

售卡、充值、转卡、退款

7个地铁站可办理市民卡业务

晚报讯 为便捷老年人、学生等群体办理市民卡相关业务,今天起,南通轨道交通联合市民卡公司推出市民卡代办业务,市民乘客可以前往定点车站办理市民卡业务。

目前,十里坊站、孩儿巷站、学田站、文峰站、振兴路站、钟秀西路站、五一路站7个定点代办车站客服中心均可办理市民卡业务,办理时间为8:00~20:00,业务范围:售卡、充值、一卡通补/换卡、转卡、退款(爱心卡);办理卡种包括普通卡、学生卡、爱心卡、长寿卡、优待卡、第三代社保卡、市民卡。售卡、充值、一卡通补/换卡均包含异形卡。

记者了解到,轨道交通1、2号线全线各站的自动售票机均支持普通市民卡充值服务,市民可根据屏幕上



地铁工作人员在自动售卡机上演示操作。

的提示进行操作。点击屏幕上的“充值”,将市民卡放入储值卡卡槽内,点击充值金额,并选择支付方式,如选择现金支付,请将纸币平铺缓缓放入纸币插入口,仅支持50元、100元现金支付。如选择扫码支付,请确认充

值金额后扫描屏幕上二维码,扫码支付可支持支付宝、微信、云闪付和数字人民币支付。充值完成后记得取走卡片和凭条,凭条上的二维码可扫描下载电子发票。

记者蒋娇娇

2024年江苏省全民营养周启动 奶豆添营养 少油更健康

晚报讯 昨天,2024年江苏省暨南通市(崇川区)全民营养周及“5·20”中国学生营养日启动仪式在南通市北城小学举行。

此次活动由江苏省国民营养健康指导委员会、江苏省卫生健康委员会主办,江苏省疾病预防控制中心、江苏省营养学会、江苏省预防医学学会、南通市卫生健康委员会承办,南通市疾病预防

控制中心、南通市营养学会、崇川区卫生健康委员会、崇川区疾病预防控制中心、南通市北城小学协办。

今年全民营养周为5月12日至18日,主题为:“奶豆添营养,少油更健康”,引导居民合理搭配日常膳食,养成良好饮食习惯。

当天启动仪式上,现场嘉宾为全省13个设区市“全民营养周”活动授旗,一起按

下启动柱,宣布2024年江苏省全民营养周活动暨“5·20”中国学生营养日正式启动。

北城小学、崇川区徒步运动协会、市疾控中心等单位带来的《健康熊猫乐》舞蹈表演、《健骨操》表演和《营养可爱摆》舞蹈表演,寓教于乐的同时让现场群众更加清楚地体会营养知识的重要性。

记者李波

创新区观山社区首期夜校开课 “斜杠同学社”解锁别样夜生活

“左手、右手,四个八拍,再来一次!”13日晚7点,南通创新区观山社区居民张女士准时赶到社区服务中心二楼共享空间,参加第一堂燃脂操课。一个小时下来,张女士面色红润、气息微喘,直言“运动太爽了”。

当晚,观山社区首期夜校正式开课,燃脂操课和美妆课同步进行,吸引了20余名辖区居民参加。

白天上班,晚上学艺,正成为市民生活新风尚。为响应居民需求,观山社区开设首期社区夜校“斜杠同学社”,安排燃脂操、八段锦、书法、国画、美妆5类“居民呼声

最高”的课程,每周一课,持续8周。招生公告发出后不到两小时,50个名额就已全部报满。

今年35岁的张女士在调研期间就密切关注夜校动态,线上报名开始后第一时间登记了信息。“其实最开始想报八段锦,但太火爆了没有抢到,转而选了燃脂操。下班后来跳操、出出汗,离家又近,非常方便。”

观山社区负责人介绍,为给居民营造更好的学习环境,社区增设了全新桌椅、交互电视、全身镜等设备设施,并对教室环境进行优化。夜校采取动静分区方式,根据不同课程需求安排不同的空间。

在市第一人民医院新院

就职的胡女士经同事推荐抢到了首期美妆课,当晚,她带着孩子和满满当当的工具包来到了教室。“因为家里没人,就想着带孩子一起来旁听。”胡女士说,“没想到同层就有给孩子学习休息的空间,还有志愿者陪同,这样我也能安心上课了。”

胡女士提及的是观山社区“小青山”儿童之家,为辖区居民提供放学接送、托管看护、儿童阅读等服务,教室内外可同时容纳20名儿童学习,教室外配有儿童游憩区和家长等待区。观山社区正全力推进共享自习室、共享茶室、能量加油站等多元服务阵地,给参加夜校的居民带来更多便利。

本报记者沈佳颖

本地供应量增加 蔬菜价格稳中走低

“小记逛市场”

晚报讯 立夏过后,新一轮的本地蔬菜陆续上市。监测数据显示,交易区蔬菜日供应量目前在1800—1900吨,价格进入季节性下降模式。

大宗菜品批发价格环比稳中有降,文蛤菜目前批发价1.35元/公斤,环比下降28.57%;大青菜1.62元/公斤,环比下降70.05%;韭菜2.25元/公斤,环比下降26.47%;蒜薹4元/公斤,环比下降33.33%;豇豆6.84元/公斤,环比下降12.64%。与此同时,本地蔬菜大量上市,使得一些蔬菜品种价格也随之下降,目前本地丝瓜批发价5元/公斤、刀豆12元/公斤、土豆3元/公斤。

此外,一些从外地调运的蔬菜受本地菜上市影响,批发价格也呈现下行趋势,西红柿3.96元/公斤,环比下降8.33%;黄瓜2.43元/公斤,环比下降3.57%;茄子4.5元/公斤,环比下降1.96%。值得一提的是,当前交易区供应的蚕豆、小豆产地逐渐转移至本地,价格分别在3.33元/公斤和4.59元/公斤。

“天气转暖,地产菜货源充足,市场交易活跃度上升,加之‘五一’假期结束,蔬菜价格进入季节性下降模式。”通农物流蔬菜区负责人介绍,来自张北、兰州等地的高原夏菜即将上市,随着蔬菜供应量进一步加大,蔬菜价格后续将呈现稳中走低态势。

记者严春花

通讯员康倪 吴颖



昨天,海安市白甸镇周垛村,当地残疾村民在“残疾人之家”里包装手套,获得劳动报酬。近年来,海安市着力建设集托养、康复、就业、培训、文体娱乐等功能于一体的“残疾人之家”,残疾人乐享服务的同时,实现就业增收。

通讯员周强

今天白天我市将出现8到9级阵风 市民外出远离广告牌围栏



晚报讯 南通市气象台昨日发布大风蓝色预警信号和海区大风黄色预警信号。受冷空气影响,预计今天早晨前后我市自北向南偏北风将明显加强,今天白天全市将出现8级左右的阵风、局部可达9级,沿岸海区白天阵风可达9级左右,今天20时前后风力减小。

大风天气如何做好防范工作?市应急局(市减灾办)、市气象局提醒,人员减少户外作

业和活动,外出远离广告牌、路牌及各类围栏,不要长期在这些物品周围逗留。大风中行驶车辆注意控制行进速度,握稳方向盘,避免超车,防止行驶路线因风力而偏移。要关紧家中门窗,妥善安置易受大风影响的室外物品,花花草草等及早收回室内,防止被风刮落威胁他人生命及财产安全。要防范大风对海洋渔业、近海养殖、海上施工、港口航运等方面不利影响,相关船舶和人员视情况采取避风抗风措施。大风天气下,切莫在户外使用明火,更不能随意乱扔烟头等易引发火灾的危险物品。

记者俞慧娟