



●ほくほくのページを見てどこかへお弁当持って出かけたくなりました。お野菜たっぷりのお弁当です。色あいまきれいで食べたくなりました。

中谷 博子 (豊能町)

●今年の夏はミニトマト、なるなしインゲン、オクラ、カボチャを収穫することができました。これから冬野菜に挑戦したいと思っています。野菜作りや料理の情報楽しみにしています。

K.N (豊能町)

●薬膳指導士さんの秋の食事のポイントは参考になりました。畑や山で採れた旬のものを料理して健康でいたいです。

上山 正代 (能勢町)

●今月号も美味しくてな表紙で「今夜はこれ作る」と参考にさせてもらっています。

奥田 まさ子 (能勢町)

●年金の受け取りをJAにして年金友の会に入会しJAが身近に感じられます。「ほくほく」は表紙のお弁当、楽しいクッキングなど食材について満載で楽しく読んでいます。これからもよろしくお願ひいたします。

村松 陽子 (池田市)

●記事で参考になることは実践したいと思っています。

吉岡 静子 (能勢町)

●干し芋の作り方があってすごかったです。切ってからむして失敗してから作ってません。ぜひ、作ってみます。ちなみに冷凍もできるそうです。

谷上 やす子 (箕面市)

●ほくほくのクイズコーナーにアタックするのがつかの間の楽しいタイムになっています。

今中 仁美 (能勢町)

●毎回楽しみに見ます。料理なども参考にします。ありがとうございます。

高里 洋子 (池田市)

●いつも御誌を拝読させて頂いておられます。とりわけ楽しいクッキングを参考にさせて頂いています。又、かんたんでおいしいおかずをお願ひいたします。

石橋 多哥古 (池田市)

●今年も新米の季節がやってきました。JAさんの新米まつりでした。早々に買いに行きます。

大橋 幸子 (豊中市)

●車の保険について立ち話の中、満期が近くなるという理由で、今で見てみる事が出来て選択肢が増え良かったかと思えました。

寺原 郁子 (池田市)

●火・木・土・日はキユースモールで野菜と花を買っています。新鮮ですね。

塩山 まゆみ (箕面市)

●毎月「ほくほく」を楽しみ読ませていただいております。稲刈りも終わり新米の季節になって参りました。秋の紅葉にむけての情報等があれば提供よろしくお願ひします。日増しに寒くなって参りましたので、皆様体調管理には、気を付けて下さい。

石中 和夫 (能勢町)

●サツマイモ、蒸したり、焼いたりおいしいです。今日、本に載っていた、干し芋作ってみました。

岡崎 弘 (豊能町)

●100号記念クイズのA賞に当選し、驚きとありがたい気持ち一杯です。これからも広報誌ほくほくを愛読させていただきます。楽しく充実したコミュニケーション誌として発展させてください。

F.T (能勢町)

●食べ物がおいしい季節です。栗マツタケ、サツマイモなど楽しみです。

高見 喜世人 (池田市)

●楽しくクッキング。家でとれた野菜で料理したら、新鮮で、おいしいです。

西田 佳代子 (池田市)

●初夏に苗を購入して鉢植にしていた、ピーマンが10月になってもまだ実を付けて食卓を賑わしています。野菜は新鮮が第一何とも美味しいものです。余暇を利用して野菜作りをもっと楽しみたいと思っています。

芝田 幸司 (箕面市)

●合併15周年記念の小学生食農体験に小学生の孫が参加させていただけました。今年神戸から池田に引越して来て地元での初体験に楽しく有意義な一日となりました。有難うございました。

川西 明子 (池田市)

●色々としたのしい事やつかしい事が書いてあるので「ほくほく」誌が来るのをたのしみに待っています。ありがとうございます。

津島 キヨ子 (池田市)

●いつも楽しみにしています。季節の料理も参考にしながら作っています。

山口 裕子 (箕面市)

●いつも興味深く読ませていただいております。私はお花が大好きなので花作りに大変ためになり、参考にさせていただきます。

若田 恵子 (能勢町)

●いつも、楽しく読ませていただいております。銀寄栗、新米が実り、収穫の秋を毎日楽しんでおります。

若田 守 (能勢町)

●銀寄栗ご飯美味しかったです。秋です。ねえ。

市原 広和 (箕面市)

●表紙のお弁当、美味しそうですね。こんなお弁当持て、近くの山でも良いから、紅葉狩りに行きたいなあ。

F.M (能勢町)

●暑かった夏もアツという間に過ぎ朝夕は寒さを感じる今日この頃、物産センターに並ぶ品も栗が済み今は黒枝豆が沢山並んでおります。季節のうつり変わりの早さに驚くばかりです。

田中 茂子 (能勢町)

●毎回ほくほく楽しみに読んでおります。駅前(旧箕面駅前支店)の野菜、他色々毎週楽しみにして買わせていただいております。安くて新鮮でもよいです。これからもガンバって下さい。

中井 加代子 (箕面市)

●初めてのホクホク号を楽しく拝読させて頂いていますとクイズが出て挑戦応募させて頂きました。これからも身近で楽しめる小冊子次号を待ちます。

石河 榮子 (池田市)

●10月表紙のお弁当とてもおいしそうでしたね。我が家でも先日栗ごはんを頂きながら秋を感じた日でした。旬の物を頂けるのは幸せですね。

Y.T (池田市)

●表紙のお弁当見ているだけで食欲をそそります。食は長生の秘訣としても大切な事ですね。

山内 みさを (能勢町)



## 俳句・川柳短歌・イラスト

コーナー

◆健康に 気遣う嫁の 林檎の香 (豊中市)

◆萩乱る 六十余年の 兵の墓 (能勢町)

◆夕映えに 色鮮やかな 赤トンボ 荒木 茂 (能勢町)

◆貴重な尊在 赤とんぼ 悠々単独 我が庭に 丹波谷 とし子(川西市)

◆日替りに 医者通いや 師走かな 正田 房子 (池田市)

◆守ろうぜ こどもの夢と 安全を 堀 洋文 (能勢町)

◆コスモスの ゆれるにまかせ 赤トンボ 茂子 (能勢町)

◆芋の葉の 露転ぶほど 大きくなり 荒木 貞夫 (箕面市)

◆虫の声 一瞬止みて 通り雨 とよ子 (豊中市)

◆棒たおし 先頭切つて 突進す 義晃 (池田市)

◆体ごと 柚子匂はせて 母の来し 上田 陽子 (箕面市)



石井 ふくえ (能勢町)



炭川 良昭 (箕面市)

俳句・川柳・短歌・イラスト・写真等みなさまからのお便りお待ちしております。当JA本店総務部企画課までお送り下さい。(すべてのお便りをご紹介できない場合があります。ご了承下さい。)

◆個人情報について◆ みなさまのお便り(個人情報)は、広報以外には利用いたしません。また、みなさまのお便りを紹介する時は、原則名前を掲載します。イニシャルでの掲載もできますので、希望される場合は「イニシャル」もしくは「匿名希望」と記入して下さい。