駐在所だより

令和７年11月号

さっつる

女性に対する暴力をなくす運動

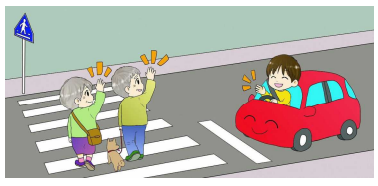
11月25日は、「女性に対する暴力撤廃国際日」
ストーカーや配偶者からの暴力、性的画像に関する被害に悩んでいませんか？
ひとりで悩まず、被害が深刻になる前に近くの警察署の相談窓口、又は相談ダイヤルへ相談してください。

北海道警察相談ダイヤル
「＃９１１０」

斜里警察署
札弦駐在所
TEL26-2050

冬の交通安全運動

令和７年11月13日から同年11月22日までの10日間、「冬の交通安全運動」が実施されます！
スリップ事故などの冬型交通事故や、日没が早まることから薄暮時間帯における歩行者被害の交通事故が懸念されます。
そのため、早めの減速、徐行、一時停止を行い交通事故防止に努めましょう。



冬山遭難の防止

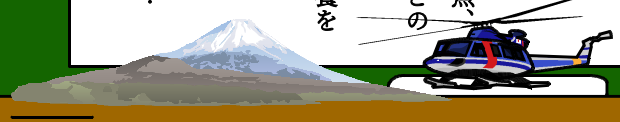
冬山は装備・計画しっかりと
- 確実な「登山計画書」の提出を！
- 単独の登山は避けましょう！
- 万全の装備と余裕ある食料の準備を！
- 気象情報を確認し、慎重な行動を！
- スキー場の注意事項を守りましょう！

安全登山だより 第18号

「人間に必要な三大栄養素」

人間に必要な三大栄養素とは
タンパク質・炭水化物・脂質です。
今回はタンパク質についてお話します。
人間の体重の約６割が水分で、次に多いのがタンパク質で１割弱を占めています。
筋肉、血管、骨、髪の毛、皮膚などはタンパク質からできており、タンパク質は消化によってアミノ酸に分解されて体内で合成され、各細胞の成分となります。
そのタンパク質は約２０種類ものアミノ酸で構成されていますが、体内で合成することができないものが内９種類あり、これらは食物から摂取する必要があります。
また、タンパク質には、肉、魚、卵などの動物性や豆腐や納豆などの植物性のものがあります。
日頃から無理のない運動と栄養を考えて過ごしましょう。

これからも安全に
登山を楽しみましょう！



斜里警察署ホームページ　Police.pref.hokkaido.lg.jp/OOps/syari-syo

POLICE