

# “作孚杯”模拟导游大赛启动报名

## 4月9日截止

本报讯 日前,魅力北碚·文化瑰宝“作孚杯”模拟导游大赛报名工作已正式启动。即日起至4月9日,感兴趣的市民可关注“休闲北碚”微信公众号在线报名,及时了解赛事的最新资讯。

2008年以来,区文化和旅游相关部门、西南大学以及民生公司就开始举办模拟导游大赛,旨在弘扬作孚精神,发现和培养文化旅游人才,宣传北碚文化旅游,推动北碚文化旅游事业,今年已是第十届。

据悉,本届模拟导游大赛由区委宣传部、区委统战部、西南大学宣传部、共青团西南大学委员会、民生公司主办。本届比赛分为西大组和社会组两个部分。西大组参赛选手为西南大学师生,社会组参赛选手为机关事业单位工作人员、博物馆讲解员、景区讲解员、区内各院校在校师生、讲解爱好者。比赛设置了初赛、复赛、决赛,最终将评选出一等奖6名、二等奖6名,最佳才艺奖、最佳解说奖、最佳风采奖各1名。

与往届比赛不同的是,本届比赛参赛选手的范围从校园走向了全社会;其次,本届大赛举行期间将穿插两次培训。一次培训是“爱国企业家——卢作孚创业精神和家国情怀”专题讲座和“巴山夜雨地·温泉故里游—北碚文化旅游资源介绍”专题讲座;另一次培训是参观讲解我区温泉资源。通过比赛,可以让参赛者、观赛者了解、热爱北碚;通过培训,可以让参赛者系统

学习我区的历史、人文、自然等资源,增强文化自信,成为北碚文化的传播者、北碚旅游的代言人。

据悉,继模拟导游大赛之后,我区还将推出“2019城市定向赛·北碚站”“书香北碚·碚城同读一本书”“童声话碚城·走进博物馆——小小讲解员大赛”“2019金刀峡户外多项挑战赛”以及“北碚区全域旅游国际研讨会”等庆祝建国七十周年文旅融合系列活动。(本报记者)

# 重庆可申领电子社保卡了

## 首期15项功能快来了解

**轻松申领**  
**电子社保卡**

支付宝申领  
电子社保卡流程图

资料来源：支付宝

重庆日报(记者 黄乔 杨艺)3月22日,记者从市人力社保局获悉,即日起重庆市民可通过“重庆掌上12333”App等人力社保部门授权渠道申领自己的电子社保卡。未来,通过手机,市民即可享受人力社保相关线上服务,省时省力。

电子社保卡安全么?据市人力社保局相关负责人介绍,电子社保卡是社会保障卡线上应用的有效电子凭证,与实体社保卡一一对应,状态相同,功能相通。由全国社保卡服务平台统一签发,统一认证,统一管理,全国通用。用户领卡和用卡时,均需要App端与全国社保卡

服务平台实时校验确认,结合社保卡信息验证、银行账户验证、刷脸认证等互联网安全技术手段,确保“实人、实名、实卡”。

“电子社保卡具有操作简单、应用便捷、安全可靠等特点。市民领用电子社保卡后,可高效、便捷、安全地享受人力社保线上服务。”该负责人介绍,目前,我市“重庆掌上12333”App已先期开通15项功能应用,持卡人签发绑定电子社保卡后,就可随时随地在手机上使用了。其中电子社保卡办理类功能包括灵活就业补贴、毕业生求职补贴、技能提升补贴、社保卡交易密码修改、社保卡查询密码修

改、居民养老档次变更、养老待遇资格认证、预申请仲裁、预申请调解等;电子社保卡查询类功能包括待遇享受、参保信息、缴费查询、成绩查询等。后续将进一步扩展授权签发渠道,持续开通新的功能服务应用。

电子社保卡怎么申领?据介绍,目前我市首批开通5个签发渠道,持卡人只需在手机上下载安装市人力社保局“重庆掌上12333”App/支付宝App/工商银行“融e联”App/中国建设银行App/平安“城市一卡通”App,均可申领。目前,全国已有20个省150多个城市可以通过支付宝领取电子社保卡,电子社保卡作为实体社保

卡的线上形态,正逐渐成未来趋势。

如何才能把电子社保卡“放进”手机?以支付宝为例,市民在支付宝App首页点击“城市服务”,点选自己所在城市,选择电子社保卡,或直接在支付宝首页搜索“城市名+电子社保卡”,通过“刷脸”认证后,就申领成功了。即日起到3月底,新用户可在支付宝内搜索“电子社保卡红包”,绑卡后还能领取最高999元现金红包。

该负责人提醒,若因手机操作系统兼容问题,造成“12333App”下载失败,可换用支付宝等其他途径。如有疑问可拨打人力社保热线12333进行咨询。(原载2019年3月23日《重庆日报》5版)

重庆日报(记者 黄乔)“我没得工作单位,可以有社保不?”“社保卡丢了,怎么办?”……现实生活中,不少市民被社保问题困扰。3月22日,市人力社保局对“被问最多的十条社保问题”进行了官方解答。

**问题一**  
我是农村户口,能参加城镇职工养老保险吗?  
答:当然能,户口不影响参保。我市社会保险已经打破了户籍限制,不论城镇户口还是农村户口,都可以参加职工养老保险。有工作单位的随单位参保,无工作单位的,满足条件也可以个人身份参保,两种参保方式的缴费年限和待遇计算方法是完全一样的。

**问题二**  
我没得工作单位,可以有社保不?  
答:没有工作单位,也可以参保。无工作单位的灵活就业人员可以选择以个人身份参加职工养老及医疗保险。无力参加职工保险的,还可以选择参加居民养老及医疗保险。个人办理参保,一般到户籍所在地社保经办机构办理。

**问题三**  
你们常说社保卡,我手里有张医保卡,这是不是同一张卡?  
答:是指的同一张卡。社保卡是多险种通用的,只是因日常较多使用的是社保卡的医保功能,所以大家比较习惯称呼它为医保卡。它的全名是“社会保障卡”。

**问题四**

# 十问社保热点问题

**问题四**  
单位没给我上工伤保险,我出了事故不能享受工伤待遇?  
答:如果事故被认定为工伤,就可以享受。按《工伤保险条例》规定,用人单位应当依法为员工参加工伤保险。应当参加工伤保险而未参加,未参保期间用人单位职工发生工伤,被认定为工伤的,由该用人单位按照条例规定的工伤保险待遇项目和标准支付费用。所以,享受工伤待遇的前提是确认该事故是不是工伤。

**问题五**  
我阿姨50岁了,离养老保险最低缴费年限还差5年,但是已经和单位解除了劳动合同,她还能领养老金吗?  
答:延长缴费至满年限后,仍然可以领。养老保险缴费年限未满,但已到退休年龄的,需要延长缴费至满年限(15年)才能申请退休。建议参保人以个人身份继续参保缴费至满15年,然后办理退休手续,每月领取职工退休养老金。

**问题六**  
我的职工养老保险已经缴了15年,但我才40周岁,不是以后都不缴了,等到退休年龄直接退休?  
答:不建议这样操作。职工养老保险的15年缴费年限,是可以申请退休的最

低缴费年限,但养老保险遵循多缴多得、长缴多得的基本原则,缴得越多,在影响养老金的其他因素不变的情况下,领取的养老金就会越多,因此建议在经济条件允许的情况下持续缴费至退休年龄,这样以后的养老金更多,老年生活更有保障。

**问题七**  
我是在彭水县缴社保,但我的户口在江北区,我的退休金会不会因为在哪里办退休而不同?  
答:在大重庆范围内,在各区县办理退休,计算标准都是一样的。重庆的社保政策由省级统筹,所以在哪个区县申办退休手续,并不影响退休待遇。按政策规定,办理退休应当在退休时的参保关系所在地提出申请。

**问题八**  
我的社保卡不见了,用不起了,补得到不?  
答:可以补。但应当先挂失,再补办。社保卡丢失后,建议及时拨打社保服务热线12333,根据语音提示挂失(提供24小时全天候自动语音服务)。也可持挂失者本人身份证(代办还须持代办人身份证)到经办窗口挂失。还可在社保经办服务大厅的自助一体机上挂失。挂失后请携带本人身份证原件,前往重

庆市任一区县社保卡服务网点办理补卡,为方便核实身份信息,最好到参保地社保卡服务网点办理。需要注意的是,社保卡开通了社保金融功能的,持卡人还要第一时间向银行挂失。

**问题九**  
在网上不可查看我的社保信息?  
答:可以的,有多种网络渠道可以查询自己的社保信息:1.拨打人力社保服务热线12333可以电话查询;2.进入重庆市人力社保局、重庆市社保局官方网站查询;3.进入“重庆人力社保”、“重庆社保”微信公众号查询;4.通过“重庆社保”App、“掌上12333”App查询;5.进入重庆有线电视网机顶盒的“333”社保频道查询。

**问题十**  
换了新单位,需要提供以前的参保证明,又不想为了这个事情专门跑一趟办事大厅,在手机上可以查看下载不?如何操作?  
答:可以的,在手机上可以使用“重庆社保”微信公众号或“重庆社保”App查看个人参保证明。进入后找到“参保证明”按钮,选择“个人历年参保证明”或“近两年参保缴费明细”,就能下载查看,并通过打印机自行打印。用电脑可以进入重庆市人力社保局官网社保子网站(http://rlsbj.cq.gov.cn/cqsj),前往“线上服务项目”区域,找到“参保证明打印及验证”,也可查看并下载、打印参保证明。(原载2019年3月23日《重庆日报》5版)

## 诚信建设万里行

### 失信主体重获“新生”

# 全区13家企业完成信用修复

本报讯(记者 曾晓隆)记者日前从区发展改革委获悉,自去年9月以来,我区积极开展失信企业信用修复工作,鼓励已履行义务的失信企业对自身信用进行修复。目前,全区已有两批次共13家企业完成信用修复。

为鼓励企业诚实守信经营,近年来,我区对辖区内1000余家具有行业代表性的企业进行了信用评级,并针对部分民营企业信用意识不强、信用知识相对匮乏等问题,积极开展信用宣传教育活动,扫除企业信用知识盲区,逐步激活企业的信用意识。

此外,我区还在行政服务中心二楼开设了征信窗口,免费为企业提供免费信用档案服务,鼓励民营企业建立信用管理和教育制度,培育企业信用文化。目前,已有300余家企业完成企业

信用档案免费认领。

随着我国社会信用体系建设的逐步完善,失信企业一处失信、处处受限,在贷款、招投标、投资等方面都会受到限制。为了引导失信企业积极纠错,让他们在主动履行法律义务,消除不良社会影响的前提下有改过自新的机会,我区积极开展失信企业信用修复工作。据了解,信用修复流程分为提交申请、信用修复核准、信息公开、信用修复培训和完成信用修复5个步骤。

区发展改革委相关负责人介绍,通过实施信用修复机制,我区建立起了自我纠错、主动自新的社会鼓励与关爱机制,促使企业提高诚信经营和信用管理水平,保护信用主体的合法权益,营造诚实守信的社会氛围,推动民营经济高质量发展。

# 王凤炳书屋成为北碚图书馆馆外流通点

本报讯 日前,北碚图书馆将王凤炳书屋确定为“馆外流通点”,并配送精品图书414册,为偏远古镇居民及游客提供更丰富、更多样、更便捷的公共文化服务。

18年前,从三尺讲台退休的王凤炳自费创办了偏岩古镇第一间农家书屋。这些年来,王凤炳坚持扩大书屋规模,丰富书刊内容,迄今为止,书屋藏书达8000余册,各类报刊上万册,是附近居民汲取“文化养分”的不二去处。

去年,书屋再次扩大规模,新增房屋一间,加之之前书刊老旧破损较多,因此急需补充新的图书报刊。在

了解相关情况后,北碚图书馆采用共建的形式,将王凤炳的农家书屋设为馆外流通点,由北碚图书馆提供图书并定期更换,每年至少流转500册图书,确保图书“保鲜”。

接下来,北碚图书馆将在王凤炳农家书屋布点自助借还书机一台,推广扫码听书、扫码看书等数字文化资源,为群众提供更丰富、更多样、更便捷的公共文化服务。同时,还将结合“消夏季”“写生季”等活动,将文化讲座、暑期少儿活动等下沉,用丰富多彩的文化活动激发书屋活力,推广全民阅读,让古镇浸润书香。(本报通讯员)

# 畜禽免疫服务送上门



“家里养狗儿没有?我们来开展犬只免疫服务……”3月20日,龙凤桥街道龙车村村民们迎来了一群特殊的“客人”,他们是区农业农村委的防疫人员,为村民们养的犬只进行狂犬病

疫苗注射。目前,我区正在开展春季动物疫病防控工作,为群众养殖的畜禽免费开展相关疫病免疫,为群众安全生活送上一颗“定心丸”。

## 北碚供电公司

# 春耕春灌服务队奔走田间地头

本报讯(记者 曾晓隆 通讯员 谭定琴)正值春耕春灌用电高峰,日前,国网重庆北碚供电公司工作人员来到东阳街道东阳村,检查春耕春灌电力线路和设施设备,确保农户春耕春灌工作顺利开展。

据悉,该公司制定了专项保电方案,以线路特巡为重点,配合实施多项保电措施,对涉及春耕春灌用电的台区、线路开展拉网式隐患排查,最大限度减少停

电时间,并及时处理各类线路、设备缺陷及安全隐患,提高供电可靠性。

与此同时,该公司各供电营业所还成立春耕春灌服务队,深入田间地头宣传安全用电知识,为春耕春灌生产提供“零距离”服务。严格执行24小时值班制度,保证农户出现用电故障时的及时响应,全力以赴让春耕春灌农户用上安全、优质、及时的满意电、放心电。

# 全民健康生活方式行动“三减三健”核心宣传

**六、“健康骨骼”**

(一)骨质疏松症是以骨强度下降,导致骨折危险性升高为特征的全身性骨骼疾病。

(二)骨质疏松症的严重并发症是骨折,骨折及其引发的多重并发症严重影响老年人的生活质量,骨质疏松症是可防可治的慢性病。

(三)人的各个年龄阶段都应注重骨质疏松的预防,婴幼儿和年轻人的生活方式都与成年后骨质疏松的发生有密切联系。

(四)富含钙、低盐和适量蛋白质的均衡饮食对预防骨质疏松有益。

(五)平均每天至少20分钟日照。充足的光照会促进维生素D的生成,维生素D对钙质吸收起到非

常关键的作用。

(六)适量运动能够起到提高骨强度的作用。

(七)老年人90%以上的骨折由跌倒引起,预防跌倒十分重要。

(八)不嗜烟。无论男性或女性,吸烟都会增加骨折的风险。

(九)不过量饮酒。每日饮酒量应当控制在标准啤酒570毫升、白酒60毫升、葡萄酒240毫升或开胃酒120毫升之内。

(十)高危人群应当尽早到正规医院进行骨质疏松检测,早诊断。

**卫生与健康专栏**  
——北碚区卫生健康委员会 主办——

# 消防演练进工地

本报讯(记者 曾晓隆 文/图)日前,区消防救援支队联合中建八局装饰工程有限公司缙云新居公租房4组团项目部,开展消防应急救援演练,进一步提升建筑施工单位员工的消防安全意识和火灾现场应急处置能力。

消防应急演练模拟午休期间,一名工人发现宿舍“着火”,便立即通知项目部值班负责人,项目部工作人员随即切断生活区电源,并拨打119和120电话,同时启动消防应急预案。按照分工,该项目部疏散撤离组人员来到宿舍,用指示灯作照明引导。工人们用湿毛巾捂住口鼻、弯腰低头,快速有序撤离到安全地点。

区消防救援支队接到报警后,迅速出警。到达现场后,消防员对现场进行警戒。一队消防员通过对“火场”内外的侦查,确定“火情”位置后,迅速展开扑救工作;另一队消防员进入建筑物内部,搜寻受伤“被困员工”,并用担架将其救出,接受医护人员“救治”。整个应急演练过程环节紧凑、组织有序、实战化突出,收到良好效果。

应急演练结束后,区消防救援支队消防员以贴近实际、实用性强的消防常识入手,用通俗易懂的方式向参加应急演练的员工讲授了预防火灾的基本常识、灭火的最佳时机和灭火器的正确使用方法。参加演练的员工现场体验了灭火器灭火和浓烟环境逃生。



▲演练中,“受伤被困人员”接受医护人员救治。  
▲演练中,员工用湿毛巾捂住口鼻、弯腰低头,快速有序撤离。

# 遗失启事

▲邹军伟遗失残疾证,证件号码:51021519680225001323,声明作废。  
▲吴辉遗失残疾证,证件号码:5102151977023002724,声明作废。  
▲聂平遗失残疾证,证件号码:5001091980520862953,声明作废。  
▲张宗琴遗失残疾证,证件号码:51021519730623574064,声明作废。