

# 拉萨已建成9个全民健身活动中心

## 打造“15分钟健身圈”,为群众搭建起全民健身公共平台

近年来,拉萨市以构建全民健身公共服务体系为核心,打造城市社区“15分钟健身圈”为目标,为居民群众搭建起全民健身的公共平台,提升居民的生活质量和幸福指数。目前,拉萨市已建成9个全民健身活动中心,建设完成90个农民体育健身工程点。

记者 德吉曲珍

### 提升城市居民生活质量 构建全民健身公共服务体系

每天早晨6时许,市民普布顿珠开始晨跑,每当太阳照射到布达拉宫时,普布顿珠便已结束锻炼回到家中。对于普布顿珠来说,市区有一条舒适的健身跑道是最期待的事情。在同样的时间点,家住北郊的市民张东强也同样希望自家附近能有一处晨练点,供居民健身锻炼。

为了能让像普布顿珠、张东强这样热爱体育健身的市民健身条件更完善、健身氛围更浓厚,近两年来,拉萨市体育局以构建全民健身公共服务体系为核心,以打造城市社区“15分钟健身圈”为目标,重点围绕群众居住密集地带、健身公园等区域规划布点,完成东城区、西城区和中心城区的体育健身场所建设,内容包括足球、篮球、乒乓球、全民健身活动中心等。积极打造南北兼顾、东西均衡的城市社区“15分钟健身圈”,为居民群众搭建起全民健身的公共平台,提升城市居民的生活质量和幸福指数。

记者从拉萨市体育局了解到,“15分钟健身圈”指居民在15分钟步程内就有一处可供开展健身活动的场馆、场地或设施。目前拉萨市已建成9个全民健身活动中心、4个全民健身点、一条健身步道、12个中小学笼式足球场、2个县级公共体育场、9个五人制笼式足球场,建设完成90个农民体育健身工程点。

### 体育设施免费向公众开放 提供良好健身点和健身设备

为了给居民群众提供良好的健身点和健身设备,拉萨市还建成了拉萨市群众文化体育中心五人制足球场,同时还向市直各单位、各县区、社区发放健身路径器材230套,篮球架160副,乒乓球桌120台;完成8个县(区)全民健身活动中心设备器材的更换和维修,力保全民健身设备、器材安全。

此外,拉萨市还面向社会免费、低收费开放的体育设施有大型体育场馆1座、全民健身体彩公园1座(自治区级)、体育公园2座、健身广场1个、全民健身示范点1个、室外篮球场13个、室外足球场9个、室外乒乓球器材

12套、室外健身路径139套、室内篮球场2个、室内乒乓球馆4个、室内羽毛球馆3个、各县(区)全民健身活动中心9个以及拉萨市属所有中小学体育设施均对外开放。

### 激励居民参加体育健身 不断夯实“15分钟健身圈”

记者还了解到,拉萨市将继续推进15个乡镇多功能活动广场、2个县级公共体育场和10个五人制笼式足球场的建设。建设更多小型多样、就近就便的健身场地,推动公共体育场馆向社会开放,不断夯实“15分钟健身圈”。

此外,拉萨市还将组织举办各级各类全民健身活动和赛事,鼓励社会各界举办各类体育赛事,搭建面向全民、时间跨度长、覆盖全社会的全民健身赛事平台。同时,开展特色品牌健身项目创建活动,加强民间传统体育项目的发掘、整理和传播推广,构建“县县有品牌”的全民健身活动格局。推广普及太极拳、健身气功等传统体育项目和广播体操等工间操,推行国家体育锻炼标准和运动水平等级标准,引导和鼓励城乡居民经常、持久地参加体育健身活动。

### 国网西藏电建公司 组织员工观看纪录片

本报讯(王伟伟 记者 卢彪)3月26日,为隆重纪念西藏民主改革61周年,国网西藏电建公司组织观看《走向光明—纪念西藏民主改革60周年》优秀纪录片。公司干部职工40余人参加观看。

专题纪录片《走向光明—纪念西藏民主改革60周年》,以新旧西藏对比的手法,深刻揭露了旧西藏的黑暗,全面反映了西藏民主改革后,特别是党的十八大以来我区经济社会发展取得的巨大成就,展现了西藏翻天覆地的变化和人民群众日新月异的新生活,从而使广大干部职工对“3·28”百万农奴解放纪念日有了更深刻的认识。

通过观看纪录片,广大干部职工内心深受触动,大家纷纷表示,今天的幸福生活来之不易,要铭记历史、感念党恩、永跟党走,继续砥砺前行,立足本职,真抓实干,为西藏电力事业长足发展贡献自己的一份力量。

## 墨竹工卡格桑花开特训营举行就业欢送仪式



图由洛克提供

本报讯(洛克 记者 赵梦茹)3月27日,格桑花开·墨竹工卡县大学生就业创业南京特训营的15名大学生从县城出发到江苏启安建设集团西藏分公司工作。这15名学成归来的大学生将在各自岗位上展现自己的青春风采,也标志着墨竹工卡县格桑花开·特训营的32名大学生实现全部就业创业。

学员索朗培高兴地告诉记者:“很感谢县委、县政府去年送我们到南京进行三个多月的培训,回来后还积极帮我们对接工作,我很珍惜这次机会,会更努力工作。”

“今天我很荣幸走上了工作岗位,以后在岗位上我会努力发挥自己的所学所会,用实际行动感谢党和政府对我的栽培。”学员次仁琼达表示。

据了解,去年墨竹工卡县选派了32名当地大学生前往南京开展就业创业特训营,实行“1+3+N”培训方式,通过集训使他们无障碍融入江苏南京等地的工作生活模式,从而实现和解决毕业大学生的就业问题,带动和促进创业。

“南京特训营的32名大学生返藏后,先后分批走上了工作岗位,其中还有4名学员在江苏南京实现就业。”墨竹工卡县人社局相关负责人介绍道。

### 堆龙德庆区教体局 慰问建档立卡大学生

本报讯(记者 赵梦茹)近日,堆龙德庆区教体局开展慰问区外返藏建档立卡大学生活动,贴心询问他们的生活、学习及身体状况,及时给予关心和帮助。

为丰富大学生们的精神文化生活,弘扬社会主义核心价值观,堆龙德庆区教体局为他们送去了“四大名著”全册,鼓励他们在家期间多读书、读好书,不断汲取精神营养、获取丰富的知识。

南京大学环境科学与工程专业大三学生边珍感动地说:“真心感谢党和政府的关心关爱,我今后会更加刻苦学习,练就过硬本领,把党和政府的关怀转化为励志成才的强大动力,用实际行动回报家乡、回报社会。”

## 桑日县中学教学辅助用房建设项目招标公告

招标编号:SCZY-SNSR/20200325

### 1.招标条件

本招标项目桑日县中学教学辅助用房建设项目已由桑发改基建【2020】21号批准建设,项目业主为西藏山南市桑日县受援办,建设资金来自国家援藏资金,招标人为西藏山南市桑日县受援办,招标代理机构为四川正源工程管理有限公司。项目已具备招标条件,现进行公开招标。

### 2.项目概况与招标范围

- 2.1 项目建设地点:山南市桑日县
- 2.2 建设规模:辅助用房面积1977.99平方米及硬化、挡墙等附属工程
- 2.3 招标范围:施工图及工程量清单包含的所有内容。
- 2.4 质量要求:合格。
- 2.5 工期:240日历天。
- 2.6 标段划分:本项目全一标段。

### 3.投标人资格要求

3.1 本次招标要求投标人具备建设行政主管部门核发的房屋建筑工程施工总承包叁级及以上资质的独立法人,具备类似工程施工业绩,并在人员、设备、资金等方面具备相应的施工能力,其中,投标人拟派建造师须具备建设行政主管部门核发的房建专业贰级及以上注册建造师执业资格和有效的安全生产考核合格证书,且未担任其他在施建设工程项目的项目经理。

3.2 本次招标不接受联合体投标。

### 4.资格审查方法

本次招标实行资格后审,资格审查的具体要求见招标文件。

### 5.报名及招标文件的获取

有意参加本项目的投标人,请于2020年3月30日至2020年4月3日,登录西藏自治区招标投标网(<http://www.xzbtb.gov.cn/>)报名并下载招标文件、工程量清单及施工图纸。

### 6.投标文件的递交

6.1 递交投标文件截止时间为2020年4月24日10时00分,地点为山南市建设工程交易中心。

6.2 投标企业在投标时需要上传电子投标文件(\*XZT格式)至系统中,并在开标时使用生成电子投标文件的CA锁对其解密,否则投标单位投该项目投标无效。

6.3 其它要求:本项目执行自治区建设工程造价与招标投标中心2020年3月12日下发的《关于调整我区房屋建筑和市政基础设施项目网上在线评标有关工作的通知》。

6.4 招标文件每套售价人民币850元,投标单位递交投标文件时以现金形式向招标代理机构缴纳招标文件费用,招标文件售后不退。不缴纳招标文件费用的投标单位,投标文件将不被接受。

6.5 本项目执行《关于转变我区房屋建筑与市政基础设施工程项目投标保证金缴纳方式的通知》(藏建招【2018】195号)文件,明确自2019年1月1日起,在全区房屋建筑与市政基础设施工程项目投标保证金施行银行保函或保单保函,线下采取账户转账提交投标保证金的方式在开标现场不予认可。

6.6 根据《西藏自治区住房和城乡建设厅关于建筑业营业税改征增值税后调整西藏自治区建设工程计价依据的通知》相关规定,各投标单位在投标报价时按此通知记取税金。

### 7.发布公告的媒介

本次招标公告同时在《西藏自治区建设网》及《西藏商报》上发布。

### 8.联系方式

招标人:西藏山南市桑日县受援办

地址:山南市桑日县

招标代理机构:四川正源工程管理有限公司

联系人:范先生

联系电话:0893-7850479

地址:山南市乃东区湖南路32号建筑规划设计院三层

邮编:856000

四川正源工程管理有限公司  
2020年3月30日