

# あをがき



商品  
探訪

ならコープ  
国産 かたあ〜い絹



## 特集

- コープみみなし改装オープンしました!
- 「第15回産直交流会2021」をオンラインで開催しました!
- あすなら塾商品編 食品添加物について学ぼう 食の安心・安全
- あすなら塾ベルばら憲法カフェ ベルばらの世界に日本国憲法があったら!?

人物紹介



ならの そら&だいち。そらは冒険が好きな女の子。  
だいちが双子の男の子。だいちはお料理が好き。

その13

そら&だいちの  
たべもの  
ずかん

いちご

生クリームにすわって

おすすめ

タルトの上で

おしくらまんじゅう

おさとうといっしょに

ミルクの海

おなべでぐつぐつ

いいにおい

あかくて

あまくて

すっぱくて

章姫

古都華

アスカルビー

いちごの旬は

いつかな？



豆知識

いちごはバラ科の植物。分類上、野菜として扱われることもあります。日本には江戸時代にオランダから伝わりました。11月から5月まで栽培され、冬によくお店で見かけますが、旬は春。赤くてガク(へた)が反っているものが甘くておいしく、大きくても小さくても味は変わりません。

いっしょにつくろう!!

いちごのマフィン

材料 (マフィンカップ約7個分)

いちご(小粒) 150g  
グラニュー糖 30g  
卵2個 砂糖 50g 牛乳 大さじ2  
サラダ油 60g  
ホットケーキミックス 200g

作り方

- ① いちごはヘタを取り、半分に切って耐熱容器に入れ、グラニュー糖をまぶす。
- ② ①を600wのレンジで1分加熱して冷ます。
- ③ ボウルに卵、砂糖、牛乳、サラダ油、ホットケーキミックスの順に加え、泡立て器でよく混ぜる。
- ④ 最後に②を加え、ざっくりと混ぜ、カップに入れる。
- ⑤ 180度に温めたオーブンで25分焼く。



文と料理・ならコープ食育サポーター/絵・組員 めぐみ.Y



ならコープ  
国産  
かたあゝい絹



株式会社 椿き家 本社

株式会社 椿き家

【所在】 広島県三原市南方3丁目12番1号



ソフトな口当たり、  
なのに料理で崩れない

「そのまま食べてもおいしく、お料理にも使いやすい、崩れにくい絹豆腐を」と開発されたのが「ならコープ国産かたあゝい絹」(以下、かたあゝい絹)。1995年の案内開始から現在までたくさんのお客様に、「大豆の味がしっかりとっていて、口当たりが滑らかなのに、かためで料理に使いやすい」と支持されています。今回は大豆本来の味が楽しめる「かたあゝい絹」のこだわりを探ります。

安心・安全が原点

「かたあゝい絹」は、広島県三原市に本社・工場を構える株式会社椿き家が製造しています。

自然のそのま味が味わえる  
豆腐作り

そんな椿き家のこだわりは大豆と水とにがりだけを使った豆腐作り。大豆は国産の丸大豆を使います。「丸大豆で豆腐をつくと大豆の青臭さが残るのですが、大豆本来の味を楽

しむことができます」と解説するのは同社取締役の六田二重さん。丸大豆を使うことで大豆本来の栄養たっぷりな豆腐ができるのです。

大豆は国内の複数の地域でとれたものをブレンドしています。「原料確保を安定させることも理由ですが、同じ大豆でも産地によって特徴の違いがあります」と六田さん。ブレンドすることでバランスの良い仕上がりになっているのです。例えば、北海道産は甘味はあるがたんぱく質が少なく豆腐作りには向かない。九州産は苦みはあるがたんぱく質が多く豆腐作りに向いている。これらをブレンドすることでお互いの良さを引き立たせたり欠点を打ち消したりしています。

にがりは豆乳を豆腐に固める際に使用する凝固剤。同社では高知県産戸

## 「ならコープ 国産かたあ〜い絹」組合員のクチコミ

子どもの離乳食作りに利用します。白和えや豆腐ハンバーグにすると喜んでパクパク！にがり100%で他に余計なものも入っていないし、安心して食べさせられます。



国産で消泡剤が入っていないもので探していました。固めなのでおつゆや鍋に入れても大丈夫でした。甘みがあって美味しいです。



麻婆豆腐が大好きなので、この豆腐でいつも作ります。大きさも2人にちょうど良く、また賞味期限が長いのが気に入っています。しっかりしているので 鍋にも使っています。



すぐに崩れる絹豆腐！揚げだし豆腐を作るときは冷や汗もの。しか〜し、かたい絹ごし豆腐なら、あら簡単！型崩れの心配な〜し。揚げだし豆腐を作るときには是非おすすめ。

### 絹と木綿

絹ごし豆腐は名前通りの滑らかな食感が特徴で、豆腐を凝固剤で一度固め、そのままカットして水とともにパッキングされたものです。一方、木綿豆腐はこの絹ごし豆腐をいったん崩し、布でくるんでから脱水し、固め直したものの（昔は失敗した絹ごし豆腐を木綿豆腐に再利用していました。今は木綿豆腐専用につくられています）です。

木綿豆腐は脱水しているため大豆の味が濃く、タンパク質、鉄分、カルシウムも絹ごしより豊富に含まれています。また、崩れにくいのが特徴。一方の絹ごし豆腐は木綿豆腐に比べて舌触り滑らかで、大豆の風味はマイルド。水に溶けやすいビタミンB群やカリウムは木綿豆腐よりも豊富に含まれています。

### 豆腐のいろいろとその違いは？

### 充填とうふ

充填とうふはパックに冷たい豆乳と凝固剤を混ぜたものを入れ、パッキング後に加熱して固められた豆腐のこと。そのため、絹ごし豆腐のような柔らかい食感があり、水にさらされないことから味も変わりにくく、加熱された後に空気に触れないため日持ちします。一方、その製法上、冷たい豆乳のとりみで凝固剤が混ざりにくいため、濃い豆乳を使うのは難しいといわれています。出来たての絹ごし豆腐と比べると充填とうふはややあっさりした甘みの味になります。



### 今回の商品紹介

#### ならコープ 国産かたあ〜い絹

共同購入 店舗  
(300g×2)  
4月30日・5月1日



株式会社椿き家の竹重美穂さん、神明友紀さん(右)



## 商品プレゼント

「CO・OP麻婆豆腐の素 中辛(200g×3)とCO・OP粗挽きナッツドレッシング300ml」を5名様にプレゼントします。ハガキまたはweb(右記二次元コード)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、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 ならコープ「あをがき4月号プレゼント係」までお送りください。(4月30日締切) ※宛先の住所は記入不要です。

2月号プレゼント「CO・OP厚切りバナナパウム(9個入り)」の当選者は…  
井上節子さん(五條市)・亀澤真希さん(平群町)・城山信子さん(生駒市)・吉岡雅子さん(生駒市)・樋之口美幸さん(天理市)・吉田志帆さん(川上村)・大山真理さん(奈良市)・嶋美奈子さん(天理市)・濱田亜衣さん(平群町)・藤田美津子さん(田原本町)でした。おめでとうございます。(応募総数171通)



充填豆腐の工法は水にさらすことなく凝固させることができる



大豆を水に浸して豆腐づくりが始まる

### こだわりの工法で

絹豆腐はきめ細かく舌触りが滑らかですが、料理に使うとどうしても崩れてしまします。そこで固めにすることで料理に使いやすい豆腐を開発しようと、今から35年前に、かための絹豆腐に挑戦しました。六田さんは「かための絹豆腐を作るのは難しいです」ときつぱり。

豆腐は水洗いした大豆を水に浸してふやかす、その後煮沸、それを搾って豆乳とおからに分離、豆乳を凝固剤で固めて作られます。この豆乳の濃度を高めるとかための豆腐にすることができると。しかし濃度が高くなると、豆乳に泡が多く発生し、できあがった豆腐にムラができやすくなります。そのため消泡剤を添加するのですが、こうした加工剤は使いたくないと、同社は、豆乳を作る工程で開発した外からの空気を閉じ込める密閉釜を導入し、泡の発生を抑えることに成功し

沖の海水から抽出したにがり(粗製海水塩化マグネシウム)を使用しています。大豆とにがりは国産を使用するのがこだわり。「近場の良さがありません。産地を直接目で見て、生産者と直接取引できるので、品質にも信頼が持てます」と六田さんは話します。

また充填豆腐にすることで、空気に触れずに、水にさらすことがなくなり、菌の増殖が抑制され、「かたあ〜い絹」は冷蔵で賞味期限15日間保存できるのです。「自然のものをそのままお届けする豆腐作りが私たちの志です」と六田さん。椿き家はこれからも安心・安全と大豆本来のおいしさの提供にこだわります。



目視で商品をチェック

Close-up co-op  
クローズアップ コープ

# 「第15回産直交流会2021」を オンラインで開催しました！

“ならコープの産直”は、組合員と生産者が直接つながって、共に食生活の安心・安全と豊かな暮らしの実現を目的にした事業です。交流を大切にしながら、毎年産直交流会を開催しています。昨年度は、新型コロナウイルス感染症拡大の影響で中止し、今年度は2月17日(水)奈良ロイヤルホテルを配信会場としてオンラインで開催しました。生産者、組合員、職員あわせて77人が参加し、ならコープから「2020年度産直政策の進捗報告と今後の取り組み」、3産地による事例報告、参加者と生産者による質疑応答、意見交換が行われました。初めての“オンライン産直交流会”に、「奈良から遠く離れている生産者さんの顔が見え、声も聞くことができ身近に感じました」などの感想が多く寄せられました。

## 3産地の生産者が語る 「産地の現在の課題と今後の方向性」

### 歯止めがかからない酪農家の減少 若い酪農家にとって魅力のある仕事に

設立73年目、ならコープとの取引は46年目を迎えています。三重県内南北に点在する20戸の農家で搾られた牛乳は、毎日新鮮なうちに工場に運ばれます。飼養頭数4,166頭、生乳生産量は年間34,126t生産。直面している問題は、酪農家の減少に歯止めがかからないことです。この先も減少するものと予想され、酪農組合としても存続が危惧されています。離農の原因・跡継ぎがいないのは、労働が過酷、休みが少ない、経営に不安があるからです。50年100年続く酪農を目指して、どんな自然災害が起きても搾乳が続けられる設備とシステムをつくり、県内の酪農家を集結して個々の業務を統一することで、人件費やコストの削減になり、経営も安定します。一方で若い酪農家も育っています。若い酪農家に魅力のある仕事にして、少しでも長く酪農を続けられるように組合として支援を行い、生産者と職員が一丸となって酪農業を支えていきたいと考えています。

### 函館ロイヤルファーム牛は 育ち方に差が出ないように飼育しています

北海道の函館近郊の道南地区でホルスタイン種のオスを肥育しています。現在、約3,050頭の牛を自社牧場のRFペンケル牧場と4軒の預託農家で、豊かな自然に囲まれ水がおいしい水で育っています。牛の飼育方をロイヤルファームのマニュアルを用いて、育ち方に差が出ないようにしています。函館ロイヤルファーム牛は1頭1頭の履歴が明確です。生産管理を行っているロイヤルファームでは、その長年の経験により肥育の技術管理が確立されており、安心・安全で豊かな味わいの牛肉をお届けしています。世界情勢では穀物の生産が減ってきていて、牛に与える飼料の穀類を何かに置き換えていかなければなりません。今後は「持続可能な経営」に向けて、「コンプライアンス」と「安心・安全」を最優先にした生産を続け、組合員のみなさんに“おいしい”と笑顔になってもらえるよう邁進していきます。

### 台風による大被害を経験 恩返しは元気な姿で おいしい商品を届けること

千葉県成田空港に程近い北東部の広大な平地で、専業・中小農家を問わず地域の生産者が集まって野菜・米を生産しています。消費者に信頼・支持される確かな商品を提供し、地域農業を守ることを目指しています。毎年、近くの生協の多くの組合員に“お手伝い”に来ていただき交流活動をすすめています。産地には20代の若い生産者もあり、世代交代も進んでいます。一昨年9月の台風15号、10月の台風19号で産地は大被害を受けました。ならコープのみなさまから励ましの寄せ書きや義援金をいただき、非常に助かりました。大きな被害に遭ったときにこういった形で勇気づけられ、全国の生協、産地、取引先のみなさまからボランティアやご支援をいただき、やっぱり産直をやっていたよかったと思いました。この1月でビニールハウスの再建も終わりました。そこで考えました。私たちができることは、元気な姿でおいしい商品をお届けすることで、これがご支援の恩返しになるのではと思っています。



産直交流会の詳細と、組合員と生産者との  
質疑応答がHPでご覧いただけます。



酪農家から一言  
大内山酪農農業協同組合  
営業部長 水谷義照氏



(株)ロイヤルファーム 道南出張所  
所長 吉田敬二氏



農事組合法人  
多古町旬の味産直センター  
専務理事 鎌形芳文氏



# ならコープ コープみみなし(橿原市) 改装オープンしました！ 2月27日(土) いつもの食卓を“楽しく”“健康的に”を提案するお店

コープみみなしは、2月27日(土)3週間余の工事を経て改装オープンしました。ならコープ1号店として1977年2月開店、現在地(橿原市新賀町)に移転して24年。地域の組合員に愛され、支えられてきたお店の新たなスタートです。活気のあるお店、組合員のみなさんに「来て良かった」をより一層実感していただけるお店に生まれ変わります。

## コンセプトは 環境・子育て・健康・時短

**環境** 店内にはエコ設計の換気システム「ロスナイ®」を導入しました。安心して買い物をお楽しみいただけます。冷蔵冷凍ケースは省エネタイプ(消費電力量30%削減)に変更し、照明はオール最新LEDで明るく長持ち。ピザの包材は紙ケースに変更しました。



冷気拡散防止する扉やスライドカバー付の冷凍ケース



ピザの包材が紙製に

みみっこ  
広場



**子育て** キッズスペース「あつまれ!!みみっこ広場」が店内に登場。名称は昨年12月、来店組合員500人以上の投票で決まりました。子育て世代向けに、離乳食の冷凍食品など品揃えを増やしました。

### 健康

ヘルシーコープ、減塩、糖質オフ、オーガニックなどのコーナーを作りました。



**時短** 冷凍のミールキットや、味噌煮やみぞれ煮など魚の冷凍食品の豊富な品揃えが自慢です。また、「みみなしキッチン」では、職員手作りのお惣菜が並んでいます。



約100人の職員一同、イメージも意識もすべてを  
“一新”して取り組みます

# 知っておきたい! 暮らしの安心・安全!



## キャッシュレス決済ってなに?

インターネットやスマートフォンの普及とコロナ禍により私たちの暮らしが急速に変化しています。ネットショッピング、スマホ決済、オンラインで会議や飲み会にツアー体験などなど。今年度の「知っておきたい」は暮らしの安心安全をお届けします。

### 今さらだけど、キャッシュレス決済って?

政府の推進施策もあってキャッシュレス決済が急速に広まりました。従来のクレジットカードやプリペイドカード、電子マネーに加え、スマホアプリでお金を払う「〇〇ペイ」など、スマホの普及とともに多種多様に。いざ使うにはわからないこと、不安なことがたくさんありそうです。

### 決済はかんたん、しくみは複雑

「QRコード」で決済するには、スマホアプリの画面を読み取りますが、小規模店舗では店頭掲示したコードをスマホで読み取るタイプもあります。支払い方法はスマホにICチップを内蔵した「おサイフケータイ」も含め、「端末内電子マネーやアプリにチャージする方法」「クレジットカードや銀行口座を登録する方法」「ポイント残高を使う方法」などさまざま。自分で設定や確認ができるようス

マホを十分使いこなせる必要があります。トラブルや混乱防止のため利用規約をよく読んで理解することが重要。また、多数の決済サービスを申し込むのは避けたいものです。

「キャリア決済」も広がりました。インターネットの買い物代金を携帯電話料金に紐づけて通信料金と合算して支払うものですが、昨年、身に覚えのない決済サービスが口座から不正に出金したという事件が起きました。普段からIDやアカウントなど個人情報の管理にも注意が必要です。

キャッシュレス化はコスト削減により経済社会を発展させ、医療機関での待ち時間軽減など快適な社会の推進にもつながると言われていますが、消費者には不明な領域が多いのも事実。まずはしくみをよく理解し、焦らず納得してからチャレンジしてみたいかがでしょう。

特定非営利活動法人なら消費者ねっと

## 品質保証室便り

### ヒレカツに黒いものがついています。これは何でしょうか?

製造元に確認したところ、外観や色から製造工程の油で揚げた工程で発生するパン粉のコゲであると判断いたしました。当商品は原材料となる豚肉を検品後、パン粉などの衣をつけ、油で揚げて冷凍し、検品後トレイに入れて包装しています。



油で揚げる工程でパン粉のコゲや揚げカスが発生するため、油槽内の入口、中央、出口の3箇所にカス排出装置を設け、出口部分はより細かいコゲを取り除くため専用のろ紙を取り付けてコゲや揚げカスを除去しています。また、目視検品でもコゲが付着したカツを除去するようにしていますが、全てを除去するのは難しいのが実情です。今回のお申し出を真摯に受け止め、製造元で目視検品の際にコゲを見逃さないように要請いたしました。

### ブロッコリーの芯のところが黒く変色しています。何でしょうか?

お申し出の品は、切口が黒くなっているものが多くありました。



取引先に確認したところ、「べと病」の症状と考えられました。これは、収穫後の温度変化や湿度により菌が繁殖し、黒点が発生、内部が傷んでいくものです。生産地や農産加工センターにて点検していますが、内部の傷みは外観からは発見が困難な状況です。それゆえ、今回のお申し出につながったものと推測します。

### 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。

### 2月度 ならコープの産地・工場点検実績表

| 点検部署          | 実施数    | 主な点検先                                  |
|---------------|--------|----------------------------------------|
| 商品部門・品質保証部門点検 | 1社の取引先 | 組合員によるリモート点検で(有)池上ファーム(産直有明水豚)を実施しました。 |
| コープ委員会の見学     | —      | 2月度は見学を実施しておりません。                      |

動画で見る点検活動



## 2020年度ユニセフ募金・被爆者救援募金の配分及びNPT代表派遣応援募金の扱いが決められました

### ユニセフ募金

1,231,811円の善意が寄せられました。80万円をミャンマー指定募金としてプロジェクトを支援し、431,811円を一般募金として奈良県ユニセフ協会を通じて日本ユニセフ協会に送りました。2021年度から2023年度の指定募金は引き続きミャンマーを対象に実施します。ミャンマーの情勢は不安定ですが、支援活動は日本生協連を通じて現地の状況を確認しながらすすめています。

|           |            |
|-----------|------------|
| ミャンマー指定募金 | 800,000円   |
| 一般募金      | 431,811円   |
| 合計        | 1,231,811円 |

### 被爆者救援募金

41万3,273円の募金が寄せられました。ならコープの平和活動と関係性の深い団体に配分します。

|                           |          |
|---------------------------|----------|
| 原爆被害者相談員の会                | 253,273円 |
| 広島原爆被爆者援護事業団              | 100,000円 |
| NPO法人ノーモア・ヒバクシャ記憶遺産を継承する会 | 20,000円  |
| 日赤広島赤十字・原爆病院              | 20,000円  |
| 日赤長崎原爆病院                  | 20,000円  |
| 合計                        | 413,273円 |

### NPT代表派遣応援募金

2019年度から取り組み、359,797円が寄せられました。しかしながら、2020年NPT再検討会議は、新型コロナウイルス感染症の収束がみえないことにより延期され、代表派遣を断念せざるを得なくなりました。

募金の扱いについて、暮らしの安心・安全政策協議会で協議した結果、今年8月に予定されているNPT再検討会議に向けて、日本原水爆被害者団体協議会(日本被団協)に贈呈し、核兵器廃絶の活動を支援することとします。これにより、例年実施しております日本被団協への被爆者救援募金の贈呈はおこないません。

## 「地産地消をすすめる会」主催でじゃがいもの定植をおこないました

JAならけんとならコープが連携して取り組む「地産地消をすすめる会」は、食育の一環として組合員参加の「玉ねぎ・じゃがいもの定植と収穫体験」をディアーズコープいこま南側の畑でおこなっています。

昨年11月には玉ねぎの苗を植え、この2月13日(土)のじゃがいもの定植には、7家族20人が参加しました。作業前に、「普段食べる野菜はどうやってできるの?」のクイズをして、食や自然の大切さを家族で体験しながら学びました。参加者からは「土にさわる環境がないため貴重な体験です」との感想がありました。この後、5月末か6月に玉ねぎとじゃがいものを収穫する予定です。



## 春の地域別総代会議を開催しました

3月8日(月)～3月23日(火)「2020年度春の地域別総代会議」を県内31会場で開催し、総代359人が出席しました。第49回通常総代会で提案される議案に沿って、2020年度まとめ、2020年度3つの目標と決算見通し、剰余金処分案の考え方、2021年度のすすめ方、定款の一部変更、役員報酬、役員選任について説明し、質疑応答しました。新型コロナウイルス感染症予防対策をおこない、オンラインは10会場で開催しました。



## ならコープの今 (2021年2月末現在)

- ・組合員数 281,523人(前年比100.4%)
- ・出資金 115億3,511万円(前年比101.9%)

| 2月    | 実績         | 予算比%  | 前年比%  |
|-------|------------|-------|-------|
| 総供給高  | 30億4,586万円 | 108.9 | 104.8 |
| 無店舗事業 | 22億2,300万円 | 113.4 | 113.0 |
| 店舗事業  | 7億2,494万円  | 98.6  | 86.8  |
| 宅配事業  | 9,791万円    | 96.6  | 96.2  |

生協ってなんだろう? ①

ワンポイント解説

「協同」することって?

生協の正式名称は「生活協同組合」。きょうどうには、「共同」も「協働」もありますが、「協同」とは特定の目的で人々が直接的に「ともに助け合って行動すること」を意味します。「生協は事業を通じて組合員の願いを実現する組織」というのは、消費者である組合員が、みんなの願いをみんなで助け合って実現するために、出資金を出し合っ、事業を営み、事業の利用によって生まれた剰余(利益)で行動していくことを指しています。



このご時世、コロナを笑いで吹っ飛ばせ。  
わが家のちよつと笑つちゃう失敗談や今までの  
コープの注文の失敗談も教えてほしい。(40代)



### 前代未聞な量の冷凍食品が！

奈良市 M・N(30代)

コープの注文の失敗。今年のお正月はほとんど家にいたので、冷凍庫が空っぽになりました。1月初回の注文書を空腹時に張り切って書いたら、前代未聞な量の冷凍食品が届きました(笑)。注文書は、冷静に書かないといけませんね。

### 片方裸足で商店街を歩く

奈良市 F・T(50代)

駅についたとたん、靴の底がペロンと全部はがれ、歩けなくなりました。約束の時間まであと少ししかありません。焦った私は、片方の靴を脱ぎ、片方は履いてそのまま通りの多い商店街を歩き、接着材を買いにいきました。堂々として歩いたので誰も片方裸足なのは気がつかないみたいでした。あのときのことを思い出すと笑ってきます。

### コンピューターに四苦八苦

奈良市 O・N(50代)

あれもこれもIT化というのか、コンピューターが使えて当たり前になってきて、苦手な私は四苦八苦。コープのネット注文は、必要に迫られて学びましたが、見慣れた画面が最近リニューアルということですから変わってしまいました。見づらくて悲しい。大きなリニューアルは、もういついていけない世代になったのだな、と悲しく思いました。

### 身体の3倍のTシャツが！

香芝市 F・N(20代)

インターネット注文が増えTシャツを買ったら、届いたのが自分の身体の3倍の大きさのTシャツで、もう笑うしかなかったです。家でロングTシャツみたいに着ています(笑)。

### 数回間違えた私の黒歴史！

大和高田市 N・E(50代)

コープでの注文の失敗は、ケースで注文したつもりなのに、1個分しか注文できてなかったというのを、何回かやってしまいました。1回なら、たまたまだなあと思えりゃいいんですけど、数回ともなると、その度に落ち込んでしまった黒歴史です(TT)。

### 間違いを前向きに楽しむ

生駒市 M・Y(30代)

いつも紙のカタログを見ながらwebで注文するのですが、値段を注文番号と間違えてしまい、頼んだ覚えのない商品が届いてビックリということが何度かありました。またやってしまったあと自分にガツカリしてしまいますが、いつも頼まないものが届くので、お試しするには良い機会かなと思って、前向きに楽しんでいます。

## 皆さまのお便りを募集しています



日頃の疑問や悩み、お気軽にお寄せください。お便りは老若男女問いません。  
若い頃、母に作ってもらった着物。一度も着る機会がないままたんすの中。  
私には娘がおらず、このままでは永遠にタンスのこやし。みなさん、タンスで眠っている着物、どうされていますか (50代)

▲「おたすけVoice!!」にぜひ応援のメッセージを!! 締切日 4月30日  
※字数は200~300字程度でお願いします。

※寄せられたご意見は「みんなの声」で掲載する場合がございます。事前に連絡はしませんのでご了承ください。  
お便り採用分には薄謝進呈! 住所・氏名・年齢・組合員番号を記入して 〒630-8503 ならコープ広報部「あをがき係」(宛先の住所は記入不要)  
※お便りを掲載する際には、趣旨を変えない範囲で字句を修正することがあります。

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。



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。

### CO・OPありがとう！

生駒市 A・M(60代)

高齢のためコロナが怖く、CO・OPでまとめ買いをしています。あすか野の土曜市のある自治会館でのCO・OPの移動店舗ものぞき、助かっています。ありがとうございます！

### ウォーキングを兼ねてお買い物

大和郡山市 U・K(60代)

昨年5月に引っ越しをして、こまどり

### 孫の好みに合わせてストック

宇陀市 M・M(60代)

息子の子供が男児3人いるのですが、一人ひとり好物が違って一番上の孫はまぐろ、次男はうなぎ、三男はチキン南蛮が大好物なんです。だから必ず買ってストックしておきます。

### 以前のにぎわいがなく寂しい

香芝市 N・E(50代)

先日初めて奈良公園バスターミナルを

### コープ七条の方ありがとう！

大和郡山市 I・T(60代)

犬の餌なんです、廃番商品を奈良県中のコープのお店へ探し回っていた時に、コープ七条の方に助けていただきました。1年を越せないとと言われていたのですが、食べられるようになり頑張った日々それなりに過ごしております。コープ七条の方、ありがとうございます。

### 「コロナ禍」で学んだこと

香芝市 S・Y(60代)

ときどき会う男子大学生、今日は何

### 私のエネルギーの元

大和郡山市 K・Y(70代)

ヨーグルトを作って毎朝いただいています。コープの冷凍ブルーベリーでジャムを作ったお味、おいしく味わっています。私のエネルギーの源です。

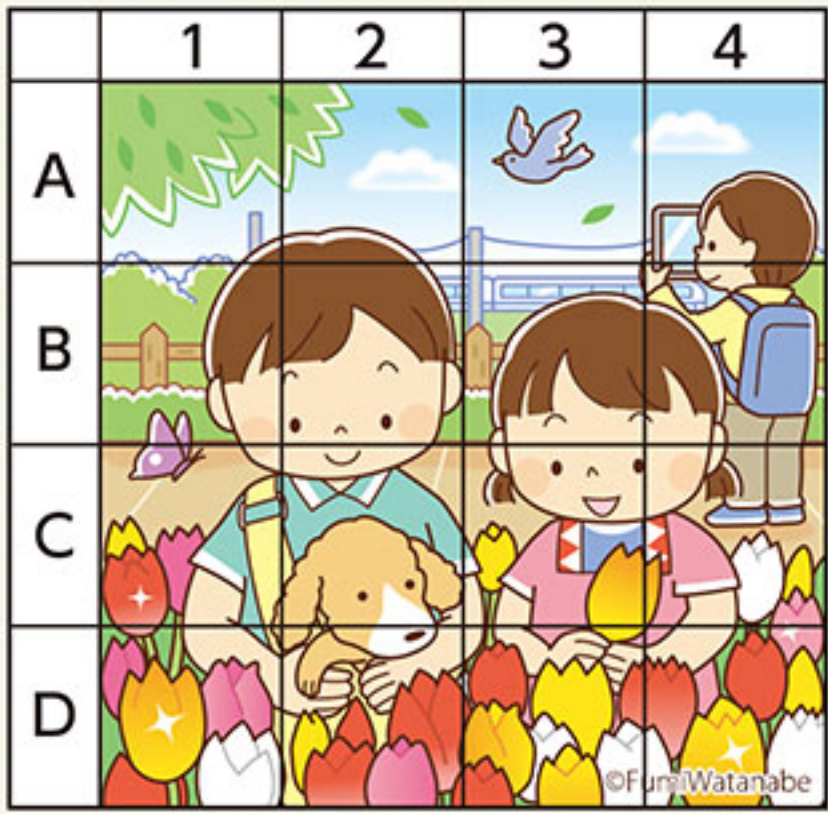
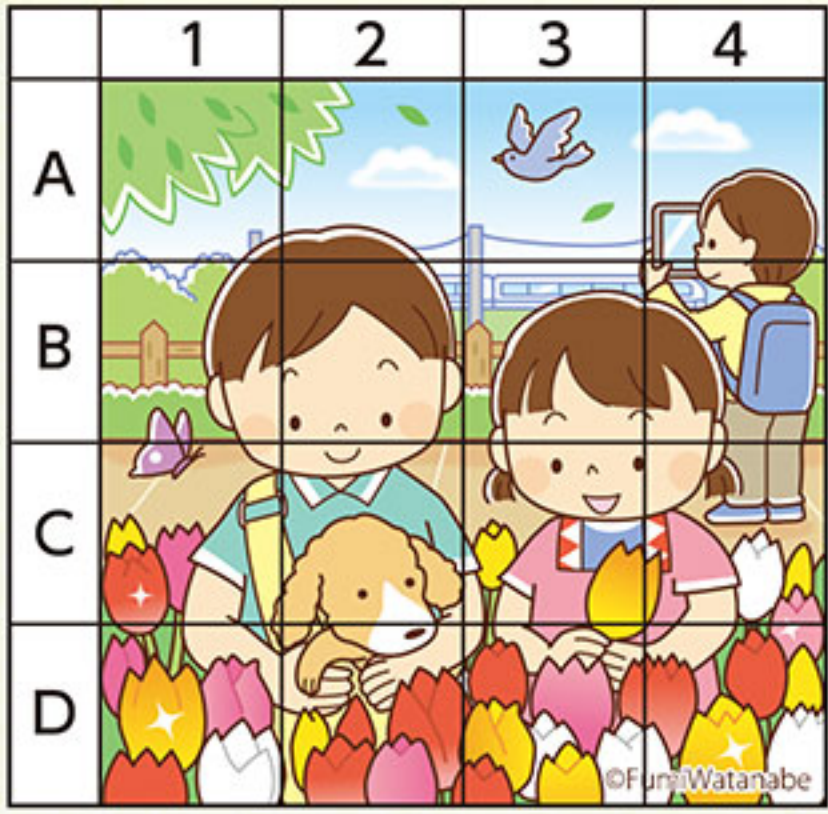
### 家事修行中の毎日です

大和郡山市 I・M(60代)

主婦歴38年、ただ今修行中！仕事に忙しいというのを言い訳に38年間、いい加減に家事をしてきた私でしたが、今や時間がかかると生けん命家事に取り組んでいます。まさしくただ今修行中の毎日です。

## まちがいさがしクイズ ルック

抽選で20人の方に、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」や「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!



2月号のクイズの答えは  
「A-2・C-2・C-3・D-3」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、625通でした。

|                 |               |
|-----------------|---------------|
| 松田 潤子さん(宇陀市)    | 辻内 さえ子さん(五條市) |
| 藤岡 ゆきこさん(大和郡山市) | 北口 春代さん(明日香村) |
| 新居崎 裕美さん(大和郡山市) | 東谷 彩香さん(王寺町)  |
| 宮下 李江さん(奈良市)    | 前田 亜紀子さん(橿原市) |
| 浦谷 加代子さん(斑鳩町)   | 山田 雅子さん(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「あをがきクイズ係」  
※宛先の住所は記入不要です  
4月30日の消印まで有効です。



# ベルばらの世界に 日本国憲法があったら!?

「みなさん、憲法という、何か法律の親分みたいな、自分たちを縛るきまりみたいな、思いませんか?」と話しかけられるのは、ベルばら憲法カフェの講師 橋本智子弁護士(あおば法律事務所・明日の自由を守る若手弁護士の会)。あすなら塾公開講座最終回は、くらしの安心・安全政策協議会主催による「漫画『ベルサイユのばら(以下ベルばら)』をテキストに楽しく憲法を学ぼう」です。1月28日(木)コープなんごう集会室とオンラインで開催、34人が参加しました。



## 1. 絶対王政にみる“憲法のない世界”

「ベルばら」は、17世紀後半のフランス革命前から革命前期を背景にした物語。貴族の六女として生まれながら、誕生した瞬間から父親に男性の軍人として生きることを決められた主人公オスカルや、政略結婚で14歳にして隣国から嫁いできた王妃マリーアントワネットが物語を繰り広げます。憲法がなかった絶対王政時代がどのような世界だったかが描かれています。

国王が全ての権力を神から授かっていると、国王の一存で税金を増やすことや、戦争さえもできるのが絶対王政です。僧侶・貴族・平民の身分制で、税金が課されるのは平民だけ。財政難の国は、不景気で仕事がなく食事も満足にできない平民に重税をかけます。また、貴族も幸せだったかというと、結婚は国王の許しが必要で、望む相手とはできません。これらは憲法がなかったからで、主人公は「一人ひとりの人間がかけがえのない存在として大切にされ、私らしく自分らしく平等に生きる」を掲げ、フランス革命に身を投じます。フランス革命は、まさに自由・平等・博愛の社会をめざし、そのために憲法をつくろうとしたのです。そして、この思想は私たちの日本国憲法にもいかされています。

## 2. 憲法ってそもそもナニ?

“憲法はわかりにくい、とっつきにくいもの”と思われがちですが、国が好き勝手な法律を作ってはならないと定めています。コロナ禍の社会で「生活に困っていたら国に助けてもらう」…これは憲法第25条で「国民は最低限度の生活を営む権利を有する」と約束されていることです。基本的な人権、個人として尊重されること、信教の自由、言論・表現の自由、学問の自由、婚姻の自由、教育を受ける権利、労働基本権…国はこの権利の保障に努めなければなりません。憲法というのは、国民の権利を定めることで国の義務を定めるきまり。国は憲法の範囲内で国民に義務を課しています。

## 4. ベルばらの中のジェンダー問題が今も

最後にジェンダー問題です。みなさん、女性であるがゆえにしんどい、嫌な思いをされたことはありませんか?「ベルばら」の主人公は女性ですが、身分の高い貴族で軍人です。貴族でも身分の低い衛兵隊の隊長に転属したとき、部下から「女の命令がきけるか、女は家庭にいろ、われわれの働くところに入ってこな」と言われます。今の日本は、昔より働きやすくなっているとはいえ、基本的には昔と変わらないところがあります。問題の本質は、このベルばら時代と共通していると思います。憲法だけでなくジェンダー問題についての観点からもベルばら時代に学ぶところが多いのです。



## 3. 普段から、不断の努力

ただ一つ憲法が国民に求めているものがあります。それは、憲法自身を守り壊されないため、国民が自分達の権利を守ることに不断の努力をすることで、憲法第12条で定めています。私たちは、憲法をしっかり学んで、政治をウォッチして、「これはおかしいんじゃない?」と小さな声でも挙げていかなければいけないと思います。参政権を行使して政権を変えることもできます。“不断の努力”というのと仰々しいですが、新聞を読んだりしてニュースを知ること、学習会に参加することも不断の努力です。

# 食品添加物について学ぼう 食の安心・安全

あすなら塾公開講座商品編(主催:商品政策検討会議)を、1月19日(火)コープふれあいセンター六条とオンラインで開催、48人が参加しました。「食品添加物と食の安心・安全」について、消費者団体(一社)Food Communication Compass代表およびならコープの安心安全業務監査委員の 森田満樹氏にオンラインで講演いただきました。内容を要約して紹介します。



森田満樹氏

## 1. なぜ不安を感じる? 食品添加物を取り巻く状況

食品添加物の「〇〇は危ない」や「△△はがんになる」が週刊誌で騒がれたり、かつて発がん性が問題になった食品添加物が禁止されるなどのことから、安全性に問題がある?と不安を感じる人が今も多いと思います。ここで消費者として知っておきたいのは、昭和40年代以降は厳しい対策と規制により「健康被害」は発生していないこと、発がん性の問題がある食品添加物は使われていないということです。

## 2. 食品安全委員会は消費者運動の大きな成果

食品安全を取り巻く状況は、この20年で大きく変わりました。分岐点となったのが、2003年に設置された食品安全委員会と食品安全基本法です。食品安全委員会は、科学のことは科学者が決めるとして経済・政治から完全に独立した、公平で透明性のある機関です。2000年秋の生協を中心とした消費者団体による「食品衛生法をもっと安全なものに変えてほしい」という請願活動(800団体約1400万筆の署名)が、食品安全委員会と食品安全基本法を設置するもととなりました。消費者運動の大きな成果といえます。その後、消費者庁がつけられました。

## 3. 食品にはハザードとリスクがある

健康に悪影響をもたらす可能性のある食品中の物質(有害微生物、自然毒、カビ毒、農薬、重金属、放射性物質、化学物質、食品添加物)や食品の状態を「ハザード(危害要因)」といいます。これをどれくらい食べたら健康に悪影響が現われるのかという「リスク(危害の可能性)」は、有害性(ハザード)×摂取量で決まります。食品添加物は、生涯毎日食べ続けても安全と考えられる「一日摂取許容量(ADI)」を食品安全委員会が決め、国が安全性を認めたものだけが使われています。

## 4. 食品の安全を守る仕組みに消費者も

動物実験を用いた毒性試験によって食品安全委員会が食品添加物のリスクを評価しADIを決めます。ADIを超えないように厚生労働省が使用基準を設定し、基準を守るよう農林水産省と自治体が管理して安全性を確保しています。そして、食の安全を守る仕組みで大事なのが消費者とのリスクコミュニケーションです。消費者も「どういふふうリスクが評価され、基準がつけられているのか」ということに関心を持ち、意見や意思を表示することが必要です。

## 5. 食品表示で使用されている添加物を確認しよう

使用されている食品添加物は、食品表示法で一括表示の原材料名で記号/の後に表示することが定められています。確認してみてください。基本的には物質名で全てを書くことになっていますが、消費者の関心の高いものは使用目的(用途)

|      |                                                                            |
|------|----------------------------------------------------------------------------|
| 名称   | 和菓子                                                                        |
| 原材料名 | 小豆あん(小豆(北海道)、砂糖、栗甘露煮、小麦粉、還元水あめ、ソルビトール、安定剤(加工でん粉)、酸化防止剤(ビタミンC)、着色料(クチナシ黄色素) |
| 内容量  | 210g                                                                       |
| 賞味期限 | 21.3.16                                                                    |
| 保存方法 | 直射日光、高温多湿を避け、常温で保存                                                         |
| 販売者  | 日本生活協同組合連合会 〒150-0002 東京都渋谷区渋谷3-29-8                                       |

安定剤、酸化防止剤、着色料は用途名。

名)と物質名を併記し、物質名が長いものは簡略名や一括名で表記されます。また、最終的に食品に残らない加工助剤や栄養強化目的のものは表示しなくてよいとしています。

一方、「合成保存料無添加」「〇〇不使用」と書いてある商品がありますが、原材料表示を見ると保存料は使っていないが、日持ち向上の目的でpH調整剤を使っていることがあります。このような安心安全を謳うためのキャッチーな言葉が使われ、氾濫すると、消費者には「合成添加物は危ない」という誤解を与えます。今、消費者庁では表現の規制を話し合っています。みなさんもぜひ表示を見るようにしていただきたいです。

## 健康な食事のために

安全な食生活をしたいと思って、

無添加や無農薬にこだわり過ぎると、食べるものの選択の幅が狭まってバランスよく食べることがむずかしくなります。きちんとバランスよく食べると死亡率が下がるという調査結果があり、健康に過ごすためにはバランスよく食べることが大切です。最後に、食情報にはフェイクニュースが多いので、それに「食い物」にされないようにしてください。

## 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あります。あらかじめご了承ください。《「あらたな生活様式」に沿った組合員活動の運営ガイドライン》はコチラ▶  
※企画に参加される場合は、体調管理の上、マスク着用をお願いします。



## ① アースデー2021inなら テーマ「みんなで考えよう地球のこと」

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。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。

### ① 清掃活動(小雨決行)

コープふれあいセンター六条～コープ七条までの道のり約1.2kmを薬師寺を見ながら清掃します。※1時間程度

日 程 4月22日(木)

集 合 10時にコープふれあいセンター六条(近鉄西ノ京駅から徒歩20分)

コース コープふれあいセンター六条～コープ七条  
定 員 20人 持ち物 軍手、飲料、タオルなど

申込締切 4月15日(木)

申込・問合せ 組織部へ ☎0742-45-7884(月～金・9時～17時)

### ② COMETで「環境マークをさがそう」

COMET(商品案内カタログ)4月3回企画の家庭用品3ページ～8ページにある「エシカルマーク」を探してOCR注文書のアンケート欄に記入してください。参加者にはあったかポイント5Pプレゼント!

COMET配布: 4月5日(月)～4月9日(金)  
注文書提出: 4月12日(月)～4月16日(金)

\*エシカルマークについては支所ニュース(同時配布)を参照。



### ③ お店で「環境マークを探せ」シールラリー

ならコープ全店舗で「環境マーク」のついた商品のシールを探してシールラリーを開催します。

日 時 4月25日(日)10時～12時

### ④ 「あなたのエコ教えてください」を Instagramに投稿しよう!

あなたの環境にいいことやエコに関する写真をInstagramに投稿してください。投稿者の中から20名様に、CO・OP商品詰め合わせをプレゼントします☆

投稿期間 4月1日(木)～25日(日)

ハッシュタグ  
「#アースデーinなら」  
をつけてInstagramで投稿



## ② お米をそだてよう! 種まきから収穫まで

種まきから、収穫までお米ができるまでを6回企画として開催。今年で4回目となりました。種まき、田植え、収穫などを通して普段食べているお米について学習しましょう! ご家族、お友達、おひとりでもご参加も大歓迎です。

※詳しい開催要項は、開催前に参加者へお送りします。

| 回 | 日 程      | 親子対象企画   | 場 所               |
|---|----------|----------|-------------------|
| 1 | 5月15日(土) | 開講式・種まき  | JAならけん 水稲育苗センター広陵 |
| 2 | 6月19日(土) | 田植え体験    | 明日香村(亀石前)         |
| 3 | 7月28日(水) | 吉野川分水ツアー | 大和平野土地改良区 南近畿農政局  |
| 4 | 8月21日(土) | かしづくり    | 桜井支所              |
| 5 | 10月中旬    | 稲刈り体験    | 明日香村              |
| 6 | 12月中旬    | しめ縄づくり   | 宇陀市               |

参加費 1家族1,000円

定 員 20家族(先着順) 持ち物 企画によって別途案内

申込・問合せ 組織部 ☎0742-45-7884(月～金・9時～17時)

Webでの申し込みは右記二次元コードからアクセスください。▶

※通信料は組合員ご負担となります。



## ③ 子どものSOS聞こえていますか【初級編】 ～日本の貧困 相対的貧困とは～

日本では、今、7人に1人の子どもが貧困状態と言われています。日本の貧困は路上でくらしたり、餓死するような貧困ではなく、周りの皆には当たり前の生活や、様々な機会が失われる相対的貧困です。貧困などの困難を抱える子どもをあたかく見守り、支えるために私達にできることを一緒に考えてみませんか。

日時・場所 4月15日(木) ディアーズコープたつたがわ研修室  
4月22日(木) コープなんごう集会所  
4月16日(金) コープ七条集会所

※時間はいずれも10時～12時

講 師 子どもの未来アドバイザー(組合員)

定 員 各会場5人

申込・問合せ 組織部 ☎0742-45-7884(月～金・9時～17時)

## ④ 知って得するキャッシュレス決済 ～上手に使って安全に～

クレジットカード・電子マネー・デビットカードに加え「〇〇ペイ」が乱立する現在。現金を使わない「キャッシュレス決済」便利だけどなんだか不安。正しい知識や利用時のメリット・デメリット、リスク管理についてLPAの会講師がわかりやすく解説します。

日 時 4月23日(金) 10時～11時30分

場 所 コープみなし研修室2、3

講 師 ならコープLPAの会

費 用 無料 保 育 なし 募 集 15人(先着順)

申込・問合せ 組織部 ☎0742-45-7884(月～金・9時～17時)

## ⑤ フードドライブ・子どもが使う文房具の 提供にご協力ください

食品ロス削減と子ども食堂や緊急支援が必要な世帯への食品の提供を目的に、フードドライブを実施します。お預かりした食品はコープふれあいセンター六条にある「特定非営利活動法人・フードバンク奈良」へ、文房具は学習支援を行う団体等にお届けします。ご家庭に残っている食品、使っていない文房具がありましたら店頭にお持ちください。※お家でとれたお米の場合は事前にお問い合わせください。

日時・場所 4月10日(土)コープなんごう(11時～13時)

4月15日(木)コープおしくま(10時～12時)

4月20日(火)ならコープwithローソン真美ヶ丘店(10時～12時)

お預かりできる食品 ①常温で保存できるもの ②未開封のもの(箱の破れ等がないもの) ③賞味期限まで1ヵ月以上あるもの ④食品表示のあるもの

お預かりできる文房具 子どもの学習向きの新品、未開封のものに限りです

問合せ 組織部 ☎0742-45-7884(月～金・9時～17時)

## ⑥ 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。相談に関わる資料があればご準備ください。内容・個人情報等は厳重に管理します。

日 時 4月24日(土)10時～13時 電話相談会 1人30分以内

定 員 6人(先着順)

申 込 4月1日(木)～4月23日(金)12時までに総務部  
☎0742-34-8731(月～土・9時～18時)

## ⑦ 「コープたすけあいの会 (有償たすけあい活動)」活動会員募集!

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)。少しでもご興味のある方は下記の問合せ先までご連絡ください。利用をお考えの方はお電話でご相談ください。

問合せ 組織部内 コープたすけあいの会事務局

☎0742-35-1183(月～金・9時～17時)

わたしの太陽光発電を、  
みんなの発電所に!



## 太陽光発電余剰電力、買い取ります!

ご家庭で余った電気は、「ならコープでんき」が  
最大12円/kWhで買い取ります! 買い取りだけでもOK!

ご家庭で余った太陽光発電の電気は、再生可能エネルギーとして「ならコープでんき」が買い取ります。みなさまからお預かりした大切なエネルギーは、地域のエネルギーとして、地域の組合員のみなさまにお届けします。あなたの作った電気、みんなでシェアしませんか?

### 「ならコープでんき」太陽光発電余剰電力買取料金プラン

|                            |     |
|----------------------------|-----|
| ならコープ組合員                   | 10円 |
| 「ならコープでんき」契約者              | 11円 |
| 「ならコープでんき」契約者+再生可能エネルギー参加者 | 12円 |

・1kWhあたりの料金です。  
・買取価格は2年間固定です。3年目以降は変動する場合があります。  
・2009年10月以前より売電されているご家庭で、10月以降切り替え手続きを行わない場合は、関西電力買取価格(2019年5月時点発表単価1kWhあたり8円)が自動的に適用されます。

※(一般財団法人)再生可能エネルギー普及推進基金  
地域での再生可能エネルギーや省エネルギーを普及する事業を進め、自立分散型エネルギー社会の実現を目指し、持続可能な社会づくりと地域環境保全に寄与する事を目的とした法人です。

資料請求注文番号 009042 資料をご希望の方は、資料請求注文番号を「利用申込書」のOCR6欄に記入してください。

問合せ ならコープコールセンター ☎0120-577-039 携帯電話・県外・IP電話は ☎0743-68-3100

## ⑧ 平和の会「露の新治落語会」

上方落語家露の新治さんは奈良市在住。奈良の夜間中学設立運動に関わるなどの経験から、人権派落語家としても有名で、全国で活躍中。そんな露の新治さんの落語を聴いてコロナ禍の憂さを笑い飛ばしましょう。※13時15分から14時15分まで平和の会総会を開催します。

日 時 5月15日(土)14時30分～16時(開場14時20分)

場 所 奈良県文化会館 2階 集会室A・B

定 員 50人 参加費 500円(平和の会会員は無料)

申込・問合せ ☎090-4307-7144(安藤)

☎0742-41-4325(堀江 17時以降)

主 催 ならコープ平和の会



## もし、介護が必要になったら… 早めに備えましょう

家族に負担をかけないためにも、もし自分が介護を必要となったときのことを考え、早めに備えることが大切です。公的介護保険の基本的なことや介護が必要になった場合の費用負担を動画で紹介しています。

団体割引できる保険で備えをご検討の方は  
下記問合せ先までご相談ください。

問合せ (株)奈良コープ産業コープ保険サービス  
☎0120-334-148(月～金・9時～17時)



動画は  
二次元  
コードから▶



職員から  
届ける

おすすめ商品で  
とおきレシピ

コープなんごう 日配部門の巻

## CO・OPとろけるスライスチーズで 簡単チーズせんべい

チーズのコクと旨味がギュウッと詰まっています！  
レンジでチンするだけでパリパリのチーズせんべい  
にもなります。桜えびをトッピングすると居酒屋  
顔負けの絶品おつまみに早変わり！

### 材料

- CO・OPとろけるスライスチーズ(7枚入り)
- トッピング(桜えび・じゃこ・しらす・青のり)

### 作り方

クッキングシートに、CO・OPとろけるスライスチーズ  
1枚をのせ、桜えびやじゃこなどお好みの具をトピン  
グして、電子レンジに入れ、600Wで1分30秒。でき  
たては、やわらかいけど冷めるとパリパリに！



今月のおすすめ商品！

### CO・OPのスライスチーズとCO・OPスライスチーズ

CO・OPとろけるスライスチーズは、うま味の濃いチェダーチーズとマイルドなゴーダチーズをブレンド。このブレンドはCO・OPだけ。とろけるタイプは、加熱してチーズの味がしっかり出るようにチェダーが主体で、とろけないタイプは、2種類のチーズをバランスよくブレンドしています。



共同購入次回案内予定 4月4回

共同購入・個配取扱商品 店舗取扱商品

## —ちょこっと— お店から アピール—

素敵な商品をおすすめするのは日配部門のみなさん。背中にはオリジナルのうちわを着けて一丸となってオススメをしました。組合員のみなさんには、会話だけでなく背中でも仕事をしました！コロナ禍で試食ができない中、できるだけ注目を集めようと店内に凝った立体POPも登場(残念ながら今はもう展示していません)。ぜひコープなんごうにお越しください。

前副店長 和田 直人



日配部門のみなさん



立体POP



### コープなんごう

〒635-0076大和高田市大谷758-81  
営業時間:9時~21時 駐車台数162台  
☎0745-25-1120 近鉄大阪線薬山駅すぐ

- ★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申込は毎月1日からとなります(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。

ならコープからのお知らせやいろいろな活動については、ならコープホームページをご覧ください(※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)。

ホームページ <https://www.naracoop.or.jp/>

eフレンズ 登録募集中!



## 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。