

太阳宫报



主办:中共北京市朝阳区委太阳宫地区工作委员会 北京市朝阳区人民政府太阳宫地区办事处
宣传科邮箱:TYG-XC@bjchy.gov.cn 新闻热线:84158017

2022年9月30日(农历壬寅年九月初五) 星期五 第9期(总第81期)

留住乡愁 记录历史

太阳宫乡情村史博物馆揭牌



随着城市化进程的加快,大家追忆过去的情结越发强烈,留住乡愁成了大家的共同期盼。9月8日,太阳宫乡乡情村史博物馆成功揭牌,区文旅局、太阳宫乡党委、人大、政府有关领导,区乡人大代表、辖区单位、社会组织、非公企业负责人、社区村负责人等参加了揭牌仪式。揭牌仪式上,太阳宫乡乡长陈鹏介绍了乡情村史博物馆筹备及建设情况。太阳宫乡乡人大主席李军就乡人大代表提交的关于“建设太阳宫乡乡情村史博物馆”的议案办理情况进行了发言。最后,区文旅局、太阳宫乡党委乡人大、中国酒业协会、北京市文联、中石油文联等有关领导、艺术家,以及北京京泰德诚房地产开发有限公司、优品锦湖(北京)物业管理有限公司、北京大东北物业管理有限公司、北京京府置业有限公司等民营企业有关负责人,共同为太阳宫乡乡情村史博物馆揭牌。

据悉,为了留住乡愁,记录历史,传承乡土文化,让工作生活在太阳宫的人更加了解太阳宫的乡村历史,2019年8月,在太阳宫乡第十七届人民代表大会第七次会议上,十八名乡人大代表向乡人大议案审查委员会提交了关于“建设太阳宫乡乡情村史博物馆”的议案,太阳宫乡人民政府高度重视,协调乡联社积极筹备建设,以期太阳宫乡村民在享受城市发展红利的同时,也能有一个承载乡村记忆、文化血脉、情感共鸣的窗口载体。2022年5月,在区文旅局的大力支持下,在各方的通力配合下,乡联社坚持统筹疫情防控与博物馆建设,顺利完成了博物馆一期工程建设。

太阳宫乡乡情村史博物馆(一期)坐落在太阳宫北街甲一号,一期展厅面积约500平米,分为:序厅、京郊太阳宫、回首忆当年、城内寻故里、旧貌换新颜、蓝图催奋进、万众谱新篇六个主题板块,讲述了太阳宫乡从昔日京郊“菜篮子”“米袋子”华丽转身为现代化新区的历史进程。展厅内摆放了太阳宫乡、村各个时期的老物件234件,收藏各类图片158张。

揭牌仪式结束后,大家共同参观游览了乡情村史博物馆和乡村文化园,现场工作人员作了随行讲解介绍。进入博物馆,首先映入眼帘的是现代化的电子大屏,下方展现了农村古老传统的雕塑,紧接着看到的是电子沙盘,展现了太阳宫乡的历史全貌。从序厅开始,六个主题板块全面介绍了新中国成立以来,太阳宫乡、村在各个历史时期的风土民情、村规民约、村容村貌和生产生活情况。

“随着国家改革开放政策的不断深入,太阳宫乡原有的土地性质由集体变成了国有、原有的村庄变成了高楼大厦、原有的农民变成了

城市居民,原有的农村正在一步一步地消失;如何让新老太阳宫人能够记住历史、记住乡愁是我们义不容辞的责任,也是我们建好乡情村史博物馆的初衷。”太阳宫乡乡情村史博物馆工作人员说道。

“一幅幅图片,一件件实物,不仅展现了太阳宫特有的乡土文化,更是见证了太阳宫乡在创新发展中辉煌的峥嵘岁月!今后我们要保护好利用好历史文化遗产,使乡情村史博物馆成为记录历史、传承文化的‘乡愁博物馆’,成为留住乡情、凝聚人心的‘心灵加油站’,不断增强咱太阳宫人的文化自信。”一位太阳宫乡居民在参观后感慨地说道。

在乡情村史博物馆北侧区域,太阳宫乡结合农耕文化,建设了太阳宫乡乡村文化园。该文化园以培育良好的民风、家风、家教为目的,力争打造以讲述太阳宫乡村故事为主题的精品旅游景点,展示太阳宫乡的历史文脉,丰富地区文化生活。

目前,太阳宫乡乡情村史博物馆还在继续建设中,正在建立微信公众号平台,届时将接受民众预约,免费为辖区居民群众开放。

乡情村史博物馆开馆须知

开馆日期:2022年9月9日起
开放时间:周二至周日上午9:00至下午5:00(每周一、法定节假日不开放)
入馆提示:根据当前疫情防控政策,进馆人员须严格落实各项疫情防控要求。

地区组织区乡人大代表集中学习

为全面贯彻落实区委《关于贯彻落实中央及市委人大工作会议精神,以首善标准做好新时代人大工作的意见》(以下简称《意见》),进一步增强代表的责任意识,充分发挥代表监督作用,提高代表履职能力,9月28日,人大太阳宫地区工委、乡人大主席团、组织区、乡人大代表集中学习《意见》,并视察太阳宫宾馆和菜太花卉市场。



学习会上,人大地区工委副主任、乡人大主席李军传达了区委第五次人大工作会议精神,并强

调要抓好区委人大工作会议精神的学习贯彻落实,履行代表监督职责;要通过视察,了解地区的经济社会

发展情况、乡村集体发展状况,积极建言献策,更好推动地区经济和社会各项事业全面发展。

随后,组织区、乡人大代表视察太阳宫宾馆和菜太花卉市场。

活动结束后,代表们深刻地感受到地区近年来的经济社会发展变化,纷纷表示,在今后的工作要继续发挥人大代表监督作用,依法履行代表职责,为地区经济建设和各项事业全面发展贡献智慧和力量。

走进红色教育基地 传承红色基因

为继承和发扬党的优良传统,激励党员牢记初心、践行使命,提升党组织的凝聚力和战斗力,9月1日、6日,地区分两批次组织机关党支全体党员、入党积极分子赴京西山中共第一党支部纪念馆参观学习,重温入党誓词,追忆红色故事。

京西山中共第一党支部纪念馆位于北京市门头沟区雁翅镇田庄村,建成于2011年。纪念馆包含《京西星火》展览展馆、崔显芳故居、田庄高小党支部旧址、崔显芳烈士墓地、雁翅镇革命烈士纪念碑、文化中心礼堂六大部分。以其创建人崔显芳(门头沟区第一位中共党员)的革命事迹为主线,集中展示了京西山中共组织创建和成长的光辉历程。

“我志愿加入中国共产党……”在纪念馆广场前,地区工委副书记刘双库带领全体同志重温入党誓词,大家举起右拳,面向党旗庄严宣誓,一句句铿锵有力的誓言,激励着全体党员永葆初心、牢记使命。

走进纪念馆,大家跟随讲解员参观了“走出去的传统·带回来的新风”“点燃星星之火·火炬照亮山川”“西山战旗染红·军民同仇敌忾”“迎接解放·重建家园”四个主题展区,通过史料图片、实物陈列、雕塑等,重温京西红色革命发展轨迹,聆听回顾了党组织的建设成长、基层政权的建立与巩固,以及广大人民群众在党组织领导之下不断前行的光辉历程。

随后,大家又分别来到崔显芳烈士纪念馆、田庄高小党支部旧址进行参观学习,共同追忆了京西山第一位共产党员崔显芳烈士生平



事迹、革命生涯,崔氏家族一门四烈士——崔显芳、崔一春、崔锦春、崔克勤的英雄事迹,以及崔显芳等老一辈共产党员创建京西第一党支部,在家乡田庄村创办田庄高小,宣传党的主张,进行革命教育,积极培养革命力量的辉煌历程。

党员冀阳说:“历史留给我们的,是心灵的震撼和灵魂的洗礼。在人类发展历史上,变革是永恒的主题,战争时期,革命是为了抵抗侵略者,挽救民族于危亡,使人民免于苦难。为了取得胜利,为了今天强大的中国,无数仁人志士献出了宝贵的生命。而生于和平年代的我们,在回顾那段艰苦岁月的同时,除了珍惜当下来之不易的幸福生活,作为一名基层党员干部,更应将革命精神与理念真正学到手,真正用于实践,继承先烈遗志,不忘初心,牢记使命,奋勇前行。”

党员赵刘坡说:“参观京西山

中共第一党支部纪念馆和崔显芳烈士纪念馆,重温革命先烈在京西大地可歌可泣的英雄事迹,让我深刻感受到早期中国共产党人为争取民族解放、实现国家独立做出的艰苦卓绝的努力、付出的巨大牺牲;让我深深感佩于他们为革命事业所抱有的坚定革命信仰和崇高的理想信念。作为一名党员,要不断加强自身党性修养,传承先烈革命精神,用实际行动行动在自己的岗位上贡献力量。”

本次活动进一步激发了全体党员同志们热爱党、坚信党、忠于党、永远跟党走的决心,大家被革命先辈不畏艰辛、无私奉献的精神感染和触动,并一致表示,将不断提高自身思想觉悟,主动担当作为,传承发扬红色革命精神,立足工作岗位,践行初心使命,密切联系人民群众做好事、办实事,以实际行动迎接党的二十大胜利召开。

点赞!这些人荣获太阳宫地区2022年度“孝顺之星”荣誉称号



9月26日,在传统佳节重阳节到来之际,由乡民生保障办公室主办的太阳宫乡2022年度“孝顺之星”颁奖仪式在乡机关第一会议室举行,乡党委副书记刘双库、副乡长闫萍、乡妇联主席贾小培、“孝顺之星”获评者、社区养老服务工作人员及辖区热心公益社会单位代表参加。

据了解,自今年8月地区启动2022年度“孝顺之星”推荐评选活动以来,经过大众推荐、组织评定、公开公示等程序,共评选出“孝顺之星”21名,其中3名获评区级“孝顺之星”。

会上,贾小培主席首先宣读了“关于表彰太阳宫乡2022年度‘孝顺之星’”的决定及获奖名单。随后,刘双库副书记、贾小培主席为地区21名荣获“孝顺之星”称号的先进个人颁发荣誉证书。

颁奖过后,获评区级“孝顺之星”的居民韩秀英和乡级“孝顺之星”的居民高颖作为获奖代表,用朴实的语言讲述了各自在生活中不断践行孝亲敬老、爱岗敬业、助

人为乐的故事,平凡而闪光的事迹感染了现场每一个人。西坝河北里社区党委书记李霞和地区第一批“靓丽夕阳”为老服务项目服务商北京梵茜美容美发有限公司代表张鑫就创新推进社区养老工作分别进行了发言。

最后,乡党委副书记刘双库向21名“孝顺之星”表示热烈的祝贺和崇高的敬意,向长期以来所有关心支持老龄事业的同志们表示诚挚的感谢。同时,就地区做好孝亲敬老工作提出三点要求:一是要注重宣传发动。用活宣传载体,宣传养老惠老政策,宣传孝亲敬老的典型人物和感人事迹,不断营造敬老爱老的浓厚氛围。二是要注重多元服务。聚焦老年人需求,深入探索养老、娱乐、健身于一体的综合性服务,让“养老”变“享老”。三是要注重融合创新。发挥新时代文明实践站作用,大力开展孝亲敬老典型事迹宣讲巡讲、“最美家庭”评选等活动,用身边事教育引导身边人见贤思齐、崇德向善。

太阳宫乡2022年度“孝顺之星”名单

区级“孝顺之星”
芍药居三社区 吴建波
芍药居四社区 韩秀英
夏家园社区 徐伯春

乡级“孝顺之星”

芍药居一社区 高颖	太阳宫社区 朱芳琴
芍药居一社区 吴雪范	西坝河北里社区 董兰桥
芍药居二社区 皮燕忱	西坝河北里社区 李志培
芍药居二社区 赵凤英	十字口社区 张薇
芍药居三社区 陈岚昕	十字口社区 郑京平
芍药居四社区 方琦	惠忠庵社区 阙英
芍药居五社区 陈瑞宝	夏家园社区 王振勇
芍药居五社区 张铁麟	尚家楼社区 杨勇军
太阳宫社区 崔乐民	牛王庙社区 孙建军

太阳宫精神

诚信执着
创新合作
拼搏奉献
追求卓越

太阳宫发展目标

优美宜居
和谐共享
文明友善



党建领航太阳宫



北京朝阳



文明朝阳



Happy 扫一扫 随时随地了解我们

快乐工坊培训 助力社区工作者减压

自疫情发生以来,太阳宫地区广大社区工作者始终恪守职责,日夜奋战在防控一线,为抗击疫情作出了重要贡献。近日,地区社区社会组织联合会邀请了国家二级心理咨询师娄丽华老师,在地区党群服务中心举办了“快乐心感觉——太阳宫地区社区工作者身心减压工作坊”培训,帮助社工有效缓解了紧张情绪和心理压力。

活动开始后,社工们首先进行了压力评估测试,随后大家按照个人当前压力值排序排队。“平时没觉得,这么一测压力还挺大的哈。”“这个评估让大家了解自己的压力程度,有助于自我调节……”在一番评估测试后,社工们根据自己的压力指数程度互相讨论了起来,大家你一言我一语,现场气氛立刻活跃起来。

压力测试后,活动进入到故事接龙环节,分为五个小组进行。社工们通过“一只小猴子的故事”展开想象描述。活动现场,大家尽情地发挥个人才能,自由地表达创作,从国内外局势讲到身边大小事,任思绪天马行空酣畅遨游……在一阵阵欢声笑语中,大家的心理压力和紧张情绪得到了缓解。

几乎每个人都会在生活工作中承受来自内部和外部的双重压力,而社区是疫情防控的第一线,

社工直接面向居民群众,压力不可避免。在绘身心压力图环节,大家在老师的指导下,拿起手中的画笔开始了绘制。“爱心、三角形、圆形……”于奇思妙想中,一张张白纸被形态各异、五彩斑斓的图形色彩填满,每个人的心理压力和身体压力从不同的角度被一一呈现出来。老师根据大家绘制的图样分析了社工们的压力程度和特点,并针对大家的工作、生活压力,通过绘画色彩帮助找到解决消除压力的方法途径。

心静了,自然能听见内心的声音;心清了,万物自然得映,感受到生活中美好的场景画面,发现内在那份纯粹与力量。表达思绪、了解自身压力、释放压力……经过了前期活动的预热,大家的身心也渐渐放松下来,伴随着幽幽的抒情音乐,在老师的引导下,大家进入了20分钟冥想放松状态。社区工作者们慢慢地闭上双眼,大脑逐渐放松,慢慢地让忙碌的心静下来,融化一直以来的紧张与疲惫,忘却自我的伤痛与烦心事,走出困境,找回身心的愉悦感。

活动在“关爱你我、相互按摩”小游戏中顺利结束。此次身心减压工作坊培训,不仅让社工们沉甸甸的内心如释重负,同时也教会大家一些心理减压的形式和方法。

曲剧《林则徐在北京》公益演出走进太阳宫



9月6日,地区邀请曲剧《林则徐在北京》演出团队走进太阳宫开展禁毒公益演出活动,区禁毒办副主任董松、地区办事处副主任陈彤,以及地区居民等观看了现场演出。

曲剧《林则徐在北京》由国家禁毒办、文化和旅游部指导,中国禁毒基金会主办,北京市禁毒办、北京演艺集团和北京市曲剧团承办,该剧讲述了林则徐力主禁绝禁毒的故事。“1838年年末,在鸦片流毒甚广、内忧外患的清朝,林则徐上书道光皇帝请求禁烟,按密旨来到北京,多次君臣面谈商讨大事。在京城九霄楼烟馆,林则徐见到官商勾结贩卖鸦片深感痛心,他秉持爱国忠诚,拆穿弛禁派重臣的阴谋诡计,并以身作则教育长子清廉为官,排除万难不改初衷。最终,林则徐被道光封为钦差大臣,传牌良乡

地区简讯

十字口村股份经济合作社股权证书发放仪式启动

9月23日,太阳宫乡举行十字口村股份经济合作社股权证书发放仪式,乡产改办副主任任卫东、十字口村股份经济合作社社员代表、五个临时党支部、产改顾问组及产

政办相关工作人员参加。仪式现场,股份经济合作社社长、十字口村党总支书记李柏松,乡产改办副主任任卫东等为社员代表颁发了股权证书。

地区开展旧物置换回收活动

9月22日,地区联合北京天一绿洲环保科技有限公司在惠忠庵社区开展了“垃圾可变宝、分类更环保”旧物置换回收活动,现场通过

乡联社举办专题培训会

9月9日,太阳宫乡合作经济联合社举办现代企业内部控制与风险管理体系建设与运行专题培训会。乡联社及乡属企业法人、董事长、总经理、协调经理和全体财务人员等50余人参加培训。

本次专题培训邀请到了北京北辰实业股份有限公司法律事务部林昊老师作专题授课辅导。林昊老师从“风险及风险管理的理论原理与思考”“标准政策的解读”“实施路径及策略”三个方面,向大家详细讲解了现代企业的风险管理与内部控制

的目的意义、相关政策法规、策略措施,指导大家通过风险视角及时有效地对企业经营管理事项进行辨识、评估、监测和控制。

会后,乡联社要求各乡属企业在今后的工作中,结合授课内容加强对政策法规的学习领会,持续做好企业风险防控工作。

此次专题培训提高了乡属企业在内控和风险管理运行等方面的风险防范能力,推动乡属企业在经营管理上更加科学、规范、合规合法,不断提高企业的治理效能。

情系双节 温暖相伴

在教师节及中秋节来临之际,太阳宫地区召开了2022年教师节座谈会以及系列活动,庆祝传统节日的到来。



座谈交流 助力辖区教育事业

教师节前夕,太阳宫乡召开2022年教师节座谈会,乡党委书记李华、乡长陈鹏、乡党委副书记刘双库、副乡长任平丽,辖区人大附中朝阳学校、人大附中朝阳分校、朝阳师范附属小学、人大附中朝阳实验学校的校长和负责人,以及人大朝阳幼儿园等八所幼儿园的园长参加了座谈会。

座谈会前,与会人员参观了刚刚落成的太阳宫乡情村史博物馆和乡村文化园。在现场工作人员的讲解下,大家对太阳宫乡的乡情、乡域及历史沿革有了更加深入地了解。

座谈会上,乡党委书记李华、乡长陈鹏,代表乡党委、政府和全乡人民向辖区广大教职员工送上节日的祝福,介绍了全乡的重点工作、教育文化事业的发展情况,并就推动辖区教育事业发展与各单位进行了深入沟通交流,提出了意见建议;各中小学幼儿园负

责人就校区建设、师资、招生、教育需求等情况作了全面介绍,并就做好教育工作积极建言献策。

乡党委书记李华表示,目前辖区存在学校教育和社区教育融合度不够、学校幼儿园和社区互动不够的情况,应当加快推动建立学校、社区、政府有机互动机制。乡党委、政府也将尽己所能地给予相关政策、资源、力量支持。

参会的学校、幼儿园负责人纷纷表示,近年来真切地感受到太阳宫乡翻天覆地的变化。特别是针对学校周边道路和环境的整治,改善了区域环境,方便了广大师生,真诚地感谢乡党委、政府为民办实事、办好事。

接下来,太阳宫乡将以此次教师节座谈会为契机,进一步加强与辖区学校、幼儿园的联系互动,共同促进辖区教育事业发

系列活动 喜迎中秋

在中秋佳节到来之际,太阳宫地区开展系列主题活动,进一步弘扬中华优秀传统文化,为坚守一线辛勤工作的快递外卖员送去节日的慰问和祝福。增强新就业群体青年的城市融入感、获得感、幸福感。

近日,太阳宫地区团委、乡党群服务中心、地区新时代文明实践所联合开展了“喜迎二十大·情暖满中秋——团团喊你来团圆”中秋节主题活动。辖区新就业群体、两新组织青年、区域化团建企业青年等共计40余人参加。

在当前复杂的疫情形势下,辖区广大快递外卖从业人员,在严格落实重点行业疫情防控措施的前提下,为居民群众的正常工作生活提供了便捷的配送服务保障,成为了最美“逆行者”,为城市生活默默奉献着。

中秋佳节来临之际,为体现

基层党委政府对新兴就业形态从业人员的关心关爱,太阳宫地区妇联联合地区工会、共青团开展中秋慰问活动,为坚守一线辛勤工作的快递外卖员送去节日的慰问,让新业态新就业群体感受城市温度,体验“家庭”团圆。

地区妇联主席贾小培、地区工会主席林敏代表地区工委办事处,向40余名美团外卖水星园站点员工送去慰问品、防疫物资及节日的问候。同时,向站点负责人传达了近期疫情防控、安全生产等工作要求,并叮嘱快递、外卖小哥要加强自身防护,牢记交通安全,注重劳逸结合,保重身体。

下一步,太阳宫地区将进一步加强对新就业群体的权益保障,持续提升新就业形态劳动者的获得感、幸福感和安全感,提高全面参与基层治理的积极性,开创党建引领基层治理新局面。



地区品牌社区社会组织评选启动



张扬为各社区书记和相关工作人员作专题培训辅导

培训结束后,各社区党委书记就当下的工作难点进行了研讨交流。夏家园社区党委书记姜建莉表示:

“希望依托社会工作组织力量,开展社区物业共建和小区环境治理,缓解物业和业主之间的矛盾。针对地

区品牌社区社会组织评选活动,建议建立相应奖励机制。”芍二社区党委书记刘爱英说:“社区社会工作组织应当更加系统规范化,提升总体社会工作队伍建设水平,结合社区实际,打造社区志愿服务队伍品牌。以品牌特色为基点,让每个社区队伍都有自己的特色和目标。”芍药居四社区党委书记赵超表示:“芍药居四社区作为老旧小区,居民诉求较多,在日常工作中,如何更准确地反映居民的需求和意见,更好地服务居民,是当前社区工作的任务之重。”

地区办事处副主任任平丽再次强调了本次会议的重要性,并逐一回应了各社区书记提出的工作难点与具体需求。她表示,在今后的的工作中,地区会加强对接各社区需求的力度,共同促进社区社会组织工作培育与发展。同时,就做好社区建设工作、推进社区治理成效提出了具体要求。

第十四届“和谐杯”乒乓球比赛圆满结束



十字口社区丰和园代表队荣获本届“和谐杯”乒乓球团体比赛第一名

好的精神风貌。经过激烈角逐,十字口社区丰和园代表队,夏家园社区代表队分别荣获本次团体比赛第一名、第二名,芍

药居五社区、惠忠庵社区代表队并列第三名。十字口社区丰和园代表队队员说:“我们平时非常喜欢运动,希望乡政府将这项活动继续举办下去。”夏家园社区代表队队员说:“觉得这次地区举办的这场比赛非常好,通过这个平台让我们这些乒乓球爱好者相聚在一起,度过了快乐、有意义的一天,希望明年我们还能再来参赛!”

地区办事处副主任任平丽表示,“和谐杯”乒乓球赛已经成为地区品牌赛事,为辖区乒乓球爱好者提供了一个学习交流、增进友谊的新平台。下一步,地区将持续完善公共健身场地建设,组织开展各类体育健身活动,不断满足广大居民个性化、多元化的健身需求,努力实现全民健身和全民健康深度融合,全面提升国民身体素质,为构建“健康太阳宫”助力添彩!

扎实推进为民办实事 用心用情解民忧

群众事无小事，一枝一叶总关情。近日，地区继续扎实推进“我为群众办实事”实践活动，着力为辖区居民排忧解难，办实事、办好事！

1 参与“阳台菜园”种植 乐享都市田园生活

近日，太阳宫社区依托党组织服务群众项目开展了“阳台菜园 让生活更甜”种植活动，让社区居民们充分利用阳台、露台、窗台，打造属于自己的“阳台菜园”，成功实现田园梦。

活动前期，太阳宫社区在微信公众号上发布了活动招募信息，得到了居民的热情响应。随后社区为第一批报名的居民现场讲解了活动的具体内容和步骤，并录制了蔬菜种植视频。“后来我们还把视频发到‘阳台菜园’微信活动中，方便后期报名的居民学习参考。”社区工作人员介绍道。

为期一个月的活动中，在社区指导下，居民们在“阳台菜园”种植群里积极互动，晒照片交流种植心得，不少经验丰富率先种出蔬菜小苗的居民，还高兴地把自己的种植步骤分享给缺乏经验的邻居。几乎每天都能看到大家在种植微信群里热火朝天讨论，有的交流如何种出小菜苗，有的长出菜苗直接采摘做成美味菜肴给大家展示。大家纷纷表示，很感谢社区提供了这样一个学习交流分享的机会。

“太阳宫社区‘阳台菜园’种植活动，不仅具备易操作、可观赏、锻炼动手能力、促进和谐家庭关系等优点，让绿色在方寸之地蔓延，关键还能让咱们居民自产自足，吃到纯天然无公害的蔬菜，可以说是真正地为大家办实事。”参加活动的居民们高兴地说道。

2 推进楼门自治 携手美化家园环境

为构建文明和谐的社区氛围，努力改变老旧小区现状，激发社区居民的积极性与创造性，西坝河北里社区1号楼启动了楼门自治项目，打造宜居的楼门文化。9月8日，西坝河北里社区携手社区志愿者、楼门自治组以及物业共同解决楼道杂物堆积、小广告乱贴等问题。

上午8点45，楼门美化清洁大部队在1号楼门前集合完毕。在社区工作者的安排下，大家纷纷带着小工具：抹布、小铲、小桶，组队向各自负责的楼层出发。很快，清理行动便有条不紊地开展起来，有的个子高，便主动举起手擦拭位置较高处的玻璃、铲除小广告；有的完成自己的手头任务后又主动跑去帮助其他小组。大家不怕脏不怕累，经过一上午的努力，1号楼楼门环境整治初见成效，楼道宽敞明亮了，过道也整洁干净了。

本次活动不仅提升了社区1号楼的环境卫生，也增强了社区居民的归属感和责任感，同时也让楼门自治迈出了新的一步。“创新时代文明建设，走楼门自治发展道路，西坝河北里社区将搭建平台，努力构建人人爱护、人人尽责、人人共享的良好社区新局面。”西坝河北里社区党委书记李霞说道。

3 健康体检 关心关爱老年人

随着社会老龄化的加剧，如何保障老年人的身体健康，是社会所面临的重要问题。为进一步提高老年人健康水平，掌握老年人健康状况，用实际行动服务群众，近日，惠忠庵社区面向辖区65岁及以上老龄群体开展了免费健康体检活动。

本次体检涵盖血常规、肝肾功能、空腹血糖、血脂（需空腹）、心电图、腹部B超等多项常规体检项目。考虑到老年人出行多有不便，体检服务安排在社区活动中心。

“您好，这次体检都包含哪些项目？”早上8点，不少老年居民陆续来到检测地点，在社区工作人员的引导下，有序进行免费体检服务。为节省大家的时间，社区书记更是亲自上阵，耐心地为老年人提供指导服务，宣传讲解健康体检的必要性等。体检过程中，医务人员详细询问了老年人吸烟、饮酒、体育锻炼、饮食、慢性疾病等身体状况和日常生活习惯，并仔细进行检查，逐一进行健康指导，做好个人健康信息记录，热情周到的服务，获得了居民的满意。

本次活动让老年人了解掌握了自身的健康状况，及早发现病症并及时采取对策，有效降低患病率，让大家认识到定期体检的重要性，做自己健康的管理者。下一步，社区将继续开展65岁及以上老年人体检工作，将关爱老人工作落到实处，让更多老年人享受到免费体检服务。



4 手机摄影培训 助力探索更美好的世界

近日，芍药居三社区开展了手机摄影系列培训课程，邀请社区第六党支部书记武宝刚作为主讲老师，为居民朋友普及摄影知识，提升摄影水平。

第一堂课的主要内容是手机摄影的基础知识。武宝刚老师从手机拍照的基本操作着手，深入浅出地讲解了手机在拍照模式、人像模式、夜景模式下的操作方法，还介绍了如何在手机中进行照片编辑。在流光快门、延时摄影的讲解过程中，武老师展示了大量示范拍摄作品，并为大家进行了生动有趣地演示讲解。课程最后，武老师鼓励大家，要有一颗追求美好的心，用好手机，在生活中多拍、多练习。

课程结束后，不少居民朋友纷纷请教拍照中的难点问题，武老师耐心地逐一为大家解答。“这堂课的知识量太大了，手机中的很多功能以前根本不会用，这下回去可以好好练习练习了。”听完课的居民朋友兴奋地说道。

摄影可以缓解生活、工作的压力，可以陶冶情操，帮助大家在生活中发现美、收集美、创造美，体验幸福与快乐。接下来，芍药居三社区还将继续开展手机摄影系列培训课程，帮助居民朋友通过手机探索美好世界。

5 开展公益服务“爱家惠”情暖人心

9月5日，西坝河北里社区携手“西邻爱家惠”志愿服务队开展公益集市活动。活动现场设置了缝纫组、理发组、修理组、社区咨询组，为居民提供各类生活服务。同时工作人员还通过现场讲解、张贴宣传海报、发放宣传彩页等方式，向居民讲解了防范电信网络诈骗知识。

“我早就期待咱们社区每月5号的活动，太开心啦！”活动一开始，居民们便陆续前来咨询，大家有序排队，自觉等待理发、量血压、修理小器具，整个活动现场忙碌而有序。当天，志愿者为21人提供了理发服务，为19位居民测量了血压。此外，接待义诊咨询5人、送出爱心家用小布头6块，开展亲情陪伴1人。在志愿者们的暖心服务下，居民们纷纷露出了满意的笑容。

“西邻爱家惠”以社区为平台，以居民为导向，通过志愿者的双手和爱心，给居民们送去了温暖，提供了方便，大大提升了社区居民的满意度和获得感。目前，每月一次的爱心理发，已成为西坝河北里社区便民服务的一张靓丽名片。

6 手绘“垃圾分类” 老旧墙面“换新颜”

9月17日，十字口社区开展手绘垃圾分类主题文化墙活动，组织在职党员、专业画师及辖区青少年家庭对小区破损墙面进行美化升级。

此次活动，社区协调西坝河北里202号院小区物业对墙体周围的电线、杂物等进行了清理，工人师傅重新粉刷了原先陈旧破损的墙面，彩绘师预留了较低墙面的部分供大家此次手绘。

“红花、紫花、橘花……”活动当天，大家纷纷“变身”垃圾分类“时尚画手”，充分发挥想象，用手中的画笔沾满涂料，将各色花卉植物绘到墙面上，一笔一划用心勾勒出垃圾分类“新时尚”。“手绘的墙面比以前光秃秃的墙面好看多了，还能增强大家的环保意识。真是棒极了！”居民在“华丽变身”后的手绘墙前赞不绝口。

一直以来，十字口社区以党建为引领，不断创新活动形式，丰富活动载体，持续开展垃圾分类主题宣传教育活动，营造人人参与垃圾分类的新风尚。

7 面对面倾听民声 心贴心为民办事

近期，选民王阿姨和其他几位居民来到太阳宫社区人大代表工作室，向区、乡人大代表胡素君反映相关问题。

“没有合适的地方跳舞锻炼身体，几位居民愁坏了，于是就到社区找到了胡书记，希望她能够从中协调，解决大家跳舞锻炼场地的。”王阿姨反映道，自己家住西坝河北里，是一名广场舞爱好者，曾很长一段时间在太阳宫社区航空研究院门前的空旷场地进行健身活动，但近期场地方面却不再允许大家在此跳舞。

群众事，无小事。了解事情的原委后，胡素君耐心地安抚了王阿姨等人的情绪，并前往航科院与相关负责人进行沟通，希望双方尽快解决此事。经沟通了解到，因噪音扰民、邻里纠纷等问题，故场地不再供居民跳舞锻炼使用。针对双方的诉求和顾虑，胡书记多次协调协商。最终，双方就人身安全、场地环境、活动时间等方面达成了一致意见，居民可以在约定时间段内去场地跳舞健身。

下一步，太阳宫社区人大代表工作室将继续将选民意见处理与12345市民热线重点诉求办理及为民办实事项目相结合，持续深入地倾听民声、体察民意。



温馨提示

10月1日起 私家车车检有重要调整

近日,公安部、市场监管总局、生态环境部、交通运输部四部门发布深化车检改革新措施,推出了优化私家车检验周期、推进网上预约检验等一系列便民利民措施。

1 ▶ 优化检验周期新措施主要有哪些调整变化?

●对非营运小微型载客汽车(9座含9座以下,不含面包车),将原10年内上线检验3次(第6年、第8年、第10年),调整为检验2次(第6年、第10年),并将原15年以后每半年检验1次调整为每年检验1次。

●对摩托车,将原10年内上线检验5次(第6年至第10年每年检验1次),调整为10年内检验2次

(第6年、第10年),10年以后每年检验1次。

新措施自2022年10月1日起正式实施,非营运小微型载客汽车、摩托车自注册登记之日起第6年、第10年进行安全技术检验,在10年内每两年向公安交管部门申领检验标志;超过10年的,每年检验1次,并向公安交管部门申领检验标志。

2 ▶ 新措施适用于哪些车型?

此次改革推出的优化检验周期新措施适用车型包括非营运小微型载客汽车(9座含9座以下,不含面包车)和摩托车。

有两种情形不适用新措施:一是面包车实际使用中非法改装、客货混装等问题较多,由此引发的群死群伤事故时有发生,仍需按原规定周期检验。二是免检车辆如果发生造成人员伤亡的交通事故或非

法改装被依法处罚,对车辆安全性能影响较大,仍需按原规定周期检验。

车主在车辆免予上线检验期间,应注意经常检查车况,定期到专业机构对车辆制动、轮胎、灯光等安全项目进行检查保养,通过全面检查,及时发现潜在的安全故障隐患,及时维修,保障车辆安全性能。擅自改装机动车会影响道路交通安全,属于违法行为。

3 ▶ 如何查询车辆是否享受优化检验周期改革政策?

新措施实施后,广大车主可以登录“交管12123”APP,查询本人名下机动车的检验有效期。同时,为便利群众查询检验日期,公

安交管部门设计了“车检计算器”小程序,大家可以登录公安部交通管理局微信公众号,按照车辆注册登记时间查询检验周期。

健康贴士

老年人用药 远离这些误区

老年人常同时患有多种慢性疾病,以高血压、糖尿病、冠心病、卒中、慢性阻塞性肺疾病、慢性肾脏病最为常见,患有多种疾病常常使用多种药物。老年人的疾病治疗和药物使用更需小心谨慎。

误区一:不遵医嘱,擅自增减药物

有些老人一旦发现患病,随意加大药物剂量。血压降得太快或血糖降得过低可能会引起脑供血不足,头晕、乏力,甚至低血糖昏迷。有的老年人一旦病情稳定,又开始自行减量,导致血压、血糖波动,病情可能加重。

误区二:道听途说,听信他人治疗方案

要针对同一疾病的不同类型,在医生和药师指导下选择针对性药物,不能因为别人用了效果好,跟风随意换药。

误区三:盲目养生,大量服用保健品

有的老年患者不加鉴别地相信广告宣传或所谓的民间养生秘诀,不咨询医生,就买来各种补药或保健品吃。部分药品价格不菲,疗效有限,不但浪费金钱,多种药物还可能发生相互作用,导致延误病情或药物中毒,得不偿失。

误区四:没有症状,不用吃药

一些老年患者虽然血糖、血压明显升高,但没有明显不适症状,以为自我感觉良好就可以不服药,直到出现卒中等脑血管意外,才有“感觉”,为时已晚。

误区五:是药三分毒,不吃或者少吃药

正规药物均经过严格临床试验,只要在医生和药师的正确指导下服药,大多数药物不良反应都是轻微可控的,身体可以耐受。

误区六:随意性大,服药不定时

要想使机体对药物能较快而

完全地吸收,并达到适当的血药浓度及最佳治疗效果,应在规定时间内给予恒定剂量,即强调服药的时间性。例如,降压药一般应在晨间服用,对胃有刺激性的药品应在饭后或饭中服用,降血脂药宜在睡前服用。而有些老年人不遵守这些用药规律,影响治疗效果。

误区七:服药困难,掰开研碎服药

部分老年患者觉得药片太大或吞咽功能下降,将药片掰开研碎,或将胶囊中的颗粒倒出服用,部分药品确实可以这样服用,但对一些控释片、肠溶药品不能随意破坏药物结构,需咨询医生和药师后再用药。

误区八:药物有依赖性,要定期更换

合适的药物效果理想,不良反应少,对重要器官均有保护作用。在选用某些药物后,如果效果理想且没有发生不良反应,不建议随意换药。

误区九:滥用维生素、抗生素、中药

有的老年人认为维生素没有副作用,是万能补药,实际上老年人只要均衡饮食,一般可以摄取足够的维生素,或者在医生的指导下补充必要的维生素。有的老年人对抗生素过分依赖,一有感冒、腹泻就服用抗生素,事实上抗生素对病毒无效,主要是抑制细菌,应在病因明确的情况下按医嘱服用抗生素。老年群体中,认为中药无毒、无副作用的观点很普遍。其实,所有的药物都有一定的毒副反应,滥用中药也会中毒,中成药和西药也不能随意组合。中药强调辨证施治,请在医生指导下服用。

生活服务

接种流感疫苗 您关心的都在这儿>>>

Q: 北京今年免费、自费流感疫苗接种时间是怎么安排的?

A: 免费流感疫苗接种的启动日期是2022年9月13日,截止日期是2022年11月30日。自费疫苗于9月下旬开展预约接种,持续到2023年2月。各区将根据疫苗供应情况,陆续开展接种。

Q: 北京市哪些人群可以享受免费接种流感疫苗的优惠政策?

A: 主要有两类人群可以享受免费接种: ①具有本市居民身份证/社保卡,年龄在60周岁以上(出生日期在1962年12月31日之前)的老年人; ②所有在校的中小学校学生,包括小学、普通中学、中专学校、职业高中、技工院校、工读学校、特殊教育学校的本国和外籍学生。

Q: 流感疫苗接种的效果如何?

A: 北京市实行流感疫苗免费接种的惠民政策已有15年,累计接种人次超过2100万,全集中发热疫情大幅减少,流感相关疾病就诊和住院人数减少。事实证明:流感疫苗安全可靠,具有保护效果。

Q: 到哪里可以接种免费流感疫苗?

A: 各区免费流感疫苗接种门诊的详细信息和地址可以通过北京市卫生健康委员会、北京市疾病预防控制中心等官方网站进行查询,也可拨打12320公共卫生服务热线查询。老年人携带有效居民身份证/社保卡到社区卫生服务中心接种。中小學生由所在学校统一组织接种。

Q: 什么时候可以接种自费流感疫苗?

A: 2022年9月下旬开始,北京市各预防接种门诊将根据疫苗供应情况,为市民开展自费流感疫苗的预约和接种服务。接种服务将一直持续到2023年2月底。

Q: 自费流感疫苗怎么预约?

A: 每个预防接种门诊都有自己的预约渠道,有电话预约、现场登记,还有些门诊可以通过微信公众号或其他网络渠道开展预约。如果需要查询某个门诊的预约方式,可拨打12320公共卫生服务热线,或者在北京市卫生健康委员会、北京市疾病预防控制中心官网查询。

Q: 非京籍人员能否接种流感疫苗?如何接种流感疫苗?

A: 非京籍、在京就读的中小學生,可以按照学校的统一安排,集中接种免费流感疫苗。非京籍幼儿,可以在平常接种疫苗的地方预约接种自费流感疫苗。非京籍成年人,可以就近选择一家流感疫苗接种门诊预约接种自费流感疫苗。接种门诊的地址和联系电话,可以通过北京市卫生健康委员会、北京市疾病预防控制中心官方网站查询。

Q: 流感三价疫苗和四价疫苗哪个更好?

A: 与三价流感疫苗相比,四价疫苗增加了乙型流感的一个亚型。三价能预防3种型别的流感病毒,四价能预防4种。两种疫苗均可预防流感病毒感染,没有优先推荐,可根据自身情况选择任一种。

Q: 一年之内得过流感的人群是否能接种流感疫苗?

A: 可以接种。既往有流感病史不是疫苗接种禁忌,另外流感病毒容易发生变异,接种当季的疫苗才有可能预防当季流行的流感病毒。

Q: 正在服用抗流感病毒药物,能否接种疫苗?

A: 如果正处于急性感染阶段,在使用抗流感病毒药物进行治疗,治疗期间不能接种;病愈后如无其他接种禁忌,可以接种。如果当前使用抗流感病毒药物是为了预防流感,自身没有发热等不适症状,且无接种禁忌,可以接种。

Q: 什么人最需要接种流感疫苗呢?

A: 患流感后发生并发症风险较高的人群:6-59月龄婴幼儿;60岁以上人群;特定慢性病患者(包括慢性呼吸系统疾病、心血管疾病、肝肾功能不全、血液病、神经系统疾病、神经肌肉功能障碍、代谢性疾病(包括糖尿病)、免疫抑制疾病或免疫功能低下者;准备在流感季节怀孕的妇女。

和高危人群接触频繁的人员:敬老院、疗养院和其他慢性疾病护理机构的工作人员;6月龄以下婴儿的家庭成员和看护人员;60岁以上老人的家庭成员和看护人员;其他流感高危人员的家庭成员和看护人员;医务人员。

哪些人不适合接种流感疫苗?

A: 以下人群不适合接种流感疫苗:对疫苗中所含成分过敏者,包括辅料、甲醚等;其他严重过敏体质者;有格林巴利综合征病史者;未控制的癫痫和其他进行性神经系统疾病患者。

此外,各类疾病的重症患者应慎用;急性发热、急性感染,慢性疾病急性发作的病人,应待病愈后接种。不同种类、不同厂家的疫苗,说明书中列举的接种禁忌略有不同,具体应参见疫苗说明书。

Q: 为什么每年都需要接种流感疫苗?

A: 因为流感病毒变异很快,几乎每年都要发生改变,且不同变异株所诱导的抗体对不同毒株无交叉保护作用或交叉保护弱。所以每年都需要接种最新的流感疫苗才能达到预防的效果。

Q: 接种流感疫苗前要注意哪些事情?

A: 接种前应该做好下面的准备工作:了解流感疫苗的禁忌症;了解自己的身体状况,如果自己不清楚是否属于禁用、慎用流感疫苗的人群,就要到接种门诊向医生进行咨询,让门诊医生帮您判断是否可以接种;好好休息,让身体保持在一个较好的生理状态;向当地疾病预防控制中心了解接种门诊的分布地点,就近接种。此外,在前往接种门诊时,应遵守接种门诊的疫情防控规定,配合完成测量体温、扫码查验等防疫措施。

Q: 接种疫苗时应当注意什么?

A: 避免空腹接种;向门诊医生索要疫苗接种知情同意书,并如实填写知情同意书;接种完毕,需在接种点留观30分钟。

Q: 接种疫苗之后还要做到什么?

A: 保证接种部位的清洁;接种之后一天之内注意观察体征;如果出现持续发烧等现象,可以就近到医院就医,并向接种单位报告。

退役军人防癌抗癌专属保险已经启动办理

不限年龄、不限健康状况 免赔额低至1万



2022年8月1日,退役军人事务部主导启动“情暖老兵——为退役军人排忧解难”专项行动后,退役军人家庭“防癌抗癌专属保险卡”得到了退役军人及家属的高度关注。

(一) 产品背景介绍

防癌抗癌专属保险卡是根据退役军人现实需求,面向退役军人及其家属提供专属服务的一款惠军特药专属医疗保险产品。产品为重点政策项目,长期稳定,多家央企、国企承保,踏实稳定。

(二) 专属保障对象

退役军人均可自行办理;自行办理后,还可以为家属(配偶、子女、父母、配偶父母)办理。退役军人家属需要在退役军人本人办理的情况下才可以享受保险保障。

(三) 专属保障内容

①覆盖常见癌症、罕见病、重大疾病等国内/国际、社保内、社保外常用新型特效药及领先疗法 ②全球领先的120万一针的2种抗癌特效药(CAR-T疗法)纳入保障,用药最高可享100%报销。每人每年保障额度高达200万。 ③提供前往国家海外特药医疗先行区接受治疗的往返机票报销、就医绿通、7x24小时儿科在线家庭医生、全球购药、送药上门等12项专属服务。

对于健康体人群,特定药品费用

保障无免赔额。对于既往症人群,特定药品费用免赔额为2万元,退役军人本人,免赔额降低至1万元。

(四) 专属办理政策

突破高龄人群和患病人群无法保障的限制,不限办理年龄,不限健康状况,不限职业类别,投保时无需体检,无需健康告知。已纳入民政部门低保特困社会救助范围的困难退役军人可以免费申办使用。退役军人及家属可以39元专属特惠价格办理。

(五) 办理渠道

关注“防癌抗癌专属保险服务中心”微信公众号进行申领或办理,也可以扫描下方二维码办理。

(六) 办理时间、保险期限

本产品申办时间为2022年8月25

日0时至2022年11月30日24时,办理成功后统一于2022年12月1日0时起生效,无等待期。保障期限一年。

(七) 客户理赔及咨询联系方式

客户可通过拨打中国人寿财险惠军项目专属服务热线4008695519-#-8-4或95519-#-3,进行产品咨询和理赔报案。



伟大精神(十七)

红旗渠精神

精神背景:从1960年2月到1969年7月,先后有30多万人次的河南林县儿女自带工具,自备口粮,风餐露宿,在太行山中苦干9年多,建成全长1500公里的红旗渠,结束了林县“十年九旱、水贵如油”的历史。

华西村精神

精神背景:华西村建于1961年,位于江苏省江阴市华士镇。早在20世纪60年代,华西大队就是农村的先进典型,实行以队为基础的核算方式。20世纪七八十年代,华西村以农业、农村文化、科技、旅游工作的成绩,吸引了各地参观、学习,成为全国闻名的一个“样板村”,被誉为“天下

第一村”。

精神内涵:与时俱进、率先发展;解放思想、实事求是;求真务实、改革创新;以人为本、共同富裕;协调发展、团结和谐。

精神解析:“华西精神”是华西村克难奋进的发展之本、推动转型的动力之源,也是江苏省弥足珍贵的精神财富。