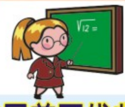

信用部訊息請您留意！

文：信用部提供

本會目前可代收兩黨黨費及新光、台新、國泰世華、永豐、遠東、聯邦、中國信託等金融機構信用卡卡費。

農機貸款

◎用途：1.用於購置全新農漁機械或自動化設備(均可含附屬設備)其機種、機型或牌型，以農委會正式核定者為限。
可透過下列網站查詢：
(1)農糧署網站(http://www.afa.gov.tw)
農糧業務資訊/農業機械及自動化/農機貸款及補助/列入農業發展基農機貸款機型廠牌
(2)漁業署網站(http://www.fa.gov.tw)
重大政策/漁政資訊/漁業行政/漁機部分
2.用於購置經農委會個案核定之全新農漁業自動化設備(均含附屬設備)
3.用於投資改造(改裝)傳統農業設備為自動化設備，以有關投資計畫經農委會核定者為限。
◎額度：本貸款每戶最高貸款額度二千萬元；畜牧部分為三千萬元，並以其購置或投資實際需要金額百分之九十為限。
◎貸款期限：最長7年，但貸款金額在40萬元以下或代耕或出租業務為主者之貸款期限最長4年。

農家綜合貸款

◎貸款用途：籌措家計、消費及教育。
◎貸款對象：農會正會員、農保被保險人、漁會甲類會員。
◎貸款額度：30萬元。
◎貸款期限：最長5年。

農業發展基金貸款(現行15項)
●農機貸款●農民經營改善貸款●輔導農糧業經營貸款●農業科技園區進駐業者優惠貸款●山坡地保育利用貸款
●農漁會事業發展貸款●輔導漁業經營貸款●農業產銷班貸款●提升畜禽產業經營貸款●農家綜合貸款
●擴大家庭農場經營規模協助農民購買●造林貸款耕地貸款●農業節能減碳貸款●大地主小佃農貸款

本會100年度績優服務聘任人員表彰

本會員工劉福來、林麗凰、林麗香、林清朗、薛清錫、邱孃瑩等榮獲本會績優服務聘任人員表彰。

全民健康保險保險費負擔金額表

（農會、漁會、水利會會員適用）

投保金額等級	月投保金額	被保險人及眷屬負擔金額〔負擔比率30%〕					
		本人			本人+1眷口	本人+2眷口	本人+3眷口
		費率調整應計保險費(5.17%)	政府補助差額	費率調整實際自付保險費(差額已補助)			
6	21,900	340	41	299	598	897	1196

轄區別	政府補助金額		
	中央政府補助比率〔60%〕	縣市政府補助比率〔10%〕	合計補助比率〔70%〕
省轄區域	1155	192	1347
轄區別	中央政府補助比率〔40%〕	直轄市政府補助比率〔30%〕	合計補助比率〔70%〕
直轄市區域	770	577	1347

（承保組製表）

100年4月1日起實施
註1：
保險費率原由4.55%，自99年4月1日起調整為5.17%，被保險人應自付保險費之差額由政府全額補助。
註2：
政府補助金額含本人及平均眷屬人數0.7人，合計1.7人。

※公告事項：
全民健康保險第3類被保險人適用之投保金額為21900元,並自100年4月1日起實施.本會將於100年第1期補收農保保險費每人每月僅增加保險費12元。

辦公室補習班租用
本會辦公樓層出租
歡迎事業夥伴進駐

租

【會務股訊】

打敗經濟不景氣，本會辦公樓層出租適合辦公、補習班----等進駐，歡迎有興趣之業者成為我們的事業夥伴。目前尚有出租之地點如下：

出租地點	尚未出租地點	樓層	坪數
五結本會	五結鄉五結村五結中路23號	5樓	100坪
二結辦事處	五結鄉三興村復興路1-9號	2樓	100坪
四結辦事處	五結鄉四結村中正路一段41號	2.樓及3樓	100坪

招租專線：03-9501161分機203吳股長

法拍訊息

標的	座落	土地面積(坪)	建物面積(坪)	備註
屋	蘇澳鎮永榮里信義路100號5樓之2	11.46	45.77	
田	五結鄉錦眾路794地號	47.85		790.92平方公尺.持分1/5
田	五結鄉百松段216地號	407.47		
旱	五結鄉孝威段496-2. 497	363.3		

郵資已付
國內
宜蘭郵局許可證
宜蘭字第卅一號

五結本會 總機：(03)9501161
總幹事室：(03)9506735
利澤辦事處：(03)9504734.9501791
二結辦事處：(03)9506487
四結辦事處：(03)9534702
孝威倉庫：(03)9503190

蘭陽五農米
五結農訊雜誌
行政院新聞局登記政局版臺誌第9672號
中華郵政北台字第4407號執照登記為雜誌交寄
理事長：簡藤松
常務監事：陳正宗
總幹事：李林欽
發行人：林益全
發行所：五結鄉農會
會址：宜蘭縣五結鄉五結村五結中路23號
網址：http://www.wjfarm.org.tw

重拾糧心

文：總幹事李林欽提供

古書云「民以食爲天」，現在則是食、衣、住、行、育、樂，「食」這一個字總是排在第一位。而臺灣最重要的糧食作物是稻米，不僅種植面積廣、產值高，這都是與政治及經濟發展都有極密切的關連。所以從60幾年前，當時政府所進行的一連串農業土地改革－1949年三七五減租、1951年公地放領、1953年實施耕者有其田，都可見一斑。

但是隨著臺灣的經濟起飛，台灣的稻作面積從1962年最高峰的近80萬公頃，逐漸減少到最近幾年約25萬公頃，50年間減少約55萬公頃；幾十年前二個人見面的第一句話：「喫飽沒？」，但現在吃飽已不是問題，吃飽後要如何減重才是問題。但每人每年白米年消費量也由1981年的98公斤，逐年下降到2009年的48公斤，這消失的50公斤，正代表臺灣稻作面積的減少，相對的外國小麥的進口增加，麵食類食品增多，造成米食類食品減少，以及消費者對米的營養未重視，米食也缺乏方便性、多樣性，讓稻米文化受衝擊。

其實台灣的糧食自給率偏低（僅32%），大部分的糧食都是從外國進口的，這就國家糧食安全長遠考量絕對有不利的影響。對照台灣鄰近國家或地區的糧食自給率，例如南韓是55%、日本是45%、中國大陸則是90%。因爲台灣長久以來都不重視農業這個區塊，認爲農業產值就只有區區的2%，以有時候夏天的限水而言，先後順序一定是農業用水－家庭用水－工業用水，就因爲大多數人都存在工業比農業還要重要的觀念，所以認爲一天不吃飯沒關係，但一天沒有電、不能上電腦就會造成生活不便，這個就是太依賴工業產品的結果。許多人也都不知道農產品從生產到成熟收割需要一段的時間，少則如葉菜類需20幾天左右，多則如稻米則需120天左右，而且農作物又是極容易受到氣候的影響；如果不幸遭受到大雨、大雪等極端天氣，就會照成糧食減產，農產品價格往上飆升，進而影響到消費大衆的民生經濟，再加上人民近幾年普遍都認爲「什麼都漲、唯獨薪水不漲」，所以就會造成每個人都怨聲載道，表現出對政府的不滿及不信任感。

其實政府也已感受到全球化糧食危機，所以行政院繼成立跨部會糧食安全專案小組後，接著向國人提出「每人每天多吃一口飯」的呼籲，希望每年每人增加一公斤白米消費量，以減少5,667公頃農地休耕，提高糧食自給率0.24%。一公斤白米相當十碗飯，亦即每人每天只要多吃一口，不但可以提昇糧食自給率，還可以適度防禦國際間小麥可能發生的欠收危機，因爲消費者胃納有限，增加白米可以替代麵食。農委會並訂下2014年達到每年每人米食消費量51公斤的目標，呼籲全國動起來推廣米食，使休耕農地恢復耕作，減少休耕補助支出。

而在許許多多的新聞媒體報導中，也對米飯都有負面的報導，例如中秋節所吃的月餅，就會報導出「1個小月餅熱量＝1碗白飯熱量，需要健走1小時才能消耗」；元宵節就會報導出「四顆元宵的熱量＝1碗白飯熱量，需要必須爬完如101大樓約2,083階的樓梯才能消耗」。如果是消費者看到這樣子的報導，試問對於白飯還敢多吃嗎？所以這樣子的報導會誤導消費者白飯的熱量很高，吃完後需要運動很久才會消耗掉，且吃越多會越胖。事實上，米飯屬於主食，顧名思義是人體主要能量來源，熱量又比油脂類或肉類低，吃了反而有飽足感。如果消費者擔心米飯吃超量，也可與其他主食代換，如多吃一口飯，便少吃一些麵包。以同爲主食的米、麥來比較，與其吃下含糖、含油量高的精緻加工麵包、蛋糕，不如多攝取樸實的米飯，吃糙米或粗糧更佳。故可以多吃一口飯，而且應該吃台灣生產的米，多多支持台灣稻農。

另一方面可以從米食類著手，台灣飲食文化發達，相對地最重要的米食卻成了提倡其他食物的祭品；故首要是找回失去的米食市場，許多人都存在一個觀念，認爲吃米食類太傳統、不夠時尚；而在各大傳播新聞媒體大都也報導以麵粉製作的各式食品，如大力推銷「牛肉麵節」等等。當然稻米和小麥有先天上的差異，故所開發的食品也會有所不同。但是早餐、外食、宴席、點心和伴手禮等，在小麥麵粉3、40年前尚未大量進口時，那時不也都是以白米爲原料所製成的可口食物及點心。故在米食類食品現在必需要加緊創新研發，鼓勵連鎖早餐店、便利超商等，開發出更具便利性、多樣性的產品，使年輕一代消費者也認爲米食食品也是時尚的象徵；除此也要獎勵烘培業者開發以米食取代麵粉製成餅乾、麵包等。而農委會也可大力透過各種媒體大力宣導吃米食的好處，舉辦「米食節」…等，並透過民俗節慶和文化創意，以培養新世代對米食的再次認識。

目前在台灣市售的每公斤白米價格，與鄰近國家來比較，相對而言是偏低的（南韓約60元、日本約90元、台灣約36元），台灣的一斤白米價格低於一瓶礦泉水；雖然台灣稻米有保證價格收購制度，但金額數十年並沒有增加多少，故每一公頃的稻米產值約只有13萬6千元左右，而且要經過約4個月的等待收割，還要扣除掉耕作、插秧、施肥、收割…等費用，稻農每月實際收入比最低工資都還不如。且休耕補助每期可領4.5萬，所以就會影響稻農耕種的意願，導致休耕地一直增加。故政府或許可以依物價指數直接提高公糧收購價格（此方式是農民最容易感受的），減少對休耕農地的補貼，鼓勵企業界增加對白米爲主的伴手禮採購，培育高品質、高產量、低施肥、低病蟲害防治之水稻品種；如此種種方式，應可增加農民種植稻米意願、減少休耕農地、提高農民收益。全球糧食危機步步進逼，台灣雖然目前並無如外國般感受這麼嚴重的糧食危機，但台灣糧食的供應與儲存絕對不能過度仰賴進口。所以提振國產米食消費是國家整體糧食安全的一環，因爲如此才可促進農業生產，減少休耕農地，及並改善糧食消費結構，也符合降低食物碳足跡、有效達到節能減

一顆種子、一片希望；夢見幸福、田滿愛

在每年的農曆新年過後，對宜蘭縣的稻農而言最重要的事就是春耕插秧工作。現代化的插秧都是由插秧機代勞，一次可以插5-6列秧苗，快速又整齊；但是在3、40年前，插秧可是一件很累人的工作，全家大小都要動員起來，爸爸阿公輩在田裡彎著腰插秧、家中媽媽及阿媽忙著煮10幾人的餐點、小孩子則負責拿秧苗，一甲的農地需要忙碌好多天才可以完成。所以「粒粒皆辛苦」！

每年在插秧期，本會都會教導學生實地下田體驗；今年更擴大舉行，辦理企業認養「我的一畝田」活動，分別於2月24日、26日、3月5日辦理三場插秧體驗，參加對象包括薛長興慈善基金會、富立洋生物科技公司、宜蘭特殊教育學校、宜蘭縣外籍老師等，總人數約300人。

住在鄉下的人對泥土不會陌生，但是對於成長在城市中及特殊教育的孩子而言，這是一個全新的成長體驗。所以當他們下田的那一剎那、接觸到軟軟、溼溼、有點冷的泥土時，都覺得泥土不是那麼的生疏，甚至於會喜歡泥土的那個味道；而外籍老師也藉著這個插秧體驗，學習到台灣的農業成長，並做了一個很好的文化交流。在體驗插秧後，農會另安排至附近農友田地採摘番茄，當這些孩子及外籍老師走在田埂時，雙手張開、迎著微風，又是另一種不同的農業生活體驗。在當天體驗完後，本會家政班另準備越光米稀飯、九層炊的傳統米食供參與人員品嚐。

目前政府在倡導「每人每天多吃一口飯」，其實要配合此政策，從教育方面（農村體驗）著手或許是方法之一。日本在十幾年前即規定小學生每年至少到農村體驗一星期；台灣可以仿照此模式，施行學生農村生活環境體驗，教導學生體驗稻米的生長過程、碾製過程、製作米食過程…等，使學生從小就學習親近農業，對稻米文化不會感到陌生、不會產生疏離感。而這些學生長大成人後，也會教導他們的下一代，對於農業或稻米文化的認識，進而使農業可以融入一般人的生活。

農村高齡者生活改善班招生

為配合農委會政策100年度本會將辦理農村高齡者生活改善計畫－高齡者研習班招生，凡居住本鄉60歲以上，身體健康之男女，持身份證影印本及配合款500元至本會推廣股報名，額滿為止。上課6次（含1次戶外研習觀摩）上課內容：聘請醫師、營養師講解醫療保健、每日飲食指南…健康檢查，手工藝、盆栽組合…等研習活動。上課地點：五結本會三樓農推教室。

推廣業務通知

本鄉農產品除了水稻之外，另有白蒜、山藥、番茄、香瓜…等，而農會本著服務農民、降低生產成本，故從今年起凡透過農會共同運銷系統配送蔬果的農民，提高紙箱補助，從每一箱補助其售價之1/3、大幅提高至70%。補助對象不限定產銷班員，凡是本鄉或外鄉鎮農友，至本會購買紙箱，並透過農會共同運銷系統配送，即可獲得紙箱補助。欲運銷農友可打電話至推廣股：

9501161轉225（曹股長）.227（黃指導員）洽詢

組合盆栽研習

本會為配合年節提昇班員家居美化，增加過年喜氣，特於100年1月26日辦理蘭花組合盆栽研習。

講師：聘請張正和老師指導

免費服務專線 0800501161

網址：http://www.wjfarm.org tw

五結鄉今年的水稻田很熱鬧．來了900支稻草人
田中央稻草人來作伴！
900支稻草人將裝飾水稻田

這個春天，蘭陽平原的翠綠田間，將有6千支稻草人迎風而立。而五結地區水稻田將裝飾900支稻草人，今年縣府文化局與黃大魚兒童劇團等合作，將從3月起辦12場次的稻草人製作活動，號召縣內外遊客一起，共同打造蘭陽田園特色。

主辦單位規劃五結地區於3月19、20、26、27日【星期六、日】4月9.10日【星期六、日】在五結鄉孝威社區活動中心舉辦創作稻草人活動，許多家庭帶來泛黃的衣服、帽子、斗笠、手套、絲巾等，一起創作稻草人。親子們合作發揮創意，有人把稻草人做成自己心目中最崇拜英雄人物，還有家庭一起製作的稻草人，有卡通造型稻草人，有爸爸、媽媽，有老爺爺，活脫脫就是一家人平日的生活寫照。

「稻草人不能被競選旗幟取代了」是這次活動成立動力，稻草人是季節性的景觀，只要稍微布置一下，整個環境就變得很美麗。很可惜，愈來愈多的稻草人變成了競選旗幟。 去年本會與礁溪老爺合作，做了550支稻草人，散置在蘭陽平原，縣內外的遊客路過時都覺得驚艷，很多人下車拍照。

今年要一起讓「稻草人集合」，預計要做6千個，明年更要進一步把世界各國的稻草人，都帶進宜蘭，讓宜蘭水稻田增添許多樂趣。

五結【結園子】了

即日起
蕃茄紅了，品嚐季節來了！
海芋田也綻放白色花海！
叮嚀您採收季節到了！歡迎大家訂購---

每年3-5月，本鄉就開始進入忙碌的採收季節，根據統計採用在地食材是最節省能原方法，農產品的身價在春季最耀眼。冬天栽培，春天採收，本鄉農民利用簡易網室栽培蕃茄，集中在農會產銷班，主要生產除了蕃茄、山藥、還有海芋田也是同時綻放花朵，
五結歡迎大家來體驗田野樂趣

2011精選好米

百樣人吃一樣米
蘭陽五農米—插秧季邀您參與夢田越光米稻田風情畫
在藍天白雲的映照下形成一幅自然天成的田園風情畫，
讓遠道而來的遊客可以感受到宜蘭的獨特魅力和美景
若是沿著五結高速公路交流河堤小路往前行，還可以到達五結鄉種植蘭陽五農米水稻田，然而五結鄉大吉社區是鮮為人知的種植有機越光米秘密景點，看著日出映著水稻田的景色，對造訪宜蘭的朋友們也是一種難得的經驗。
不妨可以好好安排自己的假期，走訪一趟五結，感受與市區不同-五結夢田的怡然生活。

好康報報

五結農會幸福優質供銷展售中心
味覺嚐鮮好所在
推出玄米茶、當地新鮮土雞蛋、
當地醬菜、鴨賞等
訂購專線：03-9501161轉208鐘小姐
健康養生玄米茶，請您留意選購！
玄米茶是以蘭陽五農米為原料，
評選優良加工廠代為加工而成，
品質保證未經化學處理、無任何添加物讓您吃得更加安心健康。

供銷展售中心強力推薦
在地新鮮土雞蛋
提供消費者最天然最健康
在地生產土雞蛋
健康新選擇，產量有限，嚐鮮要快！