

从“童言无忌”到“落地生根”

渝中以多元举措让儿童成为城市发展“小主人”

让“1米高度”融入现代化人民城市建设,用“童声”助力人民城市现代化提质。自入选全国首批14个国家儿童友好城市试点以来,渝中秉持“从1米高度看城市”理念,从议事参与、空间改造、服务保障、文化浸润四大维度,在8D山城的独特肌理中,铺展儿童友好的生动画卷。

近日,《渝中区儿童参与工作指引(试行)》正式发布,该指引首次明确儿童参与城市治理的各个流程和方向,构建起渝中儿童参与工作的一体化制度框架,填补了西南地区老城区儿童参与与机制的制度空白,也为渝中持续深化“儿童优先”核心理念提供了操作指南。

老城微更新 折射“童趣哲学”

在空间规划上,渝中以“1核1网2圈3带N点”全域格局为引领,储备2023—2025年儿童友好项目194个,立足老城区、建成区实际,针对桥下空间、屋顶平台等城市“边角料”实施微更新,创新打造具有母城特色的“8D风格”适儿化改造范例。

作为渝中区儿童友好社区,两路口街道中山二路社区紧扣8D山城地形推进适儿化改造,联合龙湖公益基金会建成400平方米儿童活动场地,含1个羽毛球场、4个乒乓球台等4组游戏设施,打造50平方米垃圾分类主题游园,以彩绘和标识实现寓教于乐;红星亭坡片区完成适儿化改造,在景德幼儿园外铺设100米彩色学径步行道,加装“阳光”电梯破解儿童爬坡难题……

在大溪沟片区,循着“老社区里的童年欢笑”,盘活背街小巷,拆除破旧围挡,量身打造童梦乐园、生态课堂、趣味长廊,让曾经的“闲置角落”变身孩子们追逐嬉戏的“成长乐园”。

此外,区妇女儿童活动中心还以“1米高度”丈量成长需求,将积木城堡、公仔乐园嵌入活动中心空间肌理,精心雕琢出充满童趣的儿童友好微空间,更贴心嵌入临时托育服务,既为社区儿童织密了寸步不离的成长护航网,也为旅游家庭搭起了暖意融融的温馨停靠站。

温情守护 护航儿童健康成长

“谢谢叔叔阿姨,这里的羽毛球课让我找回了快乐!”在渝中区未成年人救助保护中心,13岁的豪豪挥舞着球拍露出笑容。一年前,确诊为中度抑郁的豪豪拒绝与人交流,渝中区未成年人救助保护中心工作人员以羽毛球为突破口,链接爱心资源提供40节免费课程,搭配心理咨询师定期疏导,如今的豪豪已能主动参加自然徒步活动并坚持走完全程。

在区民政局、区妇联的指导下,渝中区未成年人救助保护中心精准聚焦困境儿童身心发展需求,构建“音乐相伴·运动为翼”的赋能模式,暖心打造“天使成长”项目,开设“阳光的翅膀”暑期运动成长营,特邀专业羽毛球教练为孩子们开展系统训练,同时成立“艺路童行”渝好合唱团,组织辖区困境儿童参加经常性、多元化的表演体验和社会实践,让他们在音乐和运动中增进交往、提升素质、提高幸福感知力。

福感知力。

为进一步织密困境儿童帮扶网,渝中持续深化精准帮扶举措。一方面,创新推行“爱心妈妈”结对计划,面向社会招募有爱心、有责任心的志愿者,与孤儿、事实无人抚养儿童建立“1+1”专属帮扶关系;另一方面,积极联动社会力量,联合爱心企业设立困境儿童专项救助基金,解决医疗诊疗等实际需求,同时定期组织开展“爱心义诊”“成长营”等活动,全方位守护困境儿童身心健康,为儿童成长筑起坚实防线。

文化IP 打造儿童友好新范式

渝中的每一块砖瓦都承载着故事,儿童友好城市建设以“红色根脉”为底色,将革命历史转化为浸润童心的生动教材。“小萝卜头在监狱里还坚持学习,我们更要珍惜现在的生活……”在红岩儿童公园的“狱中课堂”情景体验区,8岁的周梓航沉浸式感受红色文化。这座群山环抱的公园配备沙池、攀岩墙、摇摇桥等无动力设施,结合半山崖线步道打造“红墙”打卡点,成为“沉浸式思政课堂”的典范。

除了红岩公园,渝中还构建全域红色研学网络:红岩村儿童友好社区打造“4区1社”场景,构建儿童“10分钟研学圈”,联动红岩革命纪念馆等红色站点,让儿童用脚步丈量革命足迹;上清寺街道与重庆中国三峡博物馆开展党建共建,以“童趣博物馆 共建友好”主题活动,让儿童通过文物修复体验激发文化探索兴趣……这种“公园+社区+场馆”的多维红色教育体系,让渝中成为全国首个将红色基因深度融入儿童友好空间的城区。

从儿童议事会的“童声提案”到8D空间的“童趣改造”,从全周期服务的“温暖兜底”到文化浸润的“基因传承”,渝中用3年实践将“儿童友好”转化为可感可知的城市温度。截至2025年,已建成儿童友好社区6个、学校7所、公园6个、医院5个,累计投入资金50余亿元,有序推动儿童友好项目180余个,国家级首

批投资项目圆满收官。

今年以来,上清寺街道儿童友好街区入选《城市儿童友好空间建设可复制经验清单(第二批)》,“渝中区多措并举救助帮扶困境儿童”经验做法入选《全国儿童友好城市建设经验举措》,曾家岩社区、湖广会馆社区、人民小学校、重庆市中医骨科医院、红岩公园等14个单位入选重庆市首批儿童友好社区、学校、医院、公园。

当清晨的阳光洒在中山四路儿童友好馆的玻璃幕墙上,当孩子们的欢笑声回荡在红岩公园的草坪上,当“1米高度”的需求被纳入城市每一次规划——这座8D山城,正以“儿童友好”为笔,书写着“城市让生活更美好”的渝中答案。

文/图 记者 晏艳辉



渝中区妇女儿童联合会
渝中区融媒体中心



“行走的思政课”
丰富儿童视野。



“小街童画 向阳拾光”儿童友好
艺术街区共创活动。

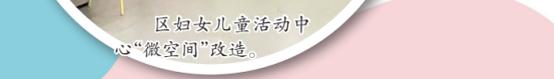
三级议事体系 激活城市治理新维度

今年初,石油路街道煤建新村B片区老旧小区改造项目启动后,马家堡小学校立即动员校园儿童议事代表就此改造项目开展实地调研,通过手绘“儿童需求地图”、实地街头采访、组织专题研讨等形式,提出20余个儿童需求“金点子”,梳理形成《石油路街道儿童友好改造调研提案》,根据儿童建议,街道将儿童智慧监控系统、彩色路牌标识、彩色斑马线等符合儿童需求的内容纳入片区改造总体设计。

无独有偶,今年6月,上清寺街道联合人民小学校开展“小街童画 向阳拾光”项目,项目以“母城记忆”涂鸦为主题,200名学生在向阳艺术街绘制通远门城墙、嘉陵江索道等地域元素,用画笔唤醒城市记忆,用“童声”参与街区改造,让沉寂的老街区焕发新生。

作为将儿童议事纳入政府工作流程的中心城区,渝中创新构建“区级红岩儿童议事会—街道社区议事团—校园议事盟”三级体系,建立“儿童提议—代表转化—部门落实—效果反馈”7日闭环机制。截至目前,已培育儿童议事代表

327名,共收集儿童建议100余条,其中“山城步道适儿化改造”“社区食堂多元化”等20余条建议已落地实施,让儿童以“小主人”的身份成为城市友好的参与者和受益者。



区妇女儿童活动中心“微空间”改造。

社保卡更换更高效更便捷 渝中区社保卡“同号即时换卡”业务开通

本报讯(记者 姚延洋)日前,记者从区人力社保局获悉,渝中区社保卡“同号即时换卡”业务在中国农业银行重庆渝中支行正式开通,社保卡更换更高效更便捷。

此前,市民办理社保卡更换时有两种选择:若选择“同号换卡”,需等待卡片制作完成后再次前往银行领取,耗时较长;若选择“异号换卡”,虽能当场拿卡,但原社保卡绑定的各类缴费、支付业务需重新办理,后续操作烦琐。而“同号即时换卡”业务的推出,将“同号”与“即时”两大需求结合,有效填补了服务空白。

据区人力社保局相关负责人介绍,无论是因社保卡损坏、丢失、有效期满需换卡的市民,还是参加城镇职工基本养老保险、城乡居民基本养老保险的参保人员,或是享受其他社会保障待遇的人员,均可申请办理“同号即时换卡”业务。办理业务时,只需持卡人携带本人有效身份证件和原社保卡,前往指定的合作银行服务网点即可办理。

“你好,我的社保卡有效期满了,需要重新办一张新的。”记者在中国农业银行重庆渝中支行看到,市民李先生刚提出需求,工作人员便引导他出示身份证与原社保卡,随后协助其在业务办理柜机上提交申请。申请一经通过,现场制卡设备立即启动。很快,一张卡号与原卡一致的新社保卡便递到了李先生手中。

“以前换卡要等多很久,要么换号后重新绑业务,很麻烦。现在10分钟左右就能拿到新卡,更便捷!”刚办完业务的李先生难掩喜悦,对这项便民服务赞不绝口。

据了解,近年来,区人力社保局围绕“惠民、利民”主题,深入推进社保卡“一卡通”服务管理新模式。截至今年8月底,第三代社保卡已累计换发超过23万张,电子社保卡覆盖率位居全市前列;“川渝互办”“渝藏互办”业务共计服务270余人次;完成新生儿“出生一件事”社保卡新办累计1141件。



渝中区人力资源和社会保险局
渝中区融媒体中心

传播科学知识 展现科技魅力

2025年渝中区全国科普月主场活动启动

本报讯(记者 徐潇)日前,2025年渝中区全国科普月主场活动启动。活动当天,七星岗通远门城墙遗址公园广场热闹非凡,市民们循着科普展位的指引穿梭其间,时而驻足观看展项,时而参与互动体验,仿佛走进了一座开放多元、满是惊喜的“科学游乐园”。

此次主场活动以“提升全民科学素质 夯实科技强国基础”为主题,主要分为主题科普展、科普集市、科普加油站三大区域,向市民宣传科学知识,展现科技魅力。

主题科普展 让科学与生活“零距离”

参与趣味垃圾分类,识别食品安全标签……主题科普展现场,围绕民生科技、食品安全、低碳生活、防灾减灾等热点领域,设置的一系列图文展板、实物模型和多媒体装置,吸引了大量市民驻足观看、参与体验,现场学习氛围浓厚。

被子重与否,与睡眠好坏有关吗?市民刘先生对这一科普知识印象深刻:“这

些科学知识很实用,在日常生活中,选择合适重量的被子,还能有效改善睡眠。”

据悉,本次展览由区科协联合区委网信办、区科技局、区生态环境局、区城市管理局、区卫生健康委、区应急管理局等部门共同举办,真正实现了“多部门联动、多领域覆盖、多形式呈现”。

科普集市 沉浸式感受科学魅力

科普集市分为科普展览、科技体验、现场义诊三大板块,通过科普讲解、现场参与等方式,开展特色科普活动,为市民提供优质多元、触手可及的科普互动体验。

上午10点,两只由机器狗扮成的呆萌“狮子”走上舞台,用灵动的步伐和有趣的动作,为市民带来一场科技与艺术完美

融合的舞蹈表演。

“这不仅是一场娱乐表演,更是科技成果的生动展示。”市民张先生观看表演后高兴地说,通过这场表演,他和家人深刻感受到了现代科技的魅力。

通过显微镜近距离观察细胞的奥秘,众多市民驻足昆虫标本和矿物展品前了解大自然的神奇,还有医务人员现场演示心肺复苏技巧、牙科医院和眼科医院提供免费咨询和义诊……活动现场,市民们通过多种方式,趣味解锁各种科普知识。

科普加油站 趣味体验为科学“加油”

活动现场,最富仪式感的环节就是科普加油站:参与者只需按下按钮,电子屏

上便会生成一个专属的“科普助力数字”,以实际行动表达对科学的热爱与支持。

同时,市民还可在写有“热爱科学,你我同行”的科普加油站前打卡合影,并可扫码关注“渝中科协”微信公众号获得惊喜礼品。

“希望通过这种轻松有趣的方式,让市民感受到科学并不遥远,而是与我们每个人都息息相关。”区科协相关负责人表示,本次主场活动通过丰富多元的形式引导市民主动关注科学、深入学习科学、积极参与科学实践,进一步营造勇于探索的良好氛围。



扫码关注重庆渝中APP图文报道

中国减盐周:人人行动,全民控盐

每年9月15日所在的一周是“9·15”减盐周,本周为第7个减盐周,其核心是传播“就要5克”的减盐理念,普及科学用盐知识,助力人们养成健康习惯。

一、为什么要减盐?

食盐提供人体必需的钠,调节体液平衡与血压,但高盐(钠)摄入会增加高血压、脑卒中、胃癌及全因死亡风险。减盐是世界卫生组织认可的高性价比健康干预措施。

《中国居民膳食指南(2022)》推荐:11岁及以上人群每日盐摄入量≤5克;7—10岁≤4克;4—6岁≤3克;2—3岁≤2克。

二、日常控盐关键

- 我国居民72%的钠来自烹饪用盐,1克盐含400毫克钠,酱油、鸡精等调味品也含大量钠,需减少使用。此外,方便面、面包等预包装食品常含“隐形盐”,烹饪时应少放或不放盐。
- 选购预包装食品要查看营养标签,优先选择低钠产品,每100克含钠超600毫克的“高钠”食品建议少吃。
- 三、实用减盐技巧
- 1.用限盐勺等工具控制用量。
- 2.选低钠盐,少用高盐调味品,用葱

- 姜蒜等天然食材提味。
- 3.出锅前放盐,保持咸度且减少用量。
- 4.多吃新鲜食材,少选加工食品,购买时查看钠含量。
- 四、核心减盐知识
- 高钠饮食致高血压,增加心脑血管疾病风险;成人每日盐≤5克,用定量盐勺;减盐循序渐进,用辣椒、醋等提味;少吃腌制品、加工食品,多吃新鲜蔬果;警惕方便面、面包等“隐形盐”;在外就餐主动要求少盐。

五、“三减”协同

高盐常伴随高油、高糖,需协同控制:减油:成人每日≤25克,换油种、用控油壶,少吃油炸食品。减糖:成人每日添加糖≤50克(最好≤25克),少喝含糖饮料,用低糖果糖替代甜点。

(来源:渝中疾控 陈颖)

