



모바일로
만나는
중랑구
소식



음성으로
만나는
중랑구
소식

중랑 소식

2021 11월
제542호

깊어가는 가을 중랑을 걷다

봉화산 봉수대공원

특별기획

- 걷는 행복, 가을 속 중랑에서 느껴보세요
- 방정환교육지원센터 개관 200일 이야기

중랑안테나

- 중랑사랑상품권 추가 발행
- 소상공인 손실보상신청 안내

의회소식

- 제251회 임시회 개최
- 중랑구의회 개원 30주년

건강톡톡

- 동네의원 의사 방문진료 안내
- 서울시 남녀 임신준비 지원사업

걷는 행복, 가을 속 중랑에서 느껴보세요



문화와 힐링,
먹거리를 한번에~

좋은 약을 먹는 것보다 좋은 음식을 먹는 것이 낫고, 좋은 음식을 먹는 것보다 걷는 것이 좋다. - 허준 -
중랑구의 울창한 숲길과 산책로, 역사문화명소, 전통시장이 연결된 동네 골목길 등 테마별 걷기코스를 소개합니다.
혼자 걸어도 좋고, 함께 걸으면 더 좋은 중랑구에서 푸른 가을을 마음껏 만끽하시고, 건강을 챙기세요.



울창한 숲에서 생생한 역사와 만나요

01 인문학길 '사잇길' 코스(2km, 1시간 30분)

망우산 숲속에 조성된 쉼터에서 역사적 인물의 명언과 함께 휴식하고 전망대에서 중랑구를 한 눈에 내려다 볼 수 있는 코스입니다.

유명인사 안내가벽 → 인문학길 진입로 → 사색의 숲 → 생명의 숲 → 안창호 묘터 → 구리전망대 → 망우전망대 → 동락정 → 치유의 숲 → 중랑전망대 또는 동원시장

02 역사문화 코스(2.7km, 1시간 30분)

망우리공원의 울창한 숲에서 한국 근·현대사 인물을 만나고 전통시장에서 먹거리 투어가 가능한 코스입니다.

13도 창의군 탑 → 박인환 묘 → 이중섭 묘 → 어린이 모험의 숲 → 충익공 신경진 신도비 → 우림시장

03 봉화산 코스(2km, 1시간 30분)

봉수대터, 고구려 보루터 등 봉화산의 역사유적지와 함께 먹골배 유래 설화 등이 깃들어 있는 코스입니다.

봉수대공원 → 먹골배 유래지 → 고구려 보루터 → 봉화산 도당 → 봉수대터 → 숙선옹주 묘

가족과 함께 걸어요

04 용마폭포 및 용마산 힐링 코스(5.4km, 2시간 30분)

동양 최대 인공폭포와 인공암벽장 등이 있는 용마폭포공원을 거쳐 용마산 등산 후 전통시장을 둘러보는 체험코스입니다.

용마폭포 벽화길(용마산역) → 책깨비 도서관 → 스포츠클라이밍 경기장 → 용마폭포공원 → 용마산 정상 → 용마산 5보루 → 깔딱고개 → 사가정공원 → 사가정시장 또는 면목시장

05 가족레저 체험 코스(3km, 1시간 30분)

중랑둘레길 대순환로 중 가족이 레저를 즐기며 망우리공원을 체험할 수 있는 코스입니다.

신내역 → 중랑캠핑숲 → 나들이공원 → 극락사 → 망우리공원

자연과 문화로 힐링해요

06 용마산 자락길(5km, 2시간 30분)

어린이 · 노약자 · 장애인도 접근하기 쉽게 무장애숲길로 만들어져 있고 아토피 치유의 숲에서 맑은 공기를 마실 수 있는 힐링 코스입니다.

망우리공원 → 사색의 길 삼거리 → 자락길 코스

- 아토피 치유의 숲 → 동원시장
- 사가정공원 → 사가정시장

07 장미길(3.5km, 2시간)

목동천 장미정원, 장미터널 등 수천만 송이 장미 향기가 퍼지는 힐링 코스입니다. 대한민국에서 가장 긴 5.15km의 장미터널에서 다양한 장미를 보며 여유를 즐겨보세요. 가을에는 가을장미도 활짝 피어있답니다.

목동천 장미정원 → 수림대공원 → 장미터널 → 장미신전 → 연육교 → 중화체육공원 → 동부시장

08 망우역 문화 코스(1km, 30분)

공연 · 전시 · 영화 · 먹거리 · 쇼핑이 가득한 문화거리 코스입니다. 봉화산 코스, 역사문화 코스와 연계하여 중랑구의 문화, 먹거리 투어를 해보세요.

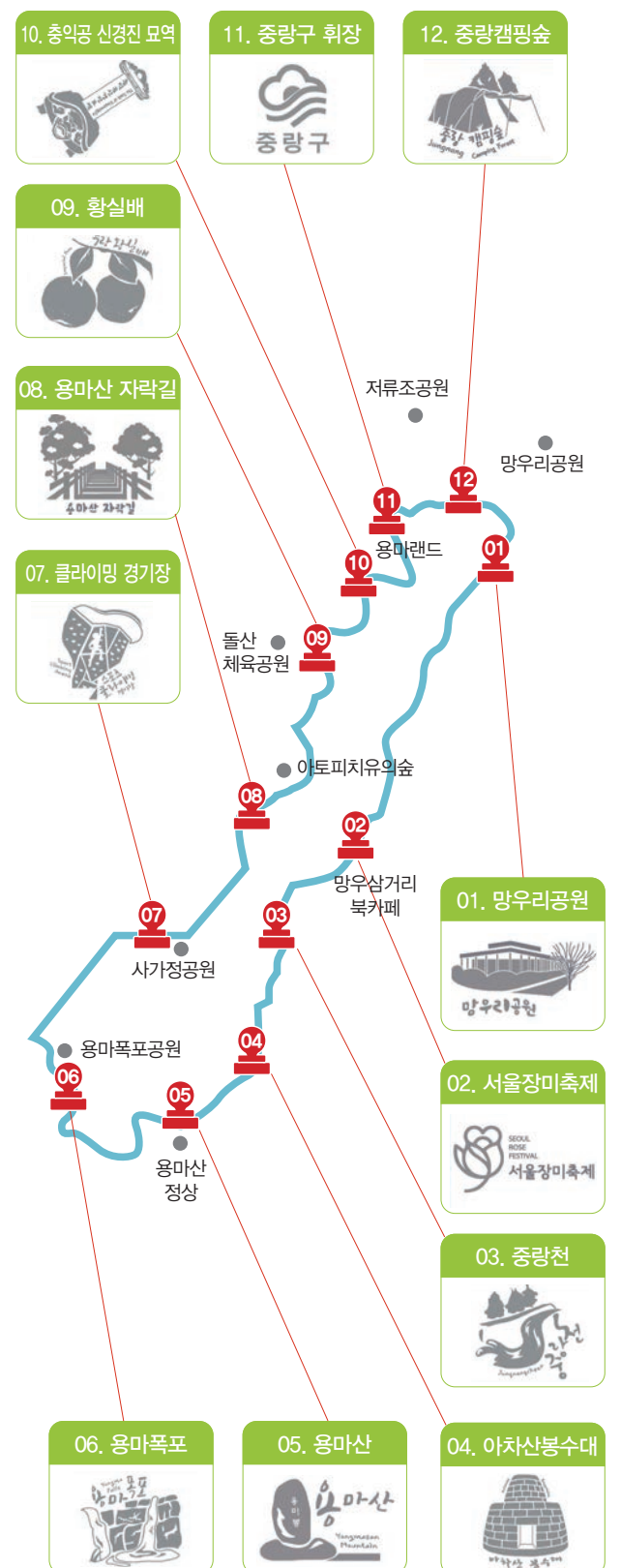
망우역 문화광장 → 중랑아트센터 또는 상봉동 공방거리 → 상봉 듀오토리스 → 우림 맛숨씨길 → 우림시장

중랑둘레길에서 즐기는 스탬프투어



중랑구에는 망우산, 용마산의 지리적 특성을 살려 전통 시장과 이어지는 자연탐방길인 중랑둘레길이 조성되어 있습니다. 중랑둘레길은 망우리공원을 시작으로 용마산 정상, 태릉입구, 양원역까지 중랑구 전체를 돌아볼 수 있는 대순환로(19.5km)와 망우리공원에서 용마폭포공원, 아토피 치유의 숲 등을 거치는 소순환로(10.2km)로 나누어져 있습니다. 소순환로에는 12개 지점에 스탬프함이 있어 스탬프투어를 즐길 수 있습니다. 스탬프를 모두 모아 중랑구청 2층 공원녹지과를 방문하면 완주 인증서와 배지를 발급해 드립니다.

공원녹지과 자연생태팀 ☎ 02-2094-2393



방정환교육지원센터

중랑구민과 함께한 개관 200일 이야기

구민과 함께하는 수준 높은 명사특강

방정환교육지원센터의 개관과 함께 진행된 5월 명사 특강에는 약 600여 분의 구민들이 참여하셨습니다. 학습·4차 산업·인문학·인권 등 각 분야의 전문가들이 강연해주셔서 만족도가 매우 높았던 특강이었습니다.

스스로 공부하는 힘을 키우는 자기주도학습

초·중·고 학생 400명을 대상으로 MBTI 검사를 통해 개인별 학습방법을 상담하는 과정이 큰 호응을 얻고 있습니다. 그리고 고려대 동아리와 연계한 독서토론, 색동회와 연계한 행복한 책임기 프로그램 등 독서를 중심으로 학생들의 생각을 키우는 프로그램이 진행되었습니다.

선·후배가 함께하는 멘토링 프로그램

명문대에 진학한 선배들이 공부를 도와주고 상담도 해주고 있습니다. 전공멘토링 DAY에서는 대학 이야기를 나누고 전공체험을 하면서 선후배가 함께하는 시간을 가졌습니다. 그리고 생애주기 멘토링으로 주기적인 상담을 통해 꾸준히 동기를 부여하고 격려하고 있습니다.



방정환교육지원센터 상설 프로그램



초 등

- 자녀와 함께하는 오조봇 메이커
- 자녀와 함께 만들면서 배우는 한국사
- 행복한 책임기
- 하브루타 가족독서토론
- 1day 4차 산업 프로그램
- 생애주기 맞춤형 관리 프로그램
- 엔트리 코딩
- 3D 모델링 메이커
- 로봇 메이커
- IT 메이커 스튜디오
- VR 가상현실체험
- 코딩, 드론



중 등

- 1:1 진로진학 컨설팅
- 디딤돌 멘토링(학습, 상담, 생애주기)
- 전공 멘토링
- 생활과학교실
- 1day 4차 산업 진로체험 프로그램
- 대학 캠퍼스 투어
- 미디어크리에이터 스쿨
- 프로그래밍을 통한 드론비행
- 디지털드로잉 캐릭터 그리기
- 3D모델링 융합 프로그램
- 인공지능 융합메이커
- 디지털드로잉 창작 교실



고 등

- 1:1 진로진학 컨설팅
- 디딤돌 멘토링(학습, 상담, 생애주기)
- 대입설명회
- 영어원서 읽기
- 전공탐구 클래스
- 자기소개서 첨삭
- 수시 논술 특강
- 모의면접 컨설팅
- 수능 온라인강의 수강
- 대학 캠퍼스 투어
- 전환기 프로그램



5월 4일에 개관한 방정환교육지원센터가 200일을 맞이했습니다.

방정환교육지원센터는 가정과 학교, 지역사회를 연결하며 진로·진학, 학부모 프로그램 등을 운영하고 있습니다.

중랑 교육의 컨트롤타워, 방정환교육지원센터의 200일 동안의 발자취를 따라가 볼까요?

목표학교 진학을 위한 진학 프로그램

방정환교육지원센터는 1:1 진학컨설팅, 수시 대비 자기소개서, 면접, 논술 특강까지 대학 진학에 필요한 모든 것을 지원해 진학 준비를 위한 구민들의 경제적 부담을 줄여드리고자 노력하고 있습니다. 시기별 진학설명회, 대학 초청 설명회를 통해 전문적인 입시정보를 제공하고 있는데요, 진학에 고민이 있는 학부모님, 학생들이라면 꼭 참여해보시길 바랍니다.



미래 4차 산업시대를 준비하는 진로 프로그램

4차 산업 체험과정으로 로봇, 코딩, 3D프린팅, VR가상 현실, 디지털드로잉 등 미래인재를 육성하기 위한 프로그램을 운영하고 있습니다. 특히 모든 학생들이



한 번은 꼭 참여하기를 바라는 마음으로 "1DAY" 프로그램을 운영하는데요, 중학교 자유학년제 학생 및 초등학교 학생들이 하루 동안 4차 산업을 체험하게 됩니다. 학교 단위로 신청하며 현재까지 약 600여 명이 체험을 했습니다. 우리 학생들이 많은 체험을 하며 성장하기를 기대합니다.

학부모 역량강화를 위한 학부모 프로그램

학부모님을 위한 프로그램이 인문, 교양, 교육 분야에서 다양하게 이루어졌습니다. 그 중 가족과 함께 만들기를 통한 역사배우기, 로봇만들기 등을 많이 좋아해주셨습니다. 그리고 학부모 코칭맘 과정에서 진학에 대한 전문 지식을 배우며 역량을 강화하는 멋진 중랑구 학부모님들의 모습을 볼 수 있었습니다.



참여후기

초등학생 인터뷰

저는 방정환교육지원센터 개관했을 때부터 지금까지 꾸준히 한 번도 안 쉬고 참여했어요. 햄스터 로봇, E센서 로봇, VR 체험, 3D 프린터까지 했는데요, 처음에 햄스터 로봇 수업할 때 잘 가르쳐 주셔서 더 흥미가 생겼던 것 같아요. 제일 재미있었던 수업은 3D 프린터였어요. 결과물이 나오니까 좋더라고요. 원래 코딩이나 로봇에 관심이 있었는데 배울 수 있는 곳이 없어서 아쉬웠지만 이렇게 방정환교육지원센터에서 재미있게 배우고 활동할 수 있어서 너무 좋고, 앞으로도 더 재미있는 체험활동 만들어 주셨으면 좋겠어요.



동원초 6학년 최다영 학생

중학생 인터뷰

평소에 로봇에 관심이 많았지만 체험해 볼 수 있는 기회가 없었는데 방정환 교육지원센터 원데이 프로그램을 통해서 로봇 만들기 체험을 할 수 있어서 매우 좋았습니다. 또한 각 교실마다 프로그램 안내가 잘 되어 있어서 강의실을 쉽게 찾을 수 있어서 좋았습니다. 앞으로도 교실에서는 체험하기 힘든 4차 산업 관련 직업체험을 다양하게 해볼 수 있는 기회가 많았으면 좋겠습니다.

봉화중 1학년 박준혁 학생



고등학생 인터뷰

방정환교육지원센터가 개관했을 때부터 여러 프로그램에 참여해 오고 있는 고1 학생입니다. 코딩과 같은 4차 산업 혁명 시대에 살면서 한 번쯤은 들어봤지만 아직은 어색한 분야들을 쉽게 접할 수 있었습니다. 가장 좋았던 점은 진로 진학 컨설팅으로 본인의 미래에 대해 전문적인 선생님과 1:1로 상담을 할 수 있다는 것입니다. 또한 디딤돌 학습 멘토링으로 대학생 멘토님께 수업을 받을 수 있어서 좋았습니다. 다른 학생들도 저처럼 방정환교육지원센터를 통해 많은 도움을 받았으면 좋겠습니다.



태릉고 1학년 우혜빈 학생

「중랑사랑상품권」 추가(4차) 발행

발행일시 11. 4.(목) 10:00

발행규모 100억원

할인율 10%

할인가매한도 1인당 월 70만원 (총 보유한도 : 200만원)

유효기간 발행 후 5년 이내

환불규정 (잔액환불) 7일 이내 구매취소

(잔액환불) 액면가 60%이상 사용 시 할인지원금 제외한 금액 환불

사용처 중랑구 내 제로페이 가맹점 (대기업 계열사, 대형 입시학원 등 제외)

※ 가맹점찾기 사이트 : www.zeropaypoint.or.kr / 앱 : 지맵(Z-MAP)

구매방법 상품권 구매 앱을 설치하고, 회원가입과 계좌연동 후 구매 즉시 사용가능

※ 상품권 구매 앱



제로페이 고객센터 ☎ 1670-0582, 기업지원과 기업지원팀 ☎ 02-2094-1292



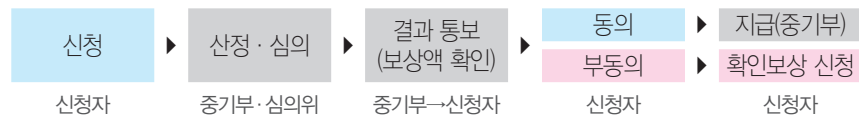
소상공인 손실보상 신청 안내

대상 7. 7. ~ 9. 30. 중 집합금지·영업시간 제한으로 손실을 입은 소상공인

※ 집합금지·영업시간제한 업종 대상

보상금액 개별 업체의 손실액에 비례하여 산정

보상절차(신속보상)



신청기간 10. 27.(수) ~

신청방법 소상공인손실보상.kr에서 온라인 신청이 원칙

※ 11. 3.(수)부터 구청 1층 현장접수처 방문 신청도 가능

손실보상 콜센터 ☎ 1533-3300

소상공인 희망회복자금 이의신청 안내

대상 확인지급 신청(9. 30. ~ 10. 29.) 후 결과 통보 받은 소기업·소상공인

일정 '21. 11월 중(10월 중 중소벤처기업부 별도 안내)

신청방법 온라인(희망회복자금.kr) 또는 콜센터 방문예약 후 소상공인시장진흥공단 지역센터 방문 신청

희망회복자금 콜센터 ☎ 1899-8300

김장쓰레기 특별 수거기간 운영

수거기간 11. 1.(월) ~ 12. 31.(금)

수거대상 김장쓰레기(배추, 무, 파 등 채소류)

배출방법 일반 종량제봉투(20리터 이상)에 김장쓰레기만 담아 배출

▶ 생활·음식물쓰레기 및 재활용쓰레기와 혼합 배출 시 수거 거부

▶ 물기와 이물질(염분, 고춧가루)을 최대한 제거 후 배출

※ 특별 수거기간 외에는 기존과 같이 음식물쓰레기 종량제봉투로 배출

청소행정과 음식물종량제팀 ☎ 02-2094-1933

도시형 생활주택 분리수거함 설치지원

신청기간 물량소진 시까지(50대)

설치대상 연립주택, 다세대주택, 원룸 등 10세대 이상의 도시형 생활주택

※ 관리자 지정 필수(관리인은 해당 주택 내 실제 거주자여야 함)

※ 기존 분리수거함 지원 주택은 지원 제외

지원내용 재활용 분리수거함(4구) 및 재활용 수거비닐(50L 일정량)

▶ 분류 : 비닐류, 페트병·플라스틱류, 무색페트병, 고철·캔·병

▶ 규격 : 1,200L x 350W x 720H mm

신청방법 주택 소재지 관할 주민센터에 신청서 제출

청소행정과 자원순환팀 ☎ 02-2094-1948

온라인 문학기행 참여 안내

깊어가는 가을의 정취와 함께 민족적 저항시인 이육사가 살던 동네를 전문가의 해설과 함께 탐방하는 온라인 문학기행을 마련하였습니다. 코로나19 상황에 맞춰 중랑구청 유튜브 채널에서 실시간 탐방을 진행할 예정이니 많은 시청 바랍니다.

일시 11. 6.(토) 15:00 ~ 18:00

방송채널 중랑구청 유튜브 공식 채널

탐방장소 청량리, 홍릉, 문화공간 이육사(성북구 종암동) 등

내용 시인 이육사의 삶이 담긴 장소를 문학 전문가의 해설과 함께 탐방

문화관광과 도서관팀 ☎ 02-2094-1833



「겸재 마중」 마을활력소 모임공간 무료 대여



위치 겸재로 68, 101호

이용대상 중랑구민 누구나

운영시간 평일 09:00 ~ 18:00 ※ 토·일요일, 법정공휴일은 휴관

대여내용 주민 모임·회의·교육, 동아리 모임 등 마을 공동체 관련 행사

신청방법 신청서 접수(현장제출 및 이메일(village@citizen.seoul.kr) 제출)

※ 사적 영리 목적 모임, 종교·정치적 모임은 대여 불가

※ 예약 일정은 신청서 접수 전 방문 및 전화로 확인 요망

겸재 마중 마을활력소 ☎ 02-494-2094

재활용 투명페트병, 비닐 지정요일 배출 안내

'21. 12월 계도 기간(~ '21. 12. 25.) 이후 비닐 및 투명페트병의 분리 배출이 의무화 됩니다!!

투명페트병, 비닐 배출 방법

- ▶ 투명페트병(무색 페트병)과 비닐(제품 포장재, 1회용 비닐봉투, 뽁뽁이 등)은 나머지 품목(유색 페트병, 플라스틱류 등)과 구분하여 목·금요일 단독 배출
- ▶ 내용물을 비우고 행군 후 흘날리지 않도록 투명봉투에 담아 배출

동별 재활용품 품목별 배출 요일

배출일	행 정 동	투명페트병, 비닐	그 외 재활용품
월·수·금	면목3·8동, 면목5동, 면목7동, 상봉2동, 목1동, 목2동, 신내1동, 신내2동, 망우본동	금요일	월·수요일
일·화·목	면목본동, 면목2동, 면목4동, 상봉1동, 중화동, 중화2동, 망우3동	목요일	일·화요일

청소행정과 자원순환팀 ☎ 02-2094-1943

가정용 음식물쓰레기 수거용기가 교체됩니다

음식물쓰레기 종량제의 원활한 시행과 주택가 환경개선을 위해 음식물쓰레기 수거용기를 전면 교체하여 무상으로 대여해 드립니다. 사용하시던 용기는 세척하여 재활용품 수거일에 내놓으시면 수거업체에서 수거합니다.

대 상 가정용 음식물쓰레기 수거용기(25리터)를 사용하는 모든 주택
대여수량 주택별 1개(연립주택, 빌라 등은 2개까지 가능)
기 간 10월 ~ 11월

※ 자세한 일정은 해당 동 주민센터에 문의

청소행정과 음식물종량제팀 ☎ 02-2094-1933

장기요양기관 종사자 독감예방접종비용 지원

어르신 돌봄에 애쓰는 중랑구 장기요양기관 종사자분들에게 독감예방접종 비용을 지원합니다.

대 상 만 64세 이하 관내 장기요양기관 종사자('57. 1. 1.이후 출생자)
접종기간 10. 1. ~ 11. 15. **지원내용** 4가 백신 접종 실비 지원
이용방법 희망병원에서 접종 후 소속기관에 비용 청구, 기관협약병원에서 접종
문 의 소속 장기요양기관 및 중랑구청 어르신복지과
어르신복지과 어르신재가복지팀 ☎ 02-2094-1553

이륜차 불법행위 집중 단속 및 신고 기간 운영 10. 5. ~ 12. 31.

용마터널 등 주요도로에서 신호위반 등 법규위반 행위를 집중단속합니다.

신고대상

- ▶ 자동차관리법위반 : 불법튜닝, 번호판가림·훼손, 무단방치 등
- ▶ 도로교통법 위반 : 신호위반, 인도 통행, 보행자 위협, 보호장구 미착용 등

신고방법

- ▶ 위반사항 사진촬영(번호판이 식별 가능하도록 촬영)
- ▶ 안전신문고(앱) 신고(사진 및 촬영위치 등록)
- ※ 사진 촬영 시, 신고자 본인의 안전 확보 주의(필요 시 112신고)
- ※ 신고 기간 : 10. 5. ~ 12. 24.

경찰청 TS 한국교통안전공단 국토교통부

'21년 민방위 사이버 보충교육 실시

코로나19 확산 예방을 위해 '21년 민방위 보충교육을 사이버교육으로 대체 실시합니다.

교육대상 중랑구 소속 교육 미이수 민방위대원 (1년차 ~ 만 40세까지)

교육기간 11. 1.(월) ~ 11. 30.(화) / 24시간 접속 가능

※ '21년 민방위 사이버 보충교육 마감일 : 11. 30.(화)

교육시간 연 1시간

접속방법

- ▶ 네이버·다음에서【민방위 사이버 교육】검색
- ▶ 중랑구청 홈페이지에서【민방위 사이버 교육】배너 클릭
- ▶ www.cmcs.or.kr로 접속
- ※ '21년 한해 참여대원 증빙자료 제출 시, 민방위 교육시간 인정
- ※ 교육 미이수 시 **과태료 10만원이 부과**됩니다.

도시안전과 민방위팀 ☎ 02-2094-0295

▶ 중랑구청 유튜브 채널

[중랑매거진]을 확인하세요!

주거상담이 필요하신가요?

**SH공사 중랑주거복지센터에서
개인별 맞춤형 주거상담을 해드립니다**

운영시간 평일 09:00 ~ 18:00(점심시간 제외)

위 치 신내로16길 33, 신내의료안심주택 상가 102호

- ▶ 지하철 : 6호선 봉화산역 3번 출구에서 도보 10분
- ▶ 버 스 : 75, 75-1, 241, 2114, 2115 '서울의료원 후문'

상담내용

- ▶ 임대주택, 주거급여, 주거복지서비스 등 정보제공
- ▶ 주거복지 관련 시설을 통해 접수되는 주거상담, 지역 내 시설 이동상담 운영
- ▶ 주거위기가정 주거비(보증금, 임대료, 연료비) 지원
- ▶ 1인가구 주택관리서비스 등

서울주택도시공사 중랑주거복지센터 ☎ 02-3421-8960

서일대학교 요양보호사교육원 교육생 모집

○ **요양보호사 과정**(신규자 240시간, 국가자격소지자 40~50시간)

반	교육시간	교육기간
주간반	09:30 ~ 13:30 (1일 4시간)	21년 11월 15일 ~ 22년 2월 9일 (12주)
야간반	18:00 ~ 22:00 (1일 4시간)	21년 11월 15일 ~ 22년 2월 9일 (12주)

○ 지원자격

- 연령 및 학력제한 없음

○ 교육특전

- 시험합격을 위한 무료특강 운영

○ 교육환경

- 대학내 위치한 우수한 교육환경 (도서관 및 제반시설 활용)
- 주임교수제를 통한 철저한 교육 및 취업지도
- 학교 인근 지하철역 스쿨버스 연계운행(무료이용)



서일대학교 요양보호사교육원
www.seoil.ac.kr/yoyang

전화 | 02) 490 - 7267 ~ 8
문의 | 010 - 6356 - 3495

※ 중랑구 구정소식지 발행 및 홍보매체 운영에 관한 조례 제11조에 의한 유료 광고입니다.



중랑구의회 소식

중랑구의회 홈페이지를 방문하시면 더욱 다양한 의정활동을 보실 수 있습니다.
홈페이지 council.jungnang.go.kr
페이스북 www.facebook.com/jungnangcouncil

제251회 임시회 개회

행정사무감사 지적사항 처리결과 보고,
조례안, 일반안건 등 처리

서울시 중랑구의회(의장 은승희)가 10월 15일부터 22일까지 8일간의 일정으로 제251회 임시회를 개회했습니다.

15일 제1차 본회의로 시작된 이번 임시회는 16일부터 상임위원회별로 행정사무감사 지적사항 처리결과 보고 및 조례안 등 일반안건을 심의하고, 10월 22일 제2차 본회의를 열어 구정에 관한 질문과 상정 안건을 처리한 뒤 폐회할 예정입니다.

제251회 임시회에는 △서울특별시 중랑구립 문화예술단체 설치 및 운영에 관한 조례안 등 총 24개의 안건이 상정되어 있습니다.

**“코로나 장기화로 고통 받고 있는 소상공인과 자영업자 분들이
하루빨리 생업에 복귀하도록 집행부와 함께 침체된 지역경제를 살리는 데 지혜를 모을 것”**

이날 제1차 본회의를 진행한 김영숙 부의장은 개회사에서 “지난 1년 바이러스가 남긴 상처를 치유하는 데 모든 역량을 쏟았지만 여전히 구민 대부분은 일상을 회복하지 못했다”면서 “의회에서도 코로나 장기화로 고통 받고 있는 소상공인, 자영업자 분들이 하루빨리 생업으로 복귀할 수 있도록 집행부와 함께 침체된 지역경제를 살리는 데 지혜를 모으겠다”고 말했습니다.



구민에게 직접 듣다

은승희 중랑구의장,
푸른민주시민학교와 간담회

‘중랑구 어린이·청소년의회 구성 및 운영’ 관련
건의사항 청취



은승희 서울시 중랑구의장은 지난 9월 11일 중랑구의회 제2소회의실에서 푸른민주시민학교와 ‘중랑구 어린이·청소년의회 구성 및 운영’에 관한 간담회를 열었습니다.

은승희 의장은 어린이·청소년의회에 대한 학생들의 의견을 경청한 뒤 “어린이와 청소년이 자신의 삶과 관련 있는 문제에 대해 의견을 형성하는 어린이·청소년의회는 아동·청소년의 참여권과 자치권을 확대하는 데 의미가 있다고 생각한다”고 밝혔습니다.

중랑구의회 의장단,
주민자치회 회장과 간담회

서울형 주민자치회 5개 시범동 회장과
주민자치회 자생력 강화 방안 논의



주민자치회 회장단은 주민자치위원회에서 주민자치회로 전환하는 과정에서 느꼈던 애로사항과 자치사업 추진 중 겪은 현실적인 어려움에 대해 공유하고, 연속성 있는 주민자치회 운영을 위해 관련 예산 확보, 간사 활동비 현실화, 현행 조례 개정 등 의회 차원의 적극적인 지원을 요청했습니다.

은승희 의장은 “풀뿌리 민주주의의 바탕인 주민자치회가 원활하게 운영될 수 있도록 의회에서도 꾸준히 관심을 갖고 관련 사업과 예산을 심도 있게 검토하겠다”고 말했습니다.



중랑구의회 개원 30주년
구민과 함께 새로운 자치분권의 시대를 향해
힘차게 비상합니다.

2019 구청사 한글휘장 의회기 게양



구청사 한글휘장 의회기 게양

2018 제8대 중랑구의회 개원

2014 제7대 중랑구의회 개원

2010 제6대 중랑구의회 개원

2006 제5대 중랑구의회 개원
(7개구 선거구 15명, 비례대표 2명 등 17명 의원 선출)

2002 제4대 중랑구의회 개원

1998 제3대 중랑구의회 개원(20개동 20명 의원 선출)



제3대 중랑구의회 개원식 선서

1995 제2대 중랑구의회 개원(20개동 32명 의원 선출)

1991 지방의회 부활

제1대 중랑구의회 개원(18개동 32명 의원 선출)



중랑구의회 현판식

1961 전국 지방의회 해산

1952 제1대 지방의회 선거 실시

1949 지방자치법 제정

중랑구민이 직접 뽑은, 구민의 삶을 바꾼
중랑구의회 최고의 조례 BEST 3

순위	조례명	득표
1	서울특별시 중랑구 금주·금연 청정공원 지정 조례	124(19%)
2	서울특별시 중랑구 홀로 사는 노인 고독사 예방 및 지원에 관한 조례	100(15%)
3	서울특별시 중랑구 청년 기본 조례	78(12%)
4	서울특별시 중랑구 자살예방 및 생명존중문화 조성에 관한 조례	66(10%)
	서울특별시 중랑구 어린이 통학로 교통안전을 위한 조례	66(10%)
6	서울특별시 중랑구 전통시장 및 상점가 육성·관리에 관한 조례	58(8%)
	서울특별시 중랑구 장애인 자립생활 지원 조례	58(8%)
8	서울특별시 중랑구 음식물류 폐기물 발생 억제 및 수집·운반·재활용에 관한 조례	44(7%)
9	서울특별시 중랑구 범죄피해자 보호 조례	40(6%)
10	서울특별시 중랑구 생활소음저감 실천에 관한 조례	30(5%)



자치분권의 새 시대를 향한 도약!
중랑구의회 개원 30주년 기념 행사

○ 개원 30주년 기념식

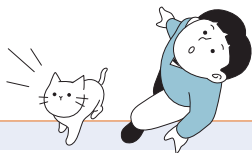
일 시 2021.10.29.(금) 10:00
장 소 중랑구청 지하1층 대강당
주요내용 공로패 및 유공구민 표창 수여, 지방의회 30주년 기념 퍼포먼스 등

○ 주민 정책간담회

일 시 2021.10.29.(금) 15:00
장 소 웨딩그룹 위더스 중랑(중랑구 동일로 922)
주 제 자치분권 2.0시대 “지방의회와 주민이 중심이다”

○ 중랑구의회 30년 사진전

일 시 2021.10.29.(금)부터 1주간
장 소 중랑구의회 6층 로비



孝 우리동네이야기 의 도시 중랑



어르신들과 함께한 경로의 달 웃음꽃이 활짝 피었습니다

오늘날 행복과 인정이 넘치는 도시로 만들어주신 7만 여 중랑의 어르신께 온 마음으로 감사드립니다. 중랑구는 10월 경로의 달을 맞아 16개동 주민센터에서 어르신과 함께하는 즐겁고 소중한 시간을 마련하였습니다. 오래오래 건강하세요!

면목 본동

면목본동에서는 오는 10월 25일, 어르신들을 모시고 코로나19 등으로 지친 몸과 마음을 위로하기 위해 하하호호 맘껏 웃으실 수 있는 웃음치료 프로그램을 진행합니다. 아울러 프로그램에 참여하지 못하신 어르신들께는 감사의 마음을 가득 담은 선물꾸러미를 직접 방문하여 전달합니다.

면목 2동



10월 18일, 면목2동 새마을부녀회에서는 관내 어르신 20분을 모시고 하바리움 만들기 체험을 진행하고 취약계층 어르신들에게 광천김 세트를 전달해 감사와 위로의 마음을 전했습니다. 하바리움이란 보존기능이 있는 특수용액 속에 보존처리가 된 꽃을 담가 만드는 생활소품인데요, 어르신들은 예쁜 꽃과 함께 새로운 경험을 하면서 뜻깊은 시간을 가졌습니다.

면목 3·8동



면목3·8동에서는 10월 14일, 관내 어르신들이 한복방향제를 만드는 체험을 하였고 선물꾸러미 전달을 통해 이웃의 사랑을 느끼는 시간을 가졌습니다.

면목 5동



면목5동 새마을부녀회에서는 경로의 달인 10월을 맞아 어르신을 대상으로 '소망별 화분 만들기' 프로그램을 진행하고 감사의 선물을 담은 효꾸러미를 전달했습니다. 향기 가득한 비누꽃과 다양한 조화를 이용하여 본인만의 화분을 직접 만들며 나 자신의 소중함을 느껴보는 시간을 가졌으며 앞으로의 인생도 즐겁고 건강하게 보내기를 서로 응원하며 일정을 마무리하였습니다.

면목 4동



면목4동 효사랑봉사회에서는 10월 15일, 어르신 힐링 프로그램으로 '나만의 에코백'을 자유롭게 꾸며보는 시간을 가졌습니다. '나만의 에코백'을 완성한 후에는 어르신들이 학사모를 쓰고 수료증을 받으셨습니다. 행사에 참여하지 못한 어르신들에게는 기념 달력을 비대면으로 전달하였습니다.

면목 7동



경로의 달을 맞아 10월 15일, 면목7동 효사랑봉사회에서 어르신들의 코로나 블루 극복을 위한 '웃음퀴즈&힐링' 프로그램을 운영하고 포장떡, 생필품 등 선물꾸러미 세트를 전달했습니다. 어르신들이 잠시나마 웃음을 되찾고 활력을 얻으실 수 있는 시간이었습니다.

상봉 1동



10월 18일 상봉1동 새마을부녀회에서는 코로나19로 지치고 힘든 시기에 어르신들에게 감사와 위로를 전하고자 힐링 건강교실 프로그램을 운영하였습니다. 인형극을 관람하고 실버체조를 함께 하시면서 어르신들이 잠시나마 동심으로 돌아갈 수 있었습니다. 함박웃음을 짓는 어르신들을 보며 저희도 함께 행복했습니다. 어르신들 건강하세요

상봉 2동



어르신들의 코로나블루 극복을 위해 상봉2동 새마을부녀회는 10월 18일 주민센터 대강당에서 20분의 어르신을 모시고 전통주 담그기 행사를 진행하였습니다. 체험활동을 통해 어르신들의 얼굴에는 오랜만에 웃음꽃이 피었습니다.

**중화
1동**



경로의 달을 맞아 경로
효친의 마음을 되새기기
위해 중화동 새마을부녀회
에서는 10월 19일, 어르신
들을 위한 실버 필라테스
프로그램을 진행하였습
니다. 그리고 선물을 전달해
어르신들에게 감사와
존경의 마음을 전했습니다.

**중화
2동**



코로나19 속에서 어르신
들의 건강과 행복을 기원
하고자 중화2동 효사랑
봉사회에서는 10월 19일,
중화문화복지센터 강당
에서 고고장구 프로그램을
진행했습니다. 어르신
들이 흥겹게 장구를 치면서
스트레스와 우울감을 훌쩍 날려버릴 수 있었답니다.

어르신들이 코로나19로 인한 우울감을 치유하고 힐링하실
수 있도록 묵1동 행복나누리협의회는 10월 19일, 반려식물
심어보기 프로그램을 진행하였습니다. 실내에서 손쉽게
키울 수 있는 반려식물은 어르신들에게 삶의 활력을
줄 뿐만 아니라 공기정화의 기능도 있어 집에 오래 계시는
어르신들에게는 일석이조입니다.



묵2동 행복나누리협의회는 경로의 날을 맞아 10월 19일
저소득 홀몸어르신 및 경로당어르신 30명을 모시고
호두강정과 한과 등 다식(茶食)만들기 프로그램을 통해
만남과 힐링의 기회를 제공하였습니다. 또한 묵2동 어르신
300명에게 김 선물세트와 함께 공경과 감사의 마음을
전달하며 훈훈한 시간을 가졌습니다.



**묵
1동**

**묵
2동**

**망우
3동**



제26회 노인의 날을 맞아 10월 8일, 망우3동
효사랑봉사회와 주민센터 방문
간호사가 함께 지역 어르신을 찾아
뵈어 건강상담을 해드리고 홍삼선물
세트를 전달하면서 코로나19로
지친 어르신들을 응원했습니다.
또, 망우3동에서는 20일에 테라리움
만들기 프로그램을 진행해 어르신
들이 새로운 경험을 하면서 즐거운 시간을
보내셨습니다.

**망우
본동**

10월 20일 망우
본동 주민센터 내 평생학습실에서
어르신들이 새마을부녀회와 함께
액자화분을 만들며 즐거운 시간을
가지셨습니다. 또, 행사에 참여
하지 못한 어르신들을 위해 물품을
전달해 감사와 존경의 마음을
전했습니다.



**신내
1동**

신내1동의 어르신들은 경로의 달을 맞아 10월 21일 천연이끼 액자를 만드
시면서 코로나19로 인한 우울감을 해소하는 시간을 가졌습니다. 신내1동
새마을부녀회는 천연이끼 액자 만들기 외에도 행사에 참여하지 못한 어르신
들을 위해 기념품을 전달하여 이웃 사랑을 나누었습니다.

**신내
2동**

노인의 날을 맞아 신내2동 효사랑봉사회에서는 코로나19로 지친
어르신들의 건강과 행복을 기원하며 간식을 전달하였습니다. 또,
10월 21일에 어르신 행복충전 체조교실 프로그램으로 다함께 자체
제작한 동영상 시청하며 과거를 추억하고 힐링체조로 마무리하는
즐거운 시간을 보냈습니다.



**중랑구민의 소중한 일상의
순간을 공유해주세요!**

중랑구에서 찍은 사진 한 컷과 함께
짧은 스토리를 보내주세요.

접수기간 : 수시

보내실곳 : 중랑구청 홍보담당관 <중랑소식> 담당자함

E-mail : 9333phj@jn.go.kr

※ 채택되신 분은 소정의 문화상품권을 보내드립니다.

홍보담당관 홍보팀 ☎ 02-2094-0565



9월의 어느 일요일 청명한 하늘 아래
중랑캠핑숲에서 배드민턴을 하는 아이
들의 모습을 찍었습니다.

박주리님(신내동)

우리 동네의원 의사 선생님에게
방문진료를 받아보세요!

거동이 어려워 병원에 내원하지 못하는 분에게
우리 동네의원 의사가 가정 방문하여 진료를 해드립니다.

- 대 상** 거동이 불편하여 병원에 내원하지 못하는 주민
내 용 진찰, 검사, 처방, 수술 후 상처·육창·당뇨발 치료,
 영양시설 입소 상담 등
비 용 건강보험 자격 등에 따라 요양급여비용의 5 ~ 30% 부담
신 청 방 법 방문 진료 가능 의원에 전화문의·신청

의료기관	연락처	주소
동부중앙의원	02-973-5888	동일로 909 동부중앙의원
미래신경과의원	02-438-7582	면목로 415 롯데리아
서울신내의원	02-3422-1911	용마산로 622 서울신내의원
소망연합의원	02-496-0567	검재로9길 53

의약과 방문보건팀 ☎ 02-2094-0141

서울시 남녀 임신준비 지원사업

- 대 상** 관내(주민등록 주소지) 임신준비 중인 가임기 남녀
 ※ 관내 직장인은 명함 등 제출 후 가능
 ※ 외국인인 경우 비자 F-2(거주), F-5(영주), F-6(결혼이민) 가능

일 시 방문일 지정 예약

장 소 보건소 1층 모자건강센터

지 원 내 용 건강설문조사 (금연, 음주, 비만, 과거병력 등), 건강검진, 엽산제
 3개월치, 정액검사 기본 검사비(정밀검사비 미지원)

신 청 방 법 서울시 임신출산정보센터(<https://seoul-agi.seoul.go.kr>)에서 신청
 보건소 모자건강센터 ☎ 02-2094-0836

어르신 폐렴구균 예방접종

- 대 상** 만 65세 이상 어르신(생일 상관없이 '56. 12. 31.이전 출생자) 중
 23가 다당질(PPSV23가) 백신을 한 번도 접종하지 않은 대상
기 간 연중
장 소 어르신 폐렴구균 위탁의료기관(주소지 무관)
 ※ 관내 위탁의료기관 : 중랑구청 및 중랑구보건소 홈페이지에 게시
준 비 물 신분증
 ※ 만 65세 이후 1회 접종으로 완료되며, 만 65세 이전 접종 이력이 있는
 경우는 마지막 접종일로부터 5년 후 접종 가능
 ※ 기타 예방접종(인플루엔자, 코로나19)과 접종간격 상관없음

건강증진과 모자보건팀 ☎ 02-2094-0825, 0838

고위험 임신부 의료비 지원사업

- 지 원 대 상** 고위험 임신질환으로 진단받고, 기준중위소득 180% 이하 가구의
 임신부
지 원 내 용 고위험 임신 질환의 입원치료비 전액본인부담금 및 비급여 진료비
 90% 지원(인당 300만원까지)
지 원 기 간 연중 **신 청 방 법** 주소지 관할 보건소 방문 신청(우편 접수 가능)
 보건소 모자건강센터 상담실 ☎ 02-2094-0172, 0874

미숙아 및 선천성이상아 의료비 지원

- 지 원 대 상** 기준 중위소득 180% 이하 가구의 미숙아 및 선천성이상아
 ※ 다자녀(2명 이상) 가구는 소득수준에 관계없이 지원
지 원 내 용 미숙아 대상 신생아중환자실 입원치료비 최대 1천만원,
 선천성이상아 대상 수술 의료비 최대 5백만원 지원
지 원 기 간 연중
신 청 방 법 주소지 관할 보건소 방문 신청(우편 접수 가능)
 보건소 모자건강센터 상담실 ☎ 02-2094-0172, 0874

산후조리도우미 서비스 비용 지원

▶ 중랑구청 유튜브 채널

[중랑매거진]을 확인하세요!

- 지 원 대 상** 산모의 주민등록 주소지가 중랑구인 출산가정
신 청 기 간 출산예정일 40일 전 ~ 출산 후 30일 이내
신 청 방 법 복지포(www.bokjiro.go.kr)를 통한 온라인 신청
신 청 서 류 가족관계증명서, 출산예정 증명서나 출생증명서 중 1가지
 ※ 중랑구에 1년 이상 거주하여 본인부담금 90% 지원에 해당하는 대상자는
 주민등록초본 추가제출
유 효 기 간 출산일로부터 60일(코로나로 한시적으로 90일 이내) 경과 시
 이용권 소멸
 ※ 단, 미숙아, 선천성 이상아 출산 등으로 입원한 경우 신생아의 퇴원일부터
 60일(이 경우 출산일로부터 120일이 경과되면 이용권 소멸)
 건강증진과 모자보건팀 ☎ 02-2094-0840

연말에는 검진예약이 어렵습니다.
잊지 말고, 국가암검진 받으세요!

대 상 홀수년도 출생자 중 암 종별 연령 및 검진 주기에 해당하는 자

구분	위암	대장암	간암	폐암	유방암	자궁경부암
연령	만 40세 이상	만 50세 이상	만 40세 이상 고위험군	만 54 ~ 74세 고위험군	만 40세 이상 여성	만 20세 이상 여성
검진주기	2년	1년	6개월	2년	2년	2년

- ※ 간암 고위험군 : 간경변증, B형 간염 바이러스 항원 양성, C형 간염 바이러스 항체 양성, B형 또는 C형 간염 바이러스에 의한 만성 간질환 환자
 ※ 폐암 고위험군 : 현재 흡연중인 자로 전 2년 내 국가건강검진 시 작성하는 문진표로 흡연력이 하루 한 갑 기준 30년 이상으로 확인되는 자

검 사 비 용

- ▶ 건강보험가입자는 공단 90%, 수검자 10% 부담
 ※ 대장암, 자궁경부암은 공단 전액부담
 ▶ 국가 암 대상자와 의료급여수급권자의 경우 본인부담 없음
 ※ 공단 90%, 국가·지자체 10% 부담

빠른 건강검진 Tip!

- ▶ 검진기관 사전예약 필수(반드시 손소독과 마스크 착용 생활화)
 ▶ 신분증 지참
 ▶ 국가암검진 지정기관이면 전국 어디서나 검진 가능
 ☞ 검진기관 정보 찾기 : 국민건강보험공단 홈페이지(www.nhis.or.kr) / 고객센터 1577-1000

국민건강보험공단 ☎ 1577-1000, 의약과 검진팀 ☎ 02-2094-0918

생활 속 마음 챙김으로 코로나블루 함께 이겨내요

오늘은 몇 번이나 웃으셨나요? 어느 날 갑자기 우리 삶으로 들어온 코로나19때문에 신체활동이 줄어들고 마음이 힘든 시기를 보내고 있는 분들이 많습니다. 생활 속에서 몸과 마음의 면역력을 키워 일상에 생기를 불어넣고 다함께 코로나블루를 이겨내 봅시다.



마음이 힘들 때 찾아오세요 토닥토닥 마음건강상담소

상담심리사가 맞춤형 전문상담을 통해 스트레스, 우울, 불안 등으로 마음의 상처를 안고 있는 구민의 마음을 보듬어 드립니다.

대 상 마음의 위로를 받고 싶은 만 18세 이상 중랑구민

운영시간 월 ~ 금 09:00 ~ 18:00

위 치 면목로 238(중랑구민회관 정신건강복지센터 내)

이용방법 전화접수를 통한 예약제

프로그램

- ▶ 개인상담 : 상담사 배정하여 최대 10회까지 상담진행
- ▶ 집단프로그램 : 동일한 관심과 주제를 가진 여러 사람이 모여 서로의 심리적 문제 및 관심사 나눔

토닥토닥 마음건강상담소 ☎ 02-3422-5924~5

지역사회와 함께 치매 극복! 중랑구치매안심센터

중랑구민의 치매예방 및 조기발견, 치매 중증화 예방을 위해 맞춤형 치매관리서비스를 운영하고 있습니다.

대 상 만 60세 이상 중랑구 어르신

운영시간 월 ~ 금 09:00 ~ 18:00

위 치

- ▶ 중랑구치매안심센터 : 봉화산로 190(신내2동 관상북합청사 6층)
- ▶ 중랑구치매안심센터 면목분소 : 면목로 242(중랑자동차등록나눔센터 2층)

내 용 치매 조기검진, 치매예방 및 인식개선, 작업·미술·음악치료 등

신청방법 신분증 지참, 센터 방문하여 1차 검진 신청 → 검진 결과에 따라 2차 검진, 맞춤형 치료프로그램 등 참여

※ 코로나19로 인해 치료프로그램은 기존 참여자 대상으로 운영

중랑구치매안심센터 ☎ 02-435-7540



행복 충전 구민 강좌 「우리 가족 통하는 말하기」



누구도 경험하지 못했던 코로나 시대, 사회적 거리두기로 가족과 보내는 시간이 많아지면서 심화되는 가족 갈등에 대처할 수 있는 효과적인 대화법을 알려드립니다.

대 상 중랑구민 누구나

일 시 11. 23.(화) 14:30 ~ 17:00

방 법 중랑구청 유튜브 실시간 방송

강 사 이호선(숭실사이버대학 교수)

신청방법 11. 16.(화)까지 QR코드로 접속하여 신청 또는 전화 신청
중랑구정신건강복지센터 ☎ 02-3422-5921~3

몸 건강 마음 건강도 챙기는 바르게 걷기

코로나19 장기화로 신체활동도 줄어든 요즘, 걷기와 같은 유산소 운동은 스트레스와 우울감을 경감시키는 효과가 있다고 합니다. 자신의 신체능력에 맞춰 올바른 자세로 했을 때 관절에 적은 부담을 주고 최상의 운동효과를 얻을 수 있습니다.

걷기 전 준비운동을 해 주세요

걷기도 관절을 이용하는 운동이므로 골절 등의 부상을 예방할 수 있도록 걷기 전에 맨손체조나 준비운동을 해서 체온을 적당히 올려줍니다.

자신의 몸 상태에 맞게 운동량을 조절하세요

걷기 운동은 30분 ~ 1시간 정도로 시간을 정해서 약 3 ~ 4km의 거리를 약간 빠른 걸음으로 걷는 정도가 적당합니다. 처음 1 ~ 2주는 걷기가 익숙해지도록 가볍게 시작하고 운동이 몸에 익게 되면 목표 운동량을 조절하는 것이 좋습니다.

올바른 걷기 자세

- 시선** 전방 15도 위 또는 20 ~ 30cm 전방
- 턱** 가슴 쪽으로 당기기
- 팔** L자로 가급적 90° 유지
- 손** 손목에 힘을 빼고 주먹을 살짝 쥐기
- 상체** 어깨와 등, 허리를 곧게 펴고 배에 힘주기
- 무릎** 내디딜 때 완전히 펴기
- 다리** 11자 유지. 발뒤꿈치-발바닥-발가락 순으로 바닥에 닿게 걷기
- 보폭** 본인의 키 - 100




중랑구청 유튜브 채널
 [중랑매거진]을 확인하세요!

2021 이중섭 어린이 미술대회 수상작품전

중랑문화재단에서는 ‘2021 이중섭 어린이 미술대회 수상작품전’을 온·오프라인으로 동시 개최합니다.

기 간 11. 23.(화) ~ 11. 27.(토) **대 상** 구민 누구나 **관 람 료** 무료

장 소 – 온 라 인 : 중랑아트센터 홈페이지(www.jnac.or.kr) 참조
 – 오프라인 : 중랑아트센터 제2전시실(망우로 353 이노시티 C동 B2F)

관람시간 10:00 ~ 18:00, 17:30 입장 마감 ※ 일·월요일 휴관

관람방법 선착순 예약제 ※ 자세한 내용은 중랑아트센터 홈페이지 참조

중랑아트센터 ☎ 02-3407-6541

2021 중랑아트센터 특별기획전 〈그대, 평온하신가〉

기 간 9. 28.(화) ~ 11. 13.(토) ※ 일·월요일 휴관

전시인물 노 필(영화감독), 박인환(문학가), 오세창(서예가), 이중섭(화가)

관람방법 선착순 예약제 ※ 자세한 내용은 중랑아트센터 홈페이지 참조

관 람 료 무료 **장 소** 중랑아트센터 제1·2전시실

중랑아트센터 ☎ 02-3407-6541

나도 크리에이터-북 트레일러 만들기 시즌2

대 상 중학교 1 ~ 2학년, 15명 **기 간** 11. 2.(화) ~ 11. 30.(화), 매주 화요일 16:00 ~ 18:00

장 소 중랑구립정보도서관 1층 문학교실 **내 용** 독후활동을 통하여 북 트레일러 제작

참여방법 중랑구립정보도서관 홈페이지(www.jungnanglib.seoul.kr/jnlib/) → 독서문화행사 → 문화행사신청

신청기간 10. 19.(화) 10:00부터 선착순 마감

중랑구립정보도서관 ☎ 02-490-9132

한 도서관 한 책 읽기 독서 마라톤 및 서평 쓰기

중랑구립도서관 자료실 「한 도서관 한 책 읽기」 코너에서 ‘2021 중랑구 한 책’을 대출하여 읽은 후 도서관 홈페이지에 서평을 남겨주시면 추첨을 통해 20분께 문화상품권을 드립니다.

대 상 중랑구민 누구나 **기 간** 9. 1.(수) ~ 11. 30.(화)

장 소 관내 6개 중랑구립도서관

※ 중랑구립정보도서관, 중랑구립면목정보도서관, 중랑숲어린이도서관, 양원숲속도서관, 중랑상봉도서관, 중화어린이도서관

참여방법 중랑구립정보도서관 홈페이지 → 독서문화행사 → 한 도서관 한 책 읽기 → 서평쓰기

중랑구립정보도서관 ☎ 02-490-9132

독자 QUIZ

중랑구 전체를 돌아볼 수 있는 대순환로와 망우리공원·용마산을 돌며 스탬프투어가 가능한 소순환로가 있는 중랑구의 걷기 좋은 길 이름은 무엇일까요? <3면 참조>

① 용마산 자락길 ② 중랑올레길 ③ 장미길 ④ 중랑둘레길 ⑤ 인문학길 ‘사잇길’

중랑구청 홈페이지에 정답을 올려주세요.

정답을 맞힌 20명을 추첨하여 문화상품권(1만원 상당)을 보내드립니다.

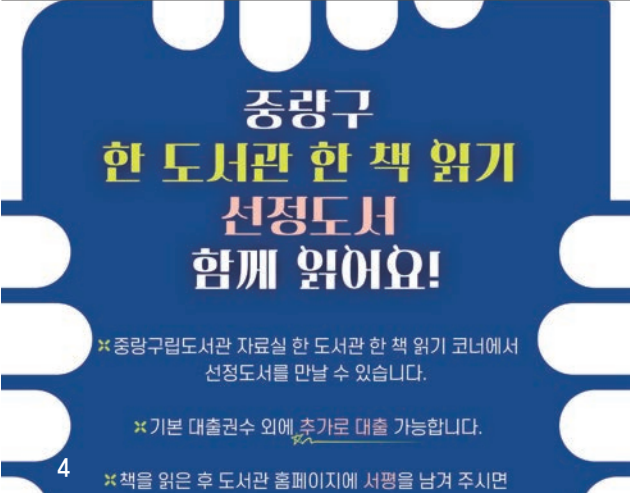
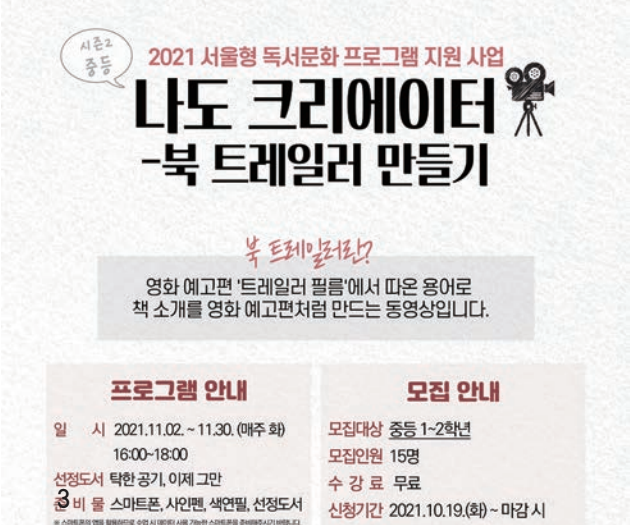
응모기간 10. 26.(화) ~ 11. 9.(화) **당첨자발표** 11. 10.(수) **추첨방법** 전산추첨

기재사항 정답 체크 + 주소, 연락처, 성명 기재

정답 올리실 곳 중랑구청 홈페이지 > 구민참여 > 인터넷 접수 > 구청 > 기타모집

당첨자 확인 중랑구청 홈페이지 > 중랑소개 > 중랑소식 > 구정소식

※ 많은 중랑구민 분들에게 기회를 드리고자 당첨자격은 일 년에 한 번으로 제한됩니다.
이 점 양해해주시기 바랍니다.

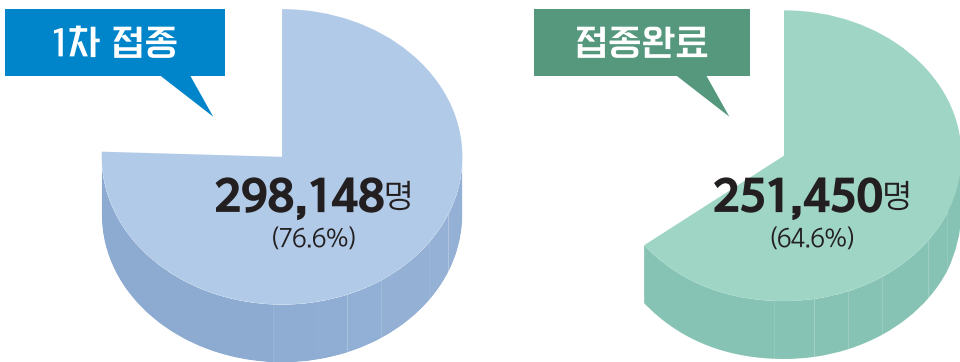


- 1_ 2021 이중섭 어린이 미술대회 수상작품전
- 2_ 2021 중랑아트센터 특별기획전 〈그대, 평온하신가〉
- 3_ 나도 크리에이터-북 트레일러 만들기 시즌2
- 4_ 한 도서관 한 책 읽기 독서 마라톤 및 서평 쓰기

중랑구민 모두가 안전하게 생활할 수 있는 「단계적 일상회복」으로의 전환을 철저하게 준비하겠습니다.

중랑구민 백신접종 현황 ('21.10.18. 기준)

전체인구 389,270명



4분기 백신 예방접종 주요일정

접종대상	사전예약	접종시기	백신종류	접종기관
소아 청소년	16~17세 ('04.~'05년생)	10. 5.~10. 29.	화이자	112개 동네 병원
	12~15세 ('06.~'09년생)	10. 18.~11. 12.		
임신부	10. 8.~	10. 18.~		
추가접종 (부스터샷)	75세 이상 어르신 등	10. 5.~	화이자, 모더나	

중랑구 예방접종센터 운영종료 알림



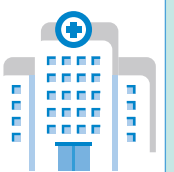
제1예방접종센터(중랑문화체육관) 및 제2예방접종센터(중랑구청)는 10월 31일까지만 운영됩니다.

18세 이상 미접종자께서는 가까운 동네병원에 전화확인 후 당일 방문접종하시면 됩니다.

접종장소

동네병원(위탁의료기관) 112개소

- 우리동네 병원 확인 ▶ 중랑구 홈페이지를 참조해주세요.
(코로나19 상황판 → 백신예방접종 안내 → 중랑구 백신접종 동네 병원)
- 준비물 : 주민등록증, 운전면허증 등 주민등록번호가 기재된 신분증



코로나19 예방접종 증명서 이렇게 발급받으세요!

전자 예방접종증명서 COOV앱

- 스마트폰에 COOV(쿠브) 앱 설치하고 본인인증 완료 후 증명서 발급



〈발급부터 활용까지 따라하기〉



종이 예방접종증명서 발급

- 예방접종도우미 누리집 (<https://nip.kdca.go.kr>)
- 정부24 누리집 (<https://www.gov.kr>)
- 중랑구 보건소, 동 주민센터 (현장발급)

예방접종스티커

- 동 주민센터 방문하여 주민등록증 라벨 스티커 부착



백신 예방접종 사전예약방법

코로나19 예방접종 사전예약시스템 이용

- “코로나 예방접종 예약” 검색 후 「코로나19 예방접종 사전예약시스템」 통해서 사전 예약 (<https://ncvr.kdca.go.kr>)

콜센터 전화

- 질병관리청 ☎ 1339
- 중랑구청(09~18시) ☎ 02-2094-0800

112개 동네 병원 전화 · 방문



민·관협력 다중이용업소 방역수칙 안내 캠페인



- 기간 : 2021.10. ~ 12.
- 구성 : 통장협의회, 새마을협의회, 자율방범대 등 동 직능단체 42개조 84명
- 대상시설 : 총 6,208개소
▶ 식당 · 카페, 이 · 미용업, PC방, 오락실 등
- 방법 : 직능단체원 2인1조로 다중이용시설 방문하여 방역수칙 안내 활동

중랑구 선별검사소 안내



- 서울에서 3번째! 동북권 유일 -
드라이브 스루 임시선별검사소

- 위치 : 망우저류조 공원 내(망우동94-1)
※ 망우리공원 입구 300m 전에 있습니다.
- 운영시간 : 평일, 주말 : 9시~18시
- 소독시간 : 12시 30분~14시 30분

중랑구 보건소

- 위치 : 봉수대 공원앞 (봉화산로179 중랑구청)
- 운영시간 : (평일) 9시~21시 (주말) 9시~18시
- 소독시간 : (평일) 12시~13시, 18시~18시30분 (주말) 13시~14시

면목역 광장

- 위치 : 면목역 3번 출구
- 운영시간 : (평일) 9시~21시 (주말) 9시~18시
- 소독시간 : (평일) 12시~13시, 17시~18시 (주말) 12시~13시

망우역

- 위치 : 망우역사 앞
- 운영시간 : (평일) 9시~17시 (주말) 9시~13시
- 소독시간 : (평일) 12시30분~13시30분

적극적으로 백신접종 참여와 방역에 협조해주신 중랑구민 여러분께 감사드립니다.