

制作喜庆福球 送上美好祝福

# 肖湾社区“多彩课堂”年味十足



孩子们制作喜庆的福球 本报记者 李倩 摄

信阳消息(记者 李倩)“新春的脚步越来越近了,大家在新春拜年的时候可以带上自己制作的福球,将福气和喜气送给亲朋好友。”1月29日,浉河区五里墩街道肖湾社区组织青少年在社区“儿童之家”举办“多彩课堂”活动。

活动现场,社区工作人员给每个孩子发了一份手工材料包,并耐心讲解制作方法。孩子们兴致勃勃,你一言、我一语,互相指导,个个似小老师。在欢声笑语

中,两个多小时的时间过去了,在工作人员及家长的共同帮助下,一个个红通通的福球在孩子们的手里成型。“阿姨,您辛苦了,祝您在新的一年里工作顺利、幸福美满。”随后,现场孩子们纷纷向社区工作人员送上节日祝福。

喜庆的福球、温馨的祝福、丰富的活动,来参加活动的家长纷纷表示,“多彩课堂”活动既锻炼孩子们的动手能力,又能从中感受节日的乐趣,感谢社区在寒假提供这么好的机会让家长和孩子

度过难忘的一天,希望社区继续开展这样有意义的活动。

肖湾社区主任郑钰告诉记者,春节将至,这样的活动不仅丰富了社区青少年的文化生活,让大家感受到了社区大家庭的温馨,也营造了浓浓的喜庆年味。



## 便民信息

信阳市供水集团公司特约



今日天气:雨 -1℃~6℃

- 市长热线:12345
- 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
- 妇女儿童心理援助热线:15503760718
- 住房公积金热线:12329
- 税务稽查举报: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
- 信阳市城市管理服务热线:12319
- 灭四害:6259868
- 环保举报:12369
- 法律咨询:6253148
- 报警:110
- 交通肇事:122
- 火警:119
- 天气:12121
- 急救:120

## 保障居民平安欢度春节

### 浉河区福寿社区开展节前消防安全检查



检查人员查看消防设施是否完整有效 (社区供图)

信阳消息(福寿)春节将至,为确保节日期间辖区内的安全与稳定,防范火灾事故的发生,确保居民平安欢度春节,1月29日下午,浉河区五里墩街道联合社区民警在福寿社区开展春节前消防

安全大检查活动。

本次消防安全检查重点查看辖区家属院、沿街商户等人员密集场所消防安全责任制的落实、消防安全制度建立、电器线路铺设是否符合标准等问题。同时,检

查人员重点针对消防器材和消防设施是否完整有效、安全出口与疏散通道是否畅通、消防安全标志是否完整等情况挨家进行了排查。走访中,检查人员还听取了各商户、单位负责人相关消防安全情况的汇报,并对新入职职工消防知识培训及学会如何使用灭火器、消防器材和消防设施等情况进行了解和检查。针对检查结果,检查人员当即联系各人员密集场所负责人依法填写了《责令改正通知书》,责令按要求整改到位。

在检查过程中,检查人员反复叮嘱各场所负责人,加强对火灾的防范,特别是加强对本单位的日常用火、用电管理。同时,要求各场所负责人认真清查各类火灾隐患,严格落实消防安全责任制,建立健全处置突发事件机制,加强人员灭火力量部署,确保场所绝对安全。

## 过节聚餐该怎么吃?

快过年了,各种聚餐又要开始了。想要漂漂亮亮过个春节就要准备好春节饮食清单。怎么吃才健康?来看看这些建议。

多食蔬菜和藻类。蔬菜和藻类都是低热量高纤维的减肥食品,用少油少盐的清淡方式烹调最好。

不忘补充蛋白质。春节期间,

大鱼大肉较多,尽量避免油腻食物,但需要适量补充蛋白质,如瘦肉等,它可以帮助消耗卡路里。

晚上宜食杂粮粥。如果晚上聚会较多,或者太油腻,可尝试将红豆、绿豆、燕麦、粳米等煮在一起。不仅美味、营养丰富,还能不知不觉减少卡路里的摄入。

选择清淡的烹调方法。为了

避免过多摄入热量,烹调方法应尽量选择清淡的,如煮、清炒、蒸、凉拌、卤等;应尽量避免油炸、煎等烹调方法,以减少油脂的摄入,从而达到控制热量的目的。(综合)

知识与健康



## 声明

●兹有罗山县众森广告装潢有限公司增值税普通发票7份(发票代码:4100171320,发票号:09379001-09379007),因不慎丢失,特声明作废。

●兹有信阳市平桥区邢集镇成喜家庭农场行政公章壹枚,因不慎丢失,特声明作废。

●兹有栗磊购买的由信阳市长虹房地产开发有限公司开发的长虹花园第15号楼1单元602号房产壹处,其交付的购房款发票(发票代码:241001510070,发票号:00305139),因不慎丢失,特此声明。