

毎日のせいかつに、シアワセ + ぷらす

IZUMI COOP
PRESENTS
FOR HAPPY LIFE NO.7

おいしいくらし

くらしに笑顔お届けします
大阪いずみ市民生活協同組合
〒590-0075 堺市堺区南花田口町2-2-15
TEL.072-232-3111

発行日：2014年1月27日



忙しい日の夕飯は、
さっと用意できる丼が多い。
その中でも親子丼の登場回数はNO.1かも。

だって、鶏肉にも卵にも栄養たっぷりだし、
お野菜を少し追加してもおいしいし。
育ち盛り子どもたちには、
ボリュームもあってちょうどいい。

あるとき、娘が手伝ってくれるという。
そろそろお料理にも興味がでてきたのかな。

「あのさあ、なんで親子丼っていうの？」
「ん？知らなかった？」
「うん、お母さんと私が一緒に作るから？」
「ははは。ちやうで～（笑）」

卵はにわとりから生まれるやろ？
その卵とにわとりのお肉を使って作るから、
親子丼っていうんやで。

「へえ～。私とお母さんが一緒に
ご飯になるようなもんか」

やっぱり子どもっておもしろいことを言う。

この時間、ずっと大切にしたいな。



いずみ市民生協

なんで親子丼？
オヤコだから
「親子丼」。



元気のもと レシピ



栄養たっぷり、 ボリュームたっぷり 親子丼

ふんわり卵にしっかりとした肉質の鶏モモ肉。
年齢、性別問わず大人気の親子丼に、ほうれん草をプラスして
栄養価をアップさせました。
甘めの出汁と卵でほうれん草特有の味がマイルドになり、
野菜嫌いの子どもさんでもおいしく召し上がれます。



◆作り方(1人分)

〈調理時間約15分〉

- ① 鶏モモ肉½枚は食べやすく切り、玉ねぎ¼個はくし形切りにする。ほうれん草30gはゆでてざく切りにする。
- ② 鍋に(しょうゆ大さじ1½、みりん大さじ1、酒・砂糖各大さじ½、だし汁½カップ)を煮立て、ほうれん草以外の①を入れて煮る。
- ③ 火が通ったらほうれん草を入れ、溶き卵2個を回し入れてふたをし、半熟状態で火を止める。丼に盛ったご飯の上のにせる。

食べて 貢献!

飼料米で育った 「マルイ米そだち元気鶏」

2月末、休耕田を活用し栽培した飼料米を与えて肥育した「マルイ米そだち元気鶏」がデビューします。

このとりくみは、耕作放棄された水田を守り、国内の穀物自給率を高めることを目的としています。また、穀物の国内自給率が低い日本では、海外の輸入に頼っており、輸送に伴うCO₂排出や燃料の削減が問題となっています。

そこで、人気の「マルイ元気鶏」においても、この問題に対応し国産飼料米の玄米を飼料に約20%配合し、肥育しています。「未来の農を守るとりくみ」にぜひご参加ください。

2月末から宅配でのみご利用いただけます。

▶マルイ米そだち元気鶏



コープ・ラボだより



その食品、 ホントに国産?



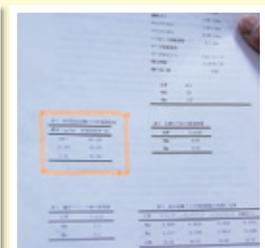
商品検査センター「コープ・ラボ」では、産地を判別する「微量元素検査」が行われています。「一般的にはまだまだあまり行われていない検査ですが、食の安全と安心を守るために、また、産地偽装の予防線としてとりくんでいきたいと思います」とは、同センターの藤井康孝検査担当。

この検査では、食品に含まれる微量な元素を測定し、外国産か国産かを判別します。現在は11種類の食品を対象としています。

微量元素検査の
詳細は
こちらから



▲検査する食品をセラミック刃の専用ミキサーで粉碎し、12時間以上かけて乾燥させて検査します。



◀結果が出るまでに最短で2日半!それでも、食の安全・安心のために大切にとりくみだ、ラボの職員は真剣です。

河内長野市、千早赤阪村で営業中

現在、河内長野市と千早赤阪村で活躍する「コープのお買物便」は、いずみ市民生協が地元自治体の要望に基づき、委託契約を結び運営しています。河内長野市の6地域、千早赤阪村の3地域に設けた停留場所に、週1回ペースで運行しています。すでに、地域の人たちにとっておなじみの存在になっています。

今春、2台目を導入する予定です。



▲買い物に不便な山間の地域にも

しんかい
店長の新海さんは、
お買物便の顔

たくさんの品物のせて、しゅっぱ〜っ

「コープのお買物便」拡大へ!

「コープのお買物便」は2012年6月にスタート。特別仕様の2ト車に、生鮮食品や日用品など約1000種類の商品をのせて走る“移動スーパー”です。



▲車内は野菜、鮮魚、肉、パンなどが所狭しと!

お買い物を楽しむ姿も

大阪で一番標高の高い金剛山。千早赤阪村をまわる「コープのお買物便」は、毎週火曜日、金剛山の登山口付近まで通っています。

「コープのお買物便がやってきました〜♪」定番のアナウンスを流しながら車を走らせると、買い物袋を下げた人の姿があたりこちらから。停留場所に停め開店するやいなや、お客様が次々とご来店。店内ならぬ車内の商品棚から、思い思いに商品を手に取り吟味していきます。

「本日のおすすめは、こちらですよ」と明るく声をかけているのは、店長の新海さん。

運行開始以来のお付き合いになるお客様も多く、「1週間に一度ですが、お客様の顔を見るのが楽しみ。商品の使い方や評判などをお伝えしたり、ちょっとした会話をすることも増えましたね。お役に立っていると思うと、やりがいがあります」

車の乗降口付近では、「みりんある? ポン酢作るねん」「ちょっとだけ買うつもりが、ついつい他のものまで買ってしまったわ」「私も」といったお客様の声も。商品を手にとって選ぶのは、やっぱり楽しいですね。



▲お買い物帰りの片井育子さん。「お買物便を、地域のみんなは楽しみにしているんです。長く続けてほしいと思っています」。

利用者の方からはこんなお声をいただいています!



- 生協の宅配も利用していますが、ちょっと足らなくなったものを買い足せるので助かっています。
- この辺は店がなく、夫に買物を頼んでいましたが、その機会も減りました。
- 前日までに電話注文できるのも、便利です。

地域の障がい者ととも (株)ハートコープいずみ、 どんどん広がっています!

「(株)ハートコープいずみ」って?
いずみ市民生協の100%出資による子会社として設立。障がい者の自立支援と雇用促進をめざし、2011年2月には特例子会社の認可を受けました。



専務取締役・小田和彦さん。時に厳しく、そして温かくメンバー社員を見守っています。

こんなお仕事をしています!



お店や物流センターから出る生ゴミを使用したたい肥づくり
牛乳パック、ペットボトルなどの計量作業
ペットボトルや袋を圧縮する作業



発泡スチロールを溶かして固形化する作業

このほか、保冷剤・オリコン・店舗のお買物カゴの洗浄や物流センターの清掃業務を行っています。



▲取材当日は、メンバー社員の本業幹雄さんが工場の見学者へ作業の説明を担当。「仕事はとても楽しいです!」とイキイキとした表情で話してくれました!

テクノステージ本社工場とあゆみ野営業所の2つの事業所を抱える「(株)ハートコープいずみ」。両事業所では、メンバー社員と呼ばれる障がい者が29名働いています。メンバー社員の誰でもができるようにと、作業はわかりやすく整理され、マニュアル化されています。社員には「報告・連絡・相談」を徹底し、何か起これば管理を行うスタッフに必ず相談をするように指導しています。また、「時間を守る、仲間と協力して作業をするなどの約束事を設け、社会の基本的なことをしっかりと身につけてもらうことにも力を入れています」と、同社の小田和彦さん。「スキルアップし、リーダーなどへ昇格していくことも可能です」。

6月からは、宅配で使用している保冷容器の洗浄を行う新規事業もスタート予定とか。事業を軌道に乗せ、地域に貢献できる会社として、2014年もフル稼働で前進です!

PICK UP!

地元スポーツを応援!

好きだと苦しいことも乗り越えられる!

うえやま やすひろ

トランポリン日本代表 上山 容弘 選手

日本のトランポリン競技のエースである上山容弘選手は泉南市出身。昨年11月に行われた世界トランポリン選手権ではシンクロナイズドで金メダルを獲得!そんな上山選手にお話を聞いてきました。



こんな高さにまで飛び上がります!



取材・撮影協力:ホテル日航関西空港
同ホテル2階エントランスにて

(プロフィール) 1984年10月16日生まれ、泉南市出身。全日本、世界選手権ともに優勝経験を持つ世界のトップアスリート。「トランポリンの魅力は日常では味わえない感覚が体験できること。飛び上がったときの目標の高さは約8M。そこで宙返りなんて。楽しいですよ!」

父親の影響で始めたトランポリン

「トランポリン教室を開いていた父親の影響で3歳から教室に入ったのがはじまりです。赤ちゃんころからトランポリンの上にはいたらしく、あやしがてら乗せられていたみたいです(笑)」
「競技者としてトランポリンをやっていたころ、と決意されたきっかけは?」
「小学校6年生のときに世界の年齢別大会に出場するチャンスをもたらされたのですが、もう見たこともない世界で頭が真っ白に…。自分の実力を全く出せずに帰ってきました。それが本当に悔しくて、それを原動力に『世界で戦っていく』と決意しました」
「それから17年、世界のトップクラスを維持するのは並大抵なことではありません。」

そのモチベーションはどこから?

「自分の技を磨きたい、納得する演技がしたい、そこに尽きます。それとトランポリンが好きで飛び続けてきたということ。好きなことだと苦しいことも乗り越えられます。競技者をめざす子どもたちには、つらいときこそ『始めたきっかけであるう好き、楽しい』という気持ちを持ってがんばってほしいですね」

好きなものは泉州の水なす

「では、心に残って体づくりの食生活を気をつけていることはありますか?」

「自分が動きやすい体重をキープできるように調整しています。疲れると炭水化物を摂ったり、筋力を増やしたいときには、たんぱく質である肉や豆腐類を摂取します」
「海外遠征の際はこうされていますか?」
「お湯を注ぐと炊きあがるようなご飯を持っていき、おにぎりにして食べたりしています」
「好きな食べ物などは?」

「泉州の水なすはおいしいですね。地元に戻ると友人や家族と食事に出るのですが、夏場なら必ず水なすの浅漬けを注文しますね(笑)」
「最後は、地元への愛をしっかりと話してください。上山選手の活躍を地域のみんなで応援していきますよ!」

information

地域を守るとりくみ

防災訓練に参加しました!

いずみ市民生協は、23市町村と防災協定等を締結しています。地域で災害が起きた際、迅速な支援活動ができるよう、市町村の防災訓練に参加しました。



地震体験クイズでは子どもたちも参加!



防災訓練でのパネル展示

パネルやブース展示をはじめ、実際に配送トラックで支援物資を搬送し、市長に手渡しするなどの訓練も行いました。また、災害を想定し、阪南市の災害対策本部より「緊急物資の供給支援要請」をいずみ市民生協に対し通知するなどの訓練も実施しました。

パネルやブース展示をはじめ、実際に配送トラックで支援物資を搬送し、市長に手渡しするなどの訓練も行いました。また、災害を想定し、阪南市の災害対策本部より「緊急物資の供給支援要請」をいずみ市民生協に対し通知するなどの訓練も実施しました。

防災のとりにくみ
動画でご紹介



松原市に福祉複合施設を開設します!

コープの高齢者総合ケアセンター 笑顔の里 松原

3月1日オープン!

現在、松原市にある「コープアイメゾン松原」(介護付有料老人ホーム)に隣接する敷地に、「コープの多機能ホーム松原」と「コープのデイサービス松原」を新設します。複合施設にすることで、幅広いニーズにお応えできるようになります。



あともう少しで完成です!

生協ならではの地域に根ざしたアットホームな施設をめざし、温かいサービスを提供していきます。

●お問い合わせは ☎0120-626-223(年中無休9:00~18:00)まで

いずみ市民生協は 今年40周年

いずみ市民生協は「くらしに笑顔」をテーマに、東大阪市以南の大阪府下25市町村で活動しています。

宅配で毎日の買い物を 便利にします 宅配事業

宅配(グループ配送・個人別配送)で生鮮食品や便利な生協商品を配達します。また、コープの夕食宅配(お弁当コース・おかずコース等)もあります。

おいしい食卓を 応援します 店舗事業

食卓が楽しくなる商品、旬の食材をご提供します。今日の献立に役立つメニューなど、みなさまの食卓を応援します。

困ったとき、 強い味方になります 共済・福祉サービス事業

CO・OP共済は、組合員同士の助け合いで成り立つ保障です。また、福祉用具のレンタルやケアプラン・訪問介護などの事業も行っています。

詳しくは、いずみ市民生協ホームページをぜひご覧ください。

いずみ市民生協 検索



いずみ市民生協の「個人別配送・グループ配送」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



生協へのお問い合わせは ☎0120-884-900

〈受付時間〉
月~金/9:30~21:30
土/9:30~20:00

