



集宁区：“15分钟便民生活圈”让幸福生活“一刻”即达



●下班后居民在就近的超市购物

实习记者 翟辉 摄

□实习记者 翟辉

晨曦微露,集宁区白泉山公园里,68岁的李文华身着宽松练功服,身姿轻盈地打完一套太极。收势时,他额头沁出汗珠,却满脸笑意:“早上在公园锻炼,再赶早市买新鲜菜,方便得很!”从公园到早市步行仅需三分种,沿途摊位上摆满了水灵灵的黄瓜、带着泥土气息的西红柿,还有刚摘的豆角、嫩绿的菠菜,空气中弥

漫着清新的果蔬香——这是李文华每天最期待的“晨间仪式”。

这样的便利,源于集宁区正在推进的“15分钟便民生活圈”建设。如今,无论是买菜、锻炼,还是就医、带娃,居民们的日常需求大多能在步行15分钟的范围

内解决,幸福指数随着生活半径的缩短而攀升。

家住天地人和小区的刘福荣夫妇,是察哈尔社区食堂的“铁杆粉丝”。临近

中午,老两口慢悠悠走进食堂,这里距小区仅五六分钟路程。窗口的菜单上,红烧肉炖得软烂入味,西红柿鸡蛋汤冒着热气,还有现蒸的杂粮馒头和应季凉拌菜。“自己做饭总嫌麻烦,现在食堂每天换着花样做家常菜,荤素搭配好,加上水果才十五块钱,比自己做划算还省心。”刘福荣指着菜单笑道。食堂负责人陈秀梅一边打包餐盒一边说:“从去年9月开业至今,每天有30多位居民来用餐,大多是老人和上班族。我们就盯着大家的口味调整,听见他们夸‘今天的菜烧得香’,比啥都高兴。”

生活的便利远不止于此。小区周边的便利店24小时营业,下班回家的年轻人能随时买到新鲜蔬果;老人在楼下药店凭处方取药,工作人员会细心叮嘱用药注意事项;上班族把待洗的衣物送到门口洗衣店,下班时就能取回叠得整整齐齐的衣服。这些看似琐碎的需求,在“15分钟”内都能轻松解决,居民们的生活节奏更从容了。

精神文化需求同样被“圈”进了生活半径。宏伟社区活动室里,每天都是热闹景象:棋牌室里,几位老人围着棋盘“厮杀”,笑声混着棋子落盘的脆响;隔壁排练室,合唱团正跟着钢琴伴奏练新歌,清亮的歌声飘出窗外。“以前退休总在家闷着,现在活动室天天开放,想打牌有牌友,想唱歌有伴儿,日子过得非常充实!”舞蹈队队长刘永林边说边整理舞裙,准备带队员排练新学的民族舞。

教育的便利更让居民安心。宁城华府小区的薛丽娟站在阳台上,就能看到社区里的普惠性幼儿园:“送孩子上学不用过马路,步行3分钟就到,再也不用担心堵车迟到。”今年暑假,双职工家庭王女士夫妇再也不用为孩子没人带发愁——社区联合志愿者在活动室开辟了“托管角”,不仅有大学生志愿者辅导作业,还安排了手工课(孩子们用彩泥捏出小动物)、绘本阅读会(一起读《猜猜我有多爱你》)。“从家到活动室五分钟,早上送过去,晚上下班接回来,孩子说‘这儿比家里好玩’,我们上班也踏实,真是解了燃眉之急!”王女士笑着说。

医疗配套同样贴心。泉山社区卫生服务中心的红色十字标志在阳光下格外醒目,居民头疼脑热步行十分钟就能到。中心不仅提供常见病诊疗、慢性病管理、疫苗接种等服务,签约家庭医生

的居民还能享受上门随访——72岁的张大民患有高血压,家庭医生每月上门量血压、调药方,还教他做降压操。从晨练早市到社区食堂,从活动室到幼儿园,从托管角到卫生服务中心,“15分钟”的距离里,藏着集宁居民实实在在的幸福。正如李文华所说:“不用跑远路,身边啥都有,锻炼、买菜、看病、带娃都方便,日子过得顺顺当当,这就是最好的生活!”在这方寸之间的便利与温暖里,“15分钟生活圈”早已不是一个抽象概念,而是融入柴米油盐的日常,是居民笑脸上的满足,是岁月里最踏实的安稳。

银发族载歌载舞 乐享幸福“夕阳红”

本报讯(记者 徐楠)“一条大河波浪宽,风吹稻花香两岸”“啊,父亲的草原,母亲的河”……近日,乌兰察布中心城区的公园、广场上热闹非凡,众多老年人齐聚一堂,在夏日的暖阳里用歌声与舞蹈演绎着独属他们的惬意时光。

“我退休后一直帮子女照看孩子,现在孙子长大了,总算有了自己的空闲时间。”在铁路文化宫对面的小广场上,正欣赏老朋友们唱歌的于计生笑着说。他坦言,过去生活单调:“每天就是买菜、做饭、遛弯,不出门就窝在家里看电视、听收音机,总觉得日子缺了点滋味。”如今,随着城市建设不断推进,公园、广场数量增多,社区也常组织文艺活动,老人们的生活愈发丰富:“我们跟着学唱歌、练书法、玩乐器,每天都很有充实感,感觉浑身有使不完的劲儿。”

夏日的阳光下,相较于被工作束缚

的年轻人,这群老年人更显蓬勃生机。他们身着色彩鲜艳的服饰,歌声嘹亮高亢,舞姿轻快舒展。过往游客纷纷被这份热忱吸引,或驻足围观,或掏出手机记录下动人瞬间。

来自西安的游客王佳欢便是其中一员。“看着他们跳舞,我突然开始想象自己老了会是什么模样。”他说,这些老年人在公园里享受生活的样子,让他意识到应多关心父母的身心健康。“乌兰察布空气好、温度适宜,这次旅行真切感受到了‘避暑之都’的魅力。看到这里的老人们满脸笑容,生活惬意,我都想在这儿买套房,让父母也来安享晚年。”

公园与广场上,载歌载舞的老人们不仅展现出积极向上的精神风貌,更奏响了幸福生活的旋律。他们精神矍铄、热情洋溢,用文艺活动充实晚年,成为夏日里一道独特而温馨的风景区线。



广场上老年人载歌载舞

本报记者 徐楠 摄

除蒿草，察右前旗平地泉中学教师在行动



●教师在烈日下除蒿草

本报记者 朱旭敏 摄



本报讯(记者 朱旭敏)7月正值蒿草花粉高发期,为切实减少过敏困扰,7月17日上午,察右前旗平地泉中学组织30余名教师走进乌兰察布之夜,开展“除蒿草、防过敏、护健康、办实事”文明实践活动,以实际行动为群众健康“护航”。

活动现场,教师们分工明确、配合默契:有的徒手拔除蒿草,有的用工具清理杂草。尽管汗水浸透衣衫,蚊虫不时叮咬,但大家干劲十足,一心想着尽快完成任务。清理过程中,大家秉持认真负责的态度,不放过任何一个角落,确保责任范围内无盲

区、全覆盖。“每年这个时候,身边不少学生和家

长都受蒿草花粉困扰,打喷嚏、流鼻涕不停。”参与活动的教师王爱爱擦着额头的汗说,“亲手拔掉这些蒿草,既能帮大家减少过敏痛苦,也让我们老师更贴近群众需求,特别有意义。”教师徐竟凯也表示:“虽然累,但看到清理干净的区域,心里特别踏实。作为教师,不仅要在课堂上传道授业,更要在生活中践行责任,这样的活动让我们的心贴得更近了。”

此次活动有效阻断了蒿草花粉扩散,缓解了致敏问题。学校负责人表示,将持续参与此类民生实践活动,以实干精神为群众办实事、解难题,为建设健康和谐的社会环境贡献教育力量。

防汛排涝、协调改造、化解纠纷 桥东街道用心解决民生事



本报讯(记者 马佳敏)集宁区桥东街道始终将群众急难愁盼放在心上,以实际行动破解居民生活中的堵点难点,用一件件民生实事传递关怀与温暖,让幸福“温度”直抵人心。

7月上旬,强降雨突袭,防汛压力陡增。东民建社区工作人员在排查时发现,106号3号楼前因路面坑洼出现大面积积水,严重影响居民出行。社



●施工现场

本报记者 马佳敏 摄

区第一时间上报情况,紧急协调抽水泵,并组织街道、社区工作人员开展排水作业。经过1个多小时奋战,积水被彻底清除,居民王秀梅感慨:“积水排了,出门方便多了,感谢街道工作人员!”

除高效应对突发问题,社区常规民生工程推进也备受关注。伴山一城小区二网改造埋管工程启动后,“施工是否影响出行?”“绿化带能否保留?”等疑问成为居民关注焦点。泉山北街社区迅速行动,组织物业公司、施工方及居民代表召开协调会。社区负责人认真倾听居民担忧,与施工方反复沟通优化方案,并详细讲解改造后提升室温、减少管道维修等实际好处。居民代表李林玉表示:“了解到改造的益处,我们全力支持!”目前工程正按计划有序推进。

白泉山社区则聚焦居民用水矛盾。集宁宾馆附近平房区此前采用总表计量,因各户用水习惯、人数差异,水费分摊争议频发。社区多次与自来水公司沟通协调,最终推动安装独立水表,实现“一户一表”计量,从根源化解纠纷。

桥东街道相关负责人表示,后续各社区将持续跟进工程进展,做好协调服务,同时加大民生问题排查力度,用实实在在的举措提升居民幸福感与满意度。



平安你守护 警娃我呵护 市公安局警娃暑托班开班



●孩子们在暑托班参加户外活动

本报记者 徐楠 摄

本报讯(记者 徐楠)为切实解决民警、辅警暑期子女“看护难”问题,近日,雅馨幼儿园“警娃暑期托管班”正式开班。

据悉,本次托管班为期35天,幼儿园根据警娃的年级和年龄特点,设计了“学玩结合”的课程体系。老师们引导警娃在不同功能区开展学习、游戏和锻炼,通过寓教于乐的方式促进其心智启迪与全面发展。在饮食保障方面,幼儿园精心设计每日膳食,科学搭配营养,严格把控食品安全环节,确保警娃吃得健康、学得充实、玩得开心。警娃们可在园内完成学习、娱乐、用餐及午休,实现“一站式”托管,有效解决了民警、辅警家庭暑期子女看护难题。

此外,乌兰察布市公安局、集宁公安分局与雅馨幼儿园共同制定了

详细的教学方案和活动计划,选派经验丰富、责任心强的教师团队,全力为警娃提供安全、优质的托管服务。除开设课外阅读、创意手工、音乐欣赏等课程外,幼儿园还将组织形式多样、生动活泼的户内外益智活动,并计划安排警娃参观警营生活,增进对父母工作的理解。

“托管班的举办让我们民警切实感受到组织的关怀。孩子有了妥善照护,我们工作也更安心了。”托管班开班当天,张文广警官表示。雅馨幼儿园园长贾虹说:“此次警娃暑期托管班的开设,解决了民警、辅警的后顾之忧,用实际行动传递了组织的温暖与关怀。我们将努力让每个警娃在暑托班收获成长与快乐。”

2025内蒙古美育舞蹈成果展演落幕



●群舞《唐宫夜宴》

内蒙古少儿舞蹈教学成果展演组委会供图

本报讯(实习记者 杜林檐 张玥)近日,2025年内蒙古美育舞蹈教学成果展演在乌兰察布市集宁师范学院顺利举办,全面呈现了内蒙古美育教育的教学成果及少年儿童积极向上的精神风貌。

展演以鄂尔多斯小演员带来的群舞《阿伊嘎》拉开序幕。随后,《奈日》《青翎》《honey》《崽子舞》《蓝色骏马》等节目轮番上演,涵盖群舞、独舞、拉丁舞、民族舞等多种形式。小演员们以扎实的舞蹈功底展现了民族舞蹈的独特魅力,为现场观众带来一场精彩的舞蹈表演。

来自阿拉善盟代表团的一位双耳失聪的小朋友格外引人注目。在家长多年来的支持与陪伴下,她坚持学习舞蹈。此次展演中,她动作精准流畅,节奏感与情感表达尤为突出,其克服困难、坚持热爱的精神成为全场亮点,也为同龄舞者树立了榜样。

据悉,本次活动由内蒙古少儿舞蹈教学成果展演组委会主办,吸引了阿拉善盟、鄂尔多斯、乌海等多地300余名4至15岁的小演员参与,共呈现52个节目,涵盖中国民族民间舞、现代舞、拉丁舞等舞种。为保障活动专业度,组委会邀请包头市十佳女艺术家梁莺、内蒙古师范大学舞蹈系教授白玉云等自治区权威舞蹈教育专家担任评审,全程严格把关。

中国舞蹈家协会会员、内蒙古舞蹈家协会名誉副主席曼德娃娃表示,此次展演不仅是美育教学成果的集中展示,更是少年儿童艺术热

情与青春活力的生动体现。展演中的优秀作品将被推荐参加全国少儿舞蹈教学成果展演,为小演员们提供更广阔的展示平台。

值得一提的是,活动期间主办方还在集宁战役红色纪念园广场开设了舞蹈公益课。课程从感官唤醒热身开始,小演员们在授课教师奇那图的引导下,闭眼调整呼吸,感受风与心跳,激活身体对自然的感知。随后通过“自然模仿秀”(如模仿蝴蝶飞舞、不倒翁摆动)建立身体与自然的连接;在风中行走感受空间变化,增强空间感知;更以身体为“画笔”创作动作元素,探索身体与空间的创造力。课程尾声的“身体写诗”环节,小演员们用动作定格打动自己的瞬间,串联成“自然身体诗”,深化课堂体验。

“课堂特别有趣,我学会了怎么放松身体和心情,下次还想学更多转移重心的动作!”参与公益课的小学员闫梓萌分享道。授课教师奇那图表示:“这堂课是我用舞蹈回应自然的方式。我希望打破舞台限制,让舞蹈融入自然,让孩子们用身体重新感知世界,唤醒感官、想象力与创造力。同时,也想传递‘人与自然共创艺术’的理念,建立尊重自然、感受生命的生态美学教育,让艺术回归本真。”

此次展演与公益课的结合,既展示了少儿舞蹈教学的专业成果,也为美育教育注入了创新活力,为少年儿童的艺术成长提供了更丰富的实践平台。



●群舞《乌拉勒吉》

内蒙古少儿舞蹈教学成果展演组委会供图