

## 学额增加超三成 智慧助老跨鸿沟

# 黄岩老年大学贴心铺就老年求学路

本报讯(通讯员 赵丽丽)“抢到了抢到了,比我想的要简单得多。”近日,黄岩老年大学开通手机报名,63岁的卢华对着报名流程图一步步操作,没想到自己这么容易就抢到了心仪的电子钢琴课,她对明年的校园生活充满了期待。

这是黄岩老年大学全力破解“报名难”工作成果的一个缩影。为积极响应社会需求,黄岩老年大学努力增加“学位”供给,实行新的结业制度以此腾出学额,并通过挖掘人才增设专业。2023学年黄岩老年大学将开设25

门课程,41个班级,计划招生2600多人次,同比增加600多个学额,增长率超30%。

此外,为有效解决彻夜排队报名的问题,黄岩老年大学推广使用“浙江省老年大学智慧校园系统”,老同志随时随地都可以通过微信报名,也可以由家属、朋友代报,报名、选课、缴费全都可以在线上完成。

“手机报名好是好,但是对我们老同志来说,困难也不少。”卢华坦言,“好在老年大学指导得好!”卢华说的“指导”,其实是“线上+

线下”的全覆盖宣传和辅导。线上,通过制作详细的报名流程微信图文版,在微信公众号进行推送宣传;线下,精心印制招生简章宣传册、微信注册报名流程图、课程表和课程简介等内容,发放2000多份。

为帮助部分手机应用基础薄弱的老年人,黄岩老年大学还与家门口老年大学教学点泰隆银行“泰学堂”进行合作,组织银行青年助老专门团队,老同志上门随到随教,一对一帮扶新老学员完成注册报名;在老年大学校内安排志愿者团队“设点帮扶”,

开通校办热线“后台帮扶”,发动班长组长“个别帮扶”。

目前,黄岩老年大学已经顺利完成报名工作,瑜伽、手机摄影、电子琴、排舞等热门课程一小时内就被抢完了。“我们始终将‘整体智治·贴心助老’的理念全方位贯穿于教学与管理始终,充分运用数字化手段,多渠道宣传、多方面联手,实现了广大老年学员‘一次不跑’报名上学,让更多老年朋友共享数字化服务带来的便利和成果。”黄岩老年大学教学中心主任阮丹红说。

# 中水回用为城市“解渴”

本报讯(通讯员 张雨亦)日前,江口污水处理厂联同区环境卫生服务中心对中水补水口进行管道的铺设及通电,完成后预计每天能提供约500吨中水。

今年9月以来,我区持续晴多雨少天气,降雨量较往年偏少。随着城区用水需求增加,地下水资源紧缺的问题也愈加凸显。如何有效协调公共用水与居民生活、工业企业用水之间的矛盾,关系到全区未来发展,也是一件与群众生活密切相关的民生实

事。我区江口污水处理厂巧用中水,变废为宝为城市“解渴”。

中水也称再生水,水质介于污水和自来水之间,是城市污水、废水经净化处理后达到国家标准,能在一定范围内再利用的非饮用水,可用于园林绿化灌溉、道路清洁等。中水回用不仅可以提高水资源利用率,而且部分中水含有微量的有机营养物质,更有利于促进植物生长。另外,中水的价格也远低于自来水水价,使用中水,企业运营成本也可降低不少。

# 永达路改造工程即将启动

本报讯(通讯员 林姿含)近日,永达路(大闸路—进港路)改造工程在台州市公共资源交易中心顺利完成招标,浙江君宇建设有限公司以2265.0111万元价格中标,建设工程180天,工程即将启动。

据了解,该工程总投资约3183万元,建设地点位于江口街道,道路东至进港路,西至大闸路,呈东西走向,用于连接区块东西交通,道路全长约1500米,标准路段红线宽36

米,道路横断面按“4米人行道+11米机非混行道+6米中央绿化带+11米机非混行道+4米人行道”设置。永达路为城市次干路,设计车速为30千米/小时。道路建设内容包括水混混凝土路面加铺沥青,人行道和机非混行道两侧侧石更换为花岗岩等。

建成后,可以改善道路路面状况,提升城市道路品质,缓解周边道路通行压力,方便市民出行。

# 行政执法专项行动让垃圾分类有制度更有“力度”

本报讯(通讯员 陈旖旎)“你们将甘蔗皮随意丢弃在路面,这可不行啊!根据垃圾分类的有关条例,一般水果的果皮壳属于湿垃圾,但是也有个别情况,由于甘蔗皮较为坚硬,且不容易被分解,因此在垃圾分类中属于干垃圾,要投放在黑色的其他垃圾桶,可不能乱投放啊!”近日,西城街道综合行政执法队执法人员在垃圾分类执法行动中发现某水果店随意倾倒、堆放、抛洒生活垃圾,于

是当场发放了《限期责令改正通知书》,并依法开出一张处罚决定书,希望以此加强警示教育效果,提升商户的垃圾分类意识。

“今后我们一定严格按照垃圾分类要求进行投放,养成分类的好习惯。”水果店负责人向执法人员保证道。

为巩固文明城市创建工作,助推垃圾精准化分类工作“落地生根”,西城街道综合行政执法队开展了垃圾

分类专项行动,通过“宣传教育+处罚”的形式,对未按规定配齐垃圾分类收集容器及随意倾倒、堆放、抛洒生活垃圾等违法行为进行批评教育,并发放《限期责令改正通知书》。同时,根据《城市生活垃圾管理办法》进行立案处罚。

“处罚不是目的,助力文明行为养成才是初衷。改变垃圾分类习惯,让垃圾分类转化为大家的自觉行动才是我们的终极目标,才能实现开具

‘罚单’的意义。我们将垃圾分类执法工作列入日常重点检查内容,目的是进一步让垃圾分类落到实处,推动垃圾分类法治化、长效化治理。”执法人员说。

下一步,执法人员将继续紧盯垃圾分类“关键小事”,强化垃圾分类执法工作,加大宣传、执法、保障力度,促进市民自主分类、准确分类的习惯养成,确保生活垃圾分类工作落到实处、取得实效。

# 高桥:扎实做好管护 保障河畅水清



本报讯(记者 张颖)连日来,高桥街道农业综合服务中心组织专职保洁队伍对辖区水域进行清理,确保河道沟渠干净整洁、水流畅通。

由于今年天气干旱,降水偏少,原先高桥头闸下游河道内干枯的芦苇、杂草和村民丢弃的垃圾让河道淤堵。该街道第一时间安排专门人力物力,对池塘、沟渠等加强垃圾、浮萍打捞作业,同时,加强对辖区内管护河

道的巡查力度,组织工作人员进行常态化巡查清理。

下一阶段,高桥街道相关职能部门将实时关注雨情、水情,强化保洁作业力度,增加清理频次,加强河道两岸绿化维护,提升水环境综合服务保障能力,切实做好河道长效管理以及河道两岸清理和绿化养护工作,为群众打造一个“水清、河畅、岸绿、景美”的环境。

# 巧手剪出美好生活



近日,东城街道嘉盛社区组织开展非遗剪纸活动。纸短情长,一幅幅剪纸作品传递出居民们对未来美好生活的向往。

本报通讯员 李金娜 摄

(上接A版)

北城街道中心小学校长周福荣表示,对于个别不遵守交通秩序、乱停乱放车辆的学生家长,家长志愿者会及时上前劝导,让其按秩序整齐停放车辆。

此外,区治堵办还协调教育、交警、市政、开发区、街道、宣传等相关部门,通过“一校一策”、错时放学、道路改造,强化宣传管理等手段多管齐下进行综合治理。

“近年来,我区高峰期交通拥堵延时指数维持在1.2左右,处于畅通状态,市民对交通满意度保持在90%以上。”区治堵办专职副主任郑庆力

表示,下一阶段,我区将持续推进交通基础设施建设,不断完善路网结构,切实提高城市交通运行品质,不断提升人民群众满意度和获得感。

## 健康黄岩

# 孩子爱吃的奶酪棒营养吗?需要弄懂这几点

奶酪,又名芝士,是牛奶经杀菌、发酵、排出乳清后浓缩而成的奶制品,也被誉为“奶黄金”。近年来,随着儿童奶酪棒、奶酪片等产品的兴起,我国也掀起了奶酪热。奶酪棒也被家长们奉为“哄娃神器”,一度冲上了热搜。关于奶酪的营养价值和如何选购,也成为家长们最为关心的话题,今天我们一起来剖析吧。

**话题一:吃奶酪棒补钙吗?**

《中国居民膳食指南(2022)》建议儿童应该从小养成饮用牛奶、早餐吃奶酪、喝酸奶等习惯,目的就是为增加钙、优质蛋白质和微量营养素的摄入。《中国食物成分表》(第6版,标准版第二册)显示,每100g干酪中钙含量为799mg,目前市场上儿童再制奶酪钙含量大约在148-725mg/100g之间,大家可以根据这个数据来控制奶酪的摄

入量。

那是不是钙含量越高越好呢?一般来说,确实是钙含量高的好。但凡事都有个度,钙摄入太多会增加肾结石和心血管疾病风险。《中国居民膳食营养素参考摄入量(2013版)》对于4-6岁、7-10岁儿童钙的推荐摄入量分别为800mg/天和1000mg/天,而4岁以上各年龄段人群钙的最高可耐受摄入量为2000mg/天。

为了迎合消费者对钙的认知需求,部分奶酪棒中会被添加钙强化剂,比如碳酸钙等。根据国标GB14880要求,原制奶酪和再制奶酪中还可以额外添加250-1000mg/100g的钙。牛奶、奶酪中本身所含的钙是乳钙,吸收率高达62%-70%,相比于钙强化剂,更易于消化吸收,是碳酸钙和葡萄糖酸钙的2.5倍,是乳酸钙的1.75倍。而且食

用乳钙不会导致气胀、浮肿、便秘,是目前婴儿补钙的较佳来源。

**消费提示:**应该关注奶酪棒中干酪的含量

目前奶酪棒产品中干酪添加量有的达到80%,有的不到20%,来源于干酪本身的钙才是我们真正应该追求的。我们在挑选奶酪棒的时候,需要留意配料表,看看钙来源除了干酪本身,是否有碳酸盐等营养强化剂。

**话题二:吃奶酪棒补充蛋白质吗?**

奶酪富含丰富的优质蛋白,蛋白质约占干酪重量的8%-33%,而牛奶中蛋白质含量约为3.3%。奶酪棒等产品中,一般来说,也是蛋白质含量高的好。

有部分生产者会在产品中添加浓缩牛奶蛋白、乳清粉或全脂奶粉等原料,一般来说,乳清蛋白更

容易被儿童消化吸收,而加入的其他蛋白的实际消化率要低于奶酪本身所含的蛋白质。奶酪的发酵和成熟对自身酪蛋白有预分解作用,形成肽、氨基酸等小分子水溶性化合物,更容易被肠道吸收。

**消费提示:**配料表中蛋白质含量过高的话要关注是否有其他添加

1.应该关注奶酪棒中干酪的含量,来源于干酪本身的蛋白质才体现出奶酪的价值,否则直接喝牛奶或奶粉就可以了,毕竟便宜啊。

2.不要过分迷信蛋白质含量,奶酪中的蛋白质含量本身已经比较高了,如果发现奶酪棒中蛋白质含量非常高,建议细看配料表,看看里面干酪的添加量是多少,有没有使用浓缩牛奶蛋白或全脂奶粉等富含蛋白质的原料。

(来源:人民健康网)

# 西城:“文化映四季·文化进万家”活动举行



本报讯(记者 余泽熙)11月15日上午,西城街道组织人员在南苑社区开展“文化映四季·文化进万家”活动。

活动现场歌声阵阵、热闹非凡,由黄岩管弦艺术团带来的文艺演出正在这里举行。演出在一阵悦耳动听的歌声中拉开序幕,合唱《四渡赤水》、独唱《沙家浜选段》、独唱《我爱

你中国》等一个个精彩节目轮番上场,内容丰富多彩,演员们优美的歌声不时博得台下观众热烈掌声和喝彩声。此次活动让当地群众享受了一顿丰盛的“文化大餐”。

据了解,西城街道组织此次活动,旨在加强社区文化建设,丰富社区群众的文化生活,营造良好的人居环境。