



- 1.本會第十九屆改選作業圓滿成功 理事長 常務監事 總幹事 獲得全票通過當選、續聘(詳閱第一版)
- 2.食在地享當季—食物日推廣活動 高麗菜來報到 (詳閱第二版)
- 3.農業推廣教育—110年08月至110年12月預定辦理活動一覽表(詳閱第三版)
- 4.蘆農樂活館—粽想見您 慶端午展售會(詳閱第四版)

蘆農簡訊

中華民國七十三年十月十日創刊(雙月刊) 免費贈閱 行政院新聞局出版事業登記證局版臺誌字第四三六一號

發行所：蘆洲區農會
 理事長：李有奎
 常務監事：李賢宗
 總幹事：李皓楨
 發行人：李皓楨
 主編：陳俊全
 總會：新北市蘆洲區中山一路129號
 電話：(02) 8282-0777
 網址：www.luzhoufa.org.tw

VOLUME

206



本會第十九屆改選作業圓滿成功 理事長 常務監事 總幹事 獲得全票通過當選、續聘

(本刊訊)本會依循行政院農業委員會函頒「110年各級農會選任人員改選及總幹事遴聘工作預定進度表」基層農會統一於110年2月21日選出農事小組組長、副組長及會員代表；續於3月3日召開第19屆會員代表大會第一次會議，選舉理事、監事及出席新北市農會會員代表；另於3月11日分別召開第19屆理事會、監事會第一次會議，互選理事長、常務監事，並於理事會遴聘總幹事。選舉結果由李有奎先生當選理事長、李賢宗先生當選常務監事，理事會並續聘李皓楨先生為總幹事。

本會第19屆選任人員改選作業已圓滿完成，相信在三位首長的帶領下，必能讓本會業務經營管理更臻穩健。

本會第19屆選任人員當選名單如下：

農事小組別	會員代表	農事小組	
		組長	副組長
樓厝	黃正雄、李富義、李春和、李文裕、李繼曾、李世鵬、李連勝、李岳峯、李嘉仁	李文燦	黃 貫
水滴	李登財、李隆文、汪維堅、李冠東、李金龍、吳隆堅、王振宇、李健成	李信雄	李文福
保佑	蔡振揚、李進旺、林友財、張長勝、林樹城	林 南	李紹和
溪墘	蔡新興、王進興、林錦洲、李順良、張峻銘	李承鈞	楊育武
中路	張雪雄、林增男、陳義祥、陳文昌	李清水	楊宗翰

註：當選理、監事姓名排列係依年齡順序(以年長者為先)依序登載。



理事長 李有奎



常務監事 李賢宗



總幹事 李皓楨



新北市農會市理事 李鐘銘



新北市農會會員代表 黃建春



理事 李文夫



理事 李文彥



理事 李隆榮



理事 李進財



理事 吳伯元



理事 陳友嘉



理事 李年地



理事 李瑞地



監事 李煒寅



監事 李昌熹

祝福 天下的媽媽們
 母親節快樂!!

蘆洲區農會 敬賀

生活要起飛

內已付
 許可證
 0626號
 三重雜字
 照登記
 寄
 誌

隨時免退回
 窗口交寄)



中山一路129號
 -0777 (30L)
 -7090

成功分部
 成功路134號
 -5777(10L)
 -9844

安分部
 安街117號
 -7533 (5L)
 -0255

樂分部
 樂路392號
 -2688
 -6299

品直銷中心
 中山一路129號
 -0777轉811、812
 -6735
 -6745



食在地享當季~

食物日推廣活動 高麗菜來報到

(推廣部/張美玲)

都市人也能親近農業嗎？那當然！農業與所有人都息息相關，只是用不同的方式展現罷了！隸屬都市型的蘆洲雖早已沒了農業環境，昔日良田取而代之的是高聳大樓；但人們對健康和自然的渴望卻不會因此而遞減，蘆農樂活館也肩負為市民提供在地好食材、和為優質農產品把關的使命。不僅如此，還要為消費者傳遞良善和正確的飲食教育。

為推動食農教育，農委會將每月15日(15音同食物)訂為「食物日」，搭配「三要一不要」的口訣，一要「在地食材當季吃」、二要「揪人共食快樂吃」、三要「原型食物真好吃」；另一是「不要浪費食物適量吃」。以此四個口訣提醒全民不論是在家用餐或外食都要選擇當季在地的食材、與人共同享受美味餐食比起一人孤食來的愉悅、多多購買不過度加工的原型食物來烹調，最重要的是要珍惜食物、不要浪費、也不要過量飲食，對地球環境友善、更形塑個人的健康飲食習慣。

三月盛產的高麗菜(初秋品種)一上市，除了有樂活館提供的新鮮優質貨源，推廣部也特別擇3月15日(食物日)邀請班、會員共同學習製

作簡單美味的“高麗雙饗”-黃金泡菜及台式泡菜，活動中除了解高麗菜營養價值與品種、產地等知識，也認識食物日之意涵、更在家政義指李麗雪講師不藏私的傾囊相授下學到適合都會人簡易快速、健康又可口的經典泡菜製作。

專家一出手便知有沒有，此次泡菜製作主打高麗菜，食材運用呼應食物日適切不過！不僅應用在地食材鮮享當季、從一顆完整高麗菜到製備完成的過程鉅細靡遺，調味醬汁的原料也一一現形，吃了什麼清清楚楚，大家一邊學習並一同品嚐麗雪老師事先做好的泡菜、台上下交流彼此料理的撇步，揪人共食氛圍幸福滿滿；而秘密武器是被留下的一小碗尚未混入醬汁的高麗菜，用來沾附果汁機邊緣殘餘的醬汁，不僅沒浪費食材，也大大減少清洗果汁機時的用水量，正當極端氣候來紛擾與缺水之際，每一滴水資源都珍貴！這樣的小細節當然也在我們推動的食農教育精神裡，也期待下一場食物日活動同樣精彩可期。



義指老師麗雪從一顆高麗菜不同部位口感認識到調味醬汁的製作及解說鉅細靡遺。



蘆洲區

使

命

：提供優質的商品與服務，成就共榮共好新願景。

跨會換摺服務

4/1 正式開通

農漁會一摺通 走遍全國!!



- 省時
- 便捷
- 優化
- 簡易



全國 169 家農漁會 提供跨會換摺服務

農漁資訊共用

農業保險貸款 政府來相挺

配合農業保險法110年1月1日施行

- 提供免息優惠 110.1.1至111.12.31 2年期間免繳利息
- 提高貸款額度 貸款額度最高為 保險費金額

減輕農民保費負擔 強化農民經營保障

貸款諮詢專線
 農業金庫：0972-590951
 農信保基金：0963-619301
 農業金融局：0933-239983

行政院農業委員會農業金融局 廣告

經營理念：社會責任、專業負責、關懷體貼、穩健經營。



蘆農百周年慶『世紀風華 薪傳永續-農心農藝展』展場系列故事因本期刊物較多，暫停一期。



2021.04 戀戀秀英花復育計畫始動－找回蘆洲在地記憶

(推廣部/邱彥翔)

「六月算來節半年，秀英茉莉透日開…」大約40年前，放學後去田裡採摘秀英花，在植株將近一個人高的花田裡穿梭尋找著白色花瓣，是在地蘆洲人童年的共同記憶。三蘆地區曾經是全臺種植秀英花、茉莉花產量最多的地區，但也因為地勢低窪的特性，在防洪系統尚不健全的年代，許多從前的事與物都被淡水河帶走，也因為產業結構的轉變，許多農業的建設都被連根拔起，留下歷史的足跡。但洪水帶不走在地人腦海中的回憶，也不會帶走耕作的知識與經驗，有形的事物雖然不易保存，但無形的記憶卻能跨過歲月永遠留下，而蘆洲農會復育秀英花的計畫，就這樣在尋根的道路上邁開步伐。

本次復育計畫邀請到了投身心力於鄉土文史工作多年的張明祥老師講述蘆洲在地的香花產業歷史，描繪老一輩記憶中秀英花的輪廓，並由老師規劃安排栽種的流程，再藉由本會農事班員與四健會員的通力合作，將原本雜草叢生的閒置花園，打造成適合栽種的復育基地。本會將此次復育計畫選訂於本區溪墘湧蓮活動中心，是一個在都市中供民眾休閒、舒緩身心的社區綠地。透過認養花園的行動，希望除了能夠善盡社會責任，促進社區綠美化工程外，也希望提供一個長者能夠與晚輩分享故事的契機，讓居住在蘆洲的民眾和年輕一輩能夠透過香味去認識自己生活的這片土地。

本次復育計畫的核心價值是尋根與傳承，透過復育的過程，讓本會推廣組織的老中青三代合作，由農事班帶領四健小會員整理與照顧土地，由長輩將農業技術與知識傳授給年輕的後輩，並由後輩透過全新的想法與視野來融會貫通，促進跨世代交流，也為未來規畫一條更長遠的路。



農友長輩與四健會員共同植栽秀英花。



本會參與秀英花復育計畫的跨世代團隊。

農業推廣教育

110年08月至12月預定辦理活動一覽表



組織	活動項目	上課時間	上課地點	配合款(元)	名額	說明	
農事家政推廣研習課程	語文課程	英文會話班	08/02-12/20 (週一上午09:00-11:00)	本會五樓階梯教室	2000	40	1. 對象： 本會會員或信用部往來客戶，或推廣組織班員等。 (男女不限) 2. 證件： 身分證正本、本會存摺。 3. 報名、繳費地點： 本會大樓二樓推廣部。 4. 報名：06/29-7/01 (三天) 5. 繳費：07/06-07/08 (三天) 6. 費用：如表列 7. 語文課程可來電預約旁聽。 8. 以上課程內容如有疑問請洽 82820777-225、226、227推廣部各指導員。
		日語進階會話班 家鄉與生活	08/03-12/21 (週二上午09:00-11:00)	本會五樓階梯教室	2000	40	
		日語初級會話班	08/03-12/21 (週二下午01:30-03:30)	本會五樓階梯教室	2000	40	
		日文金嗓研習班	08/04-12/22 (週三下午02:00-04:00)	本會五樓階梯教室	2000	40	
	樂高齡休閒課程	韻律體適能 民俗舞蹈研習班	08/04-12/22 (週三下午01:30-03:30)	本會B1 多功能會議室	2000	35	
		樂活太鼓研習班	08/05-12/23 (週四上午08:30-10:00)	本會B1 多功能會議室	2000	30	
		卡拉OK歡唱研習班	08/05-12/23 (週四下午02:00-04:00)	本會B1 多功能會議室	2000	35	
		合唱團研習班	08/05-12/23 (週四晚上07:30-09:30)	蘆洲區愛麗生月子中心	2500	30	
		二胡弓弦研習班 (進階)	08/06-12/24 (週五上午09:00-11:00)	本會B1 多功能會議室	2000	30	
	農藝創生課程	小原流插花班	08/03-12/21 (週二上午09:00-11:00)	本會B1 多功能會議室	2000 (另預收花材費 4000，多退少補)	40	
		彩藝人生特色家政班 (彩繪進階)	08/05-12/23 (週四上午09:00-12:00)	本會五樓階梯教室	2000	20	
		書法研習班 (基礎、進階)	08/06-12/24 (週五下午01:30-03:30)	本會B1 多功能會議室	2000	30	
蘆農樂學成長班		08/04- (週三上午09:00-11:00)	本會五樓階梯教室	-	20	*家政義指招募 歡迎對巧藝、手作...等學有專精者或退休人士報名參加。	
四健推廣課程	桌球作業組	7/5-7/16 (週一至週五 上午09:00-12:00)	蘆洲農會 成功辦事處4樓	1200 (球拍自備)	20	一、招生對象：本會四健會會員、信用部往來客戶子女。 二、報名方式： 請先填寫線上報名表單： https://forms.gle/qvNbkTu778gweigU6 ，表單開放時間為 110 / 5 / 21(一) - 110 / 5 / 26(三)，敬請在期限內填寫並送出報名資料。通過審核後會寄發電子郵件至填寫E-mail信箱通知繳費。 三、繳費時間：110 / 5 / 31日(一)至 110 / 6 / 12(三)。 四、繳費地點：本會二樓推廣部，請攜帶農會存摺及學員身分證或戶口名簿正本。 五、以上有未盡事宜請電洽 02-82820777分機226四健指導員邱彥翔。	
	音樂太鼓作業組	7/19-7/30 (週一至週五 上午09:30-11:00)	本會B1 多功能會議室	1000	20		
	羽球作業組	7/19-7/30 (週一至週五 下午01:30-03:30)	蘆洲羽球館(蘆洲信義路34巷111號)	1200 (球拍自備)	20		
	有氧運動作業組	8/2-8/13 (週一至週五 上午09:30-11:30)	蘆洲農會成功辦事處3樓 XLine89健康運動俱樂部	2000	20		
	游泳作業組	8/2-8/13 (週一至週五 下午02:30-03:45)	蘆洲比活力休閒館 (蘆洲信義路165號)	1800	20		
	綜合美術作業組	8/13-12/24 (週五下午19:00-21:00)	本會B1 多功能會議室	1500	30		



區農會

願

景

幸福蘆農
再造巔峰。

共榮共好

公益關懷

綠色企業

卓越永續

核心價值

：正直誠信、主動積極、團隊合作。

入蘆農



絲團 *****



蘆農樂活館

粽想見您 慶端午展售會



五結鄉農會 夢田越光米粽(葷/素)

嚴選台灣在地新鮮食材，堅持選用優良畜產品
上等豬肉、埔里香菇、大溪漁港蝦仁、鹹鴨蛋黃、花生、夢田越光米及台灣糯米。

原價:500元

展售價: **450** 元
(規格: 160g x 10入/盒)



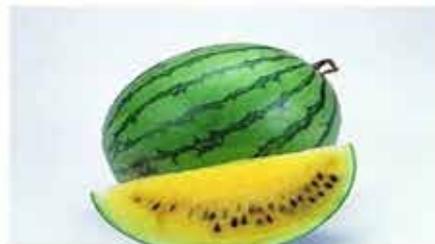
時間: **110年5月14日** 上午8:30 - 下午1:00
地點: 新北市蘆洲區成功路134號(蘆農成功辦事處)
服務專線: (02)2281-6735

石碇區農會



- 1.文山包種茶 特價800元/半斤
- 2.包種茶拉麵、美人茶細麵 特價3包180元,每包300g
- 3.東方美人茶 特價470元/4兩

龍井區農會



- 1.優豆賞膠原玉露特價80元/230ml
- 2.優豆賞膠原玉露特價170元/230mlX2入
- 3.龍井花生油特價180元/188ml
- 4.龍井御賞西瓜特價125元/一顆約7-9斤

蘆洲區農會



蘆農樂活米 (2kg)
展售會 特價 **150** 元



產銷履歷蔬菜

《訂購方式》
請洽蘆農樂活
或直接點選下列網址
線上訂購
(或掃描QR code)
<https://lin.ee/BFZ0JaS>



蘆農端午嚴選粽

自即日起至6月4日前訂購
蘆農樂活館訂購專線 02-22816735
02-82820777 轉分機 811 或 812
或掃描 QR CODE 線上訂購



石門傳統肉粽 (冷凍)
150g*10入
售價**310**元 優惠價**290**元



石門古早味肉粽(冷凍)
180g*6入
售價**255**元 優惠價**240**元



福興爌肉香菇蛋黃粽-葷 220g*6入(含盒)
自即日起至6月4日前訂購
原價**450**元 嚐鮮特惠價**420**元



寶山農會古早味客家爌肉粽-葷
(160g*10入/袋)
原價**450**元 嚐鮮特惠價**400**元



三重郵局
三重字第

中華郵政
第61號執
為雜誌交

雜

“無法投遞
(限向郵局

蘆農與您共創



總會【信用部】
新北市蘆洲區中
電話: 02-8282-
傳真: 02-2283-

成功辦事處【成
新北市蘆洲區成
電話: 02-2285-
傳真: 02-2282-

長安辦事處【長
新北市蘆洲區長
電話: 02-2847-
傳真: 02-8282-

長樂辦事處【長
新北市蘆洲區長
電話: 02-8282-
傳真: 02-2281-

供銷部【農特產
新北市蘆洲區中
電話: 02-8282-
02-2281-
傳真: 02-2281-