

“双优化”攻坚战

监利发放首批优秀企业家服务卡
可享受就医、出行绿色通道服务

本报讯(记者谭馨 通讯员徐凯)“您持此卡可享受就医、出行绿色通道服务。子女在荆州市内上学可提供协调服务……”5月5日,监利市科经局为半天制药、南桂集团等8家企业负责人送去“荆州优秀企业家服务卡”。

“荆州优秀企业家服务卡”由荆州市推进工业经济发展领导小组印制,发放对象为年度荆州市优秀企业家、工业企业营收50强和税收50强、国家级专精特新“小巨人”企业董事长或总经理,全荆州市不超过120张。持卡企业家凭身份证等有效证

件可在荆州市范围内享受定点医院机构就医绿色通道服务,沙市机场、荆州火车站贵宾或绿色通道服务,子女、孙子女义务教育阶段就学(入学)协调服务。

目前,监利市首批发放的8张“荆州优秀企业家服务卡”已全部“送卡

上门”。监利市科经局相关负责人表示,发放“荆州优秀企业家服务卡”是尊重企业主体地位、让民营企业家“社会上有礼遇、生活上有待遇”的具体行动,必将有效激发全市企业家创新创业活力,推动监利工业经济高质量发展。

洪湖市启用公共法律服务自助终端

本报讯(记者刘蜜 通讯员张儼)日前,洪湖市进一步推进法律服务数字化、智慧化,启用公共法律服务自助终端,整合法律服务资源,集成高频次法律服务事项,构建业务联通的一体化公共法律自助服务

平台。该自助终端配置在司法行政部门服务大厅,安装了湖北省公共法律服务自助终端,内设法律机器人问答模块,后台储存大量常见法律问题答案,涉及企业合同纠纷、知识产权保

护、用工争议、婚姻家庭、民间借贷、劳动争议等内容。当事人可通过文字输入方式在自助终端上咨询,如遇复杂问题,亦可直接咨询法律援助中心值班律师。

此外,自助终端还设置便民服务

模块,满足市场主体和群众个性化需求。当事人通过输入相关信息,即可智能生成各种法律文书。同时,自助终端服务可连接智能手机,扫描屏幕二维码,便能下载智能生成的文书或查询到的法律条款。

江陵县资市镇先进村:

闲置空地变广场 乡村“颜值”靓起来

□ 记者 万杨 通讯员 赵书浩

乡村振兴 荆州在行动

听说村里要新建广场,一大早,村民们摩拳擦掌,自发携带铁锹、锄头、扫帚等工具到建设点,热火朝天地平整土地、清理地面附着物……5月8日上午,江陵县资市镇先进村金融广场正式动工,利用村里闲置空地打造家门口的休闲健身场所。

近年来,群众物质生活水平不断提高,精神文化需求日益增长,但由于缺少活动场所,先进村部分村民休闲娱乐受到制约。

“现在村里建设得越来越好,但我们队一直没有休闲活动的地方,大家散步、跳广场舞都不方便。”去年底,在村里召开的一次议事会上,周远兰等村民代表建议新建休闲活动场地。

“村‘两委’也想建广场,但苦于‘囊中羞涩’。”村党总支书记钟郭东手

无策。

“我们来向单位说明村里的迫切情况,争取支持、协调资金,给村民建设一个休闲‘根据地’。”“我们可以结合‘共同缔造’活动,动员村民积极参与,这样能够减少人工费用。”……市直单位驻先进村工作队将村民的期

待放在心上,与镇政府、村委会负责人一起想办法、寻对策,共同商讨建设规划。

市人大机关邀请市规划院来村规划设计,为广场选址,并援助10套体育健身器材,丰富群众精神文化生活;人民银行荆州市中心支行提供资金支持,在广场设置金融知识宣传墙,以简单明了的方式,让老百姓了解金融知识;市农业技术推广中心依托人才技术优势,扶持先进村产业发展……联建单位齐心协力,广场建设稳步推进。

广场怎么建,群众唱“主角”。先

进村充分发挥群众主体作用,动员村民投工投劳、合力建设广场,优先吸纳脱贫户、监测户参与广场建设工作。广场建成后,村“两委”将引导村民积极参与管理广场,通过干群携手,推动村容村貌持续向好、人民群众生活幸福。

“联村共建的3家市直单位协力推动先进村的建设与发展,共同缔造建设宜居宜业和美乡村。”市直单位驻先进村工作队队长覃继东说,随着乡村振兴战略的深入实施,村民们的日子越过越红火,幸福感和获得感大幅提升。

以梯度式作业设计强化学生核心素养

沙市实小启动湖北省重点课题研究

本报讯(记者陈曦曦 通讯员付广斌 汪银宁)5月7日上午,荆州市沙市实验小学举行湖北省重点课题《“双减”背景下指向核心素养的梯度式作业设计模型研究》开题报告会,旨在进一步提高教师科研水平,促进学生核心素养全面发展,为小学生素质发展的评价改革提供全新理论依据和操作规程。

会上,学校课题负责人刘芳作开题报告宣讲,她详细阐述了课题研究的意义,科学界定了课题的基本含义,诠释了课题的理论价值,规划了课题研究的基本步骤、研究方法、实施措施。

在梯度式作业设计教研沙龙环节中,学校课题组的老师们就作业的研究内容和方法进行深入交流,提出各自意见和建议,为研究工作提供有益参考。英语教师黄静宜告诉记者,“传统的‘一刀切’作业很难兼顾到学生学习的个体差异,长此以往,学生对学习就会失去兴趣。通过梯度式作业设计,可以根据学生个性、心理特征、兴趣、接受能力和学习基础等情况,将学



梯度式作业设计教研沙龙环节,学校课题组的老师们就作业设计进行深度交流。

生划分为不同组别,以每组不同情况来细化帮助学生。”

随后,由湖北省教科院、中南民族大学、荆州市教科院、长江大学专家教授组成的专家组对课题开题进行论证并形成了课题开题论证意见书。专家组指出,该课题选题具有实

用性和创新性,课题设计具有科学性和可操作性,课题组成员有很强的团队精神。建议健全课题推进方式,调整和优化研究思路,将模型研究调整为模式研究。同时精准界定“梯度式作业”内涵,抓住“时间的规定性”“形式的丰富性”“学科的统一性”“学段

的特殊性”“素养的指向性”和“能级的层次性”六个方面,从管理、策略、程序、评价等维度开展研究,加强实践经验的总结和提炼,取得预期研究成果。最后,专家组一致同意本课题如期开展。

据了解,沙市实小多年来始终走科研兴校之路,牢固树立“全面发展求特色,科研兴校创一流”办学目标,先后在省、市教科院支持下,承担《运用现代教育技术,开发学生的创新潜能》《“健康课堂”师生关系的研究》等多项国家级和省级课题研究,并先后顺利结题。学校先后被评为湖北省教育改革先锋、湖北省教育科研示范校、课题研究省级先进单位,荆州市教育科研示范学校、荆州市教育科研优秀课题组。

学校党支部书记、校长邓丽琼表示,教而不研则浅,研而不教则空。课题研究的“参与”“介入”能够不断改变教学的行为、状态、习惯,不断提升教师的品质、水平、境界。学校将以此次开题会为契机,精研课标、深耕课堂,使学校教育教学工作再上新台阶。



聚焦清廉荆州建设

传承红色基因 涵养清廉之风

沙市区解放路街道迎喜门社区、十方庵社区联合开展主题教育活动

本报讯(通讯员刘云)为大力弘扬爱国主义精神,涵养廉洁清风,5月7日,沙市区解放路街道迎喜门社区、十方庵社区组织辖区党员、志愿者等150余人,到公安县埠河镇荆江分洪

工程北闸国家水利风景区开展“传承爱国主义 涵养清廉之风”主题教育活动。

活动中,大家参观了纪念碑、纪念亭、荆江分洪进洪闸、中流砥柱雕

塑、中国精神文化长廊等红色宣传阵地,详细了解荆江分洪工程建成70年来的历史脉络、重大事件和发展成就。随后,社区老党员通过分享廉洁家风故事,让爱国情怀和清廉家风文

化深入人心、薪火相传。

下一步,解放路街道将持续开展多种形式的清廉主题活动,常态化推进清廉文化教育,让清廉建设蔚然成风。

江陵县资市镇初级中学:

以“清”育师德 以“廉”润童心

本报讯(通讯员张靓)近年来,江陵县资市镇初级中学紧紧围绕立德树人根本任务,坚持标本兼治,深入开展“清廉学校”建设,不断推进政风校风、师风教风全面升级,促进风清气正教育生态和良好育人环境的全面形成。

清廉治校,要先从制度上立起规矩。该校狠抓制度规范,不断夯实清廉学校建设根基,把组织实施、活动

开展、督查考评、表彰奖励等方面工作与清廉建设相融合,把清廉课程建设和廉洁校园特色教育开展纳入学校发展规划,以刚性制度保障清廉学校建设稳步推进,确保“清廉”工作让师生看得见、听得到、做得了。

同时,学校印发《致家长的一封信倡廉信》,号召所有家长为孩子做好榜样,从平时的小事做起,严格要求自己的言行,诚实做人、正直做事、节

俭持家,勇于挑起属于自己的一份责任,让“敬廉崇洁”走进每一个家庭,让“敬廉崇洁”滋润每个孩子健康成长。

学校还依托“家长进校园”系列活动,以“爱心义卖”、家庭教育讲座、廉洁故事大家讲、亲子作文等形式,通过“小手拉大手”,让廉洁教育真正影响到每一个家庭,共同建设清静校风。

此外,学校通过主题重大节日、研学、国旗下讲话、主题班会等活动将清廉教育融入素质拓展、亲子实践、少先队活动等课程,让清廉、节俭的传统美德根植于学生心中。

“非学无以成才、非志无以成学”“清正在德、廉洁在志”,漫步校园,清廉教育长廊、“诗廉”小园无不传递着浓浓“廉”味,达到“润物细无声”的清廉教育目的。

江汉



简讯

优化交通设施 整治交通乱象

荆州交警开展文明交通创建活动



全国文明城市创建进行时

本报讯(记者余海艳 通讯员邓星)优化交通设施、整治交通乱象、倡导文明出行……连日来,荆州交警积极开展文明交通创建活动,不断提升城区道路交通管理水平,为市民安全出行打造良好交通环境。

荆州交警严格勤务部署,压实职责任务,实行定人、定时、定岗、定责、定考,对中心城区主次干道、交通路口、商业大街,逐一明确包保领导、包保单位和责任单位,细化管理责任和目标。建立健全预警、研判、指挥、调度、联动、运行、考核、监督勤务机制,优化部署路面警力勤务,实行快速反应、快速处置。

在优化交通设施上,荆州交警深入推进交通信号灯配时智能化和交通标志标线标准化,努力解决交通信号灯不符合标准、配时不科学等问题;深入开展交通安全设施排查,整治交通护栏空缺、损坏、移位,未按规定设置中央隔离设施以

及交通标志缺失、安全防护设施不全等突出问题。

5月1日至10月31日,荆州交警集中开展交通领域内的“乱象”整治和问题整改。严查酒驾醉驾、超员、超载、超速等交通违法行为,开展“两车”违法行为专项整治,开展不文明行为专项整治行动,严查乱停车、乱变道、乱用灯、闯红灯、闯禁行、不礼让行人等不文明行为,让遵守交通法规成为市民出行习惯。

文明创建活动中,荆州交警将认真开展文明交通进单位、进社区、进学校、进农村、进家庭活动,组织高校学生、机关事业单位志愿者开展“文明过马路”“自觉遵守交通信号”“礼让斑马线”文明交通劝导活动,集中组织“敲门”“曝光”行动,警示教育参与者做到文明出行。交管部门相关负责人表示,通过开展文明交通创建活动,力争达到“五个明显”,即:中心城区的交通违法行为明显减少,道路交通秩序明显改善,交通基础设施明显优化,市民文明出行意识明显增强,城市交通管理水平明显提升。

石首市着力提升社会救助服务质量

累计发放“幸福卡”2万多张

本报讯(通讯员江旭东)近年来,石首市民政局从完善社会救助服务体系、提高社会救助服务质量等方面着手,科学规划,统一部署,做好“救”字文章,提升救助力度。日前,该市成功被省民政厅确定为“全省社会救助服务质量提升试点”县。

该市纵深推进“惠送民政服务对象幸福卡”创新实践落地落实落户,经过不懈努力,推出的“一个主管联系人、一个

照料责任人、一栏救助金额、一栏对象类别和困难原因、一栏所享受的政策清单”线上线下公示系统,让困难群众知晓国家政策、救助标准,清楚实际到卡金额,也让更多需要救助的困难群众以“求助有门”的指引。目前,全市已累计发放“惠送民政服务对象幸福卡”2万多张。救助服务效能上的“加法”,让困难群众切实感受到“民政为民、民政爱民”的核心理念。

荆州经开区住建局:

落实“三问三看” 确保安全生产

本报讯(驻荆州经开区记者王大玲 通讯员江峰)为有效预防建筑施工领域各类生产安全事故,今年以来,荆州经开区住建局以开展春季安全生产专项整治行动为抓手,严格落实“三问三看”检查模式,狠抓隐患治理,全面筑牢建筑施工安全生产防线。

检查中,该局工作专班主要了解各项目关键岗位人员履职情况,危大工程审批执行情况、监理和项目经理检查整改三方面情况。同时,工作专班实地查看项目周边整体环境、危大工程重点部

位施工环节、施工作业人员安全防护措施落实情况。对存在较大安全隐患的,工作专班当场下达停工整改通知书,要求限时整改,待检查合格且施工单位完成备案后方可复工,确保辖区建筑施工安全形势持续向好。

“今年以来,我们对经开区北港片区综合服务中心项目、宿驾邻里中心项目、科创中心项目(一期)等77个项目进行多轮次全面‘体检’。”经开区住建局有关负责人介绍,共发现安全隐患220余处,目前已全部整改。

恢复运动一步到位科学吗?

医生提醒:循序渐进避免造成损伤

健康关注

俗话说得好,生命在于运动,人若长期不运动,身体健康就会出现一些问题,比如血液的循环能力变差,致使各个组织和器官无法得到充足的血液供应。临床数据显示,长期不运动的人患病率会增加10%至50%。所以在日常生活中,我们一定要坚持锻炼。

许多人很久不运动,恢复运动时选择一步到位,想要立即达到以前的运动强度和运动量。荆州市中医医院治未病科主任医师金瑛表示,对于体能要求高、对抗性强、技术动作复杂的运动项目,这样做非常容易造成各种损伤。那么在恢复运动时,市民朋友应该怎么做呢?

金瑛说,要做好身体机能的恢复和运动技能的巩固。对于长时间没有运动的人,建议前期可以从散步、瑜伽等较为柔和的运动做起,然后尝试快走、慢跑,最后再过渡到跑步等激烈运动。这样循序渐进进行,身体就不会太累。

恢复运动锻炼的第一天,热身准备

一定要充分。可以先做有氧激活,提高身体活动度、预防伤病,帮助自己更快速恢复整体的生理机能。为了防止骨骼和肌肉损伤,在运动前要做好准备运动,一般包括走、跑、跳、徒手操等,活动部位要全面,从头颈、躯干、臂、腿直到脚。太久没运动,恢复运动时应柔和细致,不可过于勉强,还可以根据情况来佩戴护具。

“长期不运动的人,身体一般比较虚弱,而在运动过程中身体需要消耗大量能量,如果饿着肚子去运动可能会由于低血糖而晕倒。因此在运动过程中可以准备运动饮料,及时补充身体所需。”金瑛说,在运动过程中,当身体出现疼痛或者不适要停止运动,特别是当关节疼痛和心脏疼痛、钝痛、绞痛,要及时停下来休息。如休息后未能很好缓解,需及时就医。

金瑛提醒,运动后的拉伸放松和运动前的热身同样重要,一般以静态拉伸为主,拉伸时间在10分钟左右,不仅能避免肌肉僵硬,还能缓解运动后的酸痛感。

(记者 刘洁 特约记者 汪振华 通讯员 黄红艳)

遗失声明

▲谭子方(身份证号:421022198911250320)史小军(身份证号:421022198705130352)不慎遗失荆州恒大房地产开发有限公司(购房合同)一份,房号:荆州恒大金名都7-3201号,合同编号:20170502683,声明作废。

▲岑河房管所不慎遗失其登记坐落为岑河镇解放街的国有建设用地使用权证,证号:江国用(94)第070601142号,宗地面积:212.24平方米,土地用途:城镇住宅,特此声明。权利人承诺:因该证书遗失所产生的民事纠纷和法律责任,概由权利人自行承担。

▲岑河房管所不慎遗失其登记坐落为岑河镇建设街的国有建设用地使

用权证,证号:江国用(94)第070601306号,宗地面积:106.76平方米,土地用途:城镇住宅,特此声明。权利人承诺:因该证书遗失所产生的民事纠纷和法律责任,概由权利人自行承担。

▲姚星汉、王佳琪因保管不善,不慎遗失登记坐落为监利市容城镇移民一巷8号的不动产权证书,证号为鄂(2021)监利市不动产权第0015992号。根据《不动产登记暂行条例实施细则》第二十二的规定申请补发,现声明该不动产权证书作废。



遗失声明
刊登热线

8512333