



鮮享在地高麗菜

每年冬天氣溫偏暖，高麗菜生長快，又農家都會利用冬季裡作種植，故在冬季裡供應量增加，所以相對便宜甚多，加上品質良好，價格實惠物美價廉，正是把握嚐鮮的好季節。

為穩定高麗菜等大宗蔬菜產銷，農糧署也輔導部分農民高麗菜田區轉作青花菜、結球萵苣等具外銷潛力或加工需求蔬菜，讓生產供應面積將維持在合理範圍，價格也會較穩定，以維護農友收益。所以要品嘗最實惠價格當季高

麗菜美味要趁秋冬！

高麗菜富含鉀、鈣、鎂、磷、維生素A、C等，適合油炒、涼拌、煮湯或醃製等烹調料理。為讓民眾輕鬆作出甘藍料理，農糧署與全國農會合作推廣高麗菜簡易料理活動，由草屯鎮農會彙編印製成食譜手冊，大展高

麗菜創意料理食譜，透過自行研習製作甘藍料理與親朋好友分享，為自己及家人健康加分，同時肯定農民辛勤耕作成果；落實「在地生產，在地行銷」的新鮮食用理念。

資料參考：行政農業委員會農糧署網站



1 土庫鎮農會 提供者:吳美寬、林小鈴

韓式泡菜

烹煮做法

- 1 將高麗菜洗淨加鹽脫水備用。
- 2 蘋果、水梨洗淨去皮切塊。蒜頭、薑洗淨後蒜頭去膜，薑切塊、青蔥洗淨切珠備用。
- 3 蒜頭、薑、蘋果、水梨、韓式辣椒魚露一起打成醬汁。
- 4 將脫水高麗菜、糖醋水、醬汁、紅蘿蔔絲、蔥珠末拌勻即完成。

食材

高麗菜1顆、紅蘿蔔絲少許、蘋果、水梨各1顆、青蔥3支、蒜頭50g、薑30g

調味料

糖65g、魚露70g、鹽30g、韓式辣椒粉50g、白醋70g、水250g、話梅6粒

小技巧 Tip

- 加入話梅可減低糖用量。
- 韓式辣椒粉有分辣度，不喜歡吃辣的，可購買辣皮約0.3的就不會辣。

▲高麗菜創意料理手冊內各項料理，令人垂涎欲滴！

本會老爺辦事處二樓招租廣告

出租標的物：大樓房屋

標的物層數：本會老爺辦事處二樓

標的物周遭環境：緊鄰市場(肉豆公)、學校(正義高中、正義國小)

標的物地址：1.鳳山區南華路171號2樓之1 (150坪)

2.鳳山區華興街37號2樓之1 (154坪)

標的物坪數：約計304 坪

適合用途：公司行號辦公廳、證券公司

連絡人：鳳山區農會老爺辦事處

陳先生電話：(07)771-3131



農健保訊息

◎文/保險部

實際從事農業工作者及眷屬全民健康保險保險費調降

依據全民健康保險法第二十四條第三項、第三十三條修正一般保險費率為4.69%，原每人每月保費為336元，調降為每人每月321元。

單位：新台幣元

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
22,800	321	642	963	1284

105年1月1日起實施

註：1.自105年1月1日起費率調整為4.69%。

2.自103年7月1日起第3類被保險人投保金額調整為22800元。

3.自101年7月1日起第3類被保險人及眷屬之保險費由中央政府負擔70%。

高雄市老人健保費用補助資格異動

◎文/保險部

自105年1月1日起，凡設高雄市滿一年以上且最近一年在國內居住超過183天之年滿65歲以上老人，符合下列資格之一者可享有健保費用補助：

- (一) 未滿70歲之老人，且符合中低收入老人生活津貼發給辦法第二條第一項之規定者。
- (二) 最近一年核定綜合所得稅稅率5%或查無報稅資料者。
- (三) 最近一年核定綜合所得稅稅率12%且領有身心障礙手冊者。

自符合資格之次月起，補助健保費自付額每人每月最高補助第六類地區人口(目前為749元)。符合以上資格者，經申報為受扶養人，其健保費自付額補助標準，依納稅義務人申報綜合所得稅之稅率定之。

戶政宣導

◎請領戶籍謄本大變革

「申請戶籍謄本及閱覽戶籍登記資料處理原則」修正第2點第4款及第5款，限縮利害關係人範圍，自104年9月1日起生效：

- (一) 契約未履行或債務未清償。
- (二) 同為公司行號之股東或合夥人，且為執行職務所必要。
- (三) 訴訟繫屬中之兩造當事人。
- (四) 當事人之配偶、直系血親。
- (五) 戶長與戶內人口。但寄居人口，不在此限。
- (六) 其他確有法律上權利義務喪變更之關係。

◎高雄市政府民政局與法律扶助基金會跨域合作推動視訊法律諮詢服務

為扶助民眾取得法律諮詢資源，本市旗津、鳳山第二、大樹、大社、仁

武、鳥松、橋頭、燕巢、阿蓮、湖內、梓官、旗山、美濃、六龜、甲仙、杉林、內門、茂林、桃源及那瑪夏等戶政事務所與「財團法人法律扶助基金會」合作，運用電腦視訊功能，免費提供遠端視訊法律諮詢服務，服務時段為每週二下午2時至5時，每一時段服務6位民眾(每一位30分鐘)，歡迎多加利用。

◎辦理護照親辦人別確認，年滿18歲以上之未成年人得自行申請

年滿18歲以上之未成年人，辦理護照親辦人別確認，得由本人攜帶「國民身分證正本」、「6個月內拍攝之彩色光面護照用照片2張」親赴任一戶政事務所申請，無須法定代理人同意。

◎新移民母語諮詢專線變更
高雄市政府「新移民事務專案辦公室」諮詢專線，自105年1月1日起變更為331-9992。

◎提醒您!農、漁民(含非農會會員農保被保險人)辦理戶籍遷移時，應注意是否影響申領老農津貼或請領農保保險給付之權益。

◎性別主流化宣導

※出生登記，父母應以書面約定子女從母姓或父姓，約定不成者，於戶政事務所抽籤決定。
※年滿20歲有行為能力人得依其意願選擇從母姓或父姓。
※性別平等，從母姓或父姓一樣好。

◎人口政策宣導

※結婚生育，讓生命永續
※性別平等大步走，女孩、男孩一樣好
※關心今天的老人，就是關心明天的自己
※新移民、新社會，互助和諧共營多元天地~

外來人士在臺生活諮詢服務熱線0600-024-111
高雄市民鳳山區第一、第二、茂林區戶政事務所 關心您
電話：07-7429784(鳳一)；
07-7511841(鳳二)；
07-6801231(茂林)

105年牌照稅開徵了

繳納期間：4月1日至5月3日

105年新增徵稅方式：

使用自然人憑證或已完成註冊之健保卡，可連結至財政部徵稅網站線上繳稅。

- 多元管道輕鬆繳
- 金聯機構【郵局不代收】
- 便利商店【限2萬元以下】
- 長期約定轉帳【原繳2個月前完成申請】
- 信用卡
- 自動櫃員機轉帳
- 晶片金融卡網路轉帳
- 活期(儲蓄)存款帳戶轉帳

※行動裝置掃描指紋繳款書上QR-Code【需持、未領(領)指紋卡者請持指紋卡】

高雄市稅捐稽徵處-關心您