

宁波志愿服务大篷车第341期开进江北天水社区

## 乍暖还寒 给宝宝增减衣服要适度



“送你一本书 让阅读陪伴你”活动现场。记者 王鹏 摄

**商报讯** (记者 戎美容 通讯员 冯晓晓 张燕 实习生 高杉 王瑶) 4月18日上午,由市文明办与东南商报社联合推出的第341期宁波志愿服务大篷车走进江北庄桥街道天水社区,为现场的居民带去了水电维修、旧衣物回收、家电维修、垃圾分类、春季儿科疾病宣传等多项便民服务,受到了居民们的欢迎。

“你们这里有关于花草养护的书吗?”在“阅读推广”的摊位前,各种类型的书籍和杂志摆放在桌上,居民王女士平日里喜欢打理家中的花草草,这次听说有

书籍赠送,打算来翻翻相关图书。

这是宁波卫生职业技术学院“风信子”健康服务大队推出的“送你一本书 让阅读陪伴你”的活

动。志愿者郑草佩表示,这次活动带来了400多册图书,希望这些书籍能找到真正需要它们的主人。“学校图书馆每年订阅的杂志或书籍因推陈出新,需

要轮换,我们带来这些书籍,就是为了让它们的利用价值最大化。”最后,王女士在志愿者的帮助下,找到了一本花卉盆景的杂志。

甬城的春季,乍暖还寒,让很多大人都吃不消,更别提给宝宝穿衣了。在儿科咨询服务摊位前,妈妈们向来自东易大名医院的志愿者儿科医生陈盛提出自己的烦心事。

对此,陈医生说,春季早晚温差大,孩子增减衣服要适度。春季气温刚转暖,不要过早脱掉太多衣服,如果春天忙于减衣,遇到天气变化或倒春寒就容易受凉,引起感冒等疾病。但衣服也不是穿得越多越好,衣服穿太多了,也会“捂”出汗,冷风一吹,容易着凉伤风。增减穿衣要

恰到好处,根据天气的变化及个人的体质,逐渐递减。一般来说,春季早晚较冷,可适当捂一会儿,多穿点衣服,而中午时刻,气温较高,则可以适当减少衣物。

参加当天活动的志愿团队还有:宁波理工红丝带协会、妈妈赶集家庭环保总动员、宁波81890志愿服务中心派出的江北民乐家政服务部、宁波星益互助中心。

### 社区简介

天水社区位于建设中的宁波三江口开发地段,辖管天水家园、天水家园二期。辖区由康庄南路、城庄路划隔为3个地块,南濒姚江,北临丽江东路。社区建有会所、幼儿园、商业服务店铺、超市及菜场等相关配套设施。

### 《妈妈大学》第108期导读

由东南商报社区全媒体工作室出品的公益品牌《妈妈大学》微刊第108期精彩上线。您可以通过添加妈妈大学微信(微信号: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高磊和宝贝张逸凡。封面人物由音乐儿童摄影(鄞州万达内)拍摄。

**公益活动** 4月21日,妈妈大学微信放送小小收音机第40期节目,有趣的故事《最漂亮的当然是毛毛虫》与你不见不散!

记者 孙肖 实习生 方怡琳



### 教您制作 巧克力熔岩蛋糕

**商报讯** (记者 孙肖 实习生 张震雯) 4月19日上午,由东南商报生活学会和鄞州下应街道联合举办的“周日文化”烘焙课堂,在宁波志愿服务大篷车下应服务中心举行。本次活动特邀烘焙义工 Angela 教大家制作巧克力熔岩蛋糕。

“首先将鸡蛋液和面粉充分搅拌均匀放在一边备用,然后将巧克力与黄油陆续隔水融化。”Angela提醒,“在巧克力与黄油融化后,马上将它们加入鸡蛋和面粉的混合溶液中。”因为巧克力溶液一旦受冷就会变硬结块,影响搅拌效果。最后根据个人口味加入适量的朗姆酒搅拌均匀,倒入纸膜中,送入180℃的烤箱中烘烤7~8分钟即可完成。

更多活动详情请关注生活学会微信(微信号:shenghuoxuehui)。



**商报讯** (记者 孙肖 实习生 潘佳妮) 4月17日下午,由东南商报社、宁波市妈妈大学公益俱乐部和鄞州银行公益基金会联合举

## 残疾人相亲会火热报名中

演员,有在教卫系统工作的专业人士,有一技之长的IT技术人员,更有在平凡工作上诚实、认真负责的企业职员。“智慧城市与智能生活让残疾人越来越享受生活的无障碍。社会基本生活保障政策,让更多的残疾人有了生活保障。”负责此次报名的工作人员向记者介绍,报名的不少残疾人工作稳定,生活基本能自理,而且他们对爱情和婚姻有着

自己的期待。

今年41岁的青,左腿儿麻致残,虽然生活不方便,但通过自己不懈努力,找到了一份稳定的事业单位工作,虽然左腿残疾,但这丝毫不影响她热爱社会的心,周末她喜欢出游,听风看花,她想找到一个合适的男子和她一起经营幸福的生活。

34岁的强,是土生土长的宁波人,虽然是自由职业,但已经有自己的百平方

米住房,除了走路有点小拐,其他和正常人无异。他一直想找一个能和他周末去做志愿者的另一半。

为了更好地帮助残疾人相亲,宁波好姻缘将在本月推出单身残疾人个人资料。欢迎有需要的市民添加宁波好姻缘微信(微信号:ningbohaoyinyuan)了解详情。也可以拨打报名电话:18367436847;联系人:范老师。

## 孩子们变身小小义卖员

办的妈妈赶集家庭环保总动员第74站活动走进李惠利幼儿园丹凤园。

小书包、绘本读物、小公仔……爱心摊位上的义卖物品摆放得满满当当,不少孩子变身小小义卖员,在摊位上举着展示牌卖力地吆喝,争相为义卖献出自己的一份力量。

义工妈妈团组成的摊位更是被围得水泄不通。扭扭棒组成的小戒指和皇冠吸引了孩子们的眼球,义工妈妈陈小美做的海绵玫瑰花更是成了热卖品。她说:“这个活动很有意义,孩子们能通过这种方式感受到爱的力量,对他们来说也是珍贵的回忆。”

本次活动共筹集善款4257元,这笔善款将先存入李幼爱心基金,等待需要帮助的人。

**预告** 4月22日上午,由东南商报社、宁波市妈妈大学公益俱乐部和鄞州银行公益基金会联合举办的妈妈赶集家庭环保总动员第75站活动将走进学府实验幼儿园。

### 《宁波社区服务》第310期导读

由东南商报社区全媒体工作室出品的《宁波社区服务》微信推出第310期。您可以关注公众微信“宁波社区服务”(微信号:ningbo81890)获得更多资讯。

**社区好邻居** 为您介绍的是鄞州区中河街道东湖社区龙缘照相馆钱阿姨热心为居民服务。

**社区新闻** 为您介绍的是海曙区西门街道北郊社区组织老党员游北仑,感受港口文化的发展与变迁。

记者 戎美容 实习生 徐琪琪



# 关于2015镇海九龙湖(宁波)国际半程马拉松比赛期间对部分道路采取临时交通管制的通告

2015镇海九龙湖(宁波)国际半程马拉松比赛定于4月26日(星期日)举行。比赛途径市民广场—民和路—东邑南路—镇海大道—九龙大道—河横线—香山路—龙都北路。其中半程马拉松、短程马拉松、迷你马拉松起点设置在镇海市民广场,半程马拉松比赛终点设在九龙湖风景区游客服务中心广场,短程马拉松终点设在九龙大道龙都北路路口南100米处,迷你马拉松终点设在镇海大道九龙大道路口。

为确保赛事的安全、顺利进行,根据《中华人民共和国道路交通安全法》第39条之规定,区公安分局决定在赛事期间,对部分道路分时、分段采取临时交通管制措施。现通告如下:

一、4月25日22时至26日比赛结束,除持有《2015宁波九龙湖国际马拉松比赛专用通行证》的车辆外,其他车辆将分时、分段禁止通行,过往车辆请提前绕行:

1、4月25日22时至26日12时,民和路(三五路—望海南路)、金华南路(镇海大道—民和路)、东邑南路(镇海大道—箭港路)、箭港路(三五路—东邑南路)实施交通管制。

2、4月25日22时至26日12时,龙都北路(九龙湖风景区入口—九龙大道)实施交通管制。

3、4月26日7时20分起,镇海大道(望海南路—九龙大道)实施交通管制。在相邻外围道路同步采取分流措施,过往车辆请提前绕行。

4.7时30分起,九龙大道(通和路—G329国道)、河横线九龙大道以西段、香山路、龙都北路实施交通管制;在相邻外围道路同步采取分流措施,过往车辆请提前绕行。

5.7时起至11时,封闭绕城九龙湖高速出入口,受限车辆请在保国寺互通、沙河互通提前上下高速。

6.7时至11时,慈海南路(北环东路—镇海大道)禁止机动车由南往北通行,慈海南路(镇骆路—镇海大道)禁止机动车由北往南通行,九龙大道(北环西路—通和路)禁止机动车由南往北通行,骆费公路(康庄北路—九龙大道)禁止机动车由西往东通行,(公交车除外)。

二、4月26日,比赛路段禁止停放各种车

辆(含泊位),禁止堆放各类物品。

三、比赛期间,行经比赛沿线及外围分流管控的各交叉路口的车辆和行人,应服从人民警察和工作人员指挥。

四、交通管制路段恢复交通时间由公安机关交通管理部门根据比赛情况决定。

五、比赛沿线单位和广大市民群众请提前安排好绕行路线,相关出行路线请及时关注发布的相关信息。请沿线单位和途经市民群众给予理解和支持,自觉遵照执行。特此通告。

宁波市公安局镇海分局  
2015年04月20日