



白洋湾街道宝祥社区： 舌尖上的小暑“三宝宴”来哉

倏忽温风至，因循小暑来。小暑的到来，意味着即将进入三伏天。此时，天气炎热，人体出汗多，消耗大，养生保健一定要注意补充体力，解热防暑。旧时姑苏城的民间在这个时节素有吃“三宝”——黄鳝、莲藕、绿豆芽的习俗，还有喝三豆汤的习俗。苏州小暑节气的风俗饮食，不仅注重食材的新鲜和时令性，还强调食物的养生功效，通过特定的饮食来适应和调节气候的变化，体现了深厚的传统文化和养生智慧。

高达

7月4日，临近小暑，家住姑苏区白洋湾街道宝祥苑的老苏州王启文一早就忙活起来，前往菜场挑选新鲜食材，准备起“三宝宴”。准备着各色小暑时令美食：清炒绿豆芽、青椒炒莲藕、响油鳝糊、三豆汤。一家人在尝鲜中体味民俗重温传统，也更增进了彼此之间的亲情。

在“苏邦菜”里，黄鳝大致有两种做法：鳝丝和鳝筒。前者是将在菜市场处理好的鳝鱼切成条状，放

入各类佐料爆炒。后者的作法稍显麻烦一点，需要将整条鳝鱼带回家中自己切成小段，再抹上淀粉，入油烹炸，用蒜末、葱花、姜末煸香，最后加料酒、白糖、酱油、味精、醋，红烧而成。“老苏州们更偏爱更家常的‘响油鳝糊’。必须要用当日新鲜的鳝鱼。鳝鱼切段放入锅中爆炒，加入佐料给鳝鱼施以颜色。要是想做够味，料酒、姜、葱的用量可略重，以便去腥。一盛出锅立即浇油，等鳝鱼上桌，盘子

中的油还在噼里啪啦作响，正应了这道菜的名字——响油鳝糊！夹一箸而尝，鳝肉鲜美、油润而不腻，新鲜可口、香味浓郁还能开胃健身。”美食达人李琴介绍。

别看豆芽个子小小，其实有大能量，李时珍在《本草纲目》里记载，具有“解酒毒、热毒，利三焦”之功。中医认为，绿豆芽性凉味甘，不仅能清暑热、通经脉、解诸毒，还能补肾、利尿、消肿、滋阴壮阳、调五脏、美肌肤、利湿热。

苏州夏日很多素食的吃法都很相似，绿豆芽和莲藕、茭白等一般以清炒为主。“清炒的绿豆芽可以最大限度保留豆芽中的维生素C，吃起来清脆可口并且能量很低。我从小就喜欢吃绿豆做的豆芽，绿豆做的豆芽细长，根部有胡子一样嫩白的须须，顶上一对儿淡绿色的叶片。这两天前来购买绿豆芽的居民非常多，一般早上9点前便被抢购一空。”富强农贸市场的一位蔬菜摊主介绍。

社区新增活动室，居民家门口享暖心服务



居民家门口享暖心服务
社区供图

作为社区老幼共融项目，安元佳苑六区活动室于6月28日正式对外开放，为社区居民搭建了一个集休闲娱乐、沟通交流、学习教育、志愿服务为一体的平台。

安元佳苑六区是拆迁安置小区，老年人比较多，活动场地缺乏，为此社区积极争取，向上级部门申请老幼共融民生项目，改造安元佳苑六区西侧警务室大厅，为辖区居民提供休闲娱乐活动场地，并于5月底完成改造，于6月28日正式对外开放，实现了服务

人群更广、服务内容更丰富、服务水平更专业。

安元佳苑六区活动室，面积40平方米，室内摆放桌椅供大家坐在一起交流学习，设置了读书角，供大家阅读学习。

下一步，社区将会定期举办便民义诊、爱心理发、政策宣传、全民阅读、手工制作等活动，定期为居民提供志愿服务，同时把社区活动室打造成社区的文化阵地、红色宣传阵地，进一步提升社区文化氛围。

高达

阳澄湖镇：“监督一点通”平台很实用

“基层小微权力‘监督一点通’平台挺实用的，操作也非常简便，之前我反映的问题很快就解决了。”近日，苏州市相城区阳澄湖镇车渡村纪检委员开展入户走访时，有群众向其反馈了使用平台的感受。

此前，该村村民通过基层小微权力“监督一点通”平台反映，因高标准农田改造施工，他所居住的房屋边上道路有所损坏，再加上近日暴雨不断，路面出现积水，出行受到一定影响。镇纪委工作人员

收到诉求后，立即联系该村纪检委员了解情况，然后到现场查看。经村委会与施工方沟通协调后，先将路面泥土进行清理再对破损路面进行修复，铺上石子，解决了村民出行问题。

自基层小微权力“监督一点通”平台正式上线后，为提升平台的知晓度，调动群众的参与积极性，实现小微权力在阳光下运行，接受群众监督，相城区阳澄湖镇纪委多措并举，通过微信群、“朋友圈”转发“监

督一点通”操作指南，形成一传十、十传百的宣传效应。同时，线下摆放展板、易拉宝、发放宣传单等，“线上+线下”齐发力，让群众在家门口即可反映问题、了解相关政策，确保群众的知情权，让平台真正深入人心，成为群众参与村务监督、解决“急难愁盼”问题的好帮手。

下一步，阳澄湖镇纪委将充分发挥好平台作用，集中时间、集中力量解决一批群众“急难愁盼”问题。

徐倩 严欣虹 徐晓安

望亭镇便民服务中心：打造一流营商环境

近年来，望亭镇便民服务中心持续深化“放管服”改革，积极营造浓郁的政务服务发展氛围，增强服务的主动性、集成性、智慧性，有力推动营商环境持续向好，让政务服务更便捷、更智能、更高效、更有温度。

望亭镇便民服务中心持续拉近与企业群众的距离，提升服务的主动性、互动性、创造性，窗口提供微笑服务、延时服务、兜底服务，促进服务效率质量双提升，开通线上线下沟通反馈渠道，开展“政务服务体验员”活动，广泛收

集意见建议，落实闭环整改，着力优化服务，关注企业合理需求，围绕企业新设、减费降税、社保、公积金等高频业务事项，开设精品课堂，提供满满干货。

中心深化简政放权，一体推进政务服务和数字政府建设，落实“一网通办”，提升行政审批效能，注重机制体系创新，强化软硬件衔接，扩大改革综合效应，释放利企便民红利，以政务服务“三化”为指引，打造市场化、法治化、国际化的一流营商环境，提升企业群众满意度获得感。

高达

姑苏区白洋湾街道用心用力办好群众“小诉求” 以民生小事“着笔”，做好网格服务

网格化工作开展以来，姑苏区白洋湾街道以民生小事落实对居民群众的关心、关爱，持续用心用力，办好群众“小诉求”，让人民群众的获得感成色更足，幸福感更可持久，安全感更有保障。

施新花 高达

安装小扶手 照亮“大民生”

“这个扶手安装特别及时，对于我本人来说，感激之情难以表达，感谢社区、也感谢网格员。”宝邻社区的吴锦华激动讲述道。

据悉，原来是网格员在日常巡查走访中，了解到他因糖尿病导致视力一级残疾，去年底又确诊尿毒症，每周要去医院做血透两次，因视力残疾、身体乏力，上下楼梯困难。因此，网格员向社区建议可以通过民生小事项目，安装便民扶手，帮助他上下楼，以此来减轻他生活中出行的困难。

项目确定后，经过社区实地踏勘，考虑其急切困难，仅一周的时间，施工方就在一楼至三楼楼梯右侧加装便民扶手，方便居民出行。据悉，去年以来，街道按照不同的困难程度，给居民安装了两次便民扶

增设晾衣架 便利“你我他”

辖区内居民李先生拨打12345便民服务热线电话，向街道反映，虎池苑小区内私下晾晒的现象比较多，希望能在小区内增设公共晾衣架，一方面可以减少私拉晾晒行为，另一方面，也能提升小区环境。

接到电话后，分中心联系了虎池苑社区，确定小区居民多次反映希望可以增设晾衣架，因此启动民生小事项目，在12幢附近增设了4套晾衣架来满足居民日常的晾晒需求。

“一直以来，我们小区都欠缺成套的晾衣架，大部分居民直接在楼下找到空地就进行晾晒，确实影响小区的环境。这次新安装的一批晾衣架可以缓解居民的需求，以后社区也会继续争取为居民增设，改善

大家的生活质量，提升幸福指数。”虎池苑社区党总支书记袁芹莹说道。

铺设雨水管 安全“亿点点”

领秀金品小区的居民陈建英在社情民意联系日的现场提出，小区9幢北广场为居民集中休闲活动空间，但是一到下雨天就有很多积水无法排出，影响居民出行也存在安全隐患，希望能修缮改善这个情况。

随后，社区网格员与工作人员就来到现场进行勘探，发现9幢与广场之间的健身步道因地基下陷导致无法正常排水，此外，9幢北面通往广场的绿化小道雨后泥泞易践踏，影响居民通行。因此，结合实际情况，应该铺设雨水管并增加一条人行便道方便居民出行，以此来杜绝安全隐患。项目启动后，历经不到5天的时间，就完成了。

接下来，白洋湾街道将继续以网格为“着笔”，畅通社情民意的渠道，始终聚焦民之所盼，坚持以居民需求为导向，办好群众关切的“关键小事”，解决居民生活诉求，不断提升基层社区治理的温度，以实际行动稳稳兜起辖区居民的获得感、幸福感、安全感。

黄埭镇企业冠名高铁列车首发启程

日前，苏州市相城区黄埭镇企业——中亿丰罗普斯金材料科技股份有限公司冠名的高铁列车首发仪式举行。冠名列车为C3798，日运行82个车次，覆盖江苏、上海、山东、浙江、安徽、福建、广东7个省份/直辖市。

列车内，“中亿丰罗普斯金，您身边的铝行家”品牌理念在头片、桌贴、品牌天幕、海报等媒体上铺陈开来，全方位、立体化、沉浸式在封闭空间内进行多视角、高强度的品牌曝光，与乘客建立深度沟通链接，加速品牌销售转

化。

据悉，中亿丰罗普斯金材料科技股份有限公司成立于1993年，2010年A股主板上市（股票代码002333），是国内集铝合金型材、铝合金系统门窗、太阳能边框、智慧城市、智能化设计及施工、智慧检测为一体的综合性上市企业。中亿丰罗普斯金高铁冠名列车的首次成功开行，以创新的营销模式、丰富的产品传播方式、沉浸式的场景呈现，将助力黄埭品牌精准触达亿万乘客，助力黄埭品牌实现跨越式升级。

郑翼奕 徐晓安

黄桥街道荷馨苑社区开展消防演练

为进一步提升社区红色物业应急处置能力，确保在突发事件中能够迅速、有效地采取应对措施，保护居民生命财产安全，近日，相城区黄桥街道荷馨苑社区组织开展了一场消防应急演练活动。

模拟火灾场景设置在荷馨苑小区4幢小广场，红色物业成员迅速启动应急预案，按职责分工迅速行动。有的负责拨打火警电话报警，有的负责疏散楼内居民，有的则携带灭火器材前往火灾现场

进行初期扑救。在演练过程中，工作人员们紧密配合、协同作战，成功地将模拟火灾控制在初起阶段，并顺利完成了居民疏散任务。

本次消防应急演练不仅提升了荷馨苑社区红色物业的消防安全素质和应急处理能力，也提高了辖区居民的安全意识。未来，荷馨苑社区将继续加强消防安全宣传教育，不断提升社区的消防安全水平，为居民营造一个安全、和谐、美好的生活环境。

高达