

宁波自住住房可提公积金装修

最高25万元，一套房10年只能提一次

本报讯（记者冯瑄 通讯员林丹姝）为更好满足缴存人多元化住房消费需求，充分发挥住房公积金制度保障作用，切实减轻住房消费压力，昨天，宁波市住房公积金管理委员会印发《关于开展宁波市自住住房装修提取住房公积金业务的通知》，明确装修提取住房公积金实施细则，该政策定于2026年10月20日起施行。

在宁波市行政区域内拥有自住住房的产权人，因住房进行装修，可按规定提取本人住房公积金账户余额；本人账户余额不足的，可以提取配偶、父母、子女的住房公积金（产权人本人未缴存住房公积金的，不能提取父母、子女的住房公积金）；需要提醒的是，缴存人存在未结清的住房公积金贷款的，不得提取住房公积金用于住房装修。

关于提取金额，根据装修合同、装修增值税发票提取的，提取金额不得超过发票载明额度，最高不超过25万元；对取得不动产权证满10年的住房进行适老化改造、局部翻新、厨房卫生间换新等简易装修的，提取金额最高不超过5万元。

有一点需要注意，产权人及其配偶、父母、子女就同一笔装修申请提取的，应同时提交申请，提取金额以申请人当时公积金账户余额为限（按百元整取），且所有申请人合计提取金额不得超过上述对应限额。

文件规定，一次装修仅限提取一次住房公积金；因再次装修申请提取的，距上次装修提取须满十年；在产权持有期间（未进行房屋买卖），同一套住房10年内仅限申

请一次装修提取。配偶、父母、子女申请装修提取后，再次申请装修提取的，也需间隔满10年。

提取时需要提供的材料有：身份证明；《住房公积金装修提取承诺书》；关系证明（配偶、父母、子女申请的须提供）；不动产权证书；装修合同、装修公司开具的装修增值税发票、装修公司营业执照复印件（简易装修的，无需提供）；本人Ⅰ类银行储蓄卡（限公积金合作银行）。上述材料已实现数据共享的，可免于提供。

需要注意的是，装修合同签订时间及装修增值税发票开具时间应在2026年9月20日（含）之后；购买二手房申请办理装修提取业务的，须取得不动产权证满半年；非配偶、非直系亲属共有产权的住房，不能申请装修提取。

住房公积金管理中心在3个工作日内完成业务审核，作出准予或不予提取的决定；另外，装修公司的经营范围需包含室内装饰装修或室内装饰工程施工等。

这里也提醒市民，提供虚假材料、虚构装修行为骗提套取住房公积金的，住房公积金管理中心有权依法追究法律责任。装修提取所依据的增值税发票作废的，应退回已提取的住房公积金，拒不退回的，视为骗提套取。

目前，装修提取暂不支持线上办理，需申请人携带材料，到线下公积金业务窗口办理（后续视情况扩大办理网点范围），详询公积金热线12329。



宁波购物季 今天启幕

逛吃还能抽红包

本报讯（记者孙佳丽 通讯员舞舜）记者昨天从市商务局获悉，宁波购物季今天正式启幕。

9月24日至11月，“活力甬城·乐享消费”2026宁波购物季暨老字号嘉年华举行。宁波各区（县、市）将举办超过150场缤纷活动。

中秋团圆时，慈溪明月湖畔的“紫气嘉年华中秋寻味季”集合美食市集、非遗演出和公益舞台秀；慈溪吾悦广场的“滚月饼”“博饼题名”等活动趣味十足；镇海吾悦广场的“HI趣中秋·月饼玩不停”把国风市集和潮玩舞台搬到一起；鄞州万达广场的“超级月球”气模打卡活动、汉服游园会、非遗漆扇DIY活动等等你来体验。

国庆狂欢季，慈城古县城举办“去慈城赶集”活动，非遗巡游、传统戏曲、沉浸式剧场轮番上演；宁波老外滩的“当红之年”十一活动有主舞台演绎、特色市集、阳台秀和露天电影；象山的“月满渔村·同庆山海双节”安排了沙滩寻宝、篝火荧光派对和烟花秀。

重阳康养时，宁波二百家推出“登高遇重阳，秋韵叙安康”活动，床上用品重阳献礼、宁波老话段位赛、秋日雅集等你来；宁海将推出“情暖重阳，乐享银铃”活动；江北万达广场计划开展“银龄展风采，健身贺重阳”体育活动。

此外，宁波天一广场“城市面包节”汇聚百家全国头烘焙企业；集盒广场“2026宁波汉堡节”将打造“汉堡主市集+精

酿+文创+生活方式区”。

作为本次购物季的开幕大戏，老字号嘉年华主题活动将于9月24日至27日，在宁波老外滩率先登场。

老外滩消费市集将在中秋假期沿江排开，老字号、山海协作特色产品、餐饮美食、居民服务等多个板块一站集齐。

市民逛吃的同时，别忘了保管好消费小票，每一笔消费都可能变成惊喜。

2026宁波购物季中，中国银联股份有限公司宁波分公司推出特别活动，9月24日至11月24日，使用银联支付产品（云闪付App、银联卡、手机闪付，或者银行App云网版），单笔消费满100元并依法开具数电发票，登录云闪付App活动页面上传发票，经系统核验通过后，就能参与即时抽奖。

发票须为宁波市登记注册的市场经营主体依法开具给个人的零售、餐饮、住宿、文化艺术、娱乐、旅游、体育、居民服务等相关行业的数电普票。

每人每日可上传1张，每月累计10张。奖项设置多层级现金红包，包括8个固定金额奖及谢谢参与，根据发票金额梯度设置中奖额度，非100%中奖。

奖金直充云闪付App账户，无门槛使用，可分次核销。全市所有支持云闪付收款线上线下商户都能用，个人收款码除外。

除此之外，活动还设立幸运奖池，头部商户将提供加油优惠券、商圈满减券等多重专属消费权益。

宁波“花式”文化活动迎中秋

记者 廖惠兰

中秋将至，在宁波怎么过一个“文化味”中秋？这份攻略请收好！

今年中秋假期（9月25日至27日），宁波全城联动、多点绽放，推出一系列沉浸式、多元化的中秋文化活动，让市民游客在浓厚氛围中感受中秋佳节韵味。

9月25日，“今秋趣宁波·明州花月夜”系列活动率先开场，宁波市公共文化中心北广场将沿江摆起月饼长桌宴，让市民游客在江畔晚风中共品中秋滋味。

同时，9月25日至27日连续三晚，原创“三江生明月”非遗情景秀在宁波市公共文化中心北广场上演，将传统戏曲、国风歌曲与戏剧表演深度融合，为江畔夜色增添诗意。

非遗沉浸式体验贯穿中秋假期，让传统技艺可看、可学、可感。

宁波市非遗馆中秋假期好戏连台，越剧婉转唱腔与古典国风舞蹈轮番上演，为戏迷送上视听盛宴。同时，每天下午开启非遗手作体验，市民可亲手制作中秋月饼、编织中国结等。

在市公共文化中心西侧开设的“月光下的非遗慢时光”中秋雅集，则将非遗工坊、茶艺空间、文创市集一站式集结，让市民在烟火气韵中慢品中秋韵味。

宁波各大文博场馆，则推出特色雅集与科普体验活动。

天一阁博物院开启“月满书楼”天一雅集，古籍知识问答、折彩球、手工打月饼等活动趣味十足，让游客在书香古韵中邂逅中秋。

宁波博物馆推出“观星揽月”主题活动，通过天文知识科普、影像赏析，带领市民探索星月奥秘；宁波帮博物馆以“拾秋入盏·花灯映月”为主题，解锁中秋民俗知识、趣味灯谜与骏马图花灯DIY体验，趣味满满。

江北慈城古县城开启“去慈城赶集”主题活动，城墙市集烟火氤氲，NPC巡游趣味互动，慈湖水上舞蹈、嫦娥奔月演艺、高空飞索杂技、非遗打铁花轮番上演，孔庙、县衙的沉浸式礼乐展演、开衙仪式复刻古韵风华。

镇海郑氏十七房推出商帮主题体验，押镖、投壶、学说宁波话等趣味游戏可兑换专属好礼，夜间沉浸式夜游再现百年宁波商帮风貌。

象山则依托滨海特色，解锁中秋海边新玩法。松兰山的海上日出音乐会、檀头山岛的沙滩海岛音乐会、中国渔村的渔家拜月礼与篝火晚会等，串联起浪漫滨海中秋画卷。

此外，象山影视城“唐宋奇妙夜”重磅回归、罗蒙环球乐园花车巡游、溪口剡溪水陆风物市集、阳明古镇戏曲巡游、慈溪紫气嘉年华、宁海中秋限定橘园会等，为市民带来丰富的节日体验。

中秋假期，宁波文艺演出市场同样精彩纷呈。宁波文化广场大剧院《斯拉法的下雪秀》，宁波逸夫剧院经典话剧《雷雨》，慈溪大剧院越剧《何文秀》，余姚大剧院《心光——王阳明传奇》等好戏连台，为市民奉上高品质文艺大餐。

亚运宁波时刻

余依婷一日双金

本报讯（记者龚旭琪 廖惠兰 通讯员陈皎宇）昨日，2026年爱知·名古屋亚运会游泳比赛继续进行。在女子100米蝶泳决赛中，宁波选手余依婷以56秒41的成绩夺得冠军，刷新个人最好成绩。随后进行的男女4×100米混合泳接力决赛中，余依婷与队友携手，以3分40秒38的成绩再添一金，成为当日的双料冠军。

女子100米蝶泳决赛，中国选手余依婷和张雨霏的直接较量成为比赛焦点。最后十余米，两人几乎并驾齐驱，胜负悬念一直延续到触壁瞬间。最终，余依婷以56秒41率先触壁，张雨霏以56秒44获得亚军，两人仅相差0.03秒。

稍作休整，余依婷又投入男女4×100米混合泳接力金牌的争夺，承担最后一棒自由泳的任务。

比赛中，中国队从第一棒开始就保持领先。轮到余依婷登场时，中国队的领先优势已经来到2.74秒。最后100米，余依婷仍不断拉开与日本选手的差距。最终，中国队以3分40秒38夺得金牌。

汪顺：“谢谢自己当时没有放弃”



汪顺赛后站上领奖台。（新华社发）

记者 龚旭琪 廖惠兰
通讯员 罗霄潇 陈皎宇

9月22日，东京水上运动中心，汪顺完成了自己在爱知·名古屋亚运会上的最后一场比赛——男子400米个人混合泳决赛。当他从泳池中走出来时，五届亚运会、16年光阴，仿佛都凝结在这一刻。

再回东京，游完最后一程

400米个人混合泳，是游泳项目中对运动员综合能力和体能要求极高的项目，四种泳姿轮番上阵。汪顺已经32岁了，决赛场上唯一的“90后”，其他人绝大部分是“05后”，比赛的难度可想而知。最终，他以4分14秒59的成绩获得第三名。

“能有这么一个成绩，对我来说还是比较满意的。”

此前的9月20日，他已经

从2010年广州亚运会上那个对一切都充满好奇的16岁少年，到如今32岁的中国游泳队老将，五届亚运会，他收获了6金3银5铜，共14枚奖牌。五千多个日夜里，有遗憾，有惊喜，也有无数个差点坚持不下去的时刻。

这一次，汪顺说得最多的，是感谢。

五届亚运，从追赶者到领跑者

2010年广州亚运会，16岁的汪顺第一次穿上国家队战袍，获得银牌。那是他的第一枚亚运奖牌，也是一个少年走向更大舞台的起点。

四年后，仁川亚运会，20岁的汪顺却经历了一次沉重打击。

当时，他已经具备了更强的竞争力，却在赛前发烧，最终以1分59秒10获得男子200米个人混合泳铜牌。

在他看来，那是职业生涯中一段十分灰暗的时期。仁川亚运会后，他与恩师朱志根进行了深入交流，重新寻找前进的方向。

2018年雅加达亚运会，命运终于给了他回报。男子200

米个人混合泳决赛，他夺得冠军。这是他的第一枚亚运会金牌。

2021年东京奥运会，他成为奥运冠军。两年后的杭州亚运会，29岁的汪顺在“家门口”游出了职业生涯又一个高光时刻：男子200米个人混合泳决赛，打破自己保持的亚洲纪录，实现亚运会两连冠，并收获4枚金牌。

从广州的银牌，到仁川的铜牌，再到雅加达、杭州的金牌，汪顺用一次次出发，完成了从追赶者到领跑者的蜕变。

五届亚运会，五次站上领奖台。奖牌的颜色变了，对手换了一批又一批，汪顺却始终留在自己的泳道里。

“谢谢自己当时没有放弃”

第五届亚运会结束，当被问起最大的感受，汪顺给出了一个再简单不过的答案：“现在特别轻松，先好好睡一觉，然后吃点自己想吃的东西。”

但轻松背后，是外界不容易看到的挣扎。

“这一年，有过很多想要放弃的时刻，发生的频次很高。也是这样磕磕绊绊地走到了亚运会吧。谢谢自己当时没有放弃。”

在艰难前行的日子里，始终有人陪在他身边。“这一次出征亚运会，朱导还能够一直陪伴着我，我觉得是一件非常开心的事情。”汪顺说。

从宁波进入浙江游泳队，到后来一步步登上奥运冠军领奖台，朱志根见证了汪顺漫长的成长历程。

朱志根站在泳池边，看着

弟子完成个人第五届亚运会的最后一场比赛。“他能够在泳池边陪伴着我一起向前走，对我来说就是最难忘的一瞬间。”汪顺说。

五届亚运，汪顺收获的不只是成绩，还有对竞技体育更深的理解。

如今，看着队内第一次参加亚运会的年轻队员，汪顺仿佛看到了2010年的自己。

他乐于看到年轻运动员不断突破。对于余依婷、于子迪之间你追我赶的良性竞争，汪顺十分欣慰。他认为，正是有优秀对手的存在，运动员才会在训练中不断提高，促进彼此共同进步。汪顺还希望中国能有更多年轻的混合泳运动员在亚洲和世界赛场上劈波斩浪。

关于大碶疏港高架(迎宾路—S307上下匝道)施工期间交通管制的公告

受G9221杭甬高速宁波段三期工程威海路至柴桥段第SG05标上跨大碶疏港高架钢梁吊装施工影响，根据《中华人民共和国道路交通安全法》第三十九条的有关规定，决定对大碶疏港高架（迎宾路—S307上下匝道）进行交通管制，具体措施如下：

1、2026年9月25日至9月27日，大碶疏港高架S307上下匝道关闭，受限车辆从迎宾路绕行。

2、2026年10月5日至10月7日，每日22:00至次日6:00，大碶疏港高架S307上下匝道关闭，高架主线间歇放行（临时断流45分钟放行30分钟），受限车辆

从灵峰、霞浦高速口绕行。

钢梁吊装施工期间受交通管制影响的单位和市民请提前安排好出行路线，并遵照现场交通指示标志安全出行，服从现场交管人员指挥，敬请社会各界和广大群众给予理解和支持。

特此公告。

宁波市公安局交通管理支队北仑大队
宁波市北仑区市政公用设施管理服务中心
浙江宁波杭甬复线三期高速公路有限公司
2026年9月24日