

丹朱管家：汇聚志愿力量 点亮文明之光

志愿星火，点亮文明。今年以来，“丹朱管家”志愿服务队组织志愿者深入大街小巷、社区广场，常态化开展形式多样的志愿服务活动，大力弘扬“奉献、友爱、互助、进步”志愿服务精神，厚植文明理念，传递文明新风，点亮文明之光，用靓丽的“志愿红”为县城添上了一抹温暖的底色。

带领大家一起朗读了“十不”行为规范，呼吁大家积极投身“丹朱管家”志愿服务中来，携手同行爱护环境，并肩作战呵护丹城。聆听宣讲后，志愿者和群众纷纷畅谈感想，踊跃发言，表示要从自身做起，从身边的小事做起，自觉养成文明的生活习惯、健康的生活方式、良好的道德风尚，为建设美丽长子尽一份力、出一份责。

志愿微宣讲 声声润人心



夏日炎炎，热情不减。7月11日，一场接地气的志愿宣讲在北高庙水上公园拉开帷幕，“丹朱管家”志愿服务队志愿者和丹朱镇河东村党员、群众代表50余人共聚一堂，畅谈对“丹朱管家”志愿服务的想法和对文明的理解。



理论宣讲志愿者黄亚云以“话说丹城文明 你我携手同行”为题，结合自身工作经历，与大家交心谈心，细致讲解了“丹朱管家”志愿服务队的服务内容、服务成效和奖励政策，深入浅出讲述了“说文明话、行文明礼、办文明事、做文明人”的意义和具体实践，

骑行宣传线 文明“小喇叭”



“骑乘电动车要正确佩戴头盔，不要逆行”“不要随地乱扔垃圾……”连日来，在县城的大街小巷，多了这么一支骑行宣传队，由5名志愿者组成，他们携带音响，骑着自行车，每日上午、下午不间断穿梭在大街小巷进行文明知识宣传，成为居民眼中一道靓丽的风景线。

迎面微风习习，身旁绿意清新，骑行志愿者们用实际行动，引导大家共同践行文明理念，增强大家文明出行、安全出行、绿色出行意识。

除此之外，“丹朱管家”志愿服务队还充分利用“小喇叭”机动性强、覆盖范围广、宣传效果好的特点，成立了“小喇叭”志愿服务小分队，志愿者每天手拿小喇叭，步行走街串巷进行文明知识宣传，用通俗的话语，向居民宣传“门前三包”、环境卫生整治等相关知识。这些创新宣传形式，既接地气，又积攒了人气，在潜移默化中提升了居民的文明意识，达到了很好的宣传效果。

展志愿风采 树文明新风



7月13日晚，傍晚日落，酷暑带来的闷热感终于褪去，府前广场熙熙攘攘，“丹朱管家”志愿服务队组织的文艺宣传活动正在这里精彩上演。

活动中，文艺小分队表演了舞蹈《丹朱管家 我来了》、旗袍秀《丹城情》、诗歌朗诵《奋进新征程》以及手势舞《没有共产党就没有新中国》等节目。节目形式多样，演出精彩纷呈，赢得了观众阵阵喝彩声。活动还设置了“丹朱管家”和文明知识有奖问答环节，居民们举手踊跃回答，在一问一答中，文明理念深入人心。

据悉，“丹朱管家”志愿服务队每周都会开展文艺宣传活动，不仅丰富了群众业余文化生活，也传播了文明理念，努力为长子树立文明之风贡献志愿力量。

知识宣讲、骑行宣传、文艺宣传……这些志愿服务活动只是“丹朱管家”志愿服务工作的一个缩影。“丹朱管家”志愿服务队自成立以来，积极响应县委、县政府号召，创新开展各类志愿服务活动，建立健全相关制度，强化队伍建设，推动志愿服务不断朝着专业化、规范化迈进，让文明之花开遍丹朱大地。

刘欢 令盼 浩东 实习记者辛程阳 车鑫



长子县举办第二届“长子理发”“长子炒饼”“长子猪头肉”技能大赛公告

为加快我县特色劳务品牌建设，充分发挥技能大赛的引领和导向作用，更好地服务我县全方位高质量发展，按照省委、市委关于特色劳务品牌建设的决策部署和县委、县政府工作要求，决定在我县举办第二届“长子理发”“长子炒饼”“长子猪头肉”技能大赛，现公告如下：

一、大赛主题及内容

本次大赛的主题是“丹朱工匠，竞技远航”。组织长子理发、炒饼、猪头肉从业人员开展竞赛，提高技艺水平，提升“长子理发”“长子炒饼”“长子猪头肉”品牌的知名度、美誉度和影响力。

二、参赛范围

凡年满16周岁，从事相关专业的长子籍(含原籍)城乡劳动者，不受学历、工作经验限制，均可报名参加。

三、报名时间、地点

2023年6月25日至7月5日，各乡镇、服务中心组织各工种代表队参加比赛，报名人员按照从业所在地或户籍所在地到各乡镇、服务中心报名，本次大赛不收取报名费，报名采取现场报名方式。

四、大赛时间、地点安排

大赛时间：2023年7月23日至28日
大赛地点：长子县文化广场

五、大赛规则及奖励办法

本次大赛进行实际操作比赛，设竞赛工种个人奖和团体组织奖。“长子理发”“长子炒饼”“长子猪头肉”比赛均按照各工种制定的比赛技术文件进行，比赛期间对参赛选手综合评判，决出名次。

(一)竞赛工种个人奖

每个工种原则上设特等奖1名，奖金10000元；一等奖2名，奖金各5000元；二等奖3名，奖金各3000元；三等奖4名，奖金各1000元；优秀奖10名。每个工种的特等奖授予“长子XX技术状元”荣誉称号；一等奖、二等奖、三等奖分别授予“长子XX技术能手”荣誉称号。

(二)团体组织奖

本次大赛设团体组织一、二、三等奖和优秀组织奖，根据各代表队的参赛工种、参赛人数和获奖情况，综合评出名次，授予相应奖牌。

三伏养生十禁忌

不开窗通风



潮湿闷热、通风差的室内易引发中暑，而且使用空调不开窗换气，空气质量会变差，反而致病。

建议

每天开窗通风2次以上，每次15-30分钟。



只吃果蔬



三伏天身体出汗多、消耗大，易疲劳、没胃口，不少人选择吃点果蔬了事。吃不好，营养不够，免疫力降低，就可能导致疾病。

建议

蛋白质一定有：适当吃些瘦肉、鱼、豆奶、鸡蛋等。谷物不可少：出汗会丢失B族维生素，而谷类是B族维生素的良好来源。



冷风对着吹



建议

室内空调温度不要低于26℃，肩背部不要直对着空调，或者搭

大口急喝水



建议

每次喝水别超200毫升左右，以温开水为佳，不要等到“口

山西省文化和旅游厅关于对广大游客暑期出游的提示

随着暑期、汛期和旅游旺季的到来，游客要密切关注旅游安全，健康平安出游。

一、选择正规企业

游客在出游时选择正规旅行社、签订旅游合同、索要发票或收据并加盖公章。提高辨识能力，不购买明显低于经营成本的旅游产品，警惕“不合理低价游”，拒绝参加旅游合同之外的购物活动或需要另行付费的旅游项目。切勿轻信免费旅游、购物(会员)送旅游等宣传广告，一旦发现导游擅自改变行程、强迫消费、诱导购物、违规执业等行为，要注意保留证据，依法理性维权。

二、提倡文明旅游

游客在出行过程中，应自觉遵守公共秩序和社会公德，保护文物古迹，爱护自然生态，维护环境卫生，弘扬文明新风。游客在出行过程中，应注意自身安全和防护，做自己健康的第一责任人，坚持勤洗手、戴口罩等卫生习惯，科学佩戴口罩，保持良好的个人卫生习惯。做到健康出行、文明旅游、绿色旅游。

三、注意出行安全

乘坐公共交通工具不要携带违禁危险物品，提前了解安全锤、灭火器的使用方法和逃生门窗位置，掌握紧急逃生正确方法，行驶途中系好安全带。及时关注目的地及沿途天气情况，特别是灾害性天气预警信息，根据天气状况及时调整行程。在山区、河谷等区域要防范山体滑坡、落石、泥石流、山洪暴发等安全风险。来源：山西省文化和旅游厅