

姚江花园：“共享菜篮”让邻里更和谐

■本报记者 张云霞

“柴米油盐酱醋茶，少了姜蒜你莫怕，小小菜篮来帮忙，少拿少取刚刚好，别忘回补帮大家，走进楼道就是家，打开家门成‘亲家’”。最近，在梨洲街道姚江花园小区的楼道里，出现了一个个小竹篮，竹篮旁还张贴着这样一张温馨的海报，这个竹篮取名“花园里的小菜篮”，篮子里装着葱、姜、蒜、洋葱、辣椒等调味品，供有需要的人取用。

为助力文明城市创建，将文明新风传播到千家万户，白云社区联合党建联盟单位宁波银行梨洲支行，在业委会的积极配合下，在姚江花园小区开展这一文明共享活动。

“姚江花园是一个‘年轻’的小区，基础环境好，居民素质较高，业委会开展工作也很积极，所以我们就先在姚江花园试点。”白云社区党委书记劳玲玲说，如今，

城市小区建得越来越漂亮，但人与人之间的距离却越来越远，邻里关系也比较淡漠，同住一幢楼甚至门挨门却不认识的现象也较为普遍。白云社区积极破解这一难题，搭建“共享菜篮”这一平台，积极推动生人变熟人、陌邻变睦邻，全力打造“熟人小区”。

“‘共享菜篮’项目主要是为了倡导居民共建共享的理念，谁家烧菜时缺少葱蒜的，可以马上到菜篮子去取，感受到邻里间的温暖，也欢迎居民把家里多余或者闲置的调料、食材贡献出来，随时放到菜篮子里，供有需要的人取用。”劳玲玲说，通过“共享菜篮”，可以拉近邻里间的关系，让邻里关系更加和谐，激发居民的主人翁精神，提高居民的幸福感和归属感，促进小区自治。

“共享菜篮”项目实施已有半个月，效果怎么样呢？近日，记者

来到姚江花园小区了解情况。“我们小区不大，一共有8幢楼300多户家庭，社区在17个楼道的一楼电梯间旁投放了17个菜篮子。”姚江花园小区业委会主任徐冠君一边领着记者参观，一边介绍道。

走进其中一幢居民楼的一楼，记者看到里面装了新鲜的葱和辣椒，还有一些大蒜、生姜。

“这个项目得到了宁波银行梨洲支行的大力支持，第一次所有菜篮子里的食材都由他们提供。后来，一些热心居民也加入了进来，对食材进行了补充，保证菜篮子的食材充足又新鲜。”徐冠君说，自小区实施“共享菜篮”后，得到了大家的积极响应。为了菜篮子有人管，业委会又在每个楼道里落实了一名热心志愿者，负责日常的菜篮整理。

想炒蛋缺少葱、想做凉拌黄瓜少点蒜，每当居民烧菜时遇到这样的突发情况，“共享菜篮”解决了大家的烦恼。“那天我家里烧

鱼，发现没了生姜，想到我们楼道里不是正好有个现成的菜篮子吗？”住在三楼的陈阿姨告诉记者，当天她去菜篮子里取了生姜，烧了一碗美味的鱼。“看到我们楼道里那么暖心，阿拉也要积极参与，把这个菜篮子搞得越来越好！”何阿姨说，有一次她看到菜篮子里食材不多了，就往里面放了一根黄瓜、一把香菜，还有几块生姜，“举手之劳嘛，我和老头两个人也吃不了那么多，非常愿意拿出来和邻居一起分享。”小区里有不少年轻夫妇，温馨的菜篮子让他们感受到了楼道里的烟火气，让他们不禁有了下厨房烧菜的欲望。

“平时邻居们并不熟，最多电梯里点头打个招呼，没想到一个菜篮子让大家‘聚’在了一起，感觉邻里之间就像和亲人一样熟悉亲切。”王女士说，每次走进走出看到菜篮子，感受到大家互帮互助的氛围，非常温暖。

疫情防控依然不容松懈

本报讯(记者 胡张远)近期，周边省市报告多例社会面本土感染者，涉及区域较多，外溢风险较大。日前，市疾控中心向广大市民朋友发出提醒，每个人是自己健康的第一责任人，大家要坚持绷紧疫情防控这根弦，做好疫情常态化防控及个人防护。

近期有安徽省宿州市泗县等疫情报告地区或其他中高风险地区旅居史的来(返)姚人员，要在第一时间主动向所在村(社区)或所住酒店、宾馆报备，有工作单位的同步向所在单位报备，如实提供活动轨迹和个人健康状况，配合做好核酸检测、健康监测等相关疫情防控措施。

从外地来(返)姚后，应自觉

进行自我健康监测。一旦出现发热、干咳、乏力、嗅(味)觉减退、鼻塞、流涕、咽痛、结膜炎、肌痛和腹泻等症状，应在做好个人防护的前提下，尽快至发热门诊就诊，避免乘坐公共交通工具，并关注自己和家人健康状况。

市民朋友要自觉做好日常个人防护，坚持科学规范佩戴口罩，坚持勤洗手、常通风、少聚集等良好的卫生习惯，遵守一米线距离，注意咳嗽礼仪，遵守场所规定，及时做好核酸检测。积极配合各个场所落实各项疫情防控措施。同时及时关注官方发布的疫情进展信息和防控要求，不信谣不传谣，为抗疫做出每个人自己的贡献。

旅游专线发车时间有调整

乘客可在“舜通出行”APP实时查获信息

本报讯(记者 沈彦汝)昨天，记者从市公交公司获悉，为接驳宁波至余姚城际列车、进一步便利宁波来姚旅客游历丹山赤水鹿亭中村两大景区，两条四明山区旅游专线发车时间从原定的7:30调整为8:20。试运营期间，市公交公司会继续关注线路实际运营情况，充分倾听社会各界合理化建议，并结合市场需求调整线路的时

间和班次，便利乘客旅游出行。

此外，“舜通出行”APP大站快线栏目中的“旅游专线”模块目前已经上线，乘客在出行前可通过该模块提前了解班次时间、行车时间、线路走向、站点分布等相关信息。乘客还可通过“舜通出行”APP提前三天进行线上预定购票，在上车时完成扫码验票即可乘车直达各个景区景点。



大型义诊惠市民

近日，市人民医院在万达广场举办名医专家送健康大型义诊活动。10多位平时“一号难求”的科室主任集体为千余名群众提供健康咨询、康复理疗、心肺复苏教学、血压、血糖测量等服务，用实际行动为市民健康保驾护航。

记者 胡张远摄

我市百名牙齿畸形青少年可接受牙齿矫正资助

活动已进入报名期

本报讯(记者 胡张远)为维护青少年口腔健康，减轻家庭经济压力，前不久，余姚市社会组织服务中心(余姚公益场)联合宁波口腔医院余姚分院，计划为我市100名牙齿畸形青少年每人提供5000元至10000元的牙齿矫正资助，其中10名在册困难对象可享受牙齿矫正指定产品免费资助。

据了解，恒牙的早期阶段(换完牙后)，即女孩10岁~14岁，男孩12岁~16岁，是矫正的黄金时机。但牙齿矫正的理想时机是根据

不同类型的畸形来确定的，有些情况应该提早把它们扼杀在摇篮里。牙齿畸形的早期诊断、早期预防、早期治疗，不仅对儿童颌面系统的正常生长发育、儿童心理健康成长十分重要，而且可以简化治疗方法并缩短疗程、降低费用。日前，此项活动已正式进入报名期。符合条件的青少年可自即日起至8月31日，向宁波口腔医院余姚分院进行申请报名，携带身份证到医院开展登记检查，进入评估、就诊等流程。

大中小学同心携手 红色之风吹向四明山麓

梁弄成为大中小学红色文化一体化传承联盟基地

本报讯(记者 曹婷婷 通讯员 张凯)6月30日，浙江理工大学、延安大学、余姚市“大中小学红色文化一体化传承联盟”在我市成立，梁弄成为大中小学红色文化一体化传承联盟基地。

活动当天，浙江理工大学在梁弄镇挂牌“思政干部培训基地”和“青年领导力教学与实践基地”。国家思政课教指委委员、中国红色文化研究会常务理事渠长根教授

受聘梁弄镇红色文化研究顾问，随即带来一堂生动的爱国主义教育课。

作为联盟中的结对成员，浙江理工大学经济管理学院组建了“赓续红色血脉，奋进时代征程”大学生社会实践团，开展社会实践活动。“红色文化不应该只停留在纪念馆中，我们要成为红色文化的守护者、传承者、弘扬者。结对四明山红军小学后，我们也将深刻领悟

四明山的革命精神，大中小学携手参与到红色文化传承、红色基因守护当中去。”实践团团长、浙江理工大学经济管理学院蓝岚同学说，今后，实践团将充分发挥大学生研学优势，通过课堂教学、理论宣讲、红色故事汇等形式，将红色文化融入中小学教育教学中。

据悉，大中小学红色文化一体化传承联盟由延安大学、浙江理工大学共同发起，先后在四川乐山、

浙江温州永嘉、杭州临安、衢州开化、金华武义义乌、湖州长兴等地建立了30余个联盟基地，通过“联建联学联育联办联创”，系统整合资源，推进红色文化深度传承，创新红色文化育人模式。此次活动是联盟首度走进余姚，走进梁弄，联盟将共同画好大中小学红色文化一体化传承的同心圆，将红色文化传送到位、传播开来、传承下去。



维护公园设施

昨天，施工人员正冒着高温在蛇山公园对游乐设施进行维护保养，为市民营造一个良好的休闲娱乐环境。记者 黄静波摄

余姚市区民生商品价格监测信息

采价日期:2022年7月4日9时
余姚市发展和改革局发布

商品	规格等级	单位	家家福超市	华润万家	物美超市
粳米	散装东北大米	元/500克	2.56	2.30	2.29
菜籽油	金龙鱼精炼一级/桶装5l	元/桶	99.80	109.90	99.90
大豆调和油	金龙鱼精炼一级/桶装5l	元/桶	68.90	--	--
酱油	海天特级一品鲜/瓶装500ml	元/瓶	11.50	11.59	12.00
醋	浙江红醋/瓶装500ml	元/瓶	14.40	14.90	9.90
食用盐	雪涛精制含碘盐/袋装300克	元/袋	--	3.90	3.50
味精	太太乐味精/袋装1千克	元/袋	20.80	19.90	22.80
鲜牛奶	光明鲜牛奶/盒装250ml	元/盒	5.10	5.20	5.00
橙子	国产一级	元/500克	6.98	6.99	--
苹果	红富士一级	元/500克	5.99	6.99	5.98
香蕉	国产一级	元/500克	--	4.99	4.98
梨	鸭梨一级	元/500克	5.98	5.99	--
西瓜	当地主销一级	元/500克	3.48	2.69	2.58
鲜猪肉	精瘦肉	元/500克	15.80	16.99	17.80
鲜牛肉	新鲜去骨	元/500克	45.90	36.98(特价6.29-7.5)	--
鸡蛋	新鲜完整	元/500克	6.98	5.99	4.99
芹菜	新鲜一级	元/500克	3.99	3.58	3.98
大白菜	新鲜一级	元/500克	1.68	1.29	1.58
青菜	新鲜一级	元/500克	1.88	1.99	2.38(袋装420克)
黄瓜	新鲜一级	元/500克	4.38	2.39	1.68
西红柿	新鲜一级	元/500克	3.58	2.59	3.58
瓶装液化气(议价)	14.5kg瓶装	元/瓶	--	135.00(市煤气公司)	--

商品	规格等级	单位	下莪菜场	富巷菜场	凤山菜场	巍星路菜场
芹菜	新鲜一级	元/500克	7.00	7.00	6.00	7.00
大白菜	新鲜一级	元/500克	2.50	3.00	2.00	2.00
青菜	新鲜一级	元/500克	4.00	5.00	3.50	3.00
黄瓜	新鲜一级	元/500克	5.50	6.00	5.00	5.00
萝卜	新鲜一级	元/500克	2.50	3.00	3.00	2.00
茄子	新鲜一级	元/500克	5.50	7.00	7.00	6.00
西红柿	新鲜一级	元/500克	4.00	5.00	5.00	4.00
豆角	新鲜一级	元/500克	9.00	11.00	8.00	10.00
土豆	新鲜一级	元/500克	3.00	3.50	2.50	3.00
胡萝卜	新鲜一级	元/500克	3.50	4.00	4.00	4.00
青椒	新鲜一级	元/500克	6.00	6.00	6.00	7.00
尖椒	新鲜一级	元/500克	6.00	6.00	8.00	6.00
圆白菜	新鲜一级	元/500克	3.00	3.00	3.00	3.00
蒜苔	新鲜一级	元/500克	10.00	10.00	10.00	10.00
韭菜	新鲜一级	元/500克	5.50	5.00	6.00	5.00
花菜(菜花)	新鲜一级	元/500克	7.00	5.00	6.00	6.00
带鱼	新鲜250克左右	元/500克	30.00	35.00	35.00	25.00
小黄鱼	新鲜75克左右一条	元/500克	30.00	30.00	35.00	20.00
草鱼	活1000克左右一条	元/500克	13.00	12.00	--	10.00
鲤鱼	活500克以上一条	元/500克	15.00	--	--	10.00
鲫鱼	活350克左右一条	元/500克	18.00	16.00	18.00	18.00
鲜猪肉	精瘦肉	元/500克	22.00	24.00	19.00	20.00
鲜牛肉	新鲜去骨	元/500克	62.00	60.00	55.00	58.00
鸡肉	白斩鸡/开膛/上等	元/500克	15.00	15.00	16.00	15.00
鸡蛋	新鲜完整	元/500克	6.00	6.50	6.00	6.50
鸭蛋	新鲜完整	元/500克	8.00	8.00	8.00	8.50

注:1.以上价格均为采价时的价格,不作为其他时间购买依据;2.菜市场采集的价格为市场平均价格。