


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

따뜻하고 포근한 중랑의 겨울

랑랑이
Rang-Rang



똥배
Ttol-Bae



상봉공방 「아틀리에 랑」에서 인형으로 탄생한 중랑구 캐릭터 랑랑이와 똥배

02 기획특집

- ▶ 안전하고 따뜻한 겨울나기
- ▶ 랑랑이 중랑구 공식 캐릭터 지정

06 규정소식(행정)

- ▶ 중랑구 10대 뉴스 선정
- ▶ 희망온돌 따뜻한 겨울나기

15 규정소식(문화)

- ▶ 중랑구립 문화예술단체 정기연주회
- ▶ 중랑구 미래유산 모집



모바일로 만나는
중랑구 소식



음성으로 만나는
중랑구 소식

12월, 특별하고 행복한 중랑의 겨울이야기

여러분의 2024년은 어떤 한 해였나요? 중랑구는 중랑구민 여러분과 함께할 수 있어 반짝반짝한 한 해였습니다. 올해를 마무리하며, 겨울을 더 특별하고 행복하게 보낼 수 있는 중랑의 다양한 장소를 소개합니다.

활기찬 야외에서 즐겨요

다시 찾아온 도심 속 겨울왕국 중랑구 어린이 눈썰매장

신나는 겨울방학, 어디에서 놀지 걱정이신가요? 아이 키우기 좋은 중랑에서는 겨울철 아이들을 위한 눈썰매장을 운영합니다. 활기찬 겨울방학을 보내는 방법, 중랑구 눈썰매장으로 놀러오세요!



2024 중랑구 어린이 눈썰매장

- 일시** '24. 12. 28.(토) ~ '25. 1. 26.(일) 10:00 ~ 17:00
 - 매주 월요일, 설 연휴기간 1. 28.(화) ~ 1. 30.(목) 휴무
 - 매시 50분 운영, 10분 휴식
- 장소** 중화체육공원
 ※ 장소는 추후 변경될 수 있음
- 대상** 18세 미만의 아동 및 청소년
- 운영시설** 슬로프, 유아 눈놀이동산, 다양한 체험부스 등
- 이용요금** 무료

체육진흥과 체육진흥팀 ☎ 02-2094-0062

대한민국 근현대사의 살아있는 박물관 망우역사문화공원

근현대사의 역사와 아름다운 산책로가 어우러진 망우역사문화공원을 소개합니다. 중랑망우공간에서 전시 관람을, 망우카페에서 휴식을, 중랑전망대에서 아름다운 중랑의 경관을 만나보세요.



기획전시 - 기억 속 멜로디, 시간을 노래하다

- 일시** '24. 10. 31.(목) ~ '25. 2. 28.(금)
 평일 10:00 ~ 17:00
 주말 09:00 ~ 17:00
- 장소** 중랑망우공간 교육전시실
- 내용** 근현대기 동요, 대중가요의 발전에 기여한 인물들을 통해 그 시대를 생동감 있게 재현하는 전시
- 관람료** 무료



망우리공원과 ☎ 02-2094-6800





따뜻한 실내에서 누려요

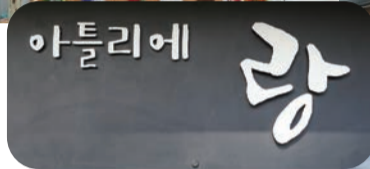
내 손으로 직접 만드는 핸드메이드 체험

상봉공방 아틀리에 랑

상봉공방은 핸드메이드 제작에 관심 있는 분들이 모여 창작 활동을 할 수 있는 문화공간으로 다양한 핸드메이드 제품을 만나보세요.

12월 플리마켓 개최

- 일 시** 12. 2.(월) ~ 12. 6.(금) 13:00 ~ 19:00
- 장 소** 망우역 2번 출구 상봉공방 공동체험장 아틀리에 랑
- 내 용** 크리스마스 실내 플리마켓 개최, 공방작가들의 작품전시 및 판매



상봉공방 아틀리에 랑 ☎ 02-432-6738
문화관광과 문화관광팀 ☎ 02-2094-1816

중랑구민 누구에게나 열려있는 복합문화공간

중랑아트센터

다양한 전시, 문화예술 체험·교육 프로그램을 진행하는 중랑아트센터에 가족, 연인, 친구와 방문하셔서 따뜻하고 행복한 시간을 가져보세요.

위 치 망우로 353 이노시티 C동 B2F
운영일시 화 ~ 토 10:00 ~ 18:00 ※ 매주 일·월·공휴일 휴관

실감미디어로 보는 그림책 - 수박 수영장

- 일 시** '24. 11. 6.(수) ~ '25. 9. 6.(토) 10:00 ~ 17:30
※ 매주 일·월·공휴일 정기휴관
- 장 소** 중랑아트센터 실감미디어 전시실
- 내 용** 대형 팝업북, 포토존, 후각 체험 공간 등



중랑아트센터 ☎ 02-3407-6541



연말을 더욱 풍성하게, 크리스마스를 더욱 행복하게

중랑실내놀이터와 함께하는 특별한 크리스마스

겨울이 오면 언제나 기다려지는 기념일! 두근두근 설레는 크리스마스를 중랑실내놀이터와 함께 보내세요.

면목점 <산타마을 대소동>

- 일 시** 12. 17.(화) ~ 12. 24.(화)
- 장 소** 중랑실내놀이터 면목점
- 프로그램**
 - ① 책 속에 숨은 루돌프 찾기, 챌린지 코스 선물 가방 옮기기
 - ② 크리스마스 소품 흥내놀이, 루돌프 색칠
 - ③ 거미줄 통과 놀이, 캐롤 악기 연주 등

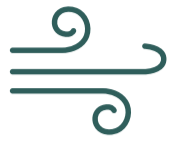
실내놀이터 면목점 ☎ 02-2207-1123

양원점 <악자지껄 놀이 속으로>

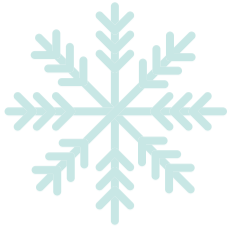
- 일 시** 12. 10.(화) ~ 12. 31.(화)
- 장 소** 중랑실내놀이터 양원점
- 프로그램**
 - ① 크리스마스 트리 꾸미기
 - ② 산타할아버지에게 편지를 써요
 - ③ 생생~ 아빠가 끌어주는 썰매
 - ④ 눈놀이 속으로~

실내놀이터 양원점 ☎ 02-438-4600





중랑구와 함께 따뜻하고 안전한 겨울 보내세요



중랑구민의 따뜻하고 안전한 겨울나기를 위해 4,286명의 근무인력, 207대의 제설장비, 2,000톤의 제설제를 갖춘 겨울철 제설대책본부를 운영합니다.

빈틈없이 따뜻한 한파 대비

버스 기다리는 시간이 편안한 스마트쉼터

- 운영장소** 관내 버스정류소 6개소
- 운영내용** 한파로부터 안전한 대기공간 조성
디지털 사이니지 설치로 구정소식과 생활편의정보 제공
- 운영기간** 연중무휴 ※ 01:00 ~ 04:30 자동폐쇄



교통행정과 교통행정팀 ☎ 02-2094-2573

앉으면 따끈따끈 버스정류장 온열의자

- 운영장소** 관내 버스정류소 183개소
- 운영내용** 버스정류장 온열의자 설치로 한파 피해 예방
- 운영내용** 외부온도 10℃ 이하일 때 최대 40℃ 까지 발열
- 운영기간** '24. 11월 ~ '25. 5월 06:00 ~ 23:00



교통행정과 교통행정팀 ☎ 02-2094-2573

찬바람 STOP! 버스정류장 추위쉼터

- 운영장소** 관내 버스정류소 34개소
- 운영내용** 버스정류장 추위쉼터 설치로 한파 피해 예방
- 운영기간** '24. 11월 ~ '25. 3월



도시안전과 안전기획팀 ☎ 02-2094-0276

추위에 지친 몸 따뜻하게 녹이는 한파쉼터

- 운영장소** 67개소(동주민센터 16, 구립경로당 39, 금융기관 12)
- 운영내용** 한파에 취약한 어르신 및 주민 대상 한파쉼터 운영
- 운영기간** '24. 11. 15.(금) ~ '25. 3. 15.(토) 평일 09:00 ~ 18:00
※ 한파특보 발령 시(동주민센터 연장 운영) : 평일 09:00 ~ 21:00



어르신복지과 어르신재가복지팀 ☎ 02-2094-1582
도시안전과 안전기획팀 ☎ 02-2094-0276



안전한 길거리를 책임지는 제설 대비



함께 치우는 눈 제설제 보관함

- 설치위치** 총 364개소
- 사용방법** 폭설 또는 길이 미끄러울 때 제설함에 있는 제설제를 활용



※ 우리동네 제설함 확인

서울안전누리(safecity.seoul.go.kr) > 재난사고속보 > 대설

도로과 도로계획팀 ☎ 02-2094-2697

스마트한 제설작업 자동염수분사장치

- 설치위치** 망우로 고갯길, 경춘북로(새우개고개), 새우개마을(용마산로139나길)
- 설치규모** 자동염수분사장치(고정식) 3개소, 1,860m
- 제설방법** 자동으로 충전된 염수를 분사하여 초기 제설 강화



도로과 도로계획팀 ☎ 02-2094-2692

눈길에도 운전 걱정 ZERO! 도로 열선

- 설치위치** 총 30개소
- 설치규모** 도로 열선 2,950m
- 제설방법** 도로 포장면 아래 설치된 열선의 열을 이용해 눈을 녹임



올해 새롭게 8곳이 추가 설치 되었습니다!

구분(개수)	위 치	구분(개수)	위 치
망우동(4)	망우로91길	면목동(3)	용마산로329 일대
	봉우재로65길 30 ~ 45		용마산로58길 일대
	봉우재로65길 8 일대	상봉동(1)	용마산로86길 9 일대
	용마산로118길 119 ~ 125		봉화산로45길 일대

도로과 도로계획팀 ☎ 02-2094-2693

내 집, 내 점포 앞 눈 치우기로 안전한 겨울나기에 동참해주세요!

※ 눈 치우는 시간 : 주간-눈이 그친 후 4시간 이내
야간-다음날 오전 11시까지



안전한 겨울나기를 위한 한파 대비 요령

라디오·TV·인터넷 등을 통해 한파 관련 기상특보를 사전에 파악하세요.

자동차 월동 용품을 미리 준비해두고 자동차 상태를 수시로 점검하세요.

난방 기구를 미리 점검하고, 내복과 방한의류를 준비하세요.

당뇨 환자, 만성 폐질환자 등은 반드시 독감 예방접종을 하세요.

긴급 상황 시 연락하세요!

한파로 인해 피해를 입었거나, 위급 상황을 발견했다면
중랑구 재난안전대책본부 ☎ 02-2094-0260, 2150

염화칼슘 등 제설 도구가 필요할 때
각 동주민센터 및 중랑구 제설대책본부 ☎ 02-2094-2680



중랑의 핫한 소식을 전해드립니다

중랑은- 지금!



2025 희망온돌 따뜻한 겨울 나기

성금·성품
모금 안내



우리동네 나눔캠페인에 참여해 주세요!

희망온돌 따뜻한 겨울나기 사업은 매년 복지사각지대에 있는 위기가정을 위해 서울사회복지공동모금회와 서울시 25개 자치구가 협력하여 진행하는 겨울철 이웃돕기 사업입니다. 올 겨울에도 어려움에 처한 이웃들에게 큰 용기와 희망을 줄 수 있도록 주민 여러분의 따뜻한 관심과 온정의 손길을 기다립니다.

기 간 2024. 11. 15.(금) ~ 2025. 2. 14.(금)

참여방법

- 성 금 : 서울사회복지공동모금회 중랑구 전용계좌 입금 후 복지정책과 또는 동주민센터에서 기탁서 작성·전달
- 성 품 : 복지정책과 또는 동주민센터 마련된 접수창구에 기탁
- 카드 단말기 : 구청 로비 사랑의 열매 온도탑 옆에 위치한 카드 단말기 이용 시 간편한 참여 가능(1회 2,000원 / 체크(신용)카드 or 삼성페이로 결제 가능)

후원계좌 우리은행 015-176590-13-538

(예금주 : 사회복지법인 사회복지공동모금회 서울특별시지회)

기부금 공제한도 개인 100% 한도, 법인 50% 한도



기부 QR코드

각 동주민센터 또는 복지정책과 복지자원팀 ☎ 02-2094-1637

올 한 해, 당신을 웃게 한 중랑구 정책은 무엇인가요?

2024년 한 해 중랑구를 빛낸 10대 뉴스를 선정해 주세요!



2024년 중랑구가 추진한 주요 정책 가운데 당신의 삶에 힘이 되었던 뉴스는 과연 무엇이었나요? 중랑구민의 일상에 편의를 더하고 긍정적인 변화를 이끈 중랑구민의 자랑스러운 '2024 중랑을 빛낸 10대 뉴스'를 여러분이 직접 뽑아주세요.

기 간 11. 15.(금) ~ 11. 30.(토)

투표방법 중랑구청 홈페이지, 중랑구 SNS를 통해 참여
(2024년 중랑구 주요 뉴스 20개 중 5개 선택)



▲ 투표 참여 QR코드

※ 네이버폼에 이벤트 동의 및 휴대폰 번호 수집 동의한 투표자 중 무작위 추첨
→ 200명에게 1인당 1만 원 상당의 커피 기프트콘 증정

당첨발표 12월 중 중랑구 SNS에 당첨자 공지

홍보담당관 언론팀 ☎ 02-2094-0552

중랑의 교통이 더 편리해졌습니다

중화역 사거리 상습정체 해소! 우회전 차로 확장



중랑구가 봉화산로에서 동일로 목동 방향으로 중화역 사거리 우회전 차로를 확장했습니다. 공사가 시행된 이 구간은 상습적으로 차가 막히고 차량 진출입이 불편한 구간이었습니다. 이번 우회전 차로 확장으로 기존 도로의 교통량이 분산되어 출·퇴근 시간대와 교통량이 많은 시간대에 심각한 정체를 겪었던 중화역 사거리의 교통 혼잡이 크게 완화될 것으로 기대됩니다. 앞으로도 지속적인 교통 환경 개선을 위해 노력하겠습니다.

도로과 도로계획팀 ☎ 02-2094-2692

행정·생활

12월은 자동차세 납부의 달입니다

납세의무자 12. 1.(일) 현재 자동차 등록원부상 소유자
과세기간 7. 1.(월) ~ 12. 31.(화) ※ 연세액 납부자 제외
납부기간 12. 16.(월) ~ 12. 31.(화)
납부방법 은행방문, 인터넷(etax.seoul.go.kr),
 스마트폰 STAX(서울시세금납부앱),
 간편결제사앱(카카오페이, 네이버페이 등)
 주민자동차세과 자동차세팀 ☎ 02-2094-1402

서울시 소상공인 풍수해보험 무료가입 안내

지원상품 소상공인 풍수해보험 VI(실손보상형)
가입대상 업장 주소가 서울시에 등록된 소상공인 중
 ① 전통시장 ② 지하 상가
 ③ 지상 1층 상가
담보손해 태풍, 홍수, 강풍, 풍랑, 해일, 대설, 지진,
 지진해일 등의 자연재해로 인한 재산적 손해
담보금액 총 보상금액 5천만 원
 - 시설/집기비품 : 3천만 원, 재고자산 : 2천만 원
 - 자기부담금 : 20만 원(사고발생 시)
가입방법 홈페이지(seoulpungsu.co.kr) 접속
문의처 ☎ 02-6952-6525
 (서울시 & SK실더스 소상공인 풍수해보험 고객센터)
 기업지원과 기업지원팀 ☎ 02-2094-1294

당신 곁에 따뜻한 금융  시민금융진흥원

서민금융진흥원은 신용이나 소득이 낮아 금융회사 이용이 어려운 근로자, 자영업자, 사회초년생, 최저신용자, 수급자 등 다양한 분들을 위한 서민금융을 지원하고 있습니다. 서민금융 상담은 서민금융콜센터 '1397'로 예약 후 가까운 전국 50개 서민금융통합지원센터에서 상담 받으세요.
 서민금융진흥원 ☎ 1397

제8기 중랑부동산자산최고경영자과정 수강생 모집

모집대상 중랑구민 및 중랑구 소재 직장인
 (기업 CEO, 전문직 등)
접수기간 11. 25.(월) ~ 12. 20.(금)
수강료 50만 원(원우회 운영비 등 별도납부)
접수방법
 - 신청서 : 중랑구청 홈페이지 참고
 - 우 편 : 중랑구 봉화산로 179 2층 부동산정보과
 - 이메일 : bmjking@jn.go.kr / 팩 스 : 02-490-4384
전형방법 서류전형 및 면접(12월 중 예정)
합격발표 2025. 1. 23.(목)
 ※ 문자 통보, 중랑구청 홈페이지 게시
 부동산정보과 부동산행정팀 ☎ 02-2094-1473

동주민센터 마을변호사 운영 안내

대 상 서울시민 누구나
일 시 동별 정기상담일(희망 동주민센터로 문의)
상담방식 전화 또는 대면
상담분야 민사·형사·가사 사건 등 각종 법적문제 상담
신청방법 사전예약(전화 또는 서울특별시 법무행정 서비스 홈페이지)
 기획예산과 법제통계팀 ☎ 02-2094-0595

문화누리카드 발급 및 사용 안내

발급대상 6세 이상 기초생활수급자 및 차상위계층
발급방법 동주민센터 방문, 문화누리카드 누리집 (mnuri.kr), 모바일앱
발급기한 11. 30.(토)
 ※ 동주민센터는 11. 29.(금) 18시까지 발급 가능
이용기간 12. 31.(화)
 ※ 기간 내 미사용 시 자동 소멸, 이월불가
이용처
 ① 문화누리카드 홈페이지(mnuri.kr) → 온-오프라인 가맹점 검색
 ② 전화주문·결제 : 동주민센터 안내문 비치
 문화누리카드 고객센터 ☎ 1544-3412 / 다산콜 ☎ 120
 각 동주민센터 및 문화관광과 문화관광팀 ☎ 02-2094-1816

중랑청소년문화예술창작센터 대관 안내

대 상 청소년 및 관내 학교
대관장소 센터 내 모션랩, 뮤직랩, 멀티랩A/B
접수일시 11. 25.(월) ~ 12. 31.(화)
대관일시 12. 2.(월) ~ 12. 31.(화) 10:00 ~ 19:00 ※ 일요일 휴관
대관료 무료
 중랑청소년문화예술창작센터 ☎ 02-495-3370

'25년 취학통지서 온라인제출 서비스 안내

이용기간 12. 2.(월) 10:00 ~ 12. 11.(수) 18:00 10일간
이용대상 서울에 거주하는 2025학년도 초등학교 취학아동의 세대주, 부모, 조부모
 ※ 서울 거주 중인 2018. 1. 1. ~ 2018. 12. 31. 사이 출생 아동
이용방법 서울시 온라인민원(minwon.seoul.go.kr)
 - 홈페이지에서 공인인증서를 통한 본인확인 후 제출 신청
 - 취학통지서 온라인 발급시 각종 안내문 함께 제공
 - 서비스 미이용자는 12. 20.(금)까지 인편 전달
이용절차 서울시 온라인민원 홈페이지 '취학통지서 온라인 제출' - 민원신청(PC에서만 이용 가능) - 인증서 확인 - 취학할 아동정보 확인 - 취학통지서 온라인 제출 - 예방접종 안내문 다운로드
 각 동주민센터 및 마을협치과 자치행정팀 ☎ 02-2094-0429

복지·안전

일상돌봄서비스 사업 안내

사업기간 2024년 10월 ~ 계속
지원대상 돌봄이 필요한 청·중장년, 가족돌봄청년
 - 질병, 고립 등으로 일상생활에 돌봄이 필요한 청·중장년(19 ~ 64세)
 - 질병, 정신질환 등을 앓고 있는 가족을 돌보거나 그로 인해 생계를 책임지고 있는 청년(13 ~ 39세)
서비스내용 기본서비스(재가돌봄+가사), 특화서비스
 - (기본서비스) 서비스 제공인력이 이용자 가정을 방문해 일정 시간 내에서 재가 돌봄가사 및 일상 생활 지원 서비스를 탄력적으로 제공
 - (특화서비스) 서비스 이용자가 필요로 하는 병원동행, 심리지원 등 일상의 부담을 경감하고 회복하기 위한 서비스 제공
이용방식 사회서비스 이용권(바우처) 발급 후 제공기관에서 서비스 이용
이용기간 6개월(재판정 가능)
지원기준 수급자·차상위 전액 지원, 소득수준에 따라 본인부담 차등화

기준 중위소득	기본 서비스 본인부담비율	특화 서비스 본인부담비율
기초수급자, 차상위 120% 이하	면제	5%
120% 초과 ~ 160% 이하	10%	20%
160% 초과	20%	30%
	100%	100%

각 동주민센터 또는 복지정책과 중랑동행팀 ☎ 02-2094-1674

지역 경찰관서 신축·리모델링 알림

내 용 노후된 지역 경찰관서를 개선하여 국민중심·현장중심 경찰활동 강화 기여
 - 민원환경 개선 : 화장실 개선, 장애인 민원대 설치 등
 - 내부시설 개선 : 노후 내·외부 설비 및 환경 개선 등

상봉파출소 리모델링 공사 준공

대 상 상봉파출소(면목동 198-1)
공사기간 8. 5.(월) ~ 10. 28.(월)
입주시기 11. 12.(화)
공사내용 내·외부 리모델링 및 노후시설 개선
건물크기 연면적 581.4㎡, 4층

봉화지구대 신축 공사 착공

대 상 봉화지구대(신내동 644-3)
공사기간 '24. 11월 ~ '25. 10월(예정)
 ※ 공사기간 동안 망우동 306-55 임시청사에서 지구대 운영
공사내용 기존 건물 철거 후, 현지 재건축
건물크기 연면적 499.1㎡, 4층(예정)

중랑경찰서 경무과 경리계 ☎ 02-2171-0131

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

중랑구의회, 제272회 임시회 마무리

행정사무감사 지적사항 처리결과 보고 및 일반안건 처리



서울시 중랑구의회(의장 최경보)는 10월 24일 제2차 본회의를 끝으로 11일간의 일정으로 진행된 제272회 임시회를 마무리하였습니다. 10월 14일 제1차 본회의로 시작된 이번 임시회는 10월 15일부터 23일까지 9일간 상임위원회별로 행정사무감사 지적사항 처리 결과 보고의 건과 일반안건 등을 심사하고, 24일 제2차 본회의를 열어 조례안 12건, 동의안 3건, 기타 8건 총 23건의 안건을 처리하였습니다.



동부간선도로 지하화 사업 월릉IC 출구 램프 설계 변경 촉구 결의안 채택

서울시 중랑구의회(의장 최경보)는 10월 24일 제272회 임시회에서 이윤재 의원이 대표 발의한 ‘동부간선도로 지하화 사업 월릉IC 출구 램프 설계 변경 촉구 결의안’을 채택하였습니다. 결의안은 ▲중랑구의회는 중랑구민의 삶의 질과 자긍심을 떨어뜨리고, 일방적 희생만 강요하는 기존 동부간선도로 지하화 사업 설계안을 반대함 ▲중랑구의회는 문제의 심각성을 전하고 개선 대책을 요구하는 중랑구의 의견에 묵묵부답으로 일관하는 서울시의 태도에 강력한 유감을 표명▲중랑구의회는 동부간선도로 지하화 사업이 중랑구민의 일방적 희생이 아닌 모든 자치구에 균등한 발전의 기회가 될 수 있도록 중랑구가 제시한 월릉 IC 출구 지하터널 램프 대안을 서울시가 반드시 반영해 줄 것을 강력히 촉구하는 내용을 담고 있습니다.

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

※ 상기 회의기간 및 부의안건은 변경될 수 있습니다.

제272회 임시회 의결 의원발의 조례

지난 제272회 임시회(2024.10.14.~10.24.) 때 의결된 중랑구의회 의원 발의 조례 4건을 소개합니다. 조례와 관련한 자세한 사항은 중랑구의회 홈페이지(council.jungnang.go.kr)와 자치법규 정보시스템[www.elis.go.kr('서울특별시 중랑구'로 이동)]을 통하여 확인하실 수 있습니다.

1. 서울특별시 중랑구의회 의원 행동강령 조례 일부개정조례안

- 대표발의자 : 김민주 의원
- 발 의 자 : 최경보, 최윤찬, 나은하, 신예진, 박열완, 고강섭, 이윤재, 조현우, 한성수

2. 서울특별시 중랑구 갱년기 증후군 관리 및 지원 조례안

- 대표발의자 : 신예진 의원
- 발 의 자 : 최경보, 최윤찬, 고강섭, 김민주, 박열완, 전유정, 나은하, 최은주

3. 서울특별시 중랑구 학교 등의 급식에 방사능 등 유해물질로부터 안전한 식재료 사용 지원에 관한 조례안

- 대표발의자 : 박열완 의원
- 발 의 자 : 최경보, 최윤찬, 나은하, 신예진, 김민주, 이윤재, 고강섭

4. 서울특별시 중랑구 스포츠클럽 지원 및 진흥에 관한 조례안

- 대표발의자 : 고강섭 의원
- 발 의 자 : 최경보, 최윤찬, 이윤재, 김민주, 김미애, 박열완, 최은주, 나은하, 조현우, 신예진, 전유정

의회 갤러리



원목중학교 의회교실



몽골 바이양갈구 중랑구의회 방문



2024 이종섭 어린이 미술대회 시상식



민간어린이집 연합회 꿈나무 가족운동회

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.



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 / 중랑구 유아종합지원센터
중랑구청 / 방정환교육지원센터 / 자치회관
평생학습관 / 면목미디어센터 / 양원미디어센터
중랑아트센터 / 중랑문화재단 / 중랑구 도서관 6개소



방정환교육지원센터 프로그램

신청기간 11. 26.(화) 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
전인교육	온가족 전래놀이「동지」	12. 15.(일) 10:30 ~ 12:00	초 1 ~ 3 & 가족
진학지원	1:1 대입컨설팅(상시)	매주 화 15:00 ~ 21:00	중·고등 & 학부모
	1:1 대입컨설팅(토요일)	12. 14.(토) 10:00 ~ 17:00	중·고등 & 학부모
	2025학년도 정식설명회	12. 13.(금) 19:00 ~ 21:00	고등 & 학부모
진로지원	교과연계 직업체험 : 성우(초등)	12. 18.(수) 16:00 ~ 17:30	초등 고학년
	교과연계 직업체험 : 성우(중등)	12. 21.(토) 13:00 ~ 14:30	중학생
	플랜하이 중학생 대상 계열탐색	12. 21.(토) 13:00 ~ 14:30	중학생
	항공우주 : 드론프로그램	12. 14. ~ 12. 28 토 10:00 ~ 12:00 / 3회	중학생
평생학습	가족 세계사 <중국 만리장성>	12. 8.(일) 10:30 ~ 12:30	초 1 ~ 3 & 부모
	가족 세계사 <아편전쟁>	12. 8.(일) 13:00 ~ 15:00	초 4 ~ 6 & 부모
	가족 4차산업 <3D펜, 감성소품 만들기>	12. 15.(일) 10:30 ~ 12:30 12. 15.(일) 13:30 ~ 15:30	초등 & 부모
	가족 한국어 <수원화성, 독립문>	12. 15.(일) 10:30 / 13:00 12. 16.(월) 16:30 / 19:00	초등 & 부모
	21세기 램프요정, 생성형 AI 활용하기	12. 18.(수) 16:00 ~ 17:30	중랑주민
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
중랑정보도서관	중랑 공감&소통 인문학 <서른세 번의 만남, 백석과 동주>	12. 6.(금) 19:00 ~ 21:30	누구나
	북클럽 <얼리버드 나잇아울>	12. 11.(수) 19:00 ~ 21:00	고등학생 이상 누구나
면목정보도서관	북클럽 <얼리버드 나잇아울>	12. 13.(금) 19:00 ~ 21:00	고등학생 이상 누구나
	숲 속 팝업북 전시회	12. 3.(화) ~ 12. 31.(화) 09:00 ~ 18:00	누구나
양원숲속도서관	1318 청소년 함께 읽기	12. 15.(일) 13:00 ~ 16:00, 12. 28.(토) 13:00 ~ 16:00	A반 : 초등 6학년 B반 : 중 1 ~ 3학년
	30권 자유대출 서비스	12. 28.(토) 09:00 ~ 17:00	청소년 이상 성인
	북클럽 <얼리버드 나잇아울>	12. 12.(목) 10:00 ~ 12:00	고등학생 이상 누구나
중랑상봉도서관	다시배움1750 마무리 공연 <Project54 클래식 기타 콘서트>	12. 4.(수) 19:30 ~ 20:30	누구나
	북클럽 <얼리버드 나잇아울>	12. 13.(금) 10:00 ~ 12:00	고등학생 이상 누구나

중랑구립도서관 도서관운영팀 ☎ 02-3407-1107~8

중랑구 환경교육센터 프로그램

신청기간 11. 26.(화) 10:00 ~ 선착순 마감

신청방법 중랑구 환경교육센터 홈페이지(jungnang.go.kr/ecoEdu)

수강료 무료 장 소 용마산로 697(신내1동)

프로그램명	강의일정	대상
약자지꼴 환경 놀이터	12. 7.(토) 10:30 ~ 11:30	유아 4 ~ 5세 (2018 ~ 19년생)
(12. 4. 야생동물 보호의 날 기념) 한글로 야생동물 그리기	12. 7.(토) 13:30 ~ 15:00	초등학교 (1 ~ 3학년)
양말목 도어벨 만들기	12. 14.(토) 10:30 ~ 12:00	초등학교 (4 ~ 6학년)
친환경 화장품 만들기	12. 4. ~ 12. 11. 수 13:30 ~ 15:30 / 2회	성인
후무스 만들기	12. 13.(금) 10:00 ~ 12:00	

중랑구 환경교육센터 ☎ 02-3423-2981~3

중랑미디어센터(면목·양원) 프로그램

신청기간 11. 26.(화) 10:00 ~ 선착순 마감 신청방법 미디어센터 홈페이지(jnmc.or.kr)

장 소	프로그램명	강의내용	강의일정	수강료
면목센터 (용마산로 209, 쌍용더플래티늄 104동 B1)	사진작가의 후보정 비법	PC와 스마트폰으로 사진 보정하기	12. 2. ~ 12. 23. 월 10:00 ~ 12:00 / 4회	20,000원
	캡컷으로 만드는 숏폼 제작	스마트폰으로 숏폼 만들기	12. 3. ~ 12. 24. 화 14:00 ~ 16:00 / 4회	20,000원
양원센터 (용마산로 670, 신내역 프라디움 더테라스 202동 B1)	시로 각색부터 숏폼제작까지	시를 활용한 이야기 각색, 이미지 생성, 영상 편집	12. 3. ~ 12. 13. 화, 금 10:00 ~ 12:00 / 4회	20,000원
	취업부터 부업까지! N잡러의 노선 활용법	노선 앱을 활용한 포트폴리오(이력서) 제작	12. 3. ~ 12. 17. 화 19:00 ~ 21:00 / 3회	15,000원
	신지혜의 영화음악 여행	디즈니와 지브리 영화 속 음악 이야기	12. 19.(목) 10:00 ~ 12:00	무료

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

중랑미디어센터(면목·양원) 무료 영화 상영회

신청기간 11. 25.(월) 10:00 ~ 선착순 마감 신청방법 미디어센터 홈페이지(jnmc.or.kr)

장 소	구분	상영일정	상영작
면목센터 (용마산로 209, 쌍용더플래티늄 104동 B1)	화목한 영화관	12. 3.(화) 14:00	클릭
		12. 10.(화) 14:00	그린 북
		12. 17.(화) 14:00	행복을 찾아서
		12. 24.(화) 14:00	패밀리 맨
양원센터 (용마산로 670, 신내역 프라디움 더테라스 202동 B1)	와글와글 시네마	12. 7.(토) 13:30	트롤(밴드 투게더)
		12. 14.(토) 13:30	토티와 영원의 탑
		12. 21.(토) 13:30	뽀로로 극장판(슈퍼스타 대모험)
		12. 28.(토) 13:30	엘빈과 슈퍼밴드(악동 어드벤처)
		12. 6.(금) 19:00	문경
양원센터 (용마산로 670, 신내역 프라디움 더테라스 202동 B1)	인디서울 2024	12. 13.(금) 19:00	그녀에게
		12. 20.(금) 19:00	단편영화 특별상영 + 시네토크
		12. 27.(금) 19:00	로봇드림
		12. 18.(수) 13:30	오페라 <마술피리>
양원센터 (용마산로 670, 신내역 프라디움 더테라스 202동 B1)	SAC ON SCREEN	12. 21.(토) 14:00	연극 <피노키오>

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

평생학습관 12월 특강 프로그램

신청기간 11. 27.(수) 10:00 ~ 11. 29.(금) 18:00 선착순 마감
신청방법 중랑구 평생학습관 홈페이지(jungnang.go.kr/study)
수강료 무료 **장소** 중랑구 평생학습관 강의실(망우본동복합청사 4~5층)

구분	프로그램명	강의일정	대상
특강	캐리커처 드로잉	12. 9. ~ 12. 16. 월 14:00 ~ 15:50 / 2회	중랑 구민 (성인)
	그리스로마신화 숨겨진 이야기	12. 10. ~ 12. 17. 화 14:00 ~ 15:50 / 2회	
	겨울철 피부관리법	12. 11. ~ 12. 18. 수 14:00 ~ 15:50 / 2회	

교육지원과 평생학습관 ☎ 02-2094-1886

구민정보화교육 수강생 모집

신청대상 30세(1995년생) 이상 중랑구민 및 중랑구 관내사업자, 재직자
신청기간 11. 25.(월) 09:00 ~ 11. 27.(수) 18:00 ※ 정원 미달 시 추가접수 예정
신청방법 중랑구청 홈페이지(jungnang.go.kr) 및 기초반은 콜센터 전화접수
신청발표 11. 28.(목) 13:00 수강 신청 시 기재한 휴대폰으로 문자 발송
강의일정 12. 9.(월) ~ 12. 29.(목)

교육장소	교육요일	교육시간	과정명	인원
신내2동 교육장	월~목 (20시간)	09:30 ~ 12:00	엑셀2016 활용	30명
		13:00 ~ 15:30	컴퓨터 기초(윈도우10)	
		15:30 ~ 18:00	스마트폰 활용	
면목5동 교육장	월~목 (20시간)	09:30 ~ 12:00	스마트폰 기초	20명
		13:00 ~ 15:30	엑셀2016 기초	
망우본동 교육장	월~목 (20시간)	09:30 ~ 12:00	인터넷 옛지 기초	20명
		13:00 ~ 15:30	유튜브 크리에이터되기(스마트폰)	

중랑구 구민정보화교육 콜센터 ☎ 02-2094-0579

초보자를 위한 1~2월 성인 생활체육교실

신청기간 12. 23.(월) 09:00 ~ 12. 27.(금) 18:00 **신청발표** 12. 31.(화) 16:00 ~ 연락
신청방법 전화 또는 중랑구청 홈페이지(jungnang.go.kr) **수강료** 무료

교실명	개강일(예정)	강의일정	장소
당구	25. 1. 6.(월)	월, 수 10:30 ~ 12:30	구슬모아당구클럽(망우로 291, B1층) ☎ 02-434-4888
볼링	25. 1. 3.(금)	월, 수, 금 10:00 ~ 12:00	현대볼링장(용마산로129나길 6) ☎ 02-491-8133
스쿼시	25. 1. 2.(목)	화, 목 10:00 ~ 12:00	중화스쿼시(동일로 775, B1층) ☎ 02-432-7013
달리기 교실	25. 1. 2.(목)	화, 목 19:00 ~ 21:30	겸재교 다리 밑(면목동 1049-12) ☎ 010-5212-4856
탁구(평일A)	25. 1. 2.(목)	화, 목 10:00 ~ 13:00	드림탁구장(봉우재로 39, 3층) ☎ 010-2766-3000
탁구(평일B)	25. 1. 6.(월)	월, 수 11:00 ~ 14:00	중랑탁구클럽(공릉로12가길 14, 2층) ☎ 010-6229-2160
탁구(주말)	25. 1. 3.(금)	금, 일 10:00 ~ 13:00	참피온탁구장(망우로 469) ☎ 02-491-7535

체육진흥과 생활체육팀 ☎ 02-2094-0074

중랑문화원 문화학교 1분기 수강생 모집

수강기간 1. 2.(목) ~ 3. 31.(월) **신청기간** 12. 16.(월) ~ 12. 31.(화)
장소 중랑구민회관 3층 **수강료** 프로그램별 상이

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

중랑문화원 ☎ 02-492-0066

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	요가(오후)	수, 금 15:00 ~ 16:00	성인
면목3·8동	☎ 02-2094-6111	하모니카(중급)	수 14:00 ~ 15:30 목 14:30 ~ 16:00	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	우쿨렐레(초급)	화 15:00 ~ 16:20	성인
상봉2동	☎ 02-2094-6294	노래교실	목 10:00 ~ 12:00	성인
중화1동	☎ 02-2094-6333	풍선아트	금 10:00 ~ 12:00	성인
중화2동	☎ 02-2094-6373	민요교실	수 09:30 ~ 11:30	성인
묵1동	☎ 02-2094-6415	우쿨렐레	금 14:30 ~ 16:30	성인
묵2동	☎ 02-2094-6453	어린이 한자	화, 목 17:00 ~ 18:00	초등
망우본동	☎ 02-2094-6505	동화구연	월 17:00 ~ 17:50	6~7세
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

상봉공방 아틀리에 랑 프로그램

신청기간 11. 25.(월) ~ 12. 2.(월) **신청방법** 망우역 2번 출구
수강료 프로그램별 상이

장소	프로그램명	강의일정	신청방법
어린이공예 (토요일)	에이드비누만들기	1부(유치부) 10:30 ~ 11:30	중랑구청 홈페이지
	크리스마스리츠	2부(초등부) 11:40 ~ 12:30	
성인공예 (오전/오후)	마크라메	월 10:30 ~ 12:30	아틀리에 랑 네이버 카페
	아크릴조명	월 14:00 ~ 16:00	
성인공예 (저녁)	붕어빵가랜드	목 19:00 ~ 21:00	
	가족소품	금 19:00 ~ 21:00	

상봉공방 아틀리에 랑 ☎ 02-432-6738 / 문화관광과 문화관광팀 ☎ 02-2094-1816

중랑구시설관리공단 생활체육 프로그램

접수기간 11. 25.(월) ~ 12. 10.(화) 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
목2동 문화체육 복합센터 (중랑역로 181)	쉽게 배우는 힐링댄스	월, 수 12:00 ~ 12:50	33,000원	성인
	바른자세 모델워킹	화 15:00 ~ 16:20	50,000원	성인
	소그룹 어린이 k-pop댄스	수 16:00 ~ 16:50, 17:00 ~ 17:50	33,000원	초·중등
		토 10:30 ~ 11:20		5세 ~ 초 3
중랑문화 체육관 (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
	파크골프	수 10:00 ~ 11:50	80,000원	성인
면목2동체육관 (겸재로23길 27, 4층)	파크골프	수 13:00 ~ 14:50	80,000원	성인
	피클볼B	월, 수 12:00 ~ 13:50	70,200원	누구나
	살세이션댄스	화, 목 19:00 ~ 19:50	42,000원	성인
라인댄스	월, 수 14:00 ~ 14:50	33,000원	성인	
	화, 목 21:00 ~ 21:50	33,000원	성인	

목2동문화체육복합센터 ☎ 02-3296-6220 / 중랑문화체육관 ☎ 02-436-9200

면목2동체육관 ☎ 02-495-5200

서울시민 누구나, 돌봄이 필요하면 ☎02-120



서울시가 **돌봄전문콜센터 「안심돌봄120」**을 운영한다. 돌봄이 필요한 서울시민이라면 누구나 02-120으로 전화를 걸면 자신에게 꼭 맞는 서비스를 안내받을 수 있다. 앞으로는 돌봄이 필요한 어르신·장애인 등 당사자는 물론 가족, 지인 누구든지 **다산콜센터 (☎02-120)로 전화 후 음성안내에 따라 3번(안심돌봄)을 누르면 돌봄전문콜센터의 밀착 상담을 받을 수 있다.**

그동안 정부, 지자체, 기관 등에서 다양한 돌봄서비스가 제공됨에도 불구하고 많은 시민들이 정보가 부족해 제대로 된 지원을 받지 못하거나 복잡한 절차 등으로 신청조차 안 하는 경우가 많았다. 이제 서울시민이라면 누구나 돌봄전문콜센터를 통해 보다 더 편리하게 서비스를 이용할 수 있게 됐다.

「안심돌봄120」은 사회복지사 자격증이 있는 전문상담원이 돌봄대상자 기본 정보 확인 후 중증도, 돌봄 난이도 등에 맞춰 제공가능한 돌봄 종류, 신청자격, 절차를 종합적이고 자세하게 알려주는 서비스다. 필요한 경우에는 거주지 주변에 있는 우수 돌봄서비스 기관도 알려준다.

아울러 와상, 중증치매, 큰 체구 등 민간에서 기피하는 **고난도 돌봄 어르신**은 서울형 좋은돌봄인증기관을 연계해 누구나 필요한 도움을 받을 수 있도록 한다. 와상·사지마비, 도전적 행동 등 **고난도 중증장애인 상담자**는 지속적으로 관리해 내년부터 권역별로 지정·운영 예정인 중증장애인 전문활동지원기관과 연계할 예정이다.

돌봄 종사자 상담도 진행한다. 서비스 제공과정에서 발생하는 사건·사고나 업무 고충 상담, 어르신과 장애인 학대, 노인 실종 등 돌봄 현장의 각종 위기 대응 관련 기초상담을 비롯해 권리 침해 등 법적 보호가 필요한 경우엔 서울시복지재단(서울사회복지공익법센터)의 법률상담도 연결해준다.

「안심돌봄120」은 **평일 오전 9시부터 오후 6시까지 운영되며, 야간이나 공휴일의 경우 돌봄전문콜센터 (1668-0120)에 상담 예약을 남기면 된다.** 전화기피(call phobia) 이용자나 청각장애인 등을 위한 카카오톡 상담채널(안심돌봄120)도 신설하여 운영되고 있으니 간편하게 이용해보자.

● 문의 서울특별시 다산콜재단 ☎02-120, 안심돌봄120 직통번호 ☎1668-0120

겨울철 수도계량기 동파예방 이렇게 하세요!

수도계량기가 얼면 수도물이 나오지 않아 불편을 겪게 됩니다. 미리 수도계량기를 보온하여 불편 없는 겨울을 보내세요!

채우기	틀기	녹이기	유의사항
수도계량기함 내부를 보온재(현옷, 종이(신문지), 스티로폼 등)로 채우고 뚜껑 덮기 전 비닐로 밀폐	혹한시에는 수도꼭지를 약하게 틀어 수도물을 '졸졸' 흘려준다. 0℃ ~ -10℃ 45초안에 1회용 종이컵에 다 채울 수 있는 정도 -10℃ ~ -15℃ 33초안에 1회용 종이컵에 다 채울 수 있는 정도	따뜻한 물수건 또는 미지근한 물부터 차 따뜻한 물로 녹여준다. * 50℃이상 뜨거운 물, 토치, 헤어드라이기 사용 금지	수도계량기가 얼어서 유리가 깨지면 수도사업소에 신고하셔야 합니다. * 수도계량기가 자연재해 동파시 보온미조치 및 관리소홀인 경우 계량기교체 대금 부과

● 문의 서울특별시 다산콜재단 ☎02-120

서울시 마을변호사·법무사와 함께 하세요!



서울시의 모든 자치구에는 동주민센터와 1:1로 연결된 **마을변호사·마을법무사**가 있습니다. 어려운 법률문제가 있다면, 망설이지 말고 동주민센터를 방문해 주세요!

- ▶ **상담내용** : (마을변호사) 민사·가사·형사 등 시민법률상담 (마을법무사) 등기·파산·상속 등 생활법률상담
 - ▶ **상담방식** : 동주민센터 방문상담 원칙, 전화상담 병행 (무료)
 - ▶ **신청방법** : 서울시민은 거주지 주소와 관계없이 편리한 동주민센터에 신청 가능
 - (방문접수) 동주민센터에서 방문하여 법률상담카드를 작성·제출
 - (유선접수) 희망 동주민센터에 전화하여 상담 신청
 - (온라인접수) 서울시 법무행정서비스(<https://legal.seoul.go.kr>)에서 가능
- ※ 무료법률상담은 일반법률상담에 한정되며, 소송대리는 지원하지 않습니다.



● 문의 서울특별시 다산콜재단 ☎02-120

어르신을 위한 서울디지털동행플라자로 오세요!

디지털동행플라자에서는 장노년층을 위한 맞춤형 디지털 교육, 상담, 체험 프로그램을 체계적으로 운영하고 있습니다. 다양한 프로그램을 통해 쉽고 자연스럽게 디지털의 일상화를 즐겨보세요!



- ▶ **이용대상** : 디지털 역량을 키우고 싶은 장노년층 누구나
- ▶ **운영시간** : 월~토요일 9~19시(3~10월) 9~18시(11월~2월)

▶ **프로그램**:

- 교육** : 스마트폰 기본 설정, 키오스크, SNS 활용, 디지털 여가생활 등
- 상담** : 태블릿, 택시·배달 어플 사용법, 온라인 송금, 헬스케어 등
- 체험** : 스크린 파크골프, 로봇바둑, 체형분석기, 무인사진관, 해피티이블 등

▶ **홈페이지** : <https://didong.kr>

● 문의 디지털동행플라자 서북센터(은평) ☎1566-2891 서남센터(영등포) ☎1566-2892

2025년 어르신 사회활동 지원사업 참여자 모집 안내

중랑구 어르신들의 활기찬 노후를 위해 어르신 사회활동 지원사업 참여자를 모집합니다. 어르신들의 소득 공백 발생을 막고 복지사각지대를 해소하고자 마련된 어르신 사회활동 지원사업에 많은 관심과 참여 부탁드립니다.

- 사업대상** · 노인공익활동사업 : 65세 이상 기초연금 수급자 / 노인역량활용사업 : 65세 이상(*표시)
 · 공동체사업단 : 60세 이상(**표시) / 취업지원 : 60세 이상

활동기간 10 ~ 12개월, 연중 / **모집인원** : 3,580명 **신청기간** 12. 9.(월) ~ 12. 20.(금) 평일 09:00 ~ 18:00

접수 및 사업관련 문의 각 사업별 수행기관 ※ 청소관리관 사업은 거주지 동주민센터로 문의



수행기관	사업명	모집인원	전화번호
중랑구청	청소관리관	401명	☎ 02-2094-1567
구립신내노인종합복지관	노노케어, 지역아동센터돌봄, 경륜전수활동, 도서관지원봉사, 초등학교급식도우미,*실버정성드림, *어르신노리터, **실버카페	604명	☎ 02-3421-4800
대한노인회중랑구지회	스쿨존교통안전봉사자, 경로당도우미, 지하철안내도우미, 초등학교급식도우미	984명	☎ 02-2207-6050
면목종합사회복지관	노노케어, 복지시설 봉사(더불어복지지원단), 지역사회 환경개선봉사(환경지킴이단)	100명	☎ 02-436-0500
서울시립대학교종합사회복지관	노노케어, 경륜전수활동, 지역아동센터봉사, 복지시설봉사	95명	☎ 02-3421-1988
시립중랑노인종합복지관	노노케어, 노노강사(취미생활지도), 공공시설봉사, 공공시설(지역사회연계), **갤러리카페	199명	☎ 02-493-9966
신내종합사회복지관	노노케어, 공공시설봉사	94명	☎ 02-3421-3400
유리원광종합사회복지관	노노케어, 복지시설봉사	78명	☎ 02-438-4011
중랑시니어클럽	공공시설봉사, 학교시설봉사, 자원재활용봉사, *(보육시설, 돌봄시설, 청소년시설, 노인시설, 교육시설, 안전관리, 공공행정)지원단, *보행로정보 수집단, **소화물배출, 취업알선	1,025명	☎ 02-974-0036

건강한 중랑살이, 중랑구보건소가 함께합니다

이·맘·때! 이제, 마음을 돌봐야 할 때!

대 상 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

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

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

건강증진과 정신보건팀 ☎ 02-2094-0814



HPV(사람유두종바이러스, 자궁경부암) 4가 예방접종

대 상

- 12 ~ 17세 여성 청소년(2006. 1. 1. ~ 2012. 12. 31. 출생자)

- 18 ~ 26세 저소득층* 여성(1997. 1. 1. ~ 2005. 12. 31. 출생자) *중위소득 50% 이하

지원내용 ※ 2006년생, 1997년생 여성은 '24. 12. 31.(화)까지 1~3차 접종 시 비용 지원

HPV 예방접종	1차 접종을 14세 이하에 시작한 경우	2회 접종 지원
	1차 접종을 15세 이후에 시작한 경우	3회 접종 지원
건강상담	12세(2011 ~ 2012년생) 여성 청소년만 건강상담 비용 지원 ※ 2011년생은 2024. 12. 31.까지 1 ~ 2차 접종 시 상담비 지원	

장 소 전국 위탁의료기관(예방접종도우미 누리집에서 검색 가능, 방문 전 유선확인)

준 비 물 신분증, 저소득층 자격확인 서류(기초생활수급자, 차상위계층 증명서 등)

관내 위탁의료기관 및 중랑구 보건소 ☎ 02-2094-0115

건강한 노후를 위한 식생활 교실

대 상 건강한 식생활 관리에 관심있는 중랑구민 30명

일 시 12. 11.(수) 14:00 ~ 16:00

장 소 건강담은 부엌, 중랑 쿠킹 스튜디오(중랑구청 제2청사 10층)

내 용

- 저속 노화, 균형식 등의 건강한 노후를 위한 식생활 가이드(이론, 30분)

- 저속 노화 관련 심검게 덜 달게 메뉴 시연(시연, 30분)

- 시식 및 질의응답(오픈토크, 30분)

신청일시 11. 29.(금) 09:00 ~ 12. 4.(수) 17:00

신청방법 중랑구보건소 홈페이지 접수 ※ 선착순마감

건강증진과 건강생활팀 ☎ 02-2094-0147

국가건강검진·암검진 예약 안내

대 상 2024년 국민건강보험공단의 일반건강검진·암검진 검진표 배부자

검진종류

- 일반건강검진(20세 이상) / 생애전환기검진(66세 이상)

- 영유아건강검진(6세 미만)

- 암검진(6대암 : 위암, 유방암, 간암, 대장암, 자궁경부암, 폐암)

※ 암 진단자 중 의료급여수급자 및 차상위본인부담경감대상자에게 암 의료비 지원

(암환자 의료비지원사업에 대한 자세한 내용은 보건소 문의 필수)

검진방법 검진기관에 예약 후 신분증 지참하여 방문

검진기관 국민건강보험공단 홈페이지(nhis.or.kr) > 건강 in > 검진기관/병원찾기

의약과 검진팀 ☎ 02-2094-0918, 0922

취학전 유아 대상 불소도포 실시

대 상 중랑구 관내 4세 이상 취학전 유아

일 시 매주 화, 목 13:00 ~ 16:00(사전 예약제)

장 소 중랑구보건소 2층 구강보건실

내 용

- 사전 전화 예약 후 보건소에서 구강검진 및 불소도포 실시

- 연 2회 불소도포 무료 실시 ※ 불소도포를 한 경우 6개월 경과되어야 가능

의약과 의약팀 구강보건실 ☎ 02-2094-0140



달빛 예비부모교실 안내

대 상 출산을 앞두고 있는 예비부모 25쌍(임신 18주 이상)

일 시 12. 18.(수) 19:00 ~ 21:00

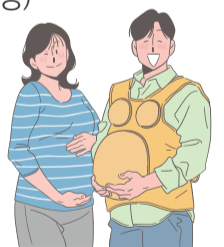
장 소 중랑구청 제2청사 10층(봉화산로 190)

내 용

- 정상분만과정·신생아 돌보기

- 예비아빠의 임신부 체험복 착용

건강증진과 모자보건팀 ☎ 02-2094-0182, 0183



건강칼럼

고혈압과 기온



조 윤 환

보건소 진료의사

고혈압은 동맥의 혈압이 지속적으로 정상범위를 벗어난 상태입니다. 고혈압은 증상이 없지만 뇌졸중, 관상동맥질환, 만성콩팥질환, 치매를 유발합니다. 건강을 유지하기 위해선 혈압을 자주 재고 소금섭취를 줄이고, 담배를 끊고, 술을 덜 마셔야 합니다. 그리고 날씨가 추워질 땐 따뜻하게 지내셔야 합니다. 날씨가 추워질수록 혈압이 오릅니다. 일본에서 건강한 노인을 대상으로 한 연구에 따르면, 실내 온도가 1°C 하락할 때마다 혈압이 0.22mmHg 상승하며, 실외 온도가 1°C 하락할 때마다 혈압이 0.43mmHg 상승한다고 합니다. 우리나라의 겨울은 여름보다 평균기온이 20°C 이상 낮기에 겨울엔 여름보다 혈압이 약 10mmHg 이상 오를 수 있습니다. 평균 혈압이 1mmHg 오를 때마다 뇌졸중 발병률이 1% 증가할 수 있으며 실제로 뇌졸중 발병률은 겨울이 여름보다 높습니다. 따라서 정상 혈압을 유지하고 뇌졸중을 예방하려면 외출할 시 따뜻하게 입고, 실내 난방을 통해 몸속 온도를 유지해야 합니다.

의약과 건강관리팀 ☎ 02-2094-0142

중랑구민 건강관리 역량 강화 건강 푸른 신호등 교실

대 상 중랑구민 누구나(30명 선착순)

일 시 12. 11.(수) 15:00 ~ 15:40

※ 체성분 검사 14:30 ~ 15:00

장 소 제2청사 지하1층 다목적실

교육주제 체성분 측정을 통한 내 몸 알기

신청방법 전화 및 중랑구청 홈페이지 접수

건강증진과 건강생활팀 ☎ 02-2094-0815



우리동네 이야기

중랑구 미용봉사단 서울시 봉사상 대상 수상



20년 넘게 자원봉사에 힘쓴 중랑구 미용봉사단이 서울특별시 봉사상 시상식에서 대상을 수상했습니다. 중랑구 미용봉사단은 북부병원과 신내노인요양원, 구립 경로당 등에서 꾸준히 이·미용 봉사를 이어왔고, 특히 거동이 불편한 어르신들의 자택에 직접 방문해 머리를 손질해 드리고 말벗이 되어 드렸습니다. 지역사회의 귀감이 될 중랑구 미용봉사단의 대상 수상을 축하드립니다.

복지정책과 자원봉사팀 ☎ 02-2094-1659

중랑구 미용봉사단을 소개합니다

구성일자 2004. 09. 01.
활동인원 13명(단장 1명, 단원 12명)
봉사시간 총 307회, 1,083시간
입단문의 전화 문의(단장 이점금 ☎ 010-8823-3600)

중랑구 공무원 제10회 서울특별시 안전상 수상



신내2동 주민센터 김동현 주무관은 퇴근 후 식당에서 의식을 잃고 쓰러진 남성을 발견하고 즉각 심폐소생술을 실시해 귀중한 생명을 구했습니다. 김동현 주무관은 중랑구청에서 매년 시행하는 심폐소생술 교육에 최근 2년간 참여했습니다. 중랑구는 매년 전 직원 대상으로 심폐소생술 교육을 진행하고 있으며 앞으로도 꾸준한 교육을 통해 구민 모두가 안전한 중랑을 만들겠습니다.

도시안전과 안전기획팀 ☎ 02-2094-0276

생명을 살리는 심폐소생술 교육에 참여해 주세요

대상 초등학교 이상 중랑구민 누구나
교육일시 3~11월 화, 목 15:30~17:30
교육장소 중랑구보건소 1층 심폐소생술 교육장
신청방법 중랑구보건소 홈페이지(jungnang.go.kr/health)

중랑구보건소 의약과 ☎ 02-2094-0906

독자퀴즈

중랑구의 먹골배 시조목에서 태어나서 중랑의 소식을 낭랑하게 전하고, 최근 중랑구의 대표 캐릭터로 지정된 머리에 하얀 배꽃이 피어있는 이 캐릭터의 이름은 무엇일까요?

(16면 참조)

- ① 랑랑이 ② 중랑이 ③ 돌배



정답을 맞힌 20명을 추첨하여 소정의 모바일 서울사랑상품권을 보내드립니다.

응모기간 11. 25.(월) ~ 12. 10.(화)

당첨결과 12. 11.(수)

추첨방법 전산추첨

정답 올리는 곳

중랑구청 홈페이지 > 구민참여 > 인터넷접수 > 기타모집

당첨자 확인

중랑구청 홈페이지 > 중랑소개 > 중랑소식 > 구성소식

홍보담당관 홍보팀 ☎ 02-2094-0562



우리동네통신원이 전하는 동네 한 바퀴

'그린 중랑 페스티벌', 친환경 축제현장을 소개합니다

우리동네통신원 노선희님

'그린 중랑 페스티벌'은 중랑구의 사회적경제기업, 주민단체, 마을활동가들이 친환경적 생산과 소비, 자원순환 활동 등을 촉진하고 알리기 위해 마련된 축제입니다. 환경을 생각하는 축제인 만큼 준비물을 미리 챙겨가면 축제를 더 즐겁고 알차게 즐길 수 있었는데요. 개인컵, 안 입는 옷, 우유팩 또는 멸균팩 10장 이상 그리고 기부하고 싶은 우산 및 물건 등을 지참하여 축제를 더욱 알차게 즐길 수 있었답니다.

축제에는 가족 단위 참여자를 위한 다양한 교육과 '재활용품을 이용한 공예품 제작', '자투리 천을 이용한 열쇠고리와 그립 톱 만들기', '커피찌꺼기(커피박)으로 씨앗 심기' 등의 체험프로그램이 진행되었고, 사회적기업이 생산하는 제품을 판매하는 부스들도 있었습니다. 저도 여러 체험 프로그램에 아이들과 함께 참여하며 모처럼 행복한 시간을 보냈습니다. 또한 지역에서

활동하는 댄스팀 및 합창단의 열정적인 공연과 음악회가 열린 덕분에 한층 더 뜨거워진 축제를 즐길 수 있었습니다.

그린 중랑 페스티벌을 통해 일상 폐기물이 나날이 증가하는 현대사회에서 환경을 위한 노력은 모두가 한마음으로 함께해야 하는 것임을 다시 한번 느낄 수 있었고, 다양한 프로그램에 참여하면서 보다 친환경적인 생활 방식을 고민하고 시도해 볼 수 있게 되어 매우 뜻깊었습니다. 이와 같은 행사도 중랑구에서 앞으로도 지속적으로 개최되어 우리 지역이 점점 더 환경친화적이고 살기 좋은 도시가 되어가길 바랍니다!



중랑구립 문화예술단체 정기연주회 안내

중랑구에서 「중랑구립 실버합창단」과 「중랑구립 실버악단」의 정기연주회를 개최합니다. 구민들의 마음을 따뜻하게 녹이는 정기연주회와 함께 행복한 연말을 보내세요.



중랑구립 실버악단 정기연주회 공연

일시 12. 2.(월) 14:00 ~ 17:00
장소 중랑구민회관 대공연장(면목로 238)



중랑구립 실버합창단 정기연주회 공연

일시 12. 14.(토) 16:00 ~ 17:30
장소 중랑구민회관 대공연장(면목로 238)

※ 자세한 사항은 중랑구청 홈페이지 참고

문화관광과 문화공연팀 ☎ 02-2094-1824

중랑구 공립박물관 건립을 위한 숨은 보물을 찾습니다!

중랑구는 망우역사문화공원의 역사와 문화를 보존·전시하기 위해 공립박물관 건립을 추진하고 있습니다. 중랑구 공립박물관의 전시 및 연구·교육 목적으로 활용할 수 있는 예비 유물을 발굴하고자 하오니 많은 참여 부탁드립니다.

대상

- 망우역사문화공원(구 망우리공원)의 과거 자료(문헌, 신문, 서적, 영상·사진, 생활사 관련 물품 등)
- 망우역사문화공원 인물 관련 자료(친필 원고, 서적, 유품, 생활 물품 등)
- 망우역사문화공원과 관련된 개인적인 사연(음성 및 영상·사진 자료, 편지 등)

모집기간 상시접수

제출서류 예비 유물 신청서, 관련 사진 등

접수방법

- 방문·우편 : 중랑구청 4층 문화관광과(봉화산로 179)
- 이 메 일 : mkpark84@jn.go.kr

※ 기타 자세한 내용은 중랑구청 홈페이지 참고 또는 전화 문의



문화관광과 문화관광팀 ☎ 02-2094-1819

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 예정이오니 관심 있는 지역예술가분들의 많은 참여 바랍니다.

대상 중랑구 내 예술가 및 단체, 청년 예술가 포함
일시 12. 21.(토) 10:30 **장소** 중랑구청 대강당
내용 ※ 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

문화관광과

중랑구 미래유산 모집

미래유산이란? 근현대 중랑구를 배경으로 다수 구민이 체험하거나 기억하고 있는 사건, 인물, 이야기가 담긴 유·무형의 유산

모집기간 상시접수

제출서류 중랑구 미래유산 선정 제안서, 관련 사진 등
제안방법

- 방문·우편 : 중랑구청 4층 문화관광과
- 이 메 일 : khr0106@jn.go.kr

※ 자세한 내용은 중랑구청 홈페이지 참고 또는 전화 문의

지원내용

- ① 미래유산 인증서 발급
- ② 미래유산 홍보
- ③ 예비 향토유산 목록 등재

문화관광과 문화관광팀 ☎ 02-2094-1818

중랑청소년문화예술창작센터

<중랑틴즈시네마> 독립영화 상영회



중랑청소년문화예술창작센터에서는 청소년에게 추천하는 독립영화를 매월 한 작품씩 무료로 상영합니다. 팝콘과 콜라를 즐기며 12월 추천영화 <비밀의 언덕>을 관람하고 이벤트에도 참여해보세요!

대상 청소년 누구나 **상영영화** 비밀의 언덕
일시 12. 14.(토) 14:00 ~ 16:00
장소 중랑청소년문화예술창작센터 커뮤니티홀

중랑청소년문화예술창작센터 ☎ 02-495-3370

중랑문화재단

엄마, 아빠와 함께 보는 아동극

2024 망우열전 강소천편 <보물찾기>

대상 초등학교 1~3학년 및 부모님
일시 12. 4.(수) 16:00, 19:00(50분 공연)
장소 중랑구립정보도서관 4층 강당
내용

- 아동문학가 강소천선생님의 동화를 엄마, 아빠와 함께 보는 공연
- 중랑문화재단 홈페이지 및 중랑구청 공연예약 동시 오픈

예매링크 url.kr/pcyeml

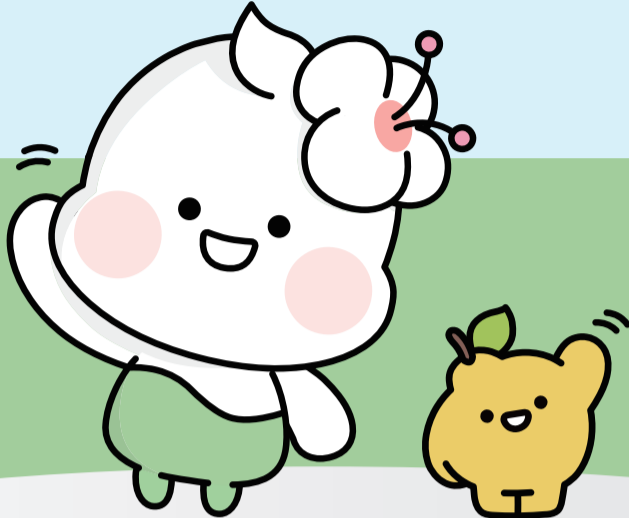
중랑문화재단 축제공연팀 ☎ 02-3407-6537

중랑구 공식 캐릭터 랑랑이를 소개합니다!

SNS 캐릭터였던 랑랑이가 중랑구 공식 캐릭터가 되어 중랑구 홍보를 위해 더욱 힘쓸 예정입니다.
지금까지 사랑해주신 만큼 많은 응원 부탁드립니다, 앞으로도 랑랑이의 활약을 기대해 주세요!

랑랑이 Rang-Rang

중랑구의 먹골배 시조목에서 태어나 머리에 하얀 배꽃이 피어있는 호기심 많은 랑랑이는 중랑의 낭랑한 소식을 전하며 중랑을 널리 알리고 있습니다.



똥배 Ttol-Bae

중랑구의 특산물인 먹골청실배 똥배!
겁이 많지만 랑랑이와 함께하며 용기있고 똥똥한 똥배로 거듭났습니다.

나의 자랑 우리 자랑

중랑구민이 랑랑이에게 보내는 축하 편지

중랑구 SNS 이벤트에 참여하여 중랑구민의 손으로 새롭게 태어난 특별한 랑랑이들을 소개합니다~



김하연 님

랑랑아 생일 축하하고 중랑구의 새 대표 캐릭터가 된 것을 진심으로 축하해!



송명우 님

랑랑아 생일 축하해, 곧 겨울이고 크리스마스라서 따뜻한 산타옷을 입혀봤어. 내년에도 잘 부탁해 :)



조빛나 님

랑랑아 나와 같은 중랑구에 태어나 중랑구 대표 캐릭터까지 되다니 너무 축하해♥



유상은 님

랑랑아, 안녕? 생일 축하해! 생일 선물은! 내가 만든 클레이 랑랑이야!

랑랑이 카카오톡 이모티콘이 팡팡!

드디어 D-day! 중랑구민 여러분을 위한 크리스마스 선물이 배달왔습니다. 랑랑이 이모티콘과 함께 행복한 연말 보내세요.

기간 12. 6.(금) 14:00 ~ 선착순 소진 시까지

대상 선착순 25,000명 배포 / 이모티콘 사용기간 30일

- 참여방법
- 1 카카오톡 검색창에 '중랑구청' 검색
 - 2 중랑구청 카카오톡 채널 추가버튼 클릭
 - 3 랑랑이 이모티콘 다운로드

※ 중랑구청 카카오톡 채널 기존 친구일 경우 이모티콘 배포 일시에 채널 차단 후 다시 추가 시 다운로드 가능

