

天公“调皮” 一会儿阴来一会儿雨

信阳消息(首席记者 韩蕾)
上周,晴好的天气、温暖的阳光让人心情自在许多,不少市民都趁着周末走出家门,去广场、公园、郊外晒太阳,聊聊心情。不过,本周天公开始“调皮”了,好天气似乎“一去不复返”。

本周,我市的天气很“任性”,可能上一秒还是多云,下一秒就会下雨,所以,上周收起来的雨具,这周还是要随身携带,以免淋雨着凉。

具体天气预报如下:今日,多云到阴天,12℃-18℃;明日(星期二),阴天有小雨,12℃-15℃;11月16日(星期三),阴天有小雨,11℃-14℃;11月17日(星期四),阴天间多云有小雨,12℃-14℃;11月18日(星期五),阴天有小雨,11℃-16℃;11月19日(星期六),阴天到多云,12℃-15℃;11月20日(星期天),多云,12℃-15℃。

根据市气象台预测的天气情况中可以看出,本周我市的天气在阴天、多云以及雨天之间来回切换,没有了太阳的出现气温会有所下降。白天的最高气温基本上都在15℃徘徊,晚上也基本上都在11℃左右,好在昼夜温差不是很大。尽管如此,市民在外出时也要注意保暖,尤其是晚上,立冬之后,风比较凉,晚



上习惯出门散步的市民更要注意保暖。

立冬之后,日照时间缩短,人们的户外活动减少,容易出现维生素D缺乏,市民要注意常吃富含钙和维生素D的食物,如

奶类、豆制品、海产品、动物肝脏等;同时也要注意少吃生冷食物,多吃新鲜蔬菜,在加工冬季食物时,尽量多采用炖、煮、蒸、烩等烹调方式,这样更易保存食物营养,有利健康。

社区微播报

送货进社区 助居民创业

邮储银行走进河南路社区宣传金融安全知识

信阳消息(见习记者 郭晓雨)
近日,由信阳市浉河区总工会、信阳市浉河区人力资源和社区保障局、中国邮政储蓄银行东方红支行三方合作的“职工创业、金融优惠”活动,在浉河区五星办事处河南路社区进行,邮储银行推出创业小额贷款业务,支持青年创业与下岗

失业人员再就业。

社区工作人员告诉记者,“邮储银行根据创业者的实际资金需求情况,调整小额贷款单笔额度,担保方式进一步优化,采取多种担保模式,有效解决了失业人员担保难问题,更加方便了客户。”

此外,邮储银行工作人员

还向居民宣传了防止虚假信息诈骗及非法集资,并列举个人的几种虚假信息诈骗的陷阱,以及避免非法集资陷阱的方法,使居民在日常生活中提高警惕。并向居民介绍了农户小贷、商户小贷和再就业小额贷款及农民专业合作社贷款等。

做智慧父母 建幸福家庭

三五八社区开展家庭教育讲座

信阳消息(见习记者 郭晓雨)
为充分发挥家庭教育的积极作用,不断推进社区家长学校健康发展,创建家校携手共同育人的和谐局面,近日,浉河区妇联特邀国家二级心理咨询师李沐阳老师,来到浉河区湖东办事处三五八社区家长学校举办了一场以“做智慧父母,建幸福

家庭”为主题的亲子教育专题讲座。

李老师介绍了家庭教育对孩子成长的重要性,剖析家庭教育现状及利弊关系,传授了科学的家庭教育方法和实用技巧,引导家长建立正确的亲子关系。

“老师讲解的太精彩了,使

我在教育孩子的方式、思路上有大的改变,对自己存在的一些教育问题有了清楚的认识。”社区居民张姐告诉记者,李老师深入浅出,幽默生动而又简洁实用的讲座,深受大家地欢迎。讲座结束后,很多家长都意犹未尽,纷纷围着李老师咨询问题。



便民信息

信阳市供水集团公司特约

今日天气:多云 12℃~18℃



- 市长热线:12345
- 纪检举报:6208032 6224900
- 干部选拔任用监督电话:12380
- 烟草专卖品市场监管举报电话:12313
- 社会救助电话:6552041
- 信阳市青少年心理及维权服务热线:12355
- 住房公积金热线:12329
- 国税稽查举报:6207648
- 燃气服务:6263939
- 供电服务:6218315
- 自来水抢修:6222251
- 物价投诉:12358
- 民航航班问询:6205656
- 食品药品投诉电话:12331
- 有线电视维修:96266
- 旅游咨询电话:6366823
- 旅游投诉电话:6366983
- 灭四害:6259868
- 环保举报:12369
- 法律咨询:6253148
- 天气:12121
- 报警:110

招标公告

河南高速公路发展有限责任公司光山服务区经营项目公开进行招商:

1. 招商项目:后厨餐饮原材料供应、餐厅档口、工艺品档口、广场外卖西式小吃档口、广场外卖中式小吃档口。

2. 招商条件:具有法人资格,拥有相关经营资格(具体可详询)。

3. 招商报名时间:此公告发布后三日内。
地址:河南省光山县 G40 沪陕高速 K856 光山服务区

联系人:周经理 13673083737

河南高速公路发展有限责任公司光山服务区
2016年11月12日

招标通知

根据工作需要,光山服务区需对两区广场卫生间部分蹲位隔板进行更换,现面向社会进行公开招标,招标手续齐全,建设资金已落实。有意者可在招标期限内到光山服务区领取相关资料。

施工地址:河南省光山县十里镇 G40 沪陕调整 K856 光山服务区

招标期限:2016年11月14日—2016年11月18日

招标金额:约4万元

本次施工招标要求投标人须具备:

- 1. 具备独立法人资格,室内装修相关资质。
- 2. 具有有效营业执照证书。
- 3. 具有有效安全生产许可证。

河南高速公路发展有限责任公司光山服务区
2016年11月12日