

あをがき

Take Free
2020 3
Vol.530
ならコープ



表紙 テーマ 楽しい食卓



商品探訪

CO・OP
カカオ70%
チョコレート

特集 2019年度 組合員のつどいを開催しました
ひとりひとりの“もったいない”～できることから始めよう～

クローズアップ くみかつ
2019年度エリアですすめた“たべる、たいせつ”を 北・中・南エリア委員会から報告
～伝えたい 組合員から組合員へ 食べることの大切～



CO・OP
商品探訪
No.44

CO・OP カカオ70% チョコレート

溶解する機械「コンチェ」に投入されドロドロに溶かされていくチョコレート

**原料にこだわった
ハイカカオチョコレート**

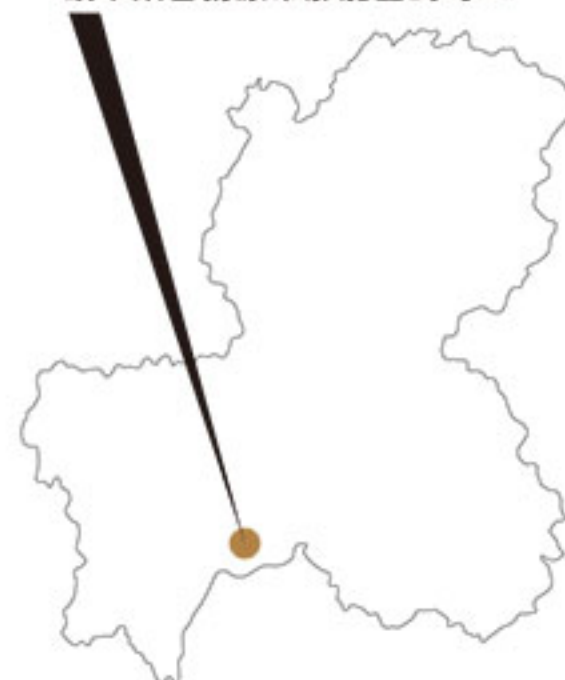
少しお腹が空いた時や仕事で疲れた時の糖分補給に食べたいのがチョコレート。最近では、チョコレートの成分であるカカオポリフェノールが注目されている。

組合員のニーズに応え、ハイカカオチョコレートの開発を始めたコープは、組合員にどんなチョコレートがよいかを調査。結果、「開発の方向はおいしさにプラスαが必要。それはコープならではの原料にこだわって作る」と決まった。日本生協連の開発担当者、組合員さんは一般の消費者に比べ、環境問題や社会貢献などに関心が高いことに着目して、チョコレートの原料のカカオにレインフォレスト・アライアンス認証農家で育てられたものを使うことにチャレンジしたと話す。

そんなカカオをふんだんに使った「CO・OPカカオ70%チョコレート」が2017年秋に誕生した。



【所在】
日幸製菓株式会社
岐阜県各務原市那加山崎町41



**二つの異なる産地、
異なる味のカカオ豆**

「マイルドでキレイがあって、フルーティな味わいです。ハイカカオなので栄養価も高いです」と話すのは、同商品を製造する日幸製菓株式会社の高御堂恵司さん。同社は、岐阜県各務原市に本社と工場を構える製菓会社で、各務原市には江戸時代に中山道の52番目の宿場町「鵜沼宿」があった。

チョコレートは含まれるカカオが多くなると苦味が強くなるが、同商品は苦味が少なく非常に食べやすい。苦みが抑えられているのは、カカオ豆のブレンドと同社のこだわりの加工技術に秘密があるようだ。

原料のカカオ豆は、ガーナ産を32%、コートジボワール産を32%ブレンドして使用している。ガーナ産のカカオ豆はマイルドな味わい、コートジボワール産はキレイがあるのが特徴。二つの異なる産地、異なる味のカカオ豆をブレンドして使うことで、マイルドさとキレイのあ

歩みのアルバム

「子どもたちに安心して飲める牛乳を」
設立前から開発が始まった生協牛乳!

ならコープ創立
45周年
企画

45年間の
さまざまな歩みを
振り返ります



1974年8月29日
綾部酪農見学



1980年5月大内山酪農の牛舎



1983年7月大内山村で
「夏のあそび学校」



1984年7月夏のファミリー
レクリエーション 綾部酪農見学

1974年7月設立の奈良市民生活協同組合(現ならコープ)は、6月14日に商品開発委員会を発足して商品開発を始めました。奈良市民生協準備会ニュースには「組合員から、「とりわけ牛乳・醤油・米などのCO・OP化をという要求が強くあり」と載っています。当時の牛乳は、原乳を加工した調整牛乳が多く、中にはヤシ油を加えたものもあり、「子どもたちに安心して飲める牛乳を」という要望が挙がっていました。6月28日、洛南生協との共同開発で京都府の綾部酪農農業協同組合との提携が提起され、初回の話し合いが持たれました。当時の酪農家は、飼料にかかわる農薬問題や大手メーカーからの圧迫など厳しい状況下にあり、生協との共同開発には一大決心を要しました。

開発に向けて設置された牛乳開発委員会では牛乳の目隠しテストを実施。結果、綾部酪農の成分無調整の牛乳は大好評となり、8月29日には大型バス2台で親子120人が綾部酪農を見学。9月29日には全組合員に綾部牛乳の試飲が行われ、「牛乳嫌いの子どもがこれなら飲んだ」など抜群の評価を受けました。委員会は、生産者と容器、牛乳の成分、配達方法、価格、取引条件等の検討を繰り返し、1974年12月3日の、共同購入開始日を迎えました。「生産者から消費者へ」と緑色のバックに書かれた『生協牛乳』の誕生です。そして、翌年3月には南部地域に牛乳開発委員会が設置され、三重県の大内山酪農農業協同組合との提携が決まり、4月28日から配達が始まりました。

ならコープの今 (2020年1月末現在)

- ・組合員数 280,109人(前年比100.5%)
- ・出資金 112億4,173万円(前年比102.4%)

1月	実績	予算比%	前年比%
供給高計	26億1,824万円	96.5	100.2
無店舗事業	17億8,204万円	96.4	102.7
店舗事業	7億4,316万円	97.5	89.4
宅配事業	9,303万円	89.4	—

(お詫言と訂正)2月号に掲載した「12月の店舗事業供給高実績」が間違っていました。正しくは10億3,980万円です。訂正してお詫言します。

数字でたどる

ならコープでんき契約件数
累計5,626件
(2020年1月末)

VOL.11

原子力発電に頼らない社会を目指して、エネルギーの地産地消に取り組む「ならコープでんき」。電力自由化に伴い2016年10月、ならコープグループ(株)CWSが小売電気事業者に登録。12月から、ならコープグループ施設に電力供給を開始し、2017年4月から組合員への供給が始まりました。ならコープでんきの電源構成は、太陽光発電や小水力発電などの再生可能エネルギー比率(FIT比率)が約49%(2018年度実績)です。



フルーツグラノーラチョコ

材料 2本分

- フルーツグラノーラ50g
- ミックスナッツ(食塩不使用)50g
- ビターチョコレート50g
- バター(食塩不使用)50g※室温に戻す
- ココア20g
- 粉糖適量

【作り方】

- ① ミックスナッツは粗く砕く。
- ② チョコレートは粗く割る。耐熱ボウルに入れてレンジ(600W)で約1分加熱し、溶かす。
- ③ 別のボウルにバターを入れてクリーム状になるまで練り混ぜる。ココアを加えてなじみまで混ぜ、グラノーラ、①、②の順に加えて混ぜる。
- ④ 約20cm長さのアルミ箔に半量の③を横長におき、約15cmの棒状に形作る。同様に合計2本作り、冷蔵庫で2時間以上冷やし固め、粉糖をまぶして食べやすく切る。

©eフレンズ ぱくぱく献立くん

ビーフシチュー

材料 2人分

- 牛ハラミ200g
- エリンギ1本
- 人参1/3本
- じゃがいも2個
- スナップエンドウ2本
- 玉ねぎ1/2個
- オリーブ油大さじ1/2
- 赤ワイン1/2カップ
- 小麦粉・塩・胡椒各適宜
- A) オリーブ油大さじ1・にんにく(みじん切)1片分
- B) デミグラスソース1缶・水3カップ
- C) ケチャップ大さじ1・牛乳1/2カップ・砂糖小さじ1・ビターチョコレート15g

【作り方】

- ① ハラミに小麦粉をまぶす。エリンギ、人参、じゃがいもは食べやすく切る。
- ② 玉ねぎは薄切りにして耐熱容器に入れ、ラップをかけてレンジ(600W)で約3分加熱する。鍋にA)を熱し、玉ねぎをあめ色になるまで炒め、取り出す。
- ③ 鍋をきれいにしてオリーブ油を熱し、ハラミを入れて焼き色をつける。赤ワインを回し入れて煮立て、B)、②を加えてアクを取り、約1時間煮込む。C)、①の野菜を加えてさらに約30分煮込み、塩、胡椒で調味する。器に盛り、塩ゆでしたスナップエンドウを添える。

©eフレンズ ぱくぱく献立くん



製造する日幸製菓株式会社の皆さん



商品プレゼント

CO・OPカカオ70%チョコレートと
CO・OPカカオ70%チョコレートクッキーを
5名様にプレゼントします。

ハガキに、住所・氏名・年齢・組合員番号を記入の上、「あをがき」への感想、または、このページで取り上げてほしい商品とその理由を書いて、〒630-8503 ならこプ「あをがき3月号プレゼント係」までお送りください。(3月31日締切)
※宛先の住所は記入不要です。

1月号プレゼント「CO・OPきらきらキッズ サクサクたまごせんべい」と「CO・OPきらきらキッズ どうぶつカステラボーロ」の当選者は…
古川晴香さん(斑鳩町)・菊谷美和子さん(吉野町)・吉田たかさん(大和郡山市)・熊木 ひろみさん(大和高田市)・坂本麻由加さん(河合町)でした。
おめでとうございます。(応募総数61通)

口どけなめらか食べやすく 入荷されたチョコレートはコンチェ と呼ばれる機械に投入され、丸2日 かけて攪拌して溶解していく。チョコ

このようにエシカル消費の視点を取り入れた「カカオ70%のチョコレート」の製造は、最初にカカオ豆に砂糖や植物油、カカオバターを入れてチョコレートに固化する。同社にはこの状態で入荷されるが、その段階のチョコレートは苦味が残っていて、同社では苦みのある状態から最終製品のおいしいチョコレートに加工している。



る味を表現している。また、この二つのカカオ豆はレインフォレスト・アライアンスの認証を受けた農園から輸入している。レインフォレスト・アライアンスは、地球環境保全のために熱帯雨林を維持することを目的として設立された国際的な非営利団体で、認証農園には、持続可能な農業の基準がある。



チョコレートを適温で固化する機械



コンチェで溶けやすいように薄くコイン状で入荷される

レインフォレスト・アライアンス認証マーク



持続可能な農業を営む農園で育てられた商品に付けられるマーク。なぜカエルのマーク?カエルは環境の変化に敏感な動物です。カエルの存在によって、生態系の状態を知ることができます。

個包装される。ゆっくり時間をかけて丁寧に作るのにおいしさの秘密だ。こうして製造された「カカオ70%チョコレート」はハイカカオなのに食べやすくおいしいチョコレートを実現している。

同商品は、今から4年前に日本生協連から依頼を受けて開発をスタート、2017年から製造を始めた。発売開始以来、組合員からも好評で、「毎日食べたい」という要望を受けて昨年から大容量の230gの商品も登場。人気商品になっている。

同社の今後について中西工場長は「良い環境で物作りができるように環境を整えたい。それが生協の組合員さんと従業員への還元になると思います」と話してくれた。

カカオ農園で起こっていること

森林伐採の多くは農地の拡大によるものです。例えばカカオ農園の場合、カカオを集中的に栽培するために貴重な森林が伐採され、野生生物の生息地が破壊されています。また農業の使用によって、土地、河川、水路が汚染され、人々の健康が脅かされています。

レインフォレスト・アライアンス認証のカカオ農園は、植物や野生動物の通り道を保護し、肥料や農薬を適切に使用しています。またカカオ農家は、研修を通してカカオの生産効率を上げる方法や土地の回復力を学んでいます。それが結果的に収量と収入の増加につながり、農家、家族、地域社会を支えることになるのです。



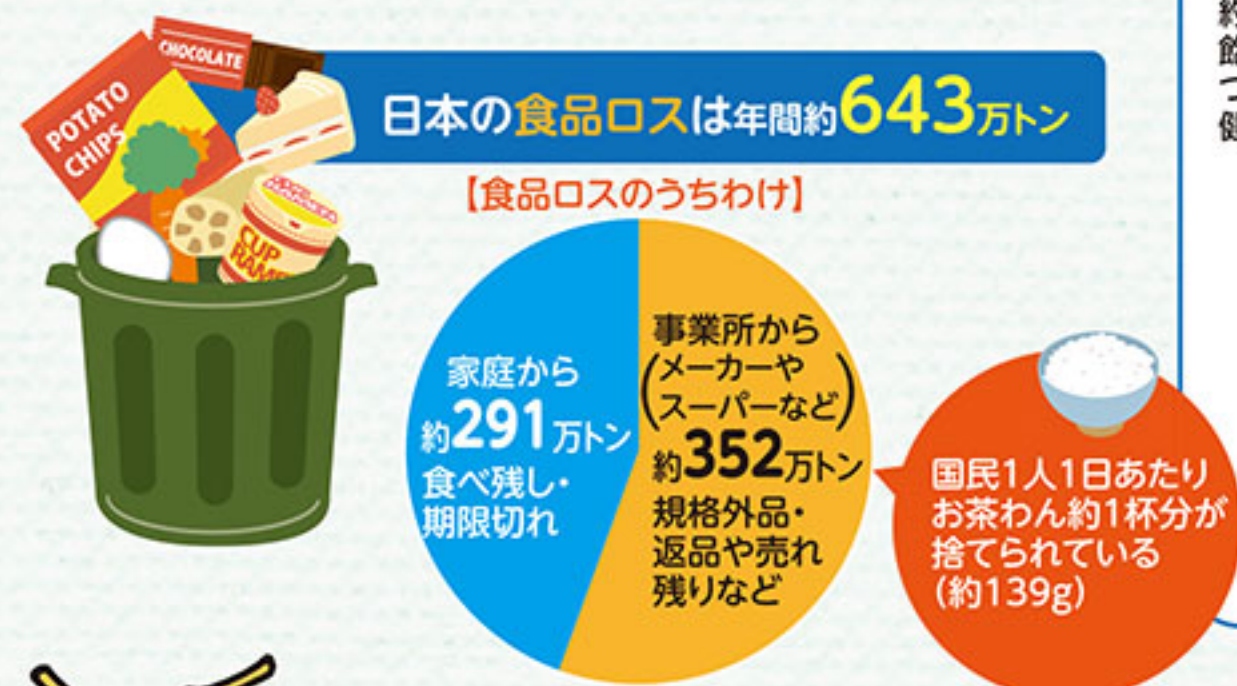
2019年度組合員のつどいを開催しました

ひとりひとりの“もったいない” ～できることから始めよう～

組合員のつどいは、組合員の学びの場として、商品や組合員のくらしをもとに組合員同士、組合員と職員が交流することなどを目的に毎年開催しています。2019年度の組合員のつどいは、さまざまな形で開催し127会場で、のべ3,077人(9月～12月)が参加しました。参加した人もできなかった人も、今回のテーマ「食品ロス」について考えてみましょう!

まずは知っておきたい 食品ロスの現状

食品ロスとは売れ残りや、まだ食べられる食品を捨ててしまっていることをいいます。日本の食品ロスの量は年間で約643万トン(※農林水産省及び環境省「平成28年度推計」)。この量は、世界で飢えや栄養不足に苦しむ人々に向けた世界の食糧援助量年間約380万トン(※国連世界食糧計画(WFP)2017年実績)の1.7倍に相当します。食品ロスは、私たちのくらしに関わることで、世界のさまざまな問題につながっています。



もったいないだけじゃない! 食品ロスがうみだす問題



10月3回のCOMET2掲載時は283人が参加!

チェックしてみよう! あなたのくらしの「食品ロス」

1. 買い物前に冷蔵庫をチェックする	2. 献立を考えて計画的に買い物する	3. 安いからと言って衝動買いしない	4. お店では棚にある手前の商品を取る
Yes No	Yes No	Yes No	Yes No
5. 定期的に食品の期限をチェックする	6. ローリングストックを意識している	7. フードバンクの活動を知っている	8. 「いただきます」「ごちそうさま」感謝の気持ちを忘れない
Yes No	Yes No	Yes No	Yes No

さあ、今日から「食品ロス」を減らしましょう!

知って正しく判断しよう 消費期限と賞味期限

組合員のつどい「食品ロス」は動画でも学べます▶



消費期限

その日を過ぎたら食べない方がいい期限のこと
期限を過ぎると安全性が損なわれるおそれがある。
傷みやすい食品につけられ、製造日からだいたい5日以内。

表示 年月日

例: お弁当・お肉・ケーキなど



賞味期限

おいしく食べることができる期限のこと

期限を過ぎたらすぐに食べられなくなる、というわけではない。

表示

3か月を超えるもの…年月

3か月以内のもの…年月日

例: スナック菓子・ウインナー・ヨーグルト・納豆など



やってみよう ひとりひとりが家庭でできること

① 買いすぎない

- 「必要な食品を、必要な時に、必要な量だけ」お買い物前に、買うものをリストにしておきましょう。
- お買い物前に冷蔵庫チェック
スマートフォンや携帯電話で冷蔵庫を撮影すると一目瞭然です。



② 工夫して保存

- 野菜を上手に保存
葉野菜・キャベツなどの丸物は、葉先が乾燥しないよう、湿らせた新聞紙で包んでからビニール袋に入れて野菜室へ。なるべく立てて保存しましょう。



③ 食材を使いきる・つくった料理を食べきる

- 皮むきをやめてみる
- アレンジする
カレーに 肉じゃが
カレー ドリアに
- 週1回冷蔵庫の「クリーンデー」をつくる。
- 「ローリングストック」で非常食を上手に使う、余らせない。



ならコープでは

管理期限切れの商品を発生させないことや、管理期限切れでも食べられる商品を「特定非営利活動法人 フードバンク奈良」に提供したり、組合員が参加するフードドライブなど、事業や組合員活動を通して食品ロス削減の取り組みを継続しています。

こんなことも学びました

2020年はNPT(核兵器不拡散条約)再検討会議の開催年。「実現しよう!核兵器のない世界〜2020年NPT再検討会議に向けて〜」のDVDと資料を使って、私たちにできることを考えました。2020年は、ならコープから組合員代表としてカーン陽子さんをニューヨークへ派遣します。

参加者の感想

食品ロスは
お金を捨てること。
その日に使うものは
手前から取るように
したいと思います。

食品を廃棄することで
多くの問題を起こしている
ことに気がきました。
ただ、もったいないだけでは
ないですね。

ならコープの活動が
あらためてよくわかりました。
平和な日本で生活していると、
平和が当たり前に感じています、
本当にありがたいことです。

「組合員のつどい」は毎年違うテーマで秋頃に開催しています。開催日時や場所は、各支所・店舗にて案内します(会場によっては保育あり)。ぜひご参加ください。



もっと知りたい! 自動注文

組合員のみなさんの毎日をもっと快適に

自動注文とは、ならコープ商品宅配(共同購入・こまどり便・受取ハウス)で、毎週注文したい商品をあらかじめ登録しておくことで、注文書を提出しなくても、登録した商品が自動的に届きます。「うっかり忘れた! 見落とし! めんどくさい!」がなくなり便利なサービスです。



うれしい特典!

- ♥こまどり便で「すくすく割引」対象の方は、3点以上ご登録いただくと個配利用料金が全額免除になります。
- ♥1回のお届けで自動注文商品が5点以上あると、自動注文の商品代金から1%割引いたします。

「自動注文」利用者の声

- ♥毎週必ず届けてくれるから、注文書を出し忘れても安心です。
- ♥注文の手間が省けて、子どもとの時間がゆっくり過ごせます。
- ♥欲しい個数が毎週届くから安心です。1個からでも登録OKなので助かります。

登録できる商品は
全部で68品目!

登録&数量変更の方法や、商品一覧はコチラの二次元コードから



※1 登録商品の数量変更や取り消したい場合は、配達担当者またはコールセンターまでご連絡ください。



でも、登録したら
ずっと届き続けるの?
いらない時も
あるんだけど...

ご安心ください!

ご都合に合わせて
簡単に数量変更やお休みOK。
1回のお休みや数量変更は、OCR注文書
またはeフレックスから可能です。

※2 ご注文がない場合でも自動注文登録商品は届きます。
「自動注文お休み」の手続きが必要です。

詳しくは **ならコープコールセンター** まで

通話料無料

☎0120-577-039

携帯・IP電話からは

☎0743-68-3100 まで

携帯電話・IP電話からの場合、通話料はお客様ご負担となります。

受付時間: 月～土 あさ8時30分～よる9時まで
(但し土曜日はよる6時まで)

品質保証室便り



バナナが黒くなっている。どうして黒くなってしまったのでしょうか?



バナナは、青いうちに収穫したものを船便で輸入し、外気温などを考慮して国内で追熟をおこないます。バナナが黒くなった、果肉が軟化する原因としては以下のことが考えられます。

- バナナは熱帯の作物であるため、低温になるとバナナの皮の内側より徐々に黒色に変色します。
- 輸送中などに衝撃を受けた場合に、組織の一部が破壊されたことにより急速に変色することがあります。この場合は衝撃を受けた側全体が変色します。

たとえば... 保冷材が当たると⇒皮も中身も変色



- 同じく輸送中に、バナナの重なり合った部分でじっくり圧力がかかった場合、皮には影響が及ばず、組織の一部が崩れ、変色します。

たとえば... バナナを指で押さえると⇒翌日皮はあまり変化なし。
⇒しかし中身は変色



なお、皮に変化が無い内部の変色の場合、外観からの見分けが困難な場合があり、検品の強化などの対策を行っておりますが、混入してしまうことがあります。これらの場合、食味は損なわれますが、健康を害するものではありません。

ご意見・ご要望は

コープベル 0120-445-151までお気軽にお電話ください。(月曜～土曜 10:00～17:00)
※商品についての連絡は、配達担当またはコールセンターまでご連絡ください。

1月度 ならコープの産地・工場点検実績表

※商品調達部門・品質保証部門と合同で点検を実施しているものをそれぞれ含んでいます。

点検部署	実施数	主な点検先
商品部門点検	2社の取引先	大和食品(株)和泉工場(畜産、ロイヤルファーム牛ローストビーフ)、(株)オリエンタルフーズ(水産、まぐろ切り落とし)の点検を実施しました。
品質保証部門点検	5社の取引先	ミヅホ(食品)、(有)尾崎商店(水産)、中尾水産(水産)、マントミ食品(冷食)、大和食品(畜産)の点検を実施しました。
コープ委員会の見学	1社の取引先	1コープ委員会16人、イトアンド株の見学を実施しました。

忘れない阪神・淡路大震災～25年を経て～ 第15回桜あかりの集い2020を開催しました

1995年1月17日の阪神・淡路大震災から10年の節目に、ならコープは(福)協同福祉会あすなろ苑の庭に3本の「鎮魂の桜」を植えました。以後、ならコープサークル「桜(鎮魂)の会」が犠牲者の冥福を祈り、震災を忘れず防災意識を高める「桜あかりの集い」を開催しています(ならコープは5年ごとに共催)。2012年からは東日本大震災の復興を願い、犠牲者に祈りを捧げています。1月11日(土)、15回目のつどいがあすなろ苑で開催されました。



西 義人氏

阪神・淡路大震災から25年となる今年は、被災した方の体験を語り継ぐ機会として、当時コープこうべ職員(現在、賀川記念館参事)の西 義人氏から「災害時に協同組合が果たしてきたこ

2019年度環境保全活動助成団体交流会を開催しました

ならコープでは、2005年度から毎年、環境資金(レジ袋利用の際にご負担いただく5円)を活用して、県内で環境保全活動を行う団体を助成しています。2019年度は25団体に総額98万4千円を助成しました。

2月5日(水)コープふれあいセンター六条にて、助成団体同士のネットワークづくりを進めるために、交流会を開催し、19団体28人を含む43人が参加しました。

今回は、それぞれの活動をより詳しく知ろうと、第1部では5団体が活動を報告し、第2部では参加団体が持参した資料・チラシ・写真等を活用して各々の取り組みを紹介し交流しまし



た。助成団体の活動には、地球温暖化防止、里山保全、森や農園に巣箱を設置して日本ミツバチの繁殖環境づくり、ため池保全、耕作放棄地で野菜づくりや販売で町づくりをするなど、その内容は多様で多岐にわたっています。参加者からは、「仲間がいることに勇気をいただきました。各団体の活動を今後、現場で見たいと思います」「さまざまな方法で環境に貢献できることがわかりました」との感想が寄せられました。

2020年度環境保全活動助成団体は、3月16日(月)まで募集しています。詳しくは、組織部(☎0742-45-7884)までお問い合わせください。



News of this month

今月のお知らせ

と」を、当時神戸市立本山第二小学校校長(現在、NPO法人「神戸の絆2005」理事)の岩本しず子氏から「そこから出発～未来に生きる子どもたちのために」をお話いただきました。続いて、日本生協連主催「福島・原発廃炉工程視察ツアー」に参加したならコープ職員からの報告とならコープサークル「それいゆ」による鎮魂のコンサート、防災グッズ等の展示が行われ、苑庭では組合員から寄せられたメッセージを巻いたランタンに「1.17希望の灯り」を灯しました。



4月、(福)協同福祉会が新しい介護事業所を開設します。施設見学と学習会にご参加を!



あすなろホーム高田(イメージ)

4月、(福)協同福祉会は大和高田市と天理市に新しい介護事業所を新設、あすなろホーム桜井を増築してサービスを拡大します。あすなろホーム桜井と高田では、定期巡回型サービス・グループホーム・小規模多機能型居宅介護・看護小規模多機能型居宅介護を、あすなろホーム山の辺では、定期巡回型サービス・小規模多機能型居宅介護を行います。下記日程で各施設の見学と学習会(施設での取り組み「10の基本ケア」について)を開催します。ぜひ、ご参加ください(要申込)。また、介護をご希望の場合は、まずは(福)協同福祉会あすなろ苑にご相談ください(下記TEL)。

あすなろホーム桜井 (桜井市栗殿800)

日 時 ①4月2日(木) 13:30～15:30
②4月3日(金) 10:00～12:00

あすなろホーム高田 (大和高田市磯野南町537-1)

日 時 ①4月4日(土) 14:00～16:00
②4月5日(日) 10:00～12:00

あすなろホーム山の辺 (天理市別所町246)

日 時 ①4月22日(水) 10:00～12:00

講 師 (福)協同福祉会 村城正理事長と各ホーム職員

募集人数 各会場50人 主 催 あすなろ友の会

申 込 あすなろ苑内・あすなろ友の会事務局
☎0743-57-1165



子どもが独立し夫婦2人になり、料理の腕が落ちています。お惣菜やレトルトを皆さん使いますか？(60代)



記事についての意見や感想、日々の出来事などを投稿してみませんか？クイズの解答ハガキに書いてもOKです。

子どものためなら一生懸命

下北山村 K・K(40代)

料理って、毎日のことでもなんね。子どものためなら一生懸命、料理する気にもなりますが…。夫婦2人で料理の腕をふるうのも、なんだか虚しくなつて料理の腕が落ちてきている(やる気がない)のかも、かもしれませんね。今のレトルト食品はおいしく工夫されているし、時短にも繋がるので良いと思います。使うのに抵抗があれば、まずはレトルト食品に手を加えるところから始めてみてはいかがですか？

インターネットの料理サイトやレシピアプリで

奈良市 Y・H(50代)

我が家も昨年4人家族から夫婦2人となり、今まで食事作りに戸惑いがありました。仕事で遅くなる時や、出掛けた日には、2人分の気軽さもあり、レトルトやお惣菜も固く考えず利用しています。インターネットの料理サイトやレシピアプリでは2人分の記載

も多く、新しいレシピにも時々チャレンジしています。動画で教えてくれるのもあるので、意外と簡単に新しい料理が作れてオススメです。

気分や体調でその時に食べたいと思うものを

斑鳩町 O・M(50代)

ずっと家事をしていると、しんどいなあと思う時はありますよね。私は、お惣菜・レトルトを若い頃から結構使ってきました。お魚の煮物など家で作るよりずっと美味しいです。お吸い物などいろいろな種類があります。お惣菜・レトルトが続くとやっぱり自分好みに作ったのが食べたくなったりもします。手作りにこだわらずに、気分や体調でその時に食べたいと思うものをいただいたらいいと思います。

時々新しいレシピにも挑戦

香芝市 M・H(50代)

同じく子どもが独立して夫婦2人の50代の主婦です。お惣菜もレトルトも利



やってみればどうってことなし

大和郡山市 J・K(60代)

2〜3カ月前、何か作る気力がなくなり「どーしよー？」と言っていたら夫が「レトルトカレーでいいやん」とひと言。今までお惣菜やレトルトは使っていたことがありましたが、さすがに夕飯にレトルトカレーはありませんでした。でも、やってみればどうってことなし。また翌日から気分を入れ替えて料理するようになりました。



この声はプレゼント応募やクイズの回答に寄せられたご意見より掲載しています。

リサイクルできるものは徹底する

香芝市 S・Y(60代)

今年の目標はごみをできるだけ少なくすることです。生ごみは畑の肥料に、リサイクルできるものは徹底すること。がんばります。

平和でありつづけることを祈ります望みます

葛城市 T・K(70代)

令和2年早々の第三次世界大戦の恐怖。平和でありつづけることを祈ります。望みます。

毎月楽しみにしています

橿原市 K・K(70代)

職場まで届けていただいていた5〜6人グループで20〜30年前を経て、夕方遅

いつも配達ご苦労様です

橿原市 I・M(30代)

毎月あをがきを読ませてもらい、先輩方の声を参考にしています。いつも配達ご苦労様です。お茶や水は重たいので配達はものすごく助かっています。あと、冷凍も溶けていなくて安心して注文できています。

コープを利用して25年以上

生駒市 H・Y(50代)

コープを利用しだして25年以上。5年

今も楽しい1日を過ごせるように

宇陀市 T・S(60代)

日々のなげない喜び。これはこの年齢になったから(笑)若い時には考えられなかった事。若い時の苦労は買ってでもし。しみじみありがたい言葉です。今も楽しい1日を過ごせるようにそれなりに楽しんでいきます。

まちがいさがしクイズ LOOK!

今月の難易度 Bランク

抽選で20の方に、ならコープ商品券(1,000円)をお送りします。LOOK! は、イラストをじっくりみるのが肝心です。解答は、たとえば「A-1」「B-2」というように書いてください。



印刷の汚れ・カスミなどは当てはまらないよ。今月の間違いは「4カ所」です。よく見て探してネ!

あをがきへのWebでの投稿はすべてこちらの二次元コードから▶



1月号のクイズの答えは

「A-3・A-4・C-2・D-4」です。

図解での解答は上記二次元コードから。Cランクでしたので、10人の方に1,000円分のならコープ商品券をお送りします。

当選者 応募数は、537通でした。(敬称略)

吉岡千晶(田原町) 北村一代(天理市)
西村典子(大和郡山市) 中嶋瑞(葛城市)
小笠原美千代(大和郡山市) 松村いづみ(香芝市)
西田節子(天理市) 奥川正子(奈良市)
駒野美恵子(奈良市) 大場紀代子(香芝市)

まちがいさがし「LOOK!」の答えは、ハガキに何月号のクイズかを明記し、住所・氏名・年齢・組合員番号を記入の上、「あをがき」への意見や感想を添えて下記までお送りください。
〒630-8503 ならコープ「あをがき」係
※宛先の住所は記入不要です

3月31日の消印まで有効です。

2019年度エリアですすめた“たべる、たいせつ”を 北・中・南エリア委員会から報告

伝えたい 組合員から組合員へ 食べることの大切



奈良県は都市部の北部地域と山間地域の南部地域では、くらしの事情にも特徴があります。そこで、ならコープでは組合員みなさんのくらしにもっとも密着して活動しようと、北・中・南の3つのエリアに分けて組合員と一緒に取り組んでいます。とくに、各エリアに設置されたエリア委員会は、エリアの方針に基づいて、エリア内の組合員に必要なことを考えて企画したり、エリアの中の食育を推進したり、地域やお店を盛り上げています。今号のクローズアップくみかつは、各エリア委員会の活動を“たべる、たいせつ”の取り組みで報告していただきました。

「たべる、たいせつ」って?

生協では食育に取り組むことを「たべる、たいせつ」と言います。「食育」という言葉は、今から15年前の2005年に食育基本法の制定によって注目されるようになりましたが、ならコープでは、45年前の創立の時から「食べることをもっと大切に!」と考え、商品の開発や調達、お届け、そして組合員の教えあいの活動をすすめてきました。

毎日おいしく食べることも大切、食べることや食べるものについて学ぶことも大切。それが、ならコープの「たべる、たいせつ」です。2019年度は、北・中・南エリアでそれぞれの「たべる、たいせつ」のテーマと商品を設定し、各エリア委員会が中心になって取り組みました。

北 エリア

朝ごはんでおいしく健康に!

委員長以外は新人4人のフレッシュな令和元年度北エリア委員会。2019年度の「たべる、たいせつ」のテーマは「朝ごはん おいしく健康に!」、商品は「発酵食品」〜快調で快腸な生活を〜です。

「ならコープ白菜キムチ」リニューアルに際し、昨年7月の活動交流会でコープ委員さんたちと試食をして意見を出しました。完成した白菜キムチの試食と紹介を、11月24日(日)ディアーズコープいこまの新しい広場「いこっぴ」でおこないました。

8月31日(土)の「やさいの日」のイベントには、コープ学園前で「CO・OPブルーベリー&玄米黒酢」のお水割りを試飲で

やさいの日

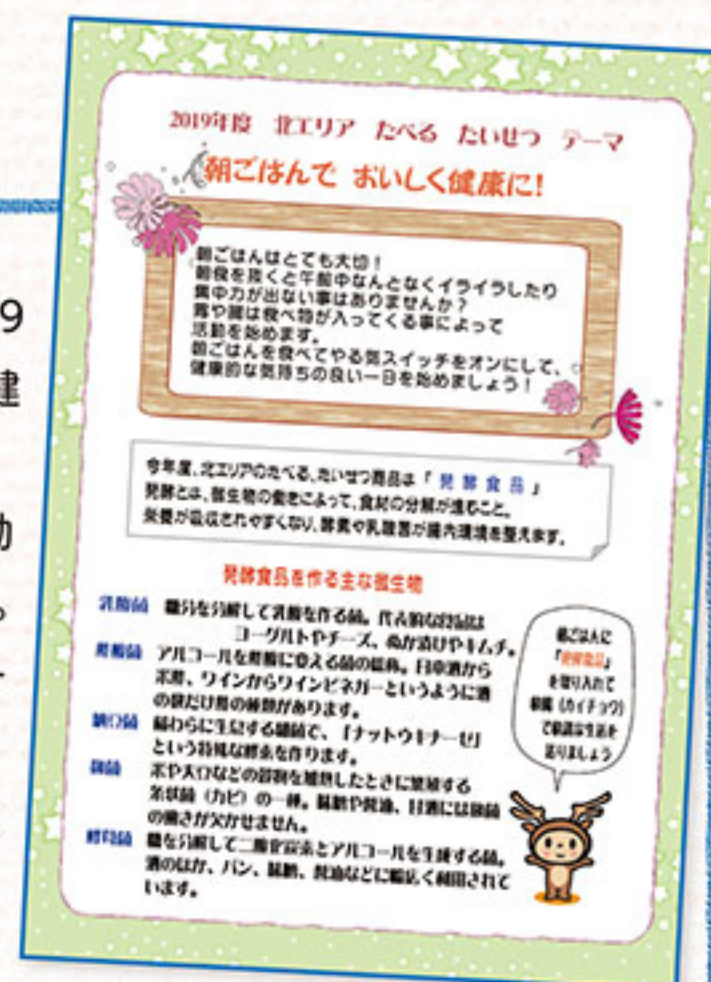
し、さっぱりお酢ドリンクは大好評!

2020年1月25日(土)の「たべる、たいせつフェアinいこま」では、「塩こうじ鍋」をふるまいました。「液体塩こうじ、キャベツ、玉ねぎ、CO・OPフィッシュソーセージ」を煮込んだ超簡単鍋の美味しさに自画自賛!「奈良ひのひかり」「特別栽培米なつぼし」「ふっくりんこ」産直のお米三銘柄食べ比べ大投票も実施。北エリアのコープ委員さんたちも大奮闘でした!



たべる、たいせつフェア

みなさんも、「炊きたてのご飯」「発酵食品」などでしっかり朝ごはんをとりましょう!食べて飲んで元気いっぱい活動した2019年度の北エリア委員会でした!



南 エリア

お野菜たべ菜さ〜い

2019年度南エリアでは、「たべる、たいせつ」の取り組みとして、野菜ばなれ子ども達に食べてもらおうと、商品を「野菜」と決めました。南エリアニュースに「みんなのレシピ」を掲載し、年間を通して野菜のおいしい食べ方を提案しました。

2019年7月20日(土)にコープたかだで開催した「たべる、たいせつフェア」では、夏野菜をスティックにし、10月26日(土)コープみなみの同フェアでは、冬野菜をホットプレートで温野菜にして5種類のディップと人參ドレッシングを作り、試食をしてもらいました。「こんなにしてくれたら野菜食べられるよ」「この野菜おいしい」と子ども達にも大人気でした。ディップを試

食したお母さん達からは、「この味はゆで野菜と和えたらいいね」の声もあり、どちらの会場もお野菜が足りなくなるほど賑わい、盛り上がりしました。



人參玉葱
ドレッシング



梅カツオ
味噌



味噌からし
マヨネーズ

エリア委員考案の「トマトのジャム」(左)と野菜スティックにのせた「大豆とツナのディップ」

「トマトのジャム」の試食(写真左)を提供。多くの組合員にやさいクイズに参加とともに、野菜をたくさん食べる方法なども聞きました(写真右下)。お話を

する中で嫌いな野菜を何とか食べてもらいたい「お母さんならではの工夫」など新しい発見もあり、私たちも改めて勉強になりました。

たべる、たいせつ活動を進めていく中で、野菜をたくさん食べるには「やっぱり鍋!」という声が多く上がったことから、いろいろな鍋の種類を研究していきたいと思います。



中 エリア

やさしいdeヘルシー ~もっと楽しく!もっと健康に!!~

中エリア委員会では組合員の声をもとに、2019年度の食育のテーマを「やさしいdeヘルシー」とし、PRマーク(写真右上)を作成。野菜を食べる大切さや減塩について広めてきました。

5月の中エリア総代会議では、奈良県が作成した減塩のことを楽しく学ぶ事が出来る紙芝居「げんえもんと一緒にいく、減塩修行の旅」で、野菜を食べる大切さや、減塩の大切さを総代のみなさんに伝えました。

6月には活動交流会を開き、食育サポーターさんを招いて、1日に必要な野菜の摂取量、緑黄色野菜、淡色野菜などについて学びました。また品質保証室の方を招いて味覚チェックの学習会もしました。学習を踏まえ、「野菜を食べよう!」の冊子や、「野菜クイズ」を作成し、店舗で行われる秋まつりやハロウィンイベントなどで出展、配布しました。

イベントでは冊子の配布と同時に素材の味を活かした「野菜スティック」に「ヘルシーコープ」のレシピより、「大豆とツナのディップ」、エリア委員考案の「トマトの



1 アースデー2020inなら まいにちがアースデー ～地球のために何ができる?～

環境について考え行動する日としてアースデーを開催します。4月10日(金)～4月26日(日)期間中にエコチャレンジをしよう!地球温暖化や環境問題に関心を持ち、楽しみながら行動できる取り組みです。

「アースデー2020inなら」環境イベントに参加しよう!

① 菜の花ウォーキング Web 要申込 無料 先着順 (アースデー2020inなら「菜の花まつり」)

生駒ケーブルに乗り、宝山寺駅から美しい棚田の風景を見ながら菜の花まつり会場(西畑町菜の花畑)まで歩きます。会場ではミニとんど焼き、地元物産品販売、里山散策、里山遊び、大声大会などを催します。

日程 4月19日(日)小雨決行
集合 9時30分
生駒ケーブル鳥居前改札口(近鉄生駒駅から徒歩3分)
参加費 無料(ケーブル代は各自負担)
コース 【行き】宝山寺駅～生駒山麓～西畑町菜の花畑(約3km)
【帰り】西畑町菜の花畑～近鉄南生駒駅(約3km)
定員 100人(先着順)
持ち物 お弁当・飲み物・敷物など
申込・問合せ 組織部 ☎0742-45-7884(月～金・9時～17時)

② 環境作文募集!

環境をテーマ(下記)にした作文を小学生の部、中学生の部、高校生の部、成人の部より募集します。最優秀作品、優秀作品、入賞作品にはならコープ商品券をプレゼント。

テーマ ①「食品ロス」②「プラスチック問題」③「省エネ」
文字数 小学生の部・中学生の部・高校生の部・成人の部
すべて800字

応募資格 組合員またはその家族

(応募は1人1作品まで。未発表作品に限る)

応募方法 環境作文と①氏名 ②年齢(学年) ③住所 ④組合員番号を記入して郵便・Eメールでお送りください。
〒630-8043 奈良市六条2-17-6-11 ならコープ組織部
「アースデー2020inなら 環境作文募集」係まで
E-mail: kumikatsu@naracoop.or.jp

締切 4月24日(金)必着

イベントおよび企画に関するお知らせ

本ページに掲載するイベントおよび企画について、新型コロナウイルスの感染拡大を考慮して、主催者の判断で中止になる場合がございます。中止になった場合は事前にお知らせします。あらかじめご了承ください。

2 4月の子ども料理教室 「エビピラフ カレー味」 「チョコバナナブラウニー」をつくろう!!

日程・場所・定員 4月4日(土) コープみなし 12人
時間は各日とも 4月11日(土) コープなんごう 10人
10時～12時30分 4月18日(土) コープ七条 12人
4月25日(土) コープなんごう 10人
※最小催行人数4人

持ち物 エプロン・三角巾・ふきん・手ふき・筆記用具
対象 小学3年生以上。調理実習中、保護者は同伴できません。
参加費 750円

キャンセル料 2日前(木)・・・450円 前日(金)・当日(土)・・・750円
※キャンセルの場合は必ずご連絡ください。

当日の連絡先は返信はがきにてご確認ください。

締切 3月17日(火)必着。抽選後、返信はがきで当落通知します。
申込 往復はがきに①組合員番号②参加希望日(第1・第2)と開催場所③電話番号(携帯電話をお持ちの方はその番号も)④住所⑤氏名(ふりがな)⑥学年をご記入のうえ下記まで。
※1枚のはがきで3人まで。全員の①～⑥をご記入ください。
〒630-8043 奈良市六条2-17-6-11
ならコープ組織部「子ども料理教室」係

問合せ・キャンセル 組織部 ☎0742-45-7884(月～金・9時～17時)

3 ピースかふえⅢ ～被爆者のこころの傷を追って～

精神科医として長年被爆者にふれあい、被爆者についての著書も多い中澤正夫さん。被爆という強烈な体験がもたらすPTSD(心的外傷後ストレス障害)や被爆者自身も自覚しない「こころの傷」について、精神科医の視点からお話しいただきます。

日時 3月30日(月)14時～16時
場所 コープふれあいセンター六条(奈良市六条2-17-6-11)
講師 精神科医 中澤 正夫 氏 **定員** 50人(先着順)
申込 3月27日(金)までに 組織部 ☎0742-45-7884
主催 ピースアクションをすすめる会

4 「コープたすけあいの会 (有償たすけあい活動)」説明会

組合員による高齢者や産前・産後の方などへの家事援助や子育て支援をおこなっています。活動は少しの時間で結構です。ご協力ください。(年齢不問)下記日程以外でも問い合わせ可。利用をお考えの方はお電話でご相談ください。

場所 3月12日(木) コープ七条 集会室1
3月13日(金) ディアーズコープたつたがわ 研修室2
3月16日(月) ディアーズコープいこま 集会室A
3月17日(火) たかだ未来づくりステーション 集会室

時間 各日とも10時30分～12時
持ち物 登録していただける方は、筆記用具・印鑑(認印で可)・年会費(1,000円)が必要となります。

問合せ 組織部内 コープたすけあいの会事務局(日程以外でも問合せ可) ☎0742-35-1183(月～金・9時～17時)

5 コープくらしの法律相談会

くらしの悩み、弁護士に相談してみませんか?ならコープにご加入の組合員であれば無料です。当日、相談前に「相談者カード」にご記入をお願いします。相談に関わる資料があればご持参ください。内容・個人情報等は厳重に管理します。

日時 3月21日(土) 10時～13時(1人30分以内)
場所 ディアーズコープたつたがわ研修室 **定員** 6人(先着順)
申込 3月2日(月)～3月20日(金)12時まで
総務部 ☎0742-34-8731(月～土・9時～18時)

6 ならコープLPAの会 学習会 ～エンディングノートを書いてみよう～

もしも!は、いつ訪れるかわかりません。LPAの会が独自に作成したエンディングノートを使って、病气や介護、急な事故などに備えて大切な情報を家族に伝えておきましょう。幅広い年代の方々のご参加をお待ちしています。

日時 3月25日(水)10時～11時30分
場所 コープふれあいセンター六条(奈良市六条2-17-6-11)
定員 20人 **参加費** 500円(資料代 エンディングノート代含む)
講師 ならコープLPAの会
申込 組織部 ☎0742-45-7884(月～金・9時～17時)

7 第42回 コープときめきウォーク(小雨決行) 桜の京都御苑・平安宮跡コース

京都御苑には1100本もの桜が植えられています。枝垂れ桜も数多くあり、3月から4月、見事に咲き誇ります。平安京の歴史に思いをはせ、都の春を満喫!1人でもグループでも参加OK。

日時 4月3日(金)
コース 出町柳駅～京都御苑～護王神社～大極殿遺跡～法金剛院～JR花園駅(約8km)
集合 10時10分 京阪出町柳駅 改札口 **解散** 15時ごろJR花園駅
定員 60人(先着順) **持ち物** 弁当、飲み物、敷物、雨具
参加費 200円(保険、資料代含む)交通費・拝観料(400円)別
申込 組織部 ☎0742-45-7884 **受付開始** 3月9日(月)9時から

8 NPOのまはら「地域農援プログラム」 ～自分の食べるお米と野菜を作ってみよう～

高齢化などで田畑の維持が難しい地域の農家を応援しながら自分達が食べるお米・野菜を楽しみながら作るイベント。主催は東日本大震災被災者支援の会「のまはら」です。収穫したお米・野菜はこども食堂等支援団体に一部寄贈します。

開始日 4月8日(水)及び12日(日)の都合の良い日を1日選択
雨天順延 以後の参加日は調整して決めます。
集合 9時45分に現地農園(奈良市都祁吐山町1679)または9時30分に榛原駅北口ロータリー前
定員 募集枠は無制限 1日の参加は5人程度(調整あり)
参加資格 高校生以上、Eメールで送受信が出来ること
作業内容 土づくりから出荷まで農業活動全般
特典 昼食有り。25歳までの学生は交通費補助有り
1回の参加で米5kgまたは野菜を随時適度にご提供
締切 開始日の参加者は4月8日まで要連絡 他、随時
申込・問合せ 高橋 ☎050-3636-7132
Web <http://narahinan.com/> Facebook: のまはらで検索

9 講演会「日韓 問題の病根とその背景」

徴用工問題等で、深刻化している日韓関係。その原因はどこにあるのでしょうか。近くて遠い国と言われる韓国と日本の関係・問題点を歴史的に解説します。講師は専修大学の恒木健太郎先生。幅広い知識とわかりやすいお話には定評があります。

日時 4月11日(土)10時～11時40分
場所 あすなろ苑3階ホール(大和郡山市宮堂町160-7
近鉄ファミリー公園前駅から徒歩7分)
講師 専修大学准教授 恒木 健太郎 氏
参加費 100円(資料代 平和の会会員は無料)
主催 ならコープ平和の会 **問合せ** ☎090-1137-2924(大川)

10 平和ハイキング 大阪城の戦争遺跡群

終戦まぎわまで空襲に焼かれた大阪の街と大阪城には、当時のままの傷跡があちこちに残っています。一緒に戦争の理不尽に触れてみましょう。ハイキング終了後ピースおおさかを自由見学します。

日時 4月19日(日)10時～13時30分
集合 10時 JR京橋駅 **持ち物** 弁当・飲み物・筆記用具
参加費 300円(平和の会 会員は200円)
主催 ならコープ平和の会
申込・問合せ ☎090-4307-7144(安藤)
☎0742-41-4325(17時以降 堀江)

11 春うらら あかり住職を訪ねるちいさな旅

視覚障がい者の外出をサポートするサークルあんもあです。桜と、音楽で仏の教えを説く女性住職に会いに行くお楽しみハイキングです。視覚障がい者のお手伝いをしてみたい人のご参加を願っています。

日時 4月3日(金)10時30分～16時(現地解散)
集合 11時近鉄橿原神宮前駅中央出口 **参加費** 2,000円(昼食代)
内容 橿原神宮の庭を散策後、橿原ロイヤルホテルで昼食、吉野線下市口駅すぐの光明寺で、三浦あかり住職の講話と歌を聴きます。
主催 視覚障がい者外出サポートサークルあんもあ
申込・問合せ ☎090-4307-7144(安藤)

2018年度に貯まった「あったかポイント」は、3月4回のご注文<3/16(月)～3月20日(金)>までにご使用を!

OCR注文書またはeフレンズからポイントの使用が可能です。

★詳しい活用方法は、
ならコープHPまたは
3月9日(月)～3月13日(金)配布の請求明細書兼お届け表裏面(もぎたて情報便)でもご案内いたします。

▼請求明細書の右下に記載

あったかポイント明細書	
前年度までの保有ポイント数	5102.0 P
(訂正などによるポイント増減)	0 P
今回使用ポイント数	0 P
今迄保有ポイント数	85.8 P
(ご利用代金による獲得ポイント数)	40.8 P
(ボーナスポイント数)	45.0 P
ポイント総数	2.0 P
今年度の保有ポイント数	5187.8 P
19年3月23日まで使えるポイント	2511.2 P

※★印はセルフステイケーション税別対象商品。

■お問合せ
ならコープコールセンター
☎0120-577-039(月～金・8時30分～21時、土・8時30分～18時)
携帯・IP電話からは☎0743-68-3100(通話料組合員負担)

この欄の表示ポイントが失効の対象となります。



写真は1人分です。

材料(2人分)

鰹たたき120g程度、ご飯250g、スライス玉葱20g、フライドガーリック10枚、
ぶぶあられ適量、やっこ葱4本、焼海苔2枚、卵黄1個、胡麻油小さじ1、
コチジャン小さじ1、おろしニンニク小さじ1/2、おろし生姜小さじ1、砂糖小さじ2、
濃口醤油大さじ2、みりん小さじ2

① 丼タレ: 濃口醤油、みりん、砂糖、コチジャン、おろしニンニクを合わせて温め(沸騰させない)、最後に胡麻油とおろし生姜を入れて冷ます。

作り方

- ① 鰹たたきを食べやすい大きさに切って、途中で裏返しながらか①に5分程漬ける。
- ② ご飯を丼鉢に入れて上から①のタレを全体に掛ける。
- ③ ②の上にスライス玉葱を散らし、①の鰹のたたきを並べ、海苔を散りばめる。
- ④ ③にやっこ葱、ぶぶあられ、フライドガーリック5枚の順に散りばめる。
- ⑤ ③の中心に卵黄をトッピングする。

「福井先生からのひと言」
春の鰹は秋の下り鰹より脂分が少なくあつさりといいただけます。春の味覚を井物で表現いたしました。

春鰹たたき丼 (2人分)



〈レシピ監修〉
全日本調理師連盟 会長
福井 幸男 氏

〈今月の表紙の献立〉 鶏寿司

1. 海老 男鶏・女鶏寿司
2. 菱餅寿司(ピーズ寿司、煎り玉寿司、酢飯の三段)
3. 手まり寿司(上り鰹、ブリ、チーズ軍艦巻き)
4. 白酒



私のイチオシ CO・OP商品レシピ大募集!!

2020年はCO・OP商品誕生60周年!そこで4月号からのあをがきでは、組合員のみなさんから、毎月CO・OP商品を使ったレシピを募集して紹介します。レシピに使うCO・OP商品は、毎月2か月前の号でお知らせします。応募方法については下記をご覧ください。

応募方法(5月号締切:3月31日・消印有効)

ハガキ(封書でも可)またはWeb(二次元コード)、E-mail(kouhou@naracoop.or.jp)に住所・氏名・年齢・組合員番号・つながりやすい電話番号を記入のうえ、必ず下記の①～⑤を添えてお送りください。(問い合わせ 広報部: ☎0742-34-5158) 〒630-8503 ならコープ広報部「あをがき 5月号組合員レシピ」係まで ※宛先の住所は記入不要です。

- ①料理レシピのタイトル
- ②レシピができたエピソードなど
- ③材料名(CO・OP商品を含む)・分量・調味料を含め、料理に使う全ての材料を詳細に記載ください。分量を計っていない・覚えていない場合でも、目分量を記載ください。
- ④作り方
- ⑤完成した料理の写真

写真は、材料のみや料理の一部でなく、料理のできあがりや写っているもの。ピントがぼけているなど不鮮明な場合は掲載できません。画像のみを上記メールアドレスへの送付もOKです。その場合、必ず件名に「あをがき5月号レシピ応募」とご記入ください。

★採用者には薄謝進呈。

Webで投稿は [こちら](#)



5月号は「CO・OPテリヤキミートボール」お弁当にも人気の商品です。

【応募にあたっての注意】

- ①レシピは、投稿者本人が考えたレシピであるもの、また写真については、投稿者本人が著作権を持つものであることが条件です。他からの引用レシピは掲載できません。
- ②レシピを採用する方には、内容等の確認のため掲載前に連絡いたします。
- ③応募されたレシピについては、「あをがき」をはじめとするならコープの発行する広報媒体に転載・引用・開示することができるものとします。

★コールセンター:0120-577-039(月～金 8:30～21:00 土 8:30～18:00)、
携帯電話・県外・IP電話 0743-68-3100(通話料は組合員ご負担)
★コープベル(意見・要望など)0120-445-151(月～土 10:00～17:00)
★聴覚障がいの方は、ご質問・お申し込みなどファクシミリ(FAX.0742-34-8060)にてお送りください。
★二次元コードの読み取りおよびWeb申込の通信料は組合員ご負担。



ならコープは国際規格であるISO9001:2015品質マネジメントシステム及びISO14001:2015環境マネジメントシステムの認証を取得しています。

ならコープの料理情報と商品クチコミ広場は、ならコープホームページ(※スマートフォン・タブレットで右の二次元コードを読み取り、アクセスください。)でも見ることができます。店舗ファンクラブの登録もここからできます。
<http://www.naracoop.or.jp/m/>



ならコープホームページ <http://www.naracoop.or.jp/>

登録募集中!

〒630-8503 奈良市恋の窪一丁目2番2号 TEL.(0742)34-5158 FAX.(0742)34-8060 ●発行/市民生活協同組合ならコープ
●毎月1日発行 ●企画/あをがき企画会議 ●編集制作・撮影/株式会社 奈良新聞社 ※本誌の無断複製・転載を禁じます。

あをがき

誌名は古事記に詠まれた「やまとは 国のまほろば たたなづく 青垣 山ごもれる 大和し うるはし」のうたに由来しています。奈良盆地を取り囲む青垣(あをがき)の山々のように、みんなで手を取り合っていこう、との思いを表しています。