

“10分钟体育健身圈” 让娄城“动”起来!

□本报记者 顾雪苗

赛事“大餐”让生活更精彩

贵州台盘的“村BA”草根篮球赛事一度让各地的球迷羡慕不已,这个夏天,太仓人自己的“村BA”来了。日前,2023年首届“塘桥杯”太仓市和美乡村三人篮球赛举行。沙溪镇塘桥村篮球场紫金两色的搭配,让人眼前一亮。塘桥村党委书记王丹涛介绍,这块场地原本是临时菜场,借着国土空间全域整治的“东风”,改造成了临时篮球场,没想到吸引了众多前来打篮球。村里顺势把篮球场提档升级,并举办了篮球赛。“沙溪镇和我们村共同‘搭台’,让群众‘唱戏’。”“灌篮高手”们纷纷报名,组成16支队伍参赛。趁着暑假前来参赛的大学生戴孝阳和杨柳雨表示:“比赛很激烈,大家的水平都很高,氛围非常好。”

今年临近端午节时,2023城厢镇“欢乐金龙湖”端午龙舟竞渡赛如期开赛。19支参赛队伍展开了激烈的角逐,鼓点铿锵、浪花翻滚,不仅点燃了现场的气氛,并且通过直播的方式,让市民们共享精彩、感受激情。据了解,金仓湖龙舟竞渡赛自2010年开始举办,已成为城厢镇品牌文体活动和最具影响力的端午民俗活动。在赋予赛事文化内涵、丰富市民文体活动的同时,金仓湖龙舟竞渡赛已经“划”出了流量IP,成为展示城厢镇甚至全市“体育+文旅”融合发展的窗口。

据了解,我市每年都会推出赛事“大餐”,举办乒乓球、篮球、足球等各类体育赛事,推进群众体育运动发展,全民运动蔚然成风。各区镇的体育赛事同样丰富。今年,沙溪镇除了持续举办“五大联赛”之外,还将吸取塘桥村“村BA”的经验,开展“村超”“村乒”等一系列比赛。双凤镇将积极举办各类钓鱼比赛,探索休闲渔业发展。城厢镇、璜泾镇将举行乡村马拉松赛,展现美丽乡村风貌。



体育健身载体日益丰富

近日,2023年苏州美丽乡村健身公园和苏州市农民体育基地名单公布。我市科教新城天镜湖健身公园、城厢镇电站村美丽乡村健身公园、浮桥镇三市村三家市健身公园入选苏州美丽乡村健身公园,沙溪镇庄西村农民篮球体育基地、沙溪镇大星村幸福里农民门球体育基地、城厢镇东林村健康跑体育基地入选苏州市农民体育基地。其中,天镜湖健身公园、电站村美丽乡村健身公园获评2023年苏州市“十佳”美丽乡村健身公园,庄西村农民篮球体育基地、东林村健康跑体育基地获评2023年苏州市“十佳”农民体育基地。

截至目前,我市累计建成省级美丽乡村健身公园4个、苏州市级美丽乡村健身公园15个和苏州市级农民体育基地10个,持续完善“10分钟体育健身圈”,市民们走出家门就能享受运动健身的自由。

为了满足村民观赏、休闲、体育健身多层次的需求,近年来,我市各地增建乡村健身公园和农民体育基地,同时与国土空间全域整治、人居环境整治等有机衔接,布局配置更加均衡合理、资源利用更加充分高效。结合乡风文明培育,积极宣传和践行全民健身理念,极大地激发了群众参与体育活动的积极性,进一步丰富村民生活。积极组织具有农耕农趣农味的体育健身和竞赛活动,通过举办马拉松、龙舟赛、龙狮赛等活动,有效提升全市体育健身事业发展水平的同时,借赛事之东风,让农文旅产业乘势而上,激发产业新活力。

倾听民声·关注民生

从运动场地“一块难求”,到如今出了家门就是健身场所;从守着电视看球赛,到如今在村口为球队欢呼呐喊……当下,健身运动已经融入太仓市民的生活,成了生活中的“刚需”以及生活圈的标配。各类接地气的精彩赛事,为群众所热爱,也成为城市的另一种“烟火气”。全民健身的繁荣,亦激活了消费市场、农文旅产业的“一池春水”。

健身休闲融入市民生活

科教新城天镜湖公园总占地面积800亩,分为临湖景观区、天镜湖广场、湿地公园、亲子游乐区、规划展示区、康体活动区和生态岛等区域。每到傍晚,天镜湖公园便热闹起来。湖东侧的体育场被学生们占领,他们在篮球、羽毛球、乒乓球等各类运动中尽情挥洒汗水。湖西侧的沙滩、水池,则是孩子们的乐园,欢笑声、打闹声响成一片。在北侧的主广场上,广场舞在晚上7点准时开始。长达3公里的环形步道上,散步健身的市民络绎不绝。“这里风景好,除了锻炼还能赏景。”一位在散步的市民说道。

沙溪镇中荷新村体育休闲公园是村民健身休闲的集中地,羽毛球、乒乓球、网球、篮球、广场舞、太极拳等,形式多样。“我住在中荷新村,吃完晚饭我就来跳广场舞。”“年纪大了,打太极拳有益健康。”“我约了朋友来打篮球。”村民们纷纷向记者介绍自己的运动项目。近期,该公园每天活动人数超千。

在太仓,各地的健身公园和体育基地规模大小不一,无论“高大上”还是“小而美”,健身设施都较为完善,每个年龄段的人都能找到适合自己的健身项目。近年来,随着生活水平的提高,市民的健康意识提升,科学健身日益成为大家的自觉选择。

预防“空调病” 这些要诀请收好!

“空调病”指长时间在空调环境下工作学习的人,因温度太低、空气不流通等,出现鼻塞、咳嗽、打喷嚏、头昏、耳鸣、乏力、肌肉关节酸痛、拉肚子等症状。“空调病”多发于夏季,呼吸道、关节肌肉、神经系统最易受累,应以预防为主。

要诀一:多用自然风
尽量少开空调,多利用自然风降低室内温度,适量流汗对身体有益。

要诀二:空调常清洁

使用空调前,最好给空调做一次彻底的清洁。空调使用期间,应经常清洗过滤网,可用清水直接冲洗。

要诀三:温度适宜
建议开空调的房间室温恒定在26℃左右,室内外温差不宜过大。要适度增加空气湿度,可以把空气湿度控制在40%~60%。

要诀四:适当锻炼
不要一直待在开空调的房间内,可利用早晚气温较低的时候适当运动锻炼,运动完洗个温水澡,有利于

“空调病”的预防。

要诀五:适度保暖
对办公一族来说,不妨常备披肩、毛毯。长时间端坐的工作人员要适当增添衣服,穿裙女性可在膝部覆盖毛巾保暖。

要诀六:避免直吹
大汗淋漓时,不要把空调温度设置得太低,不要直对通风口吹冷风。

此外,一旦出现不适症状,请及时就医。
(来源:健康中国)



老张热线 13962408686

柳园路还南延到向阳路吗?

有市民询问:曾有过柳园路南延至向阳路的规划,但一直没有动静,请问这个项目还会实施吗?

市城发集团工作人员回复:目前,该项目立项已完成,暂未开始建设,计划于2025年下半年同2022-WG-19-1及2022-WG-19-2项目一并交付使用。

沙溪有羽毛球场馆建设计划吗?

有沙溪镇居民询问:沙溪镇有羽毛球场馆建设计划吗?

沙溪镇工作人员回复:今年3月,沙溪镇利用沙溪镇第一小学体育馆资源改建的羽毛球馆已投入使用。

图书馆社科阅览室能否延长开放?

有市民反映:太仓市图书馆三层的文学阅览室开放至20:30,社科阅览室开放至17:00,但文学阅览室座位数量少,能否将社科阅览室开放时间也延长至20:30?

市文体广旅局工作人员回复:为保障暑假期间读者夜间阅读的需求,市图书馆结合实际情况进行相应调整:即日起至8月31日,社科、文学阅览室均开放至20:30。

南通公积金能否在太使用?

有市民询问:夫妻两人都是太仓户口,其中一人是太仓公积金,一人是南通公积金,想在太仓买房,南通公积金可以使用吗?

苏州公积金中心太仓分中心工作人员回复:根据《苏州市住房公积金异地个人住房贷款实施细则》的相关规定,缴存南通的住房公积金可以在太仓申请异地住房公积金贷款,但需要满足一定的条件,具体可致电苏州住房公积金服务热线0512-12329。

孩子在苏州读书如何办社保卡?

有市民询问:小孩在苏州城区读书,户口在太仓,第三代社保卡去哪里办理?每年的少儿医保可以在苏州就读的学校里统一缴费吗?

市人社局工作人员回复:孩子首次申领社保卡,请监护人携带身份证、户口本(7周岁以上人员需采集照片信息)前往人社网点办理;升级第三代社保卡,请监护人携带户口本、身份证、原社保卡等材料前往该社保卡合作银行的太仓市内网点注销原卡,更换新卡。目前,农业银行、太仓农村商业银行、工商银行、苏州银行、建设银行、中国银行、邮政储蓄银行已全面开通即时制卡服务。

市医保局工作人员回复:孩子可以在苏州读书的学校里统一参加城乡居民医保。现在苏州市内已实现一卡通,无需办理备案手续,可在苏州市范围内各医保定点医疗机构划卡结算。

绿化带建筑垃圾能否清理?

有市民反映:科教新城东仓新路与子冈路交叉口附近绿化带中有碎石砖块,希望能尽快清理。

科教新城管委工作人员回复:已通知开发商将建筑垃圾清理干净,后续将铺设草坪。

广告

十大高发类案之

虚假网络投资理财类诈骗

不加入“投资群”,不信“荐股大师”,低成本高回报是骗局。

跟着钱大师真的赚了!

跟着我投资你稳赚不赔,下载专属投资App,一夜暴富不是梦!

投资有风险,理财需谨慎,凡是标榜“内幕消息”“稳定高回报”的网络投资理财,都是诈骗!

投资有风险,理财需谨慎,凡是标榜“内幕消息”“稳定高回报”的网络投资理财,都是诈骗!

城乡生活污水处理设施运行评估项目采购公告(第二次)

项目概况:城乡生活污水处理设施运行评估项目的潜在供应商应在苏州云天建设工程项目管理有限公司获取采购文件,并于2023年8月10日14:00前递交响应文件。

一、项目基本情况

1.项目编号:SZYT2023-TC-C-011-A

2.项目名称:城乡生活污水处理设施运行评估项目

3.采购方式:竞争性磋商

4.采购预算:430000.00元

5.采购需求:为贯彻《太仓市排水设施运维考核实施细则(暂行)》,加强对全市城镇生活污水处理设施运行的管理,保证污水处理费专款专用的精细化管理,确保我市城镇生活污水处理设施安全运行和稳定达标排放,提升截污治污效益,根据年度工作计划,聘请第三方为城镇生活污水处理设施日常运行进行运行评估

6.合同履行期限:一年

7.本项目不接受联合体响应。

二、申请人的资格要求:

1.满足《中华人民共和国政府采购法》第二十二条规定;

2.本项目的特定资格要求:具有化学需氧量、生化需氧量、氨氮、总磷、pH和悬浮物7个指标CMA检测资质

3.拒绝下述供应商参加采购活动:

(1)供应商单位负责人为同一人或者存在直接控股、管理关系的不同供应商,不得参加同一合同项下的采购活动。

(2)法人的分支机构不得参加谈判(除银行、保险、石油石化、电力、电信等行业特殊情况外)

(3)对列入失信被执行人名单、重大税收违法案件当事人名单、政府采购严重违法失信行为记录名单以及其他有关部门、单位认定的不良信用记录记录的供应商,拒绝其参与采购活动。

三、获取采购文件:

1.时间:2023年7月28日至2023年8月4日17:00

2.地点:太仓市东亭北路22号苏州云天建设工程项目管理有限公司

3.方式:递交以下资料:报名表;单位名称、项目名称、供应商代表姓名、电话;营业执照副本复印件;报名人身份证、授权委托书

4.采购文件300元/份(售后不退)

四、响应文件提交及开启:

1.截止及开启时间:2023年8月10日14:00

2.地点:太仓市东亭北路22号苏州云天建设工程项目管理有限公司-1楼

五、公告期限

自公告发布之日起5个工作日

六、联系方式

名称:苏州云天建设工程项目管理有限公司

地址:太仓市东亭北路22号

联系方式:李奕斌13732630101

城镇污水处理设施水质泥质检测项目采购公告(第二次)

项目概况:城镇污水处理设施水质泥质检测项目的潜在供应商应在苏州云天建设工程项目管理有限公司获取采购文件,并于2023年8月10日15:00前递交响应文件。

一、项目基本情况

1.项目编号:SZYT2023-TC-C-012-A

2.项目名称:城镇污水处理设施水质泥质检测项目

3.采购方式:竞争性磋商

4.采购预算:400000.00元

5.采购需求:太仓市9个城镇污水处理厂进出水水质、泥质检测,污水管网及配套泵站水质监测,农村生活污水独立设施进出水水质监测

6.合同履行期限:自合同生效之日起一年或累计金额达到采购预算时则合同终止

7.本项目不接受联合体响应。

二、申请人的资格要求:

1.满足《中华人民共和国政府采购法》第二十二条规定;

2.本项目的特定资格要求:具备项目需求(检测项目明细表)(见采购文件第四部分项目需求)中检测项目中水质32项、泥质(16项中至少包含13项)检测资质,检测方法必须与检测项目明细表一致。

3.拒绝下述供应商参加采购活动:

(1)供应商单位负责人为同一人或者存在直接控股、管理关系的不同供应商,不得参加同一合同项下的采购活动。

(2)法人的分支机构不得参加谈判(除银行、保险、石油石化、电力、电信等行业特殊情况外)

(3)对列入失信被执行人名单、重大税收违法案件当事人名单、政府采购严重违法失信行为记录名单以及其他有关部门、单位认定的不良信用记录记录的供应商,拒绝其参与采购活动。

三、获取采购文件:

1.时间:2023年7月28日至2023年8月4日17:00

2.地点:太仓市东亭北路22号苏州云天建设工程项目管理有限公司

3.方式:递交以下资料:报名表;单位名称、项目名称、供应商代表姓名、电话;营业执照副本复印件;报名人身份证、授权委托书

4.采购文件300元/份(售后不退)

五、公告期限

自公告发布之日起5个工作日

六、联系方式

名称:苏州云天建设工程项目管理有限公司

地址:太仓市东亭北路22号

联系方式:李奕斌13732630101