■我们的节日·重阳

金秋敬老情　爱满夕阳红

我区多彩活动“点亮”幸福重阳

本报讯（**本报记者**）今天是农历九月初九重阳节。连日来，我区各地各部门开展丰富多彩的“我们的节日·重阳”主题活动，通过文艺表演、志愿服务、专家义诊、爱心慰问等形式，为老人们送去节日的关爱与温暖，营造爱老、敬老、助老的良好社会氛围。

昨天下午，区台办联合区台联会、区台协、锦屏街道春晖社区、锦屏成人学校共同举办“云上豆腐香两岸 重阳茱萸连一脉”为主题的重阳节活动，为社区老人送去节日的温暖与祝福。活动伊始，台胞与社区工作人员一同前往老人家中走访慰问。文艺汇演上，舞蹈表演、诗歌朗诵、戏曲演绎等节目精彩纷呈，《团圆的路》记录短片的播放，让在场的每一个人都感受到了两岸同胞血浓于水的亲情。春晖“弄堂里”美食社向大家介绍了古法豆腐的制作方法，台胞台属们纷纷动手尝试，感受非遗传承的魅力。

昨天下午，岳林街道迎恩社区新时代文明实践站、中山锦庭业主委员会、岳林街道居家养老服务中心等联合举办重阳节主题活动。当天，迎恩社区琴风悦舞口琴社团表演者率先上台表演。随后，来自迎恩社区的50余名居民表演了乐器联奏、歌曲演唱、舞蹈、功夫、快板、戏曲、小品等精彩节目，台下掌声不断。此外，社区工作人员还给老人发放了预防电诈、消防科普、垃圾分类等宣传资料。

昨天上午，奉化99老人乐园内开展庆重阳活动。各类文艺节目轮番上演，台下老人看得津津有味，掌声、笑声不断。当天，奉化葛姐米馒头向老人送上20包宁波经典米馒头。随后，区医保定点医药机构协会工作人员向居住在该院的老人捐赠了由奉化钟培丽内科诊所、樊娜中西医结合诊所和杨村卫生所爱心支持的医疗物资、药品等共计11000多元。

昨天上午，区老干部活动中心联合锦屏街道锦山社区、区人民医院，共同举办“九九重阳 和乐人间”嘉年华活动。来自我区机关事业单位退休干部、银辉志愿者、银韵芳华艺术团以及锦山社区的数百名老人欢聚一堂，参观了布袋弥勒文化书画展。在“享爱心”环节，锦山社区组织志愿者为老人们提供了法律咨询、家电维修、磨刀、配钥匙、理发等便民服务，区人民医院医务人员提供了量血压、测血糖、心理咨询等义诊项目。“闹重阳”环节是此次活动的重头戏，共设7个趣味小游戏，老人参与其中，不亦乐乎。

昨天上午，裘村镇曹村文化礼堂开展“岁月如歌 幸福安康”重阳节主题敬老活动，为老人们送去丰富多彩的节目，并举办特别的生日会。活动开始前，工作人员早早地来到现场布置场地，他们把热气腾腾的饭菜和生日蛋糕摆放在桌子上。老人们则兴致勃勃地玩起了套圈游戏。随后，老人们团团围坐在饭桌前，戴上生日帽和趣味眼镜，品尝着传统美食，感受来自乡土的温情。工作人员还和老人们拉家常，耐心询问老人们日常生活情况和需求。

10月9日下午，宁波长荣制衣有限公司组织党员志愿者为西坞街道西坞村西仲自然村36名高龄老人送去节日的慰问，让他们感受到温暖与关怀。在97岁的汪华定老人与妻子夏华恩的家中，党员志愿者们不仅送上了御寒床上用品、食用油等生活用品，还同老人们忆往昔、话家常。

10月9日下午，夕阳红怡乐园举行“浓情相聚 情暖金秋”九九重阳敬老文艺演出。活动现场，腰鼓舞、红歌演唱、小品、书法表演等精彩节目轮番上演。现场掌声不断，笑声连连。

10月9日下午，锦屏街道长岭社区在锦山公园南侧开展重阳节活动，精彩的文艺演出赢得现场掌声喝彩声不断。现场，老人们品尝着莹莹发糕、蒋家龙门千层饼、王妈汤圆、李家豆腐等非遗美食，还在剪纸艺人的耐心指导下，认真体验剪纸。现场，区人民医院医生志愿者还开展义诊活动，为老人们测量血压、血糖，并提出专业的医疗建议。此外，长岭社区工作人员还上门慰问90周岁以上老人，为老人送上慰问品。

10月9日下午，岳林街道金明家园小区活动室内，金海社区携手捷达集团共同举办“张灯结彩庆佳节，敬老爱老度重阳”活动，为小区40余名老人呈上一场温情满溢的节日盛宴。现场，婉转悠扬的越剧唱腔引得掌声连连，红歌独唱让老人们重回激情燃烧的岁月。捷达集团还邀请专业医务人员带来秋季养生知识讲座。此外，捷达集团还为百岁老人毛树林祝寿，并上门为2名困难老人送去慰问金和食用油、大米等生活物资，将满满关爱送到老人家中。

9月18日至10月9日，新桥骨科医院开展“耄耋之年战病魔·入户回访暖重阳”系列主题活动。活动主要针对各个病区内80岁以上老人，共计随访135位，其中90岁以上36人，最大年龄的老人为104岁。路线含15个片区，涵盖锦屏街道、岳林街道、尚田街道、大堰镇、松岙镇等。该院为每户走访家庭都准备了4份礼物，包括定制羊绒围巾、牛奶、饼干和食用油。

10月6日下午，莼湖街道桐蕉司村开展以“阳光生活 爱暖夕阳”为主题的重阳节文艺活动，村里近200名老人齐聚一堂，共度重阳。活动在大鼓表演《火火的中国》中开场，紧接着，舞狮、舞蹈、越剧、变脸等精彩节目一个接着一个。演员们卖力的演出，赢得在场老人们的阵阵掌声。

开展义诊、慰问退役军人……

青云村携手樱花社区开展村社走亲活动

本报讯（记者　**毛超峥　朱文凯**　通讯员　**郑行娜**）10月9日上午，萧王庙街道青云村与鄞州区东胜街道樱花社区的走亲活动在青云村廊桥拉开帷幕，来自中国人民解放军联勤保障部队第九〇六医院的医疗团队为青云村村民开展义诊活动。

上午9时许，义诊现场已排起了长龙，心内科、口腔科、骨科等诊位一字排开，现场村民在村干部的引导下有序等候就诊。“这种隐隐作痛的症状持续多久了？”“现在你在吃哪些药？”……义诊现场，医生仔细询问病情，耐心作出解答，并在便签上写下药品名称，方便老年村民正确购药。“我知道今天有义诊，就特意过来看看牙齿和眼睛。”满头白发的村民孙小玉提到这次义诊，忍不住地满口夸赞。

另一边，由东胜街道人武部、萧王庙街道武装部和中国人民解放军联勤保障部队第九〇六医院组成的慰问小组正在对青云村的困难家庭、困难退役军人及现役军人家属开展走访慰问。每到一户人家，慰问组都会热情询问情况，并送上精心准备的慰问品。现年84岁的村民杨继纲年轻时曾投身军旅，保家卫国，当看到慰问小组一行人来到家中后，激动地连连道谢：“看见你们来，我感到非常亲切，谢谢你们专程来看我。”

据了解，自今年7月青云村与樱花社区开展党建联建以来，两地已经开展了多场走亲活动，接下来，两地将继续根据实际需求，开展群众喜闻乐见的走亲活动，让两地情谊更加深厚。

赓续红色血脉　展示银辉风采

奉城银辉志愿行走进竺扬故居

本报讯（记者　**康诗文　何腾涛**　通讯员　**竺盛涌**）近日，我区举办“奉城银辉志愿行”走进“中共宁波一大会址”方桥街道竺家村主题服务活动。

1939年4月、5月，中共奉化县第一次代表大会、中共宁波地区第一次代表大会先后在竺家村的竺扬故居召开。本次主题服务活动伊始，《大美奉化——奉化区银辉志愿者优秀摄影作品展播》配以《我和我的祖国》的背景音乐，展示了奉化的自然风光，呈现了银辉志愿者们在日常志愿服务中的感人瞬间。其间还穿插了情景剧《黎明——追寻中共宁波一大记忆》和越剧表演《没有共产党就没有新中国》等，通过艺术的形式再现了中共宁波一大的历史场景和革命先烈的英勇事迹。

活动中，区银辉志愿者联合会向方桥街道分会正式授牌，标志着银辉志愿服务在方桥的进一步深入和拓展。区银辉志愿者联合会还隆重表彰了10位“最美服务明星”、7个“最佳服务品牌”和5个“最优服务团队”。

“我区银辉志愿者联合会目前一共有10个专业分会、6个镇（街道）分会、23个社区银辉志愿服务大队及18个服务基地。志愿者基本都是由退休干部组成的，这些老同志平时立足于社区，立足于基层，面向群众提供志愿服务。”区银辉志愿者联合会副主席汪洁表示，本次活动不仅是对红色血脉的赓续和传承，更是对银辉精神的展示和弘扬。今后，区银辉志愿者联合会将继续为老党员、老同志搭建更多发挥余热的平台，召集更多退休老同志加入，使银辉志愿者的队伍更加壮大，让老同志老有所为、老有所乐。

粉黛花开　苦荞香飘

老底子美食的浪漫创新

记者　**王巧丽　虞金辉**
通讯员　**段凌云**

传统糕点，作为每个地方饮食文化的瑰宝，承载着丰富的历史记忆和深厚的文化底蕴。在奉化，家家户户逢年过节都会吃的黄耐糕，在非遗美食宁波汤圆传承人毛美儿这里玩出了新花样。

10月6日下午，在西坞街道庙后周村的非遗集市上，王妈汤圆的摊位前满是熙熙攘攘的人群，大家争相品尝、购买着新出炉的黄耐糕。而在王妈汤圆门店内，毛美儿和店内几位糕点师傅忙得热火朝天，筛粉、制糕、蒸煮，随着一方方泛着热气的黄耐糕从锅里端出，屋内顿时甜香四溢，摆上一桌，小巧如画、雅而有韵。记者随手从盘中捏一块放进口中，顿觉唇齿生香。

相比起传统花色，这一批新制作的黄耐糕上点缀着粉色、紫色的粉黛花，让人眼前一亮。“做美食要传承，也需要创新，除了粉黛花花样，店里还打造多种印着“欢喜”“奉化”等字样的新模具，希望给消费者带来新的体验，也更符合年轻人的审美。”毛美儿告诉记者，“十一”期间，庙后周村蛟龙山的粉黛花盛放，迎接八方游客，希望自己制作的美食能与美景相得益彰，带给游客更多关于西坞的美好印象。

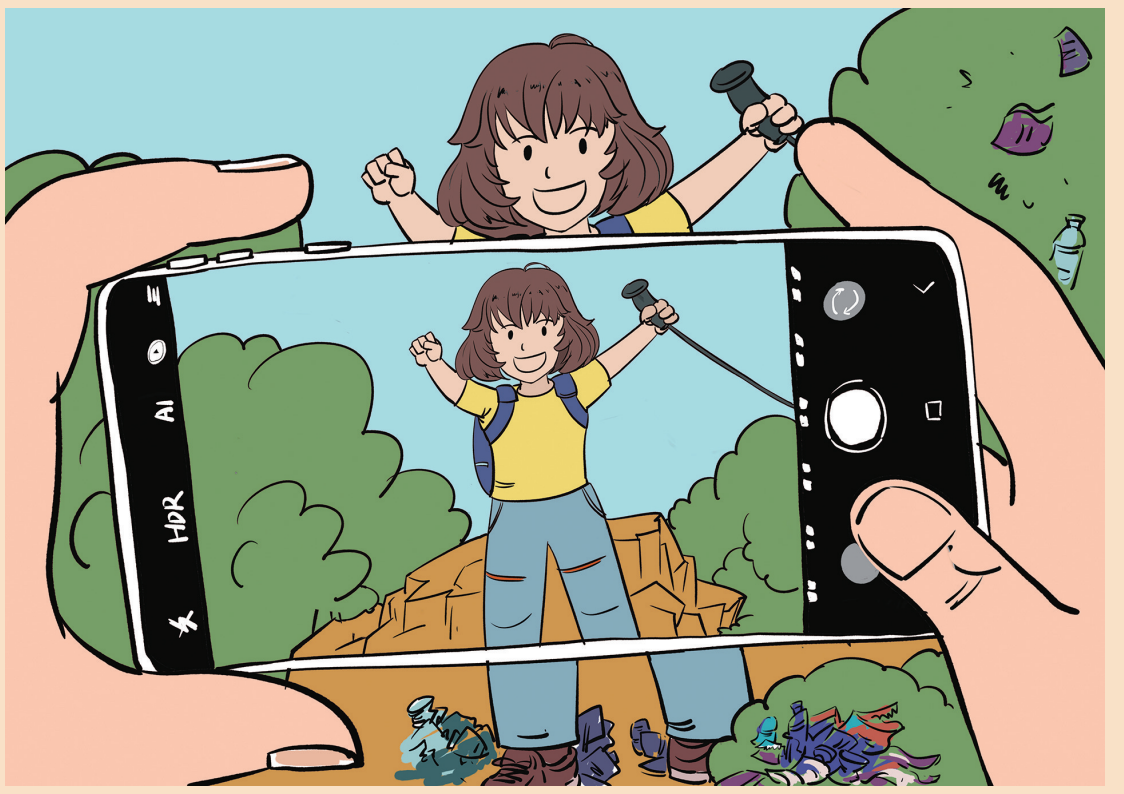
除了在造型上的创新，毛美儿此次更是将东西部协作地区甘洛的苦荞粉融入传统黄耐糕，打造了一款既富创意又具营养价值的“苦荞黄耐糕”。“苦荞本身作为一种药食两用的作物，营养价值极高，结合苦荞粉做出来的黄耐糕，也更符合现代消费群体‘低糖’‘养生’的饮食习惯。”毛美儿表示，在不久前举办的区农创农播行业联合工会和“坞里兴农”共享服务平台成立的座谈会上，各行各业的农创农播行业人员便探讨了如何就自己所在领域，深化奉甘两地协作，助力推进两地产业共赢、民生共富。“西坞自古以来是鱼米之乡，作为美食从业者，将西坞特产的‘坞米’与甘洛的‘苦荞’相结合，探索一条可持续发展的协作之路，我认为是力所能及且非常有意义的。”毛美儿说。

苦荞粉具有一定的苦味，在制作过程中需要适量增加糖分以平衡口感；苦荞粉的吸水性较强，在制作过程中需要注意调整水分含量，以确保糕点的成型和口感。为打造口感完美的苦荞黄耐糕，毛美儿作了许多尝试。“这次的新品苦荞黄耐糕的味道比起传统味道要更鲜甜，最重要是健康养生，家里老老小小都可以吃。”庙后周村村民吴周恩笑盈盈地打包了2份苦荞黄耐糕。

作为一家传统老字号，王妈汤圆在传承赓续老底子口味的同时努力求新求变，积极适应市场新需求，以“糕点制作技艺”不断推动西坞街道“一人一技”公益培训，为提升农村群众就业创业技能，有效拓宽村民增收致富渠道，赋能乡村发展贡献了自己的力量。“吃的是美食，品的是文化。希望黄耐糕等老底子的美食让能成为成为活跃旅游的新元素、新亮点，让更多的人向往奉化、来到奉化，也把咱们的美食推向更广阔的天地。”毛美儿表示。

请带上“文明”

记者　**袁伟鑫**



小袁画新闻

关注民生　服务群众

奉化城区民生商品价格监测信息

采价日期：2024年10月10日　　奉化区发展和改革局发布

分类	商品	规格	单位	三江超市	永辉超市	大润发超市
大米	东北大米	散装	元/500克	2.64	2.38	2.38
	苏北大米	散装	元/500克	2.35	2.09	2.09
	糯米	散装	元/500克	3.19	4.98	4.98
食用油	金龙鱼第二代调和油5L	桶装	元/5升	–	69.90	69.90
	金龙鱼第二代调和油2.5L	桶装	元/2.5升	–	–	21.95
	鲁花花生油	桶装	元/5升	166.00	169.00	166.00
	金龙鱼葵花原香调和油	桶装	元/5升	–	–	79.90
奶制品	荷兰乳牛多维营养奶粉	900克罐装	元/罐	–	–	182.00
	金领冠幼儿配方奶粉12–36月	900克罐装	元/罐	–	–	–
	蒙牛纯牛奶	盒装	元/250毫升	2.45	3.30	3.30
	伊利纯牛奶	盒装	元/250毫升	2.59	3.20	3.20
	光明纯牛奶	盒装	元/250毫升	2.89	–	2.30
肉	猪肉	后腿肉	元/500克	14.90	14.80	17.98
		条肉	元/500克	18.90	19.80	28.88
	牛肉	无骨腿肉	元/500克	37.90	29.80	47.90
蛋	鸡蛋	新鲜完整	元/500克	6.29	5.68	5.68
煤气	瓶装液化气	14±0.2公斤	元/瓶	135.00	奉化煤气公司	

分类	商品	规格	单位	三江超市	永辉超市	大润发超市
蔬菜	土豆	本地新鲜	元/500克	1.99	2.00	2.49
	青圆椒	本地新鲜	元/500克	10.90	6.80	5.99
	包心菜	本地新鲜	元/500克	2.99	4.30	1.90
	芹菜	本地新鲜	元/500克	6.59	11.50	3.99
	冬瓜	本地新鲜	元/500克	2.29	2.50	0.99
	茄子	本地新鲜	元/500克	6.99	9.00	6.99
	菠菜	本地新鲜	元/500克	9.99	13.90	6.99
	圆白萝卜	本地新鲜	元/500克	3.99	2.80	2.98
	青菜	本地新鲜	元/500克	4.69	4.90	2.98
	西红柿	本地新鲜	元/500克	8.99	9.30	3.58
	青瓜	本地新鲜	元/500克	4.99	4.30	1.69
	大白菜	本地新鲜	元/500克	2.99	3.00	2.98
水果	香蕉	国产散装正品	元/500克	6.59	5.90	4.99
	红富士	国产散装正品	元/500克	4.99	6.90	8.80
	桔子	国产散装正品	元/500克	–	6.80	5.48
	哈密瓜	国产散装正品	元/500克	–	7.90	3.99
鱼	鲫鱼	活400克左右	元/500克	18.90	16.80	16.80
	带鱼	冰鲜200克左右	元/500克	25.90	25.80	18.90
	鲳鱼	冰鲜200克左右	元/500克	20.90	25.80	29.90

注：三江超市为南山路店；以上价格均为采价时的价格，不作为其他时间购买依据。