

は伝わらない

一動に怯えたり、目をそらしたりしていませんか？

特に家庭内で起こる、配偶者からの暴力や、保護者から子どもへ重大な問題につながります。親密な関係の中でも、互いに尊重しない環境をつくりましょう。



11月12日(土)から25日(金)
女性に対する暴力をなくす運動

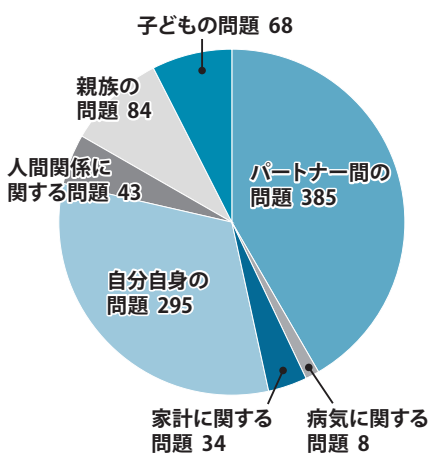
セクシャル・ハラスメントやストーカー行為、性的暴力、売買春、配偶者からの暴力など女性に対する暴力は、犯罪行為であり、重大な人権侵害です。男女が互いに尊重し合い、女性に対する暴力のない社会づくりを進めましょう。

☎ 生活文化課 ☎ 23-2121

本市のDV（ドメスティック・バイオレンス）の状況

DVとは、配偶者や恋人などから振られる暴力。身体的暴力だけでなく、精神的・性的暴力などが複雑に絡み合っており、パートナーの心と身体を傷つけます。平成27年度、市に寄せられた女性の悩みの相談件数917件のうち、パートナー間の問題が385件と最も多く、そのうちDVに関する相談は48件となっています。

平成27年度女性総合相談(件)



家庭でできるセルフチェック

ひとつでもチェックが付いたら、パートナーを傷付けている可能性があります

- 話しているとき、相手が怯えたような表情をする
- 相手が自分の意見を受け入れないとイライラする
- 相手が話し掛けているのに無視する
- 腹が立って怒鳴ったりする
- イライラして物を投げつける
- 愛するが故の怒鳴る・殴る・蹴るは、仕方がないと思う
- 相手の交友関係を全て知っているのは当然だと思っている
- 生活費を全て管理している
- 相手に構わず、自分の都合で性的行為を強要する
- 避妊に協力しない



逃げられない状況に追い込む「暴力」

暴力を受けている人は「逃げたら自分や家族に危険が及ぶのでは」という恐怖感や、「自分さえ我慢すれば」という思い込み、「分かってくれる人がいない」という孤立感など、さまざまな原因で、暴力から逃げられない状況に陥ってしまいます。

感謝の気持ちを常に持つ

ストレスが掛かる日常で、パートナーは、そのはげ口ではありません。生活していくには、お互いの理解と協力が必要です。日頃から相手を気遣い、「ありがとう」の気持ちを持って接しましょう。

周りにいませんか？

交友関係を制限されていたり、人前で暴言を吐かれていたり、身体によく傷があったりするなど、気になる人がいたら、声を掛けて話を聞いてあげてください。ただし、次の言葉は禁物です。

【NGワード】

- ・ そのくらいは我慢したら
- ・ 愛されている証拠
- ・ 怒らせることをしたので
- ・ 別れればいいなど

悩まないでまずは相談

相談窓口は、22ページ「女性相談員や女性弁護士による女性総合相談」などを確認ください。

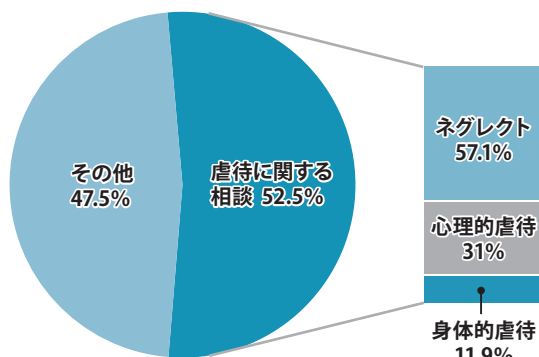
暴力では、愛情

あなたの目の前にいる人が、あなたの一拳

暴力は、誰に対しても、決して許されるものではありません。その暴力は、周りから見えにくい上に、潜在化・長期化しやすく、合う意識を持ち、一人一人が個性や能力を発揮できる、暴力の



平成27年度児童家庭相談



本市の児童虐待の状況
子どもを守るべき保護者（養育者）が、子どもの身体や心を傷つける行為、それが児童虐待です。平成27年度、市への児童家庭相談のうち虐待に関する相談が52.5%を占め、その中でも子どもの衣食住の世話をしないなどのネグレクトが57.1%となっています。

さしおのべてあなたのその手いちはやく
11月は、児童虐待防止推進月間
全国的に児童虐待に関する通報や相談件数は増加傾向にあり、子どもの命が奪われるなどの重大な事件が後を絶ちません。
児童虐待は社会全体で解決すべき重要な課題です。
☎ こども課 ☎ 23-2684

危険な言い訳「しつけですから」

子どもに生活習慣やルールなどを教えて社会性を持たせ、自立させるために行う家庭での教育「しつけ」。しかし、保護者の都合や期待を押しつけ、言葉で責め立てたり、暴力で従わせたりすることは「しつけ」ではなく、子どもの体や心を傷つけているようであれば「虐待」です。

気になることは、相談してみましょう

「子育ての相談相手がいない」や「夫婦関係がうまくいかない」、「経済的に安定しない」など、さまざまな不安やストレスが要因となり、子どもへの虐待につながる場合があります。自らを振り返り、少しでも不安を感じたら、市や児童相談所などに相談しましょう。

見守ろう！地域の宝「子ども」

子育て中の人や子どもを見かけたときは、温かい気持ちで見守ってください。その中で、気になることがあったら市や児童相談所などに連絡してください。職員が、子どもの安全確認や保護者の相談などに対応します。

次のことに気付いたら、市や児童相談所へ連絡ください

- ・家の中から怒鳴り声や子どもの泣き声が、日常的に聞こえる
- ・身なりが不潔
- ・不自然な傷やあざがある
- ・人前で怒鳴る、殴る

まずは、相談ください

相談窓口は、22ページ「子育てや虐待に関する相談」を確認ください。

Check! 子どもに対して、次のようなことはありませんか

- すぐにイライラして怒る
- 泣き止まないと、手を上げる
- 言うことを聞かないと、無視する
- 腹が立つと、戸外に閉め出す
- 何気ないときに、手を振り上げると子どもが怯える
- かわいと思えない
- 子どもの身なりに気を遣わない
- 1日、何を食べたか関心がない
- 何日も入浴させていない



国民健康保険の健全な運営に協力ください

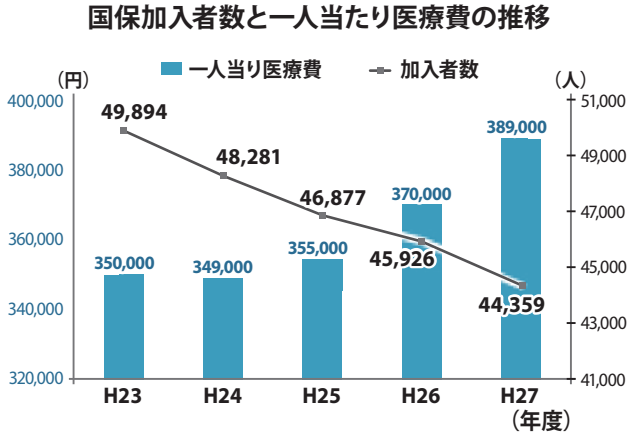
国民健康保険(国保)制度は、病気やけがをしたとき、治療費負担を軽くするため、加入者みながお金を出し合っており、お互いに助け合う制度です。
今回は、国保の運営に大きな影響を与えている医療費や、国保税の状況についてお知らせします。

◎問い合わせ 保険年金課 ☎23-2127

増え続ける医療費

グラフは、平成23年度から27年度の国保加入者数と一人当たり医療費の状況です。

加入者数が年々減少する一方で、医療技術の高度化や国保加入



者の高齢化に伴い、一人当たり医療費は増加傾向にあり、平成27年度は38万9千円となっております。また、年齢が上がるごとに一人当り医療費も高くなっています。

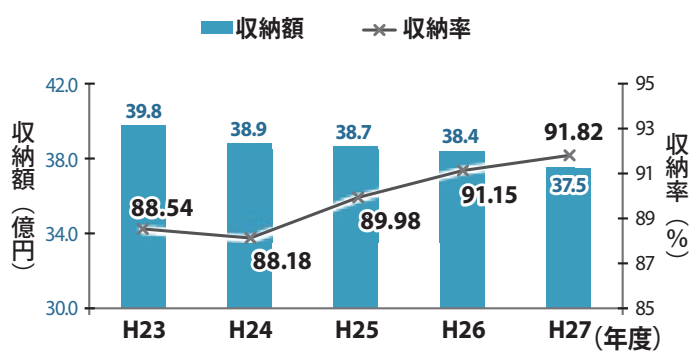
国保税の収納率と収納額

平成24年度以降、国保税の収納率は上昇していますが、加入者数の減少に伴い収納額は減少しています。今後も加入者数の減少が予想されるため、収納額はさらに減少する見込みです。

平成23年度以降、本市では国保税の税率を変更していませんが、未納額が増えると、税率が上がる要因にもなります。

国保の健全な運営のために、医療費の抑制や国保税の期限内の納付に協力ください。

国保税の収納額および収納率の推移 ※現年度分のみ



医療費抑制のポイント

- 病気の予防のために、生活習慣を見直し、適度な運動と栄養、休養をとりましょう
- 病気の早期発見のため、毎年、健診を受けましょう
- ※健診結果を、生活習慣の改善に生かしましょう。
- かかりつけ医やかかりつけ薬局を持ち、重複受診をしないようにしましょう
- 価格の安い後発医薬品(ジェネリック医薬品)を利用しましょう

国保税は期限内に納付しましょう

- 納め忘れを防ぐため、口座振替を利用しましょう
- 期限内納付が困難な人は、納税相談を行っていますので、早めに相談ください。なお、毎週木曜日(祝日除く)は、19時まで延長して相談を受け付けます

ジェネリック医薬品を利用しましょう

ジェネリック医薬品は、新薬の特許が切れた後に製造販売される薬です。新薬と同じ有効成分を同じ分量含んでいて、同等の効能・効果を持っています。また、国が有効性や安全性、品質を厳しく審査し承認しています。



また、ジェネリック医薬品の中には、味やにおいの改善、保存性の向上など、新薬より工夫されたものもあります。
これに加え、新薬に比べて低価格であることから、窓口で支払う代金を減らせる上、医療費全体の抑制にもつながります。

あなたの腎臓は大丈夫？

慢性腎臓病(CKD)を知っていますか？

成人の8人に1人が、慢性腎臓病(CKD)といわれています。今回は、CKDの症状と進行を遅らせるポイントを紹介しています。

◎問い合わせ 健康課 ☎23-2765

体の機能をコントロールする

「腎臓」

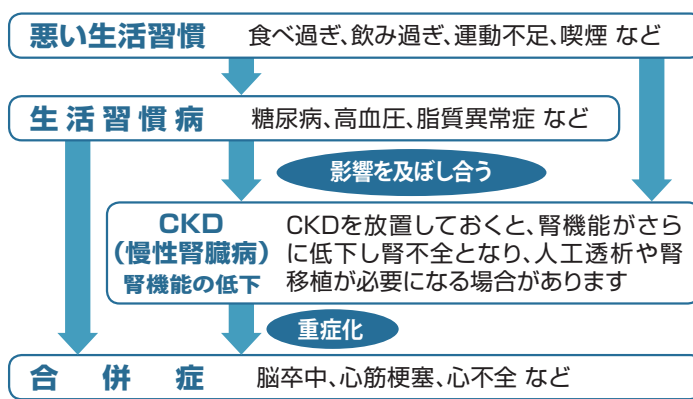
腎臓は、血液中の老廃物をろ過して排泄するほかに、体内の水分量や電解質の調整、体の機能をコントロールするためのホルモン分泌など、健康な体を保つために重要な働きをしています。

気付かないまま進行するCKD

CKDとは、一つの病気の病名ではなく、腎臓の働きが徐々に低下していく、さまざまな腎臓病の総称です。腎臓の機能が低下すると、脳卒中や心筋梗塞などにもつながる恐れがあります。

自覚症状がないまま腎臓の機能が徐々に低下していくCKDは、気付かない人が非常に多いのが特徴です。ただし、定期的に検診を受け早期に発見して適切な治療を受けることで、進行を遅らせることが可能です。

CKD重症化の流れ



CKDの原因と重症化の流れ

CKDは、腎臓の病気が原因の場合もありますが、生活習慣病が発端となる場合が増えています。食べ過ぎ・飲み過ぎや運動不足などは、生活習慣病を引き起こし

ます。さらに重症化すると、脳卒中等の合併症を引き起こします。また、新たな透析導入者の原因は、糖尿病が全体の4割を占めています。

腎臓の働きは健診結果で確認

特定健康診査・後期高齢者健康診査の結果に、腎臓の働きを数値で表した「eGFR値(推算糸球体ろ過量)」が追加されました。

年に1回は健診を受け、腎臓の働きを確認しましょう。

| eGFR値 | 腎臓の機能の状態 |
|-------|----------|
| 15未満 | 腎不全 |
| 29<30 | 高度低下 |
| 59<60 | 中等度低下 |
| 89<90 | 軽度低下 |
| 90以上 | 正常または亢進 |

気軽に相談ください

現在、腎機能の低下がみられなくても、生活習慣病などの症状が見られる人は改善に取り組みましょう。

既に腎機能が低下している場合は、かかりつけの医師に相談し、生活習慣を見直しましょう。また、服薬中の場合は、自己判断で薬の量や回数を減らしたりせず、指示通りに服薬しましょう。

なお、健康課や東部・西部保健センターでは訪問や窓口での相談も行っています。気軽に相談ください。



腎臓を守るポイント

薄味の食事で減塩

塩分の取り過ぎは、血液量を増やし、腎臓に負担を掛けます。

飲酒は適量を心掛ける

多量飲酒は血圧を上げます。また、お酒に合う料理は塩分やカロリーの高いものが多いことから、生活習慣病につながります。

今すぐ禁煙

喫煙による有害物質の摂取は、CKDを進行させます。

安易な薬の服用を避ける

サプリメントや痛み止めには、腎機能を低下させるものがあります。服用する際は、自己判断せず医師に相談しましょう。



2016

島津発祥まつり

島津発祥の地「都城」で11月12日(土)から23日(水)・祝日にわたり繰り広げられる「島津発祥まつり」。メインイベントの「明道館パレード」では、歴代当主や都城島津家「私領一番隊」の武士などが、都城島津邸から神柱宮までを絢爛豪華に練り歩きます。このほかにも島津の歴史に関わるさまざまなイベントが開催されますので、ぜひ、来場ください。

◎問い合わせ 島津発祥まつり実行委員会 ☎51-5501



都城市ホームページ

華やかな歴史絵巻を再現

明道館パレード

- 日時 11月23日(水) 11時30分～
- コース 都城島津邸～神柱宮

都城に息づく歴史や文化を体感!

島津荘園

- 日時 11月23日(水) 11時～17時
- 場所 神柱公園多目的広場
- 甲冑体験どろろ 記念撮影もできますので、カメラなどを持参ください

人力車体験処

- 公園内の散策と、会場の雰囲気
- 自じげんりゅう頭流体験処 鹿兒島藩の武士たちが鍛錬に励んだ、古流剣術を体験できます

乗馬体験処

- 馬と触れ合い、ゆったりしたひとときが楽しめます
- なんこ大会 腕に覚えのある皆さんはぜひ、参加ください

お雪さんの盃流し

- 関之尾滝に伝わる「お雪さん」の伝説にちなんだ企画です
- 島津荘園のお宝さがし 幼児と小学生を対象にした宝探し。素敵なお宝をゲットしよう

島津荘園のお宝さがし

- 日時 11月20日(日) 9時～
- 集合場所 コミュニティセンター1駐車場
- 見学場所 都城島津邸、弥五郎どんの館、寒天工場跡(山之口町山之口)、志和池城跡、薩摩迫(山田町古江)、釣ちようこう院跡(庄内町)など
- 参加料 大人 1300円、小・中学生 千円
- 定員 30人 ※申し込み順
- 申問 11月16日(水)までに都城島津邸 ☎23-2116

関連イベント

島津剣道大会

- 日時 11月12日(土) 9時～
- 場所 都城島津邸
- 参加者 市内外の小学生剣士

城山のお宝探し

- 日時 11月19日(日) 11時～
- 集合場所 都城歴史資料館
- 対象・定員 幼児、小学1年～3年 各100人
- 申問 実行委員会 事務局 ☎51-5501



島津史跡めぐり

- 日時 11月20日(日) 9時～
- 集合場所 コミュニティセンター1駐車場
- 見学場所 都城島津邸、弥五郎どんの館、寒天工場跡(山之口町山之口)、志和池城跡、薩摩迫(山田町古江)、釣ちようこう院跡(庄内町)など
- 参加料 大人 1300円、小・中学生 千円
- 定員 30人 ※申し込み順
- 申問 11月16日(水)までに都城島津邸 ☎23-2116

都城歴史資料館企画展

刀展

日本には、古くから優れた伝統工芸品が数多くあり、それらはその美しさから、美術工芸品として現在に受け継がれています。

今回の企画展では、その中から、都城に伝わる「刀」を展示します。

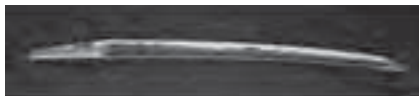
◎問い合わせ

文化財課 ☎23-9547

個性極立つ美術工芸品「刀」

刀は、時代や流派によって変化し、制作者（刀工）の個性を感じとることができる美術工芸品です。

地鉄や刃文の文様、反りなど、それぞれの刀が特徴的な美しさをもち、海外でも高く評価されています。



脇指（銘：井上和泉守国貞）



脇指（銘：日州住正明）



脇指（銘：日州住氏房）

今回の企画展では、都城歴史資料館が所蔵するものを中心に、「正次」「氏房」「良景」「正明」など、都城の刀工の作品も展示します。

企画展の概要

●会期 11月11日(金)～1月9日(月)
※月曜日休館（月曜日が祝日の場合はその翌日）

●場所 都城歴史資料館

●入館料

大人210円（160円）

高校生160円（100円）

小・中学生100円（50円）

※（ ）は20人以上の団体料金

主な展示資料

備前国住長船祐定、紀伊国康廣、和泉守国貞、日州住氏房、日州庄内住寛安、義純入道純慶、薩摩官工平正良ほか

関連イベント

「刀剣講座～日本刀の魅力に迫る～」

日本刀の魅力や鑑賞のポイントを、分かりやすく解説します。

●日時 11月27日(日)、12月4日(日)

①10時～12時 ②14時～16時

●定員 各10人 ※申し込み順

●場所 都城歴史資料館 静山亭

●申込 11月14日(月)～22日(火)に文化財課 ☎23-9547

民俗芸能祭

民俗芸能を守り伝える

都城市民俗芸能保存連合会（加盟団体数69団体）では、地域に伝わる民俗芸能の保存と伝承を目的に、都城民俗芸能祭を開催します。

◎問い合わせ 生活文化課

☎23-2132

受け継がれる「郷土の宝」

都城には、伝統に育まれた「郷土の宝」である民俗芸能が、数多く受け継がれています。

中には、後継者不足により途絶えてしまったものもありますが、

一方で、地域の高齢者の記憶や残された文献を元に、民俗芸能を復活させ、保存会を立ち上げた地域もあります。

市では、民俗芸能を後世に伝え、郷土の誇りとするため、毎年、芸能祭を開催しています。

今年は、大王小学校の児童らによる「平江俵踊」や、地域間の文化交流を目的として、熊本県山鹿市から民俗芸能団体を招き、「山鹿灯籠踊り」が披露されます。

地域の民俗芸能に触れる絶好の機会ですので、ぜひ観覧ください。

第10回都城民俗芸能祭（無料）

●日時 12月4日(日) 13時開演

●場所 総合文化ホール

●演目 下長飯手拍子太鼓踊（下長飯町）、千草奴踊（菓子野町）、安久節（安久町）、有水鉦踊り（高城町）、谷頭相撲甚句踊り（山田町）、平江俵踊（大王小学校）、山鹿灯籠踊り（熊本県山鹿市）、重信優（ゴツタン演奏）

幻想的な灯りの舞い

室町時代から伝わる伝統工芸品「山鹿灯籠」を頭にのせて灯をともし、優雅で美しい踊りを披露する「山鹿灯籠踊り」は、熊本県を代表する民俗芸能の一つ。この芸能を伝承する「山鹿灯籠踊り保存会」は、昭和32年から活動を続けています。

若い女性が中心の踊り手は、年間を通して練習を重ねていて、保存会では、後継者育成にも努めています。

