グリーンたいむ
2011-12月
vol. 132
発行：グリーンコープ生活協同組合くまもと

阿蘇の草原を未来につなごう

阿蘇の草原は千年以上にわたり、多くの人々の手によって守り維持されてきました。その中でもあか牛の放牧は大きな役割を果たしていますが、畜産農家の減少により、その放牧頭数も減り、草原維持が危機的な状況になってきています。

現在、阿蘇の草原を守るために「阿蘇草原再生募金」に積極的に取り組んでいますが、更なる取り組みとして、グリーンコープくまもとで、阿蘇のあか牛を使った「阿蘇草原生ハンバーグ」を開発しました。おいしさを味わうことで、阿蘇の草原を守る取り組みにつながります。みんなで利用しましょう。

GC「阿蘇草原生ハンバーグ」を食べて草原を守ろう!

グリーンコープくまもとの組合員が開発しました

大好評！

ＧＣ「阿蘇草原生ハンバーグ（阿蘇産あか牛・産直豚）」冷凍

320g（160g×2）　個配税込価格 766.50円

1パック利用につき 30円 が、草原を守るための運営活動資金として活かされます。

- １個160ｇとボリューム感たっぷり！
- 挽肉は阿蘇産の和牛肥後あか牛を７割、産直豚を３割使用。あか牛は赤身肉が柔らかく、適度な脂肪分でおいしい和牛です。
- さらにＧＣ産直びん牛乳、ＧＣ産直たまご、ＧＣ海水塩なぎさを使用した、まさにグリーンコープ仕様のハンバーグです。
- 一個ずつ手ごね仕上げ。 フライパンで焼くだけで本格的なハンバーグになりますよ！

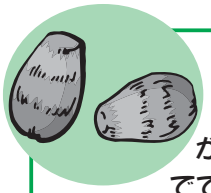
このハンバーグ１パック（２個）を食べると、約10㎡の草原を守ることになります

●グリーンコープ地域運動交流集会で10㎡のシートを広げながら、阿蘇草原維持の意義とハンバーグの登場をアピールしました。

阿蘇草原再生募金に参加しよう!
～第１弾支援活動が決定しました～

- 昨年11月の募金活動開始以降、グリーンコープをはじめ企業や団体、一般の方々などから多くの募金が「阿蘇草原再生協議会」に寄せられています。
- 募金の助成第１弾支援対象が「草原維持管理の継続」につながる活動を中心に決定されました。具体的には繁殖あか牛の導入、野焼き放棄地の再生、あか牛肉の普及啓発と環境教育、草小積み製作設置、野焼き支援ボランティア運営などに助成されます。
- グリーンコープくまもとでも、11月現在、約320万円の募金額となっています。

阿蘇草原再生募金は、毎週注文時にできます。
申し込み番号はグリーンたいむ８ページを参照下さい。



里　芋

里芋は夏から秋にかけて収穫。親芋があって子芋ができ、さらに孫芋までできる、茎が膨らんでできる芋です。

栄養たっぷりおいしく食べよう

芋の中では低カロリーで食物繊維も豊富です。独特の「ぬめり」には、消化促進、免疫力向上作用があるとされています。また、コレステロール値を下げる効果もあるといわれています。

保存方法　泥つきのものは新聞紙に包み、湿り気を逃さぬように常温で保存します。

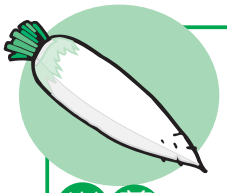
白　菜

白菜のおいしい季節！なぜか寒さに出会うと柔らかくなり、旨味も出てきます。

栄養たっぷりおいしく食べよう

ビタミンCが比較的多く含まれ、またカルシウム、鉄、カロチンも含まれています。
アクも少なく淡白な味わいなので、和・洋・中どんな料理にも使える野菜です。芯は千切りにしてサラダにも。

保存方法　白菜は８～９割が水分。丸ごと１個だったら新聞紙で包んで涼しい所に。カットしてあるものはラップに包みポリ袋に入れ冷蔵庫の野菜室へ。



大　根

生で良し、煮て良し！利用範囲の広い大根。冬場にはなくてはならない野菜です。

栄養たっぷりおいしく食べよう

ビタミンCを多く含み、でんぷん分解酵素のジアスターゼなども含んでいるので、消化にいい食材としても知られています。また、葉にもカロチンやビタミンC、カルシウムが豊富に含まれています。頭の部分は一番硬くて甘みが強く、先っぽは辛みが強い。真ん中は一番柔らかで生食にも。各々の特徴を活かして調理しましょう。

保存方法　水分たっぷりの大根は乾燥させないことが大切。切り口はラップなどでくるみ、冷蔵庫の野菜室で保存しましょう。

元気な土には栄養がいっぱい！

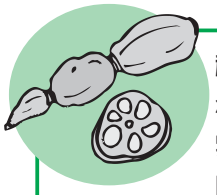
野菜を食べよう

秋・冬の旬の野菜。土の中で栄養を蓄えた根菜類には体を温める効果が、地上で冷たい風にも負けない葉っぱにはビタミン類がいっぱいです。

生産者が丹精込めて施した元気な土で、栄養たっぷりに育った安心・安全な野菜がカタログやお店に勢揃い。「あたたかさ」もごちそうの季節。しっかり食べて寒い冬を元気に乗り切りましょう。

一日に摂りたい野菜の量は　３５０ｇ

生野菜だけではなく、ゆでる、煮る、炒めるなどの工夫をして食べましょう。



れんこん

秋から旬を迎えるれんこん。冬場は実も詰まってもっちり、煮物に向いてます。

栄養たっぷりおいしく食べよう

ビタミンCとミネラルが豊富。特にビタミンCは節１本でレモン１個分あると言われています。れんこんに含まれているビタミンCはデンプン質によって守られているので壊れにくいという特徴があります。調理法によってシャキシャキ感とホクホク感が味わえます。

保存方法　土がついたまま湿らせた新聞紙で包んでポリ袋に入れ、切った場合は空気に触れないようラップに包み、どちらも冷蔵庫野菜室へ。

ほうれん草

冬に旬を迎えるほうれん草は、豊富な栄養素を含んでいます。鉄分が多いので、女性は特に積極的に食べたい野菜です。

栄養たっぷりおいしく食べよう

カロチン、ビタミンB群、ビタミンC、カルシウム、鉄分、食物繊維などが含まれています。とりわけカロチンの含有率は野菜の中でもトップクラス。油と一緒に摂ると吸収が良くなります。食物繊維も柔らかく、消化のいい野菜です。ゆでる時は根元から鍋に。

保存方法　湿らせた新聞紙に包んでポリ袋に入れ、冷蔵庫の野菜室へ。根を下にして立てておくと長持ちします。

暮らしの中の“洗う”にせっけんを！

私たちの暮らしのすべての“洗う”に「せっけん」を使い、くまもとのきれいな水を守り、未来の子どもたちに残していきましょう。

大気や土壌の汚染、水問題など様々な環境問題が今、注目されています。

「関心はあるが、環境問題は大きすぎて、どこから手をつけていいのかわからない」と思うかもしれません。しかし、水質汚濁の８割は生活排水です。私たちが毎日何気なく使っているものが、水を汚しています。

水はすべての「いのち」の源です。「せっけん」は人類の歴史の中で長く使われている、環境に負荷の少ないものです。「せっけん」を使うことは環境を守ることに繋がります。

手を洗ってみる、布きんやタオル、肌着を洗ってみる、お掃除をしてみる・・・。「せっけん」を使い、ほんの少し暮らしを工夫することで「環境を守ることが私にも出来る！」という、ちょっとした満足感をみんなで味わってみませんか？

組織・環境委員長　生田　裕美

Let's try! ナチュラルクリーニング

トイレのお掃除

トイレの臭気の原因は、アルカリ性のアンモニア。クエン酸で中和させて消臭します。

クエン酸は、２～３％のクエン酸水にして、スプレーボトルに入れます。便座やふたの根元、床などにスプレーし、後は拭き取るだけで、臭いがなくなります。

毎日こまめにするといいですよ。

カーペットのお掃除

「アルカリウォッシュ」小さじ１杯（５g）と、水400～500mlをスプレーボトルに入れ溶かします。カーペットの汚れたところにスプレーして、たたくように拭き取るときれいに落ちます！

クロスの汚れやレンジ周りの油汚れ、またエリやそで汚れのお洗濯にもいいですよ！

シンクのお掃除

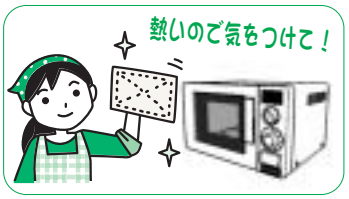
ボウルに「しゃぼんソーダ」と水を入れて混ぜ合わせます。よく溶けたら酢を入れ、シュワーッと泡が立ったら完成。金属部分のシンクや蛇口をこれでこすると、湯あか、水あか、せっけんカスが驚くほどよく取れます。

安心・簡単！水まわり万能クリーナー

- GCしゃぼんソーダ　1/2カップ（重曹入り粉せっけん）
- 水　1/2カップ
- 酢　大さじ１杯

電子レンジの中のお掃除

「キッチンのしゃぼん」のせっけん液（水100ccに「キッチンのしゃぼん」小さじ１の割合）に布きんを浸け軽く絞り、レンジに入れて約30秒くらい加熱します。水蒸気を立てて汚れをゆるめ、その布きんで汚れを拭き取ります。



せっけん分を残さないようにもう一度水拭きします。

一品持ち寄りパーティーメニュー

12月に入り、今年も残すところあとわずかとなりました。これからの時期、クリスマス会、忘年会、新年会と楽しい行事がたくさん続きます。
そこで、お呼ばれの時にとっても重宝する「一品持ち寄りパーティーメニュー」を利用普及推進委員会より紹介します。グリーンコープの安心・安全な食材を使った、おいしいレシピばかりです。手軽にできて喜ばれること間違いなし！是非お試し下さい。

県南

カンタン!!まぜて炊くだけ！

シーフードミックスピラフ

《材料》
- 産直米……3合
- 国産シーフードミックス・1袋(160g)
- チキンコンソメ……1～2袋
- 海水塩なぎさ……少々
- 料理酒……大さじ1or1.5
- 水

《作り方》
① 炊飯釜に、といだお米と、シーフードミックス(冷凍のまま)を入れ、炊飯器の米3合の目盛りまで水を入れる
② ①にチキンコンソメ、塩、料理酒を加え軽く混ぜ、しばらくおいて炊飯器のスイッチを入れる
③ 炊き上がったら、しゃもじで混ぜる

水の代わりに『産直びん牛乳』で炊くと、尚おいしいですよ♪

安心・安全としておいしい！
産直赤とんぼ米!!
えび・いか・ほたてとハーモニーを奏でると、おしゃれなピラフに大変身！

県北

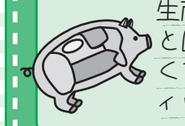
阿蘇草原生ハンバーグを使うとさらに豪華！

ハンバーグのパイ皮包み

《材料》
- 生ハンバーグ「小」(8個)……1パック
- 冷凍パイシート(4枚入り)……1袋
- 一番搾りなたね油菜の花物語……適宜
- A
  - 水……1／2カップ
  - ビーフブイヨンorチキンコンソメ……1袋
  - ケチャップ……大さじ3
  - 赤ワイン……1／4カップ

《作り方》
① フライパンに油を熱し、解凍した生ハンバーグの両面に焼き目をつける
② ①にAを加え、ふたをして弱火で煮込む
③ 火が通ったら、ソースがハンバーグに絡まるまで水気を飛ばし、冷ましておく
④ 解凍したパイ生地は、麺棒で伸ばし1枚を4等分し、③のハンバーグを1個のせる
⑤ 生地をかぶせ、上に切れ込みを入れ、フォークでまわりを押さえる
⑥ 200℃に熱したオーブンで20分ほど焼く

解凍は冷蔵庫でゆっくり！♪



生産者が愛情込めて育てた産直豚肉と国産牛肉。パイシートで包んで焼くだけで、とっても豪華なメインディッシュに早変わり！

県央西

人参のおいしさそのまま！

人参ポタージュ

《材料》
- 産直びん牛乳……500cc
- 水……500cc
- こんぶだし……2袋
- 産直人参……2本(大きめ)
- 産直玉ねぎ……3個(中くらい)
- 塩、こしょう……少々

《作り方》
① 人参、玉ねぎは薄切りにして鍋に入れ、水とこんぶだしで煮込む
② 野菜が柔らかくなったら、火を止めミキサーにかける
③ ②を鍋に戻し、牛乳を加え弱火で煮込む
④ 塩、こしょうで味を調える

人参と玉ねぎは煮込む前に炒めるとコクが増して一層おいしいです♪

生でもよし！煮物でよし！
スープでよし！
甘くて皮ごと食べられる人参は家族みんなが大好きな野菜です

県央東

炊飯器でできる！

ネグロスバナナケーキ

《材料》
- ホットケーキミックス……1袋(200g)
- 産直びん牛乳……100cc
- 産直たまご……2個
- 奄美きびさとう……30g
- ホワイトソフトマーガリン……50g
- ネグロスバナナ……2本

《作り方》
① たまごを常温に戻し、よく泡立てる
② さとうを少しずつ加え、混ぜる
③ 牛乳を人肌に温め、加えて混ぜる
④ 常温に戻したマーガリンを加える
⑤ つぶしたバナナを加える
⑥ ホットケーキミックスを加えさっくりと混ぜる
⑦ ⑥を炊飯器に入れスイッチを入れる

さとうをマスコバド糖にするとまた一味違います♪

材料を混ぜるだけ！
焼き加減を見なくてもよい！
ネグロスバナナのやさしい甘さがと～ってもおいしいケーキです

南と北の共生

ネグロスとの連帯から25年。そして、これからも・・・

2011年度　fromネグロスセミナー　11月8日　本部会議室

砂糖価格大暴落により「飢餓の島」となったフィリピン・ネグロス島。グリーンコープは、1986年の緊急カンパ活動以来、継続してネグロスの人々と連帯・共生してきました。

25周年を迎えた今年も、講師に大橋成子さんを迎え、「fromネグロスセミナー」が開催されました。併せて「日本ネグロス連帯25周年ツアー」の報告もありました。

大橋さんのお話

平和をつくってくれたのが、グリーンコープの連帯。グリーンコープはいつもネグロスに寄り添ってくれました。

技術や設備の不足、病害虫などと闘いながら試行錯誤して築き上げてきた民衆交易。辛抱強く待ち続けたグリーンコープの組合員と、くじけず困難を乗り越えてきたネグロスの生産者の連帯は、ネグロスから他の地域に広がり、今やアジアの仲間同士の互恵へと深まってきています。

20年間続いている『青少年ネグロス体験ツアー』では、「絶対行きたくなかった」とちょっと不機嫌な顔をしてやって来た高校生が、最後にはみんな泣いて帰っていきます。この交流会だけはおばあちゃんになっても続けたいと思っています。

25年経って時代が大きく周ったのを感じます。真っ黒なバナナが初めて日本の港に届いた年や、病気や虫が発生しバナナが壊滅した年に生まれた子どもたちが自立し、これからの未来を担っていきます。毎年、たくさんの支援が寄せられるクリスマスカンパは、次世代の担い手の育成などに大切に生かされています。

大橋成子さん。「農を軸にした地域づくり」のネットワーキングを進めているNPO『APLA』現地駐在員として、フィリピン・ネグロスに在住。ネグロスの自立支援に取り組み、グリーンコープとの橋渡しに尽力。

日本ネグロス連帯25周年ツアーに参加して

これまでネグロスに関わってきたたくさんの人々がネグロスに集いました。

行く先々でグリーンコープとの出会いに感謝されました。私たちも、ネグロスの人たちの力強さ、困難を乗り越える力などいろいろと学ぶことがあると気づかされました。

久米田理事長

100円基金ってなぁに？

福祉委員会

今までに助成を受けたのは・・・

今までに、グリーンコープ関係で助成を受けたのは、「たすけあいワーカーズ」が運営する通所施設の「ゆるりの家」や、やわらかい手で介護を実践するためのヘルパー養成講座、それから子育て講演会、子育てサークル等です。また、共済やライフプランの学習をしてくれる「家計とくらしのワーカーズ円縁」や、子どもの料理教室を開催する「食育の会わくわく」も助成を受けています。

今年は「ゆるりの家・山鹿」「ゆるりの家・天草」、子育て支援ワーカーズが運営するグリーンコープで初めての認可外保育園「げんきの森こども園」もこの助成を受けました。

次回は、地域団体への助成についてお知らせします。　（つづく）

お店から伝言板

見て見て

年末・年始もお店にGO！

「歳末大売出し」12月26日(月)～31日(土)

お正月は、グリーンコープの安心・安全な食材で迎えましょう！

おせち、蒲鉾、数の子、刺身盛合わせ、すき焼き用産直国産牛肉、米白餅本舗の鏡餅、しめ縄、うらじろ…などなど、取り揃えてお待ちしています。

※ 31日の営業時間は、荒尾店・長嶺店・桜木店は午後１時まで。平成さくら通り店・しみず店は午後３時までです。

2012年 初売りは、1月5日(木)です

「初売りセール」を、5日～6日開催します。

春の七草や鏡開きに必要な食材など揃えています。牛乳、たまご、お豆腐など、配達日まで待てない食品は、お店でお買い求めください。

おしゃべりたいむ

組合員の声をお聞かせ下さい。
グリーンコープについて何でも結構です。お便り待ってまーす！

お便りが届きました

東京から6月に放射能疎開で引っ越してきました。
鼻水の止まらない2歳の息子とやってきた熊本は、空気が、水が、野菜が、本当に健やかな土地でした。
今、夏が過ぎ秋になり、3歳になった息子は元気いっぱいです！この町と人との出会いに心から感謝しています。
（金峰地区の東しのぶさんより）

◆記事を掲載する場合は、紙面の都合上、本人の主旨を変えず修正や縮小させていただくことがあります。

《応募方法》
氏名・電話番号・地区名を記入して、下記住所宛、郵送またはFAXにてお送り下さい。
〒860-0056 熊本市新土河原2丁目1-1
グリーンコープくまもと 本部組合員事務局 入江
TEL 096-324-8145・FAX 096-324-8123

園児募集！

げんきの森こども園

組合員の思いでできたアットホームな保育園です。

園舎は、古民家を改築した『大きなおうち』。広い庭には砂場や四季おりおりに実をつけるたくさんの木々。そんな自然の中で、子どもたちを大事に育てていきます。もちろん、給食やおやつは、グリーンコープの安心・安全な食材を使ったおいしいものばかり!
一度お話を聞いてみませんか?

まずは電話でお問い合わせを！
☎ 096-227-6520
住所：熊本市田崎1丁目5-12

予告！みんなで参加しましょう！

2月から 地域組合員総会が始まります！

来年2月下旬より全37地区で地域組合員総会が開催されます。
地区が今年度取り組んだ活動の報告や次年度どのようなことに取り組むのかを検討する大切な場です。
グリーンコープの主役は組合員一人ひとりです。みんなで声を出し合ってグリーンコープをつくっていきましょう！

詳細については、地区からのチラシをご覧下さい。

みんな元気ワーカーズ！

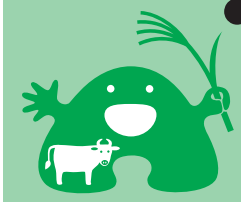
こんにちはワーカーズです ㉑

早いもので・・・

もう師走。12月31日を一晩過ぎたら1月1日になるだけで、何も変わりませんが、何となく新年に向けて心新たに、心清く、身辺整理などして新しい年を迎える準備に心ざわめく時期です。先日テレビで竹脇無我さんのお別れの会の様子が流れていました。無我さんもですが、弔問に訪れていた懐かしい往年のスターたちが、高齢者の域に達しています。
私たちもワーカーズを立ち上げて、早いところでは15年。腰が痛い、膝が痛いと言いながら還暦を過ぎたワーカーが現場でイキイキと働いています。初めは「活動」だったワーカーズが、今やその事業・活動が職場としても選ばれるようになってきました。業種は様々に広がってきていますが、どのワーカーズを訪ねても「元気！」を感じます。この元気はどこから来るのでしょうか?グリーンコープの存在が、身体も心も元気にしてくれているような気がします。
ワーカーズはいつも新しく、いつも何か面白いことはないかと探しています。来年の私たちの広がりを見ていてくださいね。良いお年を！

ワーカーズ事務局　宮本　京子

● 阿蘇草原再生募金にご協力をお願いします ●



広大な草原の景観・生物多様性・九州の水を守り、草原維持の担い手やあか牛を育てる。そのために、グリーンコープは「阿蘇草原再生募金」に積極的に取り組みます。

9370 阿蘇草原再生募金 一口 200円

〈募金の方法〉
注文用紙の特別申込欄にご記入ください。
毎週同じ番号で募金を受け付けます。

9371 阿蘇草原再生募金 一口 500円

募金状況：30号～33号 71,400円　累計 3,171,200円

GCくまもと 独自品

くまもとのおいしさを お届けいたします

●申込書提出日：1月 9日(月)～1月14日(土)
●配　達　日：1月23日(月)～1月28日(土)

ご注文は42号注文書で！
特別申込欄に4桁の注文番号をご記入ください。

高級種アラビカ豆使用！
コーヒー本来のコクと甘みがお楽しみいただけます

ネパールの西部山岳地帯に暮らす小さな組合の農民たちが環境に優しい無農薬栽培で生産したコーヒーです。
商品代の一部は、環境に優しい自然エネルギーの太陽光発電パネルを、東アジアの村々に設置するために使われます。

●東アジア共生コーヒー「ヒマラヤの薫り」（豆）

150g
798.00円
（本体価格760円）
9366 月1回
豆

●東アジア共生コーヒー「ヒマラヤの薫り」（粉）

150g
798.00円
（本体価格760円）
9367 月1回
粉

●東アジア共生コーヒー「ヒマラヤの薫り」（ドリップ式4回分）

8g×4
350.00円
（本体価格334円）
9368 月1回
ドリップ式

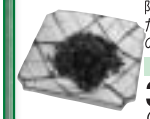
●ブルーベリージャム

蘇陽高原産の完熟ブルーベリーを使用。
180g
472.50円
（本体価格450円）
9353 月1回

●こいくちしょうゆ

旨み成分たっぷりの本醸造醤油。
ブラジル産nonGMO脱脂加工大豆使用。
1.8リットル
567.00円
（本体価格540円）
9362 月1回

●たかなめしのぐ



阿蘇地方で栽培された「阿蘇たかな」を本漬けし、生協指定の調味料で味付け。
200g
315.00円
（本体価格300円）
9357 月1回

●完熟トマトジュース

阿蘇一の宮産のトマト「桃太郎」を原料に、1本に約12個を使用。
1リットル
787.50円
（本体価格750円）
9359 月1回

●釜炒り矢部茶（農薬不使用）

矢部町の通潤農園で栽培された茶葉を使用。
100g
567.00円
（本体価格540円）
9354 月1回

●なたね油

国産（一部オーストラリア産）の種子を圧搾法で搾り、湯洗いのみで精製。
1.65kg
981.75円
（本体価格935円）
9363 月1回

●ブルーベリーサワー

蘇陽高原産の完熟ブルーベリーを使用。甘さ控えめ。
720g
840.00円
（本体価格800円）
9356 スポット

●黒大豆入り味みそ

無添加の赤みそに、阿蘇産黒大豆やにんにく等の4種類の野菜を配合しました。
180g
420.00円
（本体価格400円）
9364 スポット

●国産紅茶（農薬不使用）

水俣の山間地で無農薬栽培された緑茶用茶葉を使用。
80g
472.50円
（本体価格450円）
9355 月1回

●支援コーヒー（豆）

200g
829.50円
（本体価格790円）
9360 月1回
豆

ブラジルのジャカランタ農園でつくられた有機栽培コーヒー。
チェルノブイリ原発事故による病気で苦しむ子どもたちへの救済カンパ100円が含まれています。

●支援コーヒー（粉）

200g
829.50円
（本体価格790円）
9361 月1回
粉

編集後記

今年の我が家のエピソード。私、還暦を迎えて同窓会三昧、旧友との再会を楽しむ。夫、地域の仲間とひょっとこ踊りチームを結成、披露を兼ねてあちこちに出没。何かと問題児？の孫娘、幼稚園デビュー、ハプニングに長女奮闘中。次女、本人お待ちかねのご懐妊、来春ママデビューの予定。それぞれに新たな出会いや絆に感謝の一年だった。

一方で、大きな負の遺産を抱えてしまった年。「来る年も良い年でありたい」と、いつも以上に願わずにはいられない。（渡辺）

もしもし電話コーナー

お金の問題で困っていませんか？
まずはお電話下さい
生活再生相談室
☎096-243-2100
開設曜日…月曜～金曜
第3週は月曜～土曜
開設時間…9時30分～18時

ふくし情報でんわ
フリーダイヤル 0120-540-294
FAX 096-338-4251
開設曜日…月曜～水曜（祝日は休み）
木，金曜は留守電対応
開設時間…午前10時30分～午後4時30分
携帯電話の方は 096-337-7226

GREEN くらしアップ情報誌「くまもと」
フリーダイヤル 0120-51-8141
住宅リフォーム、エアコンクリーニング、引越しなどについてはお気軽にご連絡下さい

発行　グリーンコープ生活協同組合くまもと

発行責任／理事会
編　　集／機関誌編集室
発 行 所／〒860-0056
熊本市新土河原2丁目1-1
☎ 096-324-8118(代)
FAX 096-324-8123
印 刷 所／ホープ印刷㈱

■県北地域本部　13,748名
■県央東地域本部　26,817名
■県央西地域本部　17,592名
■県南地域本部　7,899名
合　計　66,056名
（11月20日現在店舗組合員を含む）