

# PICK UP! 地元スポーツを応援! 仲間がいるから、頑張れる!



【プロフィール】重光 泰昌(しげみつ やすまさ)  
1980年生まれ。京都府出身、龍谷大卒。\*京風お好み焼き、をこよなく愛する背番号10番は、近鉄バスの社員でもある。174cm、80Kg。

家庭では、昨春生まれた男の子のパパとして育児も家事も担うマルチプレイヤー

試合スケジュール	
近鉄ライナーズ	トップリーグ公式戦 / 近鉄花園ラグビー場で日程
■1月22日(日) 14:00~	対戦相手: NTTコミュニケーションズ シャイニングアークス
■1月28日(土) 14:00~	対戦相手: パナソニックワイルドナイツ
■2月4日(土) 14:00~	対戦相手: NECグリーンロケッツ

「日本で最もラグビーの盛んな地域」といっても過言ではないのが大阪。東大阪に本拠地を置く「近鉄ライナーズ」は、現在、ジャパンラグビートップリーグで熱戦を展開中です。チームの司令塔として活躍する重光泰昌選手に、ラグーマンの体づくりなどについてお話を聞きました。

**「朝は妻の作る卵料理が主役」**  
重光選手は「体を支えているのは、妻の料理」と言います。中でも、卵料理を中心とした朝食はパンやカットしたフルーツを混ぜたヨーグルトなどがいろいろと添えられ、品数だけでなく見た目にも細かく気が配られています。チーム関係者の中では「おもしろい」と評判なのだとか。チームでは、管理栄養士による指導を選手のみならず家族にも実施。「管理栄養士にも褒められました」と、重光選手が誇らしげに微笑みます。

**「朝は妻の作る卵料理が主役」**  
重光選手は「体を支えているのは、妻の料理」と言います。中でも、卵料理を中心とした朝食はパンやカットしたフルーツを混ぜたヨーグルトなどがいろいろと添えられ、品数だけでなく見た目にも細かく気が配られています。チーム関係者の中では「おもしろい」と評判なのだとか。チームでは、管理栄養士による指導を選手のみならず家族にも実施。「管理栄養士にも褒められました」と、重光選手が誇らしげに微笑みます。

インタビュー前にチームの練習を見学。わお! ボールを手にした途端、重光選手の走るスピードが加速! 攻撃の基点となるポジションのためパス、バント、突破と多彩なプレーを展開。そのあざやかな身のこなしに見とれてしまいます。



**チームの好調を支える存在に**  
「食」をきっかけに、プレイヤーとして新たな境地へのステップアップを模索。そして、プロ9年目を迎えた今、「円熟味を増したプレーは(今シーズンで)の好調なチームの軸となっている」と、ラグビー界での高い評価につなげています。

**「朝は妻の作る卵料理が主役」**  
重光選手は「体を支えているのは、妻の料理」と言います。中でも、卵料理を中心とした朝食はパンやカットしたフルーツを混ぜたヨーグルトなどがいろいろと添えられ、品数だけでなく見た目にも細かく気が配られています。チーム関係者の中では「おもしろい」と評判なのだとか。チームでは、管理栄養士による指導を選手のみならず家族にも実施。「管理栄養士にも褒められました」と、重光選手が誇らしげに微笑みます。

## 泉佐野 「いずみの森里山保全活動」を応援しています

▲道の脇から枝を伸ばす木を伐採中(11月の保全活動の様子)  
**地域の自然を考えるきっかけに**

泉佐野市の南部に位置する「いずみの森」は、稲倉池の周辺に広がる森林で、その広さは30ha余り。財団法人「大阪みどりのトラスト協会」と森林ボランティアで結成された「いずみの森ボランティアの会」によって、里山として管理と保全活動が行われています。昔は、里山の木を切り出し、薪に活用するなど自然と人間のくらしが共生していました。「里山の保全は自然とのふれあいを通して、地域の自然に目を向けるきっかけになればと思っています」と同トラスト協会の天満和久さんは言います。

古くより私たちの生活と深いつながりのある「里山」。その里山の保全と自然環境について考える機会を! いずみ市民生協では、自然を楽しんでもらうことを入り口とした活動をすすめています。



**「参加してみたらいろいろと発見が」**  
このとりにくみを応援しているのが、いずみ市民生協です。今年度は、毎月開催されている里山保全ボランティアへの参加を組合員に広く呼びかけました。このボランティア活動は、森林ボランティアの手ほどきを受けながら、木の伐採や下草刈り、山道の歩道や階段の修繕といった本格的な山の管理にたずさわるもので、誰でも参加できます。11月に初めて参加した泉佐野市在住の女性は、「地元のことですごく気になっていたんです。参加してみたら、いろいろとお手伝いできることや発見もあって、楽しかったです」。保全活動に関わってきた男性は「薪ストーブや薪窯用に、間伐材を利用する試みもはじめています。地域の人たちに、もっとこのことを知ってほしいですね」と、話してくれました。

テレビでおなじみ! **尾木ママ先生の子育て講演会** 後援:大阪府

**尾木ママ流 ~ 子育てと教育は愛とロマン!**

子育てや教育についてやさしい口調ながら、ズバリと鋭く語る尾木直樹さんのお話が注目を集めています。子育て真っ最中の方、育児に少し悩みを感じている方、尾木さんのお話に子育てのヒントがあるかもしれませんよ? ぜひお越しください。

- 講師: 尾木直樹さん(教育評論家)
- 日時: 2月10日(金)10:00~13:30(受付9:30)
- 会場: 堺市民会館大ホール
- 定員: 350名 ●参加費: 1人500円
- 子どものお世話: 有料(1人100円、2人目からは1人50円)

申込多数の場合は抽選となります。当選者のみ郵送で1月下旬にご案内します。

お問い合わせ先 **いずみ市民生協 組合員サービスセンター**  
0120-884-900 受付時間 9:30~21:30

生協へのお問い合わせは **フリーダイヤルにてお気軽にお電話ください!**

いずみ市民生協の「個人別配送・班配送」に **新規にご加入いただいた方には**

- 初回お届け商品代金より **1,000円割引(税込)!**
- お試し商品をプレゼント!!

※A~Dの商品の中から好きなものを2つ選んでいただけます。

(A) だししょうゆ 500ml  
(B) 野菜たっぷり和風ドレッシング 500ml  
(C) スパゲッティ(チャックシール付) 1kg  
(D) ミックスキャロット(ペット) 930ml

商品のご利用(個人別配送・班配送)について **0120-884-900**

〈受付時間〉  
月~金 9:30~21:30  
土 9:30~20:00

# おいしいくらし

## 一緒につくろうね! 「オムライス」

**「くりかえされる愛情」**  
~母から子へ~

子どものころ、初めて作ったオムレツ。母が作るふわふわ、とろとろ...には程遠く焦げ目だらけでバラバラのオムレツ。

でも、それを嫌な顔ひとつせず、「おいしいよ、将来はシェフになれるね」父も母もいっぱい食べてくれたなあ。

最近、小学生になった息子が「はくにもやらせて」と台所にやってくる。

「何を作るの?」「たまごやき!」

恐る恐るボウルにたまごを割り入れ、私の見よう見真似でカチャカチャと混ぜている。

「お母さんは手伝ったらあかんで!」

熱したフライパンにたまごを入れ、悪戦苦闘する息子。それでも手を出さずにじっと我慢。

「できた!」「食べてみて。おいしい?」

「おいしいよ。シェフになれるんちゃう?」  
次は一緒にオムライス作ろうか。  
たまごは...お母さんが巻くかな。

元気のもと  
レシピ

## トマトソースが決め手! 「オムライス」の レシピをご紹介します!



懐かしい  
味がする

### 材料(2人分)

<ソース>皮ごとすりおろしたトマト50cc、トマトケチャップ50cc  
<ライス>ロースハム40g、玉ねぎ1/4個、人参1/4個、サラダ油大さじ1/2、塩・こしょう適宜、すりおろしたんにく小さじ1/4、ウスターソース小さじ1、ご飯300g  
<卵焼き>卵3個、牛乳大さじ2、バター適宜

### 作り方

#### ●ソース

鍋にすりおろしたトマトとトマトケチャップを加え、火にかける。沸騰したら火を止めて冷ます。

#### ●ライス

1. ロースハムは1cm角、玉ねぎ・人参はみじん切りにして、サラダ油を熱したフライパンで順に炒める。
2. 全体に火が通ったら塩・こしょうをし、先につくったトマトソースを大さじ2加えて炒め合わせる。
3. おろしんにくとウスターソースを加え、ご飯を加えて強火で手早く混ぜ合わせ、塩・こしょうで味を調える。

#### ●卵焼き

1. 卵を溶いて牛乳を加え、バターを熱したフライパンに半量(1人分)を流し入れる。はしでかき混ぜて、ふちが白くなったら火からおろす。
2. 1の上にライスを半量(1人分)を広げ、フライパンを火にかけて卵を周りから巻き込む。皿にあけて形を整える。



## 食品残さ(生ゴミ)で作ったたい肥で野菜作り

2010年秋からはじまったいずみ市民生協の「食品リサイクル・ループ」は、生協の事業活動で出る食品残さ(生ゴミ)を有効に活用する取り組みです。

コープのお店や物流センターで出た生ゴミは、毎日、特例子会社「株 Hart コープ いずみ」に運び込まれ、専用の装置で3~4日かけてたい肥化。できたたい肥は、農業生産法人「株 いずみエコロジーファーム」の農場に運ばれ、土壌づくりに活用します。農場で栽培されたネギやミニ白菜など、さまざまな野菜は「食品リサイクル・ループ」で誕生した証として「コープ彩園ベジタブル」の名前でコープの店頭へ。巡り巡って、組合員のもとにたどり着くのです。

この取り組みは、2011年9月9日に、国(農林水産省および環境省)の認定を取得。コープのお店でコープ彩園ベジタブルを手にとることがあったら、ちょっと思い出してみてくださいね。



2年前、広さ1haでスタートした、株 いずみエコロジーファームの農場。昨秋からは体験農園もはじまりました。(写真左から取締役の神崎さん、北川さん、小谷さん、樋口さん)

食品リサイクル・ループを支える  
「株 Hart コープ いずみ」  
手と手をとって  
働いて楽しさを



## 「特例子会社」をご存知ですか?

さて、今回は食品リサイクル・ループの一端を担う「株 Hart コープ いずみ」についてご紹介しましょう。特例子会社とは、障がい者の雇用を促進するために親会社が設置する子会社のこと。2010年に誕生した株 Hart コープ いずみは、いずみ市民生協が100%出資する会社です。ここでは、「メンバー社員」と呼ばれる28人の障がい者の方々が正社員として働いています。「スタッフ社員の肩書きを持つ健常者7人が一緒に働いていて、メンバー社員が安全に作業できる環境づくりをサポートしています」(スタッフ社員の西野さん)。

## 障がい者雇用を通じて地域に貢献

生ゴミのたい肥化と一口にいっても、よいたい肥を作るために試行錯誤を繰り返してきました。毎日店舗から運ばれてくる生ゴミは、70樽余りにもなります。分別後、粉碎したものを脱水し専用の装置に投入。この大変な作業もメンバー社員によってすすめられています。

他に、商品カタログや段ボール、牛乳パック等はリサイクル資源として処理。昨年からは、新たに株 いずみエコロジーファームから店舗へ出荷されるネギの包装を請け負っています。毎朝運ばれてくるネギを洗浄し、薄皮や枯れている部分を丁寧に取り除き、フィルムで包装。「細かい作業ですが、社員のがんばりで見栄えのよい状態で出荷できていると思います」(野村さん)。

メンバー社員は、6つの持ち場を1カ月単位で担当。「個性の差はありますが、特別扱いすることなく仕事の内容は平等。彼らの仕事に対する一途な思いには、頭が下がります。彼らの中からリーダー役を育てるのが目標です」(野村さん)。そして、「定期的に採用できるくらいに仕事の幅を広げ、地域に貢献していきたいですね」。

「毎日楽しく仕事に通う姿に、家族の方々も喜んでくれています」と野村さんが話すとおり、この笑顔が仕事のやりがいを物語っています。



## いずみ市民生協の 被災地支援のとりくみ

今後も支援を続けます。  
ご支援・ご理解のほど  
お願いします。

### 「東日本大震災」支援活動

東日本大震災発生直後から、全国の生協とともに支援活動をすすめてきました。法人としての活動のほか組合員によるとりくみも広がっています。

◎義援金 法人拠出義援金 1,595万円  
組合員の支援募金 1億369万円

組合員の支援募金はすでに日本生協連に送金され、岩手・宮城・福島などの県義援金口座に配分し、各県から被災者に配られます。

#### 主なとりくみ



- 緊急物資支援
- 被災地での支援活動/被災地・避難所での炊き出しボランティアバス運行など
- 被災地ボランティアセンターへの職員派遣
- 被災生協支援活動/物品等の支援、共済契約者訪問活動への参加など

#### 組合員のとりくみ

- 「つながろうCO・OPアクション」の話し合い  
各地域で「私たちにできること」を話し合いました
- ボランティアバスを2回運行



### 「台風12号」被災地支援活動

9月初旬の台風12号による水害は、和歌山県・三重県・奈良県に甚大な被害を及ぼしました。いずみ市民生協は被災地支援募金にとりくむとともに、日本生協連・和歌山県生協連と連携し、支援活動に参加しました。

- 支援募金/12月13日現在733万円
- 支援活動/がれきの撤去、泥かき、家具の搬出・洗浄、居宅の清掃など

#### <ボランティアに参加した職員より>

町の3分の1が浸水被害を受けた和歌山県の古座川町で活動しました。建物からの泥出しや田畑のがれき撤去など大変な作業でした。ボランティアの方々も大勢いましたが、がれきやゴミは大量です。川沿いが崩れているところも多く、復旧を急がなければなりません。今後も引き続き支援活動が必要だと感じました。

いずみ市民生協の  
産直商品で  
オムライス



## マルイ元気米たまご

どうして「米たまご」なの?

鶏の飼料の原料は海外産に頼っているのが現状です。中でもコーンは世界的に需要が高まり、価格が高騰。安定して確保することが難しくなっています。



どんなお米を飼料にしているの?

- 飼料用と食用の両方です  
(飼料用米専用品種)モミロマン・夢あおば  
(食用米品種)キヌヒカリ・ヒノヒカリ・森のくまさんなど
- 3県で飼料米を生産  
鹿児島県 186,537kg、  
熊本県 487,631kg、秋田県 25,634kg

マルイ元気米たまごは、玄米を鶏に食べさせています。栽培時の農業の使用は「食用米」と同じ基準で管理。使用前には残留農薬検査を実施し、安全を確認しています。

## マルイ農協と 米の生産者が協力してすすめる 食料自給率向上のとりくみ

「米たまご」はどうやってできるの?

マルイ農協の組合員95名が2~3名ずつ交替で「米たまご」の生産を担当しています。飼料はマルイ農協自前の工場「マルイ飼料」で専用につくったもの。とうもろこし・大豆油かすなどに、玄米を10%配合します。

この飼料はすべての農家に1時間以内に届くため、鮮度の良い状態で鶏に与えることができます。



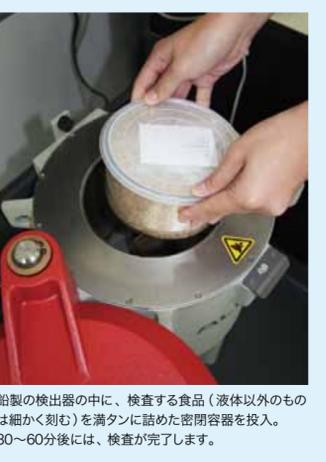
## コープ・ラボに、「食品放射能測定システム」を導入 ヨウ素-131・セシウム-137・セシウム-134をチェック!



2011年11月14日、商品検査センター「コープ・ラボ」に新しい検査機器を導入しました。食品の残留放射能を検査する「食品放射能測定システム」です。

検査できる項目は、ヨウ素-131、セシウム-137、セシウム-134の3つ。ヨウ化ナトリウムという物質が、その3つの放射線に反応して発光する性質を利用したシステムです。「検査にかかる時間は30~60分。国が定める規制値を超える検査結果が検出された場合、行政機関に届け出て判断を仰ぎます。これまで外部の機関に依頼していたのですが、このシステムを導入したことで、放射性物質の検査対応も迅速に行えます」とセンター長の美野さん。

現在、センターでは、青森から静岡までの1都16県で生産された農畜水産の生鮮品、および当該地域の生産物を原料とする加工品を中心に検査し、その結果をホームページや組合員向けの広報誌で公表しています。



鉛製の検出器の中に、検査する食品(液体以外のものは細かく刻む)を満タンに詰めた密閉容器を投入。30~60分後は、検査が完了します。