

这家社区的“美食地图”上线 按图寻味 一路皆是烟火温情

生煎包滋滋作响，麻辣烫热气氤氲，手工糕点清甜软糯……10月21日，海曙区段塘街道南苑社区联合南苑菜市场、浙江工商职业技术学院国际教育学院打造的美食地图正式上线，以烟火美食为纽带，推动社区、高校、商户、居民多方联动，构建共建共享的文明实践新场景。

1 甄选市井小店 “承包”居民的一日三餐

这次上线的美食地图甄选了社区周边南苑街、粮丰街沿街12家市井小店，几乎“承包”了居民的一日三餐：有唤醒清晨的生煎包，有满满饱腹感的本地家常菜、麻辣烫，有用来解馋的糕点、清补凉、面包，还有日常追剧不可少的熟食……

这个地图不只是一份“吃货”打卡指南，还嵌入15分钟便民生活圈公共服务点位，把美食探店和便民生活指引融为一体，成为实用的社区生活导览。

2 首发体验团“出动” 走访各家特色门店

伴随美食地图发布，由外籍教师、外卖骑手、老年居民以及自媒体大V组成的首发体验团也正式“出动”，手持美食地图和专属“美食通关护照”，走访各家特色门店，完成盖章打卡、品尝招牌美食等环节。

队伍中，最引人瞩目的要数外卖骑手曾二松。他来自湖北，在宁波工作已有七八年了。就在去年，他还被评为助人为乐序列的“海曙



融美食与公共服务点位于一体的“美食地图”。

好人”。

作为一名资深外卖骑手，他对美食地图上标注的大多数市井小店都比较熟悉，“平时经常到店里取单”。不过，因为平时忙于跑单，他很少去品尝这些小店的美食，“借社区组织活动，这回也算是吃上了，感觉都挺好吃的。”他还说，要把这些店推荐给身边的同事、朋友，让大家都能来尝尝。

3 “美食地图”上线 背后是社区和高校联动

在活动前期，社区网格员联合浙江工商职业技术学院国际教育学院青年志愿者组建“探店小分队”，深入街巷，对沿街商户进行走访，挖掘小店的经营故事和普通人奋斗的日常，为美食地图注入人情味和人文味。

与美食打卡活动同步，南苑菜市场里，便民服务市集同步开市。政策科普咨询、免费量血压、家电维修、公益理发等摊位一字排开。居民在逛菜市场的同时，可以就近享受各类公益服务，实现“逛吃寻味”与“便民惠民”双线融合，把新时代文明实践服务实实在在摆到群众家门口。

“美食是社区最温暖的共同语言。”南苑社区相关负责人表示，街巷的一间间小微餐饮店，既是市井烟火的载体，也是基层治理的微小单元。一张地图串店铺，不仅为这些小微餐饮商户引流，助力小店经营；另一方面搭建多元群体交流平台，外卖骑手等新就业群体停下奔波的脚步，外籍师生感受本土市井文化，老少居民欢聚互动，在烟火气中拉近人与人的距离，为老旧街区微更新、社区共富场景打造提供鲜活样本。

记者 石承承 通讯员 庄涵予 赵微 文/摄

“闪身步”“狗熊哆嗦毛”…… 网红舞步进社区 居民跟着潮流跳起来

“闪身步”“狗熊哆嗦毛”“浪子踢球”……近段时间，一批律动感强、趣味十足的民间舞步在短视频平台走红，不少年轻人争相模仿。这股潮流也吹进了江北区外滩街道日湖未来社区，邻里中心内，不少中老年居民兴致满满，体验起网红舞步，在舞动中收获健康与欢乐。

社区专门邀请专业舞蹈老师现场授课，细致拆解动作要领。在正式开课前，舞蹈老师向居民重点介绍了“闪身步”和“狗熊哆嗦毛”两个经典动作。

其中，“闪身步”出自安徽花鼓灯，依靠腰腹拧转带动脚步快速横向移动、急停收住，韵律短促干脆，核心诀窍就是“溜得快，刹得住”；“狗熊哆嗦毛”则是山东鼓子秧歌的经典基础动律，发力讲究由腰腹带动大臂，力量传递至全身，搭配标志性十字步，全程保持沉稳，藏着北方民间舞蹈厚重奔放的韵味。

之后，伴着轻快的音乐，居民们跟随节奏抬脚、拧腰、律动，在一招一式间沉浸式感受南北民间舞蹈的灵动韵味。

“这些动作蛮有趣的，看着很热闹，能动一动，出出汗，我觉得就很好。”居民任阿姨学得十分投入，脸上满是笑意。

社区工作人员告诉记者，在最初策划课程时，大家还只是抱着试一试的想法，以为这类网红舞步会更受年轻人喜爱，没想到消息一出，中老年居民报名格外踊跃，反响远超预期。

如今，原本在网络上走红的舞步走出屏幕，变成社区里接地气的健身课程。古老民间舞蹈以新潮有趣的方式落地基层，既丰富了中老年居民的文化生活，也让非遗文化在欢声笑语中得到传播，让传统文化焕发全新活力。

日湖未来社区负责人表示，接下来，社区将继续挖掘这类兼具趣味性、健身性和文化内涵的活动形式，不断探索群众喜闻乐见的文体项目，把传统文化和潮流玩法结合起来，持续丰富居民的精神文化生活，让邻里中心成为大家乐享健康、收获快乐的温馨阵地。

记者 陶倪 文/摄



邻里中心内，不少中老年居民体验起网红舞步。

福彩开奖信息

3D第2026280期:4 3 5
七乐彩第2026121期:
05 10 12 14 17 22 23 15
快乐8第2026280期:
04 05 07 09 12 17 26 27 30 34
43 53 66 69 70 71 72 74 75 80

体彩开奖信息

大乐透第26120期:01 06 10 15 32 03 04
20选5第26280期:05 08 10 14 16
排列5第26280期:8 6 4 0 3
(均以公证开奖结果为准)

分类信息

联系人: 姚老师
87682086
13884469746
(微信同号)
《宁波晚报》
分类广告、
承接遗失、
声明、公告、
商务等类信息。
替笔时间: 王作

●宁波天华汽车销售服务有限公司遗失公章一枚,编号:33021110016001,声明作废。
●宁波博析汽车零部件制造有限公司遗失公章一枚,编号:3302060246885,声明作废。
●宁波洋成国际贸易有限公司遗失公章一枚,编号:3302060087856,声明作废。

●浙江迪曼明日科技有限公司遗失提单号为NBSJO26053428的CHARTER LINK 正本提单一份(全套三正三副),起运港:宁波,目的港:TEGUCIGALPA,现声明作废。
●宁波拾亿磁材有限公司遗失公章一枚,编号:33020310127726,声明作废。

注销公告

宁波市江北区新经济与新社会组织党务工作者协会经业务主管单位审核同意,决定注销。清算组已成立,望债权人接到通知之日起三十日内,未接到通知的自本公告日起四十五日内,向清算组申报债权。清算组电话:89381236。
宁波市江北区新经济与新社会组织党务工作者协会
2026年10月22日