

## 四健會農業公共服務

四健會員/映潔

5/1星期六參加了四健會舉辦的公共服務活動，這次的公共服務內容包含協助整理菜園環境、有機蔬菜種植以及茶葉採收。一抵達「輝要無毒菜園」就看到門口有許多雞、鵝、鴨。集合完畢後，老師就先帶我們到旁邊的菜園和我們介紹



各種蔬菜，這次的導覽讓我看到了很多蔬菜原本的樣子，還吃到了老師自己種的小番茄。

接著去到溫室裡協助整理菜園環境，一邊整理一邊聽老師跟我們介紹青菜類，接著去了另外一間溫室種植小菜苗，先用手指在土壤挖一個小洞，把小菜苗一株一株放進去，再用土蓋起來，這些步驟看似簡單，但因為一直蹲在地上，站起來後腰和腿都非常痠。雖然溫室裡面有電風扇，但還是非常的悶熱，加上外面的天氣也非常炎熱，大家在裡面汗都沒停過。

最後我們去了後面的山上採收茶葉，上山的路非常陡；我一直以為茶葉是要採收漂亮一點的葉子，結果老師說要採收「老一點」的葉子，大家一起合作將茶葉裝滿兩個茶簍後下山，老師也替我們準備好吃的點心，這次的餐點是菜園的老師自己做的麵包，和外面麵包店的吃起來都不一樣超好吃的！



行政院新聞局出版事業登記證局版臺誌字第捌壹伍壹號

# 土農會刊

中華民國七十八年六月二十日創刊

張國城 謹識

NO.145

理事長/林義隆

常務監事/李榮達

總幹事/張國城

發行者/新北市土城區農會

發行人/張國城

會址/新北市土城區中正路五號

電話/8261-5200

網址/http://www.twtcf.org/

編印者/造極彩色印刷製版股份有限公司

電話/2240-0333

- ★清水辦事處 8261-5245~51
- ★頂埔辦事處 2268-7801
- ★貨饒辦事處 8261-5258~61
- ★峰廷辦事處 8261-5255~57
- ★廣福辦事處 8966-2586
- ★永豐辦事處 2263-9388~89
- ★供銷部 2267-7484

## 農村小舖嚴選

### 白河蓮藕粉

550元/600g

含有豐富澱粉、蛋白質、纖維質，只要用開水沖泡馬上變成一杯消暑止渴的清涼飲料，也可加入麥片一起享用味道更讚喔！



### 初鹿鮮奶薄餅

135元/250g

嚴選100%初鹿純鮮乳製造，絕無加水的純鮮乳薄餅，清脆有勁的口感，咬上一口後在嘴裡化開，散發出濃濃的鮮奶味。

### 平鎮秈米棒

60元/180g

選用台農秈22號第一個育成具有香味的秈稻製成，香脆濃郁，讓你一根接一根停不下來~



### 梅山愛玉子

85元/20g

愛玉是台灣常見的夏日消暑聖品，清涼的愛玉凍飲Q彈口感讓人無法抗拒，半透明天然愛玉是夏日的健康飲品，能消暑生津止渴、清涼降火、養顏美容。



### 台農保久乳

20元/瓶

台農鮮乳廠出品，多種口味任君挑選，新鮮乳品通過食品國際認證，信用保證絕無添加防腐劑，經高溫殺菌加無菌包裝，保存期限能維持到8個月，讓您隨時都能品嚐經典好滋味。

以上品項僅在本會  
農村社區小舖販售

~農村社區小舖也提供各式有機無毒的小農蔬果，歡迎參觀選購~

小舖地址：土城區金城路3段211號(變電所對面) 營業時間：周一至周五08:30~19:30(例假日休息)

## 新北市農漁民紓困措施

### 美味農業得來速

- 協助本市青農、全農會、漁民、漁會開拓銷售通路，推出各式農漁產品防疫包。
- 結合宅配、網路預訂、店外分流取貨及行動支付，降低接觸風險。

### 有機蔬菜新銷路

- 媒合通路商、營養午餐團膳業者與小農，增加批發銷售管道。
- 每周限量供應「防疫安心有機蔬菜箱」網購499元宅配方案。

### 農漁民紓困

- 補貼漁民組織、產銷班、漁民、養殖漁戶電商平台上架費及銷售運費，每單位上限各2萬元。
- 協助農民、漁民申請中央紓困補貼每人1萬元。
- 成立包種茶聯合產銷平台、補助農會設置電商平台、新北好茶運費補助。

### 防疫補貼/預支

- 5/15-8/31漁市或委託經營場域，月租金減收50%、權利金減收35%，繳納期限展延3個月；板橋花市攤商租金減收50%。
- 公共工程廠商可申請預付款10%供購買所需材料設備。
- 漁筏監理執照核換發免費。
- 漁民使用本市轄下漁港盥洗室免費。

臉書追蹤按讚  
獲取更多最新訊息!!



新北市土城區農會



## 推廣簡訊

- 5/1辦理四健會員農業公共服務
- 5/11指派本會志工參加志工心學堂-文案藝術師研習。
- 110年1期水稻田中後期病蟲害共同防治作業於5/12完成。



四健會員農業公共服務



水稻田中後期病蟲害共同防治作業

## 跨會換摺服務 4/1正式開通

### 農漁會一摺通 走遍全國！！



全國 166 家農漁會 提供跨會換摺服務

農金資訊股份有限公司 Agrifinance Information Service Co.,Ltd.

### 菸酒不可以在網路販賣 違反者處一萬元以上罰鍰



新北市政府檢舉私劣菸酒電話 (02)8968-1890

菸酒小常識-新北市政府財政局 搜尋

新北市政府財政局關心您 經費來自菸品健康福利捐 廣告

## 地方稅減免

娛樂稅

業者配合政府防疫政策停業，停業期間主動停徵；查定業者復業後至8/31止，減徵30%

房屋稅

停歇業及申請縮小營業面積之業者，稅率由3%降至2%

牌照稅

各類車輛向監理站申請停駛，停駛期間按日免徵。

稅捐稽徵處 (02)89528200

## 勞工紓困

### 勞資爭議訴訟補助

補助律師費、裁判費、生活費。  
勞工局 (02)29603456 #6517 #6518 #6520 #6521 #6527 #6528 #6533~6536

### 失業勞工

加給子女生活扶助金最高1萬1,800元。  
勞工局 (02)22983573、(02)22983574 (02)29603456 #6312



## 農漁銷售

### 農產網購宅配

各農會臉書粉絲專頁或新北果菜鋪電商平台預訂有機蔬菜等防疫組合包。

### 漁民紓困

國內運費補貼 —— 每漁戶上限2萬元。  
電商上架費補貼 —— 每漁戶上限2萬元。

農業局 (02)29603456 #2914 #3117 #2954  
漁業處 (02)89526055 #146



## 罰單緩繳

### 繳費期限順延1個月

繳費期間在5月15日至6月14日之交通違規通知單，一律順延至7月14日前繳納完畢。



交通事件裁決處 (02)89786101

## 租金、權利金減收

### 減收及展延繳款

減收期間：110年5月15日-8月31日

租金/市場使用費 —— 減收50%

權利金 —— 最高減收35%

(不含政府機關及所屬事業機構、連鎖超市(商)、公用事業機構及電信事業機構等)

租金、使用補償金、權利金、市場使用費及各項罰緩繳款期限展延3個月。

(02)29603456 #相關局處



## 民生救助

### 急難慰助計畫

負擔家計者因疫情影響導致全家生活陷困，符合資格者每戶補助1萬元。(不得與中央補助重複申請)

社會局 0800-292929

### 關懷救助計畫

由里幹事、里鄰長進行家庭訪視，了解個案需求，協助物資發送。

民政局 (02)29603456 #7909 #7910 #7911 #7913



# 食民曆

小暑·大暑

7月

☀ 小暑 (國曆7月6日至8日之間)

「小暑一過，一日熱三分。」小暑這天過後天氣會愈來愈熱。夏天養生原則就是每天早一些起床，跟著太陽作息，且夏季養心，應保持心情愉快，記得開心一夏喔！

☀ 大暑 (國曆7月22日至24日之間)

大暑之後的降雨量很關鍵，因為會影響農作收穫。而大暑後的天氣更為悶熱，人們常因汗液不易蒸發或水分不足而中暑。為了避免中暑，就該隨時補充水分喔！

每月之星

紅苜菜

苜菜分白苜菜與紅苜菜，白苜菜葉子是翠綠色，紅苜菜的葉子則綠中帶紅，可以耐高溫，主要產季為夏季。苜菜有維生素 B2、維生素 C、鐵、鈣、鋅等豐富營養素，因此有「長壽菜」的美名。



營養素小知識

維生素B2 | 水溶性維生素

簡介

維生素 B2 又稱為核黃素，是澱粉、蛋白質代謝時所必需的維生素，缺乏時會產生喉嚨痛、咽喉與口腔黏膜水腫、口唇乾裂、口角炎、皮膚疾病、眼睛疲勞等。

健康訴求

促進能量代謝、抗氧化。

其他建議食材

深色蔬菜、乳製品、雞蛋、內臟等。

建議加強攝取

成年人。

立秋·處暑

8月

★ 立秋 (國曆8月7日至9日之間)

立秋這天的前後，農民會趕著完成插秧工作，以待入冬前可以順利收成。臺灣秋天來得稍晚，但秋天濕度比夏天相對低，空氣也比較乾燥，容易對肺部產生影響，此時建議吃點潤燥食物，如：水梨、百合、桂圓等，都有助肺部的保養。

★ 處暑 (國曆8月22日至24日之間)

雖然天氣依舊酷熱，但處暑之後，天氣會逐漸轉涼，已經不適合插秧。臺灣初秋時節，風大加上濕度低，天氣偏燥熱，容易情緒低落、四肢乏力、昏昏欲睡，可以透過午睡 20 分鐘來補充體力。

每月之星

香蕉

香蕉是臺灣常見的水果之一，可以攝取到多種營養，特別是維生素 B6、鉀、鎂等。香蕉也含豐富的膳食纖維，有助於排便，容易便秘者，可以適量攝取。



營養素小知識

維生素B6 | 水溶性維生素

簡介

維生素 B6 參與身體內許多代謝功能與作用，缺乏維生素 B6 時，會引起皮膚漏疹、小球性貧血、癱瘓與痙攣、憂鬱與沮喪。

健康訴求

抗發炎、促進新陳代謝、穩定情緒。

其他建議食材

全穀類、肉類、菠菜、堅果類食物等。

建議加強攝取

銀髮族。

## 雞蛋營養豐富，躍上防疫餐盤明星

文章摘自「華人健康網」

本土疫情升溫，在等待打疫苗的同時，顧好自身免疫力才是王道！若想要顧好免疫力，充分攝取優良蛋白質是非常重要的，蛋白質是構成細胞重要原料，影響著身體細胞、組織組成，包含對抗外來病毒的抗體，也需要由蛋白質合成。尤其雞蛋是最經濟實惠且營養豐富的食物，防疫居家餐桌上不可少。但是，雞蛋的冷藏保存有秘訣，才能吃的新鮮又營養。

全國已進入三級警戒好一陣子，學校午餐停擺、餐飲業績下滑，使得雞蛋用量大減。董氏基金會食品營養中心鼓勵民眾趁此機會多多採購雞蛋；因人體抗體主要是由蛋白質構成，若想要顧好免疫力，充分攝取優良蛋白質是非常重要的。而雞蛋是臺灣最常見的優質蛋白質來源之一，雞蛋烹調方式多元、口感香嫩，不僅可豐富餐桌，也為自己的免疫加分。

雞蛋除了含有豐富蛋白質，蛋黃中也含有豐富的維生素 A、B1、B2 和鐵、磷等礦物質，蛋是經濟實惠的營養食物。坊間常看到白色或褐色蛋殼的雞蛋，其實蛋殼顏色差異是由於母雞品種不同，褐殼蛋與白殼蛋的營養成份並沒有差異。蛋黃顏色，除了品種遺傳的因素外，主要是飼料中所含色素成分多寡造成，營養成分差異不大；只要是健康雞生產的蛋，營養成分均相似。

待在家裡的時間變多，活動的時間變少，除了腰圍容易多一圈外，也易產生三高的狀況，有些人也可能會擔心雞蛋含膽固醇的問題，事實上這幾年國際間已有許多研究證實，雞蛋含有卵磷脂，可使壞的膽固醇降低；建議一般人平均每天可以吃一顆蛋。飲食中的膽固醇僅佔體內膽固醇來源 20~30%，其餘 70~80% 的膽固醇是受飲食中飽和脂肪影響，由體內自行合成。因此想透過飲食控制膽固醇，更需要減少攝取飽和脂肪含量高的食物，如椰子油、豬油、五花肉、培根、油炸食物、可頌麵包、糕餅、零食等。



## 戶政法令暨最新 便民服務措施宣導

### 疫情期間歡迎多加利用線上申辦戶政業務

◆ 只要使用自然人憑證，在家即可線上申辦多項戶政業務（網址：<https://www.ris.gov.tw/app/portal/260>），包括：出生登記、未成年子女權利義務行使負擔登記、監護登記、死亡登記、出生地登記、出境遷出登記、原住民身分及民族別登記，及經法院判決（調解、和解）之離婚登記、輔助登記、收養登記、認領登記、終止收養登記、電子戶籍謄本、紙本戶籍謄本、國籍證明、掛失國民身分證等，減少出門洽公機會，共同為防疫努力。

### 防疫優先，戶籍登記逾期不裁罰

◆ 基於防疫特殊考量，對於戶籍登記申辦的法定期間最後期日在本（110）年5月19日以後，且仍屬第三級警戒期間者，可於解除第三級疫情警戒後再行申辦，逾期者不予裁罰。

◆ 亦可多加利用線上申辦戶籍登記服務，線上登記完成後如需換發國民身分證、戶口名簿者及無法使用線上申辦者，可俟解除第三級警戒後再行申辦，逾期者不予處罰。

### 自然人憑證展期續卡線上辦

◆ 線上展期：自然人憑證效期5年到期者，可於憑證到期前60天，至有效期限屆滿後3年期間內，至內政部憑證管理中心網站（<https://moica.nat.gov.tw>）申請線上展期，可展期3年。

◆ 線上續卡：憑證8年效期到期，欲續卡者，只要是到期前仍為有效的自然人憑證，可於憑證到期前60天，至到期後1年內，於內政部憑證管理中心網站辦理線上續卡，完成繳費後，將以掛號郵寄新卡。

◆ 初次申請自然人憑證，依規定需臨櫃辦理，疫情期間為縮短等待及接觸時間，可依各縣市政府開放的預約項目及時段，線上申請預約。



新北市土城戶政事務所  
服務電話：02-2260-5640  
週一至週五服務時間：08:00~17:30

新北市土城戶政事務所  
～關心您～



## 農藥實名 安心購GO! 購買農藥請配合 登記身分證字號

實名買農藥，身分證、駕照、健保卡頭一次對一下，不會買錯藥用錯藥，用藥照建議有規矩，農藥殘留抽查沒問題，還可以用來佐證自己的實耕身分，方便未來領取各項政策補助，免操煩，更安心！

★ 在有防檢局農藥POS系統的店家回購，報電話就好，也可用系統的會員條碼，跨店免再登記喔！

### 5/1正式上路

## 豬隻死亡保險

#### 應投保對象

- ▶ 領有畜牧場登記證書之畜牧場
- ▶ 領有畜禽飼養登記證之飼養場
- ▶ 實際飼養豬隻之飼養戶

#### 投保頭數

- ★ 畜牧場或飼養場 ★  
登記證所載之總頭數加計一成為上限、八成為下限。
- ★ 飼養戶 ★  
飼養頭數佐證文件所載頭數。

保險期間 6個月為一個保險期，一年有2期

保險金額 1,200元/頭 保險費 32.4元/頭

#### 申請應附文件

- ★ 身分證正反面影本
- ★ 畜牧場登記證書或飼養場登記證影本或飼養頭數佐證文件

#### 投保地點

畜牧場、飼養場(戶)所在直轄市或縣(市)轄區之農會，或會員所屬農會

詳情請搜尋 豬隻死亡保險強制投保專區 | Q

行政院農業委員會  
COUNCIL OF AGRICULTURE, EXECUTIVE YUAN