

宁波，GDP万亿俱乐部成员中最不拥堵的城市！

上班赚钱，下班休闲……每一个都市居民的生活，都离不开日常的通勤。要是在路上耽搁太多时间，想必不少人都会感到“堵心”。

幸运的是，有数据显示，宁波已经是GDP万亿俱乐部成员中，通勤耗时最短、拥堵指数最低的城市了，没有之一！

近日，百度地图发布《2021年第一季度中国城市交通报告》，对全国100个主要城市今年第一季度的通勤高峰交通拥堵指数、周末交通拥堵指数、平均通勤耗时进行排名。宁波的这3项指标，分别排在全国第71位、95位、87位，其中平均通勤耗时为31.1分钟。



一场生动的生活垃圾分类小课堂在鄞州区五乡镇泰悦社区开课。

宁波有更舒适的通勤体验

你每天有多长时间花在路上？根据去年中国城市规划设计研究院发布的《全国主要城市通勤时耗监测报告》，全国共有超1000万人正在承受60分钟以上的极端通勤，进而影响生活幸福感的提升。

根据百度地图的数据，宁波今年第一季度的平均通勤时耗为31.1分钟，跟河北衡水、江苏南通旗鼓相当，在全国100座城市中排名第87位。而在北京、上海、天津、重庆、广州、武汉、成都这7座城市，平均通勤时耗都高达40分钟以上，比宁波高出9-17分钟。

以上这7座城市，都属于国家中心城市，对周边地区有强烈的辐射带动作用，且拥有较大的建成区面积，这些都是抬升通勤时耗的因素。相形之下，“小而美”的宁波有更舒适的通勤体验，和同为沿海制造业大市的苏州、东莞、无锡、佛山一样，通勤耗时均不超过33分钟，排在全国50名以外。

交通拥堵指数非常低

宁波不仅平均通勤时耗表现可观，工作日和周末的交通拥堵情况，同样在全国GDP突破万亿的城市中排名很低。

今年一季度，宁波的通勤高峰拥堵指数排名全国第71位，而除了宁波以外，其余的22个GDP万亿俱乐部成员，通勤高峰拥堵指数都排在全国50位以内。

在汽车保有量200万-300万级的城市中，宁波也是早晚高峰拥堵指数较低的代表，仅次于温州、潍坊、金华，且通勤高峰的实际速度能达到37.68km/h，仅次于保定。其中早晚高峰堵得最厉害的是济南、南京、昆明，而临沂、南京、杭州，则是实际车速最慢的3座城市。

把目光放到闲暇的周末，宁波更是汽车保有量200万-300万级的城市中最“不堵”的选手，凭实力站在畅通的前沿，实际车速能开到42.64km/h。放眼全国百城，周末拥堵指数比宁波低的城市，也不过盐城、烟台、淮安、常州、湖州这5家。

为何宁波能成为“最不拥堵”城市？

为何宁波能成为“新一线”城市中、GDP万亿俱乐部成员中最不拥堵的城市？这固然与地理位置、城区面积等原因有关，也离不开相关部门提供的一系列保障——

从2014年起，宁波市交通运输局就已开始谋划智慧交通大数据平台建设，用“交通大脑”分析路口流量的变化，从而给出设置潮汐车道、可变车道的对策。宁波还积极引进SCATS交通信号控制系统，对不合理的信号方案进行诊断调优，包括机场路、麦德龙、江夏桥东等“老大难”路段。

此外，根据高德地图联合多家机构发布的《2020年度中国主要城市交通分析报告》，宁波还是2020年度全国地面公交出行幸福指数最高的城市，其公交运行效率、可靠性、相对城市交通水平的综合表现较好。

目前，宁波轨道交通的运营总里程达到155公里，继去年年底4号线开通后，已全面构建起从千年古镇慈城到都市“后花园”东钱湖、从东部新城到南部商务区、从北仑到奉化的网络化运营新格局。接下来，相信随着轨道交通5号线的启航，宁波市民的出行幸福感将进一步提升。

记者 严瑾

您有一封来自宁波晚报暑期社会实践计划的私信 请查收！

本报讯(记者 吴丹娜 通讯员 季春雨 文/摄)“叮咚！您有一条来自宁波晚报暑期社会实践计划的私信。”这是由宁波日报报业集团都市报系社区中心联合联盟社区发起的“百家社区暑期社会实践计划”，是一份送给全市中小学生暑期里的超级“大礼包”。

在联盟社区的带动下，全市已有不少社区加入了“百家社区暑期社会实践计划”。我们推出的课程分公益服务、手工趣味、教育提升、征集比赛、主题讲座五大类。

在这里孩子们能传递爱与奉献，参与爱心义卖；也能学到有趣的手工作品，感受非一般的传统文化；还可以体验农耕文化，当一名小小农场主；或参与垃圾分类、学习卫生督导，成为公益小达人。

我们希望，孩子们能够综合运用各学科知识，认识、分析和解决现实问题，提升综合素质，增强社会责任感、创新精神和实践能力。

究竟有哪些课程呢？先给大家揭秘一下。比如首南街道锦悦湾社区主推“垃圾分类小督导员”。“你觉得垃圾分类是什么？是一种生活习惯还是一种新时尚？”“小朋友们应该怎么做？”这些生活垃圾分类的小知识都将在课上为同学们一一讲解。

白云街道安丰社区的公益活动“爱心义卖”也邀同学们积极参与。家

中闲置的学习用品、小玩具都拿出来吧，大家届时助威呐喊，大声“吆喝”叫卖，一起将爱心传递下去。

当然了，“假日课堂”怎么能少得了“动手”？东柳街道幸福苑社区暑期设置了非遗项目剪纸课程，传承技艺，教同学们用巧手剪出艺术新天地。招宝山街道总浦桥社区准备“变废为宝”，教大家将生活中的废旧物品重新应用，赋予它们新的意义。

“我们社区有‘一宝’，85岁的非遗传承人周富澄在退休后执着传承宫灯文化，我们想请他教同学们学习制作形态各异、华丽精美的宫灯，感受传统文化的魅力。”得知“百家社区暑期社会实践计划”，小港街道高河塘社区党总支书记黄红艳立即表示，要为此计划“独家”定制课程。“希望通过老人手把手的传授，能激发同学们投身社会实践活动的积极性，培养他们传承传统文化的社会责任感、创新精神和实践能力。”黄红艳说。

那么，怎么报名呢？“百家社区暑期社会实践计划”目前还在征集中，我们欢迎更多社区来加入。届时，我们将面向全市的孩子们，对所有课程进行上线抢拍，还将推出宁波暑期社会实践打卡地图。课程预计7月中旬陆续上线，敬请期待！

欢迎有兴趣的社区和我们联系，可拨打热线电话87777777报名参与。

宁波市学生心理诊疗与研究中心揭牌

本报讯(记者 马亭亭 通讯员 虞杰)昨日上午，宁波市学生心理诊疗与研究中心揭牌仪式暨“医教结合跟岗实习”项目启动仪式在宁波市康宁医院举行。市教育局党委副书记徐文姬、市卫健委副主任许国璋出席仪式并致辞。市教育局、市卫健委、市教科所、市计生协、康宁医院等相关同志和“医教结合跟岗实习”项目导师和学员们参加仪式。

据介绍，宁波市学生心理诊疗与研究中心由市教育局、市卫健委联合成立，是集心理咨询评估、心理诊断治疗、心理危机干预和心理教师督导功能于一体的学生心理健康综合服务基地。教育、卫健双方在诊疗绿色通道、信息共享、筛查复核、综合干预、危机干预、进修培养和心理研究等方面进

行全方位的深度合作。

该中心还承担着心理研究的功能。中心将根据当前我市学生心理健康现状与特点，对重点问题、难点问题开展深入研究，为推进我市学生心理健康服务工作提供政策咨询和专业建议。

据悉，宁波市学生心理诊疗与研究中心是宁波市中小学生学习成长指导中心的核心组成部分。一直以来，市教育局高度重视学生心理健康工作，努力构建家庭、学校、社会三位一体的心理健康教育体系。在今年即将建成并运行的宁波市中小学生学习成长指导中心，将统筹指导全市中小学生学习心理健康教育工作，加大专职心理教师配备力度，落实全体教师心理健康教育职责，加强课程建设，推进心理健康教育与五育融合。