

團謝大哥、唐大姊來帶我們唱遊，結束活動。

下回若輪到我們拱北里召開作業示範會議時，歡迎大家蒞臨指導。(陳伯杰)

平鎮

平鎮市農會於4月20日假平鎮里四健活動中心舉辦家政班會，參加班員20多人。由班長涂曾文苑主持，縣長夫人彭玉英女士、宋總幹事洪隆、詹股長光農等列席指導。

會中首先請何壽蘭指導員專題發表「兒童營養的剋星——零食」。何指導員說：解決孩童愛吃零食的良策有三：(一)父母自己動手作點心，即零食點心化。(二)不給孩童有求必應的零食習慣，視情況加以斟酌，不買太多零食放在家中。(三)選擇品質優良、包裝完整的零食。

此外，由義務指導員張富香示範皮薩作法：

材料一：

雞蛋	1個
白油	1茶匙
發酵粉	少許
水	1杯半

材料二：

皮薩醬	半杯
乳酪絲	1杯
青椒或洋葱、紅蘿蔔	少

許

鮭魚(罐頭)、火腿各少

許

作法：將〈材料一〉均勻揉成團發酵四小時後鋪平，再放在鋁箔紙上，並將〈材料二〉鋪在表面層，用不鏽鋼鍋烤

小火，15-20分鐘即成皮薩成品。(張富香)

△平鎮市農會於4月13日在桃園縣勞工育樂中心，舉辦康樂及烤肉聯誼活動。本會19班300多位班員乘坐七部遊覽車浩浩蕩蕩前往參加，

活動內容有趣味競賽：

- 一、啦啦隊舞賽。
- 二、祈禱求卦賽。
- 三、大肚子踩氣球賽。
- 四、同心協力兩人三腳賽跑。

五、吃餅乾賽跑。

六、呼拉圈賽。

七、土風舞表演賽。

午餐烤肉場面熱鬧，每班班員均使出渾身解數看家本領，有烤豬肉、烤牛肉、烤魚肉，甚至蒙古烤肉上場，樣樣色香俱全，有的趁機吸收新技藝、相互品嘗手藝，也讓來賓們飽食一頓，讚不絕口。

飯後由康樂老師洪連慶先生做帶動唱遊戲，在廣場上300多位媽媽們個個身穿紅上衣，服裝整齊、動作一致，最後宋總幹事頒獎致詞時指稱：本次聯誼活動充分表現了本會

家政班平日發揮互助合作及團隊精神。(何壽蘭)

中壢

中壢市農會於2月4日辦理82年度第一次家政幹部會議，由推廣股吳股長主持，會中由各班班長提出班務報告，並討論82年工作事項，與會幹部均紛紛表達意見，並支持本年度的各項計畫，此次會議有義指、班長、會計、書記等90人參加。(張秀件)

△中壢市農會辦理運動、營養與健康研習，自2月8日起至4月8日止，每週一下午一點開始至三點半，每次計有專題演講一小時，有氣舞蹈一個半小時。專題演講課程有：運動對身體的好處、運動安全、健康體能與運動之關係、骨質疏鬆症的認識、運動傷害的預防及處置、如何預防腰背疼痛，運動、營養與減肥的觀念，低熱量食物的選擇與烹調、運動與疾病之預防等，此項研習計有30人參加。(張秀件)

△中壢市農會為建立現代化的產銷體系及制度化的組織輔導系統，通盤規劃整合，落實農業產銷經營組織，特於4

精緻農業法寶

植物營養活力素

大好評
大賞識

特點：養根、健樞、豐產、防落、防裂、增糖着色……

※要早收成，追求高品質、要賣好價格，請速選用。高山茶、洋香瓜、柚、文旦、棗、芭樂、葡萄、木瓜、黑珍珠、檳榔等……產期提前使用，效果保證，趕快行動。

售新品果苗：紅龍果、奇異果、蜜紅早柚、早生酪梨……

誠徵

各地經銷服務處
利潤分享

裕農種苗花卉公司

彰化縣田尾鄉新興村(路)50巷11號
Tel: (04) 8733515