回家庭科の授業を受けています。初めは子どもとの関わり方に戸惑うこともありましたが、子どもたちは元気で無邪気！今も昔も変わりません。私も小学生として元気で無邪気になる一方、年を重ねた分、ちゃんとする様に努力もしています。今では子どもたちと互いにおしゃべりする間柄になり、楽しい時間を過ごしています。



霧史朗^{きりしろう}さん
古賀東小✳4年1組

●学校生活は週1日ですが、楽しく勉強しています。特に担任の先生には、一生徒として教えてもらい、子どもたちも同級生として仲良くしてくれることがたいへんうれしいです。勉強では、これまで略字を使って漢字を書いていましたが、正しい漢字の書き順を教わることができました。今のクラスでもっと勉強したいです。



諸富スマ子^{もろとみ すまこ}さん
古賀西小✳6年1組

●聴講生になって3年になります。孫と同じ年の子どもと学びながら、苦楽を伴う中で、常に前に進むことを心に決めています。その結果は自分でも分かり、聴講生になってよかったと思います。子どもたちに少しのアドバイスができる日々が楽しく、いくつになっても学べること・学ぶ喜びを教えたい気持ちでいっぱいです。

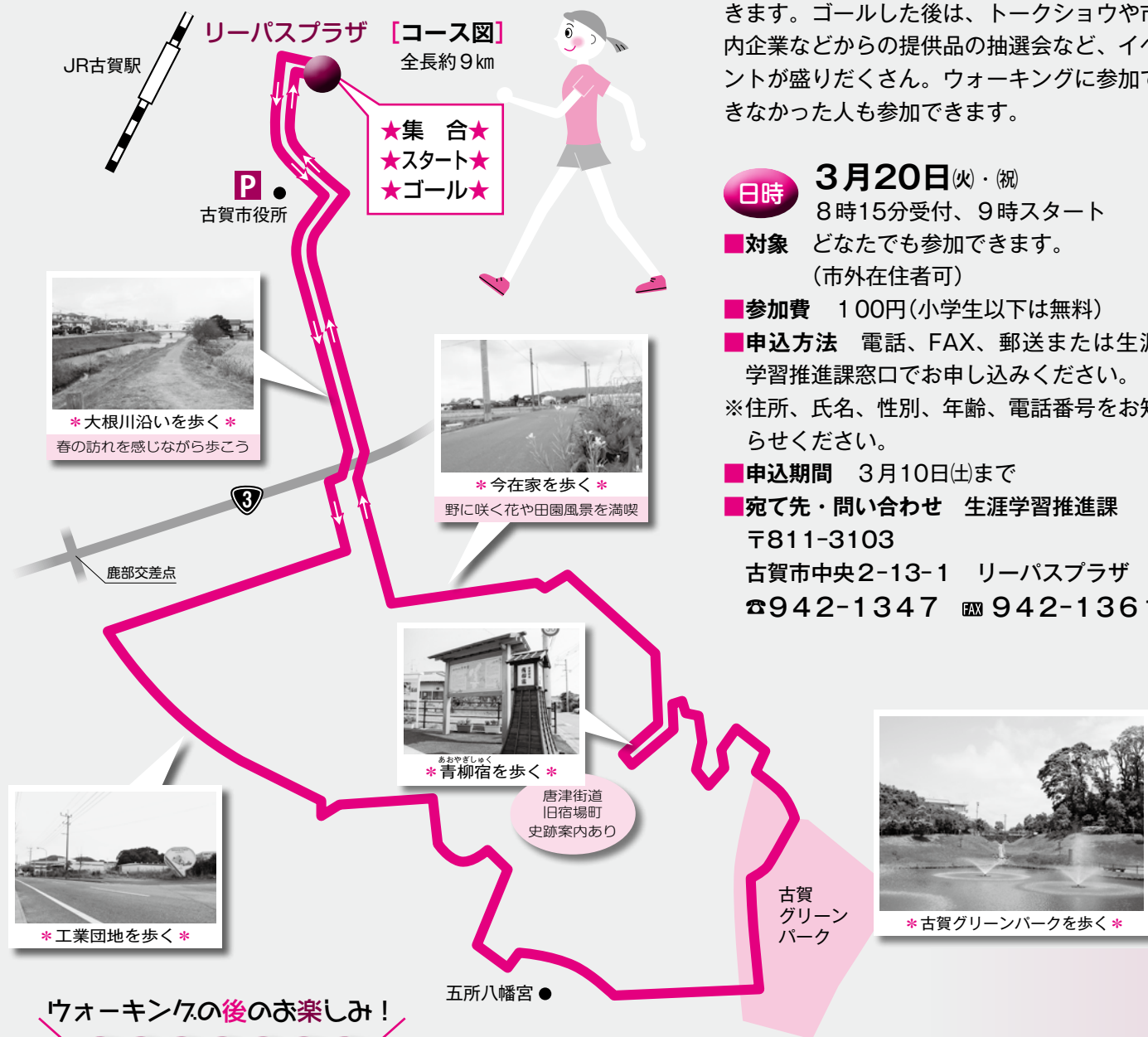
健康!感動!深発見! 古賀を歩こう!

3/20(火・祝)

第9回市民ウォーキング RKBラジオ古賀ウォーク

大好評の市民ウォーキング。今回は、1年ぶりにRKBラジオウォークとの共同開催で、コースにはさまざまな仕掛けや絶景ポイントが満載。楽しみながらウォーキングを体験できます。ゴールした後は、トークショーや市内企業などからの提供品の抽選会など、イベントが盛りだくさん。ウォーキングに参加できなかった人も参加できます。

- 日時** 3月20日(火)・祝
8時15分受付、9時スタート
- 対象** どなたでも参加できます。
(市外在住者可)
- 参加費** 100円(小学生以下は無料)
- 申込方法** 電話、FAX、郵送または生涯学習推進課窓口でお申し込みください。
※住所、氏名、性別、年齢、電話番号をお知らせください。
- 申込期間** 3月10日(出)まで
- 宛て先・問い合わせ** 生涯学習推進課
〒811-3103
古賀市中央2-13-1 リーパスプラザ
☎942-1347 FAX 942-1361



ウォーキングの後の楽しみ!

ゴールイベント

- 11時~14時30分** [リーパスプラザ前広場ほか]
- 測定(骨密度、体組成など)
 - 飲食(郷土食のふるまい、弁当・軽食の販売)
 - 販売(古賀の特産品など)
- 13時~14時10分**
- RKBラジオパーソナリティトークショー
(出演: 安藤豊、葉山さつき、中島理恵、ピンチーズほか)
- 14時10分~14時30分**
- 抽選会(企業・市民団体からの提供商品多数)
 - ※イベントのみの参加もお待ちしています!
- 「安藤豊どんどこサタデー」** 7時~10時
RKBラジオ -AM1278kHz-
- ▶ 3月31日(出)までの毎週土曜日9時5分頃から、古賀市のPR放送があります。お聞き逃しなく。

活動風景から

●昔話の「桃太郎」を題材に、男女の役割を逆転させた寸劇「お婆さんは山へ柴刈に、お爺さんは川へ洗濯に!」や、日常の家庭の様子から男女の役割について考えた寸劇「食卓の上で」などを、出前講座などの中で上演しています。



◀お婆さん:「なんで私は洗濯ばかり。ときには、山に行きたい!」



家庭でのひとこま。お父さんが「おーい、お茶!」▶

委員から

▼今まで自分の意識になかったことばかりで、たいへん学ぶことが多く、楽しく活動しています。ふだんの生活での物の見方も変わりました。

私たちと一緒に活動しましょう!

市男女共同参画啓発推進委員の皆さん



男女共同参画に関する「一行詩」を募集します。

「一行詩」募集中 3/30(金)まで

あなたの周りでは男女平等があたりまえになっていますか。家庭や地域、学校、職場などで日頃感じることや気がついたこと、ふと思ったことなど、あなたの思いを自由に一行の詩にこめてみませんか。たくさんの作品をお待ちしています。

- 応募資格** 市内に在住、通勤、通学している人
- 応募方法** 作品、氏名(フリガナ)、年齢、性別、住所、電話番号を明記し、はがき、FAX、Eメールまたは持参でご応募ください。なお、学生は学校名と学年、社会人は事業所名と住所を明記してください。また、作品は一人5作品まで、本人の自作・未発表のものに限りします。
- 表彰** 優秀作品は、「平成24年度男女共同参画のつどい」で表彰し、賞状と賞品を贈呈します。
- 宛て先・問い合わせ** 〒811-3192 (住所不要)
古賀市役所 総務課男女共同参画係
☎942-1260 FAX 942-3758
✉danjo@city.koga.fukuoka.jp



募集

古賀市男女共同参画啓発推進委員

男女がともにいきいきと

さらに充実！

図書館WEBサービス

図書館ホームページ上で、本の検索機能に加え、予約や貸出状況の確認などができるようになりました。

【追加された機能】

- ▶ 貸出中の本、雑誌の予約
- ▶ 現在借りている本などの確認、貸出し延長
- ▶ 現在予約している本などの確認、予約の取り消し
- ▶ メールアドレスの登録

※メールで、貸出し可能となった予約本などをご連絡します。



▲サブメニュー欄に「新規パスワード登録」「利用照会」のボタンが追加されました。

※詳しくは、図書館ホームページ、または図書館内の案内をご覧ください。

☞ <http://www.lib-citykoga.org/>



2012 Calendar 平成24年2月▶3月						
日	月	火	水	木	金	土
2 / 5	6 休	7	8	9	10	11 おはなし 名
12 おはなし 子	13 休	14	15	16	17	18 おはなし
19 読書講座	20 休	21	22	23 整理 休館日	24	25 おはなし
26	27 休	28	29	3 / 1	2	3 おはなし
4	5	6	7	8	9	10 おはなし 名
蔵書点検のため休館(3/5~12)						
図書館は休館ですが、名画会のみ開催します。						

- 📖 おはなし どうようおはなし会…11時～11時30分
- 👶 小さい子のおはなし会(1～3歳児)…11時～11時30分
- 🖼️ 名画会…14時
- 🎬 子ども映画会…14時

本やCDをたいせつに

- 本やCD、CDケースなどが汚れたり、破れたときは、自分で修理せず、そのまま図書館にお持ちください。専用のテープなどで修理します。修理できない汚れや破れは、弁償していただく場合があります。



▲市立図書館携帯検索サイトはこちらから



▲図書館マスコットキャラクター ことちゃん

●図書館からのお知らせ

蔵書点検のため休館します

期間▶3月5日(月)～12日(月)

▶利用者の皆さんが気持ちよく図書館を使えるよう、図書館のすべての本の点検や壊れた本の修理、環境整備などをするために必要な期間です。ご理解とご協力をお願いします。▶なお、休館中に本などを返却する場合は、玄関右側の返却ポストをご利用ください。その際、ビデオやCDなどは、貸出袋に入れて返却してください。

新 着 紹 介

題名『フラワーフェアリーズ

—花の妖精たち 愛蔵版—

著者 シシリー・メアリー・パーカー 作
グラフィック社 刊



あらすじ●19世紀の挿絵画家、シシリー・メアリー・パーカーは身近な草花や近所の子どもたちをモデルに、たくさんの「妖精」を生み出しました。長く親しまれてきた「妖精」たちを描いた画詩集です。

題名『スプーンのさじろうくん

—スプーンしんぶんののおはなし—

著者 もりやしげやす 作 山口マオ 絵
小学館 刊



あらすじ●スプーンのさじろうくんは、「しゅうかんスプーンしんぶん」の記者。毎日、スプーンの世界の楽しい記事取材しています。

題名『地震がきたらどうするの?』

著者 赤木かん子 文 mitty 絵
埼玉福祉会 刊



あらすじ●「地震だ!」と思ったら、危なくないところに逃げて、ダンゴムシのポーズ。揺れが収まったら、急いで安全なところに逃げよう。小さい子どもにも分かるように、地震について説明する紙芝居。



編集 市立図書館 ☎942-2561 ☎944-0918
☞ <http://www.lib-citykoga.org/>

このコーナーは、一生学習していこうという生涯学習の考えを基本として、市民の皆さんに情報を提供しています。

第39回 成人式記念駅伝大会【結果発表】



1月8日、毎年恒例の成人式記念駅伝大会が開催されました。今年は54チーム(270人)が参加し、選手たちは全5区間のコースでたすきをつなぎました。また、選手として新成人3人が参加し、敢闘賞(成人者出場表彰)が授与されました。

■問い合わせ 生涯学習推進課 ☎942-1347

VOICE 選手として参加した新成人の皆さん

①過去の出場歴 ②出場のきっかけ ③出場してよかったこと ④今後の抱負



前田大輔(まえだ・だいすけ)さん

町川原一区A・第4区

①成人式駅伝3回、市民駅伝5回 ②親に勧められて ③走った後が気持ちいい ④春からは警察官として、交番でもがんばります



増本光一(ますもと・こういち)さん

久保区・第4区

①市民駅伝2回 ②地域貢献 ③感謝してもらえる ④一生懸命がんばるだけ



庵原聡(いはら・さとし)さん

筈内B・第1区

①成人式駅伝7回、市民駅伝8回 ②誘われたため ③いろいろな人と関わったこと ④まともに生きます

家庭で楽しむ 国際交流!

アジア太平洋の約30の国と地域からやって来る「こども大使」や引率者を、家族の一員として迎え入れるホストファミリーを募集します。国境を越えた友情を育み、世界の懸け橋になってみませんか。

■ホームステイ期間 7月17日(火)▶23日(月)～25日(水)

※終了日は帰国便飛行機のスケジュールで異なります。

■申込方法 申込用紙を郵送もしくは持参(FAX不可)

■申込期間 2月22日(水) 18時まで(必着)

●第24回 アジア太平洋子ども会議(APCC)・イン福岡●

ホストファミリー募集

■申込用紙配布場所 APCC事務局または、

APCCホームページよりダウンロードできます。

☞ <http://www.apcc.gr.jp/>『招聘事業』のページ

■宛て先・問い合わせ

〒810-0001 福岡市中央区天神1-10-1

福岡市役所北別館5階

NPOアジア太平洋子ども会議・イン福岡「ホームステイ」係

☎734-7700 ☎info@apcc.gr.jp



成人を迎えた私へ 10歳の自分からのメッセージ



◀自分への手紙や写真のほかには、テストや作文、本、新聞、両親からの手紙なども入っていた。

1月8日、「古賀市成人式」が行われたこの日、式を終えた花鶴小学校出身の新成人がリーパスプラザ研修棟に集まり、小学4年生のときに作ったタイムカプセルを開封しました。10年後の自分へと書かれた手紙や写真、思い出の品々を手にとると、「うわあ、なつかしい!」「えー、こんなこと書いてる〜!」など、たくさんの歓声が上がリ、成人を迎えた喜びとこれまでの思い出を、再会した仲間とともに分かち合いました。



新年の開運を祈る 五日恵比寿 福寿祭

1月5日、新年の家内安全、無病息災、商売繁盛を祈念する、恵比寿神社(古賀神社境内)の「福寿祭(五日恵比寿)」が行われました。毎年約400人が参加する地域で親しまれてきた行事ですが、運営の都合上、28回目となる今年で幕を閉じること——。神殿でお祓いを済ませた参加者は、いちごや米俵、縁起風などが当たる福引きで今年最初の運試し。みごと大当たりのいちごを引き当てた三輪泰士さん(12歳)は、「初めて連れて来てもらった。大当たりが出て、とてもうれしい」と、笑顔を見せ、祖母の和枝さん(80歳)は、「恒例の五日恵比寿が無くなるのは残念。もし復活したら、また孫と来たい」と、話していました。



▼安武泰正団長



決意を新たに、消防出初式

1月8日、市消防団と粕屋北部消防本部合同の「消防出初式」が市立球技場で行われました。「昨年は台風や地震など、各地で未曾有の災害が発生し、身の引き締まる思いだ。消防団は地域住民の期待に応え、迅速に活動できるよう備えたい」と、安武泰正団長は消防活動への決意を新たにしました。また、消防署員によるはしご乗りや消防団の太鼓、まとい振りの演技も披露され、勇ましい姿に観客からは大きな拍手が送られました。

今月の
Spot
Light



1月7日、一年の無病息災を願う行事として、「第16回こものどんと焼き」が薦野区民広場で開催されました。参加者が持ち寄った正月飾りなどが入った竹のやぐらに火が入ると、やぐらはバチバチと音を立て、勢いよく燃え上がりました。火が収まると、ここからは子どもたちの出番。竹棒の先に餅をつけて火にかざし、香ばしく焼けたアツアツのお餅をぜんざいに入れ、おいしそうに食べていました。

3年間の集大成 「一期一展」

1月18日~22日、サンフレアこがで、古賀竟成館高校普通科ベーシックデザインコース第1期生による卒業制作展「一期一展」が開催されました。この春卒業する3年生13人が、企画から広報、会場レイアウトにいたるまでを手がけ、絵画やイラスト、アニメーション、木工作品などを一堂に展示。制作過程や作品のコンセプトなどをまとめた説明ボードも用意され、来場者は作品と、そこにこめられた思いとを、じっくり眺めて楽しみました。



お誕生日おめでとう
2月 Birthday
Happy

- 4月生まれの赤ちゃんの写真は、3月9日金必着。掲載は1~3歳で、1人1回とします。①赤ちゃんの氏名・ふりがな、②赤ちゃんの生年月日、③住所、④保護者氏名、⑤電話番号、⑥メッセージ(40文字以内)、⑦写真返却の要否を記入のうえ、郵送または持参してください(「郵送返却」・「窓口受け取り」・「返却必要なし」のいずれかを記入。「郵送返却」希望の場合は、80円切手を貼った返信用封筒を同封。「窓口受け取り」希望の場合は、誕生月の10日以降に広報係へお越しください)。
- 宛て先・問い合わせ【〒811-3192(住所不要) 古賀市役所経営企画課広報係 ☎942-1346】
- 市ホームページからも応募できます。



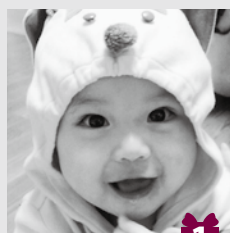
ふじの まさよし
藤野 将義ちゃん
2月2日生 花鶴丘 3さい

食べることが大好きな将義くんたくさん食べてたくさん遊んで大きくなってね♡



やすかわ はると
安川 覇斗ちゃん
2月12日生 薬王寺 2さい

覇斗がいるだけで毎日が楽しいです。ママの子どもになってくれてありがとう。



ひむろ ももか
氷室 百々香ちゃん
2月14日生 久保 1さい

生まれてきてくれて本当にありがとう。



ちかもと だいと
近本 大斗ちゃん
2月16日生 花見東 2さい

2歳のお誕生日おめでとう♡これからも周りの人を笑顔にしてくれる明るい子になってね。



あきよし はるひと
秋吉 遥仁ちゃん
2月20日生 美明 2さい

ハル2歳のお誕生日おめでとう♡いっぱい遊んで食べて笑って元気にすくすく育ってね。



さとう れお
佐藤 礼隆ちゃん
2月23日生 久保 1さい

1歳のお誕生日おめでとう! レオが生まれて、パパもママも毎日本当に幸せです♡



ももた れな
百田 玲奈ちゃん
2月24日生 小竹 2さい

リンリンが大好きなレナちゃん♡明るく優しい子に育ってね♡



さいとう ななみ
齊藤 七海ちゃん
2月26日生 美明 3さい

七海の笑顔は、パパとママの最大の癒やしです。これからも元氣いっぱい笑顔見せてね。

古賀市人事行政の運営等状況の概要

給与・定員管理等について●古賀市では、人事行政の公平性・透明性を高めるため、古賀市人事行政の運営等の状況の公表に関する条例が定められています。これに基づき、市の行政運営などの状況をお知らせします。なお、紙面の都合により一部省略して掲載しています。詳しくは、3月下旬に市ホームページで公表します。

■問い合わせ 人事秘書課 ☎942-1121

表-1 歳出総額に占める人件費の割合(平成22年度普通会計決算)

平成22年度住民基本台帳人口	歳出総額 ^㉑	人件費 ^㉒
58,156人	17,044,673千円	2,740,875千円
実質収支	人件費率 ^{㉒/㉑} (前年度)	
521,232千円	16.1% (16.6%)	

※人件費には特別職に支給される給料・報酬などを含みます。
※実質収支＝当該年度の歳入決算額－歳出決算額－翌年度へ繰り越すべき財源

表-2 職員給与費の状況(平成22年度普通会計決算)

職員数㉓		1人当たりの給与費㉔/㉓	
320人		5,624千円	
職員全体の給与費			
給料	期末・勤勉手当	職員手当	合計㉕
1,171,707千円	435,875千円	192,006千円	1,799,588千円

※職員手当には退職手当を含みません。

表-3 一般行政職の初任給の状況(平成23年4月1日現在)

一般行政職	大学卒決定初任給	172,200円
	高校卒決定初任給	144,500円
技能労務職	高校卒決定初任給	144,500円

表-4 一般行政職の級別職員数の状況(平成23年4月1日現在)

区分	標準的な職務内容	職員数(人)	構成比(%)
7級	部長・理事	9	3.3
6級	課長・室長・参事	25	9.2
5級	課長補佐・参事補佐・保育所長	8	2.9
4級	係長・主幹・主任保育士	64	23.5
3級	主査・主任主事・主任技師	122	44.9
2級	高度な知識又は経験を必要とする主事・技師	19	7.0
1級	主事・技師	25	9.2
合計		272	100.0

※古賀市の給与条例に基づく給料表の級区分による職員数です。
※標準的な職務とは、それぞれの級に該当する代表的な職務です。

表-5 一般行政職の経験年数・学歴別平均給料月額^㉖の状況(平成23年4月1日現在)

大学卒	経験年数10年	260,017円
	経験年数15年	302,278円
	経験年数20年	338,650円
高校卒	経験年数10年	243,100円
	経験年数15年	該当なし
	経験年数20年	306,750円

※経験年数とは、卒業後直ちに採用され、引き続き勤務している場合の採用後の年数です。

表-6 職員手当の状況

●期末・勤勉手当(平成22年度)

区 分	古賀市		国	
	期末手当	勤勉手当	期末手当	勤勉手当
支給割合	2.60月分 (1.45月分)	1.35月分 (0.65月分)	2.60月分 (1.45月分)	1.35月分 (0.65月分)
加算措置	役職加算 5～15%		役職加算 管理職加算	5～20% 10～25%

※()内は、再任用職員に係る支給割合

●地域手当(平成22年度普通会計決算)

支給対象職員数	319人
支給実績(年額)	37,632千円
支給対象職員1人当たり平均支給年額	117,967円

※地域手当＝(給料月額＋扶養手当＋管理職手当)×3%

●退職手当(平成23年4月1日現在)

区 分	古賀市		国	
	自己都合	勲奨・定年	自己都合	勲奨・定年
勤続20年	23.50月分	30.55月分	23.50月分	30.55月分
勤続25年	33.50月分	41.34月分	33.50月分	41.34月分
勤続35年	47.50月分	59.28月分	47.50月分	59.28月分
最高限度	59.28月分	59.28月分	59.28月分	59.28月分
その他の加算措置	なし	特例措置 2～20% 加算	なし	特例措置 2～20% 加算

●時間外手当(平成22年度普通会計決算)

支給実績(年額)	66,873千円
支給対象職員1人当たり平均支給年額	247,676円

●管理職手当(平成22年度普通会計決算)

支給率	部長級＝15%、課長級＝12%、課長補佐級＝10%
支給実績(年額)	26,536千円
支給対象職員1人当たり平均支給年額	541,535円

※管理職手当＝給料月額×支給率
※平成20年1月から平成23年3月31日までの間、管理職手当の支給額を10%減額措置しています。

●扶養手当(平成22年度普通会計決算)

支給実績(年額)	31,819千円
支給対象職員1人当たり平均支給年額	99,745円
配偶者＝13,000円、扶養親族＝1人につき6,500円	

※配偶者がいない場合は、扶養親族のうちの1人について月額11,000円、満16～22歳の子がいる場合は、1人につき月額5,000円を加算

●通勤手当(平成22年度普通会計決算)

支給実績(年額)	11,926千円
支給対象職員1人当たり平均支給年額	37,385円

※交通機関利用職員及び公共交通機関以外(自家用車など)で通勤している職員に月額55,000円まで全額支給。通勤距離2km以上が対象

●住居手当(平成22年度普通会計決算)

支給実績(年額)	20,454千円
支給対象職員1人当たり平均支給年額	64,117円

※借家の居住者に月額27,000円を限度として家賃に応じて支給。持ち家者(被扶養者の所有も含む)には新築または購入してから5年を経過するまでの間、月額2,500円を支給

表-7 職員の平均給料月額などの状況(平成23年4月1日)

平均給料月額	平均給与月額	平均年齢
311,503円	344,141円	40歳9月

※平均給料月額とは、各職種ごとの職員の基本給の平均です。
※平均給与月額とは、給料月額と毎月支払われる扶養手当、地域手当、住居手当など諸手当の額を合計したもので、地方公務員給与実態調査で明らかにされているものです。

表-10 分限、懲戒処分(平成22年度実績)

●分限処分の状況

内 容	人 数
降 任	0
免 職	0
休 職	27
降 給	0

●懲戒処分の状況

内 容	人 数
戒 告	0
減 給	0
停 職	0
免 職	0

表-8 特別職の報酬などの状況(平成22年4月1日)

区 分		月 額	退職手当	期末手当
給料	市長	875,000円	給料月額× 在職年数× 510/100 任期满了時 支給	支給割合 6月期 1.40月分 12月期 1.55月分 合計 2.95月分
	副市長	689,000円	給料月額× 在職年数× 300/100 任期满了時 支給	
報酬	議長	495,000円	—	
	副議長	436,000円	—	
	議員	400,000円	—	

表-9 部門別職員数の状況(各年4月1日現在)

部 門		職員数(人)		対前年 増減数(人)
		平成22年	平成23年	
普通会計部門	議 会	4	4	0
	総 務	78	74	－4
	税 務	22	23	1
	農 林 水 産	12	12	0
	商 工	3	4	1
	土 木	21	20	－1
	民 生	89	84	－5
	衛 生	25	26	1
	計	254	247	－7
	教育部門	48	50	2
会計部門 公営企業等	小 計	302	297	－5
	水 道	14	14	0
	下 水 道	14	14	0
	そ の 他	25	22	－3
	小 計	53	50	－3
総 合 計		355 (378)	347 (378)	－8 0

※職員数は、一般職に属する職員数で、派遣職員、臨時的任用職員及び短時間勤務職員を含みません。
※()内の数値は、条例定数の合計です。

※分限処分制度とは、一定の事由(心身の故障など)によって職員がその職責を十分に果たすることができない場合、公務能率の維持を目的として、その身分に不利益な変動をもたらす処分です。降任、免職、退職、降給があります。
※休職処分者数は、当該年度に処分を受け、当該年度に引き続き休職状態にある者を含みます。
※懲戒処分制度とは、職員の一定の義務違反を問うもので、地方公共団体の規律と秩序を維持することを目的として、任命権者が職員の責任を追及して科す処分です。戒告、減給、停職、免職があります。



「つながりひろば」＊市民活動支援センター

(リーバスプラザ本館と研修棟の間)

愛称決定!!

覚えてね!



ゆーふぁ

市民活動支援センターの愛称が93通の応募の中から古賀成館高校2年、大岩摩訶さんが考えた「つながりひろば」に決まりました。この愛称には大岩さんの「市民活動にはつながりが大事だと思った。子どもから大人まで通ってもらえるように親しみやすい名前を」との思いがこめられています。これからも市民活動の拠点として「つながりひろば」をご活用ください!



▲写真左から荒木教育長、大岩さん、竹下市長

【休館日及び開館時間変更のお知らせ】

4月から「つながりひろば」の休館日・開館時間が変わります。

	変 更 後	変 更 前
休 館 日	日・月曜日、祝日、 12月28日～1月3日	月・木曜日、 12月28日～1月3日
開館時間	9時～17時	10時～18時30分

■問い合わせ つながりひろば ☎692-5117
生涯学習推進課 ☎942-1347

咲からの風

32

戦争を知る 平和を感じる

戦争を語る 終戦当時、小学生だったYさん(男性)

戦時中、現在の北九州市に住んでいたが、北九州には製鉄所や兵器工場があり、空襲の標的とされていた。いつ来るとも分からない空襲がとても怖かった。妹たちは空襲を避けるため、地方に疎開した。家族が離れ離れになり、妹がいない家の中が寂しかったのを覚えている。当時は農作業の働き手も兵隊に取られ、食べ物がなく、ひもじくていつもお腹をすかせていた。昭和20年8月15日に昭和天皇が自らの声で終戦を伝えた「玉音放送」は難しくてよく分からなかった。後で学校の先生に戦争が終わったことを知らされたが、悲しいやらうれしいやらよく分からない気持ちになった――。

戦争体験を語る人は言います。「若い人に、戦争の悲惨な話をしっかり聞いてほしい。戦争は恐ろしく、悲しい。そのことを感じてほしい」と。私たちは戦争体験を直接聞くことができる最後の世代と言われていいます。この体験を次の世代に伝えていくことが、平和な今を生きる私たちの役目ではないでしょうか。

■問い合わせ 福祉課 ☎942-1150

▶このコーナーは、市障害者生活支援センター「咲」の設立に併せて始めました。障がい者だけでなく、すべての人が幸せに暮らすための情報をお知らせします。

親子力

おやちから



こちから

よくある子育ての質問・相談

●保育所では、保護者から子育ての質問や相談を受けます。今回はその中から、よくある質問・相談について紹介します。

Q 2歳になったのですが、ほかの子より言葉が遅く心配です。

A 言葉の発達は個人差が大きいものです。話せる言葉が少なくても、周りの人の言葉を理解でき、身ぶり手ぶりなどで気持ちを伝えることができていれば、しばらくは焦らず成長を見守ってもよいでしょう。大人が愛情をこめてたくさん声掛けをすることが大事です。心配な場合は、いつでも、つどいの広場「でんでんむし」、保育所、こども発達ルームや家庭児童相談室にご相談ください。

Q 0歳児です。指しゃぶりがひどいのですが、やめさせた方がいいのでしょうか?

A 赤ちゃんの指しゃぶりは、食べる機能と運動の発達過程におけるたいせつな行動の一つです。歩くようになる頃には、指しゃぶりより動き回る方が楽しくなるため、自然と減るようです。無理にやめさせず、遊びに誘うなど自然にやめるような状況を作り、0歳のうちは様子を見ましょう。



■問い合わせ 子育て支援課 ☎942-1157

4/1 から

外来治療でも「限度額適用認定証」が利用できます

4月1日(日)から、高額な外来治療を受けたときに病院や薬局などの窓口で「限度額適用認定証」を提示すれば、一医療機関での支払いは限度額までとなります。この「限度額適用認定証」の交付を受けるためには、加入している医療保険者に申請する必要があります。ただし、申請が不要な場合もありますので、下の表をご参照ください。

▶受付開始日 3月21日(水)
▶受付場所 市民国保課

・70歳以上の人
・65歳以上の後期高齢者医療の人

住民税課税世帯

住民税非課税世帯

70歳未満の人

申請は不要です。「高齢受給者証」または「後期高齢者医療被保険者証」を窓口で提示してください。

申請が必要です。ただし、既に「限度額適用認定証」または「限度額適用・標準負担額減額認定証」をお持ちの人は、申請は不要です。

※市役所で交付できるのは後期高齢者医療の被保険者及び古賀市国民健康保険に加入している人です。このほかの健康保険に加入している人は、それぞれ加入している医療保険者にお尋ねください。

※「認定証」を提示しなかった場合は、これまでどおり自己負担分を支払った後、高額療養費の払い戻し手続きをして、後日、限度額との差額の支給を受けることになります。

■問い合わせ 市民国保課 ☎942-1111

▶後期高齢者医療について

・・・年金・医療係(内線211)

▶古賀市国民健康保険について

・・・国保係(内線218)



古賀からがんばろう

古賀からがんばろう

—— 東日本大震災支援広場 ——

「希望のあかりプロジェクト」岩手県陸前高田市へ

このプロジェクトは、震災で被災した子どもたちを励ますため、「さるかに合戦」のねぶた(灯笼)を制作し、それを使った劇を被災地で上演しようというものです。東北出身で古賀市在住のランタンアーティスト三上真輝さんが九州産業大学と共同で発案。ねぶたは三上さんの指導のもと、同大学の学生が制作しました。また、ねぶたの明かりに使用する電力は、自転車で発電できるようにし、玄界環境組合古賀清掃工場が中古自転車10台を寄贈しました。

プロジェクトメンバーは、12月20日～23日にかけて岩手県陸前高田市の保育園、介護施設や公民館で劇を上演しました。自転車は上演後、陸前高田市の保育園などで活用されています。

■問い合わせ 古賀市東日本大震災支援対策本部(地域コミュニティ室) ☎942-1165

✉commu@city.koga.fukuoka.jp

三上 真輝さん

VOICE

●現地に行くまでは、「本当に被災された人々のためになることだろうか。逆に迷惑にならないだろうか」という迷いが大きかったのですが、訪れた会場はいずれも盛り上がり、願いどおりに笑顔とあかりを届けられたことに自分自身励まされました。

私たちにできることは、まずは忘れないこと。まちが元の活力を取り戻すまでには、5年、10年とかかると思います。今回できたつながりを大事にし、自分にできる活動を続けたいと思います。



▲市民の皆さんが書いた応援メッセージも届けました(2列目左端が三上さん)。
▲保育園での上演の様子



LET'S SPORTS

みんなでスポーツ!

このページは体育協会による制作です。

市民スポーツ研修会

REPORT

「大人には、子どもたちに夢と喜びを与える責任がある」

12月3日、市民体育館で開催された「市民スポーツ研修会—ジュニアスポーツ交流—」に子どもから大人まで約220人が参加しました。

講師の下田功さん（日本サッカー協会公認キッズインストラクター）は、「大人には、子どもたちに夢と喜びを与える責任がある」と、スポーツとの出会いや年代ごとの体力づくりについて話し、保護者や指導者は熱心に耳を傾けていました。

講演の後は、気軽に楽しめるドッチビーやディスクゴールなどのレクリエーションスポーツが実施され、子どもたちは汗を流し、夢中で体を動かしていました。



▲講演の様子(写真上)とレクリエーションスポーツの様子(下)

全国大会で最高賞に輝く

フォークダンス協会



▲写真左から 石井秀子さん、牟田清美さん、大石祥恵さん、野村米子さん、安武美智子さん、寺岡久美子さん

11月5日～8日、栃木県小山市で開催された「第24回全国スポーツ・レクリエーション祭種目別大会」に、全国から45チームが参加し、福岡県からは古賀市フォークダンス協会の6人が代表選手として出場しました。

大会ではダンスの正確さ、表情の豊かさ、ショールを使っていかに曲を表現するかが審査され、課題曲のメキシコ音楽「サンタ・ロサリーア」を情感豊かに踊った福岡県チームが、みごと最高賞のスポレク賞を受賞しました。

九州大会第3位

青年男子バレーボールチーム 古賀クラブ

古賀市の青年男子バレーボールチーム「古賀クラブ」は、9月25日、桂川町で開催された「福岡県予選大会」を勝ち抜き、11月20日、沖縄で開催された「第7回九州クラブ9人制バレーボール男子優勝大会」に出場。予選全勝で決勝トーナメントに進出し、準決勝では惜しくも敗れましたが、大健闘を見せ、第3位の栄冠に輝きました。ご声援、ありがとうございました。



Profile 20～30代の学生・社会人ら11人のチーム(監督：青柳慎二)。

教室

硬式テニス

スクール(初心者・初級者)

日時▶【一般】4月1日(日)～7月29日(日)
【ジュニア】4月1日(日)～7月22日(日)
毎週日曜日 9時～11時

開校式▶4月1日(日) 8時30分
(雨天時4月8日(日))

場所▶久保コート

対象▶

【一般】市内に在住または通勤・通学する高校生以上

【ジュニア】新小学4年生～中学生

定員▶【一般】40人
【ジュニア】20人
※いずれも先着順

参加費▶【一般】5,000円
【ジュニア】2,000円

申込期限▶3月3日(土)まで

申込先▶体育協会事務局
☎・FAX 9 4 4 - 1 8 2 5

ソフトテニス

スクール(初心者)

日時▶4月～7月
毎週日曜日 9時～11時

場所▶久保コート

対象▶小・中学生、一般市民

参加費▶【小・中学生】1,500円
【一般】2,000円
※保険代含む

※動きやすい服装、シューズ、ラケット、帽子、飲み物持参

申込期限▶随時(久保コートにて)

申込先▶☎090-7442-6167(逸見)

弓道

初心者教室

日時▶5月6日(日)から2か月間
毎週火・金曜日
昼の部 14時～16時
夜の部 18時30分～20時30分

場所▶市弓道場

対象▶一般市民

参加費▶3,500円

申込期間▶5月6日(日)まで

申込先▶体育協会事務局
☎・FAX 9 4 4 - 1 8 2 5

卓球

初心者ピンポン教室(全10回)

日時▶5月13日(日)～7月15日(日)
毎週日曜日 10時～12時

場所▶舞の里小学校

対象▶一般市民・ジュニア

参加費▶【一般】2,000円
【ジュニア】1,000円

申込期間▶4月20日(金)まで

申込先▶体育協会事務局
☎・FAX 9 4 4 - 1 8 2 5

3月▶5月のスポーツ行事

月	日	行事名	時間・場所	対象	参加費ほか	申込期限・申込先
3月	4日(日)	バドミントン冬季大会	9時開始 市民体育館	一般市民・会員	1,500円／人	2月19日(日) 体育協会事務局
	10日(土)	春季ゲートボール大会	8時30分～12時30分 千鳥苑	会員	1,000円／チーム	3月6日(火) ☎943-2421(千鳥苑)
	11日(日)	近隣市町親善 トリムソフトバレーボール大会	8時30分受付 9時開始 市民体育館	会員	2,000円／チーム	2月18日(土) FAX 944-2490(穂吉)
	11日(日)	第5回コスモス杯争奪 ソフトテニス大会	9時～15時 千鳥コート	小学生 中学1年生	500円／ペア (保険代含む)	2月29日(水) ☎090-7442-6167(逸見)
	11日(日)	少年剣道大会	9時～17時 花鶴小	小・中学生	無料	2月29日(水) ☎943-6440(染原)
	18日(日)	小学生お別れ バレーボール大会	8時30分受付 花見小・古賀東小	会員	1,000円／チーム	3月11日(日) ☎608-3633(馬場)
	18日(日)	第32回市長杯 古賀市近隣親善卓球大会	8時30分受付 9時開始 市民体育館	一般市民・会員 (ランクA・B・C、 1チーム3～4人)	800円／一般 400円／会員・中学生 (保険代含む)	2月24日(金) 体育協会事務局
	18日(日)	野草を食べる会	8時40分集合 旧清滝バス停前	一般市民	300円／個人 500円／家族	当日受付
	18日(日)	ミニバスケットボール お別れ大会	9時～18時 青柳小	会員	2,000円／チーム	締め切りました
4月	15日(日)	市民登山大会	8時40分集合 旧清滝バス停前	一般市民	300円／個人 500円／家族	当日受付
	15日(日)	第22回市長杯 女子ソフトボール大会	9時開始 古賀グリーンパーク	一般市民(女性)	1,000円／チーム	4月1日(日) 体育協会事務局
	22日(日)	楽しく踊ろう フォークダンスの集い	9時30分受付 10時～15時 市民体育館	一般市民・会員	1,000円／人 (見学無料)	当日受付
5月	5日(土)・祝 6日(日)	第46回少年野球大会	8時30分開始 小野公園	少年野球チーム	無料	締め切りました
	6日(日)	第15回近隣親善 ダンスパーティー	12時30分受付 13時～16時 市民体育館	一般市民	500円／人 (ヒールカバー持参)	当日受付
	12日(土)	ゲートボール ふれあい大会	8時30分～12時30分 千鳥苑	一般市民・会員	1,000円／チーム	5月8日(火) ☎943-2421(千鳥苑)
	13日(日)	市民硬式テニス 春季ダブルステニス大会	8時集合 千鳥コート、久保コート	一般市民・会員	2,000円／一般 1,000円／会員	5月3日(木)・祝 体育協会事務局
	17日(木)	体協加盟13周年記念 グラウンドゴルフ大会	9時～12時 市立球技場	一般市民・会員	500円／人	5月2日(水)～10日(木) までの水・木・金曜日 8時30分～10時受付 グラウンドゴルフ協会
	20日(日)	第29回職域対抗 ソフトボール大会	9時開始 古賀グリーンパーク	市内企業・組合 チーム	2,000円／チーム	5月1日(火) 体育協会事務局
	27日(日) 6月3日(日)	第60回地域野球記念大会	8時30分開始 千鳥ヶ池公園、小野公園	行政区・小学校区 で構成するチーム	2,000円／チーム	締め切りました

■申し込み・問い合わせ 市体育協会事務局 ☎・FAX 9 4 4 - 1 8 2 5 (日曜・祝日・月曜は休み)

月例会	登山協会	ゲートボール連合	グラウンドゴルフ記録会	軽スポーツ協会
	毎月第3日曜日	3/10(土)、4/7(土)、5/19(土)	毎月第3水曜日	毎週火曜日
場 所	薬王寺水辺公園	千鳥苑	市立球技場	市立球技場、市民体育館
時 間	8時40分	8時30分	8時30分	9時～11時
対 象	一般市民	会員	会員	一般市民
参加費	個人300円、家族500円	1チーム 1,000円	200円	年会費 5,000円(半期2,500円)
申 込	当日現地受付	千鳥苑 1週間前まで	当日現地受付	当日現地受付

平成23年中に歴史資料館に寄贈された資料の一部を紹介します。

生活用品類

- ・酒杯…松のこぶを杯に加工し、モダマ(熱帯・亜熱帯のマメ科の種子)を根付※にしており珍しい。
杯の内面には金粉が施されている。
※根付とは、小物をひもで吊るし、持ち歩くときに用いた留め具。
現代で言うストラップのようなもの。
 - ・携帯用てんびん…箱の蓋裏に「拾六匁」の墨書き。
じゅうろくもんめ
 - ・平戸藩札3枚…「銭百文平戸曾所 明治元年 辰十月穀旦」と書かれている。
せにひやくもんひらどかいしよ こくたん
一枚だけ裏面に「領内通用」とある。平戸藩は松浦氏が治めた6万石の領地で、現在の長崎県平戸市。
 - ・鹿の角…中央部に穴。根付と思われる。
 - ・サイの角…紙切れに「サイカク」とあるが、本当にサイの角かは分からない。
サイの角は古来、薬用や装飾品として珍重されていた。
本品は一部削られたりして形が整えられていない。
 - ・マッコウクジラの歯…中央部に穴。根付と思われる。
- (上記、角と歯3点が入っていた箱は、縦33cm、横8cm、深さ5cmで、蓋裏に「寛政十年午の六月吉日。安武幸治郎」と墨書きされている。寛政十年は1798年)

書物類

- ・出征 西伯利亞紀念綴…表紙に「大正八年四月」と記載され、
18首の歌や句が詠まれている。作者は山口県下関市、林田春一ほか。
しゅっせい しべり あきねんつづり
- ・大宮御所事務所廻り其他増築及模様替工事仕様書
まわ そのた および
…宮内省の罫紙が使われている。
めいじしんせんどうせいえようしゅう
- ・明治新撰當世繪様集(上・下2冊)…上杉半八著 明治15年発行。

地図類(戦時中、学校の教材として使用されていたもの)

- ・大東亜戦争記録要図 ・東亜大地図 ・世界各国興亡図

これらの資料は、整理が済み次第展示する予定です。
また、古賀の歴史を後世に伝えるため、資料館では古文書を収集しています。古文書を所蔵している皆さんからの情報をお待ちしています。

古文書に関する問い合わせ

市立歴史資料館 歴史文化財係 ☎940-2683

市立歴史資料館 ☎944-6214 FAX 944-6215
http://www.lib-city.koga.org/

ちゃりん!! 料理道場

健康のため、食の安全のため、手作りクッキングをはじめませんか。季節のものや地元の食材を使って、子どもにも簡単に作れる料理やお菓子を毎月紹介します。

●詳しい作り方や栄養アドバイスなどをホームページで紹介しています。

ご意見や情報をお寄せください

広報こがの記事への感想や掲載してほしい内容など、住所・氏名・連絡先を明記し、下記まで気軽にお寄せください。取材依頼も受け付けています。

〒811-3192 古賀市役所経営企画課
「ご意見募集」係 ☎942-3758

✉pr-koho@city.koga.fukuoka.jp

肉じゃがのアレンジレシピ*053



肉じゃが◎材料(4人分)

牛肉 400g ジャガイモ 5〜6個
玉ねぎ 2個 にんじん 1本 糸こんにゃく 1袋
④(酒 100cc、みりん 大さじ2、砂糖 大さじ5)
しょう油 大さじ5

- 1.具材(糸こんにゃくは軽くゆでておく)を食べやすい大きさに切り、じゃがいもは水にさらす。
- 2.鍋に油を引き、玉ねぎが半透明になるまでいため、牛肉、じゃがいも、にんじんを加える。

- 3.2に糸こんにゃく、具材がひたる程度の水を加えて中火にかけ、あくが出てきたら取り除く。
- 4.3に④を加えて5分程煮込み、しょう油を加えてさらに煮込めば出来上がり。

*肉じゃがのアレンジレシピ

【肉じゃがオムレツ】肉じゃがを荒めにつぶし、残り汁といっしょにフライパンで温める。水溶き片栗粉を加えて手早く混ぜ、とろみをつける。フライパンに油を引き、溶いた卵を入れ、固まってきたら中心に肉じゃがを乗せ、卵で包めば出来上がり。

【肉じゃがコロッケ】肉じゃがをよくつぶし、一口大に丸める。小麦粉をまぶし、溶き卵にくぐらせ、パン粉をつけ、油で揚げれば出来上がり。

