

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

## 3월 두근두근 새학기 시작! 배움으로 활기찬 중랑



제2방정환  
 교육지원센터  
 '25. 11. 개관 예정

제2방정환교육지원센터 조감도

### 02 기획특집

- ▶ 새학기 교육정보 안내
- ▶ 중랑구 건강 지원 사업 안내

### 06 규정소식(행정)

- ▶ 중랑행복농장 분양 안내
- ▶ 상반기 민방위 교육일정 안내

### 15 규정소식(문화)

- ▶ 중랑신춘문예 공모전 안내
- ▶ 중랑 서울장미축제 참여자 모집



모바일로 만나는  
 중랑구 소식



음성으로 만나는  
 중랑구 소식

# 꿈을 향해 성장하는 너의 빛나는 새 학기 새출발을 응원해!

새싹이 움트는 3월, 새 학기를 맞이하는 학생들 마음속에는 기대와 설렘이 가득할텐데요.  
새 학기를 시작하는 아이들의 교육을 책임지는 '방정환교육지원센터' 소개부터 입학 전 알아두면 좋을 꿀팁까지 골고루 소개합니다.

## 꿈나무들의 배움터 '방정환교육지원센터'

2021년 5월에 문을 연 방정환교육지원센터는 전문적인 교육 프로그램 지원을 통하여 중랑구 교육의 질을 높이고 미래인재 양성을 위한 통합교육 플랫폼의 역할을 하고 있습니다. 특히 학교·가정·사회를 위한 공교육 협업 및 분야별 맞춤형 교육 프로그램을 운영합니다.



새로 생겨요!

### 2025년 11월 준공 예정 '제2방정환교육지원센터'

위 치 면목동 626-11  
내 용 지하1층~지상7층  
규 모 과학체험실, 북카페, 프로그램실 등



### 이용안내

- 위 치** 중랑구 망우로 325(상봉동)
- 이용대상** 중랑구민 누구나
- 운영시간** 평 일 09:00 ~ 22:00  
토요일 10:00 ~ 18:00
- 운영내용** 맞춤형 교육 프로그램 제공, 학습 및 체험 지원
- 홈페이지** educenter.junghang.go.kr

방정환교육지원센터 ☎ 02-2094-1885

### 프로그램

- |                   |                |
|-------------------|----------------|
| <b>방정환 전인교육</b>   | <b>진로지원 분야</b> |
| • 어린이세상(미취학아동)    | • 신산업 체험 프로그램  |
| • 독서활동 및 체험       | • 중랑 청소년 진로박람회 |
| <b>진학지원 분야</b>    | <b>학습지원 분야</b> |
| • 진학컨설팅/설명회       | • 공부 잘하는 학습코칭  |
| • 대입 면접 컨설팅/수시특강  | • 중랑 디딤돌 멘토링   |
| <b>학교 연계 분야</b>   | <b>기타 프로그램</b> |
| • 1DAY 진로 체험 프로그램 | • 지역 연계 프로그램   |
| • 대학 캠퍼스 투어 프로그램  | • 어린이날 행사 등    |

## 새학기를 준비하는 신입생들을 위한 꿀팁!

### 입학준비금 지원 혜택 받으세요

- 지원대상** 서울 소재 초·중·고등학교 신입생
- 지원금액** (초등) 1인당 20만원 (중·고등) 1인당 30만원
- 지원내용** 입학준비에 필요한 의류, 가방, 도서 등 직접 구매
- 신청기간 및 방법**

구분	1차 신청기간	2차 신청기간	신청 사이트
초등학생	2. 24.(월) ~ 2. 28.(금)	3. 10.(월) ~ 3.14.(금)	on.zeropaypoint.or.kr
중·고등학생	2. 3.(월) ~ 2. 10.(월)	3. 10.(월) ~ 3.14.(금)	start.sen.go.kr

### 기타 안내사항

- 신청방법 및 지급시기 문의: 입학학교
- 제로페이 사용방법 문의: 제로페이 콜센터 (☎ 02-1670-0582)

서울시교육청 콜센터 ☎ 02-1396 / 교육지원과 학교지원팀 ☎ 02-2094-1915

### 입학 전 예방접종 받으세요

#### 초등학교 입학자(4종)

DTaP 5차, 폴리오 4차, MMR 2차, 일본뇌염 불활성화 백신 4차 또는 약독화 생백신 2차

#### 중학교 입학자(3종)

Tdap(또는 Td) 6차, 일본뇌염 불활성화 백신 5차 또는 약독화 생백신 2차, HPV 1차(여학생 대상)

※ 예방접종도우미 누리집 (nip.kdca.go.kr)에서 접종 확인 가능

중랑구보건소 건강증진과 ☎ 02-2094-0866, 0838



**초등학생을 위한 행복한 공간을 소개합니다**

**• 아이들의 방과후를 책임지는 우리동네키움센터**

- 이용대상** 돌봄이 필요한 모든 초등학생(맞벌이 가정 우선)
- 운영시간** 평일 13:00 ~ 19:00/20:00(센터별 상이)  
※ 1호점: 아침돌봄(07:00 ~ 09:00)
- 운영내용** 상사·일시돌봄, 돌봄 프로그램, 급·간식 제공
- 이용료** 월 50,000원/일 2,500원
- 이용방법** 우리동네키움포털 온라인 신청 (icare.seoul.go.kr)

아동청소년과 아동정책팀 ☎ 02-2094-6946



<p>♥ <b>1호점</b> 신내1동</p> <p>📍 신내역로1길 145, 101호</p> <p>☎ 02-435-2157</p>	<p>♥ <b>2호점</b> 목1동</p> <p>📍 신내로25가길 2, 303호</p> <p>☎ 02-972-6633</p>	<p>♥ <b>3호점</b> 면목4동</p> <p>📍 용마산로 209, 상가동 1호</p> <p>☎ 02-492-9598</p>
<p>♥ <b>4호점</b> 면목7동</p> <p>📍 용마산로51길 42, 202호</p> <p>☎ 02-6212-0232</p>	<p>♥ <b>5호점</b> 망우본동</p> <p>📍 양원역로 92, 2호</p> <p>☎ 02-493-7942</p>	<p>♥ <b>6호점</b> 목1동</p> <p>📍 동일로160길 49, 2층</p> <p>☎ 02-949-1666</p>

**청소년을 위한 다양한 공간을 소개합니다**

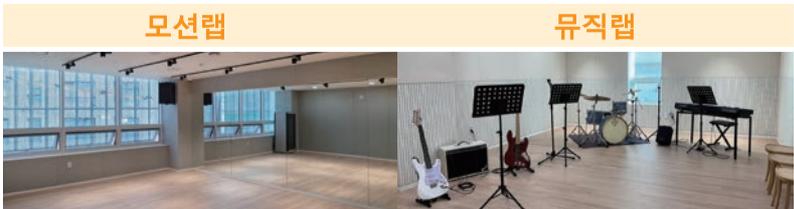


핀란드형 청소년 예술교육기관

**• 예술을 즐기는 중랑의 '아난탈로(Annantalo)' 중랑청소년문화예술창작센터**

- 위치** 면목로36길 4(면목7동복합청사 3층)
- 이용대상** 12세 ~ 19세(초5 ~ 고3) 관내 청소년 누구나
- 운영시간** 월 ~ 토 10:00~19:00
- 운영내용**
  - 시각, 음악, 공연, 댄스 분야 학교·지역연계·상설 프로그램 운영
  - 청소년운영위원회 활동 및 시설 대관 등
- 이용료** 무료
- 대관신청** 네이버 '중랑청소년문화예술창작센터' 검색 후 예약

중랑청소년문화예술창작센터 ☎ 02-495-3370  
아동청소년과 청소년팀 ☎ 02-2094-6962



- |  |  |
|--|--|
| <p><b>모션랩</b></p> <p>댄스 등 움직임 활동 공간</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 면적 51.87㎡(15평)</li> <li>• 최대 수용 인원 15명</li> </ul> | <p><b>뮤직랩</b></p> <p>악기 연주 등 음악 활동 공간</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 면적 38.33㎡(11평)</li> <li>• 최대 수용 인원 10명</li> </ul> |
|--|--|



**• 친구들과 소통하며 '딩가딩가' 즐겁게 놀아요~ 딩가동**

- 이용대상** 12세 ~ 19세(초5 ~ 고3) 관내 청소년 누구나
- 운영시간** 화 ~ 금 12:00 ~ 21:00/토 10:00 ~ 20:00(번지별 상이)
- 운영내용**
  - 보드게임존, 미니다락방, 노래방 등
  - 청소년운영위원회, 청소년재능나눔축제, 청소년동아리 등 운영
- 이용료** 무료
- 홈페이지** dingga.jungnang.go.kr

아동청소년과 청소년팀 ☎ 02-2094-6962

<p>♥ <b>딩가동 1번지</b> 신내1동</p> <p>📍 용마산로117길 42</p> <p>☎ 02-2094-6965</p>	<p>♥ <b>딩가동 2번지</b> 면목2동</p> <p>📍 면목천로 127</p> <p>☎ 02-2207-7942</p>
<p>♥ <b>딩가동 3번지</b> 목1동</p> <p>📍 공릉로2길 8-4, B103호</p> <p>☎ 02-978-7933</p>	<p>♥ <b>딩가동 4번지</b> 면목2동</p> <p>📍 봉우재로6길 5</p> <p>☎ 02-6493-7942</p>
<p>♥ <b>딩가동 5번지</b> 망우본동</p> <p>📍 양원역로 92, 양원NH1단지 101동 지하</p> <p>☎ 02-435-7955</p>	





# 주민의 건강을 지키는 든든한 동반자 중랑에서 건강과 행복 챙겨요

추운 겨울을 지나 어느새 햇살이 따스한 봄이 다가오고 있습니다. 겨우내 찌뿌둥했던 몸과 마음을 봄을 맞아 중랑에서 활력으로 가득 채워보세요. 의료비 부담을 덜어드리는 중랑구 보건소와 다양한 건강 지원 사업을 소개합니다.



## 중랑구민을 위한 올인원 건강서비스! 중랑구 보건소

중랑구 보건소는 중랑구민의 건강을 종합적으로 관리하고 증진시키기 위한 다양한 건강서비스를 제공하고 있습니다.

**이용대상** 중랑구민 누구나 **위 치** 봉화산로 179

**지원내용** 건강진단서 접수·수납, 금연클리닉, 대사증후군 검사·상담, 임신 사전건강관리 지원, 심폐소생술 교육 등

**지원내용** 월 ~ 금 09:00 ~ 18:00(점심시간 12:00 ~ 13:00)

**이용방법** 방문 및 전화문의

**시설규모** 지상 1층 ~ 3층

- 1층 건강관리센터, 모자건강센터, 보건민원실, 심폐소생술교육실
- 2층 영양의학실/골밀도실, 재활보건실, 결핵검진실, 병리검사실, 구강보건실
- 3층 약국

중랑구 보건소 ☎ 02-2094-0144



### 건강관리센터

금연클리닉(금연 지원 서비스), 대사증후군 검사 및 상담, 1차 진료(고혈압, 당뇨, 이상지질혈증)

의약과 건강관리팀 ☎ 02-2094-0896

### 모자건강센터

난임시술비 및 임신 사전건강관리 지원, 임신부 등록 및 산전검사, 산모 신생아 도우미 및 모자보건 의료비 지원 등

건강증진과 모자보건팀 ☎ 02-2094-0836

## 우리 동네에서 만나요

### 보건지소·분소



#### 상봉보건지소

☎ 02-2094-0500 📍 동일로114길 10

♥ 대사증후군 검진 및 상담, 영양이랑 운동이랑 상봉건강교실, 건강동아리 운영, 건강지킴이 교육 등

#### 면목보건분소

☎ 02-2094-0715 📍 사가정로51길 48, 2층

♥ 내과(고혈압, 당뇨, 고지혈증), 한방진료(침 시술, 약제 처방), 예방접종(성인 대상 B형 간염) ※ 내과·한방진료는 예약제 운영

## 우리 동네 취약시간 운영 병·의원·약국 소개

평일 18시 이후 운영하는 병·의원, 약국

496개소

토요일 운영하는 병·의원, 약국

716개소

일요일 운영하는 병·의원, 약국

87개소

평일 저녁, 주말에도 중랑구 병·의원, 약국은 쉽 없이 운영합니다



### 24시간 응급실 운영

#### 서울의료원

☎ 02-2276-7000 📍 신내로 156(신내동)

#### 녹색병원

☎ 02-490-2000 📍 사가정로49길 53(면목동)

#### 동부제일병원

☎ 02-437-5011 📍 망우로 511(망우동)

## 몸에 좋은 선택, 금연을 위한 '금연클리닉'

금연 작심삼일은 이제 그만! 중랑구 보건소 '금연클리닉'과 함께라면 금연 성공 확률 120%!

### ♥ 금연클리닉 운영

- 이용대상** 중랑구민 누구나
- 운영시간** 월 ~ 금 09:00 ~ 18:00(점심시간 12:00 ~ 13:00)
- 운영장소** 보건소 1층 건강관리센터
- 지원내용**
  - 1:1 개인별 상담 및 교육, 행동요법 치료
  - 금연 상담서비스, CO 및 니코틴 측정
  - 금연 보조제(니코틴 패치, 니코틴 껌) 지원
  - 금연 보조 물품 제공 및 6개월 금연 성공자 기념품 제공
- 신청방법** 방문(보건소 1층 금연클리닉) 및 전화 신청



중랑구 보건소 금연클리닉 ☎ 02-2094-0126~9

### ♥ 모바일 금연클리닉 카카오톡 채널 운영

- 이용대상** 중랑구민 누구나
- 운영내용** 모바일 금연클리닉 카카오톡 채널 운영
- 지원내용**
  - 금연 상담전문가와와의 1:1 맞춤상담
  - 금연 관련 용품 제공
- 신청방법** 카카오톡 채널 가입 및 전화 신청



건강증진과 건강도시팀 ☎ 02-2094-0129

## 건강한 몸을 위한 첫걸음 대사증후군 검사

- 이용대상** 20세 ~ 69세 중랑구민
- 운영시간** 월 ~ 금 09:00 ~ 17:00  
(점심시간 12:00 ~ 13:00)
- 직장인을 위하여  
매월 세 번째 수요일에는  
07:30~09:00 조기 운영합니다!  
(사전예약 필수!)

공복혈당 · 콜레스테롤 검사



- 운영장소** 보건소 1층 건강관리센터
- 검사항목** 혈압, 혈당, 중성지방, HDL콜레스테롤, 체성분 등
- 상담내용**
  - 검사결과에 따른 전문의 1:1 맞춤 건강관리계획 수립 및 관리
  - 생활습관 개선을 위한 분야별 전문가 상담(운동, 영양)
- 신청방법** 방문(보건소 1층 건강관리센터) 및 전화 신청
- 사전준비** 사전 예약, 10시간 이상 금식, 신분증 지참 방문

의약과 건강관리팀 ☎ 02-2094-0858~9, 0848~9

## 중랑 쿠킹 스튜디오에서 배우는 건강 밥상 이야기

- 이용대상** 중랑구민 24명
- 운영기간** 3. 18.(화), 3. 25.(화),  
4. 1.(화), 4. 8.(화) 총 4회  
14:00 ~ 16:00
- 수업장소** 건강 담은 부엌,  
중랑 쿠킹 스튜디오  
(중랑구청 제2청사 10층)

중랑 쿠킹 스튜디오



- 수업내용**
  - 나의 밥상 돌아보기, 나의 짠맛과 단맛 알아보기
  - 고지혈 및 비만 예방식단, 나를 위한 챙김 식사 등
  - 이론(30분)과 조리실습(90분)
- 신청기간** 3. 10.(월) ~ 3. 13.(목) ※ 선착순 마감
- 신청방법** 보건소 홈페이지 신청(jungnang.go.kr/health)

건강증진과 건강생활팀 ☎ 02-2094-0158

※ 더 다양한 중랑구 보건·의료사업이 궁금하시다면 중랑구 보건소 홈페이지(jungnang.go.kr/health)에서 확인하세요.

### ● 우리아이 안심병원

- ♥ **서울의료원**
- ☎ 02-2276-7000
- 📍 신내로 156(신내동)

매일 24시간 준응급  
소아 대상 야간 휴일 적정진료

### ● 우리아이 안심의원

- ♥ **장스소아청소년과의원**
- ☎ 02-490-4131
- 📍 망우로 411(망우동)

평일 19~21시까지 경증  
소아 대상 일차적 진료

### ● 공공심야약국

- ♥ **건명약국** ☎ 02-435-3900
- 📍 면목로 421(면목동)
- 🕒 화, 목, 일 22시 ~ 익일 01시

- ♥ **엠약국** ☎ 02-491-7772
- 📍 용마산로 670 A동 AB112호(망우동)
- 🕒 월, 수, 금, 토 22시 ~ 익일 01시

### 그 외 야간, 휴일 진료 의료기관 및 약국 찾아보는 법

- 응급의료포털  
(E-gen 통합 홈페이지:  
e-gen.or.kr)
- 반드시 전화  
확인 후 방문



중랑의 핫한 소식을 전해드립니다

# 중랑은- 지금!



중랑행복1농장



중랑행복4농장

도심 속 힐링의 시간을 가져요!

## 2025년 중랑행복농장 분양을 시작합니다

직접 농사지어 수확하는 즐거움을 만끽할 수 있는 중랑행복농장이 드디어 분양을 시작합니다.  
도시 농부가 될 수 있는 기회를 놓치지 마세요~

**대 상** 3. 1.(일) 현재 중랑구에 주민등록이 되어 있는 모든 구민  
※ 1세대당 1구좌만 신청 가능(1세대 2명 이상 신청시 자동 취소)

**신청기간** 3. 4.(화) 10:00 ~ 3. 10.(월) 18:00 **신청방법** 온라인 접수

※ 중랑구청 홈페이지(jungnang.go.kr) → 구민참여 → 인터넷 접수(구청) → 기타모집 → 중랑행복농장

**선정방법** 무작위 전산 추첨

**당첨자발표** 3. 17.(월) 17:00 중랑구청 홈페이지 게시

**농장위치 및 분양규모**

구분	위치	분양 규모
중랑행복1농장	중랑구 신내1동 256-9 일대(청남공원 인근)	텃밭 130구좌
중랑행복2농장	중랑구 망우3동 423-43(돌산체육공원 인근)	텃밭 50구좌(취약18구좌 포함), 배나무 25구좌
중랑행복3농장	중랑구 망우3동 113-2 일대(배밭공원 인근)	텃밭 108구좌
중랑행복4농장	중랑구 면목3·8동 산32-1 일대(면목고 뒤)	배나무 100구좌

※ 취약계층 범위 : 중랑구민 중 장애인, 기초생활수급자, 한부모가정, 북한이탈주민, 다문화가정(증명서 제출)

**분양금액** 텃밭 1구좌(약 2평) 연 30,000원(중랑행복2농장 취약계층 무료)

배나무 1그루 연 100,000원(중랑행복2, 4농장)

도시농업과 도시농업운영팀 ☎ 02-2094-1072~4



진입차단시설 평시



진입차단시설 작동시

### 침수로부터 중랑구민의 안전을 지켜주는 상봉지하차도 진입차단시설 설치

**위 치** 상봉동 190-101(상봉1동)

**규 모** 진입차단설비 2개소

(상봉1동 주민센터 앞, 방정환교육지원센터 앞)

**설치목적** 지하차도 침수 예방

**운영방식** 수위 10cm 도달시 스크린 작동 차량 통제

도로과 도로조명팀 ☎ 02-2094-2733



### 안전한 통학 환경 조성을 위한 동일로 중목초교 앞 횡단보도 설치

**위 치** 동일로 665 앞

**내 용**

- 중목초등학교 앞 보도육교 철거

- 횡단보도 신규 설치

※ 과속단속카메라 4개, 양방향 교통신호기 및 바닥신호등, 노면표시, 교통표지판 설치

도로과 도로계획팀 ☎ 02-2094-2692

### 제3기 주택개발아카데미 개강 안내

**대 상** 정비사업 조합장 및 추진대표 등

**기 간** 3월 ~ 11월 / 월 1 ~ 2회(15강)

**장 소** 중랑구청 소회의실

**교육내용**

- 정비사업 기본 및 단계별 주요사항 등
- 정비·법률·감정평가분야 전문가와 함께하는 토론행 특강
- 중랑구민(일반 조합원)을 대상으로 하는 주택개발아카데미 수강생 별도 모집 예정 (중랑구청 홈페이지 공고)

주택개발추진단 주택정책팀 ☎ 02-2094-6882

### 중랑구민 자전거 보험 안내

**보장대상** 중랑구민(자동가입) ※ 별도 가입절차 없음

**보험기간** '25. 3. 1.(토) ~ '26. 2. 28.(토)

**청구기간** 사고일로부터 3년

**보장범위**

- 자전거를 직접 물거나 탑승 중에 발생한 사고
- 중랑구민이 어느 지역에서든 운행 중인 자전거와 충돌하여 피해를 입은 경우

**보장내역** 사망, 후유장애, 진단 및 입원위로금 등

**신청방법** 피보험자가 직접 보험사에 서류 제출

**문 의** ☎ 1899-7751(DB손해보험 상담센터)

교통행정과 교통시설팀 ☎ 02-2094-2582

### 찾아가는 칼같이·우산수리 서비스 운영

**운영기간** 3. 4.(화) ~ 3. 27.(목)

※ 시범운영 기간

**운영일시** 매주 월 ~ 금 10:30 ~ 15:30

※ 접수마감 15:00 / 주말·공휴일 미운영

**운영장소** 망우 마을공동일터 (망우로77길 12, 1층)

※ 4월 ~ 6월 동 주민센터 순회 운영

(일정 및 장소는 추후 공지 예정)

**대 상** 중랑구민

**비 용** 개당 100원

※ 1인당 2개 이내의 칼, 가위, 우산만 접수 가능

지역경제과 일자리지원팀 ☎ 02-2094-2263~4

**행정·생활·복지**

**EM 복합기 운영 실시**

**보급장소** 동주민센터(면목본동, 면목2동, 목2동, 망우본동, 망우3동), 중랑구 환경교육센터  
**보급일시** 3. 10.(월)부터 매주 월, 목 10:00 ~ 17:00 (환경교육센터는 월~목) 상시운영  
※ 선착순 보급으로 조기소진 될 수 있음 (월요일 소진 시 목요일 보급 불가, 유선확인 후 방문 요망)  
**이용방법** 2L 빈 페트병 구비 후 방문 (1회 1.8L, 1인당 2회 제한)  
맑은환경과 녹색성장팀 ☎ 02-2094-2426

**모바일 주민등록증 발급 안내**

**대 상** 중랑구민 누구나  
**신청기간** 3. 14.(금) ~ 연중  
**신청장소** 동주민센터 방문  
**발급방법 및 수수료**  
① QR코드를 통한 발급 : 무료  
② IC주민등록증 : IC칩 비용(5,000원) + 주민등록증 재발급 수수료(5,000원)  
**문 의** 동주민센터 주민등록담당자  
마을협치과 자치행정팀 ☎ 02-2094-0429

40만 구민이 40만 구민을 돕는  
**중랑동행사랑넷**  
https://www.jungnang.go.kr/donghaeng  
전국 최초  
구민 연계 플랫폼  
중랑형 복지브랜드

**중소기업육성기금 융자 안내**

**신청기간** 2. 17.(월) ~ 3. 7.(금)  
※ 예산 소진 시 조기 마감될 수 있음  
**지원규모** 20억원  
**융자규모** 업체당 5천만 원 이내 (3천만 원 이하 소액 우선 고려)  
**융자대상** 중랑구에 사업자등록 후 3개월 이상 경과된 중소기업 및 소상공인  
**융자조건** 대출금리 1.5%, 2년 거치 3년 균등분할 상환  
※ 현재 우리구 중소기업육성기금 융자 상환 중 업체는 제외  
※ 중소기업육성기금 운용심의위원회 심의 결과에 따라 융자금이 조정 또는 제외될 수 있음  
※ 자세한 사항은 중랑구청 홈페이지 공고문 참고  
기업지원과 기업지원팀 ☎ 02-2094-1292

**2025년 상반기 민방위 교육일정 안내**

**참석대상** 민방위 1 ~ 2년차 대원(4시간 교육)  
**교육기간** 3. 17.(월) ~ 6. 13.(금)  
**교육장소** 서울시민방위교육장(성북구 석관동 375)  
**교육준비물** 편안한 복장, 신분증, 교육통지서

구분	교육일정			
	3월	4월	5월	6월
면목본동	17(월)/오후	14(월)/오후	29(목)/오후	9(월)/오후
면목2동	18(화)/오후	18(금)/오후	27(화)/오후	13(금)/오후
면목3·8동	21(금)/오후	17(목)/오후	30(금)/오후	10(화)/오후
면목4동	21(금)/오전	15(화)/오전	30(금)/오전	10(화)/오전
면목5동	20(목)/오후	14(월)/오전	29(목)/오전	9(월)/오전
면목7동	17(월)/오후	18(금)/오후	27(화)/오후	13(금)/오후
상봉1동	21(금)/오전	18(금)/오전	27(화)/오전	13(금)/오전
상봉2동	18(화)/오전	15(화)/오전	30(금)/오전	10(화)/오전
중화1동	21(금)/오전	15(화)/오후	26(월)/오후	12(목)/오후
중화2동	20(목)/오전	17(목)/오후	26(월)/오후	12(목)/오후
목1동	18(화)/오후	18(금)/오전	27(화)/오전	13(금)/오전
목2동	18(화)/오전	17(목)/오전	26(월)/오전	12(목)/오전
망우본동	20(목)/오후	14(월)/오전	29(목)/오전	9(월)/오전
망우3동	21(금)/오후	14(월)/오후	29(목)/오후	9(월)/오후
신내1동	20(목)/오전	17(목)/오전	26(월)/오전	12(목)/오전
신내2동	21(금)/오후	15(화)/오후	30(금)/오후	10(화)/오후

※ 오전: 09:00 ~ 13:00, 오후: 14:00 ~ 18:00  
• 주말교육 : 4. 26.(토) 09:00 ~ 13:00  
• 야간교육 : 5. 13.(금) 19:00 ~ 23:00  
※ 지정된 날짜 참석 어려울 시 위 일정 중 다른 날짜 이수 가능  
※ 교육기간 내 매주 수요일은 시민체험교육으로 인해 교육 불가  
※ 자세한 사항은 safekorea.go.kr 참조

**제31기 해도두리 가족봉사단 모집**

**모집기간** 2. 24.(월) ~ 모집 완료 시 (신규 신청자 우선, 선착순 모집)  
**대 상** 중랑구에 거주하는 초등학교 이상 자녀를 둔 20가족  
**활동기간** 3월 ~ 6월(월 1회 토요일 / 총 4회)  
**봉사내용** 요양원 봉사, 반찬나눔 봉사, 망우역사문화공원 환경정화, 양말목 컵받침 만들기  
**신청방법** 중랑구청 홈페이지에서 신청서 작성 후 이메일(jnvc@jn.go.kr) 제출  
중랑구 자원봉사센터 ☎ 02-2094-1654, 1365

**2025년도 개별공시지가·개별주택가격 열람 및 의견제출**

**기 간** 3. 21.(금) ~ 4. 9.(수)  
**대상 및 방법**

구분	대 상	방 법
개별 공시지가	면목동 1-2 외 36,757필지	- 중랑구청 부동산정보과 및 재산취득세과 - 동주민센터(민원실)
개별 주택가격	면목동 1-2 외 17,695호	- 부동산공시가격알리미 (realtyprice.kr)

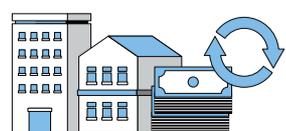
(개별공시지가) 부동산정보과 지가조사팀 ☎ 02-2094-1504~5  
(개별주택가격) 재산취득세과 주택평가팀 ☎ 02-2094-1314

도시안전과 민방위팀 ☎ 02-2094-0293

**페이스페인팅 전문봉사자 양성교육 교육생 모집**

**모집기간** 2. 25.(화) ~ 모집 완료 시 (신규 신청자 우선, 선착순 모집)  
**신청대상** 중랑구 거주하는 주민(성인, 30명)  
※ 최소 1년 이상 전문봉사자로 활동 가능한 봉사자  
**교육기간** 3. 13.(목) ~ 5. 1.(목)  
**교육일시** 매주 목요일 10:00 ~ 12:00(2시간), 총 8회  
**교육장소** 중랑구 자원봉사센터 회의실 (중랑구청 제2청사 4층)  
**신청방법** 중랑구청 홈페이지에서 신청서 작성 후 이메일(hy95@jn.go.kr)제출 or 방문 접수  
**수료기준** 8회 중 5회 이상 참여  
중랑구 자원봉사센터 ☎ 02-2094-1655, 1365

**저소득층 전세보증금 반환보증료 지원**



**대 상** 전세보증금반환 보증에 가입한 임대보증금 3억 이하 중랑구민  
- 연소득 ① (청년)5천만원, ② (청년 외)6천만원, ③ (신혼부부)7.5천만원 이하 무주택 임차인  
**지원내용** 전세보증금반환 보증금 보험료 전액(최대 30만원)  
- 청년, 신혼부부 가구 : 보증료 전액(최대 30만원)  
- 일반가구 : 보증료의 90%(최대 30만원)

**기 간** 연중  
**신청방법**  
- 보증가입 동시신청(앱·은행창구) ※국토부 시스템 구축 중  
- 온라인 : 정부24(gov.kr)  
- 방문 : 중랑구청 주택관리과 임대사업팀

주택관리과 임대사업팀 ☎ 02-2094-2136

# 의회 중랑구의회 소식

중랑구의회 홈페이지를 방문하시면 더욱 다양한 의정활동을 보실 수 있습니다.  
 홈페이지 [council.jungnang.go.kr](http://council.jungnang.go.kr)  
 페이스북 [www.facebook.com/jungnangcouncil](http://www.facebook.com/jungnangcouncil)

## 중랑구의회, 제274회 임시회 마무리 2025년도 구정 업무계획 보고 및 일반안건 등 처리



서울시 중랑구의회(의장 최경보)가 지난 2월 11일 제2차 본회의를 끝으로 8일간의 일정으로 진행된 을사년 새해 첫 임시회를 마무리하였습니다. 이번 임시회는 4일 제1차 본회의를 시작으로, 5일부터 상임위원회별로 2025년도 구정 업무계획 보고를 받고 조례안 및 일반안건을 심의하였습니다. 이어서 임시회 마지막 날인 11일에는 제2차 본회의를 열어 「서울특별시 중랑구 소상공인 지원에 관한 조례 일부개정조례안」을 비롯한 조례안 8건, 보고 7건, 기타 안건 4건 등 총 19건을 모두 처리한 후 임시회를 마무리하였습니다.

## 서울지역아동센터 대상 의회교실 개최 지방의회 기능·역할 체험, 민주시민 소양 함양



서울시 중랑구의회(의장 최경보)는 1월 23일 본회의장에서 서울지역아동센터 학생 15명이 참여한 의회교실을 개최하였습니다. 이번 의회교실에서 학생들은 본회의장과 의회의 주요 시설을 견학한 후, 의장, 의원, 의회사무국장 등의 역할을 나눠 맡았습니다. 학생들은 직접 두 가지 안건을 상정하고, 제안 설명, 찬반 토론, 표결 과정을 실제 회의처럼 진행하였으며, 이를 통해 지방의회의 기능과 역할을 직접 경험하며 성숙한 민주시민으로서의 소양과 자질을 키울 수 있었습니다. 또한, 이윤재 의원(묵1동, 묵2동)이 학생들과의 Q&A 시간을 마련해 중랑구 의회의 역할을 설명하고, 학생들의 궁금증을 해소하며 유익한 시간을 가졌습니다.

※ 의회교실 참여 문의 : 중랑구의회 의사팀 ☎ 02-2094-2076

## 중랑구의회는 구민 여러분에게 항상 열려 있습니다!

인터넷과 모바일을 통해 중랑구의회를 보다 가까이에서 만나보실 수 있습니다. 중랑구의회 홈페이지([council.jungnang.go.kr](http://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.





## 2025년 적십자 특별회비 전달

서울시 중랑구의회(의장 최경보)는 지난 1월 23일 대한적십자사 서울지사에 적십자 특별회비를 전달하며 지역사회를 위한 나눔의 뜻을 함께했습니다. 이날 행사에서는 사회 공헌 활동 확산을 주제로 간담회가 먼저 진행되어 지역사회를 위한 협력 방안이 논의되었으며, 이후 최경보 의장을 비롯해 나은하 의회운영위원장, 최은주 행정재경위원장, 조현우 복지건설위원장이 적십자 특별회비를 전달하였습니다. 이 자리에는 이강자 대한적십자봉사회 중랑지구협의회장과 적십자 봉사원, 대한적십자사 서울지사 관계자들도 함께해 의미를 더했습니다. 적십자 특별회비는 이재민 구호와 취약계층 지원 등 적십자의 인도주의 사업에 소중히 사용되고 있으며, 중랑구의회는 매년 적십자 특별회비 전달을 통해 이웃사랑과 나눔 문화 확산에 앞장서고 있습니다.

## 제273회 정례회 구정질문 요지



한성수 의원  
(상봉1동, 신내2동)

### 1. 봉화산 근린공원 환경개선 및 정비에 관하여

봉화산은 깔끔한 정비와 무장애 데크길 설치로 구민들에게 사랑받는 공간이 되었지만, 몇 가지의 개선점이 보입니다. 공원 내에서 생활폐기물 무단 투기, 고장난 화장실 변기 방치, 제초작업 미비 등으로 공원이 방치된 느낌을 주고 있습니다. 또한 생태연못은 기능을 하지 못하고 악취를 발생시키며, 쓰레기가 방치되어 있는 상태입니다. 특히 연못은 지역 어르신들의 쉼터 역할을 해야 하는 중요한

공간이므로 더욱 세심한 관리가 요구됩니다. 봉화산의 관리가 제대로 되지 않는 이유는 인력이 부족하기 때문입니다. 현재 봉화산을 관리하는 인력은 12명이며, 그중 일부는 배발을 전담하고 있어 실제로 봉화산을 관리하는 인원은 10명에 불과합니다. 봉화산의 넓이를 고려했을 때 관리 인력이 충분하지 않으므로 공원의 체계적 관리를 위해 인력 확충과 개선이 필요합니다.

### 2. 봉화산 근린공원 데크길 안전장치 미설치에 관하여

봉화산 근린공원은 관리 부족과 안전 문제로 개선이 필요합니다. 신내11·12단지 데크길에는 미끄럼 방지를 위한 논슬립패드가 설치된 반면, 봉화산 근린공원 쪽 데크길(신내9단지 옆)에는 설치되어 있지 않아 비, 눈, 낙엽 등으로 인한 미끄럼 사고 우려가 큼니다. 이를 해결하기 위해 논슬립패드 설치를 제안하며, 약 200m 구간의 설치는 예산 부담도 크지 않을 것으로 판단됩니다. 또한, 공원의 청결과 관리를 위해 하루 3~4시간 근무할 전담인력 1명을 배치하고, 기능을 상실한 생태연못은 메운 뒤 꽃동산 등으로 대체할 것을 제안드립니다. 주민 의견과 구청 담당부서와의 협의를 바탕으로, 구청장님의 관심과 지원을 통해 봉화산이 새롭게 단장되길 바랍니다.

도시환경국장 : 신내 9단지 인접 봉화산 근린공원의 관리를 위해 전담 인력을 배치하고 생태연못 정비 예산을 활용해 주민 의견을 반영한 꽃동산과 휴게 공간을 조성하겠습니다. 또한, 무장애데크길에는 생태공원 정비와 함께 미끄럼 방지시설을 설치하여 쾌적하고 안전한 환경을 제공하겠습니다. 앞으로도 공원 녹지 조성과 환경 개선에 최선을 다하겠습니다.

### 3. 중랑구 사회복지시설 종사자 처우개선에 관하여

사회복지서비스는 취약계층을 보호하고 지원하는 필수 영역으로, 이를 담당하는 사회복지시설 종사자들은 열악한 근무환경과 낮은 임금, 사회적 인식 부족 등으로 어려움을 겪고 있습니다. 중랑구에는 242개 시설에서 3,089명의 종사자가 근무하며, 다양한 직종 간 협업이 이루어지고 있습니다. 2021년 제정된 「서울특별시 중랑구 사회복지사 등의 처우 및 지위 향상을 위한 조례」에 따라, 구청장은 종사자 처우개선을 위해 노력해야 하나, 최근 사회복지시설 종사자 외 다양한 분들이 참여하는 체육행사 예산으로 편성된 3천만원 이외에 별도의 처우개선 노력이 없었습니다. 인근 노원구와 도봉구의 사례처럼 실태조사를 기반으로 한 종합 운영계획 수립이 필요합니다. 중랑구에서도 종사자 의견을 반영한 실태조사를 실시하여, 근무환경 개선과 처우개선을 위한 종합 계획을 수립하고 이를 통해 종사자들의 노력과 성과를 존중하며, 실질적인 처우 개선 방안을 마련해야 할 것입니다.

생활복지국장 : 중랑구는 2005년부터 사회복지인 한마음 워크숍을 통해 소통과 화합을 도모하며 우수 사회복지사 표창으로 노고를 격려해왔습니다. 그러나 증가하는 업무량과 복지시설 종사자 수에 비해 처우 개선이 부족한 상황입니다. 아쉽게도 2025년 예산에는 사회복지인 체육행사가 반영되지 못했지만, 종사자들의 사기 진작과 근무환경 개선은 반드시 필요합니다. 향후 실무협의체 및 간담회를 통해 현장의 의견을 수렴하고, 처우 개선 및 지원사업을 포함한 종합계획을 지속적으로 추진하겠습니다.



※ 제273회 정례회 구정질문 요지에 대한 자세한 질의 내용과 답변은 중랑구의회 홈페이지(council.jungnang.go.kr) 및 모바일로 만나는 중랑구의회(QR코드)에서 확인하실 수 있습니다.[중랑구의회 홈페이지 - 회의록 - 구정질문]

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

**교육정보 통합제공 웹 “중랑e학당”**  
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** 2. 26.(수) 14:00 ~ 선착순 마감 (프로그램별 일부 상이)  
**신청방법** 중랑구 방정환교육지원센터 홈페이지(educenter.jungnang.go.kr)  
**수강료** 프로그램별 상이 **장 소** 망우로 325(상봉1동)

구분	프로그램명	일시	대상
가족 전인	자기주도 학습 자녀 코칭	3. 21. ~ 4. 11.(금) 10:30	초등 학부모
	가족 세계사 <튀르키예 / 스톤헨지>	3. 8.(토) 10:30 / 13:00	초1 ~ 6 & 보호자
	가족 한국사 <신라 / 백제>	3. 15.(토) / 3. 25.(화)	초1 ~ 6 & 보호자
	4차산업 <3D모델링 / 토크캐드>	3. 22.(토) 10:30 / 13:30	초1 ~ 6 & 보호자
진학 지원	1:1 대입컨설팅	매주 화 15:00 ~ 21:00 3. 15.(토) 10:00 ~ 17:00	중고생 & 학부모
학습 지원	한생연과 함께하는 호기심 과학교실	3. 11. ~ 4. 1.(화) 15:00 / 4회	초3 ~ 4학년
	디딤돌 멘토링	3. 12.(수) ~ 5. 16.(금)	초2 ~ 고2학년
진로 지원	우연히찾은진로 & 인공지능전문가	3. 8.(토) 10:00 ~ 13:00	초등 고학년
	생성형 AI의 세계	3. 8. ~ 3. 22.(토) 10:00	중학생
	진로전문상담	3월 중(개별 일정)	초등 / 중등
	직업체험 : 1인 미디어크리에이터	3. 22.(토) 10:00 / 13:00	초등 / 중등

중랑구 방정환교육지원센터 ☎ 02-2094-1885

### **중랑행복도시농업센터 프로그램**

**신청기간** 2. 25.(화) 10:00 ~ 선착순 마감  
**신청방법** 중랑구청 홈페이지(jungnang.go.kr) 및 서울시공공서비스예약시스템 신청  
**장 소** 중랑행복도시농업센터(중랑구 신내동 256-14, 청남공원 내)

프로그램명	일시	내용	대상
수제막걸리 만들기	3. 12.(수) 14:00 ~ 16:00	먹골청실배를 활용한 수제막걸리 만들기	성인
치유농업체험교실	3. 11.(화), 3. 25.(화) 14:00 ~ 16:00	씨앗 발아 과정 배우며 새싹 키우기 만들기	
		생화를 활용한 꽃다발 아트 만들기	
힐링원예교실	3. 14.(금), 3. 28.(금) 14:00 ~ 16:00	공기정화식물 화분 만들기(스투키)	
		서양관 화분 만들기	
몸에 이로운 풀요리	3. 22.(토) 14:00 ~ 16:00	썩개떡 만들기	누구나
이끼테라리움교실	3. 8.(토), 3. 22.(토) 10:00 ~ 12:00	나무이끼를 활용한 판다정원 만들기	
채식밥상을 부탁해	3. 15.(토) 14:00 ~ 16:00	연두부경단과 오미자 화채 만들기	
씨앗대여프로그램	상시 10:00 ~ 18:00	계절 씨앗 대여하기(예약 없이 방문)	

도시농업과 도시농업센터팀 ☎ 02-3422-1085

### **중랑미디어센터(면목·양원) 프로그램**

**신청기간** 2. 26.(수) 10:00 ~ 선착순 마감 **신청방법** 미디어센터 홈페이지(jnmc.or.kr)

장 소	프로그램명	강의내용	일시	수강료
면목센터 (용마산로 209, 쌍용더플래티늄 104동 B1)	재미있는 솟품 제작 클래스(심화)	스마트폰으로 유행하는 솟품 만들기	3. 4. ~ 3. 25.(화) 10:00 ~ 12:00 / 4회	20,000원
	[시니어] 차근차근 디지털 드로잉	[50세 이상] 갤럭시 탭으로 작품 그리기	3. 5. ~ 4. 9.(수) 14:00 ~ 16:00 / 6회	30,000원
	나도 스마트폰 사진작가 [기초]	음식, 공간, 인물 상황에 맞는 촬영 이론, 실습	3. 7. ~ 4. 4.(금) 10:00 ~ 12:00 / 5회	25,000원
양원센터 (용마산로 670, 신내역 프라디움 더테라스 202동 B1)	시 실무 역량 UP! 업무 최적화 스킬	취업준비생을 위한 기획안 작성부터 PPT 제작까지 AI 활용법	3. 13. ~ 3. 25.(화, 목) 19:00 ~ 21:00 / 4회	20,000원
	[노필영화학교] 영화를 읽는 시간	한창욱 평론가와 함께 영화가 더 재밌어지는 영화 읽기	3. 6. ~ 3. 27.(목) 10:00 ~ 12:00 / 4회	20,000원
	[노필영화학교] 어린이 영화 교실	초등학생(4 ~ 6학년)을 위한 영화 제작 수업	3. 15. ~ 4. 19.(토) 10:00 ~ 13:00 / 6회	무료

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

### **중랑구립도서관 프로그램**

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

구분	프로그램명	일시	대상
면목정보도서관	<우리동네 공방체험> MBTI 향수 만들기	3. 26.(수) 19:00 ~ 21:00	성인
양원숲속도서관	1318 청소년 함께 읽기	3. 16.(일) 13:00 ~ 16:00, 3. 29.(토) 13:00 ~ 16:00	중 1 ~ 3학년 초등 6학년
	30권 자유대출 서비스	3. 29.(토) 09:00 ~ 17:00	누구나
중랑숲 어린이도서관	취학 전 천 권 읽기	연중	관내 5 ~ 7세 유아
	초등 천 권 읽기 <하루독서 챌린지>	연중	관내 초등학생 누구나

※자세한 사항은 중랑구립도서관 홈페이지를 확인하시기 바랍니다.

중랑구립도서관 도서관운영팀 ☎ 02-3407-1107~8

### **중랑구 환경교육센터 프로그램**

**신청기간** 2. 26.(수) 10:00 ~ 선착순 마감  
**신청방법** 중랑구 환경교육센터 홈페이지(jungnang.go.kr/ecoEdu)  
**수강료** 무료 **장 소** 용마산로 697(신내1동)

프로그램명	일시	대상
씨앗이 터져요(씨앗폭탄 만들기)	3. 29.(토) 13:30 ~ 15:00	초등학교(1 ~ 3학년)
흙 속 세상은 놀라워!	3. 8.(토) 10:00 ~ 12:00	초등학교(3 ~ 4학년)
별이 보이지 않는 밤	3. 29.(토) 10:00 ~ 12:00	
탄소는 속상해	3. 8.(토) 13:30 ~ 15:00	초등학교(4 ~ 6학년)
친환경 공예방 -업사이클링 수제종이-	3. 7.(금) 10:00 ~ 12:00	성인
환경책 함께 읽기(물이라는 세계)	3. 19.(수) 19:00 ~ 20:30	
(물의 날 기념) 쌀뜨물 활용법	3. 19.(수) 13:30 ~ 15:00	
직조자수로 시작하는 녹색소비생활	3. 22.(토) 10:00 ~ 12:00	

중랑구 환경교육센터 ☎ 02-3423-2981~2

### **중랑미디어센터(면목·양원) 무료 영화 상영회**

**신청기간** 2. 25.(화) 10:00 ~ 선착순 마감 **신청방법** 미디어센터 홈페이지(jnmc.or.kr)

장 소	구분	일시	상영작
면목센터 (용마산로 209, 쌍용더플래티늄 104동 B1)	화목한 영화관	3. 4.(화) 14:00	달짝지근해
		3. 13.(목) 14:00	인생은 아름다워
		3. 18.(화) 14:00	공조2
		3. 27.(목) 14:00	노랑:죽음의 바다
	와글와글 시네마	3. 8.(토) 13:30	바다 탐험대 옥토넷(해저동굴 대탈출)
		3. 15.(토) 13:30	프린스 코기
양원센터 (용마산로 670, 신내역 프라디움 더테라스 202동 B1)	노필독립예술극장 「나만의 시상식」 기획전	3. 14.(금) 19:00	사랑은 낙엽을 타고
		3. 21.(금) 19:00	룸 넥스트 도어
		3. 28.(금) 19:00	새벽의 모든
	모두의 영화관	3. 29.(토) 10:30	고양이의 보은

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

## 구민정보화교육 수강생 모집

**신청대상** 30세(1996년생) 이상 중랑구민 및 중랑구 관내사업자, 재직자  
**신청기간** 2. 25.(화) 09:00 ~ 2. 27.(목) 18:00 ※ 정원 미달 시 추가접수 예정  
**신청방법** 중랑구청 홈페이지(jungnang.go.kr) 및 기초반은 콜센터 전화접수  
**신청자발표** 2. 28.(금) 13:00 수강 신청 시 기재한 휴대폰으로 문자 발송  
**강의일정** (월/수) 3. 5.(수) ~ 3. 31.(월), (화/목) 3. 4.(화) ~ 3. 27.(목),  
 금 특강 3. 28.(금), 과정별 8회진행, 특강 3시간  
**강의내용** 스마트폰 기초, 파워포인트 기초(2016), 인터넷 기초(엣지) 등  
**강의장소** 신내2동 교육장, 면목5동 교육장, 망우본동 교육장  
 ※ 자세한 사항은 중랑구청 홈페이지를 확인 하시기 바랍니다.  
 구민정보화교육 콜센터 ☎ 02-2094-0579

## 평생학습관 프로그램

**신청기간**  
 - 문화예술 & 주말야간 프로그램 : 2. 27.(목) 10:00 ~ 3. 3.(월) 18:00(선착순 마감)  
 - 인문교양 프로그램 : 2. 27.(목) 11:00 ~ 3. 3.(월) 18:00(선착순 마감)  
**신청방법** 중랑구 평생학습관 홈페이지에서 신청  
**강의장소** 망우본동복합청사 4 ~ 5층

구분	프로그램명	강의일정	수강료
문화 예술	수채 캘리그래피	화 10:00 ~ 11:50(03. 18. ~ 07. 01.) / 15회	3만원 (교재비, 재료비 별도)
	오일파스텔로 명화그리기	수 10:00 ~ 11:50(03. 19. ~ 06. 25.) / 15회	
	민화 속 반력동물	목 10:00 ~ 11:50(03. 20. ~ 06. 26.) / 15회	
	캐릭터처 드로잉	금 10:00 ~ 11:50(03. 21. ~ 07. 04.) / 15회	
인문 교양	시로 퍼스널브랜딩하기	월 10:00 ~ 11:50(03. 17. ~ 06. 30.) / 15회	무료 (교재비, 재료비 별도)
	넘치는 열정, 맹자처럼	화 14:00 ~ 15:50(03. 18. ~ 07. 01.) / 15회	
	수필쓰기 <다시, 길을 걷다>	수 10:00 ~ 11:50(03. 19. ~ 06. 25.) / 15회	
	클래식 음악, 삶을 만나다.	수 14:00 ~ 15:50(03. 19. ~ 06. 25.) / 15회	
	건축공학박사와 함께하는 유럽 건축 기행	목 10:00 ~ 11:50(03. 20. ~ 06. 26.) / 15회	
	식품 라벨의 숨겨진 이야기	수 14:00 ~ 15:50 (03. 19. ~ 03. 26.) / 2회	
야간	차와 삶의 인문학	목 10:00 ~ 11:50(03. 20. ~ 03. 27.) / 2회	무료 (교재비, 재료비 별도)
	성공하는 얼굴 경영(인상학)	목 19:00 ~ 20:40(03. 20. ~ 03. 27.) / 2회	
주말	봄맞이 가구배치	토 10:00 ~ 11:50(03. 22.) / 1회	무료 (교재비, 재료비 별도)
	아크릴페인팅(고흐의 해바라기)	토 14:00 ~ 15:50(03. 22.) / 1회	

교육지원과 평생교육팀 ☎ 02-2094-1886

## 중랑아트센터 나대기 예술아카데미

**신청기간** 매월 20일 10:00 ~ 말일  
**신청방법** 중랑문화재단 홈페이지(jnfac.or.kr)  
**수강료** 프로그램별 상이(홈페이지 확인)  
**장 소** 중랑아트센터 프로그램실 / 시청각실(망우로 353)

프로그램명	강의 일정	모집 인원	신청대상
풍경이 있는 수필 교실	수 14:00 ~ 16:00	15명	성인
쉬운 클래식 가곡 교실	화 10:00 ~ 11:00	20명	
나도 '배우'다	수 13:00 ~ 15:00	10명	
뮤지컬로 놀자!	토 10:00 ~ 12:00	12명	
나를 위한 시간 - 아트테라피 젠탱글	화 10:00 ~ 12:00	15명	
행복을 담은 민화	수, 금 10:00 ~ 12:00	각 10명	
디지털 드로잉 그림공방	목 10:00 ~ 12:00	15명	
테마가 있는 감탄 우드 버닝	금 14:00 ~ 16:00	10명	

중랑아트센터 ☎ 02-3407-6541

## 자치회관 프로그램

수강료 프로그램별 상이

자치회관	연락처	프로그램명	강의일정	대상
면목본동	☎ 02-2094-6023	종이접기(초등생)	월 16:30 ~ 17:20	초2 ~ 자격증반
면목2동	☎ 02-2094-6056	성인영어(초급)	수 10:00 ~ 12:00	성인
면목3·8동	☎ 02-2094-6111	한글	목 10:00 ~ 13:00	성인
면목4동	☎ 02-2094-6139	중국어(듣기, 말하기) 과정반	화, 금(오전) 14:00 ~ 16:00	성인
면목5동	☎ 02-2094-6172	클레이&토탈공예	금 17:00 ~ 18:30	6 ~ 8세 아동
면목7동	☎ 02-2094-6225	중국어 초급	목 13:30 ~ 15:30	성인
상봉1동	☎ 02-2094-6259	바리스타 교실 (5주 강의)	오전반 월, 수 10:00 ~ 11:50 오후반 화, 목 19:00 ~ 20:50	성인
상봉2동	☎ 02-2094-6294	노래교실	목 10:00 ~ 12:00	성인
중화1동	☎ 02-2094-6333	캘리그래피 & 종이접기	수 10:00 ~ 12:00	성인
중화2동	☎ 02-2094-6373	영어초보	화 10:00 ~ 12:00	성인
목1동	☎ 02-2094-6415	우쿨렐레	금 14:30 ~ 16:30	성인
목2동	☎ 02-2094-6453	어린이 한자	화, 목 17:00 ~ 18:00	초등
망우본동	☎ 02-2094-6505	발리댄스	수, 금 10:30 ~ 11:30	성인
망우3동	☎ 02-2094-6534	젠탱글	화 14:00 ~ 16:00	성인
신내1동	☎ 02-2094-6574	단전호흡	화, 목 7:40 ~ 9:10	성인
신내2동	☎ 02-2094-6622	홍차이야기	목 10:00 ~ 12:00	성인

## 중랑구시설관리공단 생활체육 프로그램

**접수기간** 2. 24.(월) 07:00 ~ 3. 10.(월) 선착순 마감(접수 첫날은 09:00 ~)  
 ※ 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	운영요일 및 시간	수강료(원)	대상
중랑구민 체육센터 (신내로15길 189)	시니어모델교실	금 14:00 ~ 15:20	50,000	성인
	노래교실	수 14:00 ~ 15:50	22,000	성인
	장구난타	월 16:00 ~ 17:20	44,000	성인
금 16:00 ~ 17:20		44,000		
중랑문화체육관 (사가정로 72길 47)	살세이션댄스	월, 수 10:00 ~ 10:50	42,000	성인
	파워요가	월, 수, 금 09:00 ~ 09:50	40,000	성인
목2동 문화체육 복합센터 (중랑역로 181)	에어로빅	월 ~ 금 09:00 ~ 09:50, 10:00 ~ 10:50	48,400	성인
		월, 수, 금 11:00 ~ 11:50, 19:00 ~ 19:50	69,000	
	점핑피트니스	화, 목 19:00 ~ 19:50	50,000	성인
		월 ~ 금 19:00 ~ 19:50	107,000	
면목2동체육관 (겸재로23길 27, 4층)	쉽게배우는 힐링댄스	월, 수 12:00 ~ 12:20	33,000	성인
	살세이션댄스	화, 목 19:00 ~ 19:50	42,000	성인
	라인댄스	월, 수 14:00 ~ 14:50	33,000	성인
	라인댄스	화, 목 21:00 ~ 21:50	33,000	성인

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

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

우리동네 나눔캠페인

2025 희망온돌 따뜻한 겨울나기

저소득 주민의 겨울나기를 위한 「2025 희망온돌 따뜻한 겨울나기」 사업에 함께해주셔서 감사드립니다.  
주민 여러분이 후원하신 성금·성품은 중랑구의 어려운 이웃에게 모두 지원됩니다.

모금 현황

1,550,714천 원('24. 11. 15. ~ '25. 1. 31.)

• 성 금 : 636,421천 원    • 성 품 : 914,293천 원

중랑 곳곳에 온기를 전하며!

관내 저소득 주민들에게는 따뜻한 겨울을 보낼 수 있도록 후원금품을 지원하고 있으며, 복지사각지대에 놓인 취약계층에게는 자립기반 마련에 도움을 주고 있습니다. 또한 동 지역사회보장협의체 및 복지시설에서 주민들에게 맞춤형 복지서비스 혜택이 지원되도록 지역 실정에 맞는 복지사업을 추진하고 있습니다.



복지정책과 복지자원팀 ☎ 02-2094-1637

후원해 주신 분(단체, 개인)

- 면목본동** 송향 치킨·맥주(대표 유은희), 동네놀이터(대표 권해영), 생활안전협의체(회장 오보열), 동서울소망교회(담임목사 김훈태), 중랑구호남향우회연합회(회장 오보열), 우리환경(대표 정광일), 서울동부새마을금고(이사장 신하균), 정다운재가복지센터(센터장 박근옥)
- 면목2동** 꼬마사랑어린이집(원장 백경화), 봉우시장상인회, 김재희, 면목2동 한국자유총연맹(분회장 류승호), 면목중앙교회(담임목사 양우석), 흰돌교회(담임목사 오철훈), ㈜상봉에스디(대표 최성기), 면목2동 자율방범대(대장 마상복), 면목2동 깔꿈이봉사단(단장 선성복), 임정민, 정우종합인테리어(대표 김영자), 중랑서부새마을금고(이사장 박초양)
- 면목3·8동** 윤성미(명인어린이집 원장), 김행자(용마한신아파트경로당 회장), 녹색병원, 김창순(前37동장), 김용현, 사가정새마을금고(이사장 박영화), 서울동부 새마을금고(이사장 신하균), 푸른숲어린이집(원장 이지연), 아동위원회(회장 서금석), 김양순(청소년육성회), 대순진리회 군산방면 서울회관, 행복나누리협의체(회장 이현덕), 김옥상(구립용마경로복지관 관장), 우리환경(대표 정광일)
- 면목4동** 중랑구 재향군인회(회장 김영진), 하늘채어린이집, 안병옥(적십자 봉사회), 신순례, 정판윤, 새마을지도자협의회(회장 고영석), 용마새마을금고, 북부운수, 김영진(주민자치회회장), 강금선(주민자치회 부회장), 신동훈(주민자치회 부회장), 김성호(주민자치회 부회장), 김형백(주민자치회) 장명화(주민자치회 분과장), 박은선(주민자치회 사무장), 유정설령탕, 재향군인회(회장 안현구), 오늘도 왕짜장, 뺑다방 용마산점, 소우가, 중랑공도협회(회장 신화희), 환경감시단(회장 박홍준), 송홍희(바르게살기 위원회), 태은교회(담임목사 최우성), 대순진리회(부평방면), 진영상사
- 면목5동** 박속임, 오동커피, 메가MGC커피면목중앙점, 최윤옥, 권보남, 만나교회, 이재구, 면목5동자율방범대, 면목중앙교회, 박송자, 면목5동적십자봉사단
- 면목7동** 면목시장 상인회(대표 모병남), 면목7동 새마을지도자협의회(회장 모병남), 숲속어린이집(원장 최은경), 면목두산2·3차아파트 입주자대표회의, 면목7동 아동위원회(회장 최윤정), 용마새마을금고(이사장 홍성구), 소우가(대표 정미경), 천사어린이집(원장 박향미), 새롬어린이집(원장 김성신), 동일교회(담임목사 김휘현), 염광교회(담임목사 김효원), 이은숙, 박병은, 김희, 서순원
- 상봉1동** 아이숲어린이집(대표 김명자), 태릉피자(대표 문강일), 미스터순두부(대표 이재승), 상봉1동 통장협의체(회장 강영란), 희망마트(대표 최성택), 봉화어린이집(대표 김현정), 상봉1동 행복나누리협의체(회장 문옥례), 디스플레이허브(대표 김동협), 상봉1동 주민자치회(회장 곽보천), 상봉1동 자유총연맹(회장 김정자), 상봉1동 효사랑 봉사회(회장 고장석), 상봉1동 적십자봉사단(회장 이재숙), 상봉1동 아동위원회(회장 박영걸), 참약국, 새소망교회, 서춘범, 신연준
- 상봉2동** 줌도리모임(회장 최성례), 사계절 봉사단(단장 서정학), 베오밤(대표 이경민), 동흥교회(담임목사 김기주), 평강교회(담임목사 현상인), 중랑서부새마을금고(이사장 박초양), GS건설노동조합(위원장 조재민), 상봉2동 방위협의체(회장 송중합), 상봉2동 적십자봉사회(회장 송분례), 장성학
- 중화1동** 중화1동방위협의회, 박상록(그린프라자), 온누리팔팔국수, 중화1동효사랑회, 중화1동새마을금고, 중화1동주민자치회, 바르게살기운동중화1동위원회, 드림아이어린이집, 한신키즈어린이집, 아이누리어린이집, 영재스쿨어린이집, 이강자, 중화1동적십자봉사회, 혜성어린이집, 푸른솔몬테소리어린이집, 중랑우리새마을금고
- 중화2동** 조정순(43동장), 박성준, 태능 골목형 상점가 상인회(한국Hits, 오늘도커피, 금란방앗간, 사임당반찬, 원주축산, 태능프라자약국, 철이네청과, 하모니마트, 착한Hits), 중화2동 적십자봉사회(회장 권동자), 초롱어린이집(원장 허현순), 바다Hits(대표 이옥분)
- 목1동** 이미영, 동지어린이집, 대순진리회목동회관
- 목2동** 장미꽃빛거리골목형상점가상인회(회장 박한진), 목동아이파크아파트입주민일동(대표 이기만), 목동아이파크아파트경로당(회장 윤주일), 낙원교회(담임목사 박종현), 아이어린이집(원장 차금례), 장미제일시장상인회(회장 한대섭), 강태욱, 송덕숙(2동장), 유유희, 이기원, 이용성, 이은미, 이종순, 차기월(5동장)
- 망우본동** 망우본동 새마을문고회원 일동, 망우교회, 망우본동 주민자치위원회, 망우동 새마을금고
- 망우3동** 용마장학회(이사장 김종진), 세원공구, 망우3동 아동위원회(위원장 한경란), 서울동부 새마을금고(회장 신하균) 평화요양원(윤경녀), 우리환경(주), 태은교회 담임목사 최우성
- 신내1동** 신내1동 옹기마을청소봉사단(봉사단장 김주례), 신내1동 효사랑봉사회(회장 서현숙), 신내1동 새마을지도자협의회(회장 차원병), 신내1동 자율방범대(대장 유정완), 신내1동 자유총연맹(회장 김중덕), 신내동 새마을금고(이사장 구명순), 영어조합법인 태경식품(대표 이성찬), 풍성한교회(담임목사 김성근), 신내어린이집(원장 장명희), 김성호, 이명욱, 임한민
- 신내2동** 신내동새마을금고(이사장 구명순), 새마을부녀회(회장 신기숙), 열린꿈어린이집(김선야), 신내11단지대명아파트입주자대표회의(김영수), 신내11단지대명아파트자원봉사캠프, 이왕로, 박노철건축사사무소(박노철), 용진산업(방만철), 건영부동산(임옥희), 윤's마켓(윤지애), 마루아라지역아동센터(배진희), 동일교회(담임목사 최삼을)
- 중랑구청** 대원사(대표 문충남), 2024년우수평생동아리'하다', 서울개인택시조합새마을금고(대표 남궁용선), 서울시중랑구건축사회(대표 임형택), 송곡관광고등학교(교장 문영량), 중랑구재가장기요양기관연합회(회장 신운수), 강문수, 명륜진사갈비 서울목동점(대표 신유라), 비타민골프동호회(회장 김갑수), 우주건업(주)(대표 김은하), 이아름, 중랑구약사회, 중랑구치과의사회(대표 김민수), 중랑맘카페(대표 김애랑), 소연성취 일동(가수 김소연 팬클럽), 건국대학교병원(대표 유광하), 사단법인 국제위러브유운동본부(대표 김중락), 목인산업(대표 정안호), 사단법인 한국장애인근로복지협회(이사장 조무연), 중랑운수(주)(대표 이상보·이상아), 영안장로교회(담임목사 양병희), 한국양계축산업협동조합(대표 정성진)

## 우리동네 이야기

### 사랑의 돼지 저금통으로 이웃에게 온기를 나눠요



중화2동

중화2동 초롱어린이집의 원아·학부모 및 선생님들이 이웃을 위한 마음을 담아 성금 718,240원을 기부하였습니다. 이 성금은 아이들이 돼지 저금통에 직접 동전을 모아 이루어진 기부로, 지역 사회에 도움이 필요한 가정이나 단체에 전달될 예정입니다. 초롱어린이집 허현순 원장님은 “아이들과 학부모님들이 동참해주셔서 정말 감사드립니다”고 전하였습니다.

중화2동 ☎ 02-2094-6382

### 설 명절 맞이 '행복(福)나눔꾸러미' 전달해요~



목1동

목1동 행복나누리협의체에서 설 명절 맞이 행복나눔꾸러미를 직접 포장하여 저소득 홀몸 어르신 60세대에 전달하였습니다. 행복나눔꾸러미는 소외된 어르신들에게 명절 맞이 큰 선물이 되었습니다. 목1동 행복나누리협의체 김홍도 위원장은 “정성이 담긴 꾸러미가 우리 동네의 어려운 이웃에게 따뜻한 선물이 되었으면 좋겠다”는 소감을 전했습니다.

목1동 ☎ 02-2094-6424

### 함께 나누며 어르신과 행복한 명절 만들기!



목2동

목2동 행복나누리협의체는 설 명절을 맞아 지역 내 저소득 홀몸 어르신 80명에게 따뜻한 명절 선물을 전달하였습니다. 이번 명절 선물은 백만유통(대표 : 나승관)의 후원을 받아 돼지고기를 준비하였습니다. 행복나누리협의체 위원들이 직접 어르신 댁을 방문하여 안부를 확인하고 정성껏 준비한 돼지고기를 선물로 전달하여 어르신에게 행복한 명절을 선사했습니다.

목2동 ☎ 02-2094-6464

### 독자퀴즈

돌봄이 필요한 초등학생 대상으로 상시·일시 돌봄, 돌봄 프로그램, 급·간식 제공 등의 서비스를 제공하는 센터의 이름은 무엇일까요? (3면 참조)

- ① 우리동네키움센터
- ② 덩가덩가키움센터
- ③ 우리마을키움센터



정답을 맞힌 20명을 추첨하여 소정의 모바일 서울사랑상품권을 보내드립니다.

**응모기간** 2. 25.(화) ~ 3. 6.(목)

**당첨결과** 3. 7.(금) **추첨방법** 전산추첨

**정답 올리는 곳**

중랑구청 홈페이지 > 구민참여 > 인터넷접수 > 기타모집

**당첨자 확인**

중랑구청 홈페이지 > 중랑소개 > 중랑소식 > 규정소식

홍보담당관 홍보팀 ☎ 02-2094-0562

### 나눔으로 빛나는 자원봉사 이야기

중랑구에서는 이웃을 위해 헌신하는 자원봉사자들의 인정·예우를 위해 누적 봉사시간이 일만시간 이상인 분들에게 '봉사대왕'이라는 칭호와 인증패를 수여하고 있습니다.

**중랑구 봉사대왕**

**김남미, 김도순, 김문규, 김옥자, 김위연, 김정자, 노종순, 박정숙A, 박정숙B, 손양자, 신숙재, 윤옥진, 이경춘, 정병남, 조금자, 한안수**

※ 중랑구 자원봉사센터 홈페이지 '명예의 전달'을 확인해 주세요.

자원봉사센터 자원봉사팀 ☎ 02-2094-1653

## 중랑이 좋아요

### 문학을 사랑하는 이들이 찾고 싶은 공간 '중화문학도서관'

**중화문학도서관**  
운영시간 화~금 09:00 ~ 22:00,  
토·일 09:00 ~ 17:00 ※월 휴관  
규모 3층(문학자료실 I)  
4층(문학자료실 II, 함께배움터)  
내용 중랑구 최초 주제 특화 도서관  
중화문학도서관 ☎ 02-3407-1400

#### 찾아오는 길

봉화산로 27(중화2동 복합청사 3층, 4층)



2025년 1월 22일, **중랑구 최초의 문학 특화 도서관인 중화문학도서관이 개관**했다는 반가운 소식을 듣고 평소 중랑구 도서관에 관심이 많았던 저는 한걸음에 달려가 보았습니다. 기존의 종합 도서관과는 달리, 이곳은 **소설·에세이·시 등 문학 도서를 집중적으로 소장**하고 있어 문학을 사랑하는 저에게는 더없이 반가운 소식이었죠. 설레는 마음으로 찾은 중화문학도서관은 개관한 지 얼마 되지 않았지만 이미 많은 분들로 붐비고 있었습니다. 도서관 내부 통창 너머로 따뜻한 햇살이 쏟아지며 밝고 개방적인 분위기가 물씬 풍겨 세련된 카페에 온 듯한 기분이 들었습니다. 책을 읽을 수 있는 다양한 좌석이 있었고, 특히 **계단형 좌석 '고전산책'** 공간은 고전 문학을 더욱 친근하게 만날 수 있어 인상적이었습니다. 어린이들을

위한 공간도 잘 마련되어 있어 아이와 방문한 저는 더욱 만족스러웠습니다. '그림책 ZONE'에서는 아이들이 자유롭게 책을 볼 수 있었고, 부모와 아이가 더욱 편안한 분위기에서 독서를 즐길 수 있어 좋았습니다. 앞으로 중화문학도서관에서 **고전토론, 함께 문학 읽기, 온라인 독서 모임 등 다양한 프로그램을 진행**한다고 하니 꼭 참석하고 싶어졌습니다. 문학을 아끼고 사랑하는 사람들을 위한 큰 선물과도 같은 중화문학도서관이 개관하게 되어 중랑구민으로서 진심으로 자랑스럽고 앞으로도 항상 응원하겠습니다!

면목7동 염수빈 님



※ '중랑이 좋아요' 코너는 중랑구민이 직접 중랑구 곳곳을 방문한 체험기를 소개합니다.

# 건강한 중랑살이, 중랑구보건소가 함께합니다

## 중랑구 걷기클럽 회원 모집

**운영기간** 3월 ~ 11월

※ 7, 8월 미운영, 상황에 따라 운영기간 및 시간 변경 가능

**내 용** 준비운동, 걷기 코스 함께 걷기, 올바른 걷기 방법 공유

**신청기간** 운영 종료 시까지(상시모집)

**신청방법** 집결지 현장 접수 및 전화 접수



클럽	운영일시	집결지	운영코스
1	월 / 금 (10:00 ~ 11:30)	양원역2번출구	양원역 → 중랑캠핑숲 → 구릉산둘레길 → 중랑숲둘레길
2	수 / 금 (10:00 ~ 11:30)	사가정공원	사가정공원 → 중랑둘레길 → 사색의길 → 중랑둘레길 → 사가정공원
3	화 / 목 (10:00 ~ 11:30)	봉화산 동행길 앞	봉화산 동행길 입구 → 봉화산 둘레길 → 봉수대 → 봉화산 동행길 입구
4	월 / 수 (09:30 ~ 11:00)	수림대공원	수림대공원 → 장미길 → 이화교 → 중랑천길 → 수림대공원
5	화 / 목 (10:00 ~ 11:30)	용마폭포공원 (클라이밍경기장)	클라이밍경기장 → 오솔길 돌담(양복구간) → 농구장 → 용마폭포 정자
6	월 / 수 (10:00 ~ 11:30)	신내근린공원	신내근린공원 → 봉화산둘레길 → 옛우물터 → 신내근린공원
7	화 / 금 (10:00 ~ 11:30)	목동교	목동교 → 구목동교 → 두물다리 → 봉화산역교량 → 목동교

건강증진과 건강생활팀 ☎ 02-2094-0815

## 중랑 걷기 좋은 길 탐방

**대 상** 중랑구민 누구나

**운영기간** 3. 26.(수) ~ 6. 4.(수) 14:00 ~ 17:00 총 7회(선착순 마감)

**신청방법** 운영 종료 시까지 홈페이지, 전화 및 직접 방문

**내 용** 향토문화해설사, 숲해설사와 함께 걸으며 중랑 둘레길 탐방

운영일시	집결지	운영일시	집결지
3월 26일(수)	중랑천	4월 2, 16, 30일(수)	망우역사문화공원
5월 7, 21일(수)	용마산	6월 4일(수)	봉화산

상봉보건지소 ☎ 02-2094-0500

## '스스로 지키는 건강관리법' 고혈압·당뇨병 관리교실 안내

**대 상** 중랑구민 누구나

구분	인원	일 시	프로그램명	장소
고혈압	30명	1차시 : 3. 10.(월) 14:00 ~ 16:00	질환관리, 올바른 식이방법	중랑구청 2층 소회의실
		2차시 : 3. 17.(월) 14:00 ~ 15:00	건강한 운동법	
심폐소생술 연계 교육	20명	1차시 : 3. 26.(수) 14:00 ~ 14:40	고혈압·당뇨병 질환교육	보건소 1층 심폐소생술 교육장
		2차시 : 3. 26.(수) 14:50 ~ 16:40	심폐소생술 이론 및 실습	

**신청방법** 전화 및 온라인 접수(중랑구청 홈페이지 > 구민참여 > 인터넷 접수)

**신청기간** 교육 전일까지(선착순 마감) ※ 1, 2차 시 모두 필수 참여

의약과 건강관리팀 ☎ 02-2094-0925

## 2025년부터 달라지는 '국가건강검진' 안내

**대 상** 당해년도 흡수년생

**달라지는 검진 종류**

- C형 간염 검사 : 56세 신규 실시
- 골밀도 검사 : 기존 54, 66세 여성에서 중간 연령 60세 확대로 54, 60, 66세 실시
- 우울증 검사 : 20 ~ 34세 대상 2년마다 검사 확대 / 35 ~ 39세 중 1회 / 40, 50, 60, 70대 각 1회
- 조기정신증 검사 : 20 ~ 34세 대상(2년마다) 신규 실시

**검진방법** 검진 기관에 예약 후 신분증 지참하여 방문

**검진기관** 국민건강보험공단 홈페이지(nhis.or.kr) > 건강모아 > 검진기관 / 병원찾기

※ 2024년도 미수검자 추가신청은 국민건강보험공단(1577-1000) 또는 가까운 지사로 문의하세요

의약과 검진팀 ☎ 02-2094-0918

## '토닥토닥 마음건강상담소' 이용 안내

**대 상** 심리적 어려움이 있는 중랑구민(중학생 이상, 중증정신질환자 제외)

**내 용** 1:1 개인심리상담(50분, 8회기), 그룹(부부 / 가족 등) 상담, 집단 상담 등

**상담영역** 정서·성격 문제, 대인관계 갈등, 직장 스트레스, 가족관계 갈등

**이용시간** 평일 오전 9시 ~ 오후 5시(점심시간 오후 12시 ~ 1시)

**상 담 비** 무료 **방 법** 전화 사전예약제

**장 소** 신내점) 봉화산로 190 중랑구청 제2청사 5층

망우점) 망우로 74길 7 세움삼익플라주 2층

**예 약** 토닥토닥 마음건강상담소 ☎ 02-3422-5924



건강증진과 정신보건팀 ☎ 02-2094-0854

## 건강칼럼 술 바로 알기



김 예 인

중랑구 보건소 주무관

우리나라에서는 아주 오래전부터 술은 혈액순환에 좋으며, 적당한 음주는 건강에 좋다는 생각이 널리 퍼져있습니다. 최근에는 '술'에 대한 호감도를 유발하는 광고, 마케팅을 쉽게 접할 수 있는 환경에 노출되어 있습니다. 과연, 적당한 음주는 우리 건강에 좋을까요? 국제암연구소[IARC]에서는 술에 들어있는 '에탄올', 술의 간 대사물질인 '아세트알데히드'를 발암요인(1급)으로 규정하였으며, 과도한 음주는 물론 하루 1~2잔 이하의 음주도 암 발생(유방암, 대장암, 후두암, 간암, 식도암, 구강암, 인두암 등의 원인) 위험을 증가시키는 것으로 나타났습니다. 음주는 개인의 건강문제 뿐 아니라 사회적 차원의 문제도 발생시킵니다. 강력범죄의 약 26.3%는 주취 상태에서 발생하며, 교통사고 사상자의 약 7.3%는 음주운전이 원인입니다. 음주는 더 이상 개인의 문제가 아닌 사회 안전에 대한 문제입니다. 음주 대신 가족과의 시간, 산책, 운동으로 행복한 순간들을 채워나가는 것은 어떨까요? 금주시작으로 건강하고 소중한 일상을 지킬 수 있도록 응원하겠습니다.

건강증진과 건강도시팀 02-2094-0865

## 중랑구민 건강관리 역량 강화 건강 푸른 신호등 교실

**대 상** 중랑구민 누구나(30명 선착순)

**일 시** 3. 12.(수) 15:00 ~ 15:40

※ 인터넷 접수기간 : 2. 17.(월) ~ 3. 10.(월)

**장 소** 자원봉사센터 회의실(중랑구청 제2청사 4층)

**교육주제** 영양제 바로 알고 먹기

**신청방법** 전화 및 중랑구청 홈페이지 접수

건강증진과 건강생활팀 ☎ 02-2094-0842



**망우역사문화공원**  
**천체 관측 체험 프로그램 참여자 모집**

**운영기간** 3월 ~ 11월 **교육비** 무료  
**모집대상** 초등학교 이상의 자녀와 부모님(매회 총 40명)  
**교육기간** 매월 첫째, 셋째 주 목요일 ※ 자녀 2명당 보호자 1명 동반 필수  
 ※ 3월 ~ 4월, 9월 ~ 11월 : 19:00 ~ 21:00 / 5월 ~ 8월 : 20:00 ~ 22:00  
**장 소** 망우역사문화공원 내 중랑망우공간 2층 교육실  
**내 용** 천체 관련 강의, 망원경 사용법 교육, 망원경을 통한 천체 관측  
**신청기간** 체험 전월 26일 오전 10시 ~ 정원 모집 마감 시  
 (예 : 3월 프로그램 신청은 2월 26일부터 정원 모집 마감 시까지)  
 ※ 26일이 주말·공휴일인 경우 그 다음 평일에 신청이 시작됩니다.  
**신청방법** 망우역사문화공원 홈페이지(manguripark.or.kr) 선착순 접수



망우리공원과 운영팀 ☎ 02-2094-6833

**중랑상봉도서관**  
**'중랑 이야기 활동가' 양성과정 시니어 교육생 모집**



**'이야기 활동가란?**  
 그림책과 놀이를 통해 세대를 잇고 마음을 나누는 감성 스토리텔러

**대 상** 60세 이상 중랑구민(각 20명씩 2개반, 총 40명 선착순 모집)  
**일 시** A반) 4. 1. ~ 6. 10.(매주 화) 10:00 ~ 12:00(총 10회 수업)  
 B반) 4. 3. ~ 6. 12.(매주 목) 10:00 ~ 12:00(총 10회 수업)  
**장 소** 중랑상봉도서관 5층 하나배움터

**신청안내**  
 - 신청일시 : 3. 18.(화) 10:00 ~ 선착순 마감 시  
 - 신청방법 : 중랑상봉도서관 홈페이지 또는 전화 접수

**기타내용**  
 - 수강료 : 무료  
 - 출석률 80% 이상 시 자격취득 가능  
 - 본인부담금 : 교재비(10,000원), 자격증 발급비(15,000원)

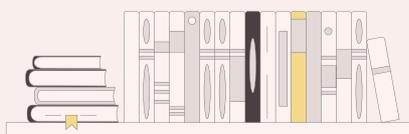
중랑문화재단 중랑상봉도서관 ☎ 02-2209-0095

**제21회**  
**중랑신춘문에 공모전 안내**

**공모기간** 3. 3.(월) ~ 5. 30.(금)  
 ※ 홈페이지 접수 마감 : 5. 30.(금) 18:00 / 방문·우편 접수 마감 : 5. 29.(목) 18:00  
**참여대상** 문학지 등 미등단자 ※ 지역, 나이 제한 없음  
**공모주제** 중랑구(자연, 환경, 문화, 생활상 등 자유)를 소재로 한 작품  
**공모분야** 시(시조), 수필, 아동문학(동시, 동화), 단편소설  
**작품분량 및 응모방법** 자세한 내용은 중랑구청 홈페이지(jungnang.go.kr) 확인  
 (구민참여 > 인터넷접수 > 구청 > 기타모집 > 제21회 중랑신춘문에 공모전)  
 ※ 어르신 등 컴퓨터 사용이 어려운 응모자에 한해 방문 및 우편 접수 허용

**시상내역** 총 13명  
 - 최우수상 : 부문 통합 1명, 상금 70만원  
 - 우수상 : 각 부문별 1명, 상금 각 30만원  
 - 장려상 : 각 부문별 2명, 상금 각 20만원

**심사발표** 6월 중 예정(중랑구청 홈페이지 공고 게시)



문화관광과 문화관광팀 ☎ 02-2094-1816

**중랑문화원**

**문화학교 1분기 수강생 모집**

**수강기간** 1. 2.(목) ~ 3. 31.(월) **신청방법** 방문 접수  
**장 소** 중랑구민회관 3층 **수강료** 프로그램별 상이

구분	강좌명
어학	영어회화(중급), 일본어회화(초급)
생활	동양타로, 사주명리학, 생활요가, 손뜨개, 수목캘리그래피, 시낭송, 플라워디자인
음악	가야금, 가요교실, 장구난타, 중랑문화원합창단, 하모니카
미술	문인화, 서양화, 수채화, 현대미술
전통	민요, 한국무용(국립기분/살풀이), 풍물, 한문서예
야간	부동산경매, 사교댄스, 시니어모델워킹, 통기타

※ 자세한 사항은 중랑문화원 홈페이지(ejnc.kr)참고

중랑문화원 ☎ 02-492-0066

**중랑아트센터**

**실감미디어로 보는**  
**그림책**  
**'수박 수영장'**



**대 상** 중랑구민 누구나  
**일 시** '24. 11. 6.(수) ~ '25. 9. 6.(토) 10:00 ~ 17:30  
 ※ 일·월·공휴일 정기휴관(기타 휴관일은 홈페이지 참고)  
**장 소** 중랑아트센터 실감미디어 전시실

**전시내용**  
 - 안녕달 작가의 그림책「수박 수영장」을 실감 영상과 체험미디어로 제작  
 - 대형 팝업북, 포토존, 후각체험, 수박꾸미기 등 다양한 놀이형 공간 마련

**기타내용** 장애인 관람자를 위한 점자, 수어, 음성 해설을 동반합니다.

중랑아트센터 ☎ 02-3407-6541

**응기테마체험관**

**3월 공예 체험프로그램**

**신청기간** 매월 20일 09:00부터 / 단체 체험 문의  
**신청방법** 중랑문화재단 홈페이지(jnfac.or.kr)  
**장 소** 응기테마체험관(신내로21길 116)  
**비 용** 체험료(재료비, 참가비) 별도 문의  
**대 상** 5세 ~ 성인

구분	강좌명	강의일정
응기공예	한복 화병	수 10:00 ~ 12:00, 15:00 ~ 17:00
	하트 접시	목 10:00 ~ 12:00, 15:00 ~ 17:00
	선물상자 함	토 10:00 ~ 12:00, 14:00 ~ 16:00
한지공예	나비 연필꽂이	목 10:00 ~ 12:00, 15:00 ~ 17:00
	자석 필통	토 10:00 ~ 12:00, 14:00 ~ 16:00

응기테마체험관 ☎ 02-3407-6546~7

서울에서 가장 예쁜 축제

# 제17회 중랑 서울장미축제가 여러분의 참여를 기다립니다!

천만송이 장미가 피어있는 중랑장미공원에서 축제의 역사와 장미를 테마로 한 다양한 프로그램이 진행되는 제17회 중랑 서울장미축제가 개최 될 예정입니다. 중랑구민이 주인공이 되는 중랑 서울장미축제! 여러분의 많은 관심과 적극적인 참여가 축제를 더 풍성하게 합니다. 장미가 만개한 5월에 만나요~

5. 16.(금) ~ 5. 24.(토)

## 중랑 아티스트 공연자 모집



**모집기간** 2월 ~ 연중접수  
**모집대상** 관내 활동하는 문화예술인(개인 및 단체)  
**접수분야** 노래, 연주, 댄스, 퍼포먼스 등  
**활동내용** 축제 기간 중 공연 진행  
**참여방법** 중랑문화재단 홈페이지 참고

중랑문화재단 축제공연팀 ☎ 02-3407-6533

## 장미퍼레이드 참여 모집



**모집기간** 3. 10.(월) ~ 3. 28.(금)  
**참가자격** 5명 이상의 단체 누구나  
(학교, 회사, 동호회, 단체 등)  
**총 상 금** 400만 원  
**참여방법** 중랑 서울장미축제 홈페이지 참고

중랑문화재단 축제공연팀 ☎ 02-3407-6534

## 중랑 서울장미축제 역사 사진 공모전



**내 용** 중랑천 과거 사진 및 과거에 찍은 축제 사진 공모  
**활용방안** 사진 선정 후 축제장 전시  
**공모기간** 3. 10.(월) ~ 3. 28.(금)  
**참여방법** 중랑 서울장미축제 홈페이지 참고  
**시 상** 총 30명 문화상품권 2만원권

중랑문화재단 축제공연팀 ☎ 02-3407-6535

## 로즈템 공모전



**모집기간** 3. 10.(월) ~ 3. 28.(금)  
**모집대상** 중랑구 관내 공방 및 업체  
**공모내용** 축제 B를 활용한 기념품 개발 및 축제장 내 판매 기회 제공  
**선정업체** 총 2개 업체, 상금 총 200만 원  
**참여방법** 중랑 서울장미축제 홈페이지 참고

중랑문화재단 축제공연팀 ☎ 02-3407-6537

## 로즈마켓 모집



**모집기간** 3. 10.(월) ~ 3. 28.(금)  
**접수분야** 중랑구 관내 공방 및 업체 등  
**모집내용**  
- 장미소품 등 장미와 관련된 모든 것  
- 친환경 용품 및 포장지 사용 업체 우대  
**참여방법** 중랑 서울장미축제 홈페이지 참고

중랑문화재단 축제공연팀 ☎ 02-3407-6532

## ZeROSE 마켓 모집



**모집기간** 3. 10.(월) ~ 3. 28.(금)  
**접수분야** 중랑구 관내 친환경 제품 및 먹거리 업체 등  
**모집내용**  
- 친환경 제품 및 비건푸드 등의 먹거리 우대  
- 관내 카페·디저트, 공방, 어린이 간식 등  
**참여방법** 중랑 서울장미축제 홈페이지 참고

중랑문화재단 축제공연팀 ☎ 02-3407-6537



※ 참여방법 등 자세한 사항은 중랑문화재단 홈페이지(jnfac.or.kr) 또는 중랑 서울장미축제 홈페이지(seoulrose.jnfac.or.kr)를 참고하시기 바랍니다.

※ 중랑 서울장미축제 공모 프로그램 및 일정과 상금 규모는 행사의 사정에 따라 변경될 수 있습니다.

중랑문화재단 ☎ 02-3407-6531