

跳绳、实心球、篮球

宁波中心城区体育中考选测项目确定

在宁波市天一公证处的公证下,经海曙、江北、鄞州三区学校代表抽签,确定跳绳(60秒)、掷实心球(2千克)、篮球运球投篮为今年宁波中心城区体育中考选测项目。

根据教育部相关规定,义务教育阶段体育考试项目分为学校日常体育项目和集中考试项目,集中考试项目分为必测项目和选测项目,考试分值40分。

1.学校日常体育项目:按体育与健康

课和《国家学生体质健康标准》要求,结合学生平时参与课内外体育活动的表现进行综合评定,分值10分;市外回中心城区参考的考生及往届毕业生,无学校日常体育项目。

2.集中考试项目:

(1)必测项目:中长跑(男生1000米,女生800米),分值10分。

考生最多可以参加2次中长跑测试,记录其中最好的一次为有效成绩。

参加第一次中长跑测试后,若考生对测试成绩不满意,可以在测试结束48小时内,通过学校向当地体育集中考试组织实施机构(直属学校报市教育考试院)提出第二次中长跑测试申请,由该机构统一安排测试。

(2)选测项目:选测项目由5个项目组成,即游泳、足球运球和3个随机项目。其中,3个随机项目在50米跑、立定跳远、跳绳(60秒)、掷实心球(2千

克)、篮球运球投篮、引体向上(男生)或仰卧起坐(女生,60秒)等6项中公开抽签产生。

考生可在5个选测项目中自主选择2个项目进行测试,分值20分;其中游泳选测项已于2025年9月完成,已参加游泳选测但未获满分考生,可在另外4个选测项目中增测1项,取最高的2项作为最终成绩。

记者 张志龙 通讯员 杨博帆

艺术赋能市井烟火 “百福迎春”活动走进华严菜市场

墨香飘散在菜摊之间,火红的“福”字、春联映亮了一张张笑脸。昨天上午,“百福迎春”新春特别行动在鄞州华严菜市场热闹启动,后续还将走进宁波10余家菜市场。这场别开生面的活动将传统文化“搬”进市井烟火中,让市民在日常买菜、采购年货的同时,把满满的祝福带回了家。



书法家走进鄞州华严菜市场。记者 周晖 摄

上午9点,启动仪式正式开始。宁波农商发展集团、宁波市文联、宁波市市场监督管理局、交通银行宁波分行等单位相关负责人和甬上知名书法家们齐聚一堂。该新春特别行动以艺术融入市井、文化赋能民生为主旨,通过写福、赠联、展览、打卡等形式,为周边社区居民与往来市民带来了一场充满温情与年味的新春文化体验。

“我们始终以服务三农、保障民

生为使命,希望菜市场不仅是买卖食材的地方,更是传递温暖的民生纽带。”宁波农商发展集团党委委员、副总经理朱宏飞表示,这次活动正是推动“菜场+”模式、融合传统文化与百姓日常的一次生动实践。

一楼室外的活动现场,书法家挥毫泼墨,一个个姿态各异的“福”字跃然纸上。等候领取春联的市民排起了队,空气中墨香与笑语交织。

二楼的“百福迎春”艺术长廊同

样人气十足,这里展出了以“福”文化为主题的书法作品,均出自名家之手,还精心布置了融合海洋元素、本土饮食文化的特色打卡墙。不少市民驻足观赏书法大家的墨宝,用手机记录下特别的场景。

金融服务区也迎来不少咨询业务的市民,实现了“文化惠民”与“服务便民”的双重便利。

记者 周晖 徐杰
通讯员 王吉 陈浪 费思翔

如何推广智能回收箱 看看这个社区的做法

“小周啊,这个扫码怎么又卡住了?”早晨7点,鄞州区东柳街道幸福苑社区的智能垃圾回收箱前,72岁的张奶奶举着手机,眉头紧锁。

“您别急,我帮您看看。”社工小周快步上前,接过手机熟练操作,“是网络延迟,现在好了,您试试?”

这样的对话,如今在幸福苑社区已成常态。推广近一月,智能回收箱的使用率从最初的不足10%飙升至60%,远超同类社区初期水平。这么高的使用率背后,离不开一群幕后功臣——由社区、物业、网格员、居民骨干组成的“红帽子”垃圾分类志愿团队。

在不影响居民正常生活节奏的前提下,如何让大家尽快掌握智能回收箱的使用方法?1月5日起,在社区垃圾分类社工周君的带领下,这支志愿团队在寒冬腊月里每天都坚守在智能垃圾柜的点位上,手把手教居民操作这个新设备。

遇到实在弄不懂的居民,志愿者会根据居民的情况和个人喜好,提供三种投放方式——刷卡投放、小屏幕扫码、主屏幕输手机号供居民自由选择,并贴心为有需要的居民录制专属的操作视频供他们巩固学习成果。

“这机器刚来时,我们连按钮都不敢碰,现在倒成了‘老朋友’。”居民张奶奶笑着展示手机里的操作视频,这是志愿者为她量身录制的“专属教程”。

记者 边城雨 通讯员 邵含芝 范健恺

宁波银行专栏

宁波银行蝉联“年度最佳城市商业银行”

1月28日,由新浪财经主办的“2025(第十三届)银行综合评选”结果正式揭晓,宁波银行凭借过去一年的卓越表现,荣膺“年度最佳城市商业银行”。这是继2023年、2024年之后,宁波银行又一次获得新浪财经“年度最佳城市商业银行”奖。

新浪财经“银行综合评选”严格遵循客观、公正的原则,历经网络投票、第三方机构调研、专家评审、综合审核等多项环节,最终评选出代表银行业高质量发展趋势的优秀机构。获奖机构在过去一年中展现了卓越的综合实力与优秀的专业素养,在业务经营、服务能力、风控管理、创新发展等方面取得突出成绩,获得市场广泛认可。

宁波银行屡获权威肯定,源于其始终坚守服务实体经济初心,实施“专业化、数字化、综合化、国际化”服务体系,秉承“真心对客户好”服务理念,持续为客户创造价值。

2025年,面对复杂多变的经营环境,宁波银行扎实推

进金融“五篇大文章”,持续积累差异化竞争优势,经营质效稳步提升。

业绩快报数据显示,截至2025年末,宁波银行实现营业收入719.68亿元,同比增长8.01%,实现归属于母公司股东的净利润293.33亿元,同比增长8.13%。在资产质量方面,宁波银行不良贷款率0.76%,已连续18年保持在1%以下,拨备覆盖率373.16%,风险抵御能力坚实。此外,在英国《银行家》杂志发布的“2025年全球银行1000强”榜单中,宁波银行排名已跃升至第72位,并继续稳居全国系统重要性银行行列。

坚实的业绩背后,是全方位、体系化的服务能力支撑。目前,宁波银行在北京、上海、深圳、杭州、南京、苏州、无锡、温州等地有16家分行,有永赢基金、永赢金租、宁银理财、宁银消金4家子公司。宁波银行始终扎根区域实体经济,不断创新金融服务模式,提升服务质量,致

力于成为客户全方位综合化的服务伙伴。

在服务实践中,宁波银行坚持“专业化”经营,通过专业方案,助力客户汇率管理、利率管理、资产配置与财富增值;推进“数字化”赋能,全面升级鲲鹏司库、财资大管家、外汇金管家等数字化系统,打通银行服务的最后一公里,赋能客户经营与降本增效;提供“综合化”服务,打造“波波知了、设备之家、美好生活”平台,链接多方资源,赋能客户更好地实现高质量发展;搭建“国际化”链接,赋能中国企业更好地走出去,全流程助推中国企业更好地参与全球竞争。

初心如磐,笃行致远。宁波银行将持续深耕实体经济沃土,坚守金融本源,与客户同心,与时代同行,为银行业高质量发展与金融强国建设贡献更多力量。