

희 망 찬 미 래 활 기 찬 중 랑

중랑구 소식

음성으로 만나는 중랑구소식
시각장애인을 위한 음성변환출력 코드(보이스아이)입니다



433호 2012. 9. 25(화)

10

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



동영상 다시 보기
중랑구인터넷방송(JBN) '이달의 브리핑'



지면안내 >>

2-3면|구정마당

4-5면|의정마당

6-7면|건강마당

8-9면|동네마당

10면|주민마당

11면|정보마당

12면|문화마당



02

「중랑장학기금 111 기부운동」
20일 만에 1억5천만원 모금

06

2012년 계절독감
예방접종 실시



07

2012 중랑구민
건강한마당 개최



12

10월...
가을밤의 칸타빌레...

동영상 다시 보기
중랑구인터넷방송(JBN) '이달의 브리핑'



「중랑장학기금 111 기부운동」 20일 만에 1억5천만원 모금

지난 9월 1일부터 학력신장과 교육경쟁력 향상을 위해 1가정이 1년에 1만원 이상의 중랑장학기금 기부 동참을 의미하는 「중랑장학기금 111기부운동」이 시작되면서 20일 만에 1억5천만원의 중랑장학금이 모금되었다.

구는 지난 4일 관내 상봉동 소재 옛골토성 대표 김두환 씨가 중랑구 교육발전을 위해 써달라며 1천만원을 쾌척한 것을 시작으로, 7일에는 중랑구청 전 공무원 1,308명이 2천7백여만원을, 중랑구시설관리공단 직원 185명이 2백여만원, 그밖에 주민, 기업체, 직능단체 등 19일 현재 1,744명이 참여하였다.

기부운동에 참여한 면목동의 이미경씨는 “기부라면 웬지 큰돈을 내야 하는 부담스러운 일이라고 생각했는데, 1년에 1만원이라는 적은 금액도 장학 사업에 큰 도움을 줄 수 있다고 하여 선뜻 참여할 수 있었다.”

고 말했다.

「중랑장학기금 111 기부운동」은 구민 누구나 쉽고 부담 없이 참여할 수 있도록 중랑교육포털 JUMP중랑(<http://jump.jungnang.seoul.kr>)에 기부방법 등을 게재하고, 각동 주민센터에 접수창구를 설치·운영하고 있으며, 기부자들의 자긍심을 높이고 투명성과 신뢰성을 확보하기 위해 중랑교육포털 홈페이지 내에 “명예의 전당”을 운영하고 있다.

중랑구 관계자는 “2020년까지 중랑장학기금 100억 조성과 100명 이상의 사회 각 분야별 최고 지도자 양성이라는 장기 비전을 가지고 매년 민간기부금 10억원 조성을 목표로 「중랑장학기금 111기부운동」을 추진해 나갈 예정”이라며 “중랑장학기금이 지역 학생들에게 희망의 사다리 역할을 할 수 있도록 구민 여러분의 많은 참여를 바란다.”고 말했다.

교육지원과 ☎ 2094-1893

「중랑장학기금 111 기부 운동」에 참여해 주셔서 감사합니다 성금은 중랑구의 교육발전을 위해 소중히 쓰겠습니다

참여인원 : 1,744명, 누적금액 : 144,409천원(9. 19 현재)

▶ **1천만원 이상** : 중랑구청 직원일동, 옛골토성(김두환), 금남흥업(이용해), 면목본동 주민자치위원회, 상봉1동 주민자치위원회, 용마용역(권한준)

▶ **500만원 이상** : 망우3동주민자치위원회

▶ **100만원 이상** : 중랑구시설관리공단 직원일동, 경림이앤(김계영), 수림금속(박근희), 김우현(면목2동), 송곡관광고등학교(왕덕양), 김중철(목1동), 박종갑(목1동), 이종두(면목7동), 세정정화(구 흥), 남명수(망우3동), 문덕춘(목1동), 면목7동동장협의회, 면목7동바르게살기협의회, 진화ND(김덕화), 장인식(목1동), (주)케이엠씨앤아이, 녹색병원장례식장, 은경자, 김인웅(면목7동), 이준우(면목7동), 두승산업(이병두), 김형태(면목7동), 면목7동새마을금고, 면목7동발달협의회, 박화균(면목7동), 전통시장상인연합회

▶ **10만원 이상** : 공운건설(김인식), 박민주(신내2동), 진화통산(변해철), 보형포장건설(박보형), 전물군경미망인회, 면목5동적십자봉사단, 오성희, 망우3동새마을부녀회, 망우3동방위협의회, 김준한, 서은수, (주)옵트로그닉, 문정선(목1동), 이재준(목1동), 라승재(중화1동), 동남가스, 면목본동청소년아동복지위원회, 전옥자(망우3동), 망우3동중앙장학회, 망우본동새마을부녀회, (주)주남개발, 김민준(상봉1동), 박지우(상봉1동), 면목2동새마을지도자협의회, 유비력스, 강민철, 상봉1동환경감시단, 이승준(목2동), 망우본동자율방범대, 망우본동새마을지

도자협의회, 망우본동통장협의회, 망우본동바르게살기위원회, 양정옥(면목3·8동), 이남선(면목본동), 면목고학부모회(망우3동), 유선경(망우3동), 상봉1동부녀회, 구명순(신내1동), 최근영(목2동), 박철우(망우본동), 신현궁(망우본동), 김흥기(망우본동), 망우본동생활안전협의회, 망우본동세계문고, 망우본동부녀방범대, 망우본동민방위협의회, 면목7동방위협의회, 면목7동새마을부녀회, 면목7동자유총연맹, 면목7동보안지도위원회, 면목7동현대아파트입주자대표, 한윤남(면목7동), 이은숙(면목7동), 박병은(면목7동), 조선일보상도지, 중화2동탁구동아리, 망우3동새마을문고, 조재복(면목7동), 이재로, 상봉1동청소년아동복지위원회, 이정길(상봉1동), 손정덕(면목3·8동), 최의명(상봉1동), 면목본동보안지도위원회

▶ **10만원 미만** : 이재욱, 김영림, 문영민, 이왕규, 김수덕, 조성영, 김상용, 김기용, 한진숙, 김민철, 민병제, 조상열, 김용철, 홍순철, 안선주, 박찬근, 박인규, 엄경옥, 황순봉, 임현철, 김동호, 안주섭, 유지열, 김중호, 한정근, 박정임, 강미경, 송주현, 신갑주, 황윤석, 김미연, 이현우, 이재석, 우종미, 김복수, 이봉애, 유귀순, 강행화, 박근녀, 안계숙, 이인환, 김복실, 김성규, 장영자, 정오근, 김광석, 이종수, 김순오, 김승순, 신명숙, 박병숙, 이해옥, 김영희, 함해경, 천명애, 윤 건, 박광희, 주정열, 정정숙, 문부태, 김선수, 최인수, 오애순, 라경옥, 박은순, 김지연, 김홍일, 이숙희, 이태준, 손선희, 정점순, 최경보, 무 명, 안희곤, 소영희, 신병우, 이공현, 염삼열, 최세형, 김은주, 전명관, 김종원, 이혜성, 최무규, 강재욱, 오창곤, 임성희, 면7동상아군경, 박치현, 이동훈, 최호섭, 이명수, 서현기, 서승기, 김경옥, 이현진, 김미옥, 김희경, 배금림, 남은옥, 김선희, 이선자, 박현숙, 오순남, 장명덕, 최명식, 황보영관, 박순환, 고순례, 서명숙, 김영찬, 최미숙, 송분례, 지미경, 안영덕, 정미선, 김형화, 허영순, 이인숙, 김순애, 신경희, 김선희, 지성희, 조인란, 조혜성, 이강자, 신혜원, 김영숙, 민호순, 이윤근, 김신애, 최용대, 이주순, 김영애, 채연숙, 김금실, 이길순, 김종민, 박명애, 이금자, 남영자, 이재준, 김승희, 최은숙, 배점례, 박정란, 김재수, 왕금식, 최윤자, 이태우, 원용준, 이정규, 전문영, 최병태, 이미진, 이미경

※ 기타 자세한 사항은 JUMP중랑(<http://jump.jungnang.seoul.kr>)에서 확인할 수 있습니다.

만화로보는 구정 소식



news.40

줄이면 줄일수록
돈이 되는
쓰레기 중량제

박운음

쓰레기는 내집 앞에
중량제 봉투에 담아
버려주세요!

이 많은 음식을
다 버리시는 거예요?

재활용 가능한 쓰레기는
품목별로 분리배출 해야
하는데... 어찌나...

이처럼 연간 발생하는
쓰레기가 우리구만 해도
73,000톤에 달하고
처리비용은 200억원이
소요되고 있습니다!

쓰레기 처리에 따른
주민 수수료 부담은
25%도 되지 않는데
매마다 처리비가
증가하니
정말 대책이
필요해요.

세상에 그렇게 비용이
많이 드는 줄 몰랐네.

그동안 너무 쉽게
버리고 살았어요.

버린만큼
비용을 부담하는
쓰레기 중량제가
그래서
필요한거군요

쓰레기 줄이기 실천방법

1. 반드시 분리배출
2. 깡바구니 사용 생활화
3. 리필제품 사용
4. 1회용품은 꼭 필요할 때만 사용

노후·불량주택 주택개량(신축)자금 지원해 드립니다

주택을 새로 짓거나 고치고 싶어도 경제적인 이유로 미루고 있던 20년 이상 노후·불량 주택 소유자에게 국민주택기금을 활용하여 주택개량자금을 지원해 드립니다.

재개발, 재건축 구역은 주택과(☎ 2094-2112), 기타 도시지역은 건축과(☎ 2094-2281~2)로 문의하여 신청하면 됩니다.

- 용자 대상자
- 주거환경개선사업 및 주거환경관리사업지구 내의 주거용 건축물 소유자
 - 대학가의 20년 이상 된 노후 하숙집 소유자
 - 기타 도시지역의 20년 이상 경과된 노후, 불량주택 소유자

- 용자 조건
- 전용면적 85㎡이하로서 대출금리 연 2~3%(개량은 1/2 금액 지원)
- 단독주택 : 최대 4,000만원
 - 다가구주택 : 최대 12,000만원(가구당 1,500만원)
 - 다세대주택 : 최대 2,000만원

소규모 빗물 저장탱크 설치비 지원해 드립니다



소규모 빗물탱크는 빗물이 하수도로 유입되는 양을 줄이며 저장된 빗물은 조경용수, 청소용수 및 작물재배용수로 사용함으로써 수도요금을 절약할 수 있습니다. 소중한 수자원인 빗물을 잘 받아서 이용할 수 있도록 구민여러분의 많은 관심과 참여바랍니다.

기간 : 연중(예산 범위내)

지원금액 : 기준 설치비의 90%, 최대 1천만원(1건축물 1기)

지원절차

- ▶ 일반설비,시공업체 등에 직접 문의 후 견적서를 받아 구청에 신청
 - ▶ 보조금 교부결정 통보를 받은 후 설치
 - ▶ 설치 후 완료신고서와 청구서를 다시 구청에 제출
- 맑은환경과 ☎ 2094-2432

제18대 대통령선거대비 주민등록 특별사실조사를 실시합니다

추진기간 : 2012. 9. 3~11. 2(61일간)

조사자 : 동 주민센터 공무원(필요시 통장 합동)

- 거주지 변동 후 미신고자 및 부실신고자 등 조사
 - ※ 동주민센터에 미거주 사유로 접수된 사실조사 대상자 등
 - 주민등록 말소 및 거주불명된 자의 재등록 및 주민등록증 미발급자 발급 신청
 - 기간내 자진신고로 주민등록을 정리할 경우 과태료 부과금액의 최대 3/4까지 경감
- 각 동 주민센터 및 자치행정과 ☎ 2094-0435

주정차위반과태료! 미리 내면 20% 경감 받을 수 있습니다.

2008. 6. 22 질서위반행위규제법의 시행으로 과태료부과 사전통지서를 받은 후 의견진술 기한 내에 자진하여 납부하면 과태료가 20% 경감됩니다. 하지만 부과처분을 받고도 납기 내에 납부하지 않을 시에는 최초 5%의 가산금이 붙고, 이후 매월 1.2%씩 60개월간(총 77%) 증가산금이 부과됩니다. 질서위반행위규제법 적용을 받는 과태료는 주·정차위반, 자동차책임보험 미가입, 자동차정기검사 미필, 쓰레기 불법투기, 가족관계 등록에 관한 법률위반, 주민등록법 위반 등입니다.

예시)주정차위반과태료 감액 및 가산금

차종	과태료	자진납부 시	체납시 최대 과태료
승용, 4톤이하 화물	40,000원(80,000원)	32,000원(64,000원)	70,800원(141,600원)
승합, 4톤초과 화물·특수차, 건설기계	50,000원(90,000원)	40,000원(72,000원)	88,500원(159,300원)

※ 괄호()는 어린이보호구역 단속 과태료임

교통지도과 ☎ 2094-2622

간추린소식

9월 재산세! 인터넷으로 납부하세요

납세의무자 : 2012년 6월 1일 현재 재산(주택, 토지) 소유자

과세대상 : 주택분 1/2, 토지

납부기간 : 2012. 9. 16~10. 2

납부방법 : 은행, 인터넷(etax.seoul.go.kr), 전용(가상)계좌, 편의점
※ 고지서 분실 시 서울시내 구청 세무부서 및 동주민센터에서 재발급 가능

“내고장 중랑사랑카드”로 납부하시면, 납부금액의 0.2%가 중랑구 장학기금으로 적립됩니다.

세무1과 ☎ 2094-1310~6

공직자 비리 안심하고 신고하세요

구에서는 투명하고 청렴한 공직문화를 조성하고자 「공직자부조리신고센터」를 운영하고 있습니다.

신고대상

- 공직자가 업무와 관련하여 금품을 수수하거나 향응을 받는 행위
- 공직자가 직위를 이용하여 부당한 이득을 얻는 행위

신고방법

- 감사담당관 다이렉트 폰(☎1577-4633)
 - 중랑구청 홈페이지 → 즐겨찾기 「공직자부조리신고」 클릭
- 감사담당관 ☎ 2094-0225

소자본 창업강좌 교육실시

대상 : 창업 및 업종전환 희망자(선착순 200명)

일시 : 2012. 10. 15~10. 16(10:00~18:00)

장소 : 구청 지하대강당

교육내용 : 창업준비 및 절차, 사업계획 수립 및 수익성 분석, 창업아이템 선정 및 창업자금 조달 방법 등

접수방법 : 인터넷 접수

(서울특별시 소상공인경영지원센터 홈페이지→교육)

접수기간 : 2012. 9. 10~10. 12

※ 수료자특전 : 무료 컨설팅 및 서울시 창업자금 신청 연계 지원
지역경제과 ☎ 2094-1260~3
중랑구상공회 ☎ 437-0501~2

생활불편 - 120시민불편살피미로 신고하세요

일상생활 중 불편사항이 발생하면 “120시민불편살피미”로 연락주세요. 서울시 120상담원이 신속하게 민원을 접수하고 해당부서에서 처리 후 결과를 문자로 송부해 드립니다.

신고대상 : 불법주정차, 가로등 고장, 도로파손 등

신고방법 : (국번없이)120으로 전화

감사담당관 ☎ 2094-0203

하도급대금 체불 - 감사담당관으로 신고하세요

중랑구청에서 발주한 건설현장의 하도급부조리를 신고하시면 해결해 드립니다.

신고대상 : 하도급 계약 후 임금, 장비대, 자재대 등 체불

신고방법 : 「하도급부조리신고센터」 방문, 전화, 구청 홈페이지내 「하도급부조리신고」배너 이용

감사담당관 ☎ 2094-0223

중랑구의회 제6대 후반기 원구성 현황



의장 김근종



부의장 김규환

의회운영위원회



위원장 신정일



부위원장 조희종

행정재경위원회



위원장 김영숙



위원 김규환

복지건설위원회



위원장 이윤재



부위원장 강대호



위원 강대호



위원 나도명



위원 김수자



위원 송화영



위원 나도명



위원 서인서



위원 신하균



위원 황판남



위원 신정일



위원 은승희



위원 신하균



위원 조희종



위원 홍성욱



위원 황판남



위원 최성식

중랑구의회 제6대 후반기 원구성 마무리

김근종 의장,
“7월 의정활동비 반납하고
의원 화합 도모하겠다”고 밝혀

중랑구의회(의장 김근종)는 지난 8월 21일 제182회 임시회를 열어 부의장 및 상임위원장 선거를 실시, 6대 후반기 원구성을 마무리 했다. 부의장에는 김규환 의원(면목본, 2, 5동, 상봉2동), 의회운영위원장에는 신정일 의원(면목4, 7동), 행정재경 위원장에는 김영숙 의원(중화1, 2동), 복지건설위원장에는 이윤재 의원(묵1, 2동)을 각각 선출했다. 이번에 선출된 부의장 및 상임위원장들은 의장과 함께 2014년 6월까지 제6대 후반기 중랑구의회를 이끌게 된다.

이날 김근종 의장은 “원구성 문제로 인해 다소간 진통이 있었지만 앞으로 의원간의 소통·화합에 많은 노력을 기울이고, 의회를 보다 민주적으로 운영해 나갈 것”이라고 말했다.

한편, 김의장은 지난 8월 14일 181회 임시회에서 “후반기 원구성 과정에서 의원님들의 다양한 의견으로 상호간 불협화음이 있었던 것이 사실이다. 원구성이 지연되어 43만 구민들께 매우 송구스럽고 죄송하다”면서, “의장으로서 의원들을 화합하지 못한 책임이 있으니 의장의 7월 의정활동비를 반납하겠다”고 밝혀 눈길을 끌었다.

제6대 후반기 중랑구의회! 구민에게 새롭게 다가가겠습니다

중랑구의회 의원 일동

▶ 중랑구의회 의장단 및 사무국 연락처

구분	의원명	전화번호	층별	구분	의원명	전화번호	층별
의 장 실	김근종	2094-2005	6층	부의장실	김규환	2094-2008	6층
의회운영위원장실	신정일	2094-2011	7층	행정재경위원장실	김영숙	2094-2013	5층
복지건설위원장실	이윤재	2094-2016	7층	의회사무국		2094-2000	6층

중랑구의회, 제183회 임시회 개최

중랑구의회(의장 김근중)는 제183회 임시회를 9월 18일부터 26일까지 9일간 개최한다.

이번 임시회는 18일 열린 제1차 본회의를 시작으로 19일부터 21일까지 각 상임위원회별로 추가경정 예산안과 일반안건을 심사했으며, 24일부터 2일간은 예산결산특별위원회를 열어 각 상임위원회에서 심사한 추가경정 예산안을 심의했다.

이번 임시회에서 심의할 추경예산안은

2012년도 기정예산액 3,349억원보다 39억원 증액된 3,388억원 규모다.

마지막 날인 26일 제2차 본회의에서는 각 상임위원회에서 심사한 ▶서울특별시 중랑구 지방 공무원 수당지급 조례 일부 개정조례안 ▶서울특별시 중랑구민대상 조례 일부 개정조례안 ▶서울특별시 중랑구 유통기업상생발전 및 전통상업보존구역지정 등에 관한 조례 일부 개정조례안 ▶서울특별시 중랑구 공직자 윤리위원회 구성 및 운영 등에 관한 조례 일부 개정조례안 ▶서울특별시 중랑구 부조리 신고보상금 지급에 관한 조례 일부 개정조례안 ▶서울특별시 중랑구 학생 치과주치의 및 저소득층 아동 의료지원 조례안 ▶2012년도 제2회 일반·특별회계 세입·세출 추가경정 예산안 및 일반안건 등을 처리하고 폐회될 예정이다.



〈김근중 의장 회의 주재〉

‘중랑구의회’는 이런 일을 합니다



중랑구의회는 조례의 제정·개정 및 폐지, 예산의 심의·확정, 결산의 승인, 사용료·수수료·지방세 등 부과 징수, 기금의 설치·운용, 중요재산의 취득·처분 등을 의결하고, 행정사무의 감사 및 조사 활동을 통하여 집행부의 행정집행에 대한 통제기능을 합니다.

이외에도 구민이 제출한 청원의 수리, 기타 법령 및 조례에 의하여 그 권한에 속하는 사항을 처리합니다.

중랑구의회, 을지연습상황실 방문 격려

중랑구의회(의장 김근중) 전체의원은 지난 8월 22일 을지연습이 진행되고 있는 구청 을지연습상황실을 방문하여 훈련상황을 청취하고, 관계공무원, 군부대 장병 등 훈련 참가자들을 격려했다.

올해 을지연습은 국가안보태세를 점검하고 유사시 관내 주요기관들의 대응전략을 높이기 위해 민·관·군 합동으로 8월 20일부터 23일까지 실시됐다.

이날 의원들은 관계자로부터 훈련 진행 상황에 대해 보고받은 후 훈련 참가자들과 악수를 하면서 노고를 격려하고 위문품을 전달했다.

김근중 의장은 인사말을 통해 “안보는 최고의 복지다”며 “국가 비상시를 대비해 민·관·군의 긴밀한 협조체제를 통해 을지훈련이 차질없이 완벽하게 진행될 수 있도록 최선을 다해 훈련에 임해달라”고 당부했다.



스마트폰에서

‘중랑구의회 소식’을 편리하게 보세요!



◀ 중랑구의회 앱 페이지 화면

스마트폰 마켓(앱 스토어, 플레이 스토어)에서 중랑구의회 앱을 설치하시면 중랑구의회 의원의 의정활동 소식을 편리하게 보실 수 있습니다. 중랑구의회 홈페이지 자료를 바탕으로 의사일정, 의안, 회의록 등 다양한 의정활동 자료를 제공하고 있으니 많은 애용 바랍니다.

실업자 국비지원 내일배움카드 교육생 모집

중랑구 유일 조경기능사/조경시공 전문교육기관(전액무료!)

■ 실업자 훈련과정

코드	과정명	교육내용(월~금)	시간	비고
(0292)	PC활용실무	윈도우, 인터넷, 한글, 엑셀, PPT 기초	오전 9:00 ~ 12:50	매일개강 교육비지원 훈련장려금지원
	사무활용전문가	ITQ한글, 엑셀, PPT 자격 시험 대비반		
	컴퓨터활용2급	엑셀 (필기/실기)		
	사무자동화산업기사	엑셀, 액세스, PPT		
(0855)	웹디자인(초급)	포토샵, 일러스트레이터	오후 2:00 ~ 5:50	교재비무료 전과정 고용보험 가입자 수강가능
(0272)	전산회계1.2급	전산회계이론 I-Plus 실무		
	전산세무2급	전산세무이론 I-Plus 실무		
(2315)	조경기능사	조경기능사 필기/실기 자격 시험 대비반		
(1439)	조경시공	조경시공, 조경CAD, 조경적산, 조경엑셀	1일6교시 <4개월>	10월 개강예정

■ 재직자 훈련과정

과정명	교육내용(월~금)	시간	비고
사무자동화실무	윈도우xp, 인터넷, 한글, 엑셀 PPT 기초부터 실무까지	저녁 7:00 ~ 9:50	고용보험 가입자 저녁반 모집
엑셀 기초부터 ITQ 까지	엑셀 2007 기본기능 ITQ 엑셀 시험대비		
전산회계	전산회계 1, 2급 I-Plus 실무		
전산세무2급	전산세무2급 I-Plus 실무		
조경기능사	필기/실기 자격 시험 대비		

JR중랑직업전문학교

www.jrit.or.kr

위치: 중랑구 묵동 250-41 기업은행6층
Tel : 02-493-2233 Fax : 02-493-8866
노동부지정 직업훈련전문기관

7호선 중화역
4번출구
5분거리

○취업성공 패키지/내일희망찾기○

- 교육비 100%지원
- 참여대상(가구원수별 건강보험료 산정)
 - 청년층(모두)
 - 중·장년층
 - 저소득층
 - 여성가장
 - 영세자영업자
 - 새터민
- 진행단계
 - ① 개인별 취업계획 : 참여수당 20만원
 - ② 직업훈련참여 : 수당 최대31만6천원
 - ③ 집중 취업알선

○일반실업자 내일배움카드 누구나 환영○

전화상담
대한영

| 건강 칼럼 |

가을, 건강을 지키는 3가지 약속



안 윤

서울여자대학교
식품영양학과 초빙강의교수

가을의 좋은 날씨 덕분에 가족, 친구들과 나들이하며 맛집을 찾는 모습을 자주 볼 수 있습니다. 유난히 더웠던 올 여름 잃었던 입맛 덕분에 줄어든 영양 섭취상태를 고려한다면 바람직한 풍경이라 할 수 있습니다. 하지만 늘고 있는 뱃살과 옷이 이전보다 불편해짐을 느낀다면 한 번 주시할 필요가 있습니다. 성인 특히 중년에게 있어 잘못된 식습관은 비만을 낳기 쉽고 고혈압, 당뇨병 등 만성질환을 일으키게 됩니다. 그러면 어떻게 먹어야 비만을 관리할 수 있을까요?

첫째, 야식을 참습니다. 늦은 시간의 음식 섭취는 인슐린 분비를 증가시켜 음식을 지방으로 쉽게 저장하고 식욕을 돋구는 신경 활동이 활발해져 과식하게 됩니다. 한 번 맛들이면 습관화되기 쉬운 야식, 지금 먹고 싶다면 10분간 그 위험성을 생각하면서 이겨냅시다.

둘째, 외식은 한식을 선택합니다. 우리나라 고유의 음식은 생선, 단백질, 채소 위주의 식사로 단백질, 비타민, 무기질이 풍부해 체중조절에 적합합니다. 생선구이, 버섯전골, 신선한 채소 찜밥과 나물무침 등 소문난 맛집을 수소문해보세요.

셋째, 자주 조금씩 나누어 먹습니다. 결식과 긴 공복시간은 다음 끼니를 과식하게 할 뿐만 아니라 몸에서 기본으로 사용하는 에너지를 감소시킴으로써 섭취한 음식을 지방으로 저장하게 됩니다. 따라서 끼니를 나누어 조금씩 먹게 되면 포만감을 느껴 과식을 막고 기본으로 사용하는 에너지량도 유지해 음식을 적게 저장하게 됩니다.

하늘은 높고 말이 살찌는 계절, 이 세가지 약속으로 내 건강과 생활을 맑고 푸르게 지킬 수 있습니다.

“20개의 치아를 80세까지 건강하게” 구강건강관리법 교실 운영



대상 : 중랑구민(40명) ※사전예약 필수
일시 : 2012. 10. 25(목) 오후 3시~4시
장소 : 보건소 4층 보건교육실
내용 : 충치 및 구취의 원인과 대처법, 틀니(의치)관리법, 잇몸건강관리법 등
강사 : 김상학 치과의사(보건소 구강보건실)
구강보건실 ☎ 2094-0137

야외활동 - 찰찰가무시증 조심하세요!



즐거운 추석명절 고향을 방문하는 구민여러분께서는 찰찰가무시증에 걸리지 않도록 주의하세요.

찰찰가무시증에 걸리면 고열, 오한, 두통, 발진 등의 증상과 함께 진드기에 물린 부위에 검은 딱지(가피)가 생성되며 자칫 감기로 오인, 치료가 늦어져 고통을 당하는 경우가 있으므로 예방을 위해서는 풀숲에 눕지 말고, 작업 시에는 긴 옷을 착용하며, 추석 전·후 성묘를 다녀와 감기증상과 함께 벌레 물린 자국이 발견되면 신속히 병원진료를 받으시기 바랍니다. 보건행정과 ☎ 2094-0742

‘치매예방’ 치매지원센터가 도와드립니다

대상 : 만 60세 이상 중랑구민

기간 : 2012. 10. 2~12. 7(주당 1회로 총 10회)

장소 : 중랑구치매지원센터(면목5동 소재)

인원 : 프로그램별 선착순 10명

내용 : 기억력 및 집중력 향상을 위한 인지훈련 프로그램

치매 및 낙상 예방을 위한 신체활동 프로그램

프로그램 : 기억교실, 신체활동교실, 체조교실, 영어교실, 손뜨개교실, 숫자교실



구분	월	화	수	목	금
오전(10-11시)	손뜨개교실	숫자교실	기억교실	신체활동 교실	신체활동 교실
오후(2-3시)	기억교실 ※ 3-4시 : 체조교실	기억교실	영어교실	신체활동 교실	신체활동 교실

중랑구치매지원센터 ☎ 435-7540

2012년 계절독감 예방접종 실시

접종기간 : 2012. 10. 4~10. 19(12일간)

접종대상 : 접종일 현재 주민등록상 중랑구 거주자(예진표 작성 지참)

- 관내 만 65세 이상 주민 : 신분증 지참
- 국가 유공자 : 국가유공자증 지참
- 장애인 1, 2급(만 9세이상), 장애인 3급(만 60세이상) : 복지카드 지참
- 기초생활보장 수급자 1, 2종(만 9세이상) : 수급증 지참
- 만성질환자 : 병원진단서 또는 투약처방전 등 증빙서류 소지자
(심질환자, 폐질환자, 간질환자, 신장질환자, 혈액-종양질환자, 당뇨, 근육-신경질환자, 면역저하질환자)

동별 예방접종 일정 및 장소

일자	접종시간	구청 2층 대회의실	면목보건분소
		동명	동명
10. 4(목)	08:30~12:00	목2동(1~12통)	면목본동(1~24통)
	13:00~17:00	목2동(13~25통)	
10. 5(금)	08:30~12:00	상봉1동(1~15통)	면목본동(25~49통)
	13:00~17:00	상봉1동(16~31통)	
10. 8(월)	08:30~12:00	목1동(1~16통)	면목5동(1~9통)
	13:00~17:00	목1동(17~33통)	면목5동(10~18통)
10. 9(화)	08:30~12:00	상봉2동(1~12통)	면목7동(1~16통)
	13:00~17:00	상봉2동(13~25통)	면목7동(17~33통)
10.10(수)	08:30~12:00	망우3동(1~12통)	면목3·8동(1~18통)
	13:00~17:00	망우3동(13~25통)	
10.11(목)	08:30~12:00	망우본동(1~22통)	면목3·8동(29~38통)
	13:00~17:00	망우본동(23~45통)	
10.12(금)	08:30~12:00	중화1동(1~13통)	면목4동(1~16통)
	13:00~17:00	중화1동(14~26통)	면목4동(17~32통)
10.15(월)	08:30~12:00	중화2동(1~21통)	면목2동(1~12통)
	13:00~17:00	중화2동(22~44통)	면목2동(13~35통)
10.16(화)	08:30~12:00	신내1동(1~18통)	※ 동별 지정된 일자에 지정된 장소에서 예방 접종하시기 바랍니다.
	13:00~17:00	신내1동(19~36통)	
10.17(수)	08:30~12:00	신내2동(1~18통)	
	13:00~17:00	신내2동(19~37통)	
10.18(목)	08:30~17:00	대상자 중 지정일자에 접종하지 못하신 분 접종	
10.19(금)	08:30~17:00		

예방접종실 ☎ 2094-0825, 면목보건분소 ☎ 2094-0945

중랑 건강한마당 잔치에 구민 여러분을 초대합니다 2012 중랑구민 건강한마당 개최

일시 : 2012. 9. 27(목) 10:00~17:00 장소 : 중랑구청 청사

▶ 참여기관 : 상계백병원, 원자력병원, 동부제일병원, 녹색병원, 한양대학교병원, 서울의료원, 서울북부병원, 장스여성병원, 중랑구치과의사회, 중랑구한의사회, 서울시치위생사회, 한국건강관리협회, 인구보건복지협회 등

건강한마당 기념행사 및 '웃음과 건강' 강연

- ▶ 일시 / 장소 : 14:00~16:00 / 구청 지하대강당
- ▶ 내용
 - 식전축하공연 / 기념식 / 경품추첨
 - '웃음과 건강' 강연 (강사 : 코미디언 이웅식)

무료건강검진 - 가정의 행복을 위협하는 질병예방 프로그램

- ▶ 일시 / 장소 : 10:00~17:00 / 구청 2층 대회의실
- ▶ 무료검진 내용
 - 갑상선초음파 / 비뇨기초음파 / 골밀도 · 골다공증 / 동맥경화 협착증 / 고혈압 · 당뇨 / 족부관절 / 치과 / 뇌졸중 / 한방진료
 - ※ 동맥경화 협착증은 65세 이상, 비만 · 고혈압 환자에 한함
- ▶ 무료 건강검진 번호표는 행사당일 오전 9시부터 구청광장에서 선착순 배부

건강상담 - 건강과 관련한 궁금증 해결 프로그램

- ▶ 일시 / 장소 : 10:00~17:00 / 구청 1층 광장
- ▶ 건강상담 내용
 - 대사증후군(오전 금식) / 스트레스관리 / 여성질환 / 아토피 / 치매 / 우울증 / 금연

보건사업홍보 - 건강생활의 중심 보건소 프로그램

- ▶ 일시 / 장소 : 10:00~17:00 / 구청 1층 로비
- ▶ 내용
 - 소금중독 / 불소도포 / 심폐소생술 / 예방접종 / 식품안전 / 1830손씻기 / 감염병예방 / 암지원 사업

검진 버스 - 건강검진 이동버스

- ▶ 일시 / 장소 : 10:00~17:00 / 구청 지상 주차장
- ▶ 내용
 - 유방암 / 안과(녹내장, 백내장)

※ 참가주민에게는 종합건강검진권 등 경품 지급 및 행사 코너 별 다양한 선물을 지급합니다.

보건지도과 ☎ 2094-0862

동영상 다시 보기
중랑구인터넷방송(JBN) '이달의 브리핑'



저소득층 어린이 아토피·천식 의료비 지원 안내

대상자 : 중랑구에 거주하는 15세 이하자 중

- 기초생활수급자, 차상위계층, 다문화가정
- 일반저소득층 : 건강보험가입자 중 하위 50% 이하인 가구

(직장가입자 76,000원 이하, 지역가입자 81,000원 이하인 가구)

대상질환 : 아토피 피부염(질병코드 : L20, L20.0, L20.8, L20.9), 천식(질병코드 : J45~J46)

의료비 지원 세부사항

구분	구비서류	비고
지원범위	• 의료비 중 본인부담금(1인 300,000원 / 년) / 아토피피부염 양방 · 한방 진단 진료비 · 약제비 / 천식 고가의 약제비(흡입 스테로이드제 등)	제외 : 비급여항목, 화장품, 한약, 대체식품 등
신청기간	• 2012. 11. 30까지	
적용기간	• 2012. 1. 1 이후 발생한 진단비 및 약제비	
신청자 구비서류	• 진단서(상병코드기재, 최종진단) 또는 외래진료확인서(진단명 및 상병코드가 기재되어야 함) / 진료비(상병코드기재) 또는 약제비 영수증 / 건강보험료 납부증명서 1부 / 계좌번호	아토피 · 천식 약제비의 경우 처방전을 같이 제출

보건지도과 ☎ 2094-0863

장기기증은 희망의 씨앗입니다!

2012년 8월 중랑구청이 장기이식등록기관으로 지정됨에 따라, 희망의 씨앗인 장기기증 희망등록을 동주민센터 · 구청 민원여권과 · 보건소 민원실에서 받고 있습니다.

장기기증 희망자는 본인의 사망시에는 안구 · 골수 · 혈관 등의 인체조직을, 뇌사시에는 심장 · 폐 · 간 등의 장기와 안구 · 골수 등의 인체조직을 기증할 수 있게 됩니다.

장기기증에 등록하신 분에게는 질병관리본부의 위로금 외에도 보건소 진료비 면제, 공용주차장 요금 감면의 혜택이 있습니다.



의약과 ☎ 2094-0894

사랑모아 출산준비교실 모집

대상 : 임산부

일정 : 2012. 11월 매주 화요일(오후 2시~4시)

일시	교육내용
1주(11월 06일)	정상분만의 이해, 라마즈호흡법
2주(11월 13일)	신생아 관리, 모유수유
3주(11월 20일)	산후우울증, 산모체조
4주(11월 27일)	웃음태교, 임산부 · 신생아 구강관리
5주(12월 04일)	아토피관리, 영유아 예방접종

장소 : 보건소 4층 보건교육실

신청방법 : 전화 및 방문접수

신청기간 : 2012. 10. 1부터 선착순 70명

보건지도과 ☎ 2094-0834, 0172

2012년 제2기 당뇨 자조관리 교실 모집

대상 : 당뇨교육에 관심있는 관내주민 선착순 50명

일시 : 2012년 11월 매주 화요일(09:30~11:30)

장소 / 접수방법 : 보건소 4층 보건교육실 / 사전전화예약

교육회차	일자	교육내용
1회차	11. 6(화)	(이론)당뇨란?
2회차	11. 13(화)	(이론)당뇨 식이요법
3회차	11. 20(화)	(이론)당뇨 발관리 요법
4회차	11. 27(화)	(이론)스트레스 대처요법

보건지도과 ☎ 2094-0858~9

면목본동

면목본동 자치데이거점와 중랑장학금 기부



면목본동 자치회관은 오는 10월 10일 자치회관 3층 세미나실에서 수강생들의 발표회 및 서예, 미술반 수강생들의 작품전시, 2부 행사로는 주민노래자랑 및 구민합창경연대회 면목본동 참가팀의 축하공연으로 진행된다.

또한 매년 자치회관 운영수익금을 지역사회에 전달해 오고 있는 면목본동 자치회관은 녹색나눔터 운영수익금을 모아 중랑교육발전을 위해 추진중인 '중랑장학금 111기부운동'에 111이 꾸준하기를 바라는 상징적인 금액인 1,110만원(111이여 0원하라)을 기부하였다.

면목3·8동

우리동네커뮤니티 아트샵 오픈



면목3·8동 자치회관 프로그램 '패션핸드 페인팅 교실'의 수강생들이 손수 만든 작품을 판매하는 '우리동네 커뮤니티 아트샵 1호점'이 문을 열었다.

아트샵은 동주민센터내에 약 1.5평 규모의 짜투리 공간을 리모델링한 곳으로 수강생들의 작품뿐 아니라 지역 수공예 아티스트들의 작품과 면목2동 마을기업 '한지랑 칠보랑'의 작품들을 판매한다. 운영 한 달 여만에 150만원의 매출을 올린 아트샵은 단순히 상품을 사고 팔고 하는 곳이 아닌 지역주민들이 소소한 삶의 얘기를 나눌 수 있고 창작활동과 전시도 함께 할 수 있는 샵 갤러리로 운영되고 있다. ※ 9월 말에는 신제품 도자기로 만든 예쁜 수저통을 선보입니다.

상봉2동

「상봉2동 자유총연맹」 추석맞이 사랑의 쌀전달



상봉2동 자유총연맹(회장 한창수)은 지난 9월 11일 추석을 맞이하여 사랑의 쌀 전달식을 개최하였다.

이번 쌀 전달은 자유총연맹 회원들이 법정 보호를 받지 못하고 어렵게 살고 있는 저소득 틈새계층 20가구를 직접 발굴하여 20kg짜리 쌀 20포를 전달하였다. 특히 자유총연맹 임병수 수석부회장이 성금 50만원을 후원하였으며 한창수 회장은 성금 50만원을 사회복지공동모금회에 별도 기탁하여 지역 단체의 귀감이 되고 있다. 상봉2동 자유총연맹은 지난 6월에도 쌀 20포를 틈새계층 20가구에 전달하는 등 지역사회의 소외된 이웃에 대해 꾸준한 지원을 해오고 있다.

중화1동

녹색나눔터 야외장터개장



중화1동 주민자치위원회(위원장 최위수)와 녹색가게 분과위원회(위원장 오애순) 및 직능단체협의회에서 지난 9월 10일 중화동성당 앞에서 중화1동 녹색나눔터 야외장터를 개장하였다.

이번 행사는 주민의 사랑방이자 나눔터인 녹색가게가 분기마다 주민들과 어울림의 한마당을 열겠다는 약속을 지키는 세번째 자리로 장안중학교에서는 졸업생들의 교복 400여 벌을 기부하여 비싼 교복값에 힘든 학부모들의 경제적 부담도 덜어주고 선후배와 이웃간의 따뜻한 정도 함께 나눌 수 있었다. 이날 수익금은 태풍과 폭우로 피해를 입은 관내 어려운 처지의 이웃을 돕는 데 쓰일 예정이다.

망우본동

「췌시봉」 기타선율에 울고, 웃고~



망우본동 자치회관(위원장 남화창)의 기타교실 수강생으로 구성된 '췌시봉' 공연단은 지난 9월 19일 중랑노인전문요양원에서 뜻깊은 공연을 펼쳤다.

어르신 생신잔치에 초청된 '췌시봉'은 소양강 처녀, 섬집 아기 등 20여 곡을 연주하며 잔치의 흥을 돋우었고 아름다운 선율로 외로운 마음까지도 감싸주는 따뜻한 시간을 가졌다. 2009년 개강한 망우본동 자치회관 기타교실은 현재 기초부터 고급과정에 이르기까지 20여 명의 회원들이 주 1회 꾸준한 강습을 받고 있으며, 공연단은 활발한 자원봉사 공연을 펼치며 지역내 유명 프로그램으로 인정받고 있다.

망우3동

「망우3동 재향군인회」와 함께하는 중랑가꾸기



망우3동 재향군인회(회장 최영우)는 매년 중고등학생과 『중랑가꾸기 대청소』를 실시하여 깨끗하고 아름다운 마을 만들기 기에 힘쓰고 있다.

지난 8월 15일 진행된 『중랑가꾸기 대청소』에서는 망우3동 재향군인회 및 직능단체와 관내 중고등학생 100여 명이 함께 참여해 관내 상습적인 쓰레기 무단투기 지역과 청소사각지대, 등산로 입구 등을 청소하였다. 특히 재향군인회는 주민들의 자발적인 참여를 위해 적극적으로 홍보활동을 펼쳤으며 청소년들에게는 지역사회봉사의 중요성을 일깨우고 자원봉사 활동 시간도 인정해 주는 좋은 기회를 제공하였다.

노동부 국비 전액무료
www.gohankook.com

국가공인시험 **99%합격** 자격증 취득

요양보호사 (여성가장)

하나 교육비 전액 국비 무료

둘 교재 무료지급
교통비·식비 수당 약 21만원 지급

교육상담 02)2208-2200

서울특별시 지정 한국요양보호사교육원

중랑구 면목2동 131-7 / 7호선 상봉역 4번 출구 직진 150m
(면목 6거리 온누리약국 건너편)

컷트·염색 전문점

최고의 기술진과 저렴한 요금

컷트 : 5,000원

염색 : 5,000원

그랑프리 복지이발관
010-3323-2828

면목전철역 3번출구(마을버스 정류장)에서
북개천방향으로 30m

2년제 학력인정

주부(정인) 중학생모집

- 중학교 무상교육
- 검정고시 없이 대학까지 진학가능
- 나이 성별 제한없음
- 주야간반 운영

청암중·고등학교
www.ca.hs.kr
02)930-6511/5580

스쿨버스 운영

4호선	7호선
상계역 3번출구	중계역 2번출구



자치회관 프로그램으로
문화·여가·취미 생활을
즐거보세요~

자치회관	프로그램	요일	시간	대상	장소	수강료
면목본동 2094-6000	풍물(초급)	월	12:00~13:30	성인	문화교실 2층	15,000원
	풍물(중급)		13:30~15:00			
	다이어트 에어로빅	화, 수, 금	19:00~20:00	성인		12,000원
면목2동 2094-6040	노래교실	금	10:00~12:00	성인	주민센터 3층	30,000원(3개월)
	칠보공예(고급)	목	14:00~16:00	성인	주민센터 2층	90,000원(3개월)
	칠보공예(기초)	수	14:00~16:00			30,000원(3개월)
	어린이칠보공예	토	10:00~11:50	초등학생	주민센터 2층	30,000원(3개월)
	POP(예쁜손글씨)	금	10:00~12:00	성인	주민센터 2층	30,000원(3개월)
	노래교실	금	15:00~17:00	성인	용마문화복지센터 1층	10,000원
면목3·8동 2094-6080	국선도	월~금	09:00~11:30	성인	용마문화복지센터 3층	15,000원
	피부미용	금	14:00~16:00	성인	주민센터 4층	10,000원
	한글	화, 목	12:30~14:00	성인	주민센터 4층	15,000원
	한문	월, 금	10:30~12:00	성인	주민센터 4층	15,000원
	패션핸드 페인팅	화	10:00~12:00	성인	주민센터 5층	15,000원
	중국어초급(10월 개강)	화, 금	15:30~17:30	성인	문화사랑방 2층	25,000원
면목4동 2094-6120	중국어기초(10월 개강)	수	16:00~18:00	성인	문화사랑방 2층	15,000원
	일본어초급(10월 개강)	수, 금	10:00~12:00	성인	문화사랑방 2층	25,000원
	패션페인팅 및 민화	화	10:00~12:00	주부	대회의실 2층	10,000원
	댄스 스포츠	화, 목	18:40~20:00	성인		15,000원
면목5동 2094-6160	밸리댄스	화, 목	16:30~18:00	성인	주민센터 3층	20,000원
		화	14:30~16:00	성인		12,000원
면목7동 2094-6200	하모니카 교실	월	10:00~12:00	누구나	주민센터 2층	10,000원
	서예교실	화	10:00~12:00	누구나	주민센터 2층	10,000원
	한문교실	수	10:00~12:00	누구나	주민센터 2층	10,000원
	POP손글씨 교실	목	10:00~12:00	누구나	주민센터 2층	10,000원
	넵킨아트 교실	금	10:00~12:00	누구나	주민센터 2층	20,000원
	민요 동아리	화, 목	10:00~12:00	성인	동우체육관	자체회비
	태권도 동아리	월~금	22:00~23:00	누구나	동우체육관	자체회비
		토	10:30~12:00	누구나		
	부모님과 난타동아리	토	11:00~13:00	누구나	주민센터 2층	자체회비
	통기타 동아리	목	19:00~21:00	성인	동일교회	자체회비
	자연보호활동	토	09:00~12:00	학생	용마산, 종량천	봉사시간 인정
	노래교실	화	14:00~16:00	성인	주민센터 3층	10,000원
상봉1동 2094-6240	주산식 암산	월	17:00~17:50	7세~초3	주민센터 2층	10,000원
	생활영어회화(초급반)	수	10:30~12:00	성인	주민센터 2층	15,000원
	생활영어회화(고급반)	목	10:00~12:00	성인	주민센터 2층	15,000원
	유리드믹스(A, B)	수	11:00~12:25	12~35개월 유아	주민센터 2층	20,000원
상봉2동 2094-6280	주산식암산(A, B)	목, 금	16:30~18:10 16:00~18:20	초등학생	주민센터 2층	15,000원
	스트레칭&필라테스	화, 금	10:00~11:30	성인	주민센터 2층	45,000원(3개월)
	에어로빅	월~금	09:30~10:30	성인	주민센터 3층	20,000원
중화1동 2094-6320	리본아트&선물포장	금	10:00~12:00	누구나	주민센터 2층	10000원
	POP 예쁜손글씨	화	14:00~16:00	누구나	주민센터 2층	15,000원
	일본어(중급)	월	18:40~20:40	누구나	주민센터 2층	자체회비
	국악교실(초급)	화	13:00~15:00	성인	주민센터 3층	자체회비
		토, 일	13:00~15:00			
	국악교실(중급)	화	11:00~13:00	성인	주민센터 3층	자체회비
		토, 일	13:00~15:00			
중화2동 2094-6360	필라테스	월, 화, 목, 금	19:30~20:30	성인	주민센터 2층	20,000원
	노래교실	화	14:00~16:00	성인	중화문화복지센터	10,000원
	유아발레	목	15:00~16:00	유아~초등생	중화문화복지센터	15,000원
	창작미술	월, 목	15:00~18:00	유아~초등생	중화문화복지센터	20,000원
	토요 논술교실	토	10:00~12:00	초등학생(1~3년)	중화문화복지센터	10,000원
목1동 2094-6400	통기타	월	14:00~16:00	성인	2층 다목적실	10,000원
	한문서예	금	10:00~12:00	성인	2층 다목적실	10,000원
	서각	목	14:00~17:00	성인	2층 다목적실	15,000원
목2동 2094-6440	어린이 주산·암산	화, 목	15:00~16:00	7~9세	주민센터 3층 강당	15,000원
	어린이 한자A	화, 목	16:10~17:10	7~9세	주민센터 3층 강당	15,000원
	어린이 한자B	화, 목	17:10~18:10	7~9세	주민센터 3층 강당	15,000원
	창작미술A	금	14:00~16:00	7~9세	주민센터 3층 강당	20,000원
	창작미술B	금	16:00~18:00	7~9세	주민센터 3층 강당	20,000원
망우본동 2094-6480	노래교실	화	12:10~14:00	누구나	다목적회의실 2층	10,000원
	어린이미술	화	14:00~17:00	유치원 / 초등생	주민사랑방 2층	15,000원
	한국어교실	목	10:00~12:00	관내외국인	주민사랑방 2층	무료
	중국어교실	토	10:00~12:00	초등생	주민사랑방 2층	10,000원
망우3동 2094-6520	리본공예	화	13:00~14:30	성인	주민센터 3층	30,000원(3개월) 재료비 별도
	오카리나	수	13:00~14:00	누구나	주민센터 3층	15,000원
	서예교실	월, 수, 금	10:00~12:00	성인	주민센터 3층	20,000원
	노래교실	목	14:30~16:00	성인	주민센터 3층	10,000원
	일본어(중급)	화, 목	10:00~12:00	누구나	주민센터 3층	20,000원
	한국어 교실	월	13:00~15:00	외국여성	주민센터 3층	무료
	요가	월, 수, 금	16:00~17:00	성인	주민센터 3층	10,000원
신내1동 2094-6560	창의미술	금	16:00~17:00(1반) 17:00~18:00(2반)	6세~초등생	주민센터 2층	30,000원(3개월) 재료비 별도
	주산암산교실	수	15:30~16:30(1반) 16:30~17:30(2반)	7세~초등생	주민센터 2층	30,000원(3개월) 교재비 별도
	펠트공예	월	10:00~12:00	성인 누구나	주민센터 2층	30,000원(3개월) 재료비 별도
	POP 예쁜손글씨	수	10:00~11:30	성인 누구나	주민센터 2층	45,000원(3개월) 재료비 별도
	일본어회화(초급)	수, 금	13:30~15:30	성인 누구나	주민센터 2층	60,000원(3개월)
	어린이 난타교실	토	09:00~10:00	초등생	성신음악교습소 (신내초 후문 앞)	45,000원(3개월)
신내2동 2094-6600	단전호흡	월, 수, 금	09:00~10:00	성인	대회의실 3층	45,000원(3개월)
	아침요가	월~금	06:30~07:30	성인	대회의실 3층	45,000원(3개월)
	주산암산2	월, 화	18:00~19:00	유치원 및 초등생	북카페	45,000원(3개월)
	엄마와 함께하는 동화구연 3~4세	금	14:00~14:50	3~4세	북카페	30,000원(3개월)
	사군자	목	10:00~12:00	성인	소회의실 3층	30,000원(3개월)
	라인댄스 신규1	화, 금	11:10~12:10	성인	대회의실 3층	45,000원(3개월)
	오카리나 성인	화	13:00~15:00	성인	대회의실 3층	45,000원(3개월)
	키즈탈공예	토	11:30~12:30	초등학생(1~3년)	북카페	30,000원(3개월)

※ 보다 자세한 프로그램 안내는 자치회관 홈페이지(<http://commnew.jungnang.seoul.kr>) 또는 해당 동 주민센터에 문의해 주시기 바랍니다.



중랑구의 파란 가을하늘 구경 한번 해보세요~

정연옥(신내동)

천고마비의 계절 가을! 여러모습을 가진 중랑구의 가을하늘을 감상해 보세요.
하늘 속에는 꼬부랑할머니, 닭다리, 돌고래,
무서운 괴수, 새, 식인물고기 피라냐, 코끼리 등이 살고 있습니다.

2012 가을철 광견병 예방주사 실시

실시지역 : 우리 구 전지역
접종기간 : 2012. 10. 4~10. 19(약품 소진시까지)
실시장소 : 거주지 인근 동물병원
접종대상 : 3개월 이상인 개, 고양이
(접종 후 3년마다 1회 반복접종 권장)
접종료 : 5,000원(동물 소유자 부담)
※ 가족 같은 반려견 분실 방지를 위해 인식표를 부착해 주세요.
(소유자 성명, 주소, 전화번호 표시)
지역경제과 ☎ 2094-1286

여성운전자를 위한 무료 자동차 정비교실 운영

대상 : 관내 거주 여성 40명
일시 : 2012. 10. 11(10:00~12:00)
장소 : (주)부광통상 (상봉1동 190-102)
교육내용
• 여성 운전자가 꼭 알아야 할 운전 수칙 / 내 차의 일상점검
과 자가점검 요령 / 쉽게 알 수 있는 고장발견 요령 / 비상
응급조치 요령 등
접수기간 : 2012. 9. 24~9. 27
접수방법 : 구청 홈페이지 및 전화접수
주관 : (주)부광통상 정비팀 가정복지과 ☎ 2094-1774

동영상 다시 보기
중랑구인터넷방송(JBN) '이달의 브리핑'



중랑구아파트부녀회연합회 구민 나눔장터 개최

대상 : 구민 누구나
(전문상인 출입 제한)
일시 : 2012. 10. 16(화)
12:00~16:00
장소 : 면목역공원
품목 : 생활용품 등 재할용품
주관 : 중랑구아파트부녀회연합회 주택과 ☎ 2094-2122



저소득 가구 스포츠바우처 희망자 모집

스포츠바우처란? 국민기초생활수급 가정의 유·청소년들에게 바우처(신용카드 또는 체크카드)를 지급하여 전국의 스포츠바우처 지정 시설 이용 시 강좌비의 일정 부분을 지원
대상 : 기초생활수급가구의 만 7세~19세 유·청소년 ※ 신청자가 없을 경우 차상위계층까지 포함
모집인원 : 50명 내외(1가정 1인 자녀 한정)
신청기간 : 2012. 9. 24~10. 14
지원기간 : 3개월(2012. 10~12)
지원금액 : 월 최고 7만원까지(초과시 본인 부담)
지원시설 : 국민체육진흥공단 홈페이지 내 스포츠바우처 웹가맹점에 한함
신청방법
• 인터넷 : 국민체육진흥공단 홈페이지(www.kspo.or.kr) • 방문접수 : 구청 및 동주민센터 방문
※ 기타 자세한 사항은 구청 홈페이지 알림판 및 공고란 참조 문화체육과 ☎ 2094-1854

2012년 4분기 중랑문화원문화학교 수강생 모집

모집기간 : 2012. 9. 1~9. 30(선착순)
수강기간 : 2012. 10. 1~12. 21 수강료 : 3개월(45,000~150,000원)

강좌명	요일	시간
풍물(중급)	월	12:00~14:00
풍물(초급)	월	14:00~16:00
민요(중급)	화	13:00~15:00
민요(초급)	수	14:00~16:00
한국무용(중급)	목	12:30~14:30
한국무용(중급)	목	14:30~16:30
한국무용(작품)	금	12:30~14:30
한문서예월요반(초급, 중급)	월	14:00~16:00
사군자, 문인화, 화조	화	14:00~17:00
땃생	수	12:00~14:00
서양화(유화)	수	14:00~16:30
서예목요반(한문, 한글)	목	14:00~17:00
한국화(산수화)	금	13:00~16:00
수채화(초급)	금	10:30~12:30
손뜨개	월	10:00~12:00
피부관리(경락) 취미, 취업반	화	10:00~12:00
피부관리 자격증반	수	13:30~17:30
한지공예(4분기 무료강습)	목	10:00~12:00
플라워디자인	목	10:00~12:00
부동산경매(중급)	수	09:20~11:00
부동산경매(초급)	수	10:10~11:50
채색화	금	10:00~12:00

강좌명	요일	시간
생활역학	금	13:30~15:00
하모니카 고급반	월	09:50~11:20
하모니카 초, 중급	월	11:30~13:00
임 현 가요교실	목	11:00~12:30
에어로빅	월-금	A반 08:40~09:40 B반 09:50~10:50
Basic 잉글리쉬	화	10:00~12:00
여행 영어반	화	13:00~15:00
왕초보영어	화	15:00~17:00
중국어(중급)	목	14:00~16:00
일본어(초급)	월	14:00~16:00
일본어(중급)	월	16:00~18:00
민요(취미반)	월	19:00~20:30
수채화 야간반(중급)	월	18:30~21:00
색소폰	화	18:30~20:30
손뜨개	화	19:00~21:00
서양화(유화)	화	19:00~21:00
서예목요반(한문, 한글)	목	19:00~21:00
사교댄스(중급)	수, 금	18:30~19:30
사교댄스(초급)	수, 금	19:40~20:40
장애아동 특수체육	월, 수	17:00~18:20

※ 위 프로그램은 문화원 사정에 의해 변경될 수 있음.

중랑문화원 ☎ 492-0066

미소금융재단 서민 신용대출 상담안내

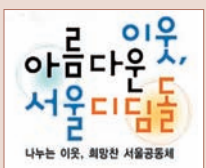
미소금융은 제도권 금융기관 이용이 곤란한 분들에게 무담보·무보증 4.5% 저금리 소액대출사업을 실시하고 있습니다. 고금리 일수 대신, 최대 5천만원까지 지원가능한 미소금융을 이용하세요.



지원대상 : 신용등급 7등급 이하의 소상공인 및 창업예정자
지원조건 : 원리금균등분할상환, 이자율 연 4.5%(성실 상환 시 이자율 3.5%까지 감면)
지원용도 : 창업자금, 운영자금, 시설개선자금, 전통시장 점포 운영자금, 무등록자 사업자금
접수 및 문의 : 미소금융중앙재단 대표전화 (☎1600-3500), 홈페이지(www.smilemicrobank.or.kr)
※ 중랑구청과 가장 가까운 미소금융지점은 우리미소금융재단 중랑출장소입니다.(☎ 3421-4963)

동영상 다시 보기
중랑구인터넷방송(JBN) '이달의 브리핑'

『아름다운이웃, 서울디딤돌』에 참여해 주세요!



『아름다운 이웃, 서울디딤돌』은 지역 내의 상점, 학원, 기업체 등이 자율적으로 기부(물품, 서비스 등에 참여하여 지역의 어려운 이웃을 돕고, 도움받은 이웃은 상점을 칭찬하고 격려하여 지역사회를 '나눔공동체'로 만들어 나가는 사업입니다.

참여업종 : 외식업체, 보건·의료·위생 업체, 교육업체, 생활용품 업체 등
신청방법 : 서울시 복지재단 홈페이지(<http://diddimdol.welfare.seoul.kr>), 구청 주민생활지원과, 주변 복지관
※ 참여업체는 디딤돌사업 현판을 받아 상점 홍보의 기회를 얻을 수 있으며 연말정산 및 세금공제 혜택도 있습니다.
주민생활지원과 ☎ 2094-1632

어려운 이웃에게 희망을 희망복지지원단에서는 이렇게 도와드립니다.

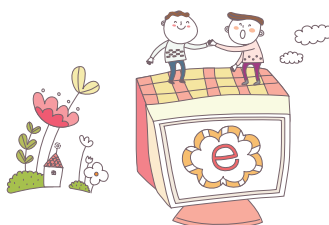
『희망복지지원단』에서는 경제·의료·정서적으로 어려운 상황에 처한 저소득 주민을 찾아 필요한 서비스를 맞춤형으로 제공하여 문제를 해결할 수 있도록 도와 줍니다. 도움이 필요하거나 도움이 필요한 분을 알고 계시면 희망복지지원단 또는 동 주민센터로 연락주세요.

다시 찾은 꿈

- 위기상황** 사업실패 후 지적장애를 가진 자녀와 해외에서 불법체류하다 한국영사관의 도움으로 귀국했지만 장애를 가진 자녀를 부양하며 취업할 곳이 없어서 생계가 막막함.
- 해결방안** 장애인 자녀를 시설에서 보호하도록 하고, 지역기관과 연계하여 재취업에 성공할 수 있도록 도움.
주민생활지원과 ☎ 2094-1616

10월 무료 컴퓨터교실 수강생 모집

접수기간 : 2012. 9. 26~9. 27(09:00~18:00)
선정방법 : 전산추첨 ※ 1인 1개반만 신청가능
선정발표 : 9월 28일(금) 13:00 홈페이지 게시 및 선정자 문자전송
인터넷접수 : 구청 홈페이지 ▶ 생활문화정보 ▶ 강좌모집정보 ▶ 신청하기 ▶ 과목명 클릭
※ 스마트폰 모바일웹(m.jungnang.seoul.kr) 또는 '스마트중랑' 앱에서 접수가능



교육과정	장소	기간	시간	교육내용
디지털카메라 인터넷접수 ※ 디지털카메라 소지필	신내동교육장	10. 8~10. 19(2주간)	10:00~12:00	• 기본 다카작동법 • 사진복사하기 • 사진편집 (기초)
			13:00~15:00	
			15:30~17:30	
인터넷활용 인터넷접수	면목5동교육장	10. 22~11. 16(월, 수, 금)	09:30~11:30	• 지식검색 / 인터넷쇼핑 • 인터넷으로 문자보내기 • 인터넷뱅킹 등
기초및인터넷 방문및전화접수 인터넷접수	신내동교육장	10. 22~11. 2(2주간)	10:00~12:00	• PC의 기본개념 및 조작법 • 인터넷사용법, 정보 검색 • 이메일가입 및 활용 등
	면목5동교육장		13:00~15:00	
한글2007 인터넷접수	신내동교육장	10. 22~11. 2(2주간)	15:30~17:30	• 글자, 문단모양 • 표, 그리기 • 문서꾸미기 등
	중곡초교육장	10. 8~11. 1(월, 수, 금)	14:00~16:00	

전산정보과 ☎ 2094-0550~1 (www.jungnang.seoul.kr)

-부동산등기부 어떻게 보는 것인가요?-

서울북부지방법원 무료 생활법률 강좌 개최

일시 : 2012. 10. 23(화) 14:00~15:00
장소 : 서울북부지방법원 법정동 101호
주제 : 부동산등기사항증명서 보는 법 및 법률지식
강사 : 강성훈 판사, 오종인 도봉등기소장
※ 서울북부지방법원 홈페이지(<http://slbukbu.scourt.go.kr>)에서 강의자료 다운가능
서울북부지방법원 ☎ 910-3302

어린이집 입소대기 연장신청 의무화 실시

서울시 보육포털서비스가 어린이집 입소신청 중복대기 등에 따른 허수가 많아 이를 개선하고자 입소대기 연장신청 의무화를 실시합니다.
연장신청일자 : 2012. 10. 1~12. 31(3개월)
연장대상일자 : 2012년 9월 30일 이전 등록된 대기 신청
시행일 : 2013. 1. 1
※ 연장신청을 하지 않은 입소대기 신청 건에 대해서는 2013년 1월 1일자로 자동 삭제처리되므로 꼭 연장신청 하시기 바랍니다.
가정복지과 ☎ 2094-1765

『중랑푸드마켓/뱅크』에서 이웃사랑을 실천하세요!

기탁 가능 식품

- ▶ 가공식품(통조림, 햄류, 빵류, 탕류, 장류, 조미료 등)
- ▶ 농·수·축산물(채소, 과일, 곡물, 양념, 생선, 고기 등)
- ▶ 조리된 음식(패스트푸드, 김치 등 반찬류)
- ※ 기부자 소득공제용 영수증 발급

중랑사랑담은푸드마켓 【봉화산로56길 22(신내동) ☎ 493-1582】
중랑구기초푸드뱅크 【숙선옹주로9길 55(묵동) ☎ 977-3082】

주민생활지원과 ☎ 2094-1632

집에서 못쓰게 된 폐가전! ☎1599-0903

방문하여 무상으로 수거해 드립니다

대상 : 냉장고, 세탁기, 에어컨, TV, 1m이상 가전제품(가스오븐렌지, 공기청정기, 식기세척기, 식기건조기, 복사기, 자동판매기, 런닝머신, 냉온정수기)
수거일자 : 월~토(08:00~20:00)
신고방법 : 콜센터(1599-0903)로 접수
※ 수리 가능 폐가전은 중랑구 재활용센터(☎ 435-7272)로 연락하세요. 제품 상태에 따라 유상으로 보상하고 방문수거합니다.
청소행정과 ☎ 2094-1959

(원금+이자) 최고 5천만원까지 보호해 드립니다

예금자보호법에 따라 보호대상 금융회사별로 1인당 원금과 소정의 이자를 합하여 최고 5천만원까지만 예금보험공사에서 보호해드리고 5천만원을 초과하는 나머지 금액은 보호하지 않습니다.
자세한 내용은 상담전화 ☎ 1588-0037, 예금보험공사 홈페이지(www.kdic.or.kr)에서 확인할 수 있습니다.

10월... 가을밤의 칸타빌레...

문화의 달 10월을 맞아 중랑구에서 풍성한 문화행사를 준비하였습니다.
깊어가는 가을밤, 중랑의 문화축제와 함께 하세요.

시월의 어느 멋진 날에 「가을음악회」

별빛이 폭포처럼 쏟아지는 용마폭포공원에서 가을밤의 정취에 흠뻑 젖을 수 있는 팝스오케스트라와
바리톤 김동규, 소프라노 이은희가 함께하는 가을음악회에 구민 여러분을 초대합니다.

일시 : 2012. 10. 20(토)

- 18:00~20:00 가을음악회(2시간)
- 20:00~22:00 영화상영 - 바람과 함께 사라지다(2012, 차태현 주연)

장소 : 용마폭포공원

행사내용 : 전문 팝스오케스트라와 성악가가 협연하여 클래식, 영화음악 등 연주
최신 흥행 영화 “바람과 함께 사라지다” 상영

출연 : 코리안팝스오케스트라, 바리톤 김동규, 소프라노 이은희, 사회 이용식

주최 · 주관 : 중랑구청

후원 : 우리은행

※ 우천시에도 행사 진행합니다.

문화체육과 ☎ 2094-1833



“함께해요! 나눔예술” 「우리동네 클래식 콘서트」

일시 : 2012. 10. 27(토) 19:00

장소 : 중랑구민회관 대공연장

공연단체 : 서울시유스오케스트라

공연내용 : 모차르트 ‘세레나데’, 비발디 ‘사계 중 가을’ 등 클래식 음악 연주
및 해설

소요시간 / 관람료 : 80분 / 무료

주최 · 주관 : 중랑구청 / 세종문화회관

예약 : 10월 22일 오전 9시부터 인터넷 예매(<http://culture.jungnang.seoul.kr/>)

문화체육과 ☎ 2094-1834

어르신들과 함께 즐기는 발레로 듣는 이야기 ‘나무’

대상 : 만 65세 이상 어르신(500명)

일시 : 2012. 10. 19(금) 오후 4시

장소 : 구청 지하 대강당

내용 : 나무를 소재로 사계절의 변화를 거치
며 전개되는 자연의 풍광과 인생의
희노애락을 발레로 형상화시켜 인생의 의미를 느낄 수 있도록 함.

공연단 : 비바초발레앙상블

주관 · 주최 : 중랑구복지관연합회

주민생활지원과 ☎ 2094-1633



제14회 중랑문화예술축제

일시 : 2012. 10. 12(금)~13(토)

※ 2일간

장소 : 송곡고등학교 실내체육관



▶ 2012. 10. 12(금) 17:00~20:00
「제14회 청소년문화예술축제」

- 참가자격 : 중랑구 소재 중 · 고교학생 (개인 및 동아리)
- 참가부문 : 음악(악기연주, 노래 등), 댄스
- 신청기간 : 2012. 9. 28까지

▶ 2012. 10. 13(토) 10:00~12:00
「서예가훈쓰기 대회」

- 참가자격 : 중랑구민, 중랑구 소재 학교 학생
- 참가부문 : 초등부, 중등부, 일반부 (한글, 한문 자유선택)
- 신청기간 : 2012. 9. 28까지

▶ 2012. 10. 13(토) 16:00~20:00
「중랑구민 합창경연대회」

- 각 동(기관)대표 합창단 경연대회 및 초대가수(현철, 건아들) 축하 공연

주관 · 주최 / 신청방법 : 중랑문화원 / 중랑문화원 방문 및 팩스신청(2207-5761)

중랑문화원 ☎ 492-0066

중랑구립정보도서관 무료영화상영!

대상 : 중랑구민 누구나

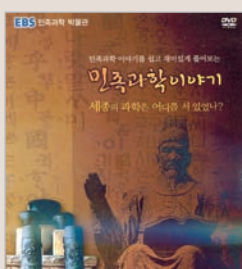
일시 : 매주 토요일 15시

장소 / 관람료 : 중랑구립정보도서관 4층 강당 / 무료

※ 프로그램은 도서관 사정상 변경될 수 있음

중랑구립정보도서관 ☎ 490-9112

10월 6일(토) 15시



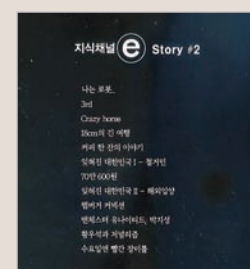
민족과학 이야기 / 전체

10월 13일(토) 15시



하늘과 바다 / 12세 이상

10월 20일(토) 15시



지식채널 e Story #2 / 전체

10월 27일(토) 15시



오다네 집으로 오세요 / 전체