

Catch Ball

2020
December

12

Vol.890

CONTENTS 【特集】新習慣で冷え症対策 … 1～2

- 匠の米食味選考会ほか… 3
- 市民向け味噌作り講習会ほか… 4
- 理事会だより… 5



11/3 くるのの杜で匠の米をPR販売する稲作振興会の桑折尚宏会長（左）と今年の匠の米に選ばれた斉藤良平氏（右）



寒い季節もぽっかぽか

新習慣で冷え症対策

気温が下がってくると悩みの声が増えてくるのが、体の冷え。

夏場でも冷えに困っている人は多いですが、やはり冬のつらさはひとしおです。

そもそも「冷え症」とは何なのでしょう？ そして効果的な対策は？

東洋医学の知恵に学んで、この冬を快適に乗り切りましょう！

監修／北里大学東洋医学総合研究所 漢方鍼灸治療センターセンター長 鈴木邦彦
イラスト／服部新郎

＋ 冷え症は放置すると万病のもと

「冷え性」と「冷え症」。二つの書き方の違いは知っていますか？

「冷え性」は冷えに敏感な体質のこと。

一方「冷え症」は体が冷えてつらい

状態が続き、食欲不振や倦怠(けんたい)感、頭痛、便秘などを引き起こすもので、

東洋医学においては治療の対象となります。

人それぞれ症状も違い、検査では異常が出ないため、西洋医学の治療対象にはなりません。でも冷え症は万病のもと！ 放置するとホルモン、神経、

免疫機能のバランスが崩れ、抵抗力が落ちたり、持病の悪化につながったりもします。

＋ 症状と原因の違う三つのタイプ

冷え症は、症状と原因によって「四肢末梢(まつしょう)タイプ」「内臓タイプ」「下半身タイプ」の3タイプに分

かれます。一番多いのが下半身タイプ。加齢とともに男女とも増えていきます。

四肢末梢タイプは若い女性や痩せて小食の女性、内臓タイプは中高年の女性のタイプに比較的多く見られます。また、複数のタイプでできる複合型もしばしばあります。

！ こんな人は要注意

- 1 とても寒がりや冷房が苦手
- 2 手や足など体の一部が冷えてつらい
- 3 寝るときは湯たんぼや電気毛布が欠かせない
- 4 お風呂に入ってもすぐに冷えて寝付けない
- 5 頭痛、肩凝り、むくみで悩んでいる
- 6 下痢や便秘がひどい

あなたの「冷え」はどのタイプ？

四肢末梢タイプ

手足の末端が冷えるタイプです。カロリー不足や運動不足などが原因。熱エネルギーが少ないため交感神経が過剰に働き、末端の血管を収縮させて血流を阻害しています。まずは熱源として十分なタンパク質を摂取し、適度な運動を。手足の先を外から温めても解決しません。保温するなら首回りや手首、おなかを。



内臓タイプ

体の芯から冷えを感じるタイプ。体質や生活習慣、ストレスなどで交感神経の働きが低下し、血管が拡張しやすく、保温機能が弱っているために起きます。食事、睡眠などの生活習慣を見直すと同時に、熱を逃がさないよう、保温性が高い衣類を、軽い運動も必要ですが、汗で冷えないよう注意。



下半身タイプ

顔は火照るのに足が冷たいタイプです。座りっ放しや運動不足で腰やお尻の筋肉が凝って座骨神経を圧迫し、腰から爪先への血流が悪くなるために起きます。足先の保温や足浴では効果はありません。腰や脚部のストレッチで血流を改善しましょう。腰痛、座骨神経痛などがある場合は治療も必要です。



牡羊座



パワフルに動ける月です。目標をはっきりさせると充実度がアップ。手持ちの品のリメイクやリサイクルにもツキ

《モナ・カサンドラ》

12月

今月のあなたの運勢

2020. 12

1

冷えを解消するには

日々の生活習慣が大切!

食習慣

タンパク質を意識しながら

1日3食をしっかり取ろう

熱エネルギーの確保には十分なカロリーを摂取することが大切です。タンパク質は優れた熱源になり、筋肉の維持・増強にも役立ちます。重要なのは朝食。体温や代謝を上げるため、納豆、卵などのタンパク質を積極的に食べましょう。また決まった時間に食事をすることは自律神経の安定につながります。南方原産の野菜・果物、白砂糖などを冷やす食品は体温の高い日中に取るか、加熱調理をお勧めします。



運動

日々の意識的な運動が

代謝を上げ、自律神経を整える

血流を良くするためには、適度な運動が不可欠です。その作用は、四肢末梢タイプでは基礎代謝と筋肉量を上げ、内臓タイプでは自律神経バランスを整え、下半身タイプでは下半身の筋肉の凝りをほぐし……と、冷え症解決に向けたいいことづくめ! 同時に心肺機能が鍛えられ、熱や栄養を全身に送り出す機能も高まります。日々の仕事や家事ではあまり使っていない筋肉は多々。ぜひ意識的に動かしましょう。

入浴

全身を温め、凝りをほぐす

40〜42度の10分間入浴

体を温め、ストレスをほぐすため、習慣にしたいのが10分間入浴です。効果的な湯温は40〜42度。まず前半5分間、首まで湯船につかっただけから休憩。後半5分間は胸元までつかります。半身浴より温まり、筋肉の凝りもほぐれます。湯船の中で肩甲骨や足先などのストレッチをするとより良いでしょう。10分を超えると湯上がりの汗で冷えてしまいます。火照りを鎮めるため、入浴は就寝1時間以上前。



ウォーキング

心くらはぎは第二の心臓ともいわれ、送られた血液を足から上半身に戻すポンプです。1日15分ほど、手を大きく振ってウォーキングすれば、下半身の血流改善だけでなく、肩凝りや自律神経バランスの回復に効果的です。

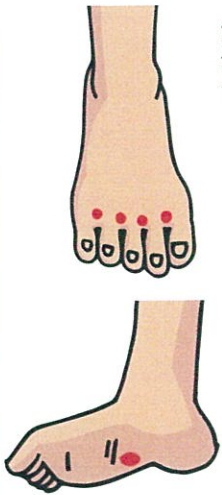


つぼ押し

自分でも手軽にできるつぼ押し

足の血行を良くして冷えを解消

冷えた足先の血行を改善するには、足指の付け根の間にある4カ所のつぼ「八風」が良いとされます。押すと痛み持ちはいい点を見つけ、真つすべに押します。全身の血行を良くするとされる「湧泉」は足の裏、足指を曲げたときにできるくぼみの中央です。こちらはゴルフボールなどを踏んで体重をかける方法が簡単です。



ストレッチ

四肢末梢タイプと下半身タイプでは、くつろぎタイムや入浴時にストレッチをすると良いでしょう。あぐらをかいて上の足の指を手で内側に曲げて5秒。左右5回ずつ行うことで血管を開く効果があります。下半身タイプでは、お尻部分に負荷をかけるようなストレッチも有効です。



えっ、これって駄目!?

世間に流布する冷え症対策でも、効果のないものはいくつもあります。体を温めるとされるショウガも生では無効果。蒸して乾燥させた場合に限り体を温めます。また靴下の重ねばきなど血流を阻害する方法は避けた方が良いでしょう。就寝時の電気毛布も、毎日使っていると日中に体の熱を放散しやすい体質になり、結果的に冷えを加速します。



今年一番おいしい米を厳選「匠の米」選考会



J A 役職員ら 30 名が五感を頼りに一番おいしい米を厳選

今年から選考委員となった板東美唄市長（右）

J A びばい美唄稲作振興会は10月16日、会員が栽培した令和2年産米の食味選考会を同J A 3階大会議室で開催。岸定代表理事組合長のほかJ A 役職員と関係機関の30名を選考委員とし食味試験を行い、同会で一番優れた米を選出した。さらに選出された米は「匠の米」と称し、その年が一番おいしい米として販売する。食味選考会の開催は2年目。

同振興会は、稲作経営技術の向上改善を図り、稲作農家の経済安定に寄与することを目的としており、現在会員は49名。消費者ニーズを追求し、こだわりを持って栽培した米を厳選することはもちろんのこと、会員の技術の研鑽を図ることも目的に食味選考会を開催している。同会の桑折尚宏会長（沼の内）は開催にあたり「今年もおいしい米が収穫できた。美唄を代表する今年最高の米を選び、消費者に届けたい」と意気込んだ。

この日は会員6名が自慢の米を出品。選考委員は会員名、品種名は伏せた状態で、人間の五感を使った官能試験を行い、一定の手順で精米、炊飯したものを外観（白さ・つや）、香り、味、粘り、柔らかさで評価した。結果は斉藤良平氏（茶志内3）のゆ



11/2 板東市長（右）に今年の匠の米を手渡す桑折会長

めぴりかが選ばれ、今年一番おいしい【匠の米】とされた。今年板東知文美唄市長も選考委員に加わり「美唄が誇るNo1の米をPRしてほしい」と同市を代表する米として太鼓判が押された。

同J Aで同会の事務局を担当する営農推進課の安藤寛人主任は「選考会をきっかけに会員の生産技術向上と良質米生産につながれば」と話す。

【匠の米】は11月1日より美唄市内にあるAコープコア店において数量限定で販売を開始。同市のふるさと納税の返礼品としても期間限定で出品された。

美唄で一番の米 くるるの杜でPR

美唄稲作振興会は11月3日、10月16日に実施した食味選考会で一番優れた米に選出された「匠の米」を、北広島市にあるホクレンくるるの杜の農畜産物直売所で桑折尚宏会長と「匠の米」生産者の斉藤良平氏がPR販売した。

新型コロナウイルスの影響で試食はできなかったが購入者からは「美唄の米はおいしいよね」と評判は上々。斉藤氏は「試食はしてもらえないが今年一番おいしい米を自信を持っておすすめしたい」と笑顔を見せた。



匠の米販売の様子

獅子座



好調運。思い切りの良さが運を開きます。チャレンジしてみましょう。買い物は後半にツキ。下調べをしっかりと

蟹座



あれもこれもやらなければと気持ちのがはやりがち。「やらない」選択肢も大切です。掃除はプロの技を参考に

Main events



大豆をミートチョッパーでミンチ状に



米麴作りの様子

味噌作りの基本 米麴から学ぶ

J Aは11月4日から6日の3日間、美唄市民向けの味噌作り講習会を同J A 1階加工研修室で開催し、美唄市民9名が参加。米麴の作り方から味噌の仕込みまで一通り体験した。米麴作りから体験できる講習会の開催はこれが初めて。

J Aでは准組合員との関係づくりを目的として、准組合員のニーズにあった准組合員参加型の取り組みを企画しており、今回は准組合員だけではなく、員外にもJ Aの取り組みを知ってもらおうと市民を対象に実施した。今まで開催した味噌作りの講習会では事前に仕込んでおいた米麴を蒸かした大豆と混ぜる行程がほとんどだったが、参加者から麴作りもやってみたいとの声が聞こえたため、今回初めて希望者が米麴作りも体験できるようにした。

味噌作り講習会全てに参加した三浦文恵さんは「子供に安全でおいしいものを食べさせてあげたいと思い参加した。農家のお母さんたちが親切に教えてくれてよかった」と初めての体験を楽しんだようだ。



棒を使って体を伸ばす部会員ら

動いて笑って 健やかに

女性部シルバー部会は10月27日、同J A 3階大会議室で心と体の健康維持を目的とした健康教室を開催。部会員23名が参加し、体操など体を動かして楽しんだ。

開催にあたり鹿島トモ子（部会長）は「元気に体を動かしましょう」と挨拶。美唄市社会福祉協議会の職員の指導で、指を折り曲げるかんたんな体操など、椅子に座ったままでもできる体操で体をほぐした。

市役所で 美唄産米をPR

女性部は11月10日、美唄市役所で美唄産米の消費拡大に向けたPR販売を行い、多くの職員が美唄産の新米を買い求めた。同所でのPR販売はこれで2回目。

米は雪蔵工房のおぼろづき・ななつぼし・ふっくりんこと匠の米（ゆめぴりか）の4種類を用意。色んな品種を試せるようすべて2キロ袋で販売し、購入者には米袋がすっぽり入る布製のバッグをプレゼントした。



谷村清美女性部長（左）がJ Aオリジナルバッグに入れて手渡した



JA
北海道
中央会

9月28日、JR札幌駅にて「フラワーキャンペーン～道産花き日常生活にプラス1～」を開催いたしました。本キャンペーンは、北海道経済連合会とJAグループ北海道の主催で、新型コロナウイルスの感染拡大により需要が落ち込んでいる北海道産花きの需要を喚起することを目的として、お越しいただいた道民の皆さまに北海道産の花1,000束を無料配布いたしました。小野寺会長（JA北海道中央会）、真弓会長（北海道経済連合会）に加え、北海道のご協力のもと、鈴木知事にも応援に駆けつけていただき、1,000束の花全てを配布することができました。皆さまも是非、ご家庭で北海道産の花を飾っていただくとともに、大切な人への贈り物などでも道産の花を取り入れて、花のある、そして華のある日常生活を楽しんでください。JAグループ北海道は、「AGRI ACTION! HOKKAIDO」(アグリアクション北海道)の一環として、今後も北海道産花きの消費拡大に取り組み、花き生産者を含む全道の生産者を応援していきます。



ホクレン

ホクレンは、「ホクレン大収穫祭」の一環として、北海道米「ゆめぴりか」計4tと、北海道産馬鈴しょ、玉ねぎそれぞれ計500kgを、札幌市内の児童福祉施設10カ所に寄贈しました。寄贈は今年で36回目。今年は新型コロナウイルスの影響で、札幌三越での会場販売が取り止めとなったことから、ホクレンの篠原末治会長が札幌市役所を訪れ、町田隆敏副市長に目録を手渡しました。



JA北海道信連

8月25日、バイオマスリサーチ株式会社（本社：帯広市）と北海道信連、農林中央金庫は酪農・畜産業へのバイオガスプラント普及に向けた連携協定を締結しました。3者が連携することにより、プロジェクトチームの組成、事業性評価とファイナンスメニューの構築に取り組み、ふん尿処理にかかる営農課題解決に加え、循環型で持続的な営農体系の確立と、エネルギーの地域循環の実現を目指してまいります。



JA北海道厚生連

組合員ならびに地域住民の皆様方の生命と健康を守るため、本会事業の積極的な啓蒙推進を図ることを目的として、広報誌「すまいる」を発行しております。年3回発行しており、様々な医療・健康情報を発信しております。10月発行の秋号においてはプレゼント付アンケートのコーナーもございます。是非、JA北海道厚生連のホームページをご覧ください。アンケートへのご協力をお願い致します。



JA共済連北海道

JA共済連北海道は、平成20年より地域貢献活動の一環として、交通安全啓発運動を北海道警察本部と連携し「旗の波運動」として取り組んでいます。街頭で小旗等を振り、ドライバーに交通安全を呼びかけ、交通事故の撲滅、および交通安全意識の向上を目的に活動しております。今年度も札幌地区では9月23日に共済ビル前の街頭で実施しドライバー・歩行者へ交通安全運転を呼びかけました。



理事会だより

定例理事会

10月23日

《報告》

- ①令和2年9月末現在、業務財務報告
- ②常務委員会報告
- ③農家経済改善対策委員会報告
- ④不祥事未然防止の徹底並びにJA自主点検の実施について
- ⑤JA共済コンプライアンス点検結果報告
- ⑥固定資産取得報告
- ⑦その他

《議案》

- ①令和2年度第2・四半期末監査意見に対する回答について
- ②夏季地域別懇談会意見等に対する回答について
- ③令和3年度役員報酬の諮問について
- ④寒冷地手当の支給について
- ⑤理事に対する資金の貸付について
- ⑥特定組合員に対する資金の貸付について
- ⑦特定組合員のクミカン収支計画変更について
- ⑧平成30年産ハスカップの精算について
- ⑨令和2年産早出共計玉葱の精算について
- ⑩その他

…全議案承認

《その他報告事項》

- ①令和3年度作付意向調査報告
- ②令和2年産米・大豆集荷状況報告
- ③令和2年度生産施設操業状況報告
- ④経済事業業況報告
- ⑤その他



〔定例理事会終了後〕
役員と幹部職員を対象としたコンプライアンス研修会をJA3階大会議室で実施。役員ら21名が出席し、JA北海道中央会若見沢支所の古川拓嗣次長の指導で活気ある職場づくりなどについて学んだ。

射手座

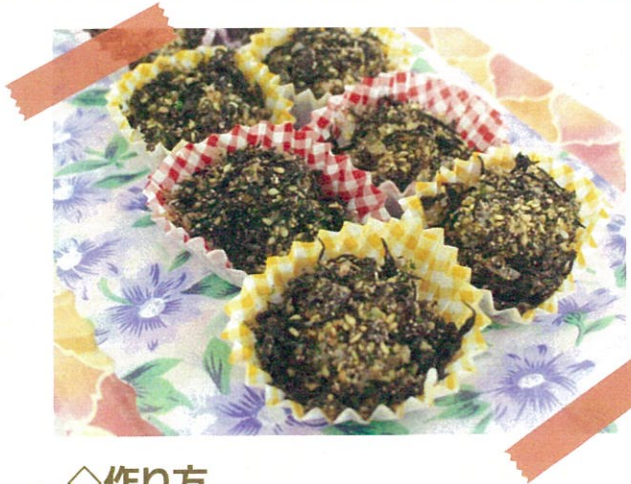


好調。スピーディーな展開はあなたの味方です。流れに任せて行動範囲を広げましょう。髪のお手入れは入念に

蠍座



予定を詰め込み過ぎる傾向が。休憩タイムの確保も忘れずに。旬のおいしい野菜を食べて運気をパワーアップ!



◇材料

- 干しひじき 20g 塩 少々
- たらこ 80g 昆布だし
- 白ごま 20g (お好みで) 少々
- かつおぶし 大さじ3
- 青のり 小さじ1

◇作り方

- ①水で戻した干しひじきをフライパンで焦げないように炒り、水分を飛ばす
- ②たらこはよく焼き、薄皮を剥がしてほぐす
- ③ひじき、たらこをすり鉢で細かくする
- ④再び、ひじきとたらこをフライパンで炒って、白ごま、かつおぶし、青のり、塩、昆布だしを加える

ピパラMEMO

市販のふりかけよりも、ふんわりした口当たりです。

こよみ・行事

12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	31		

- 2日 ○期中監査2 4日迄
- 14日 ○企画会議
- 15日 ○定例理事会
○内部監査期中3
- 18日迄
- 18日 ○事業推進委員会
- 23日 ○臨時理事会
- 30日 ○仕事納め



投稿写真ギャラリー

みんなの 大きなさつまいもを収穫しました!
こんな大きなものはさつまいもを植えて10年、初めてです!!

いいとこ撮り!

10月上旬に4又穫。大きいもので長さ40cm、太さ40cm、重さ3.2kg!!

お孫さんの光莉ちゃん(1歳)と比べてもすごく大きいのがわかります。

どんな写真でもかまいません!みなさんの投稿お待ちしております!!

投稿者
川田 照子さん(茶志内1)

営農推進課
63-2165 (田中)



農業者年金

女性農業者のみなさんへ

農業者年金は国民年金に上乗せできる《あなた自身》の積立年金です

ポイント1 農業者年金は「終身年金」ですので、女性の長い老後をしっかりとサポートします。

現在 65 歳の日本人の平均余命は、男性が 20 年（85 歳）、女性が 24 年（89 歳）…
女性は男性より5年程長生きです。そのため自分自身の年金を終身年金で準備することが重要です！

高齢農家の家計費は夫婦お二人で約 24 万円が必要となるデータがあります。
国民年金の支給額は夫婦お二人で月額最高約 13 万円です。 **なんと！**

月額
約10万円
不足

加入しませんか？



ポイント2 農業者年金の保険料は高い節税効果があります。

農業者年金の保険料は、**全額社会保険料控除の対象**ですので、**高い節税効果**があります。また、**経営者が家族の保険料を払った場合**には、**まとめて社会保険料控除の対象**となります。（所得税法第 74 条）

■お問い合わせは…

JAびばい金融課（融資係） TEL (0126) 63-2163 (担当:安村、池田)

「ことぶき貯金」「農地保有合理化準備貯金」の振替は 12月11日(金)

日頃よりJAバンク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」の積立は、**12月11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立を希望される方等は、**12月9日(水)までに必ず連絡**をお願い致します。

なお、営農計画書に変更のない方は、連絡の必要はございません。

※「ことぶき貯金」「農地保有合理化準備貯金」について詳しく知りたい、また、ご不明な点などがございましたら、JAびばい金融課までご連絡下さい。

《連絡期限》12月9日(水)まで 《連絡先》JAびばい金融課 TEL(0126)63-2162

JAびばい冬の定期貯金キャンペーン

期 間 令和2年 11月 20日(金) ~ 12月 30日(水)

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『ゆったりマグカップ』をプレゼント

②特別金利 店頭金利に上乗せ **《+0.02%》**

お問い合わせはコチラ  **JAびばい** 金融課 TEL(0126)63-2162

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/>

魚座



おわびは丁寧に。ミスは誰にでもあるもの。訂正の仕方が今後の展開の鍵を握っています。年賀状の準備は早めに

2020.12

本場にやりたかった農業を仕事に

上美唄 鈴木 大輝さん(20)

Q 就農のきっかけは？

《大輝さんの素顔に迫る》

● 就職して本場にやりたいことが農業だと自覚したから

Q 美唄の好きなところは？

Q 就農して思ったこと

◇ 自然がちゃんと残されているところ

● 大変さを実感した

Q 今ハマっているものは？

● 今の農業をどう思いますか？

◇ ドライブすること

● 機械の性能が良すぎて使いこなせるかが不安

Q 好きな食べ物は？

Q これからの抱負

◇ 鯖の塩焼き

● 始めて間もないから、早く仕事を覚えたい

Q 行ってみたいところは？

● 酒

◇ 関西

● 好きな言葉か座右の銘は？

◇ お酒は？

● 最近の梅酒の炭酸割りが好きです

◇ 好きな言葉か座右の銘は？

● なんとかする

◇ なんとかする



プロフィール

鈴木盛輝・博子さんの長男(4人家族)
平成12年1月7日生
趣味 友人と電話
作付 水稲・小麦・大豆・そば

美唄自動車学校からのお知らせ

農業従事者限定！



12・1月中旬特別料金プラン

JAびばい
広報誌見た！
で...

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、この度以下のとおり12・1月中旬までの《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。

取得したい免許	現在お持ちの免許	教習時限数		通常料金 (税込)	特別料金 (税込)
		技能	学科		
大型自動車	中型自動車 (MT)	14h	/	170,500円	150,000円
	中型 8t 限定	20h		223,300円	205,000円
	準中型自動車	23h		249,700円	230,000円
	準中型 5t 限定	26h	1h	278,300円	258,000円
	普通自動車 (MT)	30h	1h	313,500円	295,000円
準中型車	普通自動車 (MT)	13h	1h	135,300円	118,000円
	なし	41h	27h	383,900円	375,000円
大型特殊自動車	大型・中型・準中・普通	6h	/	97,900円	78,000円

※上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。

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

J A の 概 況

< 10月末 >

- 皆さんの貯金 24, 867, 299千円
- 皆さんへの賞出金 6, 028, 289千円
- 皆さんの出資金 709, 790千円
- 組合員数 (正) 778人
(准) 3, 661人
(計) 4, 439人

美唄市農協生活改善
運動推進協議会



山形
▼桜井 由太郎さん
(九十一歳)
十月十六日死去

お悔やみ申しあげます

編集後記

もう12月…ほんと1年があつとい
うまですな。

今年はこの編集後記で2回、猫の
おもちの話をしたのを覚えてますで
しょうか。最近はまだ全然顔を見せ
てくれなくなりました…さみしいな
…おもちとおかきに会いたいな…と
思っていた矢先、11月に迎えた私の
誕生日プレゼントにとつてもかわい
いぬいぐるみを頂きました!



か、かわいすぎる!! 思わず人間
用のクッションの上に鎮座させてし
まいました(笑)
諦めの悪い私は、このニセおもち
を窓際に座らせて、おもちとおかき
がまたやってきてくれるのを待ちた
いと思います。

年末年始の営業日のお知らせ



年末年始における各部署の営業日は次の通りです。
ご理解とご協力のほど宜しくお願いいたします。

	本所事務所 営農・販売 フロア	信用フロア		Aコープ	スタンド
		窓口	ATM		
12月30日(水)	○	○	○	○	○
12月31日(木)	×	×	×	○注1	○注1
1月1日(金)	×	×	×	×	×
1月2日(土)	×	×	×	○注1	○注1
1月3日(日)	×	×	×	○注1	○注1
1月4日(月)	×	○	○	○注1	○
1月5日(火)	○	○	○	○注1	○
1月6日(水)	○	○	○	○注1	○

注1…通常の営業時間と異なります。ご注意ください。

【農民協議会 年末年始休業日】12月29日(火)～1月5日(火) 営業開始は6日(水)から
【美唄市環境保全会
年末年始休業日】12月29日(火)～1月3日(日) 営業開始は4日(月)から