

践行低碳 绿色生活

步行、骑车、公交……“绿色出行”成为更多市民的选择



●市民选择低碳环保出行

本报记者 徐楠 摄

本报讯(记者 徐楠)入秋后,乌兰察布户外秋高气爽,越来越多的市民选择低碳出行方式。上下班或短途出行时,步行、骑自行车、骑电动车或乘坐公交车成为新选择。8月9日,记者在中心城区走访发现,这些绿色出行方式正从“个人习惯”变为“群体风尚”。

家住白泉山公园北脚下的刘雯,工作单位恰在公园南侧。此前她开车上下班仅需10多分钟,如今却选择徒步:“单程走一个半小时,赶时间就骑共享单车,既方便又省钱。”这一改变源于健康考量——刘雯此前因身体问题就医,医生建议每日锻炼至少两小时。她白天忙碌,下班需照顾孩子,便将通勤与锻炼结合:“沿白泉山走,空气好、景色美,心情都跟着变好了。”

26岁的刘一诺刚参加工作,便用第一笔工资买了自行车。他的低碳出行理念源于大学期间的社区活动:“那年参加‘志愿青春’骑行倡导,志愿者骑着

自行车宣传乡村游、踏春游,让我觉得骑行不仅是出行,更是感受自然的方式。”如今他常骑车穿梭城区:“年轻人不能总待在办公室,骑骑车、散散步,生活更鲜活。”

低碳出行的便利,也离不开城市设施的完善。市民刘军感慨:“以前没共享电动车,公交车时间也不固定,开车图个自由。现在共享电动车随处可见,便宜又环保,不用自己花几千块买电动车,多好!”

记者从团结路社区新时代文明实践站了解到,绿色出行不仅是个人选择,更是响应国家环保与可持续发展号召的具体行动。志愿者表示:“希望市民多选择步行、自行车或公共交通,在感受城市发展的同时,加深对绿色生活的理解。”

从健康需求到环保理念,从个人习惯到群体风尚,乌兰察布的秋天,正因这一股“低碳风”,变得更加清新宜人。

踢毽打球跳健身操 虎山街道全民健身“动”起来



●社区居民尽享乒乓球乐趣

本报记者 李梦娜 摄

本报讯(记者 李梦娜)随着全民健身理念深入人心,集宁区虎山街道各社区积极行动,以多样化的文体活动为载体,鼓励居民走出家门参与运动,在强身健体的同时增进邻里情谊,让健康生活成为社区新风尚。

建设街社区率先在健身活动室开展“毽舞飞扬,邻里共欢”踢毽子活动,吸引了众多居民参与。活动现场,居民自由组队,有的两两结伴对踢,毽子在空中划出一道道轻快的弧线;有的选择单人炫技,脚内侧、膝盖、脚背灵活切换,引得围观者阵阵喝彩;还有的围成圆圈,让毽子如彩蝶般在人群中穿梭,接住、踢起间满是欢声笑语。“平时见面只是点头打个招呼,今天一起踢毽子、聊家常,感觉距离一下子拉近了。”居民秦瑜笑着说。这场简单有趣的活动,让居民在运动中感受到邻里间的温情。

东新建社区则以“全民健身 动起来”为主题举办踢毽子比赛,兼顾不同年龄段居民的需求。工作人员先详细讲解比赛规则,传授踢毽子技巧,并带领大家做好热身运动。比赛按年龄分组进行,儿童组的小选手们全神贯注,努力让毽子在空中多停留几秒;亲子组里,家长与孩子默契配合,你踢我接,温馨互动中笑声不断。各组齐心协力,现场欢呼声此起彼伏,既让居民爱上了运动,也让邻里情在协作中升温。

除了踢毽子,佳苑社区聚焦社区职工与居民联动,举办乒乓球友谊赛。参赛选手中既有经验丰富的“老将”,也有初次亮相的“新秀”,大家以球会友,切磋技艺。赛场上,发球、扣杀、防守等技巧轮番上演,精彩对决引得观众连连叫好。选手们秉持“友谊第一、比赛第二”的原则,赛后握手致意,尽显团结协作精神。活动不仅为乒乓球爱好者提供了展示平台,更以运动拉近了彼此距离,营造出健康和諧的社区体育运动氛围。

友谊社区则将健身场地搬到了社区活动室,由工作人员带领居民跳健身操。伴随着轻快的音乐,社区工作人员先示范分解动作,讲解摆臂幅度、跨步节奏等要领,再带领大家从慢到快逐步练习。队伍中既有年过花甲的老人跟着节奏舒展肢体,也有年轻人跟着边跳边笑,玩儿得不亦乐乎。“我平时就喜欢跳广场舞,觉得跟着大家一起活动,比在家看电视有意思多了,活动完浑身都舒服。”居民李雪梅擦着额头的薄汗,脸上洋溢着灿烂的笑容。一小时的健身操结束后,不少居民意犹未尽,拉着工作人员请教动作细节,约定明天继续“打卡”。

各社区活动相关负责人表示,接下来会继续推出各类文体活动,涵盖传统运动与现代健身项目,满足居民多样化的运动需求,推动全民健身理念在社区的普及与实践。

激发教育新活力

回民社区“礼仪小课堂”:播撒文明种子 培育礼仪新苗

本报讯(记者 刘佳鑫)为帮助孩子从小养成懂礼、守礼的好习惯,近日,集宁区桥西街道回民社区精心组织开展了“礼仪小课堂”活动,将文明礼仪的种子播撒在孩子们心间。

“小朋友们,当别人帮我们拿东西时,应该说什么呀?”“谢谢!”活动现场,志愿者老师黄诗雨以互动提问的方式开启课程。她一边抛出问题,一边为积极回答的孩子奖励星星贴纸。孩子们眼睛里闪烁着好奇与兴奋的光芒,纷纷高高举起小手,踊跃参与。在这样轻松愉快的氛围中,礼仪的种子悄然孩子们在心中种下。学生厉奕彤兴奋地说:“我学到了好多礼貌用语,以后我一定要做个有礼貌的好孩子!”

礼仪学习不能只停留在口头,更要注重实践运用。为此,课堂上特别设置了情景模拟环节。孩子们分组扮演客人和热情招待的小主人,从敲门时轻声细语地问候“您好,我可以进来吗?”到接到零食时真诚地说“谢谢”,再到离开时礼

貌道别“再见,欢迎您来我家做客”,每一个细节孩子们都认真对待,做得有模有样。学生孙曼雯开心地说:“我在模拟做客的时候,把学到的礼仪都用上啦!”

志愿者老师还紧密结合日常生活,为孩子们讲解了许多实用的礼仪知识。比如,上下楼梯时要靠右行走,不追逐打闹,这样既能保证自身安全,又能避免影响他人;看到小区里辛勤工作的保洁阿姨、保安叔叔,要主动说声“您好”,传递温暖与尊重……这些看似微不足道的细节,让孩子们深刻认识到,礼仪并非遥不可及的“大道理”,而是体现在日常生活的举手投足之间。

课程接近尾声时,社区工作人员为每个孩子颁发了一张“文明小勋章”贴纸,以此鼓励孩子们将所学礼仪运用到生活中。社区工作人员表示:“希望孩子们不仅自己成为讲文明、懂礼貌的好孩子,还能当好家庭中的‘礼仪小老师’,带动家人一起践行文明礼仪。”



●礼仪课上,同学们积极举手回答问题

本报记者 刘佳鑫 摄

反诈、义诊、观影 团结路社区做好居民的“贴心管家”

本报讯(记者 徐楠)近日,集宁区新体路街道团结路社区通过反诈宣传、义诊服务、免费观影等多元活动,推动社区建设持续发展,为居民生活注入温暖与活力。

8月7日,集铁家园小区门口,居民田先生散步时的一句话引来了关注。“我总觉得自己懂得多,不会遇到诈骗。”新体路派出所民警听到后,赶紧上前叮嘱:“诈骗手段不断翻新,您千万不能掉以轻心,尤其要警惕陌生来电、不明链接、验证码更不能随意透露。”民警结合近期辖区真实案例,详细剖析了“冒充公检法”“虚假投资理财”“网络刷单返利”等高频诈骗手段,并针对独居老人、家庭主妇等易受骗群体反复提醒:“保持警惕,不贪小便宜,才能守好‘钱袋子’。”

“以前总觉得诈骗离自己远,没想到身边就有案例。民警把套路拆解得明明白白,我们听得懂、记得住!”田先生感慨道。社区党委书记祖军介绍,开展反诈宣讲是为了遏制电信诈骗高发态势,未来将持续深化警社联动,创新宣传形式,营造安全社区环境。

除了守护财产安全,社区还聚焦居民健康需求。8月6日,中正口腔门诊工作人员走进丁香苑小区党群服务站,开展“健康口腔进社区”义诊活动。医护团队为居民提供龋齿筛查、牙周评估、义齿咨询等服务,针对儿童龋齿防治、中老年牙周病预防等问题答疑,并现场演示正确刷牙方法,发放护理用品。“平时忙着带孙子,没时间去医院,这次义诊直接到门口,方便又贴心!”居民薛义说。

在丰富精神文化生活方面,社区同样用心。8月11日上午,团结路社区组织居民观看爱国主义影片《红海行动》。观影后,居民李女士分享感受:“大家一起讨论电影里的价值观,拉近了邻里距离,这种共同记忆特别珍贵。”祖军表示,活动不仅传递了家国情怀,更增强了社区凝聚力。

从反诈到健康,从文化到关怀,团结路社区正通过多元服务提升居民幸福感。祖军说:“下一步,我们将继续开展形式多样的活动,促进社区发展,增进邻里关系,让大家的生活品质更上一层楼。”



●医务人员为居民检查口腔

本报记者 徐楠 摄

产品使用效果不佳市民要求退换 “12345”助力促成置换方案



●工作人员为兰先生递上置换的产品

本报记者 马佳敏 摄

本报讯(记者 马佳敏)“本以为退卡这事挺麻烦,没想到打了12345政务服务便民热线后,很快就通过置换产品解决了。”近日,市民兰先生与集宁区自然肌肤管理中心(乌兰察布万达广场店)的消费纠纷顺利化解,他对处理结果十分满意。

记者了解到,兰先生在网络平台上看到集宁区自然肌肤管理中心(乌兰察布万达广场店)的信息后,特意到线下体验了一次服务。在店员介绍下,兰先生花费1280元购买了10次皮肤清洁套餐。但在使用2次后,他觉得效

果没达到预期,便提出希望退部分费用,或者换成等值产品。可和店员沟通后,双方没能达成一致。于是,兰先生拨打了12345政务服务便民热线求助。

接到诉求后,集宁区市场监督管理局综合行政执法大队白海子中队监管人员第一时间联系商家,并核实套餐价格、已使用次数等消费详情,同时主动联系兰先生了解具体诉求,积极搭建双方沟通桥梁,督促商家加快内部流程,推动双方协商解决方案,最终兰先生成功置换产品,困扰兰先生的消费维权问题得到了圆满处理。



●交通安全宣传进商场

本报记者 徐楠 摄

本报讯(记者 徐楠)近日,在集宁区万达广场,乌兰察布市公安局集宁分局交通管理大队的宣传民警来到市民身边,为大家送上了一份实用的暑期交通安全“大礼包”。

活动现场,宣传民警详细阐述了机动车驾驶员超速、酒驾、疲劳驾驶,以及非机动车和行人随意横穿马路、闯红灯、逆行等交通违法行为的严重危害性,提醒市民在日常出行中要自觉遵守交通

法规,坚决杜绝各类交通违法行为,从源头上预防交通事故的发生。

针对在场的孩子,宣传民警更是耐心细致地详细讲解了交通信号、交通标志的含义,还着重强调了“一盔一带”的重要性。民警反复叮嘱孩子,乘坐汽车时必须规范使用安全带,切实保护好自己的生命安。

为了增强宣传效果,现场还设置了互动环节。民警以问答的形式与孩子和家长们积极互动,列举了车辆盲区、“开门杀”“鬼探头”等典型交通安全风险隐患案例,提醒学生们在日常生活中要时刻保持警惕,注意自身安全。

“希望大家不仅要自己做文明交通的

践行者,还要积极担当安全出行的‘监督员’,主动督促家长和亲朋好友摒弃不文明出行习惯,共同培养文明出行意识。”宣传民警表示。

学生翁丽娜认真地读道:“交警阿姨告诉我,平时出来玩的时候,要注意不要在马路上玩耍,也不要攀爬隔离设施。我们要遵守交通规则,这样既是对自己的生命安全负责,也能够维护良好的交通秩序。”

市公安局集宁分局交通管理大队相关负责人表示,下一步,大队将持续开展形式多样、内容丰富的宣传活动,进一步增强辖区中小学生的交通安全意识,提高孩子们的自我保护能力,帮助他们养成良好的文明交通出行习惯。