



모바일로 만나는
중랑구 소식



음성으로 만나는
중랑구 소식



중랑 소식

2022 12월
제555호



이 넘치는 따뜻한 도시 중랑



표지 이야기 2021년 망우역사문화공원 사진전시회

특별기획

- 이야기를 품은 중랑 속 역사여행
- 나눔으로 이웃 사랑을 실천하는 중랑인

중랑안테나

- 12월은 자동차세 납부의 달
- 중랑구 주민자치회 신규위원 모집

의회소식

- 제257회 정례회 마무리
- 2021회계연도 결산 심사 완료

건강특특

- 동절기 코로나19 무료 추가접종
- HPV 예방접종 저소득층 대상자 확대

이야기를 품은 **중랑** 속 역사 여행

I. 중랑에서 만나는 과거 발자취

중랑구는 선사시대부터 현재까지 시대를 망라한 유적과 유물, 기념물이 잔존해 있는 유구한 역사를 품은 도시입니다. 타임머신을 타고 역사 속의 시간으로 이동한 듯, 중랑의 곳곳에 펼쳐져 있는 오래된 문화유산을 바라보며 역사의 숨결과 발자취를 느껴보시기 바랍니다.



서울에서 발견된 최초의 흔적
면목동 구석기 유적

면목동 후기 구석기 유적은 1967년에 발견되었으며, 석기 327점이 출토되었습니다. 구석기가 출토된 면목동 지역은 앞에는 중랑천이 흐르고 뒤로는 산을 등지고 있어 구석기인들의 수렵·채집 생활에 최적화된 조건을 갖추었다고 볼 수 있습니다.

위 치 면목본동, 면목38동 일대
(현재 경희대학교 중앙박물관 보관)



한강을 둘러싼 삼국의 역사
용마산, 망우산 보루

명칭 아차산 일대 보루군 사적 제455호

고구려가 5세기 후반 한강 유역에 진입한 이후 신라와 백제에 의해 한강 유역을 상실하기까지 한강 유역을 중심으로 전개된 삼국시대의 역사를 밝혀주는 중요한 유적입니다. 총 17개의 보루 중 중랑구 관내 소재 보루는 용마산 3~7보루와 망우산 1보루가 있습니다.

위 치 서울특별시 중랑구 · 광진구 · 노원구
및 경기도 구리시 일대



햇불과 연기로 나라를 구한
봉화산 봉수대

명칭 아차산 봉수대 터 서울특별시 기념물 제15호

조선시대 전국 5개 봉수로 중, 함경도에서 시작하여 강원도를 거쳐온 봉수를 받아 남산으로 연결하는 제1봉수로의 마지막 봉수대였습니다. 아차산에 있던 봉수대를 이곳으로 옮겼다는 견해와 옛 지도에서는 봉화산을 아차산으로 표기했다는 견해 두 가지가 있습니다.

위 치 묵동 산46-19(봉화산)



숙선옹주로의 주인공
숙선옹주(선빈)안씨 묘

서울특별시 기념물 제43호

묵동 '숙선옹주' 중심에는 조선 태종의 후궁인 숙선옹주의 묘가 있습니다. '옹주'는 후궁이 낳은 딸을 부르는 말이지만 숙선옹주묘를 통해 조선 초기에는 왕의 후궁을 옹주로 표현하였다는 것을 알 수 있습니다.

위 치 묵동 산37-13

문화관광과 문화관광팀 ☎ 02-2094-1818



400년 전통과 역사를 가진
봉화산 도당굿

서울특별시 무형문화재 제34호

주민의 안녕과 결속을 위하여 대동의를 고취시키고자 음력 3월 3일(삼짇날)에 지내는 마을 굿으로, 400여 년째 전통을 이어오고 있습니다. 2000년부터 봉화산 도당제 보존위원회에서 매년 행사를 주관하고 있으며 서울 대표 전통축제로 자리매김하고 있습니다.

위 치 묵동 산46-19(봉화산)

중랑향토문화해설사와 함께하는 중랑구 역사 탐방코스

전문교육을 받은 향토문화해설사가 코스별 문화재와 지역 유래 등을 재미있고 유익하게 설명해드립니다.

신청안내

신청대상 10인 이상 단체(무료)

운영시간 월 ~ 금 09:00 ~ 18:00

운영코스 총 4코스(각 2 ~ 3시간 소요)

- 중랑천 / 봉화산 / 망우산 / 용마산



중랑문화원 사무국 ☎ 02-492-0066~7

다수의 유형·무형 문화재와 유적을 보유하고 있는 중랑구는 오랜 역사와 전통의 흔적을 고스란히 머금고 있습니다.
중랑 구석구석을 들여다보며 그 속에 숨어 있는 생생한 역사 이야기들을 들려드립니다.

II. 역사가 흐르는 공간, 중랑구민의 품으로

중랑구에는 소중한 과거와 세월의 흔적을 유지하면서 새롭게 창조된 공간들이 공존하고 있습니다.
중랑구민의 품으로 돌아온 역사와 문화가 살아 숨쉬는 중랑의 보물을 소개합니다.

공동묘지에서 인문학 가치를 품은 대표 역사문화공원으로

망우역사문화공원

위 치 망우로 91길 2

현 재

소파 방정환, 만해 한용운, 유관순 열사 등 근현대의 많은 유명 인사들이 잠들어 계신 망우리공원은 일제강점기부터 40년간 묘지로 사용되었으나, 위인의 기념·추모비를 세우고 울창한 숲과 걷기 좋은 산책길을 가꾸면서 역사적·인문학적 가치를 품은 역사 문화공원으로 새롭게 태어났습니다.

망우역사문화공원 ☎ 02-2094-6800~3

과 거



▲ 1970년대 망우리공동묘지



2022년 중랑망우공간 ▲

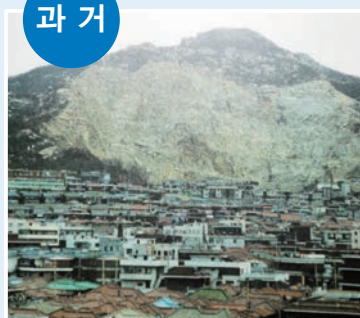
채석장에서 구민을 위한 쉼터로

용마폭포공원

1961년부터 1988년까지 서울시 골재 채석장으로 이용되었던 용마산 바위 절벽이 1990년대에 시민을 위한 공원 조성 사업을 통해 인공폭포로 변신하였습니다. 조성 당시 동양에서 가장 높은 인공폭포로 이름을 알리기도 하였으며, 용마, 청룡, 백마폭포가 나란히 있어 자연과 인공의 경계를 허무는 아름다운 풍경을 선사하고 있습니다.

위 치 용마산로 250-12

과 거



▲ 과거 채석장 모습

현 재



2022년 용마폭포공원 ▲

공원녹지과 공원기획팀 ☎ 02-2094-2353

화약고에서 서울시 최초 웅기체험관으로

웅기테마공원

위 치 신내로21길 116

현 재

1971년 당시 다량의 화약류가 보관되는 저장소였던 봉화산 기슭의 부지가 웅기테마공원으로 새롭게 조성되었습니다. 화약고가 들어서기 전 신내동 일대에 웅기터가 존재했던 점에 착안해 화약고를 이전하며 웅기터를 새로 복원한 것입니다. 공원에는 웅기·한지공예 체험장, 웅기정원, 북카페 등이 있으며 가마터와 유일하게 남겨진 화약고의 흔적까지 볼 수 있습니다.

웅기테마공원 ☎ 02-3407-6546~7

과 거



▲ 폐쇄된 봉화산 화약고 모습



2022년 웅기테마공원 ▲

같이해서 THE 가치 있는 자원봉사 in 중랑

나눔으로 이웃 사랑을 실천하는 중랑人

2022년에도 중랑구민의 따뜻한 이웃 사랑과 나눔이 있어 행복하게 보냈습니다.
유구한 역사, 아름다운 자연의 중랑을 나눔으로 더 따뜻하게 해 주셔서 감사합니다.



▼ 업사이클링 방식



청소년

오늘도 나는 “폼생폼사(폼나는 인생 폼나는 봉사)”

업사이클링 봉사로 환경보호와 나눔을 동시에

신내데시앙아파트 자원봉사캠프에서는 신내초, 신현중, 원목중, 이화미디어고 학생들과 「폼생폼사」 업사이클링(up-cycling) 봉사활동을 펼쳐 잔잔한 감동을 주었습니다. 이번 봉사활동에서는 청소년들이 버려진 양말, 의류를 활용하여 폭신하고 따뜻한 방석과 쿠션을 직접 제작하고 독거 어르신들께 전달하였습니다.



이화미디어고등학교 재학생 정소은님

내가 만든 양말목 방석이 누군가에게 기쁨이 됐다니!

봉사활동에 참여할 때마다 어떤 대가를 바라거나 큰 뜻이 있었던 건 아니지만 많은 분들이 즐거워하는 모습을 보며 봉사의 참의미를 깨닫게 되었습니다. 앞으로도 의미있는 나눔과 봉사활동에 많이 참여하려고 합니다.

날씨가 추워지는데 제가 만든 양말목 방석이 할머니, 할아버지께 따뜻한 온기와 사랑을 전했기를 소망합니다.

대학생

한방진료 봉사단 [언재호야, 청록회]

어르신들 건강 저희가 책임질게요!

저소득 주민들을 대상으로 진행하는 한방진료 봉사는 2003년부터 시행하고 있는 중랑구 대표 자원봉사 프로그램입니다. 올해 가천대 「언재호야」 봉사단과 경희대 「청록회」 봉사단이 참여해 어르신들께 침, 부항, 한약 처방 등 종합적인 한방진료를 제공하였습니다.

다시 시작된 사랑의 한방진료



가천대 언재호야 봉사단장 인소영님

가천대 봉사동아리 언재호야는 중랑구청에서 2003년부터 20년째, 매년 방학마다 중랑구민 어르신분들을 대상으로 한방진료 봉사를 해왔습니다. 올해는 코로나로 중단됐던 봉사가 재개된 아주 뜻깊은 해입니다!

새내기였던 제가 단장이 되어 하는 첫 봉사라 떨리고 부족한 점이 많았지만, 항상 찾아와주시고 고맙다고 말씀해주시는 중랑구민분들 덕분에 봉사를 잘 마쳤습니다.

경희대와 중랑구가 함께하는 뜻깊은 한방의료봉사



경희대 청록회 봉사단장 오윤성님

올해 하반기부터는 중랑구에서도 한방의료봉사를 하게 되었습니다. 횡수를 거듭할수록 더 나은 봉사를 해야한다는 책임감도 커지며, 봉사지를 찾아주시는 어르신들께 감사할 따름입니다.

기업

기업봉사단 [기린(企隣) 마을 만들기]

기업과 이웃의 아름다운 동행

중랑구 내에는 기업 이익을 사회에 환원하고자 틈틈이 시간을 내어 이웃을 위해 봉사활동을 하는 11개의 기업봉사단이 있습니다. 이웃의 생활개선 서비스의 일환으로 저소득 가구를 대상으로 포장이사, 해충 방역 등을 도우며 꾸준히 이웃 사랑을 실천하고 있습니다.





개 인

내 곁에 자원봉사



똑똑, 이웃의 마음에 문을 두드려요

면목3·8동, 묵1동, 신내1동, 신내진로아파트 자원봉사캠프에서 진행한 '내 곁에 자원봉사'는 '우리는 언제나 이웃 곁에 있겠다'는 뜻으로 복지 사각지대에 놓인 이웃들에게 지속적으로 안부 전화를 하고 반찬과 생필품 전달 등을 통해 물질적·정서적 도움을 제공하고 있습니다.

'내 곁에 자원봉사'를 마치며



신내1동
자원봉사캠프
활동가 이경순님

처음 전화를 드릴 때는 어르신들께서 귀찮다면서 거부감을 표하기도 하셨는데, 시간이 지날수록 마음의 문을 열면서 근황을 자세히 말씀하셨습니다. 몸이 아픈 한 대상자분께선 아프기 전에는 당신도 봉사를 많이 했다고 하면서 저에게 고맙다고 해 주셨습니다. 그래서 치료를 잘 받고 건강을 꼭 되찾아서 같이 봉사를 하자고 약속하셨습니다. '전화 한 통'으로 외로움과 마음을 치유할 수 있는 이웃이 내 곁에 있는지 살펴봐야 할 때가 아닐까요?



가 족

해도두리 가족 봉사단



엄마·아빠와 손 잡고 함께하는 뜻깊은 봉사

2010년부터 운영 중인 「해도두리 가족 봉사단」은 '좋은 세상을 만들 고자 노력한다'는 뜻을 가진 순우리말처럼 더 살기 좋은 중랑을 부모와 자녀가 함께 만들어가고 있습니다. 올해에만 총 40여 가족이 참여하여 중랑천 및 망우역사문화공원 묘소 환경정화 등의 봉사활동을 통해 함께 더불어 살아가는 의미를 나누고, 주변 사회에 나눔 실천의 모범을 보이고 있습니다.

봉사는 끝날 때까지 끝난 게 아니다



신내2동
점프
무도 패밀리

망우역사문화공원 환경정화 봉사가 기억에 남는데요, 잠들어 계신 위인 묘소 주변의 쓰레기를 줍고 청소하며 뿌듯한 마음이 들었습니다. 특히 다른 중랑구민 가족분들과 함께해서 더욱 뜻깊고 즐겁고 유익한 봉사였던 것 같습니다. 이제 첫 시작을 알린 가족 봉사! 앞으로가 더욱 기대가 되는 것은 기본 타일까요? 여기서 멈추지 않고 계속 나아가겠습니다!

남을 위한 '봉사', 사실은 나를 위한 '선물'입니다

올겨울, 중랑구민의 따뜻한 마음을 함께 나누어 주세요

• 중랑구 자원봉사자 현황 •

■ 중랑구 자원봉사단 소속 (70개 봉사단, 2,373명의 봉사자)

직영봉사단	자원봉사캠프	기업봉사단	해도두리 가족봉사단	언재호야 봉사단	청록회봉사단
33개 / 1,093명	22개 / 94명	11개 / 946명	2개 / 135명	1개 / 50명	1개 / 55명

■ 1365 자원봉사 등록인원 (108,933명(연간 활동인원 29,863명))

• 인증메달 수상자 현황 •



지역사회에 사랑으로 헌신하는 중랑구민들의 노고에 감사와 격려를 하고자, 봉사 시간에 따른 표창을 수여하고 있습니다.

현재 (총 6,528명의 중랑구민이 인증메달) 을 받았습니다.

200시간 이상 (동장)	300시간 이상 (동장)	500시간 이상 (금장)	1,000시간 이상 (봉사왕)	1만시간 이상 (봉사왕)
2,687명	1,997명	1,213명	618명	13명

• 올해는 내가 봉사왕 •

자원봉사자의 날을 맞아 오는 12월 7일 기념식을 개최합니다.



일 시	12. 7.(수) 14:30
장 소	중랑구청 지하대강당
대 상	우수자원봉사자 등 318명

• 자원봉사 참여 안내 •

방법 ① 1365 자원봉사포털을 이용해요

(1365 자원봉사포털 홈페이지(1365.go.kr)) 또는 (1365 자원봉사 앱) 에서 참여

방법 ② 중랑구 자원봉사센터에 문의해요

개인·단체 봉사, 재능 봉사 등 맞춤형 봉사활동 프로그램이 준비되어 있습니다.

☞ 위치 신내동 관상북합청사 4층(봉화산로 190)

행정·생활

12월은 자동차세 납부의 달

납세 의무자 '22. 12. 1.(목) 현재 자동차 등록원부상
소유자(연세액 납부자는 제외)

납부기간 12. 16.(금) ~ 12. 31.(토)

납부방법 은행 방문, ARS(1599-3900), 스마트폰,
서울시 이택스 홈페이지(etax.seoul.go.kr) 등

세무2과 자동차세팀 ☎ 02-2094-1402

제6기 「중랑부동산자산 최고경영자과정」 수강생 모집

모집대상 중랑구민, 중랑구 소재 직장인 70명

접수기간 12. 9.(금)까지

접수방법 우편, 팩스(02-2094-1469),
담당자 이메일(kokomi486@jn.go.kr)

교육내용 부동산자산관리에 필요한 전문지식과
인문·교양 등 소양교육

수강료 60만 원

전형방법 서류전형 및 면접(12월 예정)

합격발표 '23. 1. 6.(금)

부동산정보과 부동산행정팀 ☎ 02-2094-1471~3

2023년도 취학통지서 온라인제출

제출대상 초등학교 취학아동의 세대주, 부모, 조부모
※ '16. 1. 1. ~ '16. 12. 31. 사이 출생한 아동

제출기간 12. 2.(금) 10:00 ~ 12. 12.(월) 18:00

제출방법 서울시 온라인민원 홈페이지
(minwon.seoul.go.kr) 제출

※ 서비스 미이용자는 12. 13.(화) ~ 12. 20.(화)
인편을 통해 전달 예정

마을협치과 자치행정팀 ☎ 02-2094-0429

학습부터 자격증, 어학, 독서까지! 온라인 교육 플랫폼 '서울런'

이용대상

- 서울시에 거주하는 만 6세 ~ 24세 소득기준
대상 청소년
- 학교밖·다문화가족·북한이탈주민 청소년

교육내용

- 온라인 강의 무제한 수강(메가스터디, 이투스 등)
- 맞춤형 멘토링 서비스 제공
- 고교학점제, 진학 설명회, 1:1컨설팅 등 진로·진학
서비스 제공

이용방법 서울런 홈페이지(slearn.seoul.go.kr)
회원가입 후 이용

이용료 무료

방정환교육지원센터 ☎ 02-2094-0107

태능골목형상점가·상봉먹자골목형상점가 온누리상품권 사용 가능 안내

신규 사용처 골목형상점가 2개소

- 태능골목형상점가(중랑역로 일대, 중화2동)
- 상봉먹자골목형상점가(봉우재로33길 일대,
상봉2동)
- ※ 자세한 가맹 점포는 전통시장통통 홈페이지
(sijangtong.or.kr)에서 확인

상품권 종류 온누리상품권 4종

(지류·전자·모바일·충전식카드형)

- ※ 구매 한도, 혜택 등 자세한 사항은 중소기업통합
콜센터(☎1357) 또는 중랑구청 기업지원과 문의

기업지원과 시장지원팀 ☎ 02-2094-1305

무료법률상담실 운영

대상 중랑구민, 중랑구 소재 직장인

일시 매주 월, 마지막 주 목 14:00 ~ 17:00

장소 중랑구청 1층 전문가상담실

상담분야 민사·형사·가사 사건·행정처분 등

신청방법 사전예약(전화)

기획예산과 법제통계팀 ☎ 02-2094-0595

복지·일자리

2023년 어르신 사회활동지원사업 참여자 모집

사업대상

- 공익형 : 만 65세 이상 기초연금 수급자
- 사회서비스형 : 만 65세 이상(*표시)
- 시장형 : 만 60세 이상(**표시)

활동기간 10 ~ 12개월

신청기간 12. 5.(월) ~ 12. 16.(금) 평일 09:00 ~ 18:00

수행기관	사업명	모집인원
중랑구청 (02-2094-1567)	청소관리관	231명
구립신내노인 종합복지관 (02-3421-4800)	노노케어, 지역아동센터돌봄, 경륜전수활동, 도서관지원 봉사, 초등학교급식도우미, *실버정성드림, *어르신노리터, **실버카페	451명
대한노인회 중랑구지회 (02-2207-6050)	스쿨존교통안전봉사자, 경로당도우미, 지하철시각장애인안내도우미, 초등학교급식도우미	800명
면목종합 사회복지관 (02-436-0500)	노노케어, 공공의료 및 복지 시설 봉사(더불어복지지원단), 지역사회 환경개선 봉사 (환경지킴이단)	70명
서울시립대학교 종합사회복지관 (02-3421-1988)	노노케어, 경륜전수활동, 지역아동센터봉사, 복지시설봉사	62명
시립중랑 노인종합복지관 (02-493-9966)	노노케어, 노노강사(취미 생활지도), 공공시설봉사, 공공시설(지역사회연계), **갤러리카페	148명
신내종합 사회복지관 (02-3421-3400)	노노케어, 공공시설봉사	68명
유린원광종합 사회복지관 (02-438-4011)	노노케어, 복지시설봉사	50명
중랑시니어클럽 (02-974-0036)	*복지시설도우미, *아이사랑도우미, *학습준비물실선생님	326명

※ 청소관리관 사업은 거주지 동주민센터로 문의

어르신복지과 어르신정책팀 ☎ 02-2094-1567

저렴한 비용의 스터디카페로 공부하러 오세요~

리모델링한 용마·면목·망우청소년독서실

용마청소년독서실이 11월에 새롭게 리모델링을 마치고 재개관하였습니다. 용마청소년독서실은 △ 넓고 높은 책상으로 교체, △ 카페식 공간의 스터디존 마련, △ 휴게실 및 편의시설 개선 등을 통해 쾌적한 학습 환경이 조성되었습니다. 이 외에도 중랑구는 누구나 편하게 이용할 수 있는 면목·망우독서실도 함께 운영하고 있습니다.

· 중랑구 청소년독서실 운영현황

시설명	열람석	위치	전화번호
용마독서실	92석	용마산로 393, 4층(면목3·8동)	02-496-8689
면목독서실	106석	동일로 619, 5층(면목5동)	02-439-4692
망우독서실	112석	봉우재로 233(망우본동)	02-432-8030

· 운영시간

월~토 09:00 ~ 23:00

일요일 10:00 ~ 23:00

※ 휴관일 : 매월 첫째·셋째 월요일 및 공휴일

· 이용요금

- 일일권 : 청소년 500원, 일반인 1,000원

- 정액권(월) : 청소년 10,000원, 일반인 20,000원



체육청소년과 청소년팀 ☎ 02-2094-0084

중랑구 주민자치회 신규위원을 모집합니다!

중랑구 5개동에서는 동 지역사회에서 주민들의 자치활동을 지원하는 주민자치회를 구성하고자 신규위원을 공개 모집합니다. 주민자치와 마을공동체 활성화를 위한 활동에 함께 참여해주세요~

접수기간 12. 2.(금)까지

대 상 동 상봉2동, 중화2동, 묵2동, 망우3동, 신내2동

모집인원 동별 50명 이내(개인 신청 30명 이상, 단체 추천 20명 이내)

접수방법 해당 동주민센터 방문 및 이메일 접수

선정절차 신청서 제출 → 주민자치학교 교육 이수(6시간) → 공개추첨 및 선정 → 위촉

문 의

대 상 동	주 소	전화번호	이메일
상봉2동	동일로114길 10	02-2094-6317	kyjok1004@jn.go.kr
중화2동	동일로129길 1, 5층	02-2094-6373	platonial@jn.go.kr
묵2동	동일로 847, 2층	02-2094-6453	kmr0415@jn.go.kr
망우3동	검재로61길 40	02-2094-6533	song913@jn.go.kr
신내2동	봉화산로 190, 3층	02-2094-6628	maniabanking@jn.go.kr

※ 자세한 사항은 각 동주민센터 홈페이지에서 확인하시기 바랍니다.

주민자치회 Q & A

Q1. 주민자치회는 무엇인가요?

A. 주민들이 책임과 대표성을 갖고 동네의 문제를 함께 논의하고, 결정하며 해결하는 자치기구입니다.

Q2. 무슨 일을 하나요?

A. 주민 생활과 관련된 분야에서 각종 교육 및 행사, 자치계획 수립 및 실행 등 주민자치와 마을 공동체 활성화를 위한 활동을 합니다.

마을협치과 마을사업팀 ☎ 02-2094-0443

중랑은 지금! 중랑의 **화** 한 소식을 전해드립니다.

▶ 중랑구청 유튜브 채널

[중랑매거진]을 확인하세요!

중랑의 청소년들 모여라!

청소년전용공간 「딩가동」 3번지, 5번지 개소

청소년들이 안전한 환경에서 자유롭게 휴식하고 친구들과 소통할 수 있는 청소년전용공간 「딩가동」 3번지, 5번지가 문을 엽니다. ‘자유롭게 딩가딩가 놀고 가라’라는 의미를 담은 ‘딩가동’은 청소년들의 욕구와 의견을 반영하여 만들어진 공간으로 각각 묵1동, 망우본동에 자리를 잡았습니다.

새로 조성된 딩가동은 청소년들의 의견을 반영하여 노래방, 만화방, 휴식공간 등의 시설을 갖추고 있으며 특히 딩가동 3번지는 댄스실을 갖추어 청소년이 꿈과 희망을 펼칠 수 있도록 다양한 활동을 지원합니다.

☑ 딩가동 안내

위 치 • 3번지 : 공릉로2길 8-4, 지하 103호(묵1동) ※ 개소일 : 11. 15.(화)

• 5번지 : 양원역로 92, 101동 지하(망우본동) ※ 개소일 : 12. 1.(목)

이용대상 12세 ~ 19세 청소년

이용시간 화 ~ 금 13:00 ~ 21:00, 토 10:00 ~ 19:00



체육청소년과 청소년팀 ☎ 02-2094-0083

딩가동 3번지 ☎ 02-978-7933

딩가동 5번지 ☎ 02-435-7955



댕댕이 가족 여러분!

중랑구 반려인 쉼터에서 즐거운 시간 보내세요~

중랑구에서는 지속적인 반려가구 확산에 맞추어 반려인과 반려동물이 함께 휴식을 즐길 수 있도록 중랑천 인근에 반려인 쉼터 2개소를 운영하고 있습니다. 반려인 쉼터는 대형견과 중·소형견을 구분하고, 바닥에 인조 잔디를 깔아 모든 강아지들이 안전한 환경에서 자유롭게 뛰어놀 수 있어 더욱 안심하고 이용할 수 있습니다. 뿐만 아니라 반려인 휴식용 의자 등 편의시설과 반려동물을 위한 훈련 및 놀이시설 등을 함께 조성하여 도심 속에서 반려동물과 오붓한 시간을 보낼 수 있습니다.

☑ 위치 안내

- 반려인 쉼터1 : 중화동 382-2 인근(중랑천변 이화교-이문철교 사이)

- 반려인 쉼터2 : 중랑천로37(신성아파트 건너편)

보건행정과 동물복지팀 ☎ 02-2094-0752



중랑구의회 소식

중랑구의회 홈페이지를 방문하시면 더욱 다양한 의정활동을 보실 수 있습니다.

홈페이지 council.jungnang.go.kr

페이스북 www.facebook.com/jungnangcouncil

제257회 정례회 마무리

행정사무감사, 2021회계연도 결산 승인, 조례안 등 총19개 안건 처리

서울시 중랑구의회(의장 조성연)는 10월 12일부터 11월 4일까지 24일간의 일정으로 진행된 제257회 정례회를 마무리했습니다. 11월 4일 제2차 본회의에서는 이태원 참사 희생자에 대한 묵념과 함께 조성연 의장은 유가족에게 깊은 애도와 위로의 뜻을 전했습니다.

10월 12일 제1차 본회의로 시작으로 10월 13일부터 21일까지 9일간 8개 주민 센터와 구청 전부서, 구의회사무국, 시설관리공단, 중랑문화재단에 대한 행정사무 감사를 실시했습니다. 10월 22일부터 30일까지 9일간 상임위원회별로 2021회계연도 결산 승인의 건과 일반안건 등을 심의하였습니다. 31일 예산결산특별위원회를 열어 2021회계연도 결산 승인의 건과 예비비 지출 승인의 건에 대해 4일간 면밀히 심사하고 11월 4일 제2차 본회의에서 최종 확정되었습니다. '서울특별시 중랑구 의용소방대 지원에 관한 조례안'을 비롯한 조례안 14건, 승인안 2건, 동의안 1건 등 총 19건의 안건을 처리한 후 폐회하였습니다.



중랑구의회 현장에서 답을 찾다!

중랑구의회(의장 조성연)가 제257회 정례회 기간 중 상임위별 현장방문을 통해 현장 중심의 적극적인 의정활동을 펼쳤습니다.

10월 19일 행정재경위원회(위원장 전경구)는 먼저 중랑미디어센터를 찾아 각종 운영프로그램 사업 실적 등에 대한 설명을 듣고, 시설 내부를 둘러보며 운영 현황의 적정성 등을 꼼꼼히 살폈습니다. 이어 올해 12월 준공을 목표로 건립 중인 도시농업복합공간을 방문하여 건립 현장을 살피고, 준공 후 운영 방안에 대한 설명을 들었습니다.

10월 20일 복지건설위원회(위원장 박열완)는 중랑구 첫 공공형 실내놀이터인 '중랑실내놀이터'를 방문하여 14종의 놀이기구와 수유실, 휴게실 등 내부를 둘러보며 놀이기구의 안전성 등을 확인하였습니다. 이어 문화산악기 테마공원을 방문하여 웅기, 한지, 목공예를 체험할 수 있는 체험관, 웅기정원, 전망대, 산책로 등을 둘러보며 시설 운영 상태를 점검하고, 체험 프로그램의 다양성을 높이는 방안을 모색할 것을 요청했습니다.



중랑구의회, 심폐소생술 등 응급처치 교육 실시 의원 대상, 응급상황시 대응 능력 실습

서울시 중랑구의회(의장 조성연)는 11월 21일 중랑구 보건소 심폐소생술 교육장에서 조성연 의장을 비롯한 소속 의원들이 참석하여 응급처리 역량 강화 교육을 진행했습니다. 이번 교육은 지역 현장 활동이 많은 의원들이 응급상황 발생 시 신속하게 대처하고자 마련되었습니다. 교육은 강사의 진행으로 심정지 후 약 4분 이내 골든타임의 중요성에 대한 이해와 심폐소생술 방법, 자동심장충격기 사용법 등을 직접 체험하여 응급상황 발생시 빠르게 대응할 수 있는 능력 습득에 중점을 두고 진행했습니다.



중랑구의회 예결특위, 2021회계연도 결산 심사 완료

- 위원장 주덕성 의원, 부위원장 최은주 의원 활동 -



서울시 중랑구의회(의장 조성연)는 10월 31일부터 2021회계연도 결산 승인을 위한 예산결산특별위원회(이하 예결특위)를 열었습니다. 중랑구의회는 지난 10월 12일 제257회 정례회 제1차 본회의에서 예결특위를 구성하고 10월 31일 예결특위 회의를 통해 위원장에 주덕성 의원, 부위원장에 최은주 의원을 각각 선출했습니다. 또한 나은하 의원, 전경구 의원, 이윤재 의원, 최윤찬 의원, 한성수 의원이 예결특위 위원으로 함께 활동했습니다.

예결특위는 소관 상임위원회의 예비심사를 거친 2021회계연도 결산 승인안 및 예비비 지출 승인안을 11월 3일까지 심사하였습니다. 이번 예결특위가 심사한 결산액 규모는 2021회계연도 예산현액 기준 일반회계 1조 1,009억 원, 특별회계 233억 원 등 총 1조 1,242억 원입니다. 결산 심사는 결산안이 당초 예산 목적에 맞게 집행되었는지를 중심으로 심사하였으며, 결산 승인은 11월 4일 제2차 본회의에서 최종 확정되었습니다.

제257회 정례회 의결 의원발의 조례

지난 제257회 정례회(10. 12. ~ 11. 4.) 때 의결된 중랑구의회 의원 발의 조례 7건을 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.

서울특별시 중랑구 의용소방대 지원에 관한 조례안

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

서울특별시 중랑구 개인형 이동장치 이용안전 증진조례안

- 대표발의자 : 이은경 의원
- 발 의 자 : 조성연, 최경보, 이은경, 이윤재, 최은주, 박열완, 김민주, 한성수, 김미애 의원

서울특별시 중랑구의회 토론회 등 운영 조례안

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

서울특별시 중랑구 건전한 음주문화 환경조성 및 지원에 관한 조례 일부개정조례안

- 대표발의자 : 나은하 의원
- 발 의 자 : 조성연, 최경보, 신예진, 고강섭, 조현우, 최은주, 전경구, 전유정, 이윤재, 김민주, 나은하, 김미애, 주덕성, 한성수 의원

서울특별시 중랑구민대상 조례 일부개정조례안

- 대표발의자 : 전유정 의원
- 발 의 자 : 조성연, 전유정, 주덕성, 신예진, 고강섭, 전경구, 조현우, 이윤재, 최윤찬 의원

서울특별시 중랑구 경계성지능인 평생교육 지원 조례안

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

서울특별시 중랑구 민주시민교육에 관한 조례안

- 대표발의자 : 고강섭 의원
- 발 의 자 : 조성연, 최경보, 고강섭, 전경구, 나은하, 김민주, 이윤재, 조현우, 최은주, 김미애, 박열완, 이은경 의원



2022년도 하반기 중랑구의회 회의운영 일정(안)

회 의 구 분	회의기간	일수	주요 부의안건
제258회 정례회	11. 28.(월) ~ 12. 20.(화)	23	• 2023년도 예산안 및 기금운용계획안 • 일반안건 처리

※ 상기 회의기간 및 부의안건은 변경될 수 있습니다.

우리 모두의 안전한 일상을 지켜주는 중랑

응급대처로 생명 살리는 심폐소생술 교육

최근 심폐소생술의 중요성이 더욱 강조되는 가운데, 중랑구에서는 심정지 환자 목격 시 구민들이 신속하게 대처하고 도울 수 있도록 전 구민을 대상으로 무료 심폐소생술 교육을 연중 상시 운영하고 있습니다.

• 심폐소생술 교육

- 대 상** 초등학교 이상 중랑구민 누구나
- 교육일시** 매주 수요일 15:30 ~ 17:30
- 교육장소** 중랑구보건소 1층 심폐소생술 교육장
- 교육내용** 심폐소생술의 필요성과 방법, 자동심장충격기(AED) 사용법, 실습 등
- 신청방법** 중랑구보건소 홈페이지(jungnang.go.kr/health)



중랑구보건소 의약과 ☎ 02-2094-0905~6

위급상황 시 든든한 힘이 되어주는 서울안전앱

‘서울안전’ 앱은 서울에서 발생한 재난 사고의 실시간 알림과 이에 따른 상황별 행동 요령을 알려드립니다. 또한 각종 위치 정보(지진 옥외 대피소 등 재난 대비 시설, 쉼터, 주변 병·의원, 심장 자동 충격기 등) 및 소화기사용법, 완강기사용법, 심폐소생술 등 상세한 정보 안내를 확인할 수 있습니다.



• ‘서울안전’ 앱 다운로드

구글플레이(안드로이드) 혹은 앱스토어(iOS)에 ‘서울안전’을 검색

도시안전과 재난관리팀 ☎ 02-2094-0022

우리 가까이에 있는 282대의 자동심장충격기(AED) 위치 확인해요

응급상황 발생 시 신속한 응급처치를 위하여 중랑구에서는 관내 282대의 자동 심장충격기를 설치해 매월 자체 점검을 실시하고 주민 심폐교육 강사가 매년 4회 직접 방문해 이상 유무를 확인하고 있습니다.

• 자동심장충격기(AED) 위치 확인

- 중앙응급의료센터 홈페이지(e-gen.or.kr)
- 스마트폰 앱 ‘응급의료정보제공’ 다운로드 (바로가기 : 아래 QR코드)

IOS ▶



안드로이드 ▶



중랑구보건소 의약과 ☎ 02-2094-0906

중랑구민 마음 어루만지는 토닥토닥 마음건강상담소

정서나 성격 문제, 가족 내 갈등, 대인관계 갈등, 직장 스트레스 등으로 심리적 고통을 겪고 있다면 중랑구건강복지센터 내에 있는 토닥토닥 마음건강상담소를 방문해보세요. 맞춤형 심리상담 등을 통해 중랑구민의 마음건강과 일상회복을 지원하는 도움의 손길을 건네드립니다.

• 토닥토닥 마음건강상담소

- 대 상** 중랑구민 누구나(중증정신질환자 제외)
- 운영일시** 월 ~ 금 09:00 ~ 18:00(점심시간 제외)
- 위 치** 면목로 238 구민회관 1층
- 운영내용** 50분 상담 실시(회당) ※ 1인당 최대 8회까지 제공
- 신청방법** 전화 예약 후 방문

토닥토닥 마음건강상담소 ☎ 02-3422-5924

중랑구정신건강복지센터 ☎ 02-3422-5921~3

중랑구보건소 건강증진과 ☎ 02-2094-0853

구정소식 문자로 빠르게 받아보세요!



중랑구의 재난·안전 등 다양한 구정소식과 유용한 생활정보를 문자로 빠르고 편리하게 받아볼 수 있습니다.

QR코드로 간편하게 신청하세요!



QR코드 촬영하기



본인 인증



신청 완료

중랑구민 모두 안전하고 따뜻한 겨울 보내세요

겨울철 종합대책 운영기간 : '22. 11. 15.(화) ~ '23. 3. 15.(수)

한파와 폭설로 사고가 늘어나는 겨울, 2022년 겨울을 안전하고 즐겁게 보내는 방법을 알려드립니다.
안전한 중랑과 함께 중랑구민 모두 따뜻한 겨울을 보내시기 바랍니다.

대설에도 끄떡없어!

안전한 길거리를 책임지는 제설 준비

눈, 우리 함께 치워요!

제설제 보관함

설치위치 총 338개소

사용방법 눈이 많이 오거나 길이 미끄러울 때
보관함에서 염화칼슘 등의 제설제를
꺼내 자율적으로 사용



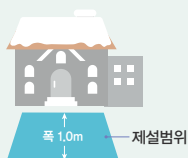
우리동네 제설함 확인하기 ▶

☑ 내 집, 내 점포 앞 눈은 내가 치워요

• 눈, 이만큼 치워주세요!



집 앞에 내린 눈



상가 건물 앞에 내린 눈



보도 위에 내린 눈

• 눈, 언제 치울까요?



주간



야간

눈이 그친 후 4시간 이내

다음날 오전 11시까지

빙판 사고 막는

도로 열선

설치위치 총 12개소

설치규모 도로 열선 1,005m

제설방법 도로 포장면 아래 설치된 열선에서 발열되는
열을 이용하여 눈이 오거나 결빙 시 눈을 녹임



제설 작업도 스마트하게~ 도로 위

자동염수분사장치

설치위치 총 3개소

- 망우로 고갯길, 경춘북로(새우개고개),
새우개마을(용마산로139나길)

설치규모 자동염수분사장치(고정식) 1,560m

제설방법 제설단계 및 강설량에 따라 원격조정하여 운영



도로과 도로계획팀 ☎ 02-2094-2696

공공 한파 속!

마음까지 따뜻하게 하는 한파 대비

앉으면 따끈따끈~

버스정류장 온열의자

운영장소 관내 버스정류소 103개소

운영기간 11월 ~ '23. 5월

운영방법 외부온도 15도 이하일 때 최대 40도까지 발열



교통행정과 교통행정팀 ☎ 02-2094-2573

추위야 물렸거라~ 온기 품은

한파심터

운영장소 관내 구립 경로당 39개소

이용대상 한파에 취약한 어르신

운영일시 11. 15.(화) ~ '23. 3. 15.(수) 09:00 ~ 18:00



어르신복지과 어르신재가복지팀 ☎ 02-2094-1583

TIP

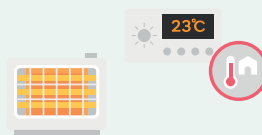
안전한 겨울나기를 위한 한파 대비 요령!



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.



동상이 의심될 경우, 꼭 죄는 의류를
벗고 따뜻한 물로 세척 후 보온을
유지하며 즉시 병원에 방문하세요.



수도관이 얼었을 때는 갑자기
뜨거운 열은 피하고, 온열기 등으로
서서히 녹이세요.



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 ☎ 02-2094-2696
- ※ 비상 시 119 또는 120(응답소)도 가능



방정환교육지원센터 프로그램

신청기간 11. 26.(토) 14:00 ~ 선착순 마감

신청방법 중랑구 방정환교육지원센터 홈페이지(educenter.jungnang.go.kr) 신청

장 소 중랑구 방정환교육지원센터 강의실[중랑구 망우로 325(상봉동)]

구분	프로그램명	강의일정	대상
명사특강	〈정우열 정신과 의사〉 엄마도 사람입니다	12. 16.(금) 10:00 ~ 12:00	중랑구민
영화 인문학	사랑, 다시 사랑 〈영화 ‘이터널 선샤인’〉	12. 12.(월) 13:00 ~ 15:00	중랑구민
가족 평생학습	자녀와 함께 하는 4차 산업 (3D 모델링, 3D 펜)	12. 18.(일) 10:30 ~ 12:20	초등1 ~ 3학생 & 부모(10가족)
		12. 18.(일) 13:30 ~ 15:20	초등4 ~ 6학생 & 부모(10가족)
	자녀와 함께 하는 한국사 (하얼빈역을 통해 보는 안중근 의사 이야기)	12. 11.(일) 13:00 ~ 15:00	초등1 ~ 3학생 & 부모(10가족)
		12. 22.(목) 16:30 ~ 18:30	
	자녀와 함께 하는 한국사 (광성보를 통해 보는 신미양요 이야기)	12. 11.(일) 15:30 ~ 17:30	초등4 ~ 6학생 & 부모(10가족)
		12. 22.(목) 19:00 ~ 21:00	
평생학습	영화로 만나는 인생이야기 〈라 비 앙 로즈〉	12. 14.(수) 14:00 ~ 16:00	중랑구민
	깊이 읽어 보는 인문 고전 한줄 〈우리가 꿈꾸는 유토피아〉	12. 22.(목) 14:00 ~ 16:00	중랑구민
	한국 미술이야기 〈크리스마스와 그림 이야기〉	12. 15.(목) 14:00 ~ 16:00	중랑구민
	엄마표 영어 〈캐럴〉	12. 8. ~ 15. 목 10:00 ~ 12:00 / 2회	학부모
진학지원	2023학년도 대입 정시 설명회	12. 16.(금) 16:00 ~ 18:00	수험생 및 학부모 ※지원참고표 등 제공
	1:1 진로진학컨설팅	12. 17.(토) 10:00 ~ 18:00 ※ 화요일 상시/야간	학생 및 학부모
독서지원	생각이 자라는 톺아읽기	매주 토 16:00 / 3회	초등 4 ~ 6학년
진로 직업체험	〈1DAY 직업체험〉 3D모델링, 푸드스타일리스트	12. 12.(월) 15:30	초등 3 ~ 4학년
	〈JOBS DO IT〉 쇼콜라티에	12. 26.(월) 16:00	초등 5학년 이상
4차산업 심화탐사	〈디지털드로잉과 메이커〉 직접 그린 캐릭터를 3D로 출력하기	12. 10. ~ 17. 토 10:00 ~ 12:00 / 2회	초등 5 ~ 중학생
	마인크래프트 코딩	12. 10. ~ 17. 토 10:00 ~ 12:00 / 2회	중학생 이상 12명
	미니4WD 자동차 만들기	12. 10. ~ 17. 토 10:00 ~ 12:00 / 2회	중학생 이상 15명
상설 프로그램	고3 전환기 – 예비세내기	상시접수 (유선문의)	중랑구 학생
	1DAY 진로직업체험		
	찾아가는 진로/진학 프로그램		
	대학 캠퍼스투어(서울대 등)		

※ 자세한 사항은 중랑구 방정환교육지원센터 홈페이지를 확인하시기 바랍니다.

중랑구 방정환교육지원센터 ☎ 02-2094-1885



중랑미디어센터 미디어 교육 프로그램

신청기간 프로그램 전일까지

신청방법 중랑미디어센터 홈페이지(jnmc.or.kr)에서 신청

장 소 중랑미디어센터(용마산역 3번출구 300m, 쌍용더플래티넘 104동 건물)

프로그램명	강의일정	모집정원	수강료
스마트폰 하나면 나도 사진작가! [1기]	11. 30. ~ 12. 21. 수 14:00 ~ 16:00 / 4회	12명	20,000원
3시간씩 3일이면~ 영상편집 싹쓰리! [기초]	12. 3. ~ 12. 17. 토 13:30 ~ 16:30 / 3회		25,000원
구해줘! 블로그 [2기]	12. 5. ~ 12. 26. 월 10:00 ~ 12:00 / 4회		20,000원
내 손으로 내 달력 만들기 (with, 일러스트레이터)	12. 8. ~ 12. 29. 목 10:00 ~ 12:00 / 4회		20,000원

중랑미디어센터 ☎ 02-2094-0663



평생학습관 겨울특강 프로그램

신청기간 11. 28.(월) 10:00 ~ 11. 30.(수) 18:00(선착순 마감)

신청방법 중랑구 평생학습관 홈페이지(lifelong.jungnang.go.kr)에서 신청

수 강 료 무료

프로그램명		강의일정	장소
크리스마스 스탬프 만들기		12. 6.(화) 13:30 ~ 15:20	중랑구 평생학습관 (망우본동복합청사 4 ~ 5층 강의실)
달콤한 수채색연필 일러스트	디저트편	12. 6.(화) 10:00 ~ 11:50	
	음료편	12. 7.(수) 10:00 ~ 11:50	
	케이크편	12. 13.(화) 10:00 ~ 11:50	한국열린사이버대학교 (상봉프리미어스앰코 C동 9층 대강당)
골든타임을 지켜라! 심뇌혈관질환 예방교육		12. 8.(목) 14:00 ~ 15:30	
		12. 15.(목) 14:00 ~ 15:30	

※ 자세한 사항은 중랑구 평생학습관 홈페이지를 확인하시기 바랍니다.

중랑구 평생학습관 ☎ 02-2094-1926~7



중랑구 환경교육센터 프로그램

신청기간 11. 25.(금) ~ 선착순 마감

신청방법 중랑구청 홈페이지(jungnang.go.kr)에서 신청

수 강 료 무료 ※ 일부 프로그램 재료비 별도



프로그램명	강의일정	대상
실감미디어로 바다 동물 지키기!	12. 3.(토) 13:30 ~ 15:00	초등 1 ~ 2학년
뽕뽕, 환경오락실	12. 3.(토) 10:30 ~ 12:00	초등 1 ~ 3학년
AR 증강현실 숲체험	12. 10.(토) 10:30 ~ 12:00	
양말목 크리스마스 장식품 만들기	12. 10.(토) 13:30 ~ 15:00	
(보드게임) 탄소중립 제로힛	12. 3.(토) 10:30 ~ 12:00	초등 4 ~ 6학년
업사이클링 북바인딩 노트 만들기	12. 10.(토) 10:30 ~ 12:00	
비건가족 카드지갑 만들기	12. 1.(목) 10:00 ~ 12:00 12. 2.(금) 10:00 ~ 12:00	
밀랍랩 만들기	12. 7.(수) 10:00 ~ 12:00	성인
(유리 공예 업사이클링) 크리스마스에 식물과의 힐링	12. 8.(목) 10:00 ~ 12:00	
가족과 함께 하는 업사이클링 체험	12. 2. ~ 12. 10. 금, 토 15:30 ~ 17:30 / 4회	초등학생 자녀를 둔 가족

※ 자세한 사항은 중랑구청 홈페이지 및 중랑구 환경교육센터 블로그를 확인하시기 바랍니다.

중랑구 환경교육센터 ☎ 02-3423-2981~3



중랑여성인력개발센터 강좌 안내

대 상 중랑구민

장 소 중랑여성인력개발센터(상봉동 동부시장 입구)

신청방법 방문 및 홈페이지(jungnang.seoulwomanup.or.kr) 접수

분야	강좌명	강의일정	수강료
내일배움 카드과정	컴퓨터기초 (윈도우, 한글, 엑셀, 파포)	12. 19. ~ '23. 2. 24. 월, 수, 금 14:00 ~ 17:00	503,580원
	컴퓨터활용능력2급 취득(실기)	12. 21. ~ '23. 2. 15. 월, 수 19:00 ~ 22:00	287,760원
	홈패션 및 소품제작 / 야간	12. 13. ~ '23. 2. 9. 화, 목 19:00 ~ 22:00	290,300원
일반유료 과정	미용헤어컷교실(주말)	12. 10. ~ '23. 3. 11. 토 10:00 ~ 13:00	150,000원
	영유아 돌봄이(베이비시터)	12. 12. ~ 12. 23. 월 ~ 금 09:30 ~ 13:30	100,000원

※ 상기와과정 외 고용노동부지원 맞춤형 무료취업준비 프로그램, 집단상담프로그램 “취업
특독” 등 다양한 강좌가 있습니다.

※ 카카오톡 상담ID : 중랑여성인력개발센터

중랑여성인력개발센터 ☎ 02-3409-1947

중랑구민을 위한 2023년 생활체육교실

모집대상 (성인반)20세 이상 중랑구민 / (청소년반)관내 거주 중·고등학생
신청기간 12. 12.(월) 09:00 ~ 12. 16.(금) 18:00
신청방법 중랑구청 홈페이지(jungnang.go.kr) 온라인 신청접수
선정발표 12. 22.(수) 16:00 이후 선정자 개별연락
수 강 료 무료

구분	교실명	수강기간	모집인원	장소
성인생활 체육교실	당구	1. 2. ~ 2. 27. 월, 수 10:30 ~ 13:00	20명	구슬모아당구클럽 (망우로 291 지하층)
	볼링	1. 2. ~ 2. 27. 월, 수, 금 10:00 ~ 12:00	20명	현대볼링장 (용마산로129나길 6) ☎ 02-491-8133
	스쿼시	1. 3. ~ 2. 28. 화, 목 10:00 ~ 13:00	15명	중화스쿼시클럽 (동일로 775 지하층) ☎ 02-432-7013
	탁구(주말)	1. 6. ~ 2. 26. 금, 일 10:00 ~ 13:00	20명	챔피언탁구장 (망우로 469) ☎ 010-4212-1248
	탁구(평일)	1. 3. ~ 2. 28. 화, 목 10:00 ~ 13:00	20명	동부드림탁구장 (봉우재로 39 3층)
	달리기 교실	1. 3. ~ 2. 28. 화, 목 19:00 ~ 21:30	15명	겸재교 다리 밑 (면목동 1049-12)
	여자배구	1. 8. ~ 연중 일 12:00 ~ 15:00	10명	동원초등학교 체육관 ☎ 010-2364-6497
	남자배구	1. 8. ~ 연중 일 15:00 ~ 18:00	10명	
겨울방학 청소년 체육교실	당구	1. 3. ~ 1. 26. 화, 목 10:30 ~ 13:00	20명	구슬모아당구클럽 (망우로 291 지하층)
	볼링	1. 7. ~ 2. 5. 토, 일 10:00 ~ 12:00	20명	현대볼링장 (용마산로129나길 6) ☎ 02-491-8133
	탁구	1. 2 ~ 1. 30. 월, 수 14:00 ~ 17:00	20명	챔피언탁구장 (망우로 469) ☎ 010-4212-1248

체육청소년과 생활체육팀 ☎ 02-2094-0065

구민정보화교육(대면교육) 수강생 모집

대 상 30세(1993년생) 이상 중랑구민
신청기간 11. 25.(금) 09:00 ~ 11. 29.(화) 18:00
※ 정원 미달 시 11. 30.(수) 13:00 ~ 12. 1.(목) 18:00 선착순 추가 접수
신청방법 중랑구청 홈페이지(jungnang.go.kr) 및 기초반(★표시)은 전화접수 가능
선정자 발표 11. 30.(수) 13:00 수강 신청 시 기재한 휴대폰으로 문자 발송
교육기간 12. 5. ~ 12. 15. 월·목 정규 과정(과정별 8회 진행)
수 강 료 무료
교육과정

교육장소	교육시간	과 정 명		모집 인원
스마트 교육장	09:30 ~ 12:00	활용	OA 마스터 프로젝트 엑셀	15명
	13:00 ~ 15:30	기초	★재미있는 세상을 여는 창, 윈도우	
	15:30 ~ 18:00	활용	교통 및 생활편의 로드맵 100배 활용	
면목5동 교육장	09:30 ~ 12:00	기초	★재미있는 세상을 연결하는 스마트폰	10명
	13:00 ~ 15:30	활용	OA 스타트업! 파워포인트	
망우본동 교육장	09:30 ~ 12:00	활용	OA 마스터 프로젝트 한글	10명
	13:00 ~ 15:30	활용	DIY 스마트폰 활용 유튜브 크리에이터	

중랑구 구민정보화교육 콜센터 ☎ 02-2094-0579

자치회관 프로그램

자치회관	프로그램명		강의일정	대상
면목본동 02-2094-6023	한글교양		목 09:30 ~ 10:50	성인
	웰빙건강체조		화, 목 11:30 ~ 12:30	
면목2동 02-2094-6056	동화랑스피치반		금 16:00 ~ 17:00	6 ~ 7세 아동
	통기타교실		월 19:00 ~ 20:30	누구나
면목3·8동 02-2094-6111	요가		화, 목 17:00 ~ 18:00	성인
	단전호흡(1부)		월, 수, 금 09:40 ~ 10:40	
면목4동 02-2094-6139	중국어(중급)		화, 금 14:00 ~ 16:00	중국어 중급반 수업 가능자
	탁구(기초)		월, 수 13:00 ~ 15:00	누구나
면목5동 02-2094-6172	일본어(중급)		화, 목 09:00 ~ 10:30	성인
	단전호흡(국선도)		화, 목 08:50 ~ 10:20	
면목7동 02-2094-6225	생활영어 초보		수 14:00 ~ 16:00	성인
	손뜨개		화 14:00 ~ 16:00	
상봉1동 02-2094-6254	오전요가A		수, 금 09:30 ~ 10:50	성인
	저녁요가A		월, 수 18:20 ~ 19:20	
상봉2동 02-2094-6294	도자기 원데이클래스		수 14:00 ~ 16:00	성인
	맨몸 크로스핏		화 18:30 ~ 20:00	
중화1동 02-2094-6333	채색화		수 14:00 ~ 16:00	성인
	사자야 놀자(도예수업)		화 16:30 ~ 17:30	장애 아동 (초4 ~ 고등)
중화2동 02-2094-6373	영어초보		화 10:00 ~ 12:00	성인
	민요교실		수 11:30 ~ 13:30	
목1동 02-2094-6415	사주명리인문학		목 16:00 ~ 18:00	성인
	성인영어		목 14:00 ~ 16:00	
목2동 02-2094-6453	아코디언(초급)		수, 금 16:00 ~ 17:30	성인
	라인댄스(중급)		화, 목 11:00 ~ 12:00	
망우본동 02-2094-6505	K-POP 댄스교실	유치반	금 16:30 ~ 17:20	아동
		초등반	금 17:30 ~ 18:20	
	밸리댄스		수, 금 10:30 ~ 11:30	성인
망우3동 02-2094-6533	피부케어		화 10:00 ~ 11:30	누구나
	캘리그래피		목 15:30 ~ 17:20 *재료비 별도	
신내1동 02-2094-6574	일본어교실(초급반)		월, 목 09:30 ~ 11:00	성인
	단전호흡(국선도)		화, 목 18:00 ~ 19:00	
신내2동 02-2094-6628	아로마테라피		목 11:00~12:00	누구나
	캘리그래피		화 14:00~16:00	

※ 상기 프로그램 외 다른 프로그램의 자세한 사항은 중랑구 자치회관 홈페이지
(community.jungnang.go.kr)를 참고하시기 바랍니다.

겨울철 재유행 대비 동절기 코로나19 무료 추가접종

12. 18.(일)까지는 집중 접종기간으로 사전예약 없이 당일 접종이 가능합니다.

대 상 18세 이상 성인으로 기초접종(1, 2차) 완료하신 분
접종간격 마지막 접종일로부터 4개월 이후 접종
 ※ 확진이력 있을 경우 마지막 접종일과 마지막 확진일 중 더 늦은 시점으로부터 4개월 후 접종 권장
백신종류 최근 유행하는 오미크론 변이에 대응력을 높인 2가백신 (모더나BA.1, 화이자BA.1, 화이자BA.4/5)

예약방법

- 온라인 예약 : 사전예약 시스템(ncvr.kdca.go.kr)
- ※ 당일접종은 네이버, 카카오 플랫폼을 통하여 잔여백신 예약으로 참여
- 전화 예약 : 질병관리청, 중랑구 코로나19 콜센터 및 동네병원 문의

접종장소 동네병원 124개소(11, 22, 기준)
 ※ 자세한 내용은 중랑구 보건소 홈페이지(jungnang.go.kr/health) 보건소 소식 참고

질병관리청 ☎ 1339 / 중랑구 코로나19 콜센터 ☎ 02-2094-0800

영유아 건강검진 놓치지 마세요!



대 상 생후 14일 ~ 71개월의 영유아

차수	1차	2차	3차	4차	5차	6차	7차	8차
기간	생후 14~35일	4~6 개월	9~12 개월	18~24 개월	30~36 개월	42~48 개월	54~60 개월	66~71 개월

※ 국민건강보험공단 홈페이지(nhis.or.kr)에서 검진대상자 조회 가능

검진비용 본인부담 없음

검진장소 국민건강보험공단 홈페이지 > 건강IN > 검진기관/병원찾기
 ※ 영유아건강검진 발달평가결과 “심화평가권고” 판정을 받은 건강보험료 하위 70% 또는 의료급여수급권자, 차상위 계층은 정밀검사비가 지원됩니다.(대상자 보건소 문의 후 신청)

국민건강보험공단 ☎ 1577-1000 / 의학과 검진팀 ☎ 02-2094-0918

대사증후군 무료검진 안내

대사증후군이란? 비만, 고혈압, 당뇨 등 위험한 성인병들이 한 사람에게 동시 다발적으로 나타나는 현상

대 상 만 20세 ~ 64세의 중랑구민 및 중랑구 소재 직장인

운영기간 월 ~ 금 09:00 ~ 17:00(점심시간 12:00 ~ 13:00)

※ 검진은 09:00 ~ 11:00 운영

장 소 중랑구보건소 1층 건강관리센터

검진절차

전화예약 후 보건소 방문
 ※ 검진 전 8시간 이상 금식

▶ 신체계측, 혈압, 혈액검사, 체성분검사 실시

▶ 검진결과에 따라 개별 맞춤 전문상담 (의약, 운동, 영양)

※ 전화예약 ☎ 02-2094-0848, 0849, 0858, 0859

의약과 건강관리팀 ☎ 02-2094-0896

HPV(사람유두종바이러스) 자궁경부암 예방접종 저소득층 대상자 확대



HPV 감염은 자궁경부암의 주요 원인으로, 예방접종을 통해 HPV로 인해 유발되는 암의 90% 이상 예방이 가능합니다.

대 상

- 만 12세 ~ 17세('04. 1. 1. ~ '10. 12. 31.) 여성 청소년
- 만 18세 ~ 26세('95. 1. 1. ~ '03. 12. 31.) 기초생활수급자 및 차상위계층 해당 여성

지원내용

- 만 12세 여성 청소년 : 건강상담비, 접종비 무료
- 만 13 ~ 17세 여성, 만 18 ~ 26세 저소득층 여성(확대 대상) : 접종비 무료

지원백신 HPV 2가(서바릭스), HPV 4가(가다실)

장 소 전국 위탁의료기관(예방접종도우미 사이트에서 검색 가능)

※ 의료기관 방문 전 접종가능 여부 유선확인

준 비 물 신분증, 저소득층 자격확인 서류

건강증진과 예방접종실 ☎ 02-2094-0825, 0838

관절건강을 위한 체중관리와 생활습관 교정의 중요성



박윤근

서울우리정형외과의원 원장
(중랑구의사회 부회장)

우리 몸의 연골이나 디스크 같은 연부조직들은 10 ~ 20대에는 튼튼하지만 세포의 수분 함량이 떨어지면서 점점 약화되기 시작하며, 이는 개인차는 있지만 40대 이후에 급격히 심해진다.

고관절, 무릎, 발목의 하체 관절의 연골들 역시 마찬가지이며 체중과 같은 외부적 요인에 의한 에너지가 축적되면서 발생하며 과체중은 연골 손상을 더 많이 초래한다.

여성의 경우 연골이 상대적으로 더 약하기에 과체중이 하체 관절에 더 좋지 않은 영향을 주게 되며, 대략 70kg을 넘는 것은 좋지 않다고 여겨진다. 물론 몸무게가 적게 나가도 유전적인 영향으로 연골이 약한 환자는 퇴행성 변화가 더 빨리 올 수는 있다.

생활 방식의 변화로 몸무게를 줄이고 운동을 통해 허벅지와 엉덩이 주변부와 척추 기립근도 강화하면 허리와 무릎의 건강은 잘 유지할 수 있다. 관절에 좋다는 음식이나 건강 식품보다 체중을 줄이고 근력을 키우는 것이 관절에 훨씬 중요한 보약이라는 것을 잊지 말아야 한다.

근육의 강화를 위한 운동의 종류와 강도 또한 중요하다. 나는 많이 걷는데 왜 근육이 약하냐는 환자분들을 많이 보게 되는데 일상적인 보행

보다는 뛰거나 자전거를 타는 정도의 운동 자극이 필요하지만 그 강도가 지나쳐도 관절 염을 초래할 수 있다는 점은 조심해야 한다.

식단에서는 탄수화물(밥, 빵, 떡, 면)과 과일을 줄이고 단백질 섭취를 늘리는 것이 중요하다. 상체 근육은 보기에는 좋으나, 이를 위해 무게 운동을 해야 하는데 어깨 관절에 최악이다. 상체 운동보다 하체 운동과 코어 운동이 관절과 척추 관절에 중요하다는 점을 잊지 말아야 한다.

주사보다는 약과 물리치료, splinting 등을 통해 시간이 가며 저절로 좋아지게 되는 것이 제일 자연스러운 치료법이며, 그게 안 되면 체외충격파 등의 비침습적 치료를 해보고 그래도 안 좋아질 때 주사 치료의 순서로 관절 치료에 임하는 것이 순서다.

우리동네이야기



수능 합격 기원! 정답쏙쏙 희망쏙쏙 응원 꾸러미



면목5동 행복나누리협의체에서는 관내 수능 시험을 준비하는 취약계층 고3 학생들이 노력한 만큼 좋은 결실을 맺도록 응원하는 마음으로 무릎담요, 시계, 합격 엽 등의 응원 꾸러미를 선물하였습니다.

면목5동 ☎ 02-2094-6182

겨울철 이웃 사랑을 전하는 김장 나눔 행사



신내1동 행복나누리협의체와 지역주민들이 직접 김장 김치를 담그고, 관내 저소득 어르신들께 배달하여 겨울철 식사 지원을 도우며, 소외된 이웃들에게 따뜻한 온기를 전하였습니다.

신내1동 ☎ 02-2094-6582

독자QUIZ

Q. 일제강점기부터 40년간 공동묘지로 사용되다가 근현대 유명 인사들의 기념·추모비를 세우고 울창한 숲과 산책길을 가꾸면서 역사적·인문학적 가치를 품은 역사문화공원으로 새롭게 태어난 이곳은 어디일까요?(3면 참조)

① 망우역사문화공원 ② 중랑천 ③ 봉화산

정답을 맞힌 20명을 추첨하여 소정의 문화상품권을 보내드립니다.

정답 올리는 곳

중랑구청 홈페이지(jungnang.go.kr) > 주민참여 > 인터넷접수 > 기타모집

QR코드로 바로 접속 ▶



응모기간 11. 25.(금) ~ 12. 7.(수)

당첨결과 12. 8.(목) / 중랑구청 홈페이지

중랑구민 참여마당

"문 밖에 아이들" 중랑 행복 농장

올해 초, 구청에서 운영하는 주말농장 텃밭을 신청했다. 희망자가 많아서 안 될 걸 하면서도 기대는 좀 했다. 다행히 행운처럼 당첨의 기회를 얻었다. 집안에도 40여 개의 화분이 있다. 농장에 있는 채소는 '문 밖에 아이들'이라 부른다.

일 년 동안 적은 사용료를 내고 밭에 씨앗이나 채소를 심어 가꾼다. 그렇게 해서 여름내 시장에서 채소를 사지 않고 이웃들에게 나눌 수 있는 기쁨 또한 크다. 나누어서 기쁘고, 잘 먹겠다고 말하며 돌아서는 얼굴에 햇살이 가득하다. 직접 기른 것이니 더 맛있겠다고, 사는 것과는 비교가 안 되는 그 맛을 먹어봐서 안다고 한다. 바빠 살면서 이런 것까지 하느냐고 기분 좋은 말을 남기고 간다.

밭에 자라는 채소를 보고 관심을 가지며 함께 걸어서 가는 날은 우리들의 이야기도 풍성해진다. 참 좋다. 농장 덕분에 산길을 걷고 마음을 나누고

글 | 면목7동 한영옥님



황혼의 여가를 즐기는 기쁨이 꽤 쏠쏠하다. 농장을 관리하는 담당에게서 소식이 왔다. '가을 김장 채소 재료 배부 예정이오니 며칠까지 농장에 필요 없는 것들은 제거해 주십시오'라는 연락이다. 가을맞이 준비다. 한 해의 생명을 다한 채소들을 정리하라는 거다. 가을배추도 잘 키워보리라.

농장을 배정받고 처음 갔던 날, 아카시아꽃이 온 산에 한창 만발했을 때였다. 비탈진 산허리에 띠를 두르고 있던 넓은 현수막, 중랑 행복 농장이었다. 그야말로 우리는 그 이름값을 한 셈이다.

지금 김장 배추도 잘 자라주고 있다. 내년에도 또 기회가 주어진다면 좋겠다.



"한밀청년밥상"을 아시나요?

글 | 중화동 양선아님

혼자 서울에 올라와 중화동에서 취업준비를 하고 있는 8년차 자취생입니다. 늘 편의점, 배달 음식 등으로 끼니를 떼우다 보니 엄마표 집밥이 그리운 나날들이 많아지더라고요. 그러다 우연히 발견한 중화역 근처의 "한밀청년밥상". 배고픈 청년들이 없길 바라는 마음에 생긴 곳 이라고 합니다. 저처럼 주머니 사정이 넉넉지 않은 청년들과 어르신들을 위하여 저렴한 가격으로 든든한 한 끼 식사를 제공해줍니다. 단출하지만 따뜻한 밥 한 끼가 정겨운 어머니의 집밥을 떠올리게 해주며 저를 위로해주는 것 같아요. 든든한 한 끼로 허기진 마음을 달래고 싶을 때, 걱정없이 찾아올 수 있는 따뜻한 공간. 중화동 "한밀청년밥상" 한 번 방문해보세요~



중랑구민의 소중한 일상의 이야기를 기다립니다! 채택되신 분께는 소정의 문화상품권을 보내드립니다.

응모분야 사진·수필(250자 내외)·시 접수기간 수시 신청방법 이메일 접수(pseola@jn.go.kr), 성명·연락처 함께 기재

홍보담당관 홍보팀 ☎ 02-2094-0562

함께하는 나눔 지속가능한 중랑

2023 희망온돌 따뜻한 겨울나기

어려움에 처한 이웃들에게 큰 용기와 희망을 줄 수 있도록 주민 여러분의 온정의 손길을 기다립니다.

'희망온돌 따뜻한 겨울나기' 사업은 복지사각지대 지원을 위해 서울사회복지공동모금회와 서울시 전 자치구가 협력하는 겨울철 이웃돕기 사업입니다.

2022. 11. 15.(화) ~ 2023. 2. 14.(화)

참여방법

- 성금 : 서울사회복지공동모금회 중랑구 전용계좌 입금 후 복지정책과 또는 동주민센터에서 기탁서 작성·전달
- 성품 : 복지정책과 또는 동주민센터에 마련된 접수창구에 기탁

후원계좌

우리은행 015-176590-13-538
(예금주 : 사회복지법인 사회복지공동모금회 서울특별시지회)

기부금 공제한도

- 개인 : 소득세법 제34조 제2항 제1호 가목에 의해 소득금액 100% 한도
- 법인 : 법인세법 제24조 제2항 제1호 바목에 의해 소득금액 50% 한도

문화 소식

▶ 중랑구청 유튜브 채널
[중랑매거진]을 확인하세요!

중랑구
http://jungnang.seoul.kr

※ 세부 내용은 내부 상황에 따라 변경될 수 있습니다.

문화N중랑 TANGO CARNIVAL

일 시 12. 22.(목) 19:30
장 소 중랑구청 지하대강당
신청기간 11. 21.(월) ~ 선착순 마감
신청방법 중랑문화재단(jnfac.or.kr) 및 중랑구청 홈페이지(jungnang.go.kr)
공연내용 '크리스마스 탱고 축제'를 주제로 화려하게 펼쳐지는 탱고 음악과 춤의 대향연
출 연 진 반도네오니스트 고상지,
 피아니스트 송영민,
 기타리스트 김진택 등
 국내 최고의 연주진과
 탱고 마스터 김동우,
 정승희 출연



중랑문화재단 축제공연팀 ☎ 02-3407-6534

중랑구립 여성합창단 정기연주회

일 시 12. 13.(화) 19:30
장 소 성카타리나센터(중랑구 신내로 188)
신청기간 11. 24.(목) ~ 12. 9.(금) 예정
신청방법 중랑구청 홈페이지(jungnang.go.kr) 및 전화 접수
공연내용 안토니오 비발디의 '글로리아'를 비롯한 인기 대중음악 등



문화관광과 문화공연팀 ☎ 02-2094-1822

음악을 사랑하는 중랑구립 실버악단 모집

응모자격
 - 주민등록상 주소지가 중랑구일 것
 - 만 65세 이상인 사람
 - 악기에 관심과 소질이 있고 봉사정신이 투철한 사람
모집분야 일렉기타, 키보드, 색소폰(알토/테너), 트럼펫, 트롬본 등 분야에서 총 9명 이내
접수기간 12. 9.(금)까지
접수방법 방문, 우편, 담당자 이메일(s1mba@jn.go.kr)
 ※ 자세한 사항은 중랑구청 홈페이지(jungnang.go.kr) 공고문 참고

문화관광과 문화공연팀 ☎ 02-2094-1823

실감미디어 상설전시 《계절산책》 다섯개의 계절, 빛으로 그린다

중랑아트센터에서는 실감미디어 상설 전시실을 조성하고, 올겨울 첫 번째 전시를 개최합니다. 이번 전시는 <계절산책>, <빛의 놀이터> 파트로 진행되며 누구나 무료로 관람이 가능합니다.

<계절산책> 전시에서는 배꽃, 장미, 폭포 등의 중랑구를 대표하는 자연물을 모티브로 한 몰입형 전시를 통해 이색적인 경험을 제공합니다. 또한 <빛의 놀이터> 전시에서는 사람의 움직임에 따라 변화하는 인터랙티브 영상, 인공지능으로 그려주는 초상화, 움직이는 그림 액자, 창문 밖 세상을 영상으로 구현해낸 작품 등 다채로운 방식의 네 가지 미디어 아트를 체험할 수 있습니다.



전시기간

- 계절산책 : ~ '23. 9. 16.(토) 10:00~17:30
 - 빛의 놀이터 : ~ '23. 2. 28.(화) 10:00~17:30
 ※ 입장마감 17:00 / 일·월·공휴일 휴관
 ※ 정기점검시간 13:00 ~ 13:30

중랑아트센터 ☎ 02-3407-6541

12월 연말을 따뜻하게 해줄 무료 영화

신청기간 프로그램 전일까지
신청방법 중랑미디어센터 홈페이지(jnmc.or.kr)에서 신청
장 소 중랑미디어센터(쌍용더플래티넘 104동 건물)
모집인원 회당 30명

• 우리동네 화목한 영화관

상영일정	상영작
12. 6.(화) 19:00	러브 레터 전체
12. 15.(목) 14:00	러브 액츄얼리 15세 이상
12. 20.(화) 19:00	어바웃 타임 15세 이상
12. 29.(목) 14:00	로맨틱 홀리데이 15세 이상

• 와글와글 시네마

상영일정	상영작
12. 17.(토) 14:00	엔칸토(마법의세계) 전체
12. 24.(토) 14:00	나홀로집에4 전체
12. 31.(토) 14:00	겨울왕국2 전체

중랑미디어센터 ☎ 02-2094-0663

중랑숲어린이도서관

중랑숲어린이모포지

일 시
12. 3.(토) 10:00 ~ 17:00

장 소
중랑숲어린이도서관

내 용
결과공유회, 공연·강연, 체험·이벤트 등
 ※ 공연·강연은 11. 22.(화)부터 중랑숲 어린이도서관 홈페이지에서 사전 신청



중랑숲어린이도서관 ☎ 02-6235-1156

면목정보도서관

가족과 함께하는 그림책큐브 만들기

일 시 12. 3.(토) 13:30 ~ 15:00
/ 15:30 ~ 17:00

대 상 6 ~ 7세 및 초등생 가족
신청방법 11. 24.(목)부터 면목정보 도서관 홈페이지에서 신청



해피크리스마스- 마카롱 만들어요

일 시 12. 10.(토) 10:00 ~ 12:00
/ 14:00 ~ 16:00

대 상 초등생 가족 및 친구, 연인
신청방법 12. 1.(목)부터 면목정보 도서관 홈페이지에서 신청



클래식 그림책 콘서트

일 시 12. 17.(토) 15:00 ~ 16:00
대 상 중랑구민 누구나
내 용 동화를 들려주는 클래식 음악 공연
신청방법 12. 1.(목)부터 면목정보 도서관 홈페이지에서 신청



면목정보도서관 ☎ 02-432-4123