

**DV** (ドメスティック・バイオレンス)は配偶者や恋人などから受ける暴力です。DVはどのような理由があっても決して許されるものではなく、犯罪となる行為も含む重大な人権侵害です。また、DVは直接暴力を受けた人だけでなく、暴力を目撃しながら育った子どもにも重大な影響を与えます——

## DVの事例

### ● 身体的暴力

▶ 殴る／蹴る／平手で打つ／髪を引っ張る／首を絞める／引きずり回す／物を投げつける／刃物などを体に突きつける など

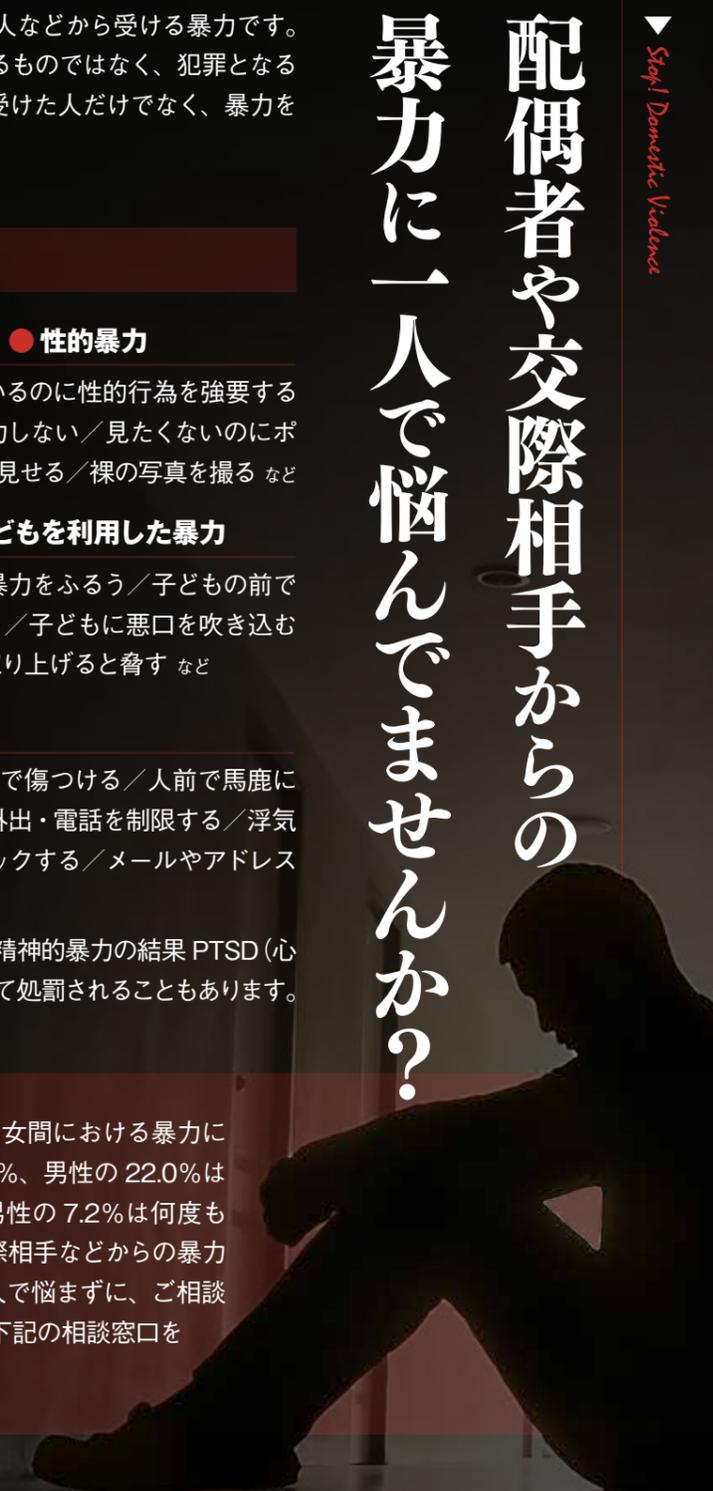
### ● 経済的暴力

▶ 生活費を渡さない／外で働かせない／借金をさせる／借りたお金を返さない／デート代を常に払わせる など

### ● 精神的暴力

▶ 無視する／大声で怒鳴る／脅す／ののしる／侮蔑的発言で傷つける／人前で馬鹿にしたり、恥をかかせたりする／支配・独占をしようとする／外出・電話を制限する／浮気を疑って責める／行動を監視する／勝手に携帯電話をチェックする／メールやアドレスを勝手に消す など

精神的暴力とは、心ない言動により相手の心を傷つけるもの。精神的暴力の結果 PTSD (心的外傷後ストレス障害)に至った場合は、刑法上の傷害罪として処罰されることもあります。



# 配偶者や交際相手からの暴力に一人で悩んでませんか?

Stop Domestic Violence

**内** 閩府男女共同参画局が令和6年3月に公表した「男女間における暴力に関する調査」では、結婚したことのある女性の27.5%、男性の22.0%は配偶者からの被害を受けたことがあり、女性の13.2%、男性の7.2%は何度も被害を受けた経験があったと回答しています。配偶者や交際相手などからの暴力や性被害は性別にかかわらず、誰にでも起こり得ます。一人で悩まずに、ご相談ください。あなたのまわりに暴力を受けている人がいたら、下記の相談窓口を教えてください。

### 福智町男女共同参画窓口

☎ 22-7764 (役場人権推進課)

平日▶ 8:30~17:15 ※土・日・祝日・年末年始除く

### 配偶者からの暴力相談

☎ 42-4850

平日▶ 8:30~17:15 ※土・日・祝日・年末年始除く

### 福岡県配偶者からの夜間・休日暴力相談電話

☎ 092-663-8724

平日▶ 17:00~24:00

土・日・祝▶ 9:00~24:00 ※年末年始除く

### 性暴力被害者支援センター・ふくおか

☎ 092-409-8100 年中▶ 24時間

緊急時には▶ 110番

# 高血圧予防のレシピをご紹介します

こんにちは! 私たちは福智町食生活改善推進会です。

第2回目は「高血圧予防レシピ」の紹介です。福智町は他の市町村と比べて、血圧の高いかたがとて多いことをご存知でしょうか。

今年は高血圧予防のための「スマソル料理教室」を開催します。調味料を減らすだけが減塩料理ではありません。美味しく、健康になる料理を私たち食進会と一緒に作ってみませんか。

## 「スマソル料理教室」について

日時: 12月16日(月) 10:00~

場所: 金田保健センター

持参物: エプロン・三角巾・マスク・筆記用具

内容: 講話(減塩調理のポイント等)・調理

申込: 健康子育て支援課 ☎ 22-3700



今月の体いわり健康レシピ No.2 は、香味野菜を使うことで満足感アップ!

## 鶏むねステーキ・ガーリックソース

材料: 2人分	
鶏むね肉(皮付き)	1枚
塩こしょう	各少々
小麦粉	大さじ1
サラダ油	小さじ1
トマト(1cmの輪切り)	1個
レモン(1cmの輪切り)	1/2個
レタス(一口大にちぎる)	大3枚
【ガーリックソース】	
にんにく(みじん切り)	1片
玉ねぎ(すりおろし)	1/4玉
A しょうゆ	大さじ1/2
みりん	大さじ1



- 1 鶏肉は観音開きにして厚みを均一にし、小麦粉と塩こしょうを入れた袋に入れ、粉をまぶす。フライパンに油を熱し、肉の皮目からこんがり両面を焼く。その間に野菜を切っておく。
- 2 再度肉を裏返し、空いたところに切ったトマトとレモンを入れて焼き、器に盛る。
- 3 ガーリックソースを作る。同じフライパンにサラダを油しき、ニンニクを炒めて香りがたってきたら、玉ねぎとAを加え、軽く煮詰めたら肉にかける。最後にレタスを添えて出来上がり。