

Catch ... キャッチボール ... Ball

11

2022

November

Vol.913

～ INDEX ～ 【特集】内蔵脂肪を減らすために！今日から始める食習慣 and やめる食習慣 … 1～2

●くるるの杜販促活動ほか … 3 ●フォトだより … 4 ●理事会だより … 5



10/3 女性部シルバー部会が小樽方面で社会見学を実施し、部会員 18 名が参加しました。



内臓脂肪を減らすために！

今日
から

始める食習慣 and やめる食習慣

年齢とともに、なぜかおなか周りに付きやすくなる脂肪……。

肥満の中でも特に危険といわれている「内臓脂肪型肥満」について、

日本肥満症予防協会副理事長の宮崎滋先生にお話を伺いました。

取材協力：一般社団法人 日本肥満症予防協会 <http://himan.jp/>
イラスト：服部新一郎

肥満には「リンゴ型」と「洋梨型」があります

肥満には「内臓脂肪型肥満」と「皮下脂肪型肥満」の二つのタイプがあり、「より危険」とされています。前者であるといわれています。

内臓脂肪型肥満は「リンゴ型肥満」とも呼ばれ、内臓に脂肪が付くた

め、上腹部から盛り上がつて見え

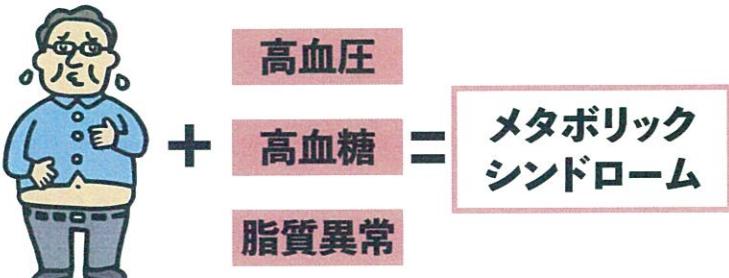
るのが特徴です。それに対して「皮

下脂肪型肥満」は「洋梨型肥満」とも呼ばれ、下半身に脂肪が付きやすいのが特徴。

一般に内臓脂肪型肥満は男性に多い傾向がありますが、更年期以降は女性も内臓脂肪が増えやすくなりますので、注意が必要です。

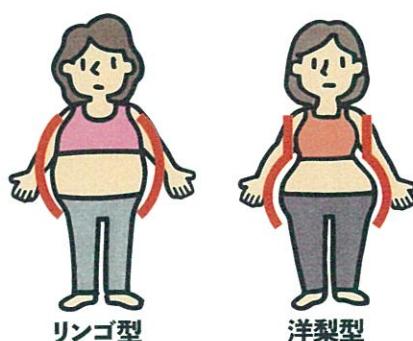
「内臓脂肪型肥満」が より危険な理由

長い間、脂肪細胞の役割は「エネルギーの貯蔵庫」だけであると考えられていました。しかし近年、脂肪細胞からは動脈硬化に関するアディポサイトカインという生理活性物質が分泌されていることが明らかになってきました。アディポサイトカインには善玉と悪玉があり、標準体形の人の脂肪細胞からは善玉が多く分泌され、傷ついた血管を修復しています。しかし内臓脂肪が蓄積すると善玉が減少し、動脈硬化の進行を加速させることで、脳卒中や狭心症、心筋梗塞といった脳・心血管系疾患が一斉に進みやすくなるのです。



男性なら腹囲85cm以上、女性なら90cm以上だと内臓脂肪型肥満の可能性が高くなります。これに高血圧・高血糖・脂質異常のうち2つが該当すると、心血管系疾患を起こしやすい「メタボリックシンドローム」に。

日本人の死因で心血管系疾患はがんに次ぐ第2位。その始まりが内臓脂肪型肥満ですので、まず内臓脂肪型肥満を改善することが大切です。幸いにも内臓に付く脂肪細胞は活性化されやすく、運動で消費しきれなかった糖質と脂質。ですから大切なのはまずは運動量を増やすこと、そして糖質と脂質の摂取を控えることです。左ページで簡単にできる食生活改善のことをご紹介します。



左は、おなかの内臓周囲に脂肪が付く「内臓脂肪型（リンゴ型）肥満」、右は下半身に多く脂肪が付く「皮下脂肪型（洋梨型）肥満」。

おひこじ座 全体運：上昇運です。少しずつ状況が整ってきますから、慌てず機を見ましょう。旅行やおけいこ事の計画を立てると◎

健康運：最近話題の健康法も試してみましょう

幸運の食べ物：ニンジン

モナ・
カサンドラ

今月のあなたの運勢

11月

2022.11
1

やめる！

1 清涼飲料水を飲む習慣

飲み物に含まれる糖質は水分に溶け込んでいるため、体内に吸収されやすく、血糖値を急激に上昇させます。ヘルシーなイメージのあるスポーツ飲料も、運動によるエネルギーの枯渇を防ぐため多量のブドウ糖を含んでいますので、注意が必要です。水分補給には、糖が含まれていないお茶などがお薦め。緑茶などに含まれるカテキン成分は脂肪を燃焼させやすくしたり、吸収を抑えたりする効果があるといわれています。

2 夜遅い時間帯の食事

夕食は午後9時までには食べ終えるよう心がけ、夜食はできるだけ避けましょう。人間の体内には糖を脂肪に変える際に必要な酵素がありますが、その分泌量は昼の時間帯には少なく、午後10時～午前2時の分泌量は昼の20倍に増えるといわれています。そのため、午後9時以降に食事すると、同じものを食べても脂肪が作られやすくなるのです。また夜寝る前に食べたものは運動で消費されないため、脂肪が蓄積されやすくなります。

3 早食い、ドカ食い

満腹中枢にスイッチが入るのは、食べ始めてから20分経過後といわれています。そのため、早食いすると満腹と感じる前に食べ過ぎてしまい、結果的に食事量が多くなりがちに。「腹八分目」にとどめるのは難しいのですが、食事のときは一口食べるごとに箸を置き、20～30回はかむことを意識するといいでしょう。また、「残すのはもったいない」という気持ちも食べ過ぎの原因ですので、食べる量に見合った食事を作ることも大切です。

始める！

1 タンパク質を増やす

「脂肪の燃焼機関」である筋肉は、タンパク質でできています。タンパク質が不足すると筋肉量が減少し、脂肪が燃焼しにくい体になりますので、肉や魚をしっかり食べましょう。その際、脂質を取り過ぎないよう牛肉なら赤身、豚肉ならヒレ肉、鶏肉なら胸肉やささ身がお薦めです。豆腐や納豆などの大豆製品や、乳製品、卵などはタンパク質も豊富で重要な栄養素も多く含まれ、脂質も少ないので、意識して取るようにしましょう。

2 糖質は食物繊維と一緒に取る

炭水化物は糖質と食物繊維でできていますが、食物繊維には糖の吸収を緩やかにし、脂肪の蓄積の原因となる血糖値の急上昇を抑える働きがあります。パンやお菓子など、食物繊維が少なく糖質が多い食べ物はできるだけ避け、食物繊維を多く取るように心がけましょう。例えば野菜を調理するときは食物繊維の多い皮をできるだけ残す、白いご飯よりも根菜の炊き込みご飯にする、野菜たっぷりの汁物を必ず付けるなどするようにしましょう。

3 青背魚を積極的に食べる

脂質はできれば減らしたいのですが、ある程度は体に必要ですので、選んで摂取することが大切です。霜降り肉やラード、バターなどの脂肪には動脈硬化を進める「飽和脂肪酸」が多く含まれていますので、注意が必要です。一方、イワシ、サバ、サンマなどの青背魚には、中性脂肪を下げる作用がある「不飽和脂肪酸」がたくさん含まれています。簡単な見分け方としては「冷蔵庫に入れて固まる脂肪は摂取量に注意」と覚えておきましょう。



ふたご座 全体運：中旬までは計画的に動けます。仕事や学習の時間を詰め込んで。下旬は自由な時間を楽しめましょう。外出も吉
健康運：体力アップの好機。ハードなメニューもOK
幸運の食べ物：ホタテ



おうし座 全体運：目まぐるしくいろいろなことが飛び込んできますが発展運。時間の許す限り頼まれ事は引き受け。連絡は小まめに
健康運：健康は食から。野菜たっぷりのメニューが◎
幸運の食べ物：柿

ホウレンソウの柱で農産物をPR!



JJAは9月23日、北広島市にあるホウレンソウの柱で農産物直売所で、収穫したての令和4年産新米「雪蔵工房おぼろづき」を販売し、大好評だった。

冷たい雨が降る中、足を運んだ多くの客からは、「もう新米の季節なんだ」「や「おぼろづき葉しみにしてた」など、新米を待ちわびた声が聞こえた。販売を担当した営農推進課の職員はテント内を覗く客に積極的に声をかけ、おぼろづきの特徴や新米の炊き方のコツなど丁寧に説明。対面販売ならではの接客で美唄産米をPRした。

また10月8には同所で新しょがを販売。前日に収穫したばかりの新しょがが並ぶテントにはひっきりなしに客が訪れた。美唄産新しょがは平成30年から毎年販売しており、「今年も楽しみにしてきた」との声も聞こえるなど、客への浸透、定着がうかがえた。きれいな秋空が広がる中でのPR販売に約60kgを売り上げた。

PR販売を担当する営農推進課の鳥井達也課長は「美唄は北海道でも有数の米どころで、おぼろづき発祥の地。またしょうがも北海道で先陣を切って栽培している。美唄のおいしい農産物を選んでほしい」と話す。

地元米のおいしさ 市職員にPR

- 5 シンボルマーク
女性
- 10 入会前の手順
新規会員登録
- 11 食材の販売
おぼろづき



購入した職員に新米を手渡す女性部役員

同所の昼休みに合わせて1階食堂前で女性部三役が職員らに声をかけ、多くの職員が新米を買い求めた。米は雪蔵工房のおぼろづきとなつぽしを用意し、2キロ袋で販売。購入した職員からは「毎年楽しみしている」などの声が聞こえた。

女性部は10月5日、美唄市役所で美唄産米の消費拡大に向けたPR販売を実施。令和2年から毎年続けている。

しし座 全体運：頑張るほど空回りしてしまうときはあるもの。
肩の力を抜いてみて。視点を変えると意外な解決策に気付けるはず
健康運：チームでできる運動がお勧め。競技参加も吉
幸運の食べ物：ハクサイ



がに座 全体運：好調運です。あなたの存在が難しい問題を解決に導き感謝されそう。笑顔と誠意が幸運の鍵。華やかな場にツキ
健康運：心の健康が最優先。カラオケで気分転換を幸運の食べ物：ホウレンソウ



農産園芸課がしょうが講習会を西館和秀さん（上美唄開拓）の圃場で開催し、生産者 7 名が参加。空知農業改良普及センターの上原智子専門主任らが収穫方法などについて説明した。(09/06)



営農推進課がJA 3 階大会議室で令和 5 年産小麦の播種に向けた講習会を開催し、組合員 24 名が出席。佐藤誠吾営農担当技師らが播種時の注意点や雪腐病の防除などについて説明した。(09/06)



空知管内農協組合長会などが主催する空知管内JA役員研修会が岩見沢市で開催され、JAの理事ら 16 名が出席。JA空知管内監事協議会の会長を務める伊藤範明代表監事(中村)が閉会の挨拶に立った。(09/07)



J Aが本所事務所の避難訓練を実施。職員らの出勤後火災が発生したと想定し、午前 8 時 40 分に非常ベルが鳴り、各部署に電話で避難を指示した。指示後 2 分 39 秒で事務所内の約 50 名が駐車場に避難した。(09/22)



板東知文美唄市長がらいす工房を訪れ、本年産米の作柄や収穫状況を確認した。板東市長は新米を口にし「美唄の米はどれもおいしい。JAと協力して美唄産米をPRしていきたい」と話した。(09/29)



直播てん菜の収穫がJA管内でスタートし、順調に作業が終了。収穫後は圃場に残った葉や茎をすき込むことで土壌物理性の改善対策や緑肥的効果が見込める。(10/03)



こひん座 全体運：のんびり過ごせます。趣味の時間を充実させ創作活動に力を入れるのも良さそう。おいしいものを食べて運気アップ

健康運：記録更新のチャンス！ 準備運動はしっかりと幸運の食べ物：カブ



おとめ座 全体運：交友関係が広がり楽しめます。ただ、トラブルを持ち込んでくる人も。時には NO とはっきり言うことも大切

健康運：規則正しい生活で健康をキープ。夜更かしは控えて幸運の食べ物：ネギ



令和3年度 女性部生活作品展の作品をご紹介



ネクタイの花びん敷き・スカートのミニポーチ
着物のショールでミニ手さげバッグ
北美唄グループ 山口 靖子

ベビー服で作ったくまちゃん
女性部事務局 松本 美香

女性部員手づくりの素敵な作品をごらんください

こよみ・行事

11月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

3日 ○文化の日

8日 ○内部監査期中2
～11日迄

15日 ○企画会議

16日 ○第3四半期末監査
～18日迄

21日 ○第1回役員全体推薦会議

22日 ○定例理事会
○コンプライアンス委員会

23日 ○勤労感謝の日

経営相談課 からの お知らせ

農業経営基盤強化準備金に係わる 農業経営改善計画認定申請書の 変更について

農用地取得による農業経営基盤強化準備金の積立または、取崩を予定されている方は農業経営改善計画認定申請書に経営面積の増加を計画しているかご確認下さい。

経営面積の増加を計画していない場合、準備金の申請は出来ません。

年明けからの準備金申請手続きを円滑に図る為、事前に認定申請書を変更して頂くようお願い致します。
(変更申請書の審査に時間を要します。)

対象者：農用地取得による準備金の積立又は
取崩を予定している方

場 所：本所2階 経営相談課（担当者 新谷）

期 限：令和4年11月25日（金） 持参する物：印鑑
※お電話によるご確認も受け付けております

お問い合わせはコチラ JAひばい 経営相談課（担当：新谷）
TEL 63-0528

2022.11
6



みずがめ座 全体運：頭の中では成功の絵が描けていても現実は厳しいと実感する場面がありそう。丁寧なコミュニケーションを心がけて
健康運：体調管理は計画的に。検診の予定も立てて
幸運の食べ物：サツマイモ



やぎ座 全体運：交友関係が活発化。新しい情報も入ってきて新展開が見えてきそう。話し合いながら進める姿勢が好環境をつくります
健康運：発酵食品で健康増進。ぬか漬けやかす汁にツキ
幸運の食べ物：シュニギク

・JAカレッジ《組合員研修》のご案内・

► 参加料はJAが全額負担!! ◀◀

※各研修については新型コロナ感染状況等により中止となる場合があります

新規就農者研修

受講対象：就農後概ね5年程度以内の新規就農者

【日程】令和5年2月6日(月)～8日(水)／2泊3日 (参加料40,250円・交通費自己負担)

農業・JAを理解した農業経営と地域農業を担う新規就農者の養成

《研修のねらい》組合員及び農業経営者としての心得を学び、協同組合の特性、JA組織の仕組みや事業内容などの習得

重点研修事項

- 協同組合の特性、JA理念と組織・事業、農業者としての役割を理解する
- 健全な経営を実現するための農業者、経営者の心構えを理解する
- 農業経営と地域農業推進の担い手としての自覚と自己発信力のあるコミュニケーション能力を高める

研修の内容

- 協同組合運動とJA組織・事業
- 農業者のコミュニケーション（自己発信力向上）
- 新規就農者に期待すること
- 農業経営の基礎
- 相互討議

農業経営継承者研修

受講対象：就農後概ね5年程度以上の農業者でかつ今後5年程度以内に経営継承を受ける農業者

【日程】令和5年2月13日(月)～15日(水)／2泊3日 (参加料40,250円・交通費自己負担)

農業経営の基礎や経営継承（事業継承）を重点に学ぶ

《研修のねらい》

農家戸数の減少傾向が続く中、地域の生産基盤を維持し、持続可能な農業を行っていくためには、担い手の確保のみならず円滑な経営継承対策が重要です。経営の継承については、資産の引継ぎ等の実務的な知識が求められる一方で、実際には経営の譲受にあたっての個人間の気持ち整理や、人、モノ、お金、情報、技術等、派生する整理事項が多く、これらのノウハウを専門家から学びます。

- 協同組合運動とJA組織・事業
- 農業政策をめぐる情勢 ○農業経営の基礎
- 経営継承の基本的考え方
- 経営継承準備編（事業継承のポイント）
- 経営継承実践編（経営実態の把握から事業継承計画の作成等）
- 経営継承の事例等 ○相互討議

女性農業者生き活き研修

受講対象：健康・快活・活動的など生き活きを目指す女性農業者

【日程】令和5年1月30日(月)～31日(火)／1泊2日 (参加料28,450円・交通費自己負担)

地域農業・農村の一層の活性化に向けたイキイキ（生き活き）さんの養成

《研修のねらい》

地域農業・農村の活性化に向けては、女性の活躍が重要となります。JAの生い立ち・理念・仕組み・組織・事業への一層の理解促進と女性ならではの視点から見た活動事例など、相互討議も交えた生活活動に役立つイキイキ（生き活き）さんの養成を目指します。

- 協同組合の理念と農業・JAをめぐる情勢
- 女性農業者の活動事例
- 女性農業者のJA経営参画に向けた情報提供
- 相互討議による情報交換

お申し込み・お問い合わせはコチラ

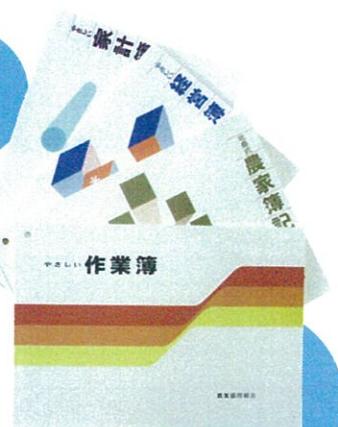


JAびばい 営農部 営農推進課 TEL 63-2165

令和
5年用

家計簿・作業簿をお忘れなく！

今年も残すところ2か月。3年間日誌「我が家の記録」、やさしい家計簿などの農家簿記書籍のご案内を致します。



農家簿記 価格表

やさしい作業簿	935 円 (税込)	北農式簿記 (上)	1,045 円 (税込)
やさしい家計簿	990 円 (税込)	北農式簿記 (下)	1,045 円 (税込)
我が家記録 (3年間)	1,870 円 (税込)		※ご注文受付後に発注となりますので、お手元に届くまでお時間をいただきます。

ご注文・お問い合わせはコチラ



JAびばい 営農部 営農推進課 TEL 63-2165

モナ・カサンドラ【プロフィール】占いを学術的に解析する「ルネ・ヴァン・ダール研究所」の研究生となり、占星学のロジックを徹底的に解説・探求。コンピュータによるホロスコープ作成の道を開いた。現在は執筆活動を始め、さらなる占星の研究を重ねている。

ルネ・ヴァン・ダール研究所 <http://www.rene-v.com/>



うお座 全体運：ちょっと驚く出来事に遭遇しそう。誤解もあるようなので、できるだけ事実のみを簡潔に述べるようにしましょう
健康運：疲れを感じたら早めに就寝。睡眠が味方
幸運の食べ物：ヨリ根



「ことぶき貯金」「農地保有合理化準備貯金」「基盤整備事業自己資金準備貯金」の振替は

12月9日(金)

日頃よりJA銀行をご利用いただき厚くお礼申し上げます。

本年の「ことぶき貯金」「農地保有合理化準備貯金」「基盤整備事業自己資金準備貯金」の積み立ては、**12月9日(金)**にクミカンより振り替えさせていただきます。

いずれの貯金も本年度の「営農計画書」策定時に計画した金額を積立額としますが、中止したい方、クミカン取引をしていない方で積み立てを希望される方等は、**12月2日(金)**までに必ず連絡をお願い致します。

連絡期限

12月2日

お忘れなく！

J Aびばい冬の定期貯金キャンペーン



期間 令和4年11月21日(月)～12月30日(金)

募集商品 定期貯金（新規10万円以上：1年～5年：自動継続式）

特典 ①『よりぞう抗菌加工ミニタオル2枚セット』をプレゼント
②特別金利 店頭金利に上乗せ **《+0.008%》**

←12月1日(木)より2023年干支の貯金箱プレゼント!!



お問い合わせはコチラ JAびばい 金融課貯金係 TEL 63-2162

= 農機具等をすでに他社クレジットでご購入された方へ =

J Aフルスペックローンのご案内

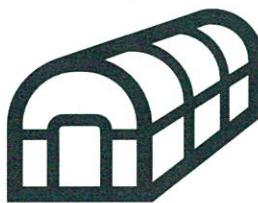
農機具の取得



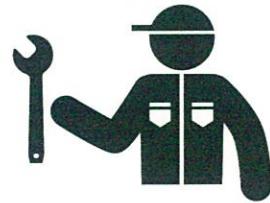
格納庫建設



パイプハウス等建設



農機具の修理



ほかにも...

現在お借入中の
農機具メーカークレジット
・銀行借入などの

借換

窓口にご相談を！

にもご活用いただけます！

お問い合わせはコチラ



JAびばい

金融課融資係 TEL 63-2163



10月1日から新しく生まれ変わりました！

J Aびばい
ホームページ
リニューアル！

見てみてね



<https://www.ja-bibai.or.jp>

JA本所1階に新しい自販機が仲間入り！

日頃よりJAの事業運営に、特段のご理解とご協力を賜り厚くお礼申し上げます。

9月28日よりJA本所1階に新しく自販機を設置いたしました。飲み物だけでなく、お菓子やパン、カップ麺なども購入できます。今後はさらにバラエティ豊かな商品のラインナップを予定しておりますので、ぜひご利用ください。



お問い合わせはコチラ



JAびばい

総務課 TEL 63-2161

JAへの就職希望者 100%就職 令和5年度第2回学生募集 (令和3年度実績)

- 定員60名 ●男女共学 ●1カ年、全寮制 ●満24歳未満(令和4年4月1日現在)
- 大学卒及び見込、短大・専門学校卒及び見込、高校卒及び見込
- 試験日：12月10日（土）・11日（日）
- 筆記・適性試験：10日（午前）／面接：10日（午後）・11日
- 願書受付：10月15日（土）～11月18日（金）消印有効
- 学校見学もできます

JAグループ職員養成校



一般財団法人 北海道農業協同組合学校

〒069-0834 江別市文京台東町 43-1 ☎0120-918-417

【JAカレッジ】で検索

お問合せ
資料請求

みんなチェック！最低賃金。

北海道最低賃金

北海道内の事業場で働くすべての労働者（会社員、パート、アルバイトの方、学生さんなど働くすべての人）及びその使用者に適用される北海道最低賃金が次のとおり改定されました。

- 最低賃金額 時間額 920円 ●効力発生年月日 令和4年10月2日

厚生労働省 北海道労働局 労働基準監督署（支署）



A COOP びばいからのお知らせ

クリスマスケーキ予約受付 11月7日(月)より 12月10日(土)まで

※限定のものは注文数が上限に達した時点で終了とさせていただきます

受渡日 ●12月23日・24日・25日（昼から受け渡し可能）

※上記受渡日は注文品により異なります。詳しくは注文時にレジでご確認ください

支払方法 ●予約時の現金先払いのみ

変更受付 ●予約期間内に限り【商品変更・受取日変更・キャンセル】受付
ただし来店のみでの変更受付となります。（電話・FAX不可）

どるちえどさんちよ商品について：冷凍での引き渡しとなります。ご了承ください。

年末オードブル予約受付

11月15日(火)より
12月23日(金)まで

※詳しくは11月15日(火)の折り込みチラシまたはLINE、店内ポスターなどでご確認ください

江別のはやし おせち・オードブル

11月15日(火)～
12月19日(月)

農協オードブル・刺身盛り合わせ・生寿司

11月15日(火)～
12月23日(金)

オードブルのほか、刺身や寿司の受付もしています！ぜひご利用ください！



お問い合わせはコチラ



JAびばい

A COOPコア店 TEL 66-1161

J A びばい女性部 感謝祭

2022

手づくり手芸品 しめ飾り

～お知らせ～

新型コロナウィルス感染拡大防止
のため、今年度も新米などの試食・
抽選会・bingoゲームは行いません。
ご了承ください。

農産物 ドライフラワー

などなど女性部員手づくりの品がいっぱい！



お問い合わせはコチラ



営農推進課（女性部事務局）TEL63-2165

お悔やみ申しあげます

美唄市農協生活改善

運動推進協議会

▼元村 榎山嘉洋さん
(四十七歳)

▼中村
小野寺 直人さん

▼茶志内一
川田和子さん
(九十一歳)
九月二十日死去

九月二十一日死去

九月六日死去

【めまいの原因】

J A びばい 広報誌を見た！と窓口で言つていただくと
特別料金で各免許を取得できます

▶ JAの概況

< 9 月末 >

- 皆さんの貯金 24,268,055千円
 ○皆さんへの貸出金 6,302,068千円
 ○皆さんの出資金 711,620千円
 ○組合員数 (正) 749人
 (准) 3,570人
 (計) 4,319人

美唄自動車学校からのお知らせ

農業従事者限定 11~12月特別料金プラン

日頃は、美唄自動車学校をお引き立ていただきまして誠にありがとうございます。

農業従事者を支援するために、この度下記のとおり11～12月上旬までの《期間限定特別料金》を設定しましたので、この機会にぜひご利用ください。

※下記の金額は免許取得料です。申請料は別途かかりますので、ご了承下さい。

取得したい免許	現在お持ちの免許	教習時限		通常料金（税込み）	特別料金（税込み）
		技能	学科		
大型自動車	中型自動車（M T）	14 h	1 h	170,500円	150,000円
	中型 8 t 限定	20 h		223,300円	205,000円
	準中型自動車	23 h		249,700円	230,000円
	準中型 5 t 限定	26 h		277,310円	258,000円
	普通自動車（M T）	30 h		312,510円	295,000円
中型自動車	準中型自動車	9 h	1 h	112,640円	95,000円
	準中型 5 t 限定	11 h		128,370円	108,000円
	普通自動車	15 h		157,410円	138,000円
準中型車	普通自動車（M T）	13 h	1 h	137,170円	118,000円
	なし	41 h	27 h	394,790円	375,000円
牽引自動車	大型・中型・準中・普通・大特	12 h	6 h	147,400円	128,000円
大型特殊自動車	大型・中型・準中・普通	6 h		97,900円	78,000円

なお中型自動車と牽引自動車につきましては、**冬期間（12/15～3/15程度）**教習を停止しています。ご了承ください。

お申し込み・お問い合わせはコチラ (株) 美唄自動車学校 TEL 0126-62-7171