

全民健身喜迎冬奥 趣味运动共庆佳节

本报讯(通讯员贺琼瑶)为增强群众健康素质,丰富文化生活,营造良好的中秋、国庆节氛围,9月25日,第三十届石景山区金秋体育盛会开幕式暨全区趣味运动会在石景山体育场隆重举行。

本次运动会从北京市体育生活化社区体质促进项目中精选出11个项目,分为混合集体和个人赛,集体竞赛包括毛毛虫竞速、超级障碍赛、指压板接力、集体跳绳、三人四足共5个项目;男、女个人竞赛包括愤怒的小鸟、30米托球跑、慢骑自行车、百发百中、个人跳绳、足球射门共6个项目。来自全区机关、事业单位、街道社区的34支队伍约700名职工参加了运动会,各位参赛选手全身心投入到比赛中,尽情享受体育带来的快乐。本次运动会将趣味项目与竞技运动有机结合,努力调动广大干部职

工的运动热情,提升组织凝聚力,引导干部职工自觉加入健身行列,以强健的体魄、饱满的热情、充沛的活力为构建绿色民生家园、推进我区各项事业蓬勃发展发挥正能量。

石景山区金秋体育盛会是北京市“一区一品”群众体育品牌活动,已成功举办29届,在推广全民健身、增强群众体质、促进社会和谐等方面发挥了积极作用。本届盛会以“高端绿色新发展 全民健身享金秋”为主题,历时两个多月,将以《国家体育锻炼标准》市民体验活动为主体内容,同时积极开展登山、骑行、趣味运动、健步走等内容丰富、形式多样的系列活动,广泛搭建健身平台,引导广大干部职工、居民群众关注健康、主动健身,让科学健身的理念、知识和技能融入群众、深入人心,在全区营造全民健身的热烈氛围。



北京市石景山区人民代表大会常务委员会公告

[十五届]第1号

由鲁谷第五选区选出的石景山区第十五届人民代表大会代表林凤江、老山第三选区选出的石景山区第十五届人民代表大会代表王文光、老山第四选区选出的石景山区第十五届人民代表大会代表肖贝、老山第五选区选出的石景山区第十五届人民代表大会代表肖庆因工作需要,先后调离本行政区域。

依照代表法的有关规定,林凤江、王文光、肖贝、肖庆的代表资格终止。

截至目前,石景山区第十五届人民代表大会实有代表181人。

特此公告。

北京市石景山区人民代表大会常务委员会

2015年9月17日

北京市石景山区第十五届人民代表大会常务委员会关于接受陈婷婷等七名同志辞去石景山区第十五届人民代表大会代表职务请求的决定

(2015年9月17日北京市石景山区第十五届人民代表大会常务委员会第二十八次会议通过)

根据陈婷婷等七名同志的请求,按照《中华人民共和国全国人民代表大会和地方各级人民代表大会选举法》第五十二条的规定,北京市石景山区第十五届人民代表大会常务委员会第二十八次会议决定:接受陈婷婷、迟志禹、王春艳、杨旭东、张玉国、韩冰、周西松辞去石景山区第十五届人民代表大会代表职务的请求。

北京市石景山区第十五届人民代表大会常务委员会关于补选区第十五届人民代表大会代表的决定

(2015年9月17日北京市石景山区第十五届人民代表大会常务委员会第二十八次会议通过)

自2015年初区第十五届人民代表大会第五次会议以来,由于调出本行政区、工作调整等原因,已有部分代表名额出缺。根据《中华人民共和国全国人民代表大会和地方各级人民代表大会选举法》的有关规定和人大工作的需要,区人大常委会决定:补选区第十五届人民代表大会代表。本次补选工作在区委的统一领导下进行,由区人大常委会主持。在石景山区第十五届人民代表大会第六次会议召开前,依法完成本次补选工作。

北京市石景山区人民代表大会常务委员会决定任命名单

(2015年9月17日北京市石景山区第十五届人民代表大会常务委员会第二十八次会议通过)

任命陈婷婷为石景山区人民政府副区长。

北京市石景山区人民代表大会常务委员会任免名单

(2015年9月17日北京市石景山区第十五届人民代表大会常务委员会第二十八次会议通过)

任命王颖玲为石景山区人大常委会教科文卫工作委员会主任。免去杨文钢石景山区人大常委会教科文卫工作委员会主任职务。

北京市石景山区人民代表大会常务委员会任免名单

(2015年9月17日北京市石景山区第十五届人民代表大会常务委员会第二十八次会议通过)

- 任命易珍春为石景山区人民法院知识产权审判庭庭长;
- 任命牟芳菲为石景山区人民法院刑事审判庭副庭长;
- 任命张英周为石景山区人民法院民事审判第二庭副庭长;
- 任命徐莹莹为石景山区人民法院民事审判第三庭副庭长;
- 任命刘岭为石景山区人民法院知识产权审判庭副庭长;
- 任命赵欣为石景山区人民法院五里坨人民法庭副庭长;
- 任命赵伟为石景山区人民法院执行局执行二庭副庭长;
- 任命徐晓辉为石景山区人民法院民事审判第一庭副庭长、审判员;
- 任命田江海为石景山区人民法院审判员;任命李扬为石景山区人民法院审判员;
- 任命董妍为石景山区人民法院审判员;任命赵蕾为石景山区人民法院审判员;
- 任命陈仪佳为石景山区人民法院审判员;任命王华伟为石景山区人民法院审判员;
- 任命姚媛为石景山区人民法院审判员。

石景山区一周天气预报

预计十一期间石景山以晴到多云天气为主,早晚气温较低。1日有5级偏北风,阵风7级。具体预报如下:

- 10月1日(周四):晴间多云,偏北风5级左右,阵风7级,22~10℃;
- 10月2日(周五):晴,26~12℃;10月3日(周六):晴间多云,24~12℃;
- 10月4日(周日):晴转多云,23~13℃;10月5日(周一):晴间多云,25~13℃;
- 10月6日(周二):晴转多云,24~12℃;10月7日(周三):多云转晴,23~12℃。

敬请关注本区最新天气预报。

我区广泛宣传新《食品安全法》

本报讯(通讯员胡朝英)9月29日,区食品药品安全委员会办公室组织辖区食药监局、相关街道办事处开展了形式多样的新《食品安全法》集中宣传活动。活动现场发放宣传资料2200余份,展示宣传展板17块,悬挂宣传横幅7条,接受现场咨询430人次。此次活动进一步使辖区百姓了解了新《食品安全法》的主要内容和新法亮点。

辖区全覆盖,动静结合宣传新《食品安全法》

连日来,为提升宣传新《食品安全法》效果,扩大影响力,区食药安委办会同辖区食药监局积极开展新《食品安全法》进社区、进商超、进市场、进企业、进学校等活动。利用宣传展板、宣传资料对新

●为落实区委聚焦集体经济改革发展的重要指示,近日,集体经济办与发改委班子及重要科室进行工作对接。就人口疏解工作、低端产业大杂院清理工作、

《食品安全法》亮点进行直观、易懂的“阐述”;针对辖区食品生产、销售企业举办专题讲座,为食品生产经营从业者答疑解惑。

摆摊设点发“红包”,新《食品安全法》深入人心

“领到资料后,每个人都要认真学习,两周后考试,成绩和奖金挂钩。”在位于鲁谷路瑞达大厦的宣传点,附近一家大型餐饮企业的负责人带领厨师、服务员排队领取新《食品安全法》宣传资料。虽然天空下着小雨却丝毫没有影响大家学习新食安法的热情。活动现场,执法人员一边为大家答疑解惑,一边为大家发“红包”,红包里是一本崭新的《中华人民共和国食品安全法》。

集体土地委托管理工作、压减燃煤工作、绿化用地单独立项、集体土地项目建设等需要寻求的政策及资金支持等问题进行了充分讨论和沟通。集体经济办

中老年人如何预防膝关节的运动损伤

“人老腿先老”是我们大家都老的话,膝关节是很多中老年人最先出现疼痛的部位之一。为什么中老年人的膝关节会出现疼痛呢?记者采访了北京长庚医院的骨科医生,给大家详细解析。

中老年人的膝关节会出现疼痛,其实很多时候都是源自于运动损伤。专家说,我们的关节内部除了骨头,还有软骨、半月板和交叉韧带,这些组织各自都有它们的功能,一旦出现损伤,正常的生理功能就会丧失,损伤的部位就会形成致炎的因素,从而使人产生疼痛或膝关节发沉、涩以及僵硬活动不便的症状,有些时候还会形成游离体,对关节形成卡压和绞索。

老年人的损伤为什么会出现在轻微的运动中,甚至是一个转身的过程中呢?医生说,这是由于关节老化的缘故,我们的半月板、软骨、韧带都会随着年龄的增长而老化,这些组织的老化表现在脱水、脆化

和硬化方面,因此,在轻微的外力下就容易造成损伤。

目前,很多中老年人很喜欢参加各类的体育运动,以达到强身健体的目的。对此,医生提醒,中老年首先要根据自身的条件和习惯选择合适的运动。比如说,很多中老年人退休后时间比较多,经常出去爬山活动,对于他们就不是很适合,其对膝关节的损伤也特别大。还有目前很流行的快走、长跑、跳舞、踢毽等也不适合。即使我们平时就有某些运动的基础,但随着年龄的增长,也应该控制好运动的时间和频率,控制在自身不劳累能耐受的情况下,并且要在运动前做好热身和预防措施。如果自身存在心脏病、高血压等慢性疾病,在运动时千万要注意,不要争强好胜,以免造成更大的伤害。

医生提醒,一旦不小心伤到了膝关节,要到专科医院及早进行检查治疗,以免延误病情。

北京长庚医院健康教育知识普及

健康热线:010-88296363