蘭陽五農米

五結農訊雜誌

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

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

大手牽小手 我們一起去郊遊

今年的五月一日(星期二)是勞動節，農會在每年的這一天都會休息一天，這是為什麼呢？因為農會是偏於勞工團體，並不是公務人員。但是從以前到現在，一般人都還是認為農會是與公所一樣都是公務機關，那是因為農會承辦了許多政府所委託的業務。就拿收購稻穀來說吧！原本這都是政府糧食單位的業務，但是因為政府並沒有那麼多的人力及儲存空間，所以這項業務就委託農會來進行。所以嘛！農會員工是屬於勞工，並不是公務人員喔！

五月一日當天早上八點半，本會所有員工都聚集在礁溪跑馬古道的入口處，要向這條存在百年的古道進行一趟歷史巡禮。這條古道是幾百年前交通不發達時，淡水到宜蘭的主要道路之一，跑馬古道是北宜古道保存最完整的一段。這條古道為何稱做「跑馬古道」呢？這由早期先民常利用跑馬古道來搬運木材，在路上置圓木枕，以木馬搬運木材，所以有「木馬路」之稱。又在二次大戰期間，日軍官兵經常騎馬巡邏於這條道路，居民稱之為「陸軍路」或「跑馬路」。北宜公路完成後，這條道路便逐漸沒落而荒廢，後來礁溪鄉公所重新整理這條古道，於是命名為「跑馬古道」。「跑馬古道」從北宜公路最高點的石牌往下走，經上新花園，抵達礁溪五峰路，全長約6.7公里。但是當天我們則是從礁溪五峰路往上走，因為農會大部分員工都沒走過，所以剛開始會以為坡度蠻陡，且不易行走，但實際走一趟之後就會覺得其實是蠻平穩的，一路山迴路轉，有時還會看到宜蘭的地標－龜山島，所以在路途中，我們也遇到一些台北來的遊客，一起來這趟跑馬之旅。

農會許多員工平時他們每日都在五點多時就會準時出現在冬山鄉的仁山苗圃，因為這苗圃位於約200公尺的小山坡上，每天走一回對於心肺及腳程都是一種舒服的享受，所以各位會員如有空時不彷也來一趟舒暢的身心之旅吧！

閱讀五結農訊，有獎大方送！

填寫以下問題答案，沿虛線剪下後投入本會及各辦事處專用信箱內，完全答對者就有機會得到新米上市的越光米一包喔！(請於7月31日前投入，本會將抽取30名讀者)

問題：

1. (　　) 五結鄉農會辦理汽、機車強制險，可以至①五結本會和利澤辦事處②二結辦事處③四結辦事處④以上均可之櫃檯辦理。
2. (　　) 本會在那一間國小首度闢建人工溫室，栽種最新蕃茄品種①五結國小②利澤國小③孝威國小
3. (　　) 民眾如果預定出國六個月以上①一定繼續參加健保②一定辦理停保③可以繼續參加健保或選擇辦理停保。
4. (　　) 勞動節是幾月幾日①二月一日②三月一日③四月一日④五月一日。
5. (　　) 五結農會的孝威觀光米廠對於參加遊客僅收①100② 200 ③300元服務費。

姓　　名：_____

地　　址：_____

電話(手機)：_____

※作答小撇步：以上這些答案均在五結農訊內，如不清楚答案者可打話到農會喔！

好康報你知

咖哩的功能

A.增進食慾：因爲咖哩中含有具辣味成分的辛料，它們會刺激唾液或胃液的分泌進而加速腸胃蠕動引起食慾

B.促進發汗：咖哩中的辣味香料－經人體吸收後，會促進血液循環，達到發汗的目的，而發汗可以使體溫下降，故亞熱帶的人們特別喜歡吃辛辣的料理。

C.體內清毒：大部分香辛料理與胃液中的胃酸共同結合後，具有消毒解菌的效果。

蕃茄咖哩

折價券　憑此角每份折價五元

羅東鎮中華路與民權路口(85度C對面)

TEL：9560908

四健會溫馨小站實驗農場慶豐收

全校票選命名「四健會溫馨小站」

合力採收黃澄澄新鮮蕃茄、體驗豐收滋味

今(96)年1月，本會四健會為落實四健會員農村體驗實作目標，在孝威國小首度闢建人工溫室，栽種最新蕃茄品種「花蓮亞蔬21號番茄」，由孝威國小六年級忠、孝及二年級忠、孝班共計四個班級70位學童，採用最現代化有機方式栽植。經歷5個多月努力耕耘後，終於在5月29日這一天四健會員們品嚐到親手栽種的新鮮番茄。

本會四健會溫馨小站實驗農場，是經過學校票選一致通過取名。在5月29日舉行揭牌儀式中，很榮幸的由行政院農業發展委員會倪技正葆真、台灣省農會翁課長瑞媛、中華民國四健協會許副秘書長勝奇、花蓮區農改場蘭陽分場張主任建生、及本會李總幹事林欽等人共同揭牌，學生代表們從溫馨小站實驗農場中現採下黃澄澄小番茄，經由四健會義指媽媽們加工沾上巧克力醬或包上蜜餞，分送所有貴賓共同分享。

本會四健會本諸推廣精緻農業傳承經驗教育，藉由鄉內四健會員推廣並改善農業技術，創造農業新氣象新面貌。四健會推廣農業深耕教育項目除了水稻文化外，也推廣其它產業如：玩具南瓜、山藥、蕃茄等農作，設立實驗農場是讓四健會員能提早體驗種植樂趣及豐收喜悅。

活動當天家長們說：孝威地區多半是農家子弟，但平時鮮少下田耕作，藉由此次實驗農場機會汲取農業知識和實作經驗這群小小農夫長大後說不一定會成為台灣的農業專家，這也是本會推廣農業教育最大豐收也是最終的目的。

營造農村健康生活 VS 照護支援體系高齡者

研習開班

為提昇農村高齡者生活品質照護及擴展其生活領域，帶動老人快樂人生觀，調劑身心及增進營養保健知識。

本會已於5月22日下午2點在三樓農推教室開訓，由李總幹事林欽主持，縣農會陳俊宏督導列席指導。第一堂課聘請聖母醫院李叔蓮營養師主講：老年人膳食營養問題與改善及奶類膳食設計、骨質疏鬆症預防。本次研習課程預計至7月13日結訓。

活動內容	
5月25日	聘請聖母醫院江憲一主任主講常見慢性疾病認識與保健，伊麗莎美的世界林櫻子老師指導輕快健康操。
6月1日 上午8點30分	聘請聖母醫院檢驗師做生化檢驗及家醫科醫師量心跳、脈搏…問診瞭解身體狀況，並分享營養早餐。
6月1日 下午2點	聘請聖母醫院楊淵隆醫師主講泌尿系統問題與改善，黃少伶老師指導才藝傳承製作。
6月8日	聘請聖母醫院黃藝如藥師主講正確用藥常識，張正和老師指導盆栽組合。
6月15日	聘請聖母醫院陳麗秋護理長主講高齡者意外事件之預防，林秀蘭老師指導高鐵高鈣之膳食點心。
6月22日	聖母醫院主講生命里程規劃 ，陳麗霞老師指導黏土。
6月29日	許阿淑老師主講老年保險身心調適，耘心園王秋霞老師主講多纖維膳食設計。
7月6日	心靈饗宴、戶外研習高齡者最期待一天可到戶外研習講古與自由歌唱。
7月13日	預定結訓成果展示經驗分享。

五結農訊

憑印花送

天有不測風雲人有日夕禍福。當遭遇到意外或急病時，如能適時急救往往可撿回一命，或減低傷害。基於社會道德與共同責任，每個人都應該要學習急救，可以自救也可救人。請將贈書印花貼在信封上，在信封左下註明姓名性別、出生年月日、地址、電話，信封內附上作業處理費(含回郵)每本50元寄北市104新生北路3段61號4F-5知識關懷協會收即送。一次索取本書二冊，請附回郵100元(25元郵票四張)贈書僅限台澎金馬地區，寄出後約二至五週可收到如書已索完則改由其他等值好書代替敬請見諒。

服務電話：02-2367-1170

電話索取贈書專線 02-2365-9222

另有贈書活動聯合書目備索，加附20元郵票即寄

孝威觀光米廠開鑼了

五結農會的孝威碾米工廠(簡稱為孝威工廠)，位於五結鄉孝威村，是五結鄉農會自民國八十二年起就設立的碾米工廠，其廠區約為1.4公頃，大約可區分為冷藏桶區、乾燥區、一般稻穀儲藏區及白米加工廠等。

目前本會的孝威工廠，幾乎每週都有許多團體(如農會、學校、幼稚園…等)來此見習，而本會也都會對這些民眾進行詳細的解說，解說項目從稻子生長一直到乾燥、碾製、包裝等，都使參觀民眾留下深刻印象。而本會在這幾年的綠色博覽會及童玩節期間，都會有許多旅行社來電接洽，可否可以安排「孝威碾米廠知性之旅」，而本會也本著服務社會，除了安排解說之外，另外還有小飯團製作，但因為這都是在試辦階段，所以都還是免費提供。但從今年度起，為了因應各類物價上漲及再提高品質，故對每位參加民眾僅收100元服務費用，而這費用包括了導覽解說、小飯團製作，及米食品嚐(或紀念品)等。

在5月20日(星期日)當天，台北市的旅行社就安排了7台遊覽車，到孝威倉庫進行「米廠知性之旅」，這一團幾乎都是親子遊，而本會是日也動員20位同仁進行任務編組，從工廠運作、導覽解說、飯團製作、米食品嚐、好米販賣等，整體約花費一小時完成，而這些參觀的民眾也都認為這是一場難得的經驗，與過去到一些遊樂場所體驗的完全不同，而旅行社也將於童玩節期間陸續安排遊客到本會進行「孝威碾米廠知性之旅」。

農會在這幾年中，為因應社會的變遷，也開始做一些業務的轉型，從以前單純的農產品生產販賣，一直到目前以服務為主的三級產業。其實農會的最終目的，還是要促進農村的經濟繁榮，使農民、農會、消費者都得到三贏的局面。

汽、機車強制險

熱烈開辦中 隨到隨辦馬上取件

本會為擴大服務會員與台灣產物保險股份有限公司、明台產物保險股份有限公司共同為大家服務，辦理汽、機車強制險。大家可帶汽、機車行照、身份證件至五結本會及二結、四結、利澤辦事處信用部櫃檯辦理，隨到隨辦，而且可馬上取件。

標的	拍賣價格	座落	土地面積(坪)	建物面積(坪)	備註
透天	2,970,000	五結鄉利成路一段50巷34號	21.30195414	47.32288705	合庫查封本會聲明參與分配
建地	2,904,000	五結鄉利福段1365號	109.68	57	二順位池石飛池木庚
透天	1,157,000	季新村新店路5-9號	42.35		
建地		五結鄉中福段1218,1219地號	87.72460524		二順位楊燦祥

瞭解「健保停復保」 出國安心沒煩惱

民眾如果預定出國六個月以上可以「繼續參加健保」或選擇「辦理停保」

◎選擇「繼續參加健保」的民眾：

無須另外提出申請，只要在出國期間持續繳納保險費，即可繼續享有健保的醫療權益

1. 選擇繼續參加健保的民眾，如於國外發生不可預期的傷病或緊急分娩，有必須在當地醫療院所立即就醫情況，回國後可向健保局核退醫療費用。
2. 但請記得就醫時一定要向醫院索取醫療費用收據正本、費用明細及診斷書，並應於就醫後6 個月內，填送自墊醫療費用核退申請書，併同上述就醫文件，並影印護照上當次出入境紀錄等資料，向投保單位所在地的健保局分局申請核退醫療費用。

◎選擇「辦理停保」的民眾：

應填具『停保申請表』，於出國前提出申請，出國期間暫停繳納保險費，也暫時停止健保的醫療保障。

1. 民眾應填妥『停保申請表』，提示簽證、機票等證明文件，經投保單位向健保局提出申請。健保局受理後，於投保資料中暫予停保註記，並暫停計收保險費，民眾亦不能享有健保的醫療保障。
2. 民眾返國後，應速洽原申請停保之投保單位，辦理自返國當天『復保』，就可以回復健保的醫療權益。但對於單次出國未滿六個月即返國的民眾，健保局將註銷先前的停保註記，並追繳自停保日至返國日期間的保險費後，民眾才能恢復健保的醫療權益。
3. 民眾選擇停保後出國，在國外期間不能辦理復保，亦不能申請核退醫療費用，須等到返國並辦理復保後，才能享有健保醫療權益。
4. 停留國外期間才申請停保的民眾，必須以申請日為停保日，不能追溯到出國日辦理停保；返國後也不能追溯補辦停保，或者要求返還出國期間已繳納的保險費。
5. 出境超過二年以上未返國，戶政單位會將戶籍遷出，則不符合投保資格，應檢附戶籍遷出證明辦理退保，於恢復戶籍登記後，重新辦理投保。
6. 停復保申請表可至中央健康保險局全球資訊網下載列印

   http://www.nhi.gov.tw 健保諮詢服務

   及醫療申訴專線：**0800-212369**全民參與健保永續

經收九十六年一期濕穀代農戶烘乾作業及計劃輔導收購公糧稻穀注意事項：

一、本(九十六)年一期經收公糧稻穀數量為每公頃計劃收購一、九二〇公斤，輔導收購一、二〇〇公斤，餘糧收購三、〇〇〇公斤。

二、本期收購公糧稻穀價格為計劃收購蓬萊穀每公斤21元，在來穀每公斤20元，輔導收購蓬萊穀每公斤18元，在來穀每公斤17元，餘糧收購蓬萊穀每公斤16.6元，在來穀每公斤15.6元。

三、本期收購公糧稻穀期間截至本年八月二十日止，逾期不予受理。

四、本期種稻面積未申報者，依農糧署規定不予收購。

五、繳交公糧稻穀包裝採用新袋，重量一律為每包60公斤裝袋口用線縫，並書寫年期、種別、姓名；本會已採購新袋乙批，每支單價6元，請於收割前來本會購買，所繳交公糧稻穀包裝費每百公斤農糧署補助10元。

六、本會繼續辦理服務到家代運作業，運費每百公斤45元，除政府補助以外不足部份由農戶負擔，凡接受代運之農戶請向本會或所屬倉庫辦理登記，有關代運村里及日程排定(如附表一)。

七、為確保稻米品質，農戶繳交濕穀應於每日二十點以前自行將濕穀運往本會孝威倉庫，逾時予拒收不得異議；孝威倉庫住址，孝威路四〇二號，位於孝威國小前往錦眾村問孝威萬善堂邊。

八、農戶繳交濕穀依照本會所訂濕穀折算損耗標準計算，經本會十五屆第八次理事會審議通過(如附表二)，其品質需符合政府公糧檢收標準規定。

九、代為烘乾稻穀油料及工資依乾穀計，每百公斤170元由農戶負擔。

十、濕穀烘乾稻谷繳交公糧之農戶，除農糧署補助之包裝費及政府補助進倉庫搬運費外，不足部份由農戶負擔。

十一、繳交公糧稻穀結算以一次為限，為便利農戶稻穀價款，進倉補助款及包裝袋費，代烘乾費用等，由本會結款後直接轉入貴農戶存款帳戶。不必攜帶印章來會辦理各項手續。

十二、農戶繳交稻穀數量，濕穀折算後扣除公糧收購稻谷外之剩餘稻穀農戶不得領回，本會將依農戶意願以指定期間內優於市價收購；八月底結清農會高於市價20元收購，九月底結清高於市價15元收購，十月底結清高於市價10元收購；倘存稻穀未於本期稻穀經收結束後三個月結清(期限截至十一月三十日)前未整理者，本會得依照市價之前五日平均計算並高於市價5元結清轉入農戶帳戶。

十三、農戶之剩餘稻穀可與本會兌換白米，蓬萊種白米兌換500公斤內每百公斤稻穀換62公斤白米，超過500公斤則兌換60公斤白米，秈種白米兌換500公斤內每百公斤稻穀換59公斤白米，超過500公斤則兌換57公斤白米；白米券兌換以本會銷售之同品質白米為限。

十四、為增加稻穀乾燥量暨機械運作之效率，繳交秈稻之農戶應事先與本會聯繫安排時間作業，否則本會可拒收。

十五、**農戶如不繳交公糧或餘糧收購者，請在繳穀之前告知收購人員或轉帳人員，未告知者一律以公糧收購辦理。餘糧收購部份，依整理當日穀價與餘糧價擇優辦理，農戶不得有異議。**

十六、本注意事項如有未盡事宜，請逕向本會供銷部或所屬倉庫接洽辦理。

五結鄉農會烘乾稻穀容重量換算比率表

中華民國 96.5.25 修訂　　附表（二）

濕穀水份%	等級	容重量	折算乾穀率%	濕穀水份%	等級	容重量	折算乾穀率%
21	優級	600	88	28	優級	600	80
	良級	580	87		良級	580	79
	標準級	560	86		標準級	560	78
	次級	511	80		次級	511	74
	劣級	500	79		劣級	500	73
22	優級	600	87	29	優級	600	79
	良級	580	86		良級	580	78
	標準級	560	85		標準級	560	77
	次級	511	79		次級	511	73
	劣級	500	78		劣級	500	72
23	優級	600	86	30	優級	600	78
	良級	580	85		良級	580	77
	標準級	560	84		標準級	560	76
	次級	511	78		次級	511	73
	劣級	500	77		劣級	500	72
24	優級	600	85	31	優級	600	76
	良級	580	84		良級	580	75
	標準級	560	83		標準級	560	74
	次級	511	77		次級	511	72
	劣級	500	76		劣級	500	71
25	優級	600	84	32	優級	600	75
	良級	580	83		良級	580	74
	標準級	560	82		標準級	560	73
	次級	511	76		次級	511	72
	劣級	500	75		劣級	500	71
26	優級	600	83	33	優級	600	74
	良級	580	82		良級	580	73
	標準級	560	81		標準級	560	72
	次級	511	75		次級	511	71
	劣級	500	74		劣級	500	70
27	優級	600	82	34	優級	600	73
	良級	580	81		良級	580	72
	標準級	560	80		標準級	560	71.5
	次級	511	74		次級	511	71
	劣級	500	73		劣級	500	70

附註

一、濕穀容重量值 500公克以下、或夾雜物過多、水淋濕致品質異常稻穀，不予收購。如經農民要求處理，經雙方當面議訂折算率後收購之。

二、濕穀水份21度以下者、依21度標準計算，濕穀水份採四捨五入計算至整度。

三、秈種、越光品種容重量尚未定、不依此表、暫依原換算表經收。

四、本表自九十六年一期實施。

附表（一）

村別	福錦興眾	孝威	鎮大安吉	二五結結	季成利新興澤	協和	中上四三興四結興
經收日期	7月 3日	7月 4日	7月 5日	7月 6日	7月 7日	7月 8日	7月 9日
	7月10日	7月11日	7月12日	7月13日	7月14日	7月15日	7月16日
	7月17日	7月18日	7月19日	7月20日	7月21日	7月22日	7月23日
	7月24日	7月25日	7月26日	7月27日	7月28日	7月29日	7月30日
	7月31日	8月 1日	8月 2日	8月 3日	8月 4日	8月 5日	8月 6日

「天然災害稻穀收購措施」宣導重點

一. 因應天然災害生後，導致農民生產之稻穀發芽或稔實不良等損失，行政院農業委員會訂定「收購天然災害稻穀作業要點」辦理收購，以維護農民收益。

二. 為照顧受災稻農及兼顧消費者對政府收儲災害稻穀之衛生安全要求，災害稻穀驗收規定如下表：

災害稻穀收購數量及價格表

災害稻穀收購價格依容重量分為二級		收購數量（公斤/公頃）			收購價格（元/公斤）
第一級	粳種499公克/公升以上者	計劃及輔導	1期3,120	2期2,240	17.0
		餘糧	1期3,000	2期2,360	15.6
	秈種499公克/公升以上者	計畫及輔導	1期3,120	2期2,240	16.0
		餘糧	1期3,000	2期2,360	14.6
第二級	粳種未達499公克/公升以上者	計畫及輔導	1期3,120	2期2,240	16.5
		餘糧	1期3,000	2期2,360	15.1
	秈種未達499公克/公升以上者	計畫及輔導	1期3,120	2期2,240	15.5
		餘糧	1期3,000	2期2,360	14.1

水份含量超過13%或不符合衛生要求規定(有腐敗、變色、異味、污染、發霉、含有異物)者，不予收購。

一. 採取便民相關措施：

1. 受災農戶如當期作申報種稻，得補辦申報手續，補辦期限為10日，按當地分署通告日期為準。
2. 農民領取災害現金救助或辦理低利貸款者，免按受害率折減收購量。
3. 災害稻穀收購期限，以2週為原則，必要時得延長。