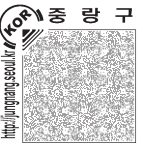


# 희 망 찬 미 래 활 기 찬 중 랑

# 중랑구 소식

음성으로 만나는 중랑구소식  
시각장애인을 위한 음성변환출력 코드(보이스아이)입니다



# 07

418호 2011. 6. 27(월)

발행 중랑구 | 편집 기획홍보과 | 인터넷 [www.jungnang.seoul.kr](http://www.jungnang.seoul.kr) | 주소 131-701 서울특별시 중랑구 봉화산로 179(신내동 662)

## 활기차게 변모하는 중랑!

민선5기 1년, 중랑의 모습이 이렇게 바뀌었습니다

관련기사 2~3면



동영상 다시 보기  
중랑구인터넷방송(JBN) '이달의 브리핑'

지면안내 >> 2~3면 | 기획특집 4~5면 | 구정마당 6면 | 의회마당 7면 | 건강마당 8~9면 | 동네마당 10면 | 주민마당 11면 | 정보마당 12면 | 문화마당



02

사진으로 보는  
민선5기 중랑의 1년

04

풍수해 대비  
이렇게 하세요



05

제16회 여성주간 한마당  
"나는 여자다"



12

구민노래자랑  
"동따라 노래따라"



# 사진으로 보는 민선5기 중랑의 1년

지난 2010년 7월 새롭게 시작한 민선5기가 1주년을 맞이합니다.

‘희망찬 미래 활기찬 중랑’이란 비전 아래 중랑구 발전을 위해 노력해온 시간들!

지난 1년간 우리구가 어떠한 모습으로 바뀌었는지,

민선 5기 1주년 ‘주요 추진 성과 Best 10’을 사진으로 만나봅니다.

## 01

### 중랑캠핑숲 개장

망우동 241-20번지 야산 18만㎡(5만4천평)에 야영장과 숲, 생태학습존, 청소년독서실 등이 있는 도심 속 오토캠핑장이 조성되었다.

## 02

### 이화교 확장

중랑구 중화동과 동대문구 이문동을 연결하는 이화교가 왕복2차로에서 왕복4차로로 확장 개통되었다. 교통상습정체 해소뿐 아니라 중화뉴타운 사업과 병행해 주변환경이 크게 개선 될 것이다.

## 03

### 경춘선 개통

상봉역을 시발점으로 하는 상봉 ~ 춘천간 경춘선 복선 전철이 개통되어 춘천까지 63분(급행 기준, 일반 79분)이면 갈 수 있게 되었다. 경춘선 상봉역에서는 7호선과 중앙선, 망우역에서는 중앙선과 환승이 가능하다.



01



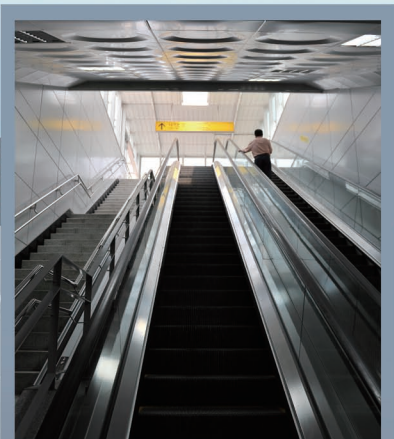
02



03



04



05

## 04

### 서울시청렴도 6년 연속 최우수구 등 대외기관 평가 41개 부문 수상

2010년 한해 서울시 자치구 인센티브 사업과 각종 대외기관 사업 평가결과 총 41개 부문에서 최우수·우수상 등을 수상하였으며 22억3천4백만원의 인센티브 사업비를 받았다. 특히 ‘서울시 2010년 청렴도 종합평가’에서 중랑구가 최우수구로 선정됨으로써 2005년 이래 6년 연속 최우수구라는 영예를 안아 ‘꿈의 기록’을 달성하는 성과를 이루었다.

## 05

### 면목역 및 상봉역 에스컬레이터 설치

지하철 7호선 면목역과 상봉역에 도시철도공사주관으로 에스컬레이터가 신설되어 구민들의 지하철 이용이 훨씬 편리해졌다.



## 민선5기 취임 1주년 발자취

- 01 2010. 7 중랑캠핑숲 개장
- 02 2010. 9 이화교 확장
- 03 2010. 12 경춘선 개통
- 04 2010. 12 서울시 종합 청렴도 평가 6년 연속 최우수구 선정
- 05 2010. 12 ~ 2011. 4 면목역 및 상봉역 에스컬레이터 설치
- 06 2011. 1 묵동천 생태하천 복원 및 주민휴식공간 조성
- 07 2011. 3 서울의료원 개원
- 08 2011. 4 중화재정비촉진1구역 본격적 사업추진
- 09 2011. 4 ~ 5 중랑장학금 지급 및 대학진학 우수고 인센티브 지원
- 10 주민편익시설 확충
  - 2010. 7 서촌노인문화센터 개관
  - 2010. 12 중랑영유아플라자 개관
  - 2010. 11 묵동 다목적체육관 준공 및 산림복구 완료
  - 2011. 5 상상어린이공원 조성 완료(총 21개소)



동영상 다시 보기  
중랑구인터넷방송(JBN) '이달의 브리핑'

## 06

### 묵동천 생태하천 복원 및 주민휴식공간 조성

묵동천·중랑천 합류 지점부터 봉화교(신내전화국) 2.5km 구간에 대해 과거 심한 악취가 풍겼던 묵동천을 맑은 물이 졸졸 흐르는 생태하천으로 변화시켰고 주변에 산책로와 주민 휴식공간을 조성하였다.

## 07

### 시립 서울의료원 신내동 이전·개원

신내동 316번지 일대 3만8139㎡에 지하 4층, 지상 13층 건물로 623개 병상을 갖춘 서울의료원이 신축되어 지난 3월 25일 진료를 개시하고, 5월 25일 개원식을 개최하였다.

## 08

### 중화재정비촉진1구역 본격적 사업추진

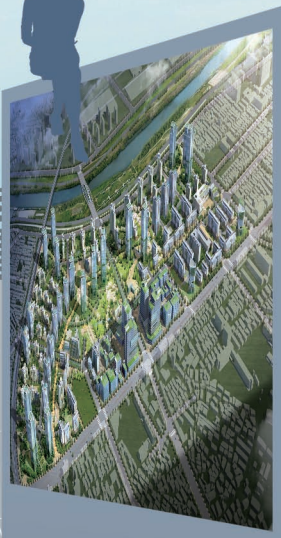
중화2동 310번지 일대 총면적 4만4531㎡의 중화1구역이 조합설립 조건인 토지 등 소유자 75% 이상의 조합설립동의서가 제출됨에 따라 본격적인 사업추진이 가능하게 되었다.



06



07



08



09



10

## 09

### 중랑장학금 지급 및 대학진학 우수고 인센티브 지원

2008년부터 추진하고 있는 중랑장학금은 2011년 5월말 현재 30억4천2백만원이 조성되었으며 지난 4월에는 지역내에 거주하는 중·고등학교 재학생 및 명문대 진학자 등 324명에게 총 3억 8710만원의 중랑장학금을 전달하였다. 또한 명문고 육성의 기반을 만들기 위해 관내 고등학교 중 대학진학률이 우수한 고교에 인센티브를 지원하였다.

▶해원여자고등학교 최우수상(5천만원) ▶원목고등학교 우수상(3천만원) ▶이화여대병설미디어고등학교 장려상(1천만원) ▶태릉고등학교 노력상(1천만원)

## 10

### 주민편익시설 확충

- 서촌노인문화센터 개관 : 상봉동 27번지에 지하1층~지상2층 연면적 269.97㎡ 규모의 휴식공간 조성
- 중랑영유아플라자 개관 : 중화2동 옛 노인회 건물을 리모델링하여 장난감대여센터와 보육정보센터 운영
- 묵동 다목적체육관 준공 및 산림복구 완료 : 봉화산내 불법 야외배드민턴장 정비와 산림복구
- 상상어린이공원 조성 완료 : 2008년부터 지역내 낡은 공원들을 테마가 있는 공원으로 재조성





## 철저한 준비로 건강하고 안전한 여름나기!

# 풍수해 대비 이렇게 하세요

올 여름 기상전망에 따르면 무덥고 집중호우가 잦으며 태풍도 두세 번 상륙할 것으로 보인다 합니다. 이에 구에서는 하수관로의 개량 및 신설, 빗물 펌프장 및 수문의 정비점검 등 각종 안전사고를 예방하고 주민불편을 최소화하기 위해 여름철 종합대책을 마련하고 있으나, 재난 예방은 구민 여러분의 적극적인 협조가 필요합니다. 평상시에 준비하고 대비하는 유비무환의 자세로 미리미리 주변을 돌아보고 챙겨서 건강하고 안전한 여름 보내세요.

### 지하주택 침수 방지는 이렇게

- 지하실 입구, 저지대 창문 등 침수가 우려되는 곳에는 모래주머니와 방수판을 설치하세요.
- 하수도 역류로 침수우려가 있는 저지대 주택이나 상가는 역류방지기와 자동펌프를 설치하세요. ※ 역류방지기 및 자동펌프 무상 설치
- 기존에 설치되어 있는 역류방지기 및 자동펌프는 작동유무를 꼭 시험가동해 보세요.

동주민센터 또는 구청 치수방재과 ☎ 2094-2754

### 풍수해 보험으로 피해를 줄이세요

풍수해보험이란?

보험료의 일부를 국가 및 지자체에서 보조함으로써 국민은 저렴한 보험료로 풍수해(태풍, 홍수, 강풍, 대설 등)에 대처할 수 있는 보험

대상 : 주택(단독,공동), 온실(비닐하우스 포함)

- 본인부담 보험료 : 약 4만원(단독주택 30평 기준)
- 보험기간 및 납부방법 : 1년간 / 1회 일시납
- 취급보험사 : 현대해상(1588-5656), 삼성화재(1588-5114), 동부화재(1588-0100)

### 내 집 주변을 미리 챙기세요

내집 주위 도로에 설치된 빗물받이에 덮어놓은 고무판, 장판 등은 미리 제거하세요. 또한 평소 담배꽂초나 쓰레기를 빗물받이에 쓸어 넣으면 하수구가 막힐 염려가 있으며 하수구 입구에 나뭇잎 등 이물질이 쌓이지 않도록 치워주세요.



▶ 일반 빗물받이



▶ 덮개를 씌운 빗물받이

※ 빗물받이란? 여름철 장마 또는 집중호우 시 노면 위의 빗물을 모아 하수관으로 보내기 위해 설치하는 하수도 시설물

- 집 주변 담장, 축대, 절개지 등 위험한 곳은 없는지 살펴 미리 고치거나 구청 또는 동주민센터에 신고하세요.
- 간판과 같은 부착물이 떨어지지 않도록 정비하고 바람에 날릴 수 있는 물건(옥상의 물탱크 등)은 단단히 묶어 두거나 미리 치우세요.

치수방재과 ☎ 2094-2752, 2755

### 우리동네 비상 대피시설과 급수시설 안내

국가재난정보센터(<http://www.safekorea.kr>) 홈페이지 접속 ▶ 서비스 바로가기의 민방위담당과 연락처 바로가기 클릭 ▶ 시설·장비·화생방 메뉴의 비상시설 클릭 ▶ 지역구분과 시설구분 체크 후 검색

### 재해 피해 발생시 신고하세요

- 구청 치수방재과 ☎ 2094-2730~3
- 구청 당직실 ☎ 2094-2094
- 중랑구 재난안전대책본부 상황실 ☎ 2094-2882~6

### 자금난 중소기업 및 소상공인 총 30억원 지원

#### 중소기업육성자금 지원

지원규모 : 20억원(1개업체당 1억 원 이내)

융자조건 : 대출금리 3%, 2년 거치 3년 균등분할 상환(부동산 담보 또는 신용보증서 제출)

신청기간 : 2011. 6. 13 ~ 2011. 7. 1(3주간)

#### 영세소상공인 융자지원

지원규모 : 10억원(1개 업체당 3천만원 이내)

융자조건 : 대출금리 5% 내외(변동금리, 1년 거치 3(4)년 균등분할 상환(신용보증료 연 1%))

신청기간 : 2011. 6. 13 ~ 자금 소진시까지

지역경제과 ☎ 2094-1260

### 2011년 주민세(재산분) 신고·납부 안내

종전 사업소세(재산할)가 주민세(재산분)로 변경되었습니다.

신고납부기간 : 2011. 7. 1 ~ 7. 31

납세의무자 : 2011년 7월 1일(과세기준일) 현재,

건축물 연면적 330㎡(100평)초과 사업소 운영 사업주

신고방법 : 세무2과에 『주민세(재산분)신고서』 제출,

서울시 ETAX 시스템(<http://etax.seoul.go.kr>)

납부방법 : 금융기관 및 서울시 ETAX 시스템

※ 신고 및 납부 불이행 시 가산세가 부과됩니다.

세무2과 ☎ 2094-1403



제16회  
여성주간 한마당동영상 다시 보기  
중랑구인터넷방송(JBN) '이달의 브리핑'

## “나는 여자다!”

여성주간이란? 여성 발전의 중요성을 인식하고 남녀평등의 촉진 등에 대한 범국민적인 관심을 드높이기 위해 1995년 12월 제정된 ‘여성발전기본법’에 따라 지정된 매년 7월 1일부터 7월 7일까지의 기간



구에서는 제16회 여성주간(7.1~7.7)을 맞이하여 “나는 여자다”라는 슬로건으로 「제16회 여성주간 한마당」 행사를 개최합니다. 여성주간행사는 여성만 참여하는 행사가 아니라 남녀 노소 모두 참여 가능합니다. 다양한 행사가 기다리는 여성주간 한마당에 초대합니다.

## 이젠 내가 주인공이다

- ◎ 제16회 여성주간 기념 금요음악회 2011.6.24(금) 19:00 구청지하강당
- ◎ 여성행복 프로젝트 홍보관 운영 2011.7.1~7.7 구청입구 민원여권과 앞
- ◎ 제16회 여성주간 기념식 및 기념공연 2011.7.7(목) 19:00 구청지하강당  
※ 국내 최고의 재즈보컬리스트 『말로』 초청 공연  
예약 : 중랑구청 문화관광 홈페이지(6.25 ~ 7.3)
- ◎ 여성행복 365 UCC 당선작 상영 2011.7.7(목) 19:30 구청지하강당

## 사고의 틀을 깨자

- ◎ 특강 - 달인이 전하는 싸움의 기술(가족간의 갈등 해결법)  
2011.7.4 ~ 7.6 (10:00~12:00) 신내2동자치회관 북카페  
1강:자기를 아는 날(월) 2강: 상대를 아는 날(화) 3강: 하나가 되는 날(수)  
▶신청 : 6.27 ~ 6.30 (가정복지과 ☎ 2094-1773)
- ◎ 찾아가는 미술감상 교실 2011.7.7(목) 10:00~12:00 신내2동자치회관 북카페  
- 왜 여자미술가는 없는가? ▶신청 6.27 ~ 6.30 (가정복지과 ☎ 2094-1773)

## 건강한 여성이 아름답다

- ◎ 우울증 및 자살예방 홍보 2011.7.1(금) 10:00~16:00 구청로비
- ◎ 치매검진 및 치매예방 홍보 2011.7.4~7.5 (10:00~16:00) 구청로비
- ◎ 여성건강관리 - 유방암 건강상담 2011.7.4~7.5 (10:00~16:00) 구청로비
- ◎ 출산장려 캠페인 2011.7.5~7.6 (10:00~16:00) 구청로비

## 세상 밖으로 나가자! 나도 이제 직장인

- ◎ 취업상담창구 운영 2011.7.1~7.7 (10:00~17:00) 구청로비
- ◎ 이런 직업 어때요? 2011.7.1~7.7 (10:00~17:00) 구청로비

## 내 안에 숨겨진 재주를 찾자! 강좌 시연회

- ※ 강좌는 당일에 한해 선착순 접수이며 재료비는 무료입니다
- ◎ 다육식물 심기 2011.7.4(월) 14:00~16:00 구청로비
- ◎ 패션 타투 2011.7.5(화) 14:00~16:00 구청로비  
※ 타투 : 문신의 일종
- ◎ 자외선차단제 만들기 2011.7.6(수) 14:00~16:00 구청로비
- ◎ 탈모방지 샴푸 만들기 2011.7.7(목) 14:00~16:00 구청로비

## 안전한 중랑! 내 손으로 만들자

- ◎ CPTED(범죄환경예방설계) 홍보 전시 2011.7.4~7.7 [7호선 사가정역]

외국인 고객도  
120+9 와 함께

120+9란? 서울에 거주하거나 서울을 관광하고 있는 외국인에게 생활정보, 교통이용안내, 관광정보 등을 제공해 주는 서울시 전화상담 서비스입니다.

## 120 외국어상담서비스 이용안내

이용방법 : (02)120 + 9, 영어(1), 중국어(2), 일본어(3), 베트남어(4),몽골어(5)  
이용시간 : 09:00~22:00, 연중무휴  
상담분야 : 3자간 통역, 일상생활정보, 관광정보, 대중교통 이용 안내, 예약서비스(국내호텔·이노스텔/공연·영화/외국인 관광택시 등)

민원여권과 ☎ 2094-0615

꿈과 희망 함께 나누어요  
희망플러스·꿈나래통장  
후원 안내

희망플러스·꿈나래 통장은 자력으로 빈곤 탈피가 어려운 저소득층의 빈곤 대물림을 예방하기 위해 본인 저축액만큼 동일 금액을 적립해 주는 사업입니다.

전체 사업비의 절반이 민간후원으로 지원되는 이 사업은 빈곤층의 자립·자활을 안정적으로 지원하기 위해 구민 여러분의 따뜻한 도움의 손길이 필요합니다.

후원기간 : 2011.6.1 ~ 8.31  
접수 : 서울사회복지공동모금회  
상담안내 : 각 동주민센터 및 구청

주민생활지원과 ☎ 2094-1612

하절기 야간 노상테이블  
영업 지도·단속

구는 여름철을 맞아 야간시간대 노상에 테이블 및 파라솔을 설치하고 영업을 하는 점포에 대해 주민통행불편, 수면방해 등의 불편을 해소하고자 집중 지도·단속을 실시합니다.

집중단속기간 : 2011. 7. 1 ~ 9. 30  
※ 미시정시 과태료 부과, 고발 조치 등 행정처분 실시

건설관리과 ☎ 2094-2542~5



## 제169회 정례회 개최 행정사무감사, 결산승인 등 처리



중랑구의회 제169회 정례회가 6월 16일부터 7월 12일까지 27일간의 일정으로 개최되었다.

정례회 첫날인 6월 16일에는 제1차 본회의를 열고 ▶제169회 중랑구의회 정례회 회기결정의 건 ▶예산결산특별위원회 구성결의안 ▶예산결산특별위원회 위원선임의 건 ▶구청장 및 관계공무원 출석요구의 건 등을 처리하였으며, 17일부터 23일까지 행정사무감사를 실시하였다.

이번에 실시한 행정사무감사는 지난 1년간의 행정사무 전반에 대한 것으로, 구민의 입장에서 잘못된 사항을 지적하고 그 시정을 요구함으로써 행정개선을 도모하고 구민의 편익증진에 기여

할 것으로 기대된다.

또한 6월 24일부터 30일까지 각 상임위원회별로 2010회계연도 일반·특별회계 세입·세출 결산 및 일반안전 심사, 7월 1일부터 7일까지 예산결산특별위원회 활동, 7월 8일부터 이틀간은 구정질문 및 답변 등이 있을 예정이다.

마지막 날인 7월 12일에는 제4차 본회의를 개의하여 ▶2010회계연도 일반·특별회계 세입·세출 결산 및 예비비 지출 승인안 ▶2011년도 행정사무감사 결과보고서 채택의 건 ▶참전유공자 사망위로금 지급 조례안 ▶아동·여성보호에 관한 조례안 ▶주민참여예산제 운영에 관한 조례안 ▶지역정보화 촉진 조례 전부개정조례안 ▶음식물류폐기물 수집·운반 및 재활용 촉진을 위한 조례 전부개정조례안 ▶자활기금 설치 및 운용 조례 일부개정조례안 ▶주차장 설치 및 관리 조례 일부개정조례안 ▶

노인복지기금 설치 및 운용 조례 일부개정조례안 ▶체육진흥기금 설치 및 운용에 관한 조례 일부개정조례안 ▶도로복구 원인자 부담금 징수조례 일부개정조례안 ▶도로굴착복구기금 설치조례 일부개정조례안 ▶여성발전기본조례 일부개정조례안 등을 처리한 후 의사일정을 마무리한다.

정례회를 앞두고 김수자 의장은 “27일간의 일정으로 개최되는 이번 정례회는 2010회계연도 결산승인과 행정사무감사, 그리고 구정질문과 같이 아주 중요한 안전처리가 예정되어 있다”며, “우리 구가 지난 한 해 동안 추진한 시책과 각종 사업들이 구민의 뜻에 부응하고 제대로 추진되었는지를 꼼꼼히 살펴서 주민의 복리증진과 지역발전에 이바지하는 신뢰행정이 정착될 수 있도록 알차고 생산적인 정례회로 운영되기를 기대한다”고 말했다.



## 사진으로 보는 의정소식



구의회 의원들은 제168회 임시회 회기 중인 4월 22일 중랑소방서 김위환 서장으로 부터 “중랑 안전 2011(주택 화재 예방 대책)”에 대한 보고를 받았다.

행정재경위원회(위원장 이윤재) 소속 위원들은 지난 4월 25일 가정 불용 의약품 폐기물의 관리 실태를 파악하기 위하여 관내 병원과 약국을 현장방문하였다.



복지건설위원회(위원장 서인서) 소속 위원들은 4월 18일 복지건설위원장실에서 학부모연합회 회원들과 중랑구 교육발전을 위한 간담회를 가졌다.

## 행정사무감사 대비 전체의원 세미나 실시



구의회는 지난 5월 23일부터 25일까지 2박 3일 일정으로 지리산온천랜드호텔(구례군)에서 제169회 정례회에 대비한 전체의원 세미나를 실시했다.

이번 세미나에서는 각 부서별 행정사무감사 자료를 바탕으로 의정수행에 필요한 전문지식과 의정활동 현장에서 실제 활용이 가능한 실용적인 사례를 중심으로 실무 경험 풍부한 상임위원회 담당 전문위원들의 강의를 있었으며, 의원들은 강의에 열중하면서 궁금한 사항에 대해서는 질문을 통해 경험과 지식을 전수받는데 최선을 다하



는 모습을 보여 주었다. 또한 지역의 특색을 살려 개발한 압화전시관과 허브벨리를 참관하고, 서편제와 쌍벽을 이루는 동편제의 문화체험을 통해 우리가락의 우수성을 체험하기도 하였다.

김수자 의장은 “이번 교육은 실제 활용 가능한 실무 중심으로 되어 있어 의원들의 직무에 대한 전문성을 높이는 데 많은 도움이 될 것으로 기대한다”며, “교육을 통한 의원들의 전문지식 확보는 의정활동 수행능력 향상으로 구민 복리증진에 크게 기여할 것으로 본다”고 말했다.

## 중랑의정모니터링단 단원 모집

중랑의정모니터링단은 중랑구 의회와 생활정치를 함께 연구하고 대안을 모색하는 시민단체입니다. 월 1회 세미나와 의회 모니터링을 함께 하실 중랑구의 젊은 시민 자원활동가를 찾고 있습니다.

네이버카페『중랑의정모니터링단』 연락처 : ☎493-7944 (면목본동 102-13호 삼대냉면 3층)

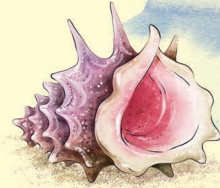


## 건강컬럼



## 더운 여름 시작, 식중독에 주의하세요~

최근 급격한 기온 상승으로 여름철 날씨가 예년보다 일찍 시작될 것으로 전망됨에 따라 음식물이 상하거나 오염되는 일들이 많아지면서 식중독에 각별한 주의가 당부된다.



### 식중독의 발생 원인과 증상

식중독은 음식물을 부적절한 온도에서 장시간 보관할 때, 오염된 식품원료나 기구, 용기 및 조리 기구의 사용, 개개인의 비위생적인 습관과 손씻기 등의 소홀로 인해 발생한다.

주요 증상으로는 구토, 열, 복통, 설사 등이 있다.

### 식중독 예방법

식중독균은 대체로 열에 약하고 저온에서 잘 번식하지 못하므로 음식을 충분히 익혀 먹고 남은 음식을 냉장보관하는 것이 안전하다. 또 날음식과 조리된 음식을 따로 보관하고 날음식을 썰 칼과 도마는 다른 식품을 자를 때 사용하는 안된다.

또한 반드시 음식을 다루기 전 20초 이상 비누로 손을 씻는 습관을 가져야 한다. 포도상구균의 경우 인구의 50%가 손에 보유하고 있으므로 특히 조심해야 한다. 세균이나 독소는 저온에서 생성되지 않기 때문에 여름철이면 음식물

의 냉장보관을 권한다. 그러나 냉장고에 보관할 때도 쇠고기는 3~5일, 우유는 2~4일, 어패류는 1~2일 이상을 넘기지 말아야 한다.

### 식중독 치료법

설사를 할 때는 무조건 금식해야 한다는 잘못된 속설이 있는데 이는 환자에게 결정적인 피해를 줄 수 있다.

치료를 위해 수분섭취를 적극 권장하고 미음, 쌀죽 등으로 적절한 영양분을 공급함으로써 장세포의 회복을 빨리 할 수 있다. 수분 섭취를 위해 끓인 물이나 보리차 1리터에 찻숟가락으로 설탕 4개, 소금 1개 정도를 타서 보충하는 것이 좋으며 시판되는 과일주스, 탄산음료(콜라) 등은 탈수를 조장할 수도 있으므로 주의해야 한다. 설사, 복통, 구토가 심하거나 열이 많을 때, 대변에 피가 섞여 나올 때는 함부로 지사제를 사용하지 말고 꼭 의료기관을 찾아 치료를 받아야 한다.

### 식중독 예방에 좋은 음식

- 녹차추출물에는 식중독원인균인 살모넬라균과 리스테리아 등 식중독균의 번식을 억제하는 물질이 들어있다. 녹차의 카테킨 성분은 항생제보다 우수한 항균력을 발휘한다고 한다. 생선이나 어패류 등은 녹차에 한번 행군 뒤에 보관하면 오랫동안 신선함을 유지할 수 있다.
- 매실은 장내를 일시적으로 산성화하여 유해균이 살아남지 못하도록 하며 이질균, 장티프스균, 대장균의 발육을 억제하고 장염, 비브리오균 등의 항균작용에 탁월한 식품이다.
- 이외에 마늘, 깻잎, 차조기 잎, 생강 등이 있다. 이들 식품들은 항균효과가 매우 뛰어나므로 요리의 부재료로 많이 활용하면 좋다.

음식으로 식중독을 예방하는 방법도 있고 조리 환경을 청결하게 하는 것도 중요하지만 가장 중요한 것은 손씻기이다. 음식을 먹기 전이나 조리 전에는 반드시 손을 씻어야 한다.

보건위생과 ☎ 2094-0775

## 가까운 병·의원에서 영유아 무료 건강검진 받으세요

대상 : 만 6세 미만 영유아  
검진주기 : 4~6개월, 9~12개월, 18~24개월, 30~36개월, 42~48개월, 54~60개월  
검진내용 : 각 월령별 특화된 문진과 진찰, 신체계측(신장·체중·두위) 등

※검진결과 2차 정밀검진대상일 경우 1인당 최고 40만원 한도내에서 지원  
검진기관 : 국민건강보험공단 홈페이지 참조  
보건지도과 ☎ 2094-0835

## 피부병 무료 진료 안내

일시 : 2011. 6. 30(목) 10:30 ~ 15:00  
대상 : 피부질환을 가진 구민 누구나  
장소 : 중랑구청 로비(1층)  
진료내용 : 피부질환 진료 후 처방  
준비물 : 신분증

※ 진료는 당일 지정시간에 한해 선착순으로 진행되며 준비된 약품 소진시 기방문자에 대한 진료가 불가능할 수도 있습니다  
주최 : 한국한센복지협회 서울지부

보건행정과 ☎ 2094-0744

## 2011년 지역사회건강조사 조사원 모집

모집인원 : 6명  
모집자격 : 컴퓨터 사용가능한 20~50대 고졸이상 학력자  
접수기간 : 2011. 6. 27 ~ 6. 30 (18:00까지)  
접수처 : 구청 보건소 4층 대사증후군관리센터  
※ 본인 직접 방문접수, 우편 불가

제출서류 : 주민등록등본 1통, 이력서 1통(이력서는 보건소 홈페이지에 게시)  
전형방법 : 1차 서류전형  
2차 면접(위탁대학에서 실시)  
대사증후군관리센터 2094-0848~9

## 해외여행 전, 홍역 예방접종 꼭 확인하세요

### 해외 여행객 당부사항

- 만 4세 이상 소아, 청소년은 MMR 2회 접종기록을 확인하세요.  
- 접종기준 : 2회(1차 : 12개월~15개월, 2차 : 만 4세~6세)  
- 출국 전 2회 접종을 완료하거나, 적어도 1회 이상 접종 권고
- MMR(홍역,볼거리,풍진)  
- 생후 6~11개월 : MMR 1차 접종 후 출국 권고  
- 만 3세 이하 : 2차 접종 시기가 되지 않았더라도 출국 전에 미리 2차 접종 권고  
- 만 4~6세 : 2차 접종 실시 후 출국
- 해외에서도 손씻기 등 개인위생을 잘 지켜주시고, 특히 발열 및 발진 환자와의 접촉에 주의하세요.
- 귀국 후 7~14일 이내에 발열 또는 발진이 발생할 경우 즉시 관할 보건소에 신고해 주세요.

보건지도과 ☎ 2094 - 0825





## 우리은행 중랑구청지점

### 원광장애인복지관 장애우와 아름다운 상행

우리은행 중랑구청지점(지점장 최명수) 직원들과 직원 자녀 30여 명은 지난 봄 원광장애인복지관 장애우 20여 명과 함께 봉화산 둘레길을 걸으며 거동이 불편한 시각장애우를 옆에서 부축하며 대화도 나누는 등 뜻깊은 시간을 가졌다.

## 면목2동 자장면으로 사랑을 전해요

면목2동 자유총연맹(위원장 조경원)은 지난 5월 24일 중화 요리식당『용궁』에서 중랑종합노인복지관 어르신 100여 분을 모시고 자장면을 대접했다. 해마다 관내 경로당 어르신들께 자장면 대접 봉사를 하고 있는 자유총연맹은 매주 화요일에는 복지관에서 무료급식 봉사를, 매주 목요일에는 면목2동과 상봉2동 야간방범순찰을 하고 있다.



## 면목5동 행복 만들기 세미나 개최

중랑가정사랑학교(대표 유광석)와 면목5동 주민자치위원회(위원장 남상중)는 지난 5월 17일부터 6월 14일까지 자치회관 3층에서 『2011년 행복 만들기 세미나』를 개최하였다.

행복한 가정, 건강한 사회, 따뜻한 세상을 만들어 가고자 ‘웃음과 행복찾기’, ‘창의력과 열정’,



‘행복한 추억 만들기’ 등의 주제로 전문강사를 초빙한 세미나는 성황리에 끝났다.

## 중화1동 불우 청소년 돕기 일일호프 개최

중화1동 청소년아동복지위원회(위원장 한운택)는 지난 6월 9일 관내『달아달아』에서 불우 청소년 돕기 기금 마련을 위한 일일호프를 개최했다. 일일호프에는 많은 주민이 참여하여 이웃사랑의 뜻을 함께 하였으며 금년에도 수익금 전액을 관내 불우 청소년을 돕기 위하여 사용할 계획이다.



## 중화2동 우리 이웃을 다시 한번! 복지사각지대 위기가정 지원

관내 초등학교에 다니는 세남매가 집안에는 각종 쓰레기와 해충이 가득하고, 몸에서 나는 악취로 왕따를 당하는 등 아이들이 유기·방치되고 있어 긴급지원이 필요하다는 요청이 동주민센터에 접수되었다.

이에 동주민센터는 중화2동 바르게살기위원회(위원장 정수영)와 구청 청소행정과, 보건소의 도움으로 대대적인 청소 봉사와 방역을 실시하였으며



중랑구청신보건센터와 상봉초등학교에 아이들의 상담치료와 생활지도 등을 연계하였다.

## 묵2동 아름다운 추억을 만드는 ‘장미터널’

중랑천 제방이 온통 빨간 장미로 향기로운 5월! 지난 5월 27일 장미터널과 수림대공원에서 묵2동 주민자치위원회(위원장 임용일) 주관으로 『중랑천 장미축제』가 개최되었다. 축제는 자치

회관 프로그램 발표회, 7080 추억의 노래 공연, 야외 야간 영화 상영 등 다채로운 행사가 이어졌다.

또한 6월 12일에는 혼례식을 올리지 못했던 주민이 수림대공원 내에서 많은 주민들의 축하를 받으며 백년가약을 맺었다.



## 망우3동 혜원여고 학부모회 어르신 점심식사대접

망우3동 햇님 경로당이 지난 6월 1일 개관되었



다. 개관식에는 지역 어르신 150여 분과 각 직능단체 회원들이 참석하였으며, 특히 망우

3동 혜원여자고등학교 학부모회(회장 김경숙)는 고기, 떡, 과일 등 여러 가지 음식을 어르신들께 대접하여 행사를 더욱 풍성하게 하였다.

## 신내2동 홀몸 어르신, 다시 찾은 HAPPY한 생일

신내2동 주민자치위원회(위원장 박노철)는 지난 4월부터 관내 홀몸노인 39분에게 연 200여만원을 들여 생일잔치를 열어 주는 ‘사랑 배달 사업’을 전개하고 있다. 생일축하를 받은 어르신들은 “그동안 잊고 살았던 생일을 직접 축하해

주러 오셔서 너무 감사하다”며 고마운 마음을 전했다.



## 중랑구자원봉사센터의 우수봉사단을 소개합니다

## 『이마트(상봉·묵동점) 희망나눔 봉사단』의 테마가 있는 웃음꽃!

오늘은 소외된 이웃과 희망을 나누고 있는 『이마트 희망나눔 봉사단』을 찾아가 본다.

지난 2월 이마트 상봉점(점장 이종호)과 묵동점(점장 이상진) 직원봉사단은 우리구와 ‘희망나눔 프로젝트’ 협약을 체결한 후 매월 테마가 있는 봉사로 아름다운 사계절을 만들어가고 있다.

『이마트 희망나눔 봉사단』은 2월 신학기 준비철과 5월 어린이날을 맞아 저소득 아동들을 이마트로 초대하여 같이 식사도 하고 멘토링도 하며 희망바구니에 아이들이 원하는 학용품 등을 담아 선물하여 큰 호응을 얻었다. 또한 이마트 직원들이 십시일반 모은 쌀

10kg짜리 200포를 사회적 지원을 필요로 하는 관내 지역아동센터에 전달하였다.

봉사단은 앞으로도 저소득 아동과 어르신들에게 생필품 및 월동용품 지원, 주거환경 개선, 김장·도시락 지원, 나들이 지원 등을 계획하고 있다.

우리 지역의 어려운 이웃에게 희망을 전파하는 이마트 희망봉사단!

오늘도 깔깔 웃음으로 아이들의 꿈과 희망이 자라고 따뜻한 나눔으로 어르신들의 소박한 함박웃음이 만들어지는 아름다운 동행을 꿈꾼다.

중랑구 자원봉사센터 ☎ 2094-1615



- 2월 희망바구니(신학기 준비)
- 3월 희망사계절(지역아동센터에 쌀 전달)
- 4월 희망나눔(모듬심기)
- 5월 희망바구니(어린이날)
- 6월 희망하우스(주거환경 개선)
- 7월 희망나들이
- 8월 희망사계절(현형)
- 9월 희망도시락
- 10월 희망사계절(연탄)
- 11월 희망사계절(김장)
- 12월 희망사계절(크리스마스)

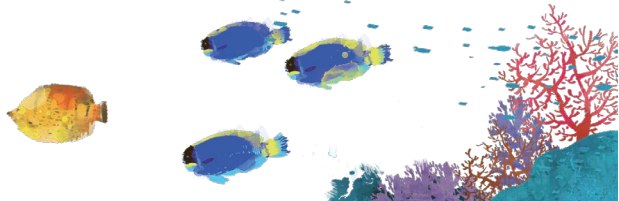


사계절 열려 있는 자치회관의 동아리 및 프로그램 모집 안내

자치회관	프로그램	요일	시간	수강료
면목본동 2094-6000	임산부요가	화,목	13:30~14:30	5,000원
	치료 레크레이션	화,목	10:10~11:10	무료
	민요+장구	화	13:00~14:30	15,000원
	댄스스포츠(아간)	월,목	19:00~20:30	15,000원
	어린이중국어	화	14:30~15:20	10,000원
	어린이창작즉흥무용(A)	토	13:00~14:00	10,000원
	어린이창작즉흥무용(B)	토	14:00~15:00	10,000원
	아동미술(A)	화,목	14:30~15:20	15,000원
	아동미술(B)	화,목	15:30~16:20	15,000원
	초등수채화데생	화,목	16:30~17:20	15,000원
면목2동 2094-6040	한지공예반(신규)	화	10:30~12:30	60,000원(3개월)
	칠보공예(신규)	목	10:00~12:00	30,000원(3개월)
	어머니 영어	목	10:00~12:00 12:00~14:00	30,000원(3개월)
	어머니 한자	화	10:30~12:30	30,000원(3개월)
	어린이 종이접기(저학년)	토(2,4주)	10:00~12:00	36,000원(3개월)
면목3·8동 2094-6080	단전호흡	월,수,금	09:40~10:40 11:00~12:00	15,000원
	어르신건강체조	수,금	13:00~14:00(수) 15:30~16:30(금)	10,000원
	민요교실	화	10:00~11:30	15,000원
	한국민요,판소리	월	19:00~21:00	30,000원
	한국무용(기초반)	목	10:00~12:00	15,000원
	풍물	월	14:30~17:30	10,000원
	통기타70	목	18:00~20:00	20,000원
	스포츠댄스	화,목	13:00~15:30	15,000원
	노래교실	목	16:00~18:00	20,000원
	한글교실	화,목	12:30~14:00	15,000원
	한문교실	월,금	10:30~12:00	15,000원
	서예	월,수	14:00~15:30(월) 11:00~13:00(수)	15,000원
	성인생활영어	월	14:00~16:00	무료
	국선도	월~금	10:30~11:30 09:00~10:10(수,금)	15,000원
	노래교실	금	14:00~16:00	10,000원
	헬스	월~금	09:00~17:00	10,000원
	피부미용	금	14:00~16:00	10,000원
면목4동 2094-6120	에코한지공예	화	10:00~12:00	20,000원
면목7동 2094-6200	하모니카교실	월	10:00~12:00	10,000원
	가요교실	월	14:00~16:00	10,000원
	POP손글씨교실	목	10:00~12:00	10,000원
	한국어교실	토	10:00~12:00	무료
	민요교실	화	11:00~12:00	무료
	태권도교실	월~금	22:00~23:00	무료
	통기타교실	목	19:00~21:00	무료
	시조교실	목	14:00~16:00	무료
	서예교실	화	10:00~12:00	10,000원
	한문교실	수	10:00~12:00	10,000원
	난타교실	수	10:00~12:00	50,000원(3개월)
상봉1동 2094-6240	주산식암산	월	16:00~16:50 17:00~17:50	10,000원
	아동미술	목	16:00~16:50 17:00~17:50	10,000원
	노래교실	화	14:00~16:00	10,000원
	댄스스포츠	수,금	16:00~17:00	15,000원
	스트레칭필라테스 A반	화,금	09:20 ~ 10:50	15,000원
상봉2동 2094-6280	스트레칭필라테스 B반	화,금	11:00 ~ 12:30	15,000원
	주산식암산 A반	목	16:30~17:20	15,000원
	주산식암산 B반	목	17:20~18:10	15,000원
	주산식암산 A반	금	16:00~17:10	15,000원
	주산식암산 B반	금	17:10~18:20	15,000원
	어린이발레	월	15:10 ~ 16:50	20,000원
	유리드믹스 A반	수	09:30 ~ 10:10	20,000원
	유리드믹스 B반	수	10:15 ~ 10:55	20,000원

자치회관	프로그램	요일	시간	수강료
중화1동 2094-6320	에어로빅	월~금	09:00~11:00	10,000원
	요가	월,수,금	15:00~16:00 16:00~17:00	15,000원
	노인건강체조	목,토,일	15:00~16:00	10,000원
	하모니카	월	10:00~12:00	10,000원
	리본아트	금	10:00~12:00	10,000원
	방송.합합댄스	월~금	19:00~21:00	20,000원
	유아발레	금	15:00~16:00	45,000원(3개월)
중화2동 2094-6360	필라테스	월,화,목,금	19:30~20:30	60,000원(3개월)
	단전호흡	월~금	08:20~09:30	45,000원(3개월)
	에어로빅	월~금	10:00~11:00	60,000원(3개월)
	노래교실	화	14:00~16:00	30,000원(3개월)
	민요교실(중급반)	수	14:30~16:30	30,000원(3개월)
	민요교실(초급반)	수,금	10:00~12:00	60,000원(3개월)
	한국무용	수	15:00~17:00	30,000원(3개월)
	서예교실	화, 금	10:00~12:00	동아리
	스포츠댄스	월,수,금	11:00~13:00	동아리
	노래교실	수	14:00~16:00	10,000원
목1동 2094-6400	주산암산	수	16:30~18:30	10,000원 (교재비별도)
	문인화(사군자)	목	10:00~12:00	20,000원
	서각	목	14:00~17:00	15,000원
	하모니카	수	10:00~12:00	10,000원
	통기타	월	14:00~16:00	10,000원
목2동 2094-6440	에어로빅	화~금	10:00~11:00	동아리
	판소리,민요	화,목	11:15~12:30	동아리
	국악	수	13:00~15:00	동아리
	어린이 주산암산	화,목	15:00~16:00	15,000원
망우3동 2094-6520	어린이 한자급수반 (한자능력검정시험대비반)	화,목	16:30~18:00	15,000원
	일본어교실(중급)	화,목	10:00~12:00	20,000원
	오카리나교실	수	12:30~13:20(초급) 13:20~14:10(중급)	15,000원
	리본공예	화	13:00~14:30	10,000원 (재료비별도)
	한국어강좌(다문화)	화	15:00~17:00	무료
	난타교실(초급)	금	10:00~11:30	20,000원
	난타교실(중급)	월	10:00~11:30	20,000원
신내1동 2094-6560	한국무용	목	14:00~15:30	30,000원(3개월)
	댄스스포츠	수,금	16:00~18:00	45,000원(3개월)
	어린이방송댄스1반	목	16:00~16:50	30,000원(3개월)
	어린이방송댄스2반	목	17:00~17:50	30,000원(3개월)
신내2동 2094-6600	단전호흡	월,수,금	09:00~10:00	45,000원(3개월)
	주산암산초급	월,화	17:00~18:00	45,000원(3개월)
	주산암산중급	월,화	18:00~19:00	45,000원(3개월)
	동화구연(5세)	금	14:00~14:50	30,000원(3개월)
	동화구연(6세)	금	16:00~16:50	30,000원(3개월)
	사군자	목	10:00~12:00	30,000원(3개월)
	오카리나(성인)	화	12:30~14:30	45,000원(3개월)
	오카리나(어린이)	화	15:00~17:00	45,000원(3개월)
	천연비누만들기	월	13:00~15:00	60,000원(4개월)
	탁구교실	월,토 목	10:30~15:00 10:30~14:00	동아리
	가요교실	수	10:10~12:00	동아리
	영어소셜잉기	수	14:00~16:00	동아리
	요가&에어로빅	월~금	05:30~06:30	동아리
	동화를 읽는 어른들 모임	금	10:00~12:00	동아리

※ 자치회관에서 운영하는 프로그램 및 자치회관의 다양한 소식은 중랑구 자치회관 홈페이지  
(http://community.jungnang.seoul.kr) 및 각 동 주민센터에서 확인할 수 있습니다.





## 어르신~ 기초노령연금 신청하세요!

**대상** : 만 65세 이상 어르신  
**자격** : 단독가구 - 월 소득인정액 74만원 이하  
 부부가구 - 월 소득인정액 118만4천원 이하  
 ※ 소득인정액 산정방법은 동주민센터에서 상담 받으세요  
**지급액** : 월 최고 91,200원(단독가구 기준)  
 ※ 만 65세 생일이 속한 달의 2개월전부터 신청가능  
**문의** : 동주민센터, 국번없이 129(보건복지콜센터), 1355(국민연금공단콜센터)

## 장애인 무료택배 도서대출서비스

**대상** : 중랑구 거주 1~3급 장애인 (시각장애인 제외)  
**신청방법** : 직접방문, 대리접수, 우편접수  
**제출서류** : 택배서비스 신청서, 장애인등록증 사본  
 (대리접수 시 가족관계증명서 지참)  
**대출권수 / 기간** : 1인 5권 / 30일간  
 중랑구립면목정보도서관 ☎ 432-4147~8

## 6월 자동차세 중랑사랑카드로 납부하세요!

납부한 세금 중 0.2%가 우리구 장학기금으로 적립됩니다.  
**납부방법** : 은행 CD·ATM기 및 인터넷(<http://etax.seoul.go.kr>)  
**카드가입 방법**  
 1. 국민은행 방문신청  
 2. 인터넷으로 신청  
 - KB국민카드(<http://kbcards.kbstar.com>)  
 - 내고장사랑운동본부  
 (<http://myhomelovecard.co.kr>)

기획홍보과 ☎ 2094-0483

## 기업체 교통수요관리 참여 안내

기업체교통수요관리란?  
 불필요한 승용차 이용을 억제하기 위해 승용차부제운영, 주차장유료화, 통근버스, 자전거이용 등의 교통량 감축프로그램 이행 시 교통유발부담금을 경감해 주는 사업입니다.  
**참여대상** : 교통유발부담금 부과대상 시설  
**참여방법** : 교통행정과에 교통량감축 이행계획서 제출  
**신청기간** : 2011. 7. 31까지

교통행정과 ☎ 2094-2561

## 망우리 공원에서

박은영  
(중랑구 망우동)



중랑구 망우동의 망우리공원.  
 '사색의 길'로 불리우는 그 곳은 나에게 인생의 많은 교훈을 주는 귀한 곳이다. 망우리공원까지는 집에서 15분 가량 걸리지만 공원으로 통하는 언덕길은 5분만 걸어나오면 된다. 그 길을 따라 걷다보면 망우리공원으로 들어가기 전 주변 곳곳에 가족들의 정성어린 묘비와 글이 적힌 묘소들을 볼 수 있다.  
 혹자들은 '묘지'라는 것에 대해 부정적인 선입관도 있지만 나에게 있어서 이곳은 인생의 큰 교훈을 주는 곳이다. 젊고 건강할 때는 천년만년 살 것처럼 생각되지만 인생은 칠팔십, 더 건강해도 백세건강 아닌가! 어찌보면 길지만 어찌보면 짧고, 잠깐 있다가

지나가는 이 인생길에서 인생 선배님들의 발자취를 본다. 그리고 나는 이 세상에서 무엇을 남기고 어떤 삶을 살 것인가를 깊이 생각하게 된다. 그 어떤 책으로도 다른 사람의 말로도 배울 수 없는 강한 영향력을 그곳에서 얻는다.  
 때로는 오늘 내일의 어려움과 고난으로 고민하고 있을 때, 그곳에 가면 지금의 어려움은 나의 긴 인생길에서 잠시 지나가는 일이라는 생각도 하게 된다.  
 내가 이 땅에 살면서 무엇을 남기고, 어떤 일을 하고, 어떤 영향력을 주고 살 것인가? 이런 생각을 늘 하고 배우게 되는 곳! 그래서 나는 망우리공원을, 중랑구 망우동을 사랑한다.



## 장마철 가스안전관리 요령

장마철...가스가 새면 이렇게 조치하세요

- 점화코크, 중간밸브, 용기밸브를 잠근다.
- 창문과 출입문을 열고 환기를 시킨다.
- 화기를 멀리하고 전기기구를 절대로 만지지 않는다.
- 가스를 공급하는 업소에 연락하여 점검을 받은 후 사용한다.



가스사고 발생 시 이곳으로 연락하세요

- 중랑소방서 ☎ 국번없이 119
- 한국가스안전공사 ☎ 2217-8611
- 중랑LPG판매협회 ☎ 439-2337
- (주)에스코 상황실 ☎ 2210-7510
- 중랑구청 ☎ 2094-1293~5

지역경제과 ☎ 2094-1293~5



## 오존경보제 시행

오존주의보 발령?

햇빛이 강하고 바람이 없는 여름날에 오존농도가 시간당 0.12ppm 이상으로 높게 나타날 경우 시민건강 피해를 최소화하고 오염물질 저감에 대한 시민들의 협조를 구하기 위해 발령하는 것입니다.

오존주의보가 발령되면?

- 대중교통을 이용하고 주유소, 도장시설, 세탁소, 공장 등의 가동을 줄여 오존발생을 줄입니다.

- 실외활동을 자제하여야 합니다. 특히 호흡기 질환자나 노약자, 어린이는 외출을 하지 않습니다.
- 경보(0.3ppm/h 이상), 중대경보(0.5ppm/h 이상)가 발령되면 차량운행이 일부 제한 또는 전면 금지됩니다.

오존경보제 발령시 핸드폰 문자 발송 실시

희망하는 주민께서는 맑은환경과로 신청하세요.

맑은환경과 ☎ 2094-2445



## 대일항쟁기 국외 강제동원 희생자 등 위로금 지급신청 안내

신청기한 : 2011년 11월 30일까지(당초 2011년 6월 30일까지)  
지급대상 : 국외강제동원 희생자, 생환자 중 생존자,  
미수금 피해자  
신청인 : 본인 또는 유족  
신청방법 : 전국 시·군·구 방문

자치행정과 ☎ 2094-0427

## 소자본 창업강좌 안내

교육대상 : 창업 및 업종전환 희망자(선착순 200명)  
교육기간 : 2011. 7. 12 ~ 7. 13(10:30 ~ 18:30)  
장소 : 중랑구청 지하 대강당  
접수기간 : 2011. 6. 27 ~ 7. 8 ※ 6.27(월) 10:00부터  
접수처 : 서울특별시 소상공인 지원센터  
(http://www.seoulsbdc.or.kr ⇒ 교육)  
※ 수료자 신청 특전 : 무료 컨설팅 및 서울시 창업자금 신청  
연계 지원

지역경제과 ☎ 2094-1260~3  
중랑구상공회 ☎ 437-0501~2

## 찾아가는 아이돌보미서비스 신청 안내

이용대상 시간제 돌봄 : 0세(3개월)~만 12세 이하  
종일제 돌봄 : 0세(3개월)~12개월 이하  
지원 내용 (※가사활동 제외)  
시간제 돌봄 : 임시 돌봄, 놀이 활동, 식사 및 간식 챙겨주기, 학교·학원 등하원 지도, 숙제점검, 준비물 보조 등  
종일제 돌봄 : 이유식 챙겨 먹이기, 젖병소독, 목욕 등 0세아 돌봄과 관련된 활동 전반  
신청방법 : 전화예약 후 방문

중랑구건강가정지원센터 ☎ 435-4147~8

## 유사석유제품 사지도 말고 팔지도 맙시다



유사석유제품 제조·판매자 : 5년 이하의 징역 또는  
2억원 이하의 벌금  
유사석유제품 사용자 : 과태료 50만원  
유사석유제품 신고처 : 한국석유관리원 ☎ 1588-5166  
※ 5 ~ 500만원의 포상금 지급

지역경제과 ☎ 2094-1293~5

## 장애학생 요리치료 재활훈련 참가자 모집

신청기한 : 2011. 6. 30(목)까지  
훈련기간 : 2011. 7. 25 ~ 8. 5  
(월~금 10:00~12:00)  
대상 : 중랑구 거주 초·중·고 장애학생  
(선착순 10명)  
장소 : 신내종합사회복지관  
참가비 : 40,000원(재료비포함)  
주최 : 중랑통합부모회(비영리단체)  
신청 : 010-8893-4591  
(중랑통합부모회 총무)

사회복지과 ☎ 2094-1722

## 상공인 및 창업희망 주인을 위한 전자상거래 교육

대상 : 관내 상공인 및  
인터넷쇼핑몰 창업희망주인  
기간 : 2011. 7. 4 ~ 7. 15 (15:30~17:30)  
장소 : 구민전산교육장(중랑구청 맞은편)  
내용 : 전자상거래의 기본구조 이해 및  
제품판매 등록과 전략  
교육비 : 무료  
신청기간 : 2011. 6. 24 ~ 7. 1  
신청방법 : 유선접수(선착순 42명)

지역경제과 ☎ 2094-1276

## 여성운전자를 위한 무료 자동차 사고처리교실



일시 : 2011. 7. 12(화) 14:00~16:00  
대상 : 중랑구 거주 여성 80명  
접수기간 : 2011. 6. 27 ~ 7. 1

교육내용 : 긴급서비스, 응급조치, 사고보상처리절차,  
보험사기 대처법, 사고현장 처리실무(현장 사진촬영  
및 합의서 작성요령)  
주관 : 현대하이카다이렉트 보상지원팀

가정복지과 ☎ 2094-1772



## 7월 무료 컴퓨터교실 수강생 모집

접수기간 : 2011. 6. 28 ~ 6. 29(09:00 ~ 18:00) 발표 : 6월 30(목) 13:00 홈페이지 게시 및 선정자 문자전송  
선정방법 : 전산추첨 ※ 1인 1개반만 신청 인터넷접수 : 구청 홈페이지 ▶ 중랑소식 ▶ 구청소식

교육과정	반별	교육기간	교육시간	교육내용
기초 및 인터넷 (구민전산교육장) 전화 및 방문접수	누구나반1	7.4 ~ 7.15 (2주간)	10:00~12:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>PC의 기본개념 및 조작법</li> <li>인터넷사용법, 정보검색</li> <li>이메일가입 및 활용 등</li> </ul>
	누구나반2		13:00~15:00	
한글2007 (구민전산교육장) 인터넷접수	주부반 (55세 이하)	7.18 ~ 7.29 (2주간)	10:00~12:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>글자, 문단모양</li> <li>표, 그리기</li> <li>문서꾸미기 등</li> </ul>
	누구나반1		13:00~15:00	
	누구나반2		15:30~17:30	

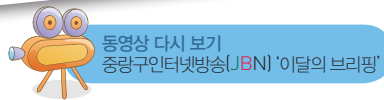
전산정보과 ☎ 2094-0550 ~1

## 중랑여성인력개발센터 7월 프로그램 안내

강좌명	계좌발급 코드	개강일	기간	시간
여성가장 대상 플라워이벤트(꽃집경영)	2271	6.29	4개월	수,금 (09:30~14:30)
PC실무 (한글)	0292	7.4	1개월	월,수,금 (09:30~13:30)
ITQ 엑셀 자격증	0292	7.4	1개월	월,수,금 (14:00~17:00)
서비스강사 양성과정	0489	7.5	2개월	화,수,목 (09:30~13:30)

중랑여성인력개발센터 ☎ 3409-1948 (www.womanpro.org)





## 구민노래자랑 『동따라 노래따라』

신청기간 : 2011. 6. 20 ~ 7. 1  
※ 예선전 : 2011. 7. 8 (금) ※동별 대표 선발  
신청자격 : 중랑구 거주자 및 직장인  
신청방법 : 동 주민센터 내방 또는 팩스  
(문화원 홈페이지에서 참가신청서 출력)

중랑문화원 ☎ 492-0066(www.ejnc.kr)

## 중랑문화원 문화강좌 수강생 모집

접수기간 : 2011. 6. 1 ~ 6. 30 ※ 선착순

운영기간 : 2011. 8. 4 ~ 9. 25

주요 프로그램

- 민요, 한국무용, 풍물, 서예, 수채화, 서양화, 한국화, 사군자
- 손뜨개, 플라워디자인, 피부관리, 비즈공예, 예쁜손글씨, 리본아트
- 하모니카, 노래교실, 영어, 중국어, 에어로빅, 사교댄스, 라인댄스, 장애인동특수체육

중랑문화원 ☎ 492-0066(www.ejnc.kr)

## 어린이영어뮤지컬 『사운드 오브뮤직』 공개오디션



대상 : 7세 ~ 13세 어린이  
일시 : 2011. 7. 17(일) 오후 2시  
장소 : 우림시장 내 '춤추는 황금소'  
접수기간 : 2011. 6. 25 ~ 7. 16(선착순 전화접수)  
주최 : 문화체육관광부, 서울시, 중랑구  
주관 : 우림문화달구지

우림문화달구지 ☎ 433-7891

## 2011년도 제4기 무료 생활체육교실 회원 모집

종목 : 주부볼링·평일탁구

대상 : 중랑구 거주 구민(주민등록지 기준)

※ 동일종목 기수강생 제외

수강기간 : 2011. 7월 ~ 8월(2개월)

월·수·금 10:00 ~ 12:00

접수기간 : 2011. 6. 22 ~ 6. 30(17:00까지)

접수/선정 : 구청 홈페이지 알림판/전산추첨

문화체육과 ☎ 2094-1853

## 중랑구민을 위한 시민 인터넷교실



초급 과정부터 고급 과정까지 집에서 인터넷으로 배우는 무료컴퓨터교실  
- 구청 홈페이지 ▶ 생활문화기타 정보 ▶ 인터넷 컴퓨터교실  
- 홈페이지 바로가기 ▶ <http://jungnangedu.seoul.go.kr>

전산정보과 ☎ 2094-0550~1

## 중랑어르신 인형극단 모집



모집기간 : 2011. 7. 1 ~ 7. 15  
자격요건 : 만 65세 이상 여성 어르신  
주요활동 : 인형극을 배워 어린이들에게 공연  
제출서류 : 이력서 및 자기 소개서  
(사진 첨부 및 연락처 기재)

중랑문화원 ☎ 492-0066(www.ejnc.kr)



## 국비지원 교육생 모집

헤어 · 피부 · 네일아트

1인당(차등지원)  
200~300만원 지원



【대 상】  
· 실업자 · 주부  
· 비진학청소년

한성미용직업전문학교  
02) 436-8557

## 요양 보호사 교육생모집

주간반  
야간반  
주말반 (자격증반)  
9월개강반 선착순 모집  
심리상담사 2급 수강생 모집  
(9월3일~10월8일 매주토요일 1시~6시까지)

◎학력, 연령, 성별제한無 ◎수시접수가능 ◎신규자, 경력자, 국가자격소지자  
※종교지도자는 교육비 무료※

취업  
알선  
어르신을 모십니다. (재가노인복지센터직영)  
★방문요양★ ★방문목욕★ [상담문의 환영]  
네이버에서 미래요양보호사교육원  
미래요양보호사 교육원  
436-3224, 010-3292-3357  
지하철 7호선 사가정역 4번 출구

## 포장·일반·사무실·보관이사 전문 MBC별난인생맛보기 우수선정업체



저희 제일익스프레스는  
신속, 정확, 친절하며,  
부당요금을 요구하지 않으며,  
직영회사로서 보상보험 가입업체입니다.  
믿고 맡기십시오.

관하 7-37

## 제일익스프레스

포장-437-2424, 495-2424  
2209-2424 fax. 436-9001

무료통화 080-0124-2424  
야간직통 016-209-2424