

宁波志愿服务大篷车第298期开进江北怡江社区 高速拥堵时 请变通绕行



昨天上午,市文明办和东南商报联合推出的宁波志愿服务大篷车第298期开进江北孔浦街道怡江社区,志愿者为居民提供了免费理发、修伞、清洗眼镜、家电维修等多种便民服务项目。

记者 戎美容 通讯员 陈海燕
实习生 高杉 何婷

►宁波市高速路政大队工作人员为居民提供高速易堵路段绕行的咨询服务。

记者 徐文杰 摄



“我们这次节假日去杭州、诸暨,一大半时间都拥堵在高速上,真够心烦啊!难道就没有其他办法吗?”在宁兴集团下属宁波剡界岭高速公路有限公司甬金“七彩高速”志愿者和宁波高速路政大队志愿者摊位前,几名年轻的车主正在询问如何避开节假日出行高速拥堵的情况。

志愿者王超辉拿出一张“浙江省高速易堵路段”手绘地图,上面有温州市高速拥堵路段地图、G15 吴甬互通易堵绕行方案、高速公路拥堵路段绕城西线方案 1 等 6 个典型的绕行方案图。地图标识清晰,如何绕行文字标注浅显易懂,绕行比原先路程多还是少都有

标注,比如“杭金衢绍兴段(新岭隧道)绕行方案”里,若车子在新岭隧道和诸永高速拥堵时,建议杭州往返温州的车友,改走杭甬-上三-甬台温,里程多 30 公里。

王超辉说,节假日前夕,车主最好做一番相关功课,把绕行路段先看一遍,到时候上了高速遇到拥堵可以提前做好绕行线路准备。如果车子已经在高速堵上了,身边也没有相关地图,可以拨打 96266 路政热线或交警部门电话进行咨询,这样可以节省很多时间。

参加本次活动的还有宁波 81890 志愿服务中心派出的宁波海曙大众家电维修部、互

联社区志愿团队、人民银行宁波市中心支行“央行与我”志愿服务队以及怡江社区志愿团队等。

■社区名片

怡江社区成立于 2001 年,位于江北区孔浦街道中心区域城乡接合部东侧,社区面积 53 万平方米,由怡江一期、二期(怡江春色)等组成,现有居民 2152 户,人口约 6000 人。社区先后获得了省、市级文明社区,省级卫生先进单位,市级文明单位,市级示范小区,市级先进妇女组织,社会治安综合治理先进单位,最佳居民区绿化单位等荣誉称号。

“私人定制萌宝微相册”获奖名单出炉



商报讯 (记者 戎美容 实习生 俞莎莎) 由市人口计生委、东南商报携手余姚市人口计生局共同推出的妈妈知道微信“私人定制萌宝微相册”活动经过 20 天的征集和 10 天的评选,截至昨天,已有 7000 多名微

友参与了此次萌宝投票活动。萌宝竞争非常激烈,最终从 122 名萌宝中,按票数的多少,选出了 10 名萌宝成为“私人定制微相册”的幸运宝宝。

整个活动持续了一个月,余姚市人口计生局的工作人员为了能使更多相应年龄段的宝贝参加活动,做了非常多的努力,除了印刷相关的海报外,工作人员还走进幼儿园、村镇,发动宝贝的父母参加亲子活动。工作人员说,亲子氛围需要培养,家庭和谐对于整个社会的发展肯定有促进作用。

10 名获奖萌宝分别是编号为 mm097

“梦”宝贝(565 票)、编号 mm013“幸福就好”宝贝(468 票)、编号 mm101“姝姝的妈妈”宝贝(456 票)、编号 mm076“乖乖女”宝贝(437 票)、编号 mm069“疯间沧海”宝贝(404 票)、编号 mm007“爱笑的周周”宝贝(403 票)、编号 mm085“j11130”宝贝(397 票)、编号 mm068“皮皮”宝贝(392 票)、编号 mm014“秀清”宝贝(369 票)、编号 mm005“月牙儿”宝贝(368 票)。这些名单也可在妈妈知道微信上查询。

这 10 名宝宝将获得妈妈知道平台打造的专属私人定制萌宝相册一份,妈妈们可自己决定放置哪些照片,届时工作人员会一一联系。

《妈妈大学》第59期导读

由宁波市妈妈大学公益俱乐部出品的公益品牌《妈妈大学》微刊第 59 期精彩上线。您可以通过添加妈妈大学微信(youxiumama)回复“微刊”的方式阅读精彩内容。

封面人物 本期封面亮相的是妈妈宋冷剑和宝贝罗宋喆,封面人物由西瓜庄园儿童摄影(中山东路 724 号)拍摄。

公益课堂 少儿舞蹈俱乐部的三三老师教大家跳“伤害战记”。

想参与更多公益活动,请添加妈妈大学微信。 记者 孙肖 实习生 潘佳妮



《宁波社区服务》第261期导读

《宁波社区服务》微信今天推出第 261 期。您可以关注公众微信“宁波社区服务”(ningbo81890)获得更多资讯。

封面人物 为您介绍江北区庄桥街道天水社区党委书记陈必华。

社区新闻 为您介绍海曙区西门街道书记主任意见征求会。

记者 戎美容 实习生 吴东霖



膳食与健康惠民行动进宁波 特制粗粮免费发放

免费申领: 0574-27858740 27857230

随着经济的高速发展,居民的饮食习惯发生翻天覆地的变化。“高脂肪,高蛋白,高糖”等高热量的食物大量摄入,导致三高类疾病呈普遍现象。为了提高居民合理膳食的健康意识,改变“大鱼、大肉”的饮食习惯。由中国老年保健协会膳食与健康惠民工程推广委员会十多位营养专家,根据人体健康必须的营养标准和当今市民多病体质,酸性体质等精心研制的五谷杂粮。

特制五谷杂粮由“莲子、薏米仁、燕麦”等 22 种五谷杂粮精制而成。它含有丰富的维生素 E、B1、B2 以及人体必需的钙、铁、锌等多种矿物质,微量元素是人们健康不可缺的生命要素。通过多吃粗粮,改变膳食结构从而达到健康。

粗粮惠民工程已在宁波启动: 首先向宁波

60 岁以上的老年朋友免费发放 20 天的特制粗粮(限夫妻)。通过申请,由相关部门审核批准,待确定的受益者将免费获得 180 天粗粮供应。

免费领取条件: (1) 本市常住居民;(2) 申领人年龄必须大于 60 岁 (3) 持本人身份证。特制粗粮宁波发放 800 份,目前仅余最后 600 份。每天领取量达到 80 多份,很快就要领完。先报先得,望符合条件的老年朋友尽快申请,领完即止!!

报名电话:
0574-27857230
27858740



催款公告

宁波市朝日国际旅行社有限公司于 2013 年 4 月至 2013 年 10 月在东南商报旅游专版刊登了旅游线路广告,经我方多次催收,费用至今未支付。

望贵公司在见报后七个工作日内付清欠款,逾期本报将采取法律手段追讨。

宁波日报报业集团东南商报广告部

2014 年 5 月 5 日