

区直职工免费公益课开始报名

4月3日开课! 名额有限先到先得

商报讯(记者 黄帆)近日,记者从西藏自治区总工会获悉,为丰富区直职工业余生活,帮助职工告别加班疲惫、拒绝无聊刷手机,专属职工的晚间“充电”新据点正式上线!

高原康养、瑜伽、吉他、美妆、茶艺、亲子手工等超多有趣又实用的课程悉数推出,所有课程均由专业老师带教,零基础职工也可轻松参与,且全程免费。

据了解,此次公益培训课程将于4月3日正式开课,上课地点设在拉萨市城关区江苏路18号西藏自治区总工会院内区直职工活动中心大楼。每月持续开设各类热门公益课程,受场地容量限制,课程名额有限,报满即止。无论职工是想塑形解压、学习一门新技能、体验传统文化,还是陪伴孩子参与亲子手工、提升职场软实力,这里的课程都能满足需求。

报名须知

- 1.本次公益培训课程,原则上仅面向区直单位职工开放,感谢理解。
- 2.所有课程均为线上报名,同时段课程

每人限报1项。

3.为避免课程资源浪费,职工报名前请确认好个人行程安排;如因事无法参加课程,需及时取消报名。

4.所有课程上课需打卡签到,多次旷课人员将限制后续课程报名资格,希望广大职工理解配合。

报名方式

本期课程需在“职工之家”APP西藏专区→工会活动模块报名。若职工在报名、注册过程中仍有疑问,可拨打对应咨询电话获取解答:

职工信息数据库录入相关问题:0891-6327695

课程相关问题:0891-6358125

系统技术问题:0891-6322678

课程报名流程

- 1.需以单位统一填报形式,将单位职工基本信息和单位工会信息报送至自治区总工会,由工作人员负责将信息录入西藏工会组织数据库。

2.职工通过应用商店搜索“职工之家”,下载安装官方APP,输入手机号码获取验证码进行登录。

3.在“职工之家”APP创建工会数字身份卡包,同意获取手机号码授权,完成手机号码凭证认证,激活会员身份。

4.将界面左上角定位切换到西藏,显示“职工之家-西藏”页面,点击“工会活动”即可查看并报名感兴趣的课程。

温馨提示

受场地容量限制,部分热门课程已报满,广大职工无需着急,自治区总工会每月都会持续开设各类热门公益课程,敬请关注“高原劳动者”微信公众号,不要错过后续报名机会。

易错提醒

- 1.必须先完成职工信息数据库录入和APP工会数字身份卡包认证,才能报名课程。
- 2.注册使用的手机号,必须与单位统一填报的《单位职工信息》中的手机号完全一致,否则无法完成会员激活,也无法报名课程。

西藏自治区图书馆开展第六期“阅读马拉松”活动

商报讯(记者 赵越)3月30日,西藏自治区图书馆在拉萨市第一中等职业技术学校开展了第六期“阅读马拉松”第一场挑战赛校园专场活动,引导青少年学生养成爱读书、读好书、善读书的良好习惯。

本次活动综合阅读时长、阅读页数、测试成绩和读后感撰写等指标进行量化评分,全面检验选手阅读效率、理解能力与文字表达水平,并现场公布获奖名单、举行颁奖仪式。

此次阅读推广活动,将优质阅读资源送进校园,既丰富了学生课余文化生活,又促进了阅读习惯养成,得到学校师生的一致好评。

下一步,西藏自治区图书馆将持续开展形式多样的阅读服务活动,推动校园阅读常态化、长效化,让书香浸润校园、让阅读陪伴成长,为培育时代新人、建设书香社会贡献力量。

本周拉萨气温波动大 部分地方要下雪(雨)

商报讯(记者 赵越)3月30日,拉萨市气象台发布气象服务信息。预计:本周前期拉萨市部分地方有降雪(雨),周内气温波动较大。午后沿江河谷地区有4-5级阵风,高海拔地区有8级左右大风。

周二至周三:拉萨市大部多云间阴天,部分地方有阵雪(雨)或雨夹雪,北部和东部部分高海拔地方有小到中雪。周四至周六:拉萨市大部少云间多云。周日:拉萨市大部多云,东部和北部高海拔地区有分散性阵雪或雨夹雪。

气象部门提醒,本周前期拉萨市部分地方有降水过程,北部和东部高海拔地区有小到中雪,垭口路段易出现积雪结冰,需加强道路交通安全工作。本周中期午后阵风风速较大,特别是尼木县、当雄县、林周县北部及墨竹工卡县东部等地午后有8级左右阵性大风,需做好大棚设施、临时悬挂物等的防风加固措施。

昌都白内障患者免费手术正式启动

符合条件患者可前往市人民医院申请

商报讯(通讯员 刘晓江 记者 芮怡星)为切实减轻白内障患者家庭的经济负担,昌都市人民医院携手韩红爱心基金会启动免费白内障手术公益活动。即日起,昌都户籍的白内障患者可申请免费手术治疗。

此次免费白内障手术采用的是国际国内主流的“白内障超声乳化+人工晶体植入术”。与传统手术相比,该手术方式具有手术切口

小、刺激症状轻、术后愈合快等显著优势,术后较快恢复视力,减少了患者的术后并发症。

本次活动申请条件为60周岁以上(含60岁)缴纳当地城乡医疗保险;60周岁以下(不含60岁)缴纳当地城乡医疗保险的建档立卡户、低保户、脱贫不稳定户、边缘易致贫户、突发贫困户、持有残疾证的人员(满足以上任意一条的白内障患者)即日起免费申请名额。

符合条件的患者申请流程较为便捷,患者只需直接前往昌都市人民医院挂号,然后到门诊四楼眼科进行检查。需要注意的是,门诊挂号费和少许门诊化验检查费需患者自理。经检查符合手术条件的患者,眼科将尽快安排手术,眼科所有费用全免。患者或家属如有疑问,可随时拨打电话18489357999进行咨询。

| 体彩排列3开奖公告 | | 福彩七乐彩开奖公告 | |
|---------------------------|------------|---|--------|
| 2026年3月30日 第26079期 | | 2026年3月30日 第2026034期 | |
| 开奖号码 195 | | 基本号码 10 11 12 14 16 22 25 特别号码 03 | |
| 直选3 | 12178 | 一等奖 | 0注 |
| 组选3 | 0 | 二等奖 | 7注 |
| 组选6 | 87743 | 三等奖 | 149注 |
| 本期全国销售总额为52700802元。 | | 四等奖 | 608注 |
| 体彩排列5开奖公告 | | 五等奖 | 4988注 |
| 2026年3月30日 第26079期 | | 六等奖 | 11606注 |
| 开奖号码 19599 | | 七等奖 | 58198注 |
| 一等奖 | 119 | 本期投注总额为5068832元。奖池资金累计金额2971113.00元。 | |
| 本期全国销售总额24702514元。 | | 福彩3D开奖公告 | |
| 超级大乐透开奖公告 | | 2026年3月30日 第2026079期 | |
| 2026年3月30日 第26033期 | | 开奖号码 233 | |
| 开奖号码 03 05 07 09 18 02 10 | | 单选 | 306注 |
| 基本 | 12 5620374 | 组选3 | 134注 |
| 追加 | 2 4496299 | 组选6 | 0注 |
| 一等奖 | 29556 | 西藏本期销售总额:928050元,中奖总金额:364647元,奖池金额:261070元。 | |
| 二等奖 | 11156859 | 福彩快乐8开奖公告 | |
| 三等奖 | 23645 | 2026年3月30日 第2026079期 | |
| 四等奖 | 2186 5000 | 开奖号码 | |
| 五等奖 | 34827 300 | 04-10-12-23-38-39-41-44-45-50-51-55-57-60-64-66-68-73-75-76 | |
| 743671788.49元奖金滚入下期奖池。 | | 西藏自治区福利彩票发行中心 | |

变更公告

经国家金融监督管理总局西藏监管局批准,中国农业银行股份有限公司拉萨分行团结新村支行网点地址进行变更,具体如下:

中国农业银行股份有限公司拉萨团结新村支行地址变更为“拉萨市城关区当热中路96号”。

特此公告

中国农业银行股份有限公司拉萨分行
2026年3月31日

声明

西藏捷满建设工程有限公司研究决定,已将公司名称变更为“西藏捷满商贸有限公司”,公司法定代表人由李红波变更为“孙景福”,现声明原公司公章(编号:5401010101098)、财务专用章(编号:5401010101099)丢失,声明作废。

特此声明

西藏捷满商贸有限公司
2026年3月31日

声明

由我公司承建的“拉萨市堆龙德庆区乃琼村且巴私人住宅项目”已完工,该工程农民工工资、材料费、运输费、机械租赁费等已全部结清,无发生任何拖欠农民工工资、材料费、运输费、机械租赁费等问题,如有异议,请相关人于本声明见报之日起30日内与我司联系。

联系人:熊军 联系电话:15089040023

特此声明

四川煜水桥建筑工程有限公司
2026年3月31日

注销公告

西南交通建设集团股份有限公司西藏分公司(统一社会信用代码:915400003213585649)因公司已于2026年2月3日注销。该分公司公章、财务专用章自本公告发布之日起作废,任何继续使用上述印章的行为均与本公司无关。

特此公告

西南交通建设集团股份有限公司西藏分公司
2026年3月31日

声明

由我公司承建的“拉萨市堆龙德庆区乃琼村且巴私人住宅项目”已完工,该工程农民工工资、材料费、运输费、机械租赁费等已全部结清,无发生任何拖欠农民工工资、材料费、运输费、机械租赁费等问题,如有异议,请相关人于本声明见报之日起30日内与我司联系。

联系人:熊军 联系电话:15089040023

特此声明

四川煜水桥建筑工程有限公司
2026年3月31日

西藏日报、西藏商报广告刊登咨询热线:

0891-6349996 6322866

西藏传媒
བོད་གློ་བུ་ལྷན་ཁག་

声明

由陕西虹升建设工程有限公司承建的“曲水县公安局技侦大楼业务用房维修改造项目”项目于2026年1月27日竣工,所有农民工工资、机械费用及材料款已全部结清,如有异议,请于本声明见报之日起30日内与我司联系处理。

联系人:李阳 联系电话:15828355426

特此声明

陕西虹升建设工程有限公司
2026年3月31日