

臺南市白河區公所 電子報 第四十九期





白河區公所電子報目錄

一、活動快報

- (一) 白河鑽石婚夫妻上演嫁妝一牛車 -----01
- (二) 108 年度下半年里長業務聯繫會報 -----02
- (三) 高齡駕駛交通安全宣導 -----03

二、社區專欄

- 做好水土保持，共同愛惜家園 -----04

三、防災學堂

- (一) 自主防災人人有責 -----05
- (二) 108 年國家防災日防震演練 -----06

四、環保專區

- (一) 家中蚊蟲別亂養 中秋佳節喜洋洋 -----07
- (二) 勤打掃 你我環境更美好 -----08

五、役路有你

- (一) 與長者們「役」起樂活 -----09
- (二) 樂齡活動役猶未盡 -----10
- (三) 友善樂齡，「役」起同樂 -----11

六、圖書園地

- 敲一敲、搖一搖，魔法樹 -----12

七、訊息公告

- (一) 稻拉警報 農友請多注意葉稻熱病、白葉枯病 -----13
- (二) 108 年度鑽石夫妻楷模 -----14
- (三) 泥好，臺南超 Q 吉祥物齊聚關子嶺 -----15
- (四) 飲食運動一把罩，健康一定要 -----16
- (五) 預防流感撇步報您哉 -----17
- (六) 90 年次男子兵籍調查網路申報開跑了 -----18
- (七) 社區關懷協會申請認養公有地 -----19
- (八) 銀髮志工表揚 -----20
- (九) 關子嶺溫泉美食節 -----21



英語教室 - 英文佳句

Time flies like an arrow.

〈光陰似箭〉



白河鑽石婚夫妻上演嫁妝一牛車~中秋慶團圓



後壁菁寮無米樂社區於9月13日在菁寮老街辦理「菁寮中秋古禮鑽石婚慶團圓」活動，選在中秋節這天，特別邀請全臺鑽石婚夫妻及子孫一起到菁寮體驗嫁妝一牛車踩街，增進家族子孫情感交流，也讓阿公阿嬤重溫年輕時結婚的喜悅。

本區蕭福清區長與汴頭里李進財里長，陪同汴頭里的楊水塗阿公與楊方玉燕阿嬤來共襄盛舉。活動中阿公阿嬤換上古裝鳳冠霞帔，一旁有古禮奏樂、由子孫敬茶，最後循古禮坐上嫁妝一牛車和兒孫親友一起踩街慶祝。無米樂社區亦動員許多居民一起與這些鑽石婚夫妻同樂，讓現場好不熱鬧！

蕭福清區長除了親赴現場同沾喜氣並祝福現場鑽石婚夫妻永浴愛河外，也代表白河區公所祝賀大家中秋佳節愉快，月圓人團圓！



108年度下半年

里長業務聯繫會報



白河區公所 9 月 19 日上午 9:30 於本所 2 樓會議室召開「108 年度下半年里長業務聯繫會報」，由蕭區長親自主持，藉此機會與里長及各局處進行面對面業務溝通、互動及解決問題，並宣導市府重要施政理念、加強與基層聯繫，增進公所團隊與里長及各機關單位彼此互動情誼。

本次會報除各課重要事項宣導，如登革熱疫情防治、重陽敬老禮金發放、災害應變、反賄選等，並依市長及區長指示於會中向里長宣導交通安全重要觀念，以減少事故之發生及維護里民生命財產安全。白河街區繁榮發展促進會總幹事高清南也特別在機關團體政令宣導時告知在場貴賓明年 1 月 18 日將舉辦馬拉松活動，期能藉由此活動帶動白河地方觀光及經濟發展。

透過此次會議解決基層疑問以及針對各里提案作出最新進度回應並藉由公所各課室業務工作報告，讓里長更加清楚公所業務職掌，期能對各里長未來協助推動市政上有更大助益。



高齡駕駛交通安全宣導



9月20日本所到庄內里、外角里、秀祐里、白河里等進行交通安全宣導。因104-108年高齡者(65歲以上)交通事故死傷人數日益升高，本所配合各里呷飯廳活動進行交通安全宣導，使高齡長者理解交通安全重要性，並提醒75歲以上高齡駕駛者需於78歲前辦理駕照換照。黃偉哲市長非常重視各區高齡者交通安全，希望藉由區里辦理活動時，增加交通安全宣導項目，以利降低高齡者交通事故。蕭區長更呼籲因高齡者行動較不便，除高齡者需注意自身行車安全，遇到高齡者時行車者應多加注意與禮讓，並主動協助年長者穿越道路，防範意外事故的發生。



做好水土保持，共同愛惜家園



社區自主防災 9 月 19 日於昇安社區辦理，台灣整合防災顧問有限公司的陳俊嘉老師為社區幹部介紹坡地災害的嚴重性。

白河轄區內有大凍山、關仔嶺等山區，對於水土保持更為重要，故老師從白河山區一一介紹起，談到如何做好水保，降低災害的發生，特別是在七、八月份颱風季節來臨時，更能看得出平時是否有盡力在水土保持上。





自主防災 人人有責



本區大旗艦計畫推行社區自主防災已進行第二年，9月12日於昇安社區開課並邀請台灣整合防災顧問有限公司的陳俊嘉老師來社區幹部做一系列的課程訓練，期望在現有基礎之下，提昇防災安全的應變能力。

第一堂課老師先以防災相關的繪本講解，深入淺出的帶出防災的重要性，讓社區幹部學習如何以口語化的介紹方式，協助社區民眾建立基本的防災觀念，將正確的知識逐步推廣到民眾的生活中，以利災害發生時，民眾也能發揮自我保護的能力，做好當前防災準備，提高生命安全，降低財務損失。





108 年國家防災日防震演練



本所於 9 月 20 日上午 9 時 21 進行防震演練，由蕭區長福清率公所同仁(38 名)及洽公民眾(5 名)進行地震避難 3 步驟(趴下 Drop、掩護 Cover、穩住 Hold on)，震後實施避難疏散，強化地震防災應變能力，有效降低生命傷害。

區長蕭福清表示，災害防救是具有整合性、持續性業務，屬跨領域工作，藉由同仁防震演練，落實防災應變教育以提升防災智能，就更能保障居家生命財產安全哦！



家中蚊蟲別亂養 中秋佳節喜洋洋

公所登革熱小組團隊成員 9 月 19 日來到永安及秀祐里進行登革熱防疫宣導，並巡視社區環境是否有積水容器未清除，也順道向鄉親宣導節能減碳的重要性。臺南市大家長黃偉哲市長、民政局顏振標局長及蕭福清區長也提醒民眾，雖然時序漸入秋分但是對於登革熱的疫情防治仍然不可掉以輕心，做好居家環境清潔工作，一同維護社區大眾的健康。



登革熱OUT



勤打掃 你我環境更美好

9月21日為環境清潔日，各里社區環保志工們一起打掃環境，並相揪厝邊一同來「拚掃」。大家一起清掃家園、巡檢居家環境，並宣導里民自主減少垃圾、積水容器清乾淨，不亂丟菸蒂，才能維護美好的居家環境，蕭福清區長表示，居家環境清潔人人有責，維持好的環境，才有健康的身體。

臺南市長黃偉哲邀請社區民眾，大家一起來努力防止登革熱發燒讓病媒蚊 OUT!同時天氣也逐漸進入秋天涼爽的氣候型態，早晚溫度變化大，提醒大家別忘多添加衣物，不要著涼了喔~

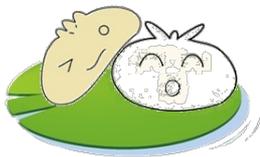


役路有你

與長者們「役」起樂活

白河區公所的替代役們 9月9日造訪六溪社區，因中秋節將至，替代役們抵達時社區長者正活力滿滿的在廟宇四周處理烤肉食材，並熱情的招呼役男們加入。

替代役們今日規劃撿紅點及象棋麻將等益智遊戲，在講解完規則後與長者們一同動腦較勁，競賽過程中氣氛非常熱烈，長者們氣勢完全不輸給年輕的替代役們，最後結束時長者們還意猶未盡，直呼有機會還要再與替代役一起玩遊戲。



役 路 有 你

樂齡活動 「役」猶未盡！



白河區公所的替代役們於9月17日造訪玉豐社區，在中午用餐前與長者們一起同樂。替代役們以槌球與九宮格棒球開場暖身後，便帶領長者們玩新遊戲—水管傳接球。用剖半的水管來進行球的傳遞，不僅提升長者們的手眼協調能力，更讓他們全身動起來！許多阿公阿嬤邊擦汗邊笑著說：「哇！走嘎流汗！很久沒這樣運動了！」

最後，因黃偉哲市長、民政局顏振標局長及本區蕭福清區長仍相當重視登革熱疫情，因此替代役們也協助公所向社區做登革熱防治宣導，提醒居民做好「巡、倒、清、刷」的環境整理工作；同時，也宣導災害防救相關訊息，包括「避難收容處所要明瞭，防災儲糧準備好」、「避難背包家戶備」、「地震保命3步驟(趴下、掩護、穩住-抓住桌腳)」、「慎防一氧化碳免意外，空氣流通保平安」、「1991報平安留言平台簡易步驟說明」、「居家安裝住警器，有裝有保佑」等等，確實提高並充實在地居民的防災知識。



友善樂齡，「役」起同樂



白河區公所的替代役們於9月23日造訪永安社區，與長者們同樂。由替代役們起頭示範，帶領長者們玩「翻山越嶺」以及「水管傳接球」等趣味遊戲，尤其「翻山越嶺」氣氛相當的熱絡，長者們為求隊伍勝利，個個都使出了看家本領，遊戲結束後還意猶未盡，直呼好玩。此外，替代役們也協助公所向社區宣導「性平齊步走，歧視不會有」的兩性平權的觀念，以及登革熱防治，提醒居民做好「巡、倒、清、刷」的環境整理工作。

同時，也宣導災害防救相關訊息，包括「避難收容處所要明瞭，防災儲糧準備好」、「避難背包家戶備」、「地震保命3步驟(趴下、掩護、穩住-抓住桌腳)」、「慎防一氧化碳免意外，空氣流通保平安」、「1991報平安留言平台簡易步驟說明」、「居家安裝住警器，有裝有保佑」等等，帶給在地居民正確的防災知識，最後並與社區長者們一起用餐，閒話家常，為活動畫下快樂的句點。



敲一敲、搖一搖，魔法樹！

我們要特別感謝蓮鄉媽媽每週精心準備的故事，讓整個圖書館熱鬧非凡！蓮鄉媽媽還準備了小禮物，有獎徵答時小朋友們都答對耶！

9月21日的敲染製作並不難，由月足媽媽耐心講解，三分鐘就能學會。將選好的花或樹葉擺好位置，用準備好的石頭從反面敲麻布，一會兒麻布上就有一朵花或小葉子啦。

植物敲染是利用自然中的花、草、莖葉等植物進行的植物拓染，有別於其他化學染料，是最自然、材料最易得、操作較簡單的一種染布方式。

蕭福清區長關心登革熱疫情，並呼籲居家環境清潔人人有責，維持良好的環境，才有健康的身體，也能防止登革熱與病媒蚊孳生，需要大家共同來努力！





稻拉敬報 農友請多注意葉稻熱病、白葉枯病



近來不時豪大雨，稻田常積水，部分產區已出現水稻稻熱病與白葉枯病，台南區農業改良場籲請農友加強注意病害，若發現病癥，應立即防治阻止蔓延，以減少損失。水稻罹患白葉枯病前可施用 6%撲殺熱粒劑進行預防性防治，若田間病害發生，應避免清晨露水未乾前行走於已發病稻株間，施肥或噴藥工作建議儘可能於下午進行。

防治藥劑可參考植物保護手冊或於台南場網站查詢，或洽詢台南區農業改良場研究人員林國詞、吳雅芳、鄭安秀。電話：06-5912901 轉 305、310、103、嘉義分場 05-3751574



108年度鑽石婚夫妻楷模

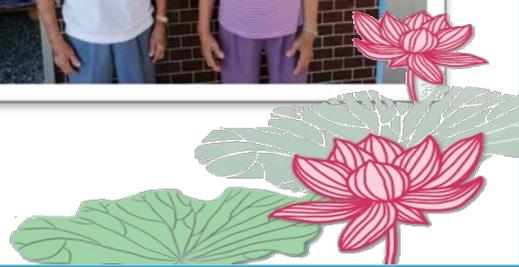


本區鑽石婚夫妻表揚大會預定於10月5日(星期六)上午10時假滿庭園餐廳舉行，本次代表本區鑽石婚夫妻楷模接受臺南市政府表揚為廣蓮里賴松茂先生、賴嚴金治女士伉儷。今日蕭福清區長特地至賴先生家中張貼紅榜單，表達祝賀之意。

今年白河區的鑽石婚夫妻楷模共有23對，分別為白河里蔡順池、蔡周愛珠伉儷；白河里吳振榮、吳魏美枝伉儷；白河里施克

信、吳丁玉伉儷；永安里卓金發、卓張鴛鴦伉儷；庄內里張瑞和、張沈蘭伉儷；秀祐里曾熊、曾莊盆伉儷；河東里陳德根、陳蔡燕伉儷；虎山里吳朝墾、吳林碧珠伉儷、大林里吳再來、吳莊金蘭伉儷；大林里吳財源、吳邱菊伉儷；六溪里陳佑守、陳潘玉麗伉儷；仙草里林天得、林洪信伉儷；關嶺里陳德義、陳李素蓮伉儷；詔豐里李再增、李劉裕庸伉儷；大竹里張振吉、張郭票伉儷；廣蓮里賴松茂、賴嚴金治伉儷；竹門里鄭主章、鄭盧金花伉儷；竹門里吳再坤、吳魏阿娥伉儷；崎內里黃秀蘭、陳番妹伉儷；昇安里鄭松池、鄭蘇春華伉儷；汴頭里楊水塗、楊方玉燕伉儷；內角里魏福松、魏賴葉伉儷；馬稠後里邱清池、邱施市伉儷。

本所社會課聯絡電話：06-6855102分機263或06-6853314。



泥好，臺南超Q吉祥物齊聚關子嶺

108年9月22日至9月26日是臺南吉祥物主題週，臺南市政府觀光旅遊局特別於9月21日下午3點至5點在白河區關子嶺大成殿廣場舉辦臺南吉祥物「同萌會」活動。活動集結了臺南眾超人氣吉祥物一起與遊客相見歡，白河區的蓮花寶寶亦活力登場，與替代役們一同宣傳白河觀光，並繞場和現場民眾熱情互動，展現其特有的萌魅力。



白河區區長蕭福清表示，隨著秋冬季節的來臨，正是到臺南旅遊的最佳時節，邀請大家到關子嶺來共同參與由臺南市政府觀光旅遊局所舉辦的溫泉美食節，泡泥漿溫泉、穿浴衣、吃美食、賞風景。

※關子嶺溫泉美食節活動日期為108年9月21日至10月20日，活動詳情可參考下列網址：

<http://www.2019hello-gzl.com/>

或是致電：06-6353226（平日）、06-6823481（假日）



★營造健康生活，「飲食運動一把罩，健康一定要」!

您知道肥胖有礙身體健康且會增加慢性疾病及癌症發生嗎? 根據資料顯示，國人十大死因中有8項就與肥胖有關!

衛生所於多個社區推廣有關飲食與運動議題：健康體位

BMI: $18.5 \leq \text{BMI} < 24$ 、我的每日健康餐盤、腰圍小於八九十分、減鹽增健康，藉由吃好吃巧維持健康體位，讓身體沒有多餘的負擔，藉此呼籲大家對飲食的重視並實現在生活中。

今年蓮花節開幕活動，許多民眾不畏風雨參加健走，健走可以增加心肺功能、幫助代謝，在過程中也能增進與他人的互動，認識新朋友，是一項老少咸宜的運動。白河轄區內有多條健康步道，有白河運動公園、竹門綠廊及綠色隧道，還有林仔內社區步道。清晨、傍晚趁著涼風到社區走走。



我的餐盤聰明吃

營養跟著來

- ✓ 乳品類
每天早晚一杯奶
每天1.5-2杯
- ✓ 堅果種子類
堅果種子一茶匙
每天1份堅果種子
約杏仁果5粒、
腰果5粒、花生10粒
- ✓ 水果類
每餐水果拳頭大
在地當季多樣化
- ✓ 魚肉肉類
豆腐蛋肉一掌心
豆>魚>蛋>肉類
- ✓ 蔬菜類
菜比水果多一點
當季且1/3選深色
- ✓ 全穀雜糧類
飯跟蔬果一樣多
至少1/3為未精製
全穀雜糧之主食

資料來源：國健署提供



預防流感撇步報您哉~
 養成衛生好習慣流感不會來，預防小撇步報你知，保護自己也保護他人，如有呼吸困難、意識改變等流感症狀，請儘速至醫院就醫。

養成衛生好習慣

預防流感 / 新型A型流感

如何保護自己不被感染？預防小秘訣教給你



生病戴口罩



肥皂勤洗手



保持手部清潔



均衡健康的飲食



運動增強抵抗力



生病在家休息



避免手部接觸口鼻

就醫分流



- 有類流感症狀，請至鄰近診所就醫。
- 如有呼吸困難、發紺、意識改變等流感危險徵兆，儘速至大醫院就醫！



90 年次男子兵籍調查網路申報開跑了~
臺南市徵兵及齡男子兵籍調查線上申報
作業(自 108 年 10 月 9 日至 108 年 11 月 15 日
止)

注意事項：

- 1.本系統開放時間:108 年 10 月 9 日上午 10:00
起至 108 年 11 月 15 日下午 5 時止。
- 2.由內政部役政署網站 <https://www.nca.gov.tw/>
點選進入申報系統,並請務必先閱讀「申報須知」
及「填報說明」以完成申報。

**90 年次男子
兵籍調查網路申報開跑了!**

申報期間:108/10/9上午10時-108/11/15下午5時

由內政部役政署網站 <https://www.nca.gov.tw/>
點選進入系統完成申報



 內政部役政署 廣告

訊息公告

社區關懷協會申請認養公有地~

財團法人高雄市受恩社區關懷協會於108年7月9日提出申請認養本所老人文康中心後方空地（新興段1021-2地號），土地面積464平方公尺。認養期間：108年8月8日起至111年8月7日止，為期3年。期許經由民間企業的空地認養計劃，能提升土地管理效益，讓本區環境，提供區民更加優質休閒空間，共同創造美麗新家園。



有您真好！白河銀髮志工表揚

臺南市政府 9 月 9 日在市政中心辦理「108 年度社區照顧關懷據點高齡志工表揚活動」，本區共有 8 位志工受獎。

黃偉哲市長親自頒發獎狀予每位志工。分別為草店社區的曾振順、張廖秀緩，大竹社區的莊永輝，昇安社區的黃泰宏、林振利，大林社區的吳賴金涼、蘇鄭賜美，仙草社區的黃阿好，他們在社區長期不間斷、溫暖有熱忱的付出感動了所有人，其中曾振順阿公高齡 88 歲更受邀與黃偉哲市長一齊進行焦點儀式揭開活動序幕。

銀髮志工條件是指年滿 65 歲以上在同一據點服務滿 3 年的志工，在人口高齡化的現在，據點的設立帶給了村里長輩許多的健康、樂趣與一個互相交流好去處，據點裡的志工多為 65 歲以上的長者，可見老人服務老老人的時代已來臨。

蕭福清區長表示感謝這些志工的無私奉獻與愛心，社區裡因為有你們才能持續分享愛與關懷給需要的人們，白河以您為榮，開心與大家分享這份喜悅殊榮！



關子嶺溫泉美食節

9月21日氣勢登場~



白河區的關子嶺溫泉乃是全臺開發最早的泥漿溫泉，為推廣在地美食及特色景點，臺南市政府觀光旅遊局特地舉辦2019關子嶺溫泉美食節，並將於9月21日(六)正式開幕，開幕當天下午3點至5點還有「吉祥物同萌會」，召集臺南各地超Q超萌的吉祥物齊聚關子嶺，白河區的蓮花寶寶亦會活力登場，與大家親密接觸、萌力全開，白河區區長蕭福清歡迎各地民眾來共襄盛舉！

※交通管制資訊：

9月21日開幕當日18:00-20:00【紅葉隧道口至市道172乙及市道175東山咖啡公路口】，將實行交通管制，欲入宿溫泉區之民眾請盡早進入，管制期間車輛請依指示牌面及警方指示通行，大客車由市道172乙往返關子嶺，小客車去程由粗坑路往關子嶺，回程由市道172乙離開關子嶺。

※如有疑問或想更加了解活動相關訊息，可至下列網址查詢：

<http://www.2019hello-gzl.com/>

或是致電：06-6353226（平日）、06-6823481（假日）

