

「나의 자랑」에는 교육 문화도시, 40만의 행복도시 중랑에 대한 자부심을,
 「우리 자랑」은 따뜻한 공동체로 함께 나아가자는 의지를 담았습니다.

“ 당신의 세월을 존경하고 사랑합니다 ”



2024 중랑구 시니어모델

02 기획특집

- ▶ 중랑시니어 행복백서
- ▶ 면목역 문화광장 운영 안내

06 규정소식(행정)

- ▶ 중랑 동행 사랑넷 안내
- ▶ ESG 정책 인식개선 강연

15 규정소식(문화)

- ▶ 기억 속 멜로디, 시간을 노래하다
- ▶ 제7회 망우만깃 마을축제 개최



모바일로 만나는
중랑구 소식



음성으로 만나는
중랑구 소식



100세 시대

빛나는 인생 2막을 위한

중랑구는 어르신들의 일상에 행복과 활력을 더하는 다양한 어르신지원사업을 진행하고 있습니다.

I. 일상에 활력을 더하는 [어르신 일자리 사업] 추진

● 어르신 일자리 및 사회활동 지원

- 신청자격** 중랑구에 거주하는 65세 이상 기초연금 수급자
- 신청기간** 매년 12월 중
- 신청방법** 동주민센터 및 수행기관 9개 방문 접수
- 참여기간** 10 ~ 12개월 ※ 사업유형별 운영기간 상이
- 활동분야**

청소관리관, 스쿨존 교통안전봉사자, 초등학교 급식도우미, 노노케어, 경로당 도우미, 실버카페, 공공시설 봉사 등

44개의 어르신 일자리 사업에 총 3,103명이 참여하시어 생활, 환경, 안전 등 다양한 분야에서 중랑을 빛내 주셨습니다. 앞으로도 어르신 일자리 활성화를 위해 노력하겠습니다.

어르신복지과 어르신정책팀 ☎ 02-2094-1562, 1569



● 화랑마을시니어센터(중랑시니어클럽) 운영

이용대상

- 경로당 : 경로당 소재지(목1동)에 거주하는 65세 이상 어르신
- 중랑시니어클럽
 - 공익형 : 65세 이상 기초연금 수급자
 - 사회서비스형 : 65세 이상 참여 희망자
 - 시장형/취업알선형 : 60세 이상 참여 희망자

위 치 동일로154길 38(목동)

5층	중랑시니어클럽	어르신 일자리 지원기관
4층	다목적프로그램실	일자리 교육 및 주민공간 대여
3층	경로당	할아버지방
2층	경로당	할머니방
1층	주차장	주차장

중랑시니어클럽은 중랑구 어르신 일자리 지원기관으로서 어르신 일자리를 전문적으로 발굴하고 관리하고 있습니다. 맞춤형 일자리 알선, 교육 실시 등을 통해 어르신들의 행복한 노후를 지원하겠습니다.

어르신복지과 어르신정책팀 ☎ 02-2094-1562~3
중랑시니어클럽 ☎ 02-979-0034



중랑시니어클럽

중랑시니어 행복백서



중랑시니어 행복백서를 통해 중랑구의 어르신지원사업을
살펴보고 따뜻하고 든든한 노후를 준비해 보세요!

II. 다채로운 일상을 위한 [다양한 여가시설] 안내

● 노인복지관

- 이용대상** 중랑구에 거주하는 60세 이상 어르신
- 프로그램** 정보화, 건강증진, 취미여가, 교양교육 프로그램 등
- 이용방법** 각 복지관별 회원 등록 및 희망 프로그램 신청
- 시설현황**



시립중랑노인종합복지관

- 📍 검재로9길 45(면목동)
- ☎ 02-493-9966
- 📎 영어, 일본어, 사진·영상제작 등

구립중화경로복지관

- 📍 동일로138길 28(중화동)
- ☎ 02-436-1390
- 📎 민요교실, 클레이아트 등

구립신내노인종합복지관

- 📍 신내로15길 175(신내동)
- ☎ 02-3421-4800
- 📎 스마트폰, 단전호흡, 한글서예 등

구립용마경로복지센터

- 📍 용마산로94길 98(면목동)
- ☎ 02-435-0842
- 📎 자율바둑, 장기, 자율탁구, 단전호흡 등

구립신내경로복지센터

- 📍 망우로65길 20(신내동)
- ☎ 02-2088-7903
- 📎 다도교실, 신바람요가, 사군자 등

※ 시설별 세부 운영 내용은 각 복지관에 문의하시기 바랍니다.

어르신복지과 어르신시설팀 ☎ 02-2094-1573



● 경로당

- 이용대상** 경로당 소재지 주민등록지에 거주하는 65세 이상 어르신
- 운영내용** 경로당별 중식 운영, 노인여가 프로그램 운영 및 취미활동 지원
- 운영시간** 평일 09:00 ~ 18:00
- 이용방법** (사)대한노인회중랑구지회 또는 경로당에 방문하여 회원가입 신청
- 시설현황** 135개소 운영

※ 중랑구청 홈페이지(www.jungnang.go.kr) 참고 또는
(사)대한노인회중랑구지회 상담전화

어르신복지과 어르신정책팀 ☎ 02-2094-1563
(사)대한노인회중랑구지회 ☎ 02-2207-3562

● 어르신노리터(老利摠) 어르신에게 이로움을 펼치다

- 이용대상** 중랑구에 거주하는 60세 이상 어르신
- 신청기간** 상반기(매년 2월), 하반기(매년 7월)
- 운영기간** 상반기(3월 ~ 7월), 하반기(8월 ~ 12월)
- 운영내용** 웃음교실, 라인댄스, 손뜨개 등(반기별 프로그램 상이)
- 이용방법** 신내노인종합복지관 3층 방문 또는 유선접수

시설현황

- 📍 면 목 동 은행길경로당 2층(검재로 212-7)
- 📍 상 봉 동 봉향경로당 2층(봉우재로33길 55-10)
- 📍 중화동, 목 동 백학경로당 2층(중랑천로20길 6-14)
- 📍 망우동, 신내동 망우경로당 2층(망우로72길 15-3)

※ 프로그램별 인원 상이, 신청 초과 시 이용권역별 거주자 우선 선정

어르신복지과 어르신정책팀 ☎ 02-2094-1566, 신내노인종합복지관 ☎ 02-3421-4800, ☎ 070-5096-2568

III. 따뜻하고 세심한 [맞춤 복지 서비스] 지원

● 기초연금 지원

지급대상

소득인정액이 선정기준 이하인 어르신 중 65세 이상 어르신 (65세 생일이 속하는 달 1개월 전부터 신청 가능)

지급인원 56,000여 명

월지급액

┌ 단독가구 최소 33,480원 ~ 최대 334,810원
└ 부부가구 최소 33,480원 ~ 최대 267,840원

신청방법

방 문 동주민센터 또는 국민연금공단 지사
온라인 복지로(bokjiro.go.kr) 신청

어르신복지과 어르신정책팀 ☎ 02-2094-1568



● 돌봄SOS사업

이용대상

50세 이상 중장년, 어르신, 6세 이상 장애인 중 긴급돌봄 필요 대상



주요내용

긴급돌봄 대상자에게 돌봄매니저 방문, 맞춤형 10대 돌봄서비스 지원

5대 돌봄서비스

일시재가 단기시설 동행지원 주거편의 식사배달

5대 중장기 돌봄연계

안부확인 건강지원 돌봄제도 사례관리 긴급지원

지원비용 기준중위소득 100% 이하 전액 지원 (1인 연간 지원 한도 금액 160만 원)

상담신청 동주민센터 방문 또는 전화, 온라인



상담신청 QR코드

복지정책과 중랑동행팀 ☎ 02-2094-1675

● 어르신 무료 예방접종

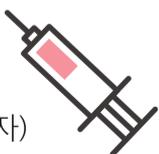
이용대상 65세 이상 어르신(1959. 12. 31. 이전 출생자)

무료접종 어르신폐렴구균 및 인플루엔자(독감), 코로나19 예방접종

접종장소 관내 위탁의료기관(예방접종도우미 누리집(nip.kdca.go.kr) 검색)

준비물 신분증 ※ 의료기관 방문 전 접종가능 여부 유선 확인 필요

접종안내 중랑구보건소 홈페이지(보건소 소식), 위탁의료기관 및 보건소(☎ 02-2094-0115)



건강증진과 모자보건팀 ☎ 02-2094-0838, 0875

● 노인맞춤 돌봄서비스

이용대상

65세 이상 독거·조손 등 돌봄 필요 어르신 2,000명 (기초생활수급자, 차상위계층, 기초연금수급자)



수행기관

신내노인종합복지관, 중랑노인종합복지관, 면목종합사회복지관, 여명재가노인지원센터

주요내용

안전지원 안부 및 생활상의 안전여부 확인·지원
사회참여 문화여가활동, 평생교육 등 사회활동 지원
생활교육 건강유지·악화예방을 위한 교육 및 프로그램 지원
연계서비스 이동 동행, 식사 및 청소관리 등 일상생활 지원
일상생활 지역사회 내 다양한 민간지원 연계

지원시간

┌ 중점돌봄군 : 월 20시간 이상 ~ 40시간 미만
└ 일반돌봄군 : 월 16시간 미만

어르신복지과 어르신재가복지팀 ☎ 02-2094-1582

● 독거어르신 안전건강관리솔루션(IoT)

이용대상

노인맞춤돌봄서비스 대상자 중 사회적관계, 건강, 안전에 취약한 독거어르신



주요내용

- 움직임, 온도, 화재·가스 안전감지 등이 가능한 IoT 기기 가정 내 설치
- 실시간 모니터링 후 이상·의심 시 긴급조치(119신고 등)

어르신복지과 어르신재가복지팀 ☎ 02-2094-1582

IV. 활기찬 노후를 위한 [건강·문화프로그램] 운영

● 중랑구 걷기클럽

대상 중랑구민 누구나 **기간** 3월 ~ 11월(7, 8월 미운영)

신청방법 중랑구 보건소 담당자 전화 접수

운영내용

- 1클럽 월·금 양원역 - 중랑캠핑숲 - 구릉산둘레길 - 중랑숲둘레길
- 2클럽 수·금 사가정공원 - 중랑둘레길 - 사색의 길 - 중랑둘레길 - 사가정공원
- 3클럽 화·목 봉화산 동행길 입구 - 봉화산 둘레길 - 봉수대 - 봉화산 동행길 입구
- 4클럽 월·금 수림대공원 - 장미길 - 이화교 - 중랑천길 - 수림대공원
- 5클럽 월·금 클라이밍경기장 - 오솔길 돌담(왕복구간) - 농구장 - 용마폭포 정자
- 6클럽 월·금 신내근린공원 - 봉화산둘레길 - 옛우물터 - 신내근린공원
- 7클럽 월·금 목동교 - 구목동교 - 두물다리 - 봉화산역교량 - 목동교

건강증진과 건강생활팀 ☎ 02-2094-0815



● 치매안심센터

대상 중랑구 관내 어르신

위치 중랑구청 제2청사 6층(봉화산로 190)

내용

- 치매조기검진 : 기초상담, 선별검사, 진단검사
- 실종 예방 : 배회인식표, 위치추적기, 지문등록
- 치매 예방 인지프로그램, 치매공공후견사업
- 치매치료비 및 조호물품 지원

건강증진과 정신보건팀 ☎ 02-2094-0869
중랑구치매안심센터 ☎ 02-435-7540



● 어르신 맞춤형 건강관리

대상 12개동 65세 이상 어르신

운영동 ※ 2025년 16개 전통 확대 예정
면목본동, 면목2동, 면목3·8동, 면목4동,
면목7동, 상봉1동, 중화2동, 목1동, 망우본동,
망우3동, 신내1동, 신내2동

내용

방문간호사, 운동처방사, 영양사, 건강리더가
가정에 방문하여 맞춤형 건강관리서비스 제공

의약과 방문보건팀 ☎ 02-2094-0198



● 중랑구립파크골프장

대상 중랑구민 누구나

위치 목동 361-5 일대,
월릉교 ~ 이화교 사이(목2동)

운영시간 ※ 매주 월요일 휴무

- 4~9월 07:00 ~ 18:50

- 10~3월 08:00 ~ 16:50

이용방법

중랑구립파크골프장 홈페이지 사전 예약

중랑구시설관리공단 ☎ 070-8824-3599

● 중랑구 시니어모델

대상 20명(60세 이상 중랑구민)

활동기간 2024년 3월 ~ 12월

활동내용

- 구정 소식지, 중랑구 유튜브 영상 등 구정 홍보물 제작 참여
- 주 1회 모델교육 실시 및 모델 패션쇼 참여
- 구 행사·축제 참석 및 홍보, 부서별 사업 홍보활동 지원 등
- ※ 2024년 모집 종료, 2025년 모집 시 추후 중랑구청 홈페이지 등 공지

홍보담당관 홍보팀 ☎ 02-2094-0565



중랑의 핫한 소식을 전해드립니다

중랑은- 지금!

중랑구민을 위한 따뜻하고 촘촘한 복지정책

복지사각지대 예방과 발굴을 위한 **중랑동행 사랑넷** 안내

중랑 동행 사랑넷은 40만 중랑구민의 복지연계망을 뜻하며 구민들이 서로 도움을 주고 받는 연결망입니다. 2025년 1월부터 중랑 동행 사랑넷 홈페이지 오픈, 복지공동체 및 직능단체 등이 협력하는 복지연계망 우리동네 사랑넷 운영, 복지상담부스와 문화·예술 활동이 있는 나눔장터 개최, 구민의 복지역량을 강화하는 중랑 동행 아카데미 운영 등을 통해 따뜻한 중랑을 만들겠습니다.



중랑형 복지브랜드 '중랑 동행 사랑넷' 운영

시행시기 2025년 1월부터 ~ 참여신청 중랑구민 누구나

'중랑 동행 사랑넷' 선포식 개최

대상 중랑구민 누구나
일시 11. 19.(화) 15:00
장소 중랑구청 지하대강당
내용



- 중랑형 복지브랜드 '중랑 동행 사랑넷' 선포
- 나눔네트워크 협약식
(중랑구청, 서울사회복지공동모금회, 중랑구사회복지협의회)

복지정책과 중랑동행팀 ☎ 02-2094-1672

청소년의 꿈을 활짝 펼치는 **중랑청소년문화예술창작센터**



개관일 : 9. 30.(월)

면목7동복합청사 3층에 자리잡은 중랑청소년문화예술창작센터는 청소년들이 실질적인 예술 체험을 할 수 있는 기회를 제공하는 공간입니다. 다양한 프로그램을 통해 청소년들의 삶에 활력을 불어넣고 무한한 가능성을 꽃피우는 밑거름이 되기를 기대합니다.

위치 면목로36길 4, 면목7동복합청사 3층(면목7동)

대상 중랑구 청소년

이용방법 이용 전 사전 전화 예약

운영일시 화 ~ 토 10:00 ~ 19:00

운영내용

- 중랑구 청소년을 위한 커뮤니티 공간, 합주실, 댄스실 등 운영
- 웹툰, 연극, 음악 등 예술 프로그램 진행

아동청소년과 청소년팀 ☎ 02-2094-6962

중랑구 최초 청년 전용 공간 **중랑청년청**



개관일 : 9. 25.(수)

중랑청년청은 청년들을 위한 소통과 문화활동 공간으로 지역 청년과 사회를 연결하는 네트워킹의 거점 역할을 하고 있습니다. 중랑청년청을 기점으로 청년을 위한 인프라를 지속적으로 구축해 청년이 머무르고 싶은 중랑구로 도약하겠습니다.

위치 중랑역로 159(묵2동)

대상 19세 이상 39세 이하 중랑구 청년

이용방법 서울시공공서비스예약시스템 또는

네이버 스마트 플레이스 예약

운영일시 월 ~ 토 13:00 ~ 21:00

- 운영내용 중랑구 청년들을 위한 프로그램실, 즐기는 공간, 소규모 모임공간, 오픈라운지 등 운영



지역경제과 청년지원팀 ☎ 02-2094-2272

행정·생활

무료법률상담실 운영 안내

대상 중랑구민, 중랑구 소재 직장 종사자
일시 매주 월요일 및 마지막 주 목요일
 14:00 ~ 17:00 ※ 공휴일 제외
장소 중랑구청 1층 전문가상담실
상담분야 주민생활과 관련된 행정, 민사, 형사, 가사
 사건, 행정처분 등 각종 법적문제 상담
신청방법 사전예약(전화 또는 방문)
 기획예산과 법제통계팀 ☎ 02-2094-0595

'2024년 가구주택기초조사' 실시

조사기간 11. 8.(금) ~ 11. 27.(수)
조사대상 중랑구 내 모든 거쳐(빈집 포함) 및 가구
 ※ 건축연도 5 ~ 30년 된 아파트는 조사대상에서 제외
조사항목 14개 항목(주소, 조사대상 여부, 거쳐종류 등)
조사방법 조사원이 조사대상 거쳐를 방문하여
 태블릿 전자조사(CAPI) 및 콜센터
 전화조사(CATI) 실시
 기획예산과 법제통계팀 ☎ 02-2094-0593

복지·안전

저소득층 친환경 보일러 설치보조금 지원

지원대상
 - 저소득층·취약계층, 민간 사회복지시설
 - 다자녀 가구(기준 중위소득 70% 이하, 막내
 자녀 만 18세 이하)
신청기간 2. 5.(월) ~ 12. 13.(금) **지원금액** 60만 원
대상모델 환경표지인증 받은 친환경보일러
신청방법 인터넷(ecosq.or.kr), 방문, 등기우편
 맑은환경과 생활환경팀 ☎ 02-2094-2433

중랑구 패션봉제 공용장비실 이용 안내

위치 망우로77길 12, 2층(망우본동)
이용대상 중랑구 소재 의류제조 생산업체 및
 샘플·패턴실 이용 디자이너 등
제공내용
 - CAD/CAM 자동재단 : 직기, 다이마루 소재원단
 - 특수미싱 임대 : 오드램프, 엔드리스삼봉 등
운영시간 평일 09:00 ~ 18:00(점심시간 12:30 ~ 13:30)
이용문의 전화☎ 02-496-5425 또는 방문 상담
 ※ 공용장비실 일정 확인(cam.apparelbase.com/home/jungnang)
 기업지원과 패션봉제팀 ☎ 02-2094-1286

지방세 미환급금 집중 정리기간 운영

대상 지방세 환급금이 있는 분
 ※ 서울시 ETAX(etax.seoul.go.kr) 환급금 조회 가능
운영기간 11. 1.(금) ~ 11. 30.(토)
신청방법 ※ 환급금은 중랑구 장학기금으로 기부 가능

구분	신청방법	구분	신청방법
전화	☎ 02-2094-1400	팩스	☎ 02-2094-1409 (지방세 환급금 통지서 작성 후 송부)
문자	☎ 02-3421-8272 (성명, 환급번호 기재 후 문자 발송)	카카오톡 채널	중랑구지방세환급 채널 추가 후 신청

 주민자동차세과 세입정리팀 ☎ 02-2094-1400

중랑구 재능나눔봉사단 모집 안내

모집기간 10. 25.(금) ~ 11. 30.(토)
모집대상 재능기부를 희망하는 20세 이상 중랑구민
모집분야 주거환경, 환경정화, 건강지원, 생활지원,
 음식나눔, 문화예술, 행사지원, 기타 등
활동내용 도움이 필요한 곳과 연계하여 재능나눔 봉사 진행
신청방법
 - 중랑구 자원봉사센터 또는 동주민센터 방문
 - 담당자 이메일(jnvc@jn.go.kr) 접수
 ※ 신청서는 중랑구청 홈페이지(jungnang.go.kr) 참고
 복지정책과 자원봉사팀 ☎ 02-2094-1654

김장쓰레기 특별 수거기간 운영

운영기간 11. 1.(금) ~ 12. 31.(화) / 2개월간
배출방법 일반종량제봉투(10·20·30L만 사용)에
 김장쓰레기만 배출
배출요령
 - 재활용쓰레기와 혼합 배출 시 수거 불가 및 과태료 부과
 - 물기와 이물질(염분·고춧가루)을 최대한 제거해 배출
 - 고추꼭지, 파뿌리, 양파 등은 일반쓰레기로 분류 배출
 청소행정과 음식물종량제팀 ☎ 02-2094-1933

중랑행복글판 문안 공모전 개최

공모기간 11. 1.(금) 09:00 ~ 11. 14.(금) 18:00
 ※ 마감일 18:00까지
공모대상 중랑구 관내 거주자 또는 사업장 종사자
공모내용 구민과 감성을 나누는 겨울 맞이 문안
 ※ 한글 자수 30자 이내(띄어쓰기 제외)
응모방법 중랑구청 홈페이지(jungnang.go.kr)
시상 서울사랑상품권(당선작 1명 / 가작 5명)
 행정지원과 총무팀 ☎ 02-2094-0323

자동차 의무보험 가입안내

의무보험 미가입 과태료 부과 기준

미가입기간	이륜자동차	자가용 자동차	사업용(영업용) 자동차
10일 이내	9,000원	15,000원	65,000원
10일 초과시 (1일당)	1,800원	6,000원	18,000원
최고금액	300,000원	900,000원	2,300,000원

※ 과태료 최초 부과 자진납부기간에 납부 시 20% 감경혜택
 교통행정과 자동차등록팀 ☎ 02-2094-2600

ESG 정책에 대한 인식개선 및 공감대 형성강연

대상 각 동별 관심있는 주민 30명 내외(선착순) **일시** 10. 24.(목) ~ 11. 25.(월)
장소 각 동주민센터 강의실 **신청방법** 거주지 동주민센터 전화 또는 방문 신청
교육내용 ESG 정책에 대한 인식개선 및 공감대 형성을 통한 생활 속 ESG 실천과 참여 유도
교육방법 ESG 관련 전문강사 초빙 강연 **교육비** 무료
교육일정 ※ 아래 교육일정은 상황에 따라 변경될 수 있음

동명	일시(예정)	동명	일시(예정)
면목본동	10. 25.(금) 16:00	중화1동	11. 11.(월) 17:30
면목2동	11. 25.(월) 15:30	중화2동	11. 25.(월) 14:00
면목3.8동	11. 19.(화) 16:00	묵1동	11. 5.(화) 16:30
면목4동	11. 25.(월) 17:00	묵2동	11. 7.(목) 14:00
면목5동	11. 1.(금) 14:00	망우본동	11. 14.(목) 14:00
면목7동	11. 1.(금) 16:00	망우3동	11. 14.(목) 16:00
상봉1동	10. 24.(목) 15:30	신내1동	11. 19.(화) 14:00
상봉2동	11. 7.(목) 16:00	신내2동	11. 19.(화) 11:00

기획예산과 지속가능발전팀 ☎ 02-2094-1864

투자리딩방 사기 피해 주의 및 예방

투자리딩방 사기 범행단계

- 리딩방 참여자 유인 : 문자·카카오톡 등 SNS로 접근, 무료 투자정보 제공, 고수익 보장 문구로 참여 유도
- 투자자 현혹 : 언론보도 자료 공유로 신뢰를 형성하고, 바람잡이를 앞세워 허위의 수익금 사진으로 투자자 현혹
- 거짓정보 제공 투자금 편취 : 가짜 사이트 이용 유도, 투자자가 인출 요청 시 잠적

중랑경찰서 수사과 수사지원팀 ☎ 02-2171-0366

구청장 직통전화 문자민원 창구 운영
 (문자전용) 010-3131-7375

의회 중랑구의회 소식

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

중랑구의회, 제272회 임시회 개회 행정사무감사 지적사항 처리결과 보고 및 일반안건 처리



서울시 중랑구의회(의장 최경보)는 10월 14일부터 25일까지 12일간의 일정으로 제272회 임시회를 개최하였습니다. 이번 회기는 행정사무감사 지적사항 처리결과 보고 및 일반안건 등을 처리하게 됩니다. 임시회 세부일정으로는 10월 14일 제1차 본회의를 시작으로 10월 15일부터 9일간 상임위원회별로 행정사무감사 지적사항 처리결과 보고 건과 일반안건 등을 심의합니다. 10월 25일 3차 본회의에서 행정사무감사 지적사항 처리결과 보고안, 일반안건 등을 처리한 후 제272회 임시회를 모두 마무리할 계획입니다.



4기 중랑협치학교 의회의 역할과 기능에 대한 강의

서울시 중랑구의회(의장 최경보)는 9월 25일(수) 본회의장에서 제4기 중랑협치학교 프로그램 참가자들을 대상으로 의회의 역할과 기능에 대해 강의를 하였습니다. 프로그램 참가자들은 의회의 주요시설을 견학하고, 본회의장에서 고강섭의원(중화1동, 중화2동)이 직접 설명하는 의회의 역할 및 기능과 함께, 실제 중랑구의회에서 구민들의 실생활과 관련하여 어떠한 일들을 하는지에 대한 강의를 들었습니다. 또한 구민들이 구정에 직접 참여할 수 있는 민·관 협치의 방향과 세부적인 방법에 대한 설명과 함께 중랑구의회에 대한 궁금증을 해소할 수 있는 Q&A 시간을 가지며 마무리하였습니다.

중랑구의회는 구민 여러분에게 항상 열려 있습니다!

인터넷과 모바일을 통해 중랑구의회를 보다 가까이에서 만나보실 수 있습니다. 중랑구의회 홈페이지(council.jungnang.go.kr)에서 중랑구의회 기능과 역사, 의안, 회의록 등 다양한 정보를 더욱 편리하게 만나보세요.

<의회에 바란다> <방청 안내> 등 여러분이 직접 의정활동에 참여하실 수 있습니다. 구민 여러분의 많은 관심과 참여 부탁드립니다.





중랑구의회, 2024년 의정체험 의회교실 운영

운영시기 연중(중랑구의회 비회기중)

대상 관내 초, 중, 고등학교 학생 및 직능단체

※ 초등학생의 경우 자율 토론이 가능한 5~6학년 위주

인원 1회 20명 내외

신청방법 참가 15일 전까지 전화 및 인터넷으로 신청

문의사항 중랑구의회 의회교실 담당 신승우(☎ 02-2094-2076)

※ 중랑구의회 홈페이지 참조(council.jungnang.go.kr)

의회 갤러리



한국자유총연맹 중랑구지회 태극기 달기 행사



지역아동센터연합회 시끌벅적 운동회



유관순 열사 순국 제104주기 추모식



보훈단체 중랑구지회 격려 방문

2024년도 하반기 중랑구의회 회의운영 일정(안)

회의구분	회의기간	회의일수	주요 부의안건
제273회 정례회	11. 28.(목) ~ 12. 20.(금)	23	<ul style="list-style-type: none"> • 2025년도 예산안 및 기금운용계획안 • 일반안건 처리 • 구정질문

꿈과 희망이 실현되는 교육도시 중랑
여기저기 흩어져 있는 중랑구 교육정보를 한 곳에!

**교육정보 통합제공 웹 “중랑e학당”에서
다양한 프로그램에 참여해 보세요.**

- 홈페이지 주소 jnehakdang.jungnang.go.kr
- 18개 교육 기관 정보



망우역사문화공원 / 행복도시농업센터
중랑구 환경교육센터 / 중랑구육아종합지원센터
중랑구청 / 방정환교육지원센터 / 자치회관
평생학습관 / 면목미디어센터 / 양원미디어센터
중랑아트센터 / 중랑문화재단 / 중랑구 도서관 6개소

방정환교육지원센터 프로그램

신청기간 10. 28.(월) 14:00 ~ 선착순 마감(프로그램별 상이)
신청방법 중랑구 방정환교육지원센터 홈페이지(educenter.jungnang.go.kr)
수강료 프로그램별 상이 **장 소** 망우로 325(상봉1동)

구분	프로그램명	날짜	대상
전인 교육	뽀뽀(FunFun)한 동화구연	11. 9. ~ 11. 30. 토 14:00 / 4회	초 1 ~ 6학년
	문해력을 키우는 그림책 읽기	11. 14. ~ 11. 28. 목 15:30 / 3회	초 1 ~ 3학년
	교육연구 「무대에서 놀아주마」	11. 10. ~ 11. 24. 일 10:30 / 3회	초 4 ~ 6학년
	<추리형 교실놀이> 칠칠단의 비밀	11. 9. ~ 11. 23. 토 14:00 / 3회	초 4 ~ 6학년
진학 지원	1:1 대입컨설팅(상시)	매주 화 15:00 ~ 21:00	중·고등 & 학부모
	1:1 대입컨설팅(토요일)	11. 23.(토) 10:00 ~ 17:00	중·고등 & 학부모
	1:1 고입컨설팅	11. 12.(화), 11. 19.(화)	중등 & 학부모
학습 지원	중랑 디딤돌 멘토링	9. 25.(수) ~ 11. 29.(금) 17:00 / 19:00	초 5 ~ 고 2학년
진로 지원	3D 프린팅 융합 운영	11. 9. ~ 11. 23. 토 10:00 / 4회	중학생
	교과연계 직업체험 : 드러머(음악감독)	11. 20.(수) 16:00 ~ 17:30	초등 고학년
		11. 23.(토) 13:00 ~ 14:30	중학생
평생 학습	명사특강 : 김영철 「모든 것이 배움이고, 학습이다」	11. 22.(금) 16:00 ~ 17:30	중랑구민
	세계사 <피사의 사탑>	11. 10.(일) 10:30 ~ 12:30	초등 & 부모
	세계사 <마추픽추>	11. 10.(일) 13:00 ~ 15:00	
	가족과 함께하는 4차산업	11. 17.(일) 10:30 / 13:30	초등 & 부모
	가족과 함께하는 한국사	11. 24.(일) 10:30 / 13:00	초등 & 부모
11. 25.(월) 16:30 / 19:00		초등 & 부모	
단체 (연계)	방정환의 어린이 세상	어린이집·유치원 연계 신청	미취학 아동
	대학 캠퍼스 투어 프로그램	학교 연계 신청 접수	중·고등학생
	1DAY 진로체험 프로그램		초·중·고등학생
	찾아가는 진로/진학/학습		초·중·고등학생

중랑구 방정환교육지원센터 ☎ 02-2094-1885

중랑구립도서관 프로그램

신청기간 및 수강료 프로그램별 상이 **신청방법** 도서관 홈페이지(jungnanglib.seoul.kr)

구분	프로그램명	일시	대상	
중랑 정보 도서관	공감&소통 인문학 <방현석 교수> 강연	11. 8.(금) 19:00 ~ 21:30	누구나	
	《명색이 아프레걸》 상영	11. 27.(수) 10:30 ~ 12:00	누구나	
면목 정보 도서관	한 달 한 책 읽기	<은책읽기>	11. 2. ~ 11. 23. 토 10:30 ~ 12:40 / 8회	초등 1 ~ 4학년
		<슬로리딩>	11. 14.(목), 11. 28.(목) 19:30 ~ 21:00	성인
		<안보윤 작가> 강연	11. 30.(토) 15:00 ~ 16:30	성인
	<클래식 그림책 콘서트>	11. 9.(토) 15:00 ~ 16:00	누구나	
양원 숲속 도서관	1318 청소년 함께 읽기	11. 17.(일) 13:00 ~ 16:00 11. 30.(토) 13:00 ~ 16:00	A반 : 초등 6학년 B반 : 중학생	
	30권 자유대출 서비스	11. 23.(토) 09:00 ~ 17:00	누구나	
중랑 상봉 도서관	다시배움1750 <문학 속의 여성> <아라영 예술사회학자> 강연	11. 8.(금) 19:00 ~ 20:30	누구나	
	작가상봉 <이슬아 작가> 북토크 《가녀장의 시대》	11. 28.(목) 19:00 ~ 20:30 ※인스타 라이브 송출	누구나	
중랑숲 어린이 도서관	찾아가는 그림책도서관	11. 1. ~ 11. 22. 수, 금 10:30 ~ 11:30 / 7회	관내 어린이집	
	부모교육 <영어독서교육>	11. 1. ~ 11. 29. 금 10:30 ~ 12:30 / 5회	양육자 누구나	
	<모꼬지>	11. 30.(토) 11:00 ~ 16:00	누구나	

중랑구립도서관 도서관운영팀 ☎ 02-3407-1107~8

중랑구 환경교육센터 프로그램

신청기간 10. 29.(화) 10:00 ~ 선착순 마감
신청방법 중랑구 환경교육센터 홈페이지(jungnang.go.kr/ecoEdu)
수강료 무료 **장 소** 용마산로 697(신내1동)

프로그램명	강의일정	대상
왓지저컬 환경 놀이터	11. 30.(토) 10:30 ~ 11:30	유아(4 ~ 5세) ※18 ~ 19년생
새에게 보내는 편지	11. 2.(토) 10:30 ~ 11:30	초등학교 (1 ~ 2학년)
플라스틱 히스토리(일회용품 무드등 만들기) 뽕뽕! 환경오락실	11. 2.(토) 13:30 ~ 15:00	초등학교 (1 ~ 3학년)
	11. 23.(토) 13:30 ~ 15:00	초등학교 (3 ~ 6학년)
새탐조 교실	11. 16.(토) 10:30 ~ 12:00	초등학교 (4 ~ 6학년)
콩 테이스팅 워크숍	11. 23.(토) 10:30 ~ 12:00	성인
GREEN 직업 체험 : 비건요리사	11. 9.(토) 10:00 ~ 12:00	
2024 절기따라 떠나는 친환경 도시농업 - 김장채소 한파대비와 수확편 -	11. 1. ~ 11. 15. 금 10:00 ~ 12:00 / 3회	
콩 테이스팅 워크숍	11. 23.(토) 13:30 ~ 15:00	
친환경 공예방 -패각공예-	11. 30.(토) 13:30 ~ 15:30	

중랑구 환경교육센터 ☎ 02-3423-2981~3

중랑미디어센터(면목·양원) 프로그램

신청기간 10. 28.(월) 10:00 ~ 선착순 **신청방법** 미디어센터 홈페이지(jnmc.or.kr)

장 소	프로그램명	강의내용	강의일정	수강료
면목센터 (용마산로 209, 쌍용더플래티늄 104동 B1)	기초부터 배워보는 디지털 드로잉	갤럭시 탭으로 나만의 그림그리기	11. 5. ~ 12. 3. 화 10:00 ~ 12:00 / 5회	25,000원
	시, 어디까지 왔니?	시를 이용한 다양한 콘텐츠 제작	11. 5. ~ 11. 26. 화 14:00 ~ 16:00 / 4회	20,000원
	베이커리 시네마	디저트 관련 영화와 인문학 이야기	11. 28.(목) 14:00 ~ 16:00	무료
양원센터 (용마산로 670, 신내역 프라디움 더테라스 202동 B1)	인스타 마케팅의 모든 것!	소상공인의 SNS 홍보를 위한 인스타그램 운영 방법	11. 12. ~ 11. 26. 화 10:00 ~ 12:00 / 3회	15,000원
	시와 디페이크	시와 디페이크 문제에 대한 미디어리터러시 특강	11. 22.(금) 10:00 ~ 12:00	무료
	촬영감독에게 배우는 영상 촬영	센터 장비를 활용한 촬영 기초	11. 16. ~ 11. 30. 토 10:00 ~ 13:00 / 3회	20,000원

중랑면목미디어센터 ☎ 02-2094-0663 / 중랑양원미디어센터 ☎ 070-4155-0669

중랑미디어센터(면목·양원) 무료 영화 상영회

신청기간 10. 25.(금) 10:00 ~ 선착순 마감 **신청방법** 미디어센터 홈페이지(jnmc.or.kr)

장 소	구분	상영일정	상영작
면목센터 (용마산로 209, 쌍용더플래티늄 104동 B1)	화목한 영화관	11. 5.(화) 14:00	검사 외전
		11. 14.(목) 14:00	언터처블(1%의 우정)
		11. 19.(화) 14:00	비와 당신의 이야기
	와글와글 시네마	11. 2.(토) 13:30	검정 고무신
		11. 9.(토) 13:30	슈퍼 마리오 브라더스
양원센터 (용마산로 670, 신내역 프라디움더테라스 202동 B1)	인디서울 2024	11. 8.(금) 19:00	진주의 진주
		11. 15.(금) 19:00	조선인여공의 노래
		11. 22.(금) 19:00	딸에 대하여
노필독립예술극장	SAC ON SCREEN	11. 29.(금) 19:00	장손
		11. 27.(수) 13:30	발레 <후두까기 인형>

중랑면목미디어센터 ☎ 02-2094-0661 / 중랑양원미디어센터 ☎ 070-4155-0665

중랑행복도시농업센터 프로그램

신청기간 10. 25(금) 10:00 ~ 선착순 마감 신청방법 중랑구청 홈페이지(jungnang.go.kr)

수강료 프로그램별 상이 장 소 신내역로1길 175(신내1동)

강의내용	강의일정	대상	
텃밭 요리 배추겉절이 담기	11. 2.(토), 11. 9.(토) 10:00 ~ 12:00	초등학교 (4 ~ 6학년)	
이론 : 식물의 다양한 활용 등 실습 : 사랑 품은 리스	11. 6.(수) 14:00 ~ 16:00	성인	
치유 텃밭 요리	무 깎두기 만들기	11. 16.(토) 14:00 ~ 16:00	성인/가족
	배추 겉절이 만들기	11. 20.(수) 14:00 ~ 16:00	
	무전, 배추말이전	11. 23.(토) 14:00 ~ 16:00	
	배추 겉절이 만들기	11. 30.(토) 14:00 ~ 16:00	
공기정화 율마트리 만들기	11. 23.(토), 11. 30.(토) 10:00 ~ 12:00	누구나	

도시농업과 도시농업센터팀 ☎ 02-3422-1085

동 평생학습센터(동네배움터) 프로그램

신청기간 10. 28.(월) 10:00 ~ 10. 30.(수) 18:00 수강료 무료 ※재료비 별도

신청방법 중랑구 평생학습관 홈페이지(jungnang.go.kr/study)

장소	프로그램명	강의일정
신바람 (중랑노인종합복지관)	색연필 드로잉 시작하기	11. 5. ~ 11. 21. 화, 목 12:30 ~ 14:00 / 6회
서일 (서일대평생교육원)	디지털 드로잉 입문	11. 6. ~ 11. 21. 수, 목 10:00 ~ 12:00 / 6회
열면 (면목종합사회복지관)	손뜨개 입문	11. 7. ~ 11. 22. 목, 금 10:00 ~ 12:00 / 6회
썩썩 (신내종합사회복지관)	생활 소품 제작	11. 6. ~ 11. 20. 월, 수 14:00 ~ 16:00 / 5회
열린 (한국열린사이버대학교)	치유정원 가드닝 조성하기	11. 7. ~ 12. 12. 목 14:00 ~ 16:00 / 6회
모두랑 (망우마중마을활력소)	힐링 캘리그래피	11. 5. ~ 11. 28. 화, 목 14:00 ~ 16:00 / 8회
나비우채 (나무그늘작은도서관)	오일파스텔로 색감 표현하기	11. 5. ~ 11. 19. 화, 수 10:00 ~ 12:00 / 5회

교육지원과 평생교육팀 ☎ 02-2094-1928

평생학습관 가을학기 11월 특강 프로그램

신청기간 10. 29.(화) 10:00 ~ 10. 31.(목) 18:00 선착순 마감

신청방법 중랑구 평생학습관 홈페이지(jungnang.go.kr/study)

수강료 1만 원 장 소 중랑구 평생학습관 강의실(망우본동북합청사 4~5층)

구분	프로그램명	강의일정
특강	귀 건강을 위한 이어테라피	11. 14. ~ 11. 21. 목 14:00 ~ 15:50 / 2회
	금융사기 사례를 통한 예방법	11. 12.(화) 14:00 ~ 15:50

교육지원과 평생학습관 ☎ 02-2094-1886

구민정보화교육 수강생 모집

신청대상 30세(1995년생) 이상 중랑구민 및 중랑구 관내사업자, 재직자

신청기간 10. 25(금) 09:00 ~ 10. 29(화) 18:00 ※ 정원 미달 시 추가접수 예정

신청방법 중랑구청 홈페이지(jungnang.go.kr) 및 기초반은 콜센터 전화접수

선정발표 10. 30.(수) 13:00 수강 신청 시 기재한 휴대폰으로 문자 발송

강의일정 월, 수 11. 4.(월) ~ 11. 27.(수) / 화, 목 11. 5.(화) ~ 11. 28.(목)

금요일 11. 8.(금) ~ 11. 22.(금) 과정별 3회 진행

강의내용 엑셀2016 기초, 파워포인트 2016 활용, 인터넷 엣지 기초 등

강의장소 면목5동교육장, 망우본동교육장, 신내2동교육장

중랑구 구민정보화교육 콜센터 ☎ 02-2094-0579

자치회관 프로그램

수강료 프로그램별 상이

자치회관	연락처	프로그램명	강의일정	대상
면목본동	☎ 02-2094-6023	한글교양	목 09:00 ~ 10:20	성인
면목2동	☎ 02-2094-6056	성인영어(초급)	수 10:00 ~ 12:00	성인
면목3·8동	☎ 02-2094-6111	단전호흡(1부)	월, 수, 금 09:40 ~ 10:40	성인
면목4동	☎ 02-2094-6139	바리스타(자격증반)	목 10:00 ~ 12:00	성인
면목5동	☎ 02-2094-6172	클레이&토탈공예	금 17:00 ~ 18:30	6 ~ 8세
면목7동	☎ 02-2094-6225	동화랑 스피치랑	금 17:00 ~ 18:00	6 ~ 7세
상봉1동	☎ 02-2094-6259	라인댄스A(초중급)	수, 금 14:30 ~ 15:30	성인
상봉2동	☎ 02-2094-6294	라인댄스B(중급)	월, 수 10:40 ~ 11:40	성인
중화1동	☎ 02-2094-6333	풍선아트	금 10:00 ~ 12:00	성인
중화2동	☎ 02-2094-6373	민요교실	수 09:30 ~ 11:30	성인
목1동	☎ 02-2094-6415	한글서예	화 14:00 ~ 16:00	성인
목2동	☎ 02-2094-6453	어린이 한자	화, 목 17:00 ~ 18:00	초등
망우본동	☎ 02-2094-6505	K-POP댄스교실 (유치반)	금 16:30 ~ 17:20	5 ~ 7세
망우3동	☎ 02-2094-6534	에어로빅	월, 수, 금 08:00 ~ 09:00	누구나
신내1동	☎ 02-2094-6574	단전호흡	화, 목 07:40 ~ 09:10	성인
신내2동	☎ 02-2094-6622	가요교실(오후)	월 16:30 ~ 18:30	성인

중랑문화원 4분기 수강생 모집

신청기간 10. 2.(화) ~ 12. 31.(화) 장 소 중랑구민회관 3층

수강료 프로그램별 상이

구분	강좌명	신청
어학	영어회화(중급)	방문 접수
생활	손뜨개, 생활요가, 수묵캘리그래피, 플라워디자인, 시낭송반, 사주명리학, 동양타로	
음악	하모니카, 중랑문화원합창단, 가야금, 임현 가요교실, 장구난타	
미술	문인화, 서양화, 힐링 수채화, 수채화(중급), 현대미술	
전통	한문서예, 풍물, 민요, 한국무용(국립기분/살풀이)	
야간	통기타, 사교댄스, 부동산경매, 시니어모델 워킹과정	

중랑문화원 ☎ 02-492-0066

중랑구시설관리공단 생활체육 프로그램

접수기간 10. 24.(목) ~ 11. 10.(일) 선착순 마감

※ 접수시간은 센터별 상이하므로 중랑구시설관리공단 홈페이지 참고

신청방법 방문접수 및 중랑구시설관리공단 홈페이지(jungnangimc.or.kr)

개강일 매월 1일 해당 요일부터(월 단위 접수제, 법정공휴일 휴강)

구분	프로그램명	요일 및 시간	수강료	대상
중랑구민 체육센터 (신내로15길 189)	장구난타16금	금 16:00 ~ 17:20	44,000원	성인
	장구난타16월	월 16:00 ~ 17:20	44,000원	
	한국시니어모델교실	금 14:00 ~ 15:20	50,000원	
목2동 문화체육 복합센터 (중랑역로 181)	쉽게 배우는 힐링댄스	월, 수 12:00 ~ 12:50	33,000원	성인
	소그룹 k-pop댄스	토 09:30 ~ 10:20 / 10:30 ~ 11:20	33,000원	초·중등
		수 16:00 ~ 16:50 / 17:00 ~ 17:50		
중랑문화체육관 (사가정로 72길 47)	에어로빅	월 ~ 금 09:00 ~ 09:50 / 10:00 ~ 10:50	48,400원	성인
	K-POP댄스	화, 목 12:00 ~ 12:50	42,000원	성인
	건강사교댄스	화, 목 13:30 ~ 14:50	43,000원	성인
	살세이션댄스	월, 수 10:00 ~ 10:50	42,000원	성인
면목2동체육관 (검재로 23길 27, 4층)	피클볼B	월, 수 12:00 ~ 13:50	70,200원	누구나
	건강사교댄스	월, 수, 금 21:00 ~ 21:50	43,000원	성인
	살세이션댄스	화, 목 19:00 ~ 19:50	42,000원	성인
	라인댄스	월, 수 14:00 ~ 14:50	33,000원	성인

중랑구민체육센터 ☎ 02-3423-1070~4 / 목2동문화체육복합센터 ☎ 02-3296-6220

중랑문화체육관 ☎ 02-436-9200 / 면목2동체육관 ☎ 02-495-5200

건강한 중랑살이, 중랑구보건소가 함께합니다

2024 중랑 반려동물 문화축제 개최

일시 11. 9.(토) 11:30 ~ 16:30 **장소** 용마포포공원 원형광장
내용 반려인과 비반려인이 함께 즐길 수 있는 중랑 반려동물 문화축제

무대존	플레이존	부스존
<ul style="list-style-type: none"> 식전 음악공연 개최식 사진공모전 시상식 행운권 추첨 반려동물 상식 골든벨 반려동물 심폐소생 강연 	<ul style="list-style-type: none"> 반려견 명랑운동회 기다려 최강자전 반려견(중·소형견, 대형견) 놀이터 운영 어질리티 및 프리스타일 시범 공연 	<ul style="list-style-type: none"> 위생미용·건강상담 행동교정상담 펫타로 견생네컷 리드줄·인식표 만들기 유기동물 입양 홍보 생명존중 인식 캠페인

보건행정과 동물정책팀 ☎ 02-2094-1043

대사증후군 무료검진 대상 연령 확대



일시 만 20 ~ 69세 중랑구민, 중랑구 소재 직장인·자영업자·대학(원)생
※ 7. 1.(월)부터 기존 만 20 ~ 64세에서 만 20 ~ 69세로 확대

예약문의 보건소 건강관리센터 ☎ 02-2094-0848~9, 0858~9
상봉보건지소 ☎ 02-2094-0500

의약과 건강관리팀 ☎ 02-2094-0896

아·맘·때! 이제, 마음을 돌봐야 할 때!

대상 중랑구민 누구나
- 정신의료기관 및 국가, 공공기관(지자체 포함)에서 운영하는 심리상담센터 등에서 심리상담이 필요하다고 인정하는자

신청방법 주민등록지 동주민센터 방문 또는 '복지로' 온라인 신청

이용장소 심리상담서비스 제공기관(주소지 상관없이 이용)

※ 기관검색 : 사회서비스 전자바우처(socialservice.or.kr), 스마트서울맵(map.seoul.go.kr)

사업내용

- (서비스내용) 심리상담 서비스 바우처 제공(120일간 총 8회, 회당 최소 50분)

- (바우처단가) 1급 제공인력은 8만 원, 2급 제공인력은 7만 원

- (지원비용) 소득수준별 차등지원(4단계 구분, 0~30% 자부담)

※ 중랑구 토닥토닥 마음건강상담소에서 사업 의뢰서 무료 발급 가능(사전예약 필수)

건강증진과 정신보건팀 ☎ 02-2094-0814



어르신 폐렴 국가 무료 예방접종 안내

대상 65세 이상 연령(1959.12.31.이전 출생자)에서 폐렴구균 23가 다당백신(PPSV23)을 한 번도 접종하지 않은 어르신

장소 어르신 폐렴구균 위탁의료기관(주소지 상관없음)

※ 관내 위탁의료기관 : '예방접종도우미' 누리집에서 검색 가능, 중랑구보건소 홈페이지 - '보건소 소식'에 게시

※ 의료기관 방문 전 접종 가능 여부 및 백신잔량 유선확인 필요

실시기준 65세 이상 연령에서 1회 접종으로 완료(추가접종 불필요)

※ 어르신 독감과 동시접종 가능

※ 단, 65세 이전 연령에서 PPSV23가 백신을 접종한 경우 → 이전 접종일로부터 5년 경과 후 65세 이상이 된 시점에 1회 재접종

준비물 신분증

관내 위탁의료기관 및 중랑구 보건소 ☎ 02-2094-0115

금연, 망설이고 있다면? <모바일 금연클리닉>

대상 중랑구민 누구나

참여방법 전화 및 QR코드 스캔 후 등록지 작성

내용 금연상담 서비스 및 금연보조제(니코틴 패치, 껌) 제공 ▲ 모바일 금연클리닉

※ 행동강화물품 및 금연 성공자(6개월) 기념품 제공, CO측정 및 니코틴의존도 검사 진행

건강증진과 건강도시팀 ☎ 02-2094-0862



직장맘&대디를위한 '토요일예비부모교실' 안내

대상 중랑구 거주 출산을 앞두고 있는 임신 20주 이상 예비부모

일시 11. 9.(토) 10:00 ~ 12:00

장소 중랑구청 제2청사 10층(봉화산로 190)

내용 분만진행 과정, 분만단계별 호흡법, 신생아 돌보기 등

건강증진과 모자보건팀 ☎ 02-2094-0182

건강칼럼

경도인지장애란 무엇일까요?



이용주

중랑구치매안심센터장

치매를 일으키는 원인 질환은 다양하지만 그중 알츠하이머병은 전체 치매의 75% 이상을 차지하는 가장 흔한 원인 질환입니다. 인지기능저하가 의심되면 치매안심센터나 병원에서 인지기능검사를 할 수 있습니다. 인지기능검사 상 인지기능의 감퇴가 관찰되나 아직 치매까지는 아닌 상태를 경도인지장애라고 합니다. 정상 노인은 1~2%가 매년 치매로 진행되는 것에 비해 경도인지장애는 1년에 10~15%가 치매로 진행합니다. 그러므로 경도인지장애에서 치매 진행을 예방하는 것이 중요하고 증상이 심해지기 전 경도인지장애 단계에서 관리를 하는 것이 필요합니다. 치매안심센터에서는 꾸준히 치매조기검진을 시행하고 있으며, 경도인지장애로 확인된 분들에게 6개월에서 1년 간격으로 검사를 권고하며 관리하고 있습니다. 또한 여러 인지영역을 훈련할 수 있는 다양한 인지강화교실을 운영하고 학습지, 전산화 인지훈련 프로그램 등 다양한 프로그램을 진행하고 있습니다. 치매 예방에 관심을 가지고 병이 진행되기 전 미리 발견하여 노력한다면 건강한 노후를 보낼 수 있습니다.

중랑구치매안심센터장 이용주 ☎ 02-435-7540

중랑구민 건강관리 역량 강화 건강 푸른 신호등 교실

대상 중랑구민 누구나

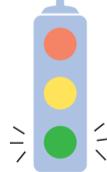
일시 11. 13.(수) 15:00 ~ 15:40

장소 중랑구청 2층 소회의실

교육주제 [8차시] 뇌졸중, 심근경색 골든타임 3시간! 조기증상을 알면 나와 가족을 지킬 수 있어요

신청방법 전화 및 중랑구청 홈페이지 접수

의약과 건강관리팀 ☎ 02-2094-0927



우리동네 이야기

거제회직판장이 전하는 따뜻한 '사랑의 저금통 성금 기부'



면목본동 거제회직판장(대표 권기종)은 사랑의 저금통에 올해 모인 성금을 기부했습니다. 이 성금은 손님 한 팀당 100원씩 사장님께서 기부하여 모은 성금으로 커다란 돼지저금통의 크기만큼 큰 의미를 품고 있습니다. 거제회직판장에서는 2020년부터 지난 해까지 4,219,460원 성금을 전달해 면목본동 주민들을 위해 사용했습니다.

면목본동 ☎ 02-2094-6008

건강과 행복을 기원하는 '어르신 장수사진 증정'



면목3·8동 행복나누리협의체가 서일대학교와 함께 지역 내 어르신들을 대상으로 장수사진 전달식을 개최하였습니다. 이 사업은 2018년부터 시작되어 7년 동안 총 165명의 어르신들에게 장수사진을 선물하였고 지역사회의 어르신들에게 따뜻한 마음을 전달했습니다. 앞으로도 행복나누리협의체는 어르신 복지를 위해 다양한 활동을 추진할 계획입니다.

면목3·8동 ☎ 02-2094-6095

사랑과 온정이 넘치는 '송편 나눔 및 이·미용 봉사'



신내1동 효사랑봉사회에서는 경로당을 방문하여 감사의 마음을 담은 송편을 전달하고 이·미용이 필요한 어르신들을 대상으로 봉사활동을 진행하였습니다. 효사랑봉사회에서는 평소에도 경로당을 자주 방문하여 어르신들의 안부를 확인하고 의견을 경청하며 지역사회의 귀감이 되고 있습니다.

신내1동 ☎ 02-2094-6592

독자퀴즈

어르신 일자리전담기관으로 어르신에게 맞춤형 일자리를 알선하고 교육을 실시하는 중랑시니어 클럽이 위치한 장소는 어디일까요? (2면 참조)

- ① 화랑마을시니어센터 ② 경로당 ③ 노인복지관



정답을 맞힌 20명을 추첨하여 소정의 모바일 서울사랑상품권을 보내드립니다.

응모기간 10. 25.(금) ~ 11. 5.(화)

당첨결과 11. 6.(수) **추첨방법** 전산추첨

정답 올리는 곳

중랑구청 홈페이지 > 구민참여 > 인터넷접수 > 기타모집

당첨자 확인

중랑구청 홈페이지 > 중랑소개 > 중랑소식 > 구정소식

홍보담당관 홍보팀 ☎ 02-2094-0562



우리동네통신원이 전하는 동네 한 바퀴

반려동물과 함께하는 중랑 '펫티켓 건강교실'

우리동네통신원 엄민희님

동물등록을 완료한 반려동물을 동반하면, 중랑구민 누구나 참여할 수 있는 '펫티켓 건강교실'을 아시나요?

저는 반려견 토비와 함께 '펫티켓 건강교실' 프로그램 중 '펫 어질리티 클래스'에 다녀왔습니다. 어질리티 훈련은 보호자와 반려견이 함께 장애물을 넘으며 유대감을 강화하고, 반려견의 자신감도 높여줄 수 있는 활동입니다. 이번 클래스는 용마폭포공원 반려가족 쉼터에서 진행되었습니다.

최근 공원 내에 반려가족 쉼터가 개장했다고 하여 궁금했던 차에 마침 클래스가 이곳에서 진행되어 방문하게 됐는데, 시설이 정말 깔끔하고 위치도 좋아서 앞으로 자주 이용하려고 합니다.

반려가족 쉼터는 반려견들이 목줄 착용 없이 이용할 수 있도록 조성된 시설이지만, 이번 클래스는 혹시 모를 안전사고를 대비하고 훈련 시 반려견의

집중도 향상을 위해 목줄을 착용하고 순서대로 한 마리씩 수업이 진행되었습니다. 처음에는 토비가 터널을 무서워하더니 두 번째 교육 이후에는 터널 안을 편안하게 통과하는 모습이 정말 신기했습니다.

'펫티켓 건강교실'에는 토비가 참여한 '펫 어질리티 클래스'를 비롯해 '펫 피트니스 클래스', '펫 수제간식 클래스'와 같은 다양한 프로그램이 진행되고 있습니다. 이뿐만 아니라 최근 중랑구에서는 봉수대공원과 중랑장미공원 화장실에 반려견 대기소를 설치하는 등 반려가족을 위한 동물복지사업을 꾸준히 진행하고 있는데요. 중랑구에서 반려동물과 함께 건강하고 행복한 삶을 누릴 미래가 더욱 기대됩니다.



35세 이상 임신부라면 최대 의료비 50만원 지원해드려요!



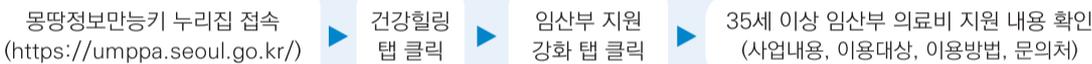
서울시가 서울에 거주하는 모든 35세 이상 임신부에게 최대 50만 원의 산전 의료비를 지원 하는 **35세 이상 임신부 의료비 지원사업**을 시작한다. 올해 1월부터 최대 100만 원의 산전 검사비를 지원할 계획이었으나, 보건복지부와 사회보장제도 신설 협의 과정에서 최대 50만 원 지원으로 금액 등 내용이 변경되면서 사업 시행이 늦춰졌다. 시는 35세 이상 임신부 의료비 지원을 고대하는 시민들의 경제적 어려움을 조금이라도 덜어주기 위해 올 1월부터 발생한 의료비부터 소급 지원하는 방안을 모색했다.

통계청 조사에 따르면 서울시 35세 이상 고령 산모 비율은 2015년 27.0%에서 2022년 42.3%로 계속 높아지고 있다. 서울시의 고령 산모비율은 35세 이상 전국 산모 비율 35.7%에 비해 높은 비중을 차지하며 전국 최고 수치다. 세계보건기구(WHO)에서 고령 산모로 기준 삼는 35세 이상의 임신부는 상대적으로 유산과 조산, 임신 합병증 발생 확률이 높아 많은 산전 진찰 및 비급여 검사 등으로 경제적 부담도 늘어나는 실정이다.

이에 서울시는 35세 이상 임신부들의 산전 관리 부담을 줄이고 건강한 출산을 돕기 위해 분만예정일 기준, 35세 이상 임신부들이 소득과 관계없이 임신 기간 중 산모·태아의 건강 상태를 확인할 수 있도록 외래 진료, 검사비를 임신 횡당 최대 50만 원까지 지원한다. 산전 검사비 지원은 7월 15일(월)부터 신청할 수 있으며, 올해 1월 1일부터 지출한 검사비, 외래진료비 등 산전관리 의료비도 소급 지원받을 수 있다. 산부인과 외 타과 진료비 발생 건도 신청 가능하며 이 경우에는 임신 유지를 위해 필요한 진료였다는 의사 소견을 추가로 제출하면 된다.

임신 확인 후부터 출산 후 6개월 이내에 ▲임신확인서 ▲진료비영수증 ▲진료비세부내역서 등 관련 구비서류를 서울시 임신·출산·육아 종합 플랫폼 '몽땅정보만능키(umppa.seoul.go.kr)'에서 온라인으로 신청하면 된다.

※ 자세한 정보 확인방법



● 문의 서울특별시 다산콜재단 ☎02-120

민생침해범죄 신고 이렇게 하세요!



▶ 무엇을 신고할 수 있나요?

불법 대부업	불법 단단계
짜퐁 판매	부동산 불법 중개
동물학대 행위	불법식품 제조·유통행위
원산지 거짓 표시 식품 허위,과장광고	무신고 이·미용, 숙박 영업행위
무등록 자동차 정비	불법약품 제조·판매행위
청소년 주류판매, 유해매체물 배포	개발제한구역 훼손

▶ 어떻게 신고해야 하나요?

방법 1. 서울시 응답소 민생침해 범죄신고센터

· 서울시 응답소 → 민원신청 → 민생침해범죄신고 및 상담 → 민생침해범죄신고센터에 글 남기기
※ <https://eungdapso.seoul.go.kr/req/crime/crime.do>

방법 2. 서울 스마트 불편 신고앱

· 앱 스토어에서 '서울 스마트 불편 신고' 앱 다운로드 → 민생사범신고 → 신고내용 작성 → 보내기

● 신고 서울시 민생사법경찰국 ☎02-2133-8811~4

2024년 서울형 입원 생활비 지원 신청하세요!



- ▶ **지원항목:** 입원(입원연계 외래진료), 국민건강보험공단 일반건강검진
- ▶ **지원일수:** 연 최대 14일(입원13일(입원연계외래진료 3일포함), 공단 일반 건강검진 1일)
- ▶ **지원금액:** 1일 91,480원 (연 최대 1,280,720원) ※24년도 생활임금 기준
- ▶ **신청조건:** 국민건강보험 지역가입자로 입원·검진 전월 기준 90일간 근로자는 24일 이상 근로, 사업자는 45일 이상 사업장 유지(임대업, 법인 제외)
- ▶ **소득·재산기준:** 신청인과 가구원 합계 소득기준 중위소득 100% 이하, 재산 3억 5천만원 이하
- ▶ **신청기간:** 퇴원일(입원·입원연계 외래진료) 및 공단일반건강 검진일로부터 180일 이내
- ▶ **신청방법:** 거주지 관할 보건소·주민센터 방문 또는 온라인 신청(<http://sickleave.seoul.go.kr>)

● 문의 서울특별시 다산콜재단 ☎02-120

서울시 1인가구지원센터 운영 안내



서울시 1인가구의 안심생활!
우리동네 1인가구 지원센터가 도와 드립니다.

- ▶ **이용대상:** 거주지가 서울이거나 직장 또는 학교 소재지가 서울인 1인가구
- ▶ **프로그램:** 반려동물, 취미여가, 건강안전, 심리지원 등 교육, 여가 문화 / 상담 / 멘토링 등
- ▶ **이용방법**
 - 자치구 1인가구 지원센터별로 이용할 수 있는 프로그램과 일정이 다르므로 가까운 자치구 1인가구지원센터 프로그램 확인 후 개별 신청
 - 센터별 프로그램 내용 및 신청방법 등은 서울 1인가구 포털 (<https://1in.seoul.go.kr>) 또는 해당 센터 전화문의

● 문의 거주지 자치구 별 1인가구지원센터 확인

중랑천 가을 음악회 개최

지역 주민의 예술적 감성을 높이는 지역 상생의 밤! 주민 여러분들의 많은 관심과 관람 바랍니다.

장 소 중화체육공원(제1연육교 아래) ※ 장미꽃빛거리에서 장소 변경
일 시 10. 26.(토) 17:00 ~ 19:30
출 연 진



문화관광과 문화공연팀 ☎ 02-2094-1822

중랑청소년 꿈축제 및 미래교육박람회 개최

중랑미래교육지구의 지난 1년을 돌아보는 「중랑미래교육박람회」와 청소년들이 함께 만드는 「중랑청소년 꿈축제」가 개최됩니다.

일 시 10. 26.(토) 12:30 ~ 18:00

장 소 용마포공원

대 상 학생, 학부모, 교사 등 다양한 교육주체 및 지역주민, 청소년

내 용

- 미래교육박람회 체험부스 및 작품전시(13:00 ~ 17:00)
- 중랑청소년 꿈축제 체험부스 및 청소년 동아리 공연(12:30 ~ 18:00)



교육지원과 미래교육팀 ☎ 02-2094-1903

역사와 함께하는 전시+버스킹 개최 <기억 속 멜로디, 시간을 노래하다>

우리나라 근현대기 동요와 대중가요의 발전에 기여한 인물들을(강소천, 박인환, 방정환, 차중락 등) 통해 그 시대를 생동감 있게 재현하는 전시입니다. 모든 세대가 공감할 수 있는 따뜻하고 행복한 시간을 선사해 드립니다.

전 시 명 《기억 속 멜로디, 시간을 노래하다》
일 시 2024. 10. 31.(목) ~ 2025. 2. 28.(금)
- 관람 시간 : 평일 10:00 ~ 17:00 주말 09:00 ~ 17:00
- 버스킹 공연 : 11. 3.(일), 11. 10.(일) 14:00 ~ 15:30(1층 미디어홀)
장 소 중랑망우공간 교육전시실 **관람료** 무료
※ 상기 공연 일정은 내부 사정에 의해 변경될 수 있습니다.



망우리공원과 망우리공원운영팀 ☎ 02-2094-6834

중랑아트센터에서 만나는 색다른 수영장 <실감미디어로 보는 그림책- 수박 수영장>



이번 전시는 안녕달 작가의 대표적인 그림책 『수박 수영장』을 실감미디어로 새롭게 만나보는 전시입니다. 그동안 그림책으로만 보았던 수박 수영장을 몰입감 높은 영상과 수박 속에 풍덩~ 빠져보는 체험미디어 프로그램으로 만나볼 수 있습니다.

대 상 누구나 ※ 장애인 관람자를 위한 점자, 수어, 음성해설 동반
일 시 2024. 11. 6.(수) ~ 2025. 9. 6.(토) 10:00 ~ 17:30
※ 일·월·공휴일 정기휴관
장 소 중랑아트센터 실감미디어 전시실

※ 연계 프로그램 안내

장애·비장애인 통합 예술놀이 프로그램

대상 : 가족 단위(보호자 1명, 어린이 최대 2명) 7팀
일시 : 11. 23.(토) 14:00, 11. 30.(토) 13:00, 16:00
신청 : 홈페이지 참고(선착순 마감)
내용 : 예술체험 놀이(촉각, 그림자, 모양자)

장애·비장애인 통합 예술놀이 꾸러미 대어

대상 : 관내 장애인센터, 복지센터, 지역아동센터 등
일자 : 11. 6.(수) ~ 12. 31.(화)
신청 : 홈페이지 참고(11월부터 선착순 마감)
내용 : 예술체험 놀이 3종 무상대여(매뉴얼 포함)

중랑아트센터 ☎ 02-3407-6541

지속 가능한 예술 생태계 조성 2024 중랑문화예술인 총회 <문화동행>

2024 중랑문화예술인 총회 <문화동행>은 중랑구의 예술가와 단체들이 네트워크를 강화하고 협업 기회를 넓히기 위한 자리입니다. 중랑구의 문화예술 지원사업과 성과가 소개될 예정이니 관심 있는 지역예술가분들의 많은 참여 바랍니다.

대 상 중랑구 내 예술가 및 단체, 청년 예술가 포함
일 시 12. 21.(토) 10:30
장 소 중랑구청 대강당
내 용 ※ 추후 중랑구청 및 중랑문화재단 홈페이지 공지 예정
- 중랑구 지역문화사업 예술활동과 2025년 사업소개, 지역예술가와의 소통
- 지역예술가 약 300여 명 참여
- 청년공간 및 예술가 온라인 사이트를 통해 구글폼 신청



▲ 참가신청



중랑문화재단 문화정책사업팀 ☎ 02-3407-6524

망우본동

제7회 '망우만끼 마을축제' 개최

대 상 중랑구민
일 시 11. 9.(토) 12:00 ~ 16:30
장 소 중랑캠핑숲 잔디광장
내 용 체험·상담 및 공연, 플리마켓 등 운영
- 공연마당 : 국악 연주, 한국 무용
- 공동체마당 : 그림상담, 전통차예절 체험 등
- 체험마당 : 전래놀이, 에코백 만들기 등



망우본동 ☎ 02-2094-6495

문화관광과

중랑구립 문화예술단체 단원 정기모집



모집부문(인원)

- 여성합창단 : 20 ~ 60세 주민(일반단원)
- 실버합창단 : 61세 이상 주민(일반단원)
- 청소년오케스트라 : 7 ~ 18세 주민 또는 구 재학생(일반단원) / 지도강사 1명(클라리넷)
※ 지도강사는 거주지, 연령, 성별 제한 예외
- 실버악단 : 61세 이상 주민(일반단원)
접수기간 11. 6.(수) ~ 11. 20.(수) 15일간
※ 실기심사 11월 말 ~ 12월 진행 예정

제출서류 응시원서, 동의서 등 부문별 필요서류
접수방법
- 방문·우편 : 중랑구청 4층 문화관광과
- 이메일 : gusguswndn@jn.go.kr

문화관광과 문화공연팀 ☎ 02-2094-1824

문화관광과

아틀리에 랑 체험프로그램

장 소 망우역 2번 출구 아틀리에 랑
모 집 10. 25.(금) ~ 11. 1.(금)
접수방법

- 어린이 프로그램 : 중랑구청 홈페이지
- 성인 프로그램 : 아틀리에 랑 네이버 카페

일 시

프로그램	일 시	대 상
어린이 체험 프로그램	11월 토요일 (월 4회)	6 ~ 7세
		8 ~ 9세
성인 공예 프로그램	11월 평일	성인

비 용 어린이 30,000원, 성인 프로그램별 상이
아틀리에 랑 ☎ 02-432-6738 / 문화관광과 문화관광팀 ☎ 02-2094-1816

휴식과 문화 예술이 함께하는

면목역 문화광장으로 당신을 초대합니다!

2023년 12월 재정비를 통해 쾌적해진 **면목역 문화광장**에서 버스킹, 국악공연, 문화예술 작품전시 등 다채로운 문화 행사가 펼쳐집니다. 광장을 활용하여 **문화예술 공연을 통해 자신의 재능을 펼치거나 문화행사 등을 개최**하고자 하는 주민들은 광장 사용신청을 하실 수 있습니다.



이용일시 연중 13:00 ~ 18:00
사용분야 문화예술 분야(버스킹, 공연, 전시 등)
장 소 면목역 문화광장(지하철 7호선 면목선 3번 출구)

신청방법 신청일 기준 다음 달 말일까지 예약 가능
- 서울시공공서비스예약 홈페이지(yeyak.seoul.go.kr) 신청
- 담당자 메일(gusguswndn@jn.go.kr) 신청

문화관광과 문화공연팀 ☎ 02-2094-1824

술·담배 없는 우리들의 소중한 쉼터, 함께 만들어요 면목역 문화광장 금주·금연구역 지정 확대



면목역 문화광장이 음주, 흡연 없는 쾌적하고 안전한 쉼터로 자리 잡을 수 있도록 광장 이용 주민, 거리가게, 인근 상인 등을 대상으로 설문조사를 실시해 **금주·금연구역 지정을 확대** 합니다. 금주와 금연에 대한 약속을 함께 꾸준히 지켜나가 주시길 바라며, 앞으로도 면목역 문화광장이 쾌적하고 편안한 쉼터가 될 수 있도록 꾸준히 노력하겠습니다!

신규 지정 구역

면목역 문화광장 주변 보도, 롯데리아 쪽 도로
※ 3개월 계도 후 2025년부터 과태료 부과(음주 5만 원, 흡연 10만 원)

건강증진과 건강도시팀 ☎ 02-2094-0865