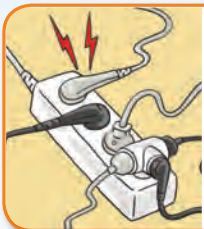




기억하세요!

화재 탈출 No.1 Nowon

화재예방요령



한 개의 콘센트에
여러가지 전열기구
사용은 NO!



옥상 출입문은
항상 OPEN



소화차량 1대보다
더 강력한 소화기는
필수



세대 사이에 설치된
경량칸막이 앞에
물건 적치 금지

화재대피요령



문이 뜨거울
경우에는 절대
문을 열지 마세요.



손수건, 옷 등을
이용해 코와 입을
보호하고
자세를 낮추어 대피



엘리베이터는 NO,
계단을 이용해
외부로 대피



대피할 때에는
외부창문을 열고
출입문은 닫기



화재예방 순회 교육 안내

▶ 교육일정

일시	장소	일시	장소
10.27.(월) 17:00	노원구민회관 대강당	11.12.(수) 14:00	중계1동주민센터
10.28.(화) 14:00	상계10동주민센터	11.12.(수) 17:00	하계1동주민센터
10.28.(화) 16:30	상계6·7동주민센터	11.13.(목) 14:00	공릉2동주민센터
10.29.(수) 14:00	하계2동주민센터	11.13.(목) 16:30	중계본동주민센터
10.29.(수) 16:30	상계8동주민센터	11.17.(월) 14:00	월계1동주민센터
11. 7.(금) 14:00	상계2동주민센터	11.17.(월) 16:30	월계3동주민센터
11. 7.(금) 16:30	상계3·4동주민센터	11.25.(화) 14:30	상계9동주민센터
11.10.(월) 15:30	노원구청 소강당	11.25.(화) 17:00	중계2·3동주민센터
11.11.(화) 15:30	노원구청 소강당		

▶ 교육내용

- 화재 및 유독가스에 대한 이해, 대피 및 대처요령 등 이론 교육
- 유독가스 흡입에 따른 심폐소생, 화상에 대한 대처방법, 실습 등

※ 이론과 실습을 병행한 화재 및 재난 대비 출장교육을 실시합니다.
교육을 원하시는 아파트 입주자 대표회 및 구민 여러분은 신청해 주세요.

▶ 신청 및 문의 : 자치행정과 ☎2116-3137

서울둘레길 전구간 개통 기념 수락산·불암산 둘레길 걷기 축제

서울둘레길 전 구간 개통 기념으로, 수락산과 불암산 둘레길에서 걷기 축제가 개최됩니다. 상쾌한 가을 내음을 맡으며 이웃 주민들과 둘레길을 걷는 추억 만들기에 함께 하세요.

▶일시 : 11. 15.(토) 9:30~13:00

▶걷기구간 : 코스별 3km

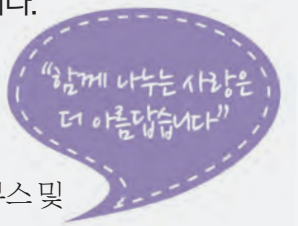
- 1코스(수락산) : 당고개 근린공원 → 동막골 족구장(상계동 주민)
- 2코스(불암산) : 불암산 관리사무소(옆 배드민턴장) → 동막골 족구장(월계·하계·공릉·중계동 주민)



(공원복지과 ☎2116-3954)

2014 희망나눔 연합 바자회

노원구 동주민복지협의회와 교육복지재단이 함께하는 기부와 나눔의 희망나눔 연합바자회를 개최합니다. 기부 문화 확산과 상생·소통 기금 마련의 장이 될 행사에 많은 관심 부탁드립니다.



▶일시 : 11. 1.(토) 11:00~16:00

▶장소 : 중계근린공원(노원구민회관 옆)

▶내용 : 희망나눔 연합바자회, 특화상품 판매 부스 및 먹거리 코너·체험코너 운영 등

▶참여 : 19개 동주민복지협의회, 교육복지재단, 관내 복지시설 등



(복지정책과 ☎2116-3645)

노원복지목욕탕 개장식 안내

▶개 장 식 : 10. 31.(금) 오후 2시

▶위 치 : 중계2·3동 목련아파트 3단지 상가(노원로 331)

▶운영시간 : 오전 7시 ~ 오후 7시(11. 1일부터 운영)

▶이용요금 : 일반 5,000원, 수급자·장애인·경로우대자 등 3,000원

▶규 모 : 379.26㎡(남탕, 여탕, 가족탕)

(복지정책과 ☎2116-3663)

2014년 제3회 노원구 직원·구민과 함께 하는 교양강좌

우리도 행복할 수 있을까?

경쟁에 쫓긴 우리가 놓친 질문들, 나는 누구인가? 어떤 인생을 살 것인가? 내 이웃은 안녕한가? 무엇이 나뿐 아니라 우리까지 행복하게 할 수 있을까?

강사 오연호

오마이뉴스 대표기자. 출근길 발걸음이 무거워지면 어디론가 떠난다. 2013년 불도 그려야 엔마크로 가서 '행복사회의 비밀'을 캐내기 시작했다. 그렇게 얻은 비밀을 전국을 돌며 강연으로 나눠왔다. 마을속에 행복사회연구소를 세워두고 있다.

▶주제 : <우리도 행복할 수 있을까?> 행복지수 1위 덴마크에서 새로운 길을 찾다

▶일시 : 11. 11.(화) 오후 2시

▶장소 : 노원구청 2층 대강당

▶대상 : 구민 누구나

(행정지원과 ☎2116-3093)

어려운 이웃에게 용기와 희망을 2015 희망온돌 따뜻한 겨울나기 사업 안내

어려운 이웃들을 위해 노원구와 사회복지공동모금회가 구민 여러분의 사랑과 온정을 모읍니다. 모금된 성금과 성품은 갑작스런 실직으로 생계가 불안한 저소득 가정, 아프지만 제대로 치료받지 못하는 이웃, 어려운 환경에서도 열심히 살아가는 학생들을 위해 사용되고 있습니다. 2015 희망온돌 따뜻한 겨울나기 사업에 구민 여러분의 많은 관심 부탁드립니다.

▶사업기간 : 2014. 11. 17. ~ 2015. 2. 17.(3개월간)

▶성금 및 성품 모집방법

• 성금 접수 : 우리은행 015-176590-13-522

• 성품 접수 : 각 동 주민센터 접수

2014 희망온돌 따뜻한 겨울나기 사업에 보내주신 성금, 이렇게 쓰였습니다

성금 사용처	금액
저소득 주민 지원 (생계비, 의료비, 주거비 등)	448,692천원
사회복지관 및 푸드마켓 지원	113,500천원
희망플러스·희망온돌 사업 지원	101,143천원

(복지정책과 ☎2116-3652)

대화가 부족한 우리 가족, 소통이 필요해요. 힐링아카데미 교육생 모집

매일 게임만 하는 우리 아이, 주부들의 우울한 기분, 남편의 과도한 음주. 우리 가정은 안전한가요? 행복한 삶을 지원하기 위한 힐링 아카데미를 운영합니다.

▶신청대상 : 노원구민 누구나

▶신청방법 : 전화접수

▶교육내용

- 우리가족, 우리 이웃의 생명지키기, 생명존중 교육
- 우리 아이, 스마트폰 뺏어, 말어
- 과도한 음주, 어떻게 해야 하나요?
- 인터넷에 빠진 우리 아이, 중독인가요?
- 우울한 당신, 활기찬 일상으로 회복!
- 우리 자녀 현명하게 키우는 방법
- 우리 가족의 의사소통, 이렇게 달라졌어요.
- 행복한 가정이 되기 위한 첫걸음

▶참가비 : 무료(교재 및 수료증 제공)

(노원구 정신건강증진센터 ☎2116-4591)





2014년 노원구 구민상 수상을 축하드립니다

지역사회 발전에 기여하고 이웃을 위해 헌신·봉사한 분들에게 노원구민의 날을 맞아 구민상을 수여하였습니다.
곳곳에서 행복한 노원을 만드는데 노력해주신 여러분들께 감사드립니다.



장복환 (효행상, 월계3동)

노환의 시어머니를 자극정성으로 모시며 어려운 이웃을 위한 봉사활동을 꾸준히 하고 있음



권태영 (봉사상, 중계2·3동)

주변의 어려운 이웃과 기관에 물품을 기증하고 위기가정의 보금자리 이사 봉사 등을 통해 나눔과 봉사를 실천함



정태준 (청소년상, 상계제일중학교)

매주 일요일 깨끗한 지역사회를 위해 봉사활동을 하고 있으며 밝고 긍정적인 성격으로 가정의 역할을 해내고 있음



홍태남 (교육발전상, 중계본동)

마을이 학교다 사업을 통해 마을 공동체 안에서 교육의 역할을 찾아 청소년을 위한 체험활동과 발명교육을 실시하여 건전한 교육문화 조성에 이바지함



강정숙 (환경상, 공릉2동)

수락산·불암산의 자연환경 보호 운동과 노원구 환경오염 감시활동을 통해 환경 보전에 노력하고 있음



박복숙 (환경상, 중계4동)

생활속 에너지 절약 실천을 통해 온실가스 감축에 노력하며 에너지 절약문화 확산에 이바지함



임윤영 (문화체육상, 공릉2동)

풍부한 행정 운영 경험과 봉사정신을 바탕으로 생활 체육 활성화와 건전한 사회 분위기 조성에 노력함



노원드림희망스터디 학원봉사회 (복지상)

학원 무료 수강권 기부(4,000만원 상당) 및 「노원 Dream! 희망 Study! 프로젝트」를 통한 무료 수강권 기부(학생 400명) 등 저소득층 학생들에게 안정적인 배움의 기회를 제공하여 복지 공동체 구현에 이바지함

(자치행정과 ☎ 2116-3134)

독자투고



4분의 기적을 실천하다

그날도 다른 날과 다름없이 회원들은 체육관에서 열심히 배드민턴을 치고 있었다.

그러던 중 오후 9시 35분, 3번 코트에서 게임을 끝낸 안기영(43세)씨가 갑자기 발작증상을 일으키며 바닥에 쓰러졌다. 다른 회원들은 열심히 게임에 몰입해있던 상황이었다. 쉬고 있던 한 회원이 기영씨가 쓰러졌다고 소리쳤다. 나는 재빨리 그쪽으로 뛰어갔다. 이미 기영씨의 몸은 사지가 오그라들고 있었고 얼굴은 까맣게 변해가고 있었다.

나는 큰소리로 “사람이 위험하다! 젊은 회원 몇 명 여기로 와라!” 라고 소리쳤다. 그리고 곧바로 흉부 압박을 하도록 지시함과 동시에 기도 확보를 위해 입을 벌리려 하였으나 용이치 않았다. 내 손가락이 잘릴 수도 있다는 생각도 들었지만 한 생명을 살리기 위해선 손가락 몇 개가 대수일 수는 없었다. 결국 입을 벌렸고 코를 막고 입에 입을 맞대고 숨을 불어넣었다.

다행히 노원구청에서 심폐소생술 교육을 받았던 기억

을 되살려 심폐소생술을 할 수 있었다. 심폐소생술 교육장에서 배운대로 흉부 압박을 30번! 또 30번! 회원 모두가

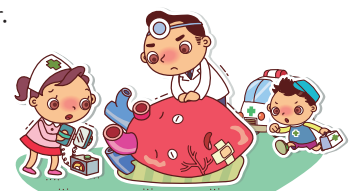


한마음으로 사지를 주무르고 심폐소생술을 실시하였다. 그렇게 쉬지 않고 심폐소생술을 하고 있을 때, 신고한지 5분 후 119 구급대가 도착하였다.

구급대원들은 도착하자마자 가지고 온 제세동기로 충격을 가하였고, 쓰러진 안기영씨의 호흡이 되돌아오기 시

작했다. 곧바로 병원 응급실로 이송된 기영씨의 소중한 생명은 살아날 수 있었다. 이런 상태의 환자를 살릴 경우는 100명 중 2명 정도에 불과할 정도인데 초기 응급조치가 잘된 덕분에 가능했다는 주치의의 이야기를 듣고 가슴이 뿌듯해져 왔다.

이번 사건을 계기로 구청에서 만든 심폐소생술 교육장에서 교육을 받을 수 있었던 일이 참 고맙게 생각되었다. 그리고 각 체육관에 자동제세동기가 비치되었으면 좋을 것 같다는 생각도 들었다. 노원구 주민 모두가 심폐소생술 교육을 받아 어느 누구도 자유로울 수 없는 갑작스런 위험에서 소중한 생명을 살리는 기적을 이룰 수 있길 바란다.



김준환(신상계 배드민턴클럽 전회장)



노원구의회 <http://council.nowon.kr>

노원구의회 제217회 정례회 개최

서울 노원구의회(의장 김승애)가 지난 달 29일(월) 오전 10시 본회의장에서 김성환 구청장을 비롯한 국·과장들이 참석한 가운데 제217회 노원구의회 정례회를 개최했다. 이달 8일까지 10일간 진행된 이번 정례회를 통해 노원구의회는 각 상임위별 안건 심사 및 주요 현안 사업에 대한 현장 방문 등을 실시하여 제3차 추가경정 예산안이 적절히 상정되었는지 등을 최종 점검했다.



상임위원회별 현장 방문은 지난 달 30일 행정재경위원회 위원(위원장 송인기, 위원 손명영, 김미영, 이경철, 임재혁, 최윤남) 전원이 참석한 가운데 사회적 기업인 일촌나눔하우스(월계3동 소재) 방문을 시작으로 진행되었다. 그간의 운영 실적과 주요 현황을 꼼꼼히 살펴보고 마을치과(상계2동 소재)를 둘러본 후 상계중앙시장(상계2동 소재)을 방문하여 시설 현대화 사업으로 고객 지원 센터 이용상인 및 고객을 위한 환경 조성에 편성된 추경 예산이 적절한지 등을 확인했다. 이어 불암산 종합 스타디움 내의 론볼장을 방문하여 장애 시설 및 시설 안전에 최대한의 편의시설이 들어설 수 있도록 현장 확인을 통해 집행부 사업의 적절성을 최종 확인했다.

지난 1일 보건복지위원회(위원장 봉양순, 위원 김경태, 김용우, 김은화, 오광택, 오한아, 이한국)는 노원노인종합복지관의 프로그램 활성화와 해당 동 단지 내 어르신들의 참여율을 높이기 위한 방안을 강구하기 위해 현장을 찾아 시설 현황과 애로 사항 등을 청취했다.



같은 날 도시환경위원회(위원장 마은주, 위원 정성욱, 변석주, 주연숙, 이은주, 김치환, 정도열)는 남양주 덕송에서 상계3·4동 뉴타운 지역 내로 개통될 예정인 고속도로와 관련해 병목현상이 우려되는 지역의 신속한 도로 확장을 요구하고 필요시 구의원들의 적극적인 지원을 약속했으며 터널 공사 시 작업장 안전에 대한 주의를 당부했다.



10월 6일 제2차 본회의에서는 구정 질의에 앞서 봉양순 의원이 발의한 '건강보험료 부과체계 개선 촉구 결의안'을 부의하였고, 원안대로 가결되었다.

이날 구정 질의에서는 오광택 의원의 '역점사업 실행계획과 문제점·보완책', '입찰방식과 운영에 관한 문제점과 보완책, 위탁업체 선정에 대한 기회균등·객관성 확보', '생활임금조례 실행여부'에 대하여, 김용우 의원의 '창동차량기지 및 도봉면허시험장 이전부지 활용'과 관련하여, 김경태 의원의 '중계본동 104마을 재개발 관련', '노원구 임대아파트 추가 건설과 관련하여'에 대해 질의를 하여 구청장으로부터 일문일답 및 일괄 답변을 들었다.

예산결산 특별위원회에서는 집행부에서 상정한 2013년 세입·세출 결산 승인의 건, 2014년도 제3차 추가경정사업 예산안 심사 및 계수 조정에 들어갔다. 추가경정 예산안 심의를 맡은 예산결산 특별위원으로는 변석주, 최윤남, 정도열, 손명영, 주연숙, 이은주, 김은화 의원 등 7명의 위원으로 구성했다. 특히 2014년도 제3차 추가경정 예산안은 각 상임위원회별로 예비 심사를 하고 예산결산 특별위원회의 최종 심의를 거친 후 정례회의 마지막 날인 지난 8일 제3차 본회의에서 최종 의결했다.

한편 김승애 의장은 개회사를 통해 "이번 정례회는 구정 질문과 결산 승인 그리고 추가경정 예산안 심사 등 바쁜 일정이 될 것이며, 의원들께서는 심도있는 구정 질문으로 문제점 파악과 효과적인 대안을 제시해 주시고 집행부에서는 충분한 자료와 성실한 답변으로 임해 줄 것을 당부한다."고 하였다. 아울러 집행부 공무원들에게 10월은 관내 각 지역에서 크고 작은 체육대회와 경로잔치를 비롯해 다양한 문화축제가 펼쳐지는데 행사의 성공적인 개최를 위해서 다양한 계층의 많은 구민을 참여시키는 것도 중요하지만 참여 구민에 대한 안전 대책에도 만전을 기하여 불미스러운 안전사고가 발생하지 않도록 특히 유의하여 줄 것을 당부했다.

제3차 본회의에서 의결된 조례안

- 서울특별시 노원구 사회복지시설 설치 및 운영에 관한 조례 일부 개정조례안(오한아 의원 발의) - 원안가결
- 서울특별시 노원구 보육조례 일부개정조례안(오한아 의원 발의) - 원안가결
- 서울특별시 노원구 어린이 통학로 교통 안전을 위한 조례안(마은주 의원 발의) - 수정가결
- 2013 회계년도 세입·세출 결산 승인의 건 - 원안가결
- 2014년도 제3차 추가경정사업예산안 - 수정가결
- 2014년도 수시분 구유재산 관리계획 변경안 - 원안가결

(노원구의회사무국 ☎ 2116-3398)



**희망의 정치 원하세요?
후원하세요!**

- ☞ 정치후원금센터(www.give.go.kr)에서 기부
 - 후원회 후원금 및 선거관리위원회 기탁금 모두 가능
 - 계좌이체, 신용카드, 신용카드 포인트, 휴대폰 결제 가능
- ☞ 스마트청구서(스마트폰 정치후원시스템)에서 기부
- ☞ 선거관리위원회 기탁금 계좌로 직접 이체

정치후원금 기부시 10만원까지
전액 세액공제

10만원 초과기부시 초과액의
15%~25%를 세액공제



신용카드 포인트로도
기부할 수 있습니다.

국민의
후원이 모여

대한민국의
희망을 만듭니다

공명선거 홍보대사
MBC 아나운서
김소영

건강한 문화콘텐츠 조성을 위한 다중이용업소 관계자 교육

게임산업진흥에 관한 법률 제 9조 및 동법 시행령 제 7조, 음악산업진흥에 관한 법률 제 11조 및 동법 시행령 제 5조에 따라 노래연습장, PC방, 게임제공업 관계자 교육을 실시합니다.

- ▶ 일시
 - 1차 교육 : 11. 17.(월) 15:00
 - 2차 교육 : 11. 18.(화) 15:00
- ▶ 장소 : 구청 6층 소강당
- ▶ 대상 : 다중이용업소(노래연습장, PC방, 게임제공업) 종사자
- ▶ 내용 : 다중이용업소 관계자 준수사항, 주요 위반사례, 화재예방 및 대처 등

(문화체육과 ☎2116-3776)

도서관에서 빌린 책, 연체중인가요? 도서를 기증하고 연체를 해지하세요

노원구 구립도서관에서 「기증하고 연체 풀고」 행사를 11월 30일까지 진행합니다. 이 기간동안 도서관 도서 연체 이용자는 본인의 대출증지 기간에 따라 도서관 장서로 적합한 2010년 이후 출판 도서 1권 ~ 3권 기증 시 대출 중지가 해지되어 불편함 없이 도서관을 이용할 수 있습니다.

- ▶ 노원어린이 도서관 : 지하 1층 북클럽
(☎070-7882-4914)
- ▶ 노원정보도서관 : 1층 연속 간행물실
(☎950-0015)
- ▶ 월계문화정보도서관 : 3층 디지털 종합자료실
(☎991-0871(내선 331))
- ▶ 상계문화정보도서관 : 2층 어린이 열람실
(☎070-8853-1829)
- ▶ 공릉청소년 화랑도서관 : 4층 도서관사업팀
(☎973-1318)

지구를 생각해요

노원 햇빛과 바람 발전소 발전량 안내

구분	발전량	CO ₂ 저감량	매출액
2014. 9월	2,995kWh	1,318Ton	421,204원
총 누적 (2013. 10월 ~)	32,342kWh	14,263Ton	5,240,763원

우리집 반려견, 등록하셨나요? 반려 동물 등록 안내



반려 동물을 잃어버렸을 때 동물 보호 관리 시스템을 통해 소유자를 쉽게 찾을 수 있도록 동물 등록제를 실시하고 있습니다. 반려견을 소유한 사람은 의무적으로 구청에 등록해야 합니다.

- ▶ 대상동물 : 주택 · 준주택에서 기르는 생후 3개월 이상의 반려견
- ▶ 등록장소 : 노원구 소재 지정 동물병원 (동물 등록 대행업소)
- ▶ 수수료 : 내장형 20,000원/외장형 15,000원/인식표 3,000원
- ▶ 미등록시, 위반 횟수에 따라 최대 40만원 과태료 부과
※ 반려동물과 함께 산책하거나 외출할 때는 목줄을 채워야 합니다. 배설물은 배변 봉투로 꼭 치워야 합니다. 목줄 미착용 및 배설물 미처리 시에는 과태료 5만원이 부과됩니다.

(일자리경제과 ☎2116-3473)

공모전 참여하고
100만원 상금타자!

2014 제 7회 노원
사이버 사진공모전

기간	2014.11.7(목) 오후 6시 까지
주제	녹색도시 노원, 함께하는 노원
접수	홈페이지(www.nowon.kr) 공모전사이트에 작품등록 (JPG파일)
시상	최우수(1명) 100만원 우수상(2명) 각 50만원 장려상(3명) 각 30만원
문의	디지털홍보과 ☎2116-3432

응답소 현장민원

내 삶의 든든한 이웃, 노원구청이 구민 여러분의 불편 사항을 적극 해결해 드립니다. 생활 속 불편 사항은 국번없이 ☎120으로 신고해 주시기 바랍니다.

- ▶ 신고분야 : 교통, 도로, 청소, 주택건축, 치수방재, 가로정비, 보건, 공원녹지, 환경, 기타 불편사항 등
- ▶ 신고방법 : 응답소 현장민원(국번 없이 ☎120)
(감사담당관 ☎2116-3052)

우리집에 짓는 햇빛발전소 베란다 미니태양광 신청 안내

아파트 베란다 미니 태양광 설치는 지구 온난화 예방 뿐 아니라 문명 붕괴를 막을 수 있는 우리들의 작은 실천입니다. 햇빛 에너지의 소중함을 느끼며 에너지 소비도시에서 에너지 생산도시, 태양의 도시로 나아가는데 구민 여러분의 적극적인 관심과 참여 부탁드립니다.

- ▶ 신청대상 : 공동주택(난간이 설치된 단독주택 및 기타 건물도 신청 가능)
- ▶ 지원금액
 - 개인 신청 : 가구당 30만원 지원
 - 단지별 공동 설치
 - 10가구~19가구 : 5만원(가구당) 추가 지원
 - 20가구 이상 : 10만원(가구당) 추가 지원
- ※ 미니태양광을 설치하면 전기요금이 월 3,000원 ~ 17,000원 가량 절감됩니다.

(녹색환경과 ☎2116-3215)

짓기 힘든 우리 아이 이름, 무료로 작명해 드립니다



- ▶ 신청대상 : 관내 거주 기초생활수급자, 장애인, 2자녀 이상 가정, 다문화가정 등
- ▶ 신청방법 : 구청, 동주민센터 방문 또는 팩스
(☎2116-4628)
- ▶ 운영절차 : 신청 접수 순으로 작명 후 대상자 통보
→ 이름풀이 설명 및 선정장 교부
- ▶ 운영시간 : 매주 목요일 13:00~17:00

(민원여권과 ☎2116-3722)

독자투고

노원구에 울려퍼지는 사랑의 바이러스

지난 노원구 소식지 10월호에 실린 월계 3동의 '나눔이웃사업' 기사를 읽고 감동을 느꼈다. 홀몸 어르신들을 찾아가 생신잔치를 해드리고 함께 웃을 수 있는 시간을 보냈다고 하니, 그동안 홀로 사시면서 외로웠을 마음이 조금이나마 씻겼을 것 같아 흐뭇하다. 기사에서처럼 서로 서로 손잡은 이웃 사랑의 정을 통해 사각계층에 놓인 위기의 가정을 찾아 이런 활동을 벌이시는 분들이야말로 진정한 천사가 아닐까 한다.



나눔에 동참하는 가슴 따뜻한 분들,

나눔바이러스가 이렇게 항상 우리 동네를 감싸고 있으니 노원구민으로 사는게 행복하다. 월계3동의 '나눔이웃사업'처럼 우리 구민 모두가 외로우신 분들을 한번 더 살피고 보아 조금 더 어려운 분들을 챙길 수 있는 마음이 퍼지길 바라며 아울러 나의 생각을 전해 보고자 한다.

가진 사람이 자신의 능력만큼 이웃과 타인을 위해 내놓고 봉사하며 나눠 갖는 것은 실로 인간다운 향기가 폴폴 나는 일이다. 몇 년 전 미국 하버드 의대에서 매우 흥미로운 실험 결과를 내놓았다.

의대생들을 봉사 활동에 참여시킨 후 체내 면역기능을 측정했더니 크게 증강됐다는 것이다. 또 '마더 테레사'의 전기를 읽게 한 다음 인체 변화를 조사했더니 단지 책을 읽은 것만으로도 몸에 침투하는 바이러스에 저항하는 항체가 더 많이 생성됐다고 한다. 연구진은 이렇게 봉사 활동을 하거나 봉사 모습을 보기만 해도 면역 기능이 높아지는 것을 두고 '테레사 효과'라고 이름 붙였다. 즉, 타인에 대한 봉사를 생각하거나 보기만 해도 신체 내에서 바이러

스와 싸우는 면역 물질이 증가하는 것이다. 이처럼 봉사는 단순히 남을 돕는 것 이상을 넘어 남이 아닌 나까지 건강하게 만드는 것이다.

나도 요양 보호사를 하는 친구를 따라 한 달에 한 번 정도 몸이 불편한 어르신을 보살피며 드리러 다니고 있다. 항상 느끼는 것 중에 하나가 그분들의 눈빛과 행동이 소년 소녀처럼 밝고 맑다는 것이다. 몸은 부자연스럽지만 자신이 할 수 있는 일은 스스로 정리하였고, 우리는 몸이 더 불편한 어르신들을 챙겨드리며 기쁜 마음으로 사랑을 실천한다.

우리 주변에도 늘 이런 도움이 필요한 분들이 많이 계시다. 우리 모두가 테레사 효과를 느낄 수 있도록, 노원구에 울려 퍼지고 있는 사랑의 바이러스가 온 세상에 퍼졌으면 하는 바람을 가져본다.

남준희(덕릉로 613)

구민 정보화 교육 11월 수강생 모집

- ▶ 교육대상 : 만 30세 이상 노원구민
- ▶ 교육장소 : 구청, 노원평생교육원, 중계2·3동 및 공릉2동 주민센터, 월계종합사회복지관
- ▶ 교육과정 : 컴퓨터기초, 생활속인터넷, 한글2007, 엑셀2007, 파워포인트2007, 사진꾸미기 및 동영상만들기, 스위시팩스4
- ▶ 접수기간 : ~ 10. 29.(수) 18:00까지
- ▶ 접수방법 : 노원평생교육포털(<http://lll.nowon.kr>) 인터넷 접수

※ 컴퓨터 기초반은 전화접수 가능, 정원 초과시 전산 추첨
▶ 수강료 : 10,000원(교재제공)
※ 기초생활수급자, 만65세 이상, 장애3등급 이상, 국가유공자, 모부자보호대상은 무료
(평생학습과 ☎2116-3995)

장애인 가정방문 컴퓨터 교육

- ▶ 교육대상 : 지체장애 1, 2급 장애인(PC 보유자)
- ▶ 접수방법 : 전화 접수(수시)
- ▶ 수강료 : 무료
(평생학습과 ☎2116-3995)

마.들.장.에 물품을 나눠주세요

- 연필과 종이 가 없어서 땅바닥에 글씨를 써가며 글을 배우는 아이들이 있습니다. 옷이 없어서 추위를 이겨내기 어려운 사람들도 있습니다. 그들을 위한 작은 사랑 나눔, 집에서 안쓰는 학용품과 방한용품을 기증해 주세요. 나에게 필요없는 것들이 다른 누군가에게는 가장 소중한 것이 될 수 있습니다. 마을 사람들과 함께 나누고 즐기는 태양의 도시 노원 생태나눔 한마당 마.들.장.에서 물품 기증을 받습니다.
- ▶ 기증받는 물품 : 학용품 일체, 방한용 옷과 액세서리 (모자, 귀마개, 목도리, 장갑 등)
 - ▶ 기증방법
 - 마.들.장. 행사장에서 현장 기부 : 11.15.(토) 11:00 ~ 14:00
 - 노원에코센터 방문 기부 : 11.1.(토) ~ 11.16.(일) 9:00 ~ 18:00
(노원에코센터 ☎2116-4403)

12월 구민 스마트폰·SNS 활용 교육

- ▶ 모집기간 : 11. 3.(월) 9시부터 (선착순 마감) **전화접수불가**
- ▶ 신청방법 : 구청 홈페이지 (www.nowon.kr) → 참여세상 → 인터넷모집 → 12월 구민 스마트폰 활용 교육생 모집
- ▶ 교육대상 : 스마트폰 사용에 서툰 구민 누구나
- ▶ 비용 : 무료(교육 시 스마트폰 지참)
- ▶ 교육과정

구분	과정명	교육일시	교육장소	모집인원
29기	기초반	12.1.(월), 12.3.(수), 12.5.(금), 12.8.(월), 12.10.(수), 12.12.(금) 오후 3:30 ~ 5:30	노원구청 정보화교육장 (3층)	30명
30기	기초반	12.15.(월), 12.17.(수), 12.19.(금), 12.22.(월), 12.24.(수), 12.26.(금) 오후 3:30 ~ 5:30	노원평생교육원 정보화교육장 (3층)	30명
31기	기초반	12.1.(월), 12.3.(수), 12.5.(금), 12.8.(월), 12.10.(수), 12.12.(금) 오전 9:30 ~ 11:30	노원평생교육원 정보화교육장 (3층)	24명
32기	심화반	12.15.(월), 12.17.(수), 12.19.(금), 12.22.(월), 12.24.(수), 12.26.(금) 오전 9:30 ~ 11:30	노원평생교육원 정보화교육장 (3층)	24명

※ 유의사항 : 한 가수만 등록 가능하며 교육 첫날 결석 시 예비자에게 수강기회 부여
(디지털홍보과 ☎2116-3430)

제7회 노원교양대학

- ▶ 일시 : 10. 31.(금) 14:00 ~ 16:00
- ▶ 장소 : 노원구민회관 대강당
- ▶ 주제 : G2 시대에 돌아보는 조선의 국제 관계
- ▶ 강사 : 한명기(명지대학교 교수)
- ▶ 대상 : 구민 누구나(선착순)
(평생학습과 ☎2116-3996)

제5회 생활바둑 무료 강좌

- ▶ 교육일시 : 11. 17.(월) ~ 2015. 2. 10.(금)
- ▶ 신청대상 : 만 30세 이상 바둑을 처음부터 배우고자 하는 분 누구나
- ▶ 교육장소 : 노원구 바둑연합회 사무실 (노원기원, 롯데백화점 앞 원흥상가)
- ▶ 신청방법 : 전화문의
(노원구 바둑연합회 ☎938-3605)

중계종합사회복지관 이용자 모집

- 〈아동교육문화 이용자 모집〉
- ▶ 수학교실 : 초 1~6학년 대상, 매주 월·수·금 15:00~18:00
 - ▶ 영어교실 : 초 1~6학년 대상, 매주 월·수·금 14:00~18:00
- 〈이·미용 봉사자 모집〉
- ▶ 모집대상 : 이·미용 자격증 소지자 및 경력자 등
 - ▶ 모집내용 : 퍼머 및 염색 등
- 〈후원자 모집〉
- ▶ 모집분야 : 아동·청소년·어르신·장애인 결연 후원, 사회복지프로그램 및 운영 후원
 - ▶ 후원방법 : 정기 및 일시 후원
(중계종합사회복지관 ☎952-0333)

인문축제

인문학, 대학의 벽을 넘어 시민 품으로

- ▶ 기간 : 10. 27.(월) ~ 11. 1.(토)
- ▶ 행사장소 : 노원정보도서관 및 경희대학교
- ▶ 행사내용

일시	프로그램 내용	장소
10. 28.(화) 17:00~19:00	다큐 <명성황후> 상연과 강연	시청각실
10. 31.(금) 10:00~17:00	여주 답사 : 노원 밖을 넘어 한국사로 연결되다	여주지역
11. 1.(토) 13:00~17:00	낭독극 : 우리마을 역사 문화의 극적 전환 포럼 : 대학의 벽을 넘어 지역으로 들어온 인문학	경희대학교 청운관 619호
10. 27.(월) ~ 11. 1.(토)	우리 마을 문화유적과 한글고비와 한글 이미지 전시회	1층 로비

- ▶ 참여방법 : 노원정보도서관 홈페이지 신청 (<http://www.nowonlib.kr>)
(노원정보도서관 ☎950-0025)

서울시 북부여성발전센터 교육생 모집

- 〈요양보호사 자격증과정〉
- ▶ 접수기간 : 10. 27.(월) 부터, 선착순 32명
 - ▶ 교육기간 : 11. 3.(월) ~ 12. 12.(금), 9:00~18:00
- 〈북부여성대체인력지원센터 직종별 취업 길잡이 교육〉
- ▶ 교육분야 : 조리 관련직, 사서 관련직
 - ▶ 교육내용 : 직종별 핵심 직무, OA 실무, 커뮤니케이션 등
 - ▶ 교육대상 : 대체인력 취업을 희망하는 구직 여성
- 〈취업준비교육 새일 집단상담 프로그램〉
- ▶ 모집대상 : 취업을 희망하는 여성
 - ▶ 교육기간 : 11월 2·4주 월~금, 9:30~13:30
 - ▶ 접수방법 : 반명함판 사진 1매 지참 후 방문 접수
- 〈무료 취업알선〉
- ▶ 일시 : 월~금, 9:00~18:00
 - ▶ 대상 : 취업을 희망하는 모든 여성
(서울시 북부여성발전센터 ☎972-5506)

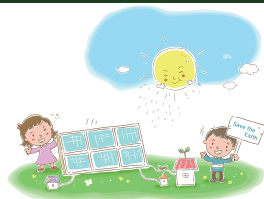
학력인정 청암중학교 주부(성인)학생 모집

- 배움의 기회를 놓친 분들을 대상으로 2년 동안 3년의 중학교 과정을 졸업하는 학력인정 학교인 청암중학교에서 신입생을 모집합니다.
- ▶ 대상 : 초등학교 졸업자, 중학교 검정고시 합격자
 - ▶ 모집인원 : 400명(오전, 오후)
 - ▶ 수업료 : 무료(교과서 무료 제공)
 - ▶ 특별과정 : 무료 한글반 및 초등과정반
(청암중학교 www.ca.hs.kr, ☎930-6511, 5580)

화석연료를 전혀 쓰지 않고 에너지를 생산 활용할 수 있는 환경체험 교육장

탄소제로하우스 노원에코센터 11월 프로그램

- ▶ 접수일시 : 10. 25.(토)부터 프로그램 시작 2일 전 마감
- ▶ 접수방법 : 노원에코센터 홈페이지(<http://ecocenter.nowon.kr>) 접수
※ 사전 연락 없이 불참 시 향후 프로그램 참가 불이익
(노원에코센터 ☎2116-4401~6)



구분	프로그램명	일시	대상	참가비
기후변화 에너지	기후변화&에너지의 이해	화~금 10:00~11:40	유아·초등(단체)	무료
	기후&에너지 놀이 '북극얼음을 지켜라'	매주 금요일 15:00~16:30	초등(개인)	무료
	태양의도시노원 생태나눔한마당 '어린이 에코장터'	11.15.(토) 11:00~15:00	가족(개인) *전화접수	무료
에코 디자인	친환경 에코디자인 '천연기습기 토피어리 만들기'	매주 화요일 15:00~16:30	초등(개인)	3,000원
	지구와 나를 살리는 에코디자인 '재활용 시계 만들기'	11.29.(토) 14:00~15:30 11.9.(일), 11.23.(일) 10:30~12:00	가족(개인)	2,000원
생태환경	숲에서 느끼는 가을이야기 '불암산 둘레길 에코산책'	11.1.(토) 10:00~12:30	가족(개인)	무료
	가을에 즐기는 생태놀이 '씨앗 열매를 퍼트리자'	매주 수요일 15:00~16:30	유아·초등(개인)	무료
	북부환경정의와 함께하는 '새들아! 노~을자'	매주 토요일 10:00~12:00	가족 *1강씩 신청 가능	무료



알코올 중독, 인터넷 및 스마트폰 중독 노원구 중독관리통합지원센터로 오세요

알코올 중독의 위험성		
신체에 미치는 피해	정신에 미치는 피해	가족 및 사회적 피해
① 뇌 질환 : 소뇌변성증, 만성기억장애, 치매, 태아알코올증후군 선천성 기형아 출산 ② 간장질환 : 지방간, 간암, 간경화의 원인 ③ 관절 : 고관절 질환 유발 (대퇴골두무혈성괴사) ④ 심장질환 : 심장병, 부정맥, 심근경색 당뇨, 고혈압, 체장염 유발	① 우발적인 공격 및 폭력행동 ② 우울증, 불안증, 치매 ③ 뇌의 사고기능, 감정조절 장애 ▶ 공격성, 충동성 등의 행동 장애 야기	① 과도한 음주로 인한 가족 갈등 - 별거 및 이혼 등 가족해체, 자살 ② 음주상태에서 가정폭력, 성범죄, 폭력사고 발생빈도 높음 ③ 사업장사고의 25%가 음주와 관련되며 술마신 다음날 결근율 평소의 3배 ④ 음주 후 자러이탈, 숙취 등으로 인한 생산성 감소

→ 이로 인한 음주의 사회경제적 비용 14조 9,352억원 (우리나라 GDP의 2.86%)

인터넷 및 스마트폰 중독의 위험성	
인터넷 중독에 따른 부적응적 행동증상	• 속임수, 거짓말 → 결석 → 반항 → 폭력 → 장기간의 가출, 칩거 → 폐인 → 죽음, 살인 등
신체적인 영향	• 전자파 노출로 인한 뇌세포 손상, 전두엽 발달의 저하, 시력저하, 긴장성 두통 등
정신병리적 문제	• 인터넷을 하지 못할 때 느끼는 금단현상과 강박 증세, 충동조절능력저하 • 불안 등의 정신과적 문제 (공존정신병리 비율 20~40%에 이름)
일상생활에 문제	• 일상의 업무 및 학업에 집중할 수 없음, 학교를 가지 않는 등의 일탈행동 • 직장을 구할 생각을 하지 않음, 인터넷 사용으로 인한 직장 결근 또는 지각을 반복 • 가정생활에 충실하지 않고 오로지 게임만 하려 함, 현실 감각 저하(가상현실과 혼동)
대인관계에서의 갈등	• 부모와의 갈등 : 요즘으로 인한 경제적 문제, 운동 및 공부에 대한 소홀로 인한 갈등 • 학교 교사와의 충돌, 친구관계의 어려움

(노원구 중독관리통합지원센터 ☎2116-3677~8)

부모와 아이의 반응성 상호작용 전략 및 편식 예방 교육

- ▶ 대상 : 편식 관리에 관심있는 영유아 부모
- ▶ 일시 : 11. 11.(화) 13:30~15:30
- ▶ 내용
 - 부모가 아동발달에 중요한 이유, 반응성 상호작용이란?
 - 중심축 발달 행동 향상을 위한 전략
 - 편식예방을 위한 푸드 브릿지 단계 소개
- ▶ 장소 : 노원구청 6층 소강당

(의약과 건강증진팀 ☎2116-4364)

재가 암환자를 위한 자원봉사자 교육생 모집

- ▶ 교육일정 : 12. 15.(월) ~ 12.17.(수), 이론 및 실습
- ▶ 교육대상 : 재가 암환자 사업에 봉사를 원하는 노원구민
- ▶ 교육장소 : 삼육대학교
- ▶ 접수기간 : 10. 27.(월) ~ 10. 31.(금)
- ▶ 접수방법 : 전화 또는 방문 접수

(생활건강과 방문보건팀 ☎2116-4336~7)

우리아이 올바른 유치 관리법 「우리아이 건강한 유치 만들기」



- ▶ **유치의 관리 - 어차피 빠질 치아, 굳이 관리해야 할까?**
유치가 중요한 것은 영구치의 길잡이 역할을 하기 때문입니다. 유치에 충치가 생기거나 염증이 생겨 일찍 뽑는 일이 발생한다면 영구치는 제 위치에 올라오지 못해 덧니가 나거나 치아의 부정교합이 생길 수 있습니다.
- ▶ **어린이 치아관리방법 - 치아 나기 전부터 영구치가 날 때까지**
 - **치아 나기 전** : 수유 후에 거즈나 화장솜에 물을 묻혀 입안을 닦아주세요.
 - **치아 나는 단계** : 실리콘 칫솔과 같이 부드러운 칫솔로 앞니를 닦아줍니다.(치약은 삼켜도 되는 치약이나 물을 이용)
 - **돌 무렵** : 고른 치아를 위해 모유수유나 우유병을 통한 수유를 중단하고 컵으로 먹는 습관을 들이세요.
 - **어금니가 날 때** : 이때부터 어린이용 칫솔을 사용해 주세요(치약 양은 쌀 한톨 정도). 입안에 남아있는 치약은 거즈나 손수건으로 깨끗이 닦아줘야 합니다. (6개월마다 치과 정기검진 및 불소도포)
 - **어금니가 다 올라왔을 때** : 앞니가 촘촘히 붙어 있는 아이들은 치실을 정기적으로 사용하여 주세요.
 - **만 6세 이후** : 어금니에 음식물 찌꺼기가 쉽게 끼고, 칫솔질도 잘 안 돼 충치가 쉽게 생기기 때문에 어금니를 잘 닦아줘야 합니다. 영구치가 나는 시기에는 손가락 빨기, 혀 내밀기, 입으로 숨쉬기, 잠잘 때 이 갈기 등의 나쁜 습관으로 인해 부정교합이 되지 않도록 세심한 관찰이 필요합니다.

(의약과 건강증진팀 ☎2116-4370)

건강검진 받고 소중한 건강 챙기세요~! 2014년 건강검진 안내

▶ 건강검진 실시대상

구분	대 상	실시주기
일반검진	세대주 및 만40세 이상 세대원(직장피부양자) 중 짝수년도 출생자	2년에 1회
	직장가입자 및 공교가입자	비사무직 매년, 사무직 2년에 1회
생애전환기 건강검진	일반검진+간염검사(40세), 노인신체기능검사(하치기능, 평형성, 66세), 골밀도검사(66세 여성) 등 추가	만 40세, 66세

※ 일반 및 생애전환기 검진 대상자는 구강검진(치과)도 대상

▶ 건강검진 종목 실시기간

- 1차 건강검진 : 문진 및 체위검사, 흉부방사선검사, 혈액검사(콜레스테롤, AST, ALT, 감마지피티, 혈당 등), 요검사, 구강검진 등 22 항목 → 2014. 12. 31. 까지 실시
- 2차 건강검진 : 1차 검진결과 고혈압, 당뇨병 질환 의심자 또는 만 66세, 만 70세와 만 74세 중 인지기능 장애 고위험군 판정자에게 실시 → 2015. 1. 31. 까지 실시
- ▶ 검진방법 : '검진표'와 '신분증'을 지참하고 사전예약 후 검진기관 방문

※ 검진표 없이도 신분증 지참하고 검진기관을 방문 하면 검진 가능

- ▶ 검진결과 : 건강검진 후 15일 이내 검진기관에서 주소지로 발송
- ▶ 검진문의 : 건강보험 고객센터(☎1577-1000), 건강보험공단 노원지사(☎950-8200)

(의약과 검진팀 ☎2116-4378)

건강한 엄마, 건강한 아기를 위한 산전관리 놓치지 마세요!



- ▶ 대상 : 관내 임신부
- ▶ 장소 : 노원구보건소 2층 모성실
- ▶ 준비물 : 산모수첩 또는 태아초음파사진, 신분증

(생활건강과 모자보건팀 ☎2116-4510)

아토피교실 참여자 모집

아토피 질환으로 고통받는 환아와 그 가족의 아토피 질환에 대한 올바른 인식과 관리능력을 향상시키기 위한 아토피교실 회원을 모집합니다.

- ▶ 대상 : 아토피 피부염 환자 및 부모 30명(노원구민)
- ▶ 일시 : 11. 8.(토) 10:00~11:30
- ▶ 내용 : 아토피 질환 예방관리교육 및 립밤과 멀티밤 만들기
- ▶ 장소 : 보건소 4층 보건교육실
- ▶ 신청 : 전화접수

(생활건강과 건강지원팀 ☎ 2116-4356)

“액 함부로 사용하면 위험해요” 성인대상 의약품 안전관리 사업 소개



전상비의약품 판매로 약물의 접근성이 높아지고 있으며, 특히 지난해 일부 연예인들의 프로포폴 등 마약류의 불법적 남용으로 인한 약물오용 문제가 대두됨에 따라 성인들을 대상으로 연령별, 계층별 약물오남용 예방사업을 연중 실시하고 있습니다. 한국마약퇴치운동본부, 지역 약사회, 식품의약품안전처와 연계하여 올바른 의약품 사용법, 약물오남용예방법 교육을 실시하여 구민들이 건강하고 안전한 생활을 영위할 수 있도록 도와드립니다.

(의약과 약무팀 ☎2116-4369)

활기찬 인생을 위한 건강관리 평생건강관리센터에서

젊었을 때 관리하여, 과학적인 기록을 유지하면 평생 도움이 됩니다. 즐겁고 활기찬 인생을 살기 위한 첫 번째, 바로 건강입니다. 기초적인 혈액검진부터 체력측정으로 현재 나의 건강을 스스로 점검해보고, 영역별 상담을 통해 만성질환을 예방·관리할 수 있는 올바른 방법을 알려드립니다. 체계적으로 건강관리를 하고 싶는데, 시간이 없거나 방법을 몰라 실천하지 못하고 있다면 가까운 평생건강관리센터를 방문해보세요.

- ▶ 대상 : (중점군) 30~69세의 노원구민, (일반군) 20대 및 70세 이상

▶ 내용

- 대사증후군 검진 : 혈압 및 복부둘레, 기초혈액검진 (혈당, 중성지방, 콜레스테롤)
- 체성분 검사 및 체력 측정(8종)
- 측정 결과에 따른 개인별 운동, 식생활 습관 처방 및 맞춤 상담

※ 혈액 검진을 위해 금식(8시간 이상) 유지 상태로 센터 방문 필요

▶ 권역별 평생건강관리센터

- 상계평생건강관리센터 : 노원구보건소 4층 (☎2116-4466)
- 중계평생건강관리센터 : 중계2·3동 복합청사 2층 (☎2116-4455)
- 월계평생건강관리센터 : 월계헬스케어센터 2층 (☎2116-4567)
- ▶ 수요일 야간·토요일 건강상담실 운영
- 상계평생건강관리센터 : 매주 수 18:00~21:30, 매월 넷째 토 9:00~13:00
- 중계, 월계평생건강관리센터 : 매월 첫째·셋째 수 18:00~21:30
- ▶ 찾아가는 건강상담실 운영 : 보건소 방문이 어려운 관내 사업장, 아파트 등에 직접 찾아가합니다.

〈대사증후군 관리사업 제3회 수기 공모전〉

- ▶ 참가대상 : 대사증후군 관리사업에 참여한 노원구민(30~64세)
- ▶ 공모주제 : 대사증후군 관리사업 참여를 통한 건강한 생활 실천, 개선 어려움, 극복과정에 대한 나의 생활이야기, 건강이야기
- ▶ 응모기간 : 10. 1.(수) ~ 11. 30.(일)
- ▶ 응모방법 : 대사증후군 관리사업 홈페이지(www.5check.or.kr) 참가신청서 다운로드 후 작성
- ▶ 제출처 : 노원구보건소 4층(건강증진팀) 및 평생건강관리센터
- ▶ 시상내용 : 총 200만원(12명)

(의약과 건강증진팀 ☎2116-4368)

장애인 취업정보 박람회

구직 장애인의 장애 유형 및 특성에 맞는 업체 면접(100% 간접 면접)을 진행하고, 구직관련 종합정보 제공과 특성화사업 소개 등 장애인 취업관련 종합 정보를 안내해드립니다.

- ▶ 일시 : 11. 14.(금) 11:00~15:00
- ▶ 장소 : 구청 2층 대강당
- ▶ 참여대상 : 취업을 원하는 모든 장애인, 수도권 내 직업재활서비스제공기관
- ▶ 행사내용 : 채용관(직업재활계획 수립, 특성화사업 안내, 직업훈련), 컨설팅관(노동법률 상담, 진로 직업체험, 정신보건 상담 등), 이벤트관(점자 명함 제작, 이력서 사진 무료 촬영 등)
- ▶ 주최 : 서울시립북부장애인종합복지관,
(사)한국장애인고용안정협회 서울지부
(북부장애인종합복지관 ☎2092-1712)

아주 작아도 좋습니다. 지금 바로 함께 해주세요. 가장 큰 사랑은 나눔입니다

시각장애 4급인 명철(가명)씨는 시각장애인 부인 영옥(가명)씨, 지적장애 1급인 자녀와 살고 있습니다. 2013년 체장암 판정을 받은 후 중환자실과 일반 병실 입·퇴원이 반복되고 있습니다. 최근에는 체장암이 식도와 십이지장으로 전이되어 또 한 번의 수술을 받아야하지만 의료비를 마련할 수 없는 현실에 막막하기만 합니다.

희망 천사의 후원금은 하루하루 삶이 절박한 우리 이웃들에게 전달되어 다시 일어설 수 있는 소중한 힘이 되고 있습니다. 작은 기부, 사랑과 희망의 시작입니다. 지금 바로 함께 해주세요.

- ▶ 희망 천사가입 : 매월 2천원 이상 정기 후원,
물품 후원(쌀, 생필품 등)
- ※ 주거비 장기체납, 자살, 긴급한 수술, 실직 등으로 위기 상황에 처해있는 어려운 이웃에게 상담을 통해 긴급하게 도와드립니다. 가까운 동주민센터 사회복지담당, 사회복지기관, 교육복지재단 등에 신청하세요.

(노원교육복지재단 www.newf.or.kr ☎949-7920~1)

국민연금 Q&A

Q 소득이 없어도 본인이 원할 경우, 국민연금을 가입할 수 있나요?

A 본인이 희망할 경우 국민연금에 가입할 수 있습니다. 원칙적으로 공무원 연금 등 다른 공적 연금에 가입되지 않은 만 18세 이상 만 60세 미만의 국민은 국민연금의 가입대상입니다. 다만, 국민기초생활보장법에 의한 수급자, 국민연금 또는 타 공적연금 가입자·수급자의 소득 없는 배우자, 27세 미만으로 소득이 없는 학생, 군인 등은 의무가입 대상에서 제외되고 본인이 원할 경우 임의가입자로 가입을 할 수 있습니다.

임의가입자는 납부 기준 소득이 없기 때문에 지역 가입자의 소득 중에서 중위수의 소득을 기준으로 보험료를 납부하게 됩니다. 2013년의 경우 임의가입자에게 적용되는 보험료는 89,100원 이상입니다.

(국민연금 국번없이 1355, 도봉노원지사 ☎2211-2900)

서민에게 피해를 주는 동네 조폭 집중 단속합니다

지역 주민과 상인들을 상대로 상습적으로 갈취·폭력 등을 행사하여 불안을 야기하는 동네 조폭을 집중 단속합니다. 주민 여러분의 적극적인 신고와 제보를 부탁드립니다

- ▶ 단속기간 : 9. 3. ~ 12. 11.(100일간)
- ▶ 신고자 보호내용
- 피해 신고자의 경미한 범법행위 면책 처리
- 신고자 신변 보호제도 활용 및 피해자(신고자) 안전 최우선 보호

(서울 노원경찰서 ☎112)



혹시 운전면허 적성검사(갱신) 깜빡하셨나요?

지금 운전면허증 확인하시고 가까운 면허시험장으로 방문하세요. 기간 경과시 과태료가 부과됩니다.

- ▶ 준비물
- 1종 보통 : 면허증, 사진 2장, 수수료 12,500원
- 2종 보통 : 면허증, 사진 1장, 수수료 7,500원

(도로교통공단 도봉운전면허시험장 ☎1577-1120)

2014년도 가구주택기초조사를 실시합니다

인구·가구·주택 및 농림어가의 기초 정보를 파악하여 각종 국가 정책수립에 필요한 통계를 작성하기 위해 가구주택기초조사를 실시합니다. 국민 여러분의 적극적인 협조를 부탁드립니다.

- 조사기간 : 2014년 11월 4일(화)~17일(월), 14일간
- 조사대상 : 노원구의 모든 가구와 거처
- 조사방법 : 조사원이 주택(거처)을 방문하여 면접조사
- 주관 : 통계청
- 실시 : 노원구

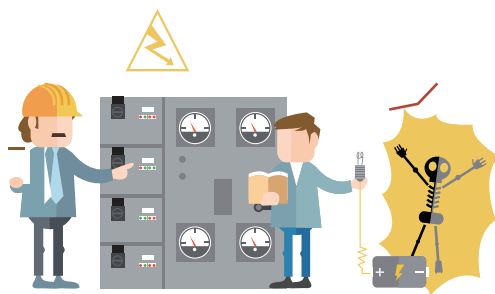


(디지털홍보과 ☎2116-3422)

전기안전점검 일정 안내

- ▶ 점검기간 : 11. 3.(월) ~ 11. 30.(일)
- ▶ 점검지역 : 상계1동(5,898호) 및 상계2동(5,923호)
- ▶ 점검 소요시간 : 각 호당 10분 이내
- ▶ 점검내용
- 옥내의 절연저항(누전여부 판단) 측정
- 누전 차단기 동작상태 이상 유무 여부
- 개폐기·차단기의 열화, 파손 여부
- 옥내 배선의 적정 용량 사용 여부
- 전기 기계 기구의 접지상태
- 전기 안전 사용 및 절전 요령 안내

(한국전기안전공사 서울북부지사 ☎1588-7500, 3499-5931~56)



신상계초 드림오케스트라단, 희망을 노래하다

상계3·4동에는 오케스트라 연주를 들으며 화합을 배우고 꿈을 키워가는 학교가 있다. ‘음악은 즐기는 것’이라고 강조하는 문석현 선생님의 지휘 아래 69명의 오케스트라 단원이 아름다운 어린 시절을 연주하고 있는 서울 신상계초등학교 드림오케스트라단이다.

창단 1년 만에 전국석권, 또래학교와도 교류 단원들의 축지법(縮地法)은 열정!

지난해 9월 창단한 신상계초 드림오케스트라단은 관악기와 타악기만으로 구성된 윈드오케스트라단이다. 여느 학교보다 늦은 창단이지만 방학도 반납하고 맹연습한 결과, 창단 1년 만인 지난 8월에 춘천관악경연대회에 출전하여 금상을 수상하였다. 그리고 지난 9월 30일에는 멀리 태백시 삼성초등학교 학생들과 함께 교류 연주회를 열기도 했다. 같은 시기에 창단한 삼성초 윈드오케스트라단 21명이 수학여행 일정 중 신상계초등학교를 방문한 것이다.

삼성초 학생들이 방문한 날, 신상계초 드림오케스트

라는 전국대회 수상곡인 ‘그라시아나’, ‘인빅타’를 힘차게 연주하며 친구들을 열렬히 환영했다. 앙코르곡으로



마징가Z를 기운차게 연주해 과연 전국대회에서 금상을 받을 만했다는 칭찬과 박수를 받았다. 삼성초 윈드오케스트라는 현오섭 선생님의 지휘 아래 21명의 단원이 ‘아리랑’, ‘겨울왕국 OST’ 등을 연주해 보여 그동안 갖고 있던 실력을 또래 친구들에게 수줍게 보여주었다. 이날 음악실을 가득 메우고 앉은 두 학교의 단원들은 초롱초롱한 눈망울로 또래 친구들의 환상적인 선율을 귀로 읽고 가슴으로 들었다.

연주로 익히는 협업의 원리!

류제천 신상계초 교장선생님은 “창단 2년째인 드림오케스트라단은 교육부와 구청 지원을 받지만, 일부 부족한 부분은 방과후교실 수업료로 충당해 운영하고 있다.”며 “앞으로 지속적인 지원을 받고, 우리 아이들의 실력이 날로 발전해서 드림오케스트라가 활성화되고 정착되었으면 좋겠다.”는 희망을 피력했다. 이와 함께 멋진 공연을 통해 실력 발휘를 해 준 친구들을 위해 노원구청장이 피자배달부가 되어 나타나자 학생들의 환호가 이어졌다.

또래 친구들의 아름다운 화음을 통해 서로 아우르며 돕고, 희망을 키워가고 있는 신상계초 드림오케스트라단은 지난 10월 11일, 노원구민체육대회 개회식에서 힘찬 연주로 어른들에게 힘을 실어주었다. 협력해야만 아름다운 소리가 나오는 오케스트라단의 활동이 활발히 지속되기를 응원한다.

명예기자 배덕정

노원구립실버악단과 함께하는 어르신 축제 한마당

모범 어르신, 복지 기여 어르신, 효행자 등에 대한 표창도

어버이날, 어린이날, 스승의날 등 우리나라에는 많은 기념일이 있다. 하지만 이 많은 기념일 중 노인의 날이 언제인지 아는 사람은 많지 않다. 노인의 날은 바로 10월 2일로 어르신들에 대한 사회적 관심과 공경 의식을 높이기 위해 제정됐다. 더불어 매년 10월을 경로의 달로 정해 어르신들을 위한 많은 행사가 이루어지고 있다.

우리구에서도 경로의 달을 맞아 어르신들을 위한 축제의 자리가 마련됐다. 지난 21일, 노원문화예술회관에서 있었던 '실버악단과 함께하는 어르신 축제 한마당'이 바로 그것이다. 가을비가 하루 종일 내리던 오후였음에도 노원문화예술회관은 발 디딜 틈 없이 가득 찼다. 대부분 머리가 희끗한 어르신들이었다. 곳곳에도 불구하고 솜순수범하는 모범 어르신 및 복지 기여 어르신, 효행자 등에 표창하며 함께 축하하는 자리에 많은 어르신과 구민들이 함께했다.

어르신 축제 한마당은 김성환 구청장과 김승애 의장(노원구의회)의 인사말로 축제의 포문을 열었다. 김성환

구청장은 인사말에서 "어르신들이 제일 살기 좋은 곳 하면 노원이라고 말씀하실 수 있도록 노력하겠다."면서 "오늘 즐거운 시간되시길 바랍니다."고 전했다.

이어, 노원구립실버악단(단장 오만곤)의 흥겨운 연주



로 본격적이 축제 한마당의 막이 올랐고 실버악단 전속가수인 배서연, 연진의 축하무대까지 1부 순서가 끝이 났다. 모든 축제에 없어서는 안 될 것이 바로 음악이라 할 수 있다. 어르신 축제 한마당에 함께한 실버악단은 만 50세 이

상 어르신들로 구성되었으며, 창단 이래로 훌륭하게 악단을 이끌어오고 있는 오만곤 단장의 지휘 아래 5년간 활발한 활동을 해왔다. 어르신들을 위한 축제에 실버악단만큼 잘 어울리는 연주단은 없었을 것이다. 2부 순서에는 이날의 주인공이라 할 수 있는 모범 어르신 등에 대한 표창이 있었다. 보이지 않는 곳에서 묵묵히 이끌어 주는 이러한 어르신들 덕분에 노원이 든든하게 뒷받침되어 발전할 수 있는 것이 아닌가 싶다. 3부로 이어진 축제는 이날을 위해 특별히 초청된 어쿠스틱양상블 재비와 지난해 실버악단의 전속가수였던 신자영, 양혜수의 무대로 꾸며졌다. 그리고 마지막은 출연가수와 관객들이 모두 함께 노래 부르는 즐거운 시간으로 이날의 축제는 모두 마무리되었다.

조금은 붉어진 얼굴에 미소를 머금고 돌아가는 어르신들의 표정을 보며 쌀쌀해진 가을날이지만 어르신들의 마음속에는 따뜻한 온기가 전해졌음을 느낄 수 있었다.

명예기자 이미경

2014년 하반기 지역별 고용조사 실시 안내

지역 고용정책 수립에 필요한 고용 현황을 파악할 수 있는 기본 통계를 생산하기 위해 유연근무제 활용 현황, 맞벌이 가구 특성 등을 파악하는 지역별 고용조사를 실시합니다.

- ▶ 조사일정 : 10. 19.(일) ~ 11. 7.(금)
- ▶ 조사대상 : 표본으로 선정된 가구의 만 15세 이상 가구원
- ▶ 조사방법 : 면접조사(조사원이 가구 방문), 인터넷 조사 병행
- ▶ 조사항목
 - 기본항목 : 인적사항, 구직활동, 사업체 및 일의 종류 등에 대한 26개 항목
 - 부가항목 : 유연근무제, 맞벌이 가구 등에 대한 4개 항목

※ 조사 참여자에 5,000원 상품권 지급

(경인지방통계청 ☎2256-7308)

응답하라 일자리

노원남부자활 한마당 나눔 바자회

자활사업을 알리고 구인 구직 상담과 후원 물품 판매를 통해 자활복지기금을 마련하는 행사를 개최합니다. 마련된 기금은 저소득층 자활에 도움이 되는 긴급생계지원 및 소액대출 등 저소득층에게 실질적으로 도움이 될 수 있는 곳에 사용될 예정입니다.

- ▶ 일시 : 10. 29.(수) 10:00 ~ 16:00
- ▶ 장소 : 노원남부지역자활센터 앞마당(석계역 1번 출구)
(노원남부지역자활센터 ☎941-6594)

멋진 인생 후반전!
베이비부머 활약 분당

5060

베이비부머 토크콘서트

5060세대를 위한
'평생현역' 강연회

- ▶ 일시 : 11. 6.(목) 14:00~16:30
- ▶ 장소 : 노원어울림극장
- ▶ 진행 : 김미화
- ▶ 강연 : 박상금 「5060 재능나눔 愛 빠지다」
- ▶ 대상 : 50~60대 누구나
- ▶ 문의 : 468-1178

광운로 육교 철거공사 안내

광운대학교 육교 철거로 인해 광운로 일부가 부분 및 전면 통제되오니 주민 여러분의 불편이 없도록 참고하시기 바랍니다.

- ▶ 부분통제 : 11. 1.(토) 23:00 ~ 11. 2.(일) 6:00
- ▶ 전면통제 : 11. 2.(일) 2:00 ~ 4:00
- ▶ 통제구간 : 광운로 일대
- ▶ 통제사유 : 광운대 학술정보관 신축

(대림산업 ☎070-4660-7259)

서울
김장 2014
문화제

Seoul Kimchi Festival

- ▶ 일시 : 11. 14.(금) ~ 11. 16.(일),
11:00 ~ 17:00
- ▶ 장소 : 광화문광장, 서울광장, 청계광장,
태평로, 세종로공원

(김장문화제사무국 ☎2133-4753)

사회적 경제기업



물고기보다 물고기 잡는 방법을 나누듯
더불어 함께하는 방법도 새로워져야 합니다.

우리 사회의 긍정적인 변화를 만들어가는
'사회적 경제기업'

사회적 경제기업과 함께 지역사회
발전을 위한 새로운 길을 만들어 가고 있습니다.

▶ 동천 ☎974-2950

중증장애인에게 직업훈련과 교육을 통하여 일반고용의 기회를 제공하고, 자립생활을 지원

- 유형 : 고용부 인증 사회적 기업
- 내용 : 모자제작, 재제조 토너 카트리지, 기술교육훈련 등의 직업재활사업
- 위치 : 노원로 18길 41(하계동)
- 홈페이지 : www.dongchuncap.com

▶ 행복도시락 사랑의 손맛 ☎932-9383

건강한 도시락제공을 통해 단체급식문화를 개선하는데 기여하며, 저소득층 청소년 등 취약 계층에게 무료 도시락 지원 등 사회서비스 제공

- 유형 : 고용부 인증 사회적 기업
- 내용 : 주문자의 특성에 맞는 단체도시락 및 반찬류 판매
- 위치 : 한글비석로 47길 105(상계동)

▶ 함께하는 나무 협동조합 ☎974-2950

반려동물을 위한 소비재 공정무역, 사교육비 절감을 위한 교육정보 제공

- 유형 : 협동조합
- 내용 : 온라인 교육프로그램 상담 및 판매, 반려동물을 위한 소비재 공정무역 등
- 위치 : 노해로 77길 14-3(상계동)

(일자리경제과 ☎ 2116-3476)

'내 아이디어로 우리동네, 우리가족 안전 지킨다!'

2014생활안전지도 아이디어공모전

기간 : 10.23(목)~11.23(일)까지
참여방법 : www.ndmi.go.kr

노원구 엄마들의 사이버공동체 「노원 맘's 놀이터」

2,700여명이 넘어서 거대 커뮤니티 공간

엄마가 되고 생긴 궁금증, 호기심을 다 풀어주는 우리구 젊은 엄마들의 공동체 「노원 맘's 놀이터」는 노원구 엄마들의 꿈이 자라는 방이다. 처음 이사 왔는데 '소아과는 어디로 갈까?' '우리 동네 어린이집은?' '첫 모유 수유법은?' '아기 머리는 어디에서 잘라야 하는지...' 딱히 물어볼 곳이 없을 때 노원 맘's 놀이터는 빛을 발한다.

지금으로부터 3년 전 김예정(카페 닥네임 형노맘)씨는 5살 난 아이를 키우며 발레를 전공한 워킹맘이었다. 육아와 일을 병행할 수 없어 전공을 접고 육아에 전념할 즈음, 같은 가슴앓이를 하는 엄마들(김희경, 배성희, 정주연, 양희선, 연옥주 등) 여섯 명이 모여 서로의 답답함을 토로하기 시작했고 그들의 가려운 곳을 긁어주는 놀이터를 사이버 공간에 만들었다. 김예정씨 혼자 꾸리던 공간이 처음 여섯 명의 회원에서 지금은 2,700여명이 넘어서 거대 커뮤니티 공간이 됐다. 그 여섯 회원은 현재까지 운영맘으로 함께하고 있다.



매월 정기적인 모임을 통해 지역 엄마들의 친목 강화

학교나 직장을 다니다 육아를 하게 되니 실수도 하고 어려움도 많았지만 서로를 다독이고 서로의 장점과 전공을 풀어 놓으니 온라인 커뮤니티 공간은 실제 만남으로 이어지고 활동과 나눔으로까지 이어졌다. 바느질을 좋아하는 엄마들은 바느질 공방을 만들어 매주 화요일 되살림가게에서 만나고, 요리를 잘하는 엄마들은 요리 공방을 만들어 반찬을 나누어 먹고 판매도 하며, 책 읽기를 좋아하는 엄마들은 아이들과 함께 읽으면 좋을 책을 읽고 만남을 갖는다.

노원 맘's 놀이터는 매월 정기적인 모임을 통해 지역 엄마들의 친목을 강화하고 있다. 지난 2011년에는 구청과 연계한 버블버블쇼를 진행하는 한편 한샘과 함께하는 쿠킹클래스, 사탕부케, 리본공예, 영화 모임 등을 통해 속풀이도 하고 나눔의

시간도 활발하게 갖고 있다. 특히 반찬놀이 프로젝트를 진행해 저렴한 비용으로 음식을 배우며 건강한 먹거리를 추구해, 뜨거운 호응을 얻고 있는 반찬가게도 두 번째 매장을 열 계획이다.

뿐만 아니라 베품장터도 열어 육아에 필요한 물품도 공유하고 나누어 쓰고 알뜰한 살림살이도 풀어 놓는다. 지난 15일 들국화 공원에서 열린 베품장터에는 알뜰 엄마들의 나눔이 이어졌다. 삼삼오오 모인 이날, 선배 엄마는 후배 엄마에게 모자 달린 옷은 착작 접어서 모자에 속 넣으면 정리가 쉽다며 실생활에 유용한 경험들을 나눠 주었다. 이런 마음이 노원 맘's의 마음이 아닐까 생각해본다. 이날 유모차를 밀고 온 한주연(34세, 상계8동)씨는 엄마들의 재능을 열어주는 이벤트 뿐 아니라 품앗이와 공감대 형성을 위한 장을 열어주고 경력 단절이 되지 않도록 적성을 잘 활용할 수 있도록 해주는 점이 커뮤니티의 장점이라 칭찬했다. 이진주(30세, 중계동)씨는 “육아에 대한 최신정보와 맛집 소개, 꼭 보고 싶은 공연을 알뜰하게 공동구매도 해주니 참 좋아요. 육아에 지칠 때는 키즈카페도 가서 회포도 풀며 아이들 키우는 정보도 공유하니 도움이 많이 되고 있어요.”라고 했다.

교육도시 노원의 꿈꾸는 공동체

끝으로 노원 맘's 놀이터 주인장 김예정씨는 실버 카페처럼 일할 수 있는 맘스 카페를 만들어 공동 보육과 방과후 보육 등을 함께하며 수익을 창출하고, 재능 나눔으로 노원구의 어린이 예술단을 창단해 재능있는 어린이를 키워보고 싶다는 큰 포부를 밝혔다. 교육도시 노원의 희망이 영글고 있다. 노원구를 넘어 더 많은 엄마들의 이웃이 되어 그들이 꿈꾸는 공동체가 이루어지길 소망해 본다.

엄마들의 공동체 「노원 맘's 놀이터」의 인터넷주소는 'http://cafe.naver.com/babymombaby'이다.

명예기자 고영미

우리말 바로알기 -

자랑스런(×) - 자랑스러운(○)

'자랑스럽다'는 '자랑스런'으로 활용되지 않는다. 바르게 표현하려면 '자랑스러운'이라고 해야 된다. “나는 자랑스런 태극기 앞에...”로 시작하던 국기에 대한 맹세도 어법에 어긋난다는 이유로 '자랑스런'이 '자랑스러운'으로 바뀐 지 오래다. '자랑스럽다'는 활용할 때 어간 받침 'ㅂ'이 모음으로 시작되는 어미 'ㅏ/ㅑ' 앞에서 'ㅓ/ㅕ'로 변하는 불규칙용언이다. 'ㅂ'이 'ㅓ/ㅕ'로 바뀌는 과정에서 이들 모음이 줄거나 탈락하는 일은 일어나지 않으므로 '자랑스러운'을 '자랑스런'으로 쓸 수 없다. '자랑스러우면'을 '자랑스러면', '자랑스러우니'를 '자랑스러니'로 활용하지 않는다는 점을 생각해 보면 쉽게 이해할 수 있다. 같은 불규칙용언인 '무겁다/가볍다' 역시 '무거운/가벼운'으로 쓰지 '무건/가변'으로 활용하지는 않는다. 다만 '굵다' 등의 경우 '굵'이 아닌 '구운'으로 표현하는 게 맞지만 '굵밤 · 굵고 구마 · 굵감자'처럼 하나의 명사로 굳어진 말은 예외로 인정한다.

하계2동 자율방범대

하계2동 자율방범대는 대원 6명씩 2개조로 편성, 매주 화요일과 금요일 21시부터 23시까지 야간 방범순찰활동을 하고 있습니다. 공원이 많은 지역특성상 늦은 시간 배회하는 청소년들에 대한 계도에 특히 힘쓰고 있다고 합니다. '우리 동네는 우리 스스로 지킨다!'는 신념으로 밤늦은 시간까지 봉사하고 있는 하계2동 자율방범대에게 주민들의 많은 격려바랍니다.



노원구 여성축구단, 열혈 주부 사커로 승부를 걸다

2004년 6월 창단, 건강증진과 지역사회 활동의 기회

가을의 하늘은 높고 바람도 선선해 운동하기 좋은 계절이다. 남성의 전유물이었던 축구, 다이내믹하고 짜릿한 스포츠인 축구가 이제는 여성들의 스포츠로도 급부상하고 있다. 2002년 FIFA 월드컵을 계기로 축구가 남성들뿐만 아니라 여성들에게도 삶의 활력소가 되며 감성을 자극하고 육구를 충족시켜주게 되었다.

현재 서울 15개 구청이 주부축구단을 운영하고 있으며 전국적으로는 148개의 여성축구단이 국민생활체육 전국축구연합회에 등록되어 있다. 그에 맞춰 노원구 여성축구단(감독 임성남)은 2004년 6월에 창단하여 타 자치구와 대결하는 등 대회에서의 실력은 아직 부족하지만, 진정한 주부 선수로 온 힘을 다해 열정을 쏟고 있다.

수요일 오전 10시, 마들 스타디움을 꼭 메운 20여 명의 여성 축구부원들은 먼저 몸을 풀고 공을 이리저리 패스하며 한시라도 공을 놓칠까 집중하며 연습에 임하고 있었다. 집에서 TV 드라마나 수다로 보낼 시간에 일주일에 3회 초록

잔디를 밟으며 자외선에 피부가 까맣게 타도 신경 쓰지 않았다. 허벅지 근육을 많이 사용하다보니 두꺼워지지만 이 역시도 선수들에게 중요한 것이 아니었다.

축구를 매개체로 친목 도모와 우울증 극복

노원구 여성축구단 회장 김태옥(47세, 월계동)씨는 “축구를 매개체로 만나 축구인으로의 자긍심을 나눌 수 있어 친분도 두터워지고, 개인보다는 여럿이 하는 운동이라 협동심을 배울 수 있어 좋다. 가사일로 인해 운동할 겨를이 없었는데 건강과 더불어 스트레스나 우울증 극복에도 이만한 운동이 없다.”고 말했다. 친구 따라 축구단에 들어 왔다는 이민지(44세, 중계동)씨는 “마들 스타디움의 초록 운동장에 반했다. 아무것도 모르는 상태로 들어왔지만 부원들의 따뜻함과 조언들을 들으며 점점 축구의 매력에 빠져가고 있다.”라고 했다. 주부들로 구성된 팀에서 보기 드문 미혼인 이승주(37세, 상계동)씨는 “어려서부터 몸이 허약해 건강해지고 싶어 어떤 운동을 할까 찾다가 야외에서 맘을 흘리며 운동할 수 있는 축구를 하게 되었다. 운동하면 삶의 활력이 생기고

햇볕에서 공급받는 비타민D로 뼈가 튼튼해질 수 있어서 좋다.”라고 전해주었다.

노원구 여성축구단은 약 25명으로, 부원들의 80%가 창단 멤버일 정도로 열의를 가진 여성들이다. 매주 월, 수, 금 오전 10시 중계동 마들 스타디움에서는 주부가 아닌 열혈 주부 사커로 만난다. 가정에서는 영락없이 한 남편의 아내, 아이의 엄마지만, 잔디 위에서는 도전을 두려워하지 않고 진정한 땀을 흘리는 열혈 사커이다.

11월 2일에 개최될 서울시 연합회장배 축구대회를 위해 주부라는 생각은 잠시 잊고 오직 축구만을 생각하며 임성남 감독과 박민식 코치의 지도에 따라 구슬땀을 흘리며 맹훈련하고 있다. 이 가을에 풍성한 열매를 수확하듯 초록 잔디를 무대로 점점 활동범위를 넓혀갈 노원구 여성축구단에게 열렬한 응원을 보낸다.



명예기자 최성욱



노원문화예술회관

(☎ 951-3355 www.nowonart.kr)



2014 서울젊은국악축제 '국악, 우리국의 길을 가다'

- ▶ 일시: 10. 31.(금) 19:30,
11. 1.(토), 2.(일) 17:00
- ▶ 장소: 노원문화예술회관 대공연장
- ▶ 비용: 전석 5,000원
- ▶ 대상: 8세 이상



서울연극제 연극인대상 수상작 극단인어의 <변태>

- ▶ 일시: 11. 6.(목), 7.(금) 19:30
- ▶ 장소: 노원문화예술회관 소공연장
- ▶ 비용: 전석 10,000원
- ▶ 대상: 19세 이상



금호영아티스트와 함께하는 <칼라치 스트링 콰르텟>

- ▶ 일시: 11. 12.(수) 19:30
- ▶ 장소: 노원문화예술회관 대공연장
- ▶ 비용: 무료
- ▶ 대상: 8세 이상



공명콘서트 <고원, 길 위에서 별을 만지다>

- ▶ 일시: 11. 13.(목) 19:30
- ▶ 장소: 노원문화예술회관 대공연장
- ▶ 비용: 전석 10,000원
- ▶ 대상: 8세 이상



어쿠스틱양상불 재비의 <나는 재비다 3>

- ▶ 일시: 11. 21.(금) 19:30
- ▶ 장소: 노원문화예술회관 대공연장
- ▶ 비용: 전석 20,000원
- ▶ 대상: 8세 이상



그대를 위한 예술 사랑방 <겨울 나그네>

- ▶ 일시: 11. 26.(수) 19:30
- ▶ 장소: 노원어울림극장
- ▶ 비용: 전석 15,000원
- ▶ 대상: 8세 이상



셰익스피어 탄생 450주년 기념 공연 <셰익스피어 인 클래식>

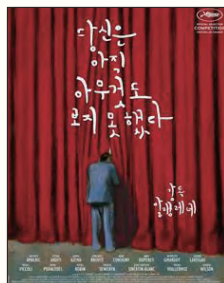
- ▶ 일시: 11. 29.(토) 19:30
- ▶ 장소: 노원문화예술회관 대공연장
- ▶ 비용: 전석 20,000원
- ▶ 대상: 8세 이상

구청에서 만나는 독립영화 무료 감상회



그리움의 종착역

- ▶ 일시: 11. 5.(수) 10:30
- ▶ 장소: 구청 6층 소강당
- ▶ 한국 / 드라마
- ▶ 전체 관람가



당신은 아직 아무것도 보지 못했다

- ▶ 일시: 11. 12.(수) 10:30
- ▶ 장소: 구청 6층 소강당
- ▶ 프랑스 / 드라마
- ▶ 15세 이상 관람가



마들렌

- ▶ 일시: 11. 19.(수) 10:30
- ▶ 장소: 구청 6층 소강당
- ▶ 한국 / 드라마
- ▶ 15세 이상 관람가



동개

- ▶ 일시: 11. 26.(수) 10:30
- ▶ 장소: 구청 6층 소강당
- ▶ 한국 / 드라마
- ▶ 15세 이상 관람가

(행정지원과 ☎ 2116-3083)

추억과 행복을 선사하는 노원청춘극장 무료 상영



악마는 프라다를 입는다

- ▶ 일시: 11. 5.(수),
11. 6.(목) 14:00
- ▶ 장소: 구청 6층 소강당
- ▶ 12세 이상 관람가



시라노 연애조작단

- ▶ 일시: 11. 12.(수),
11. 13.(목) 14:00
- ▶ 장소: 구청 6층 소강당
- ▶ 12세 이상 관람가



이충의 악당

- ▶ 일시: 11. 19.(수),
11. 20.(목) 14:00
- ▶ 장소: 구청 6층 소강당
- ▶ 15세 이상 관람가



글래디에이터

- ▶ 일시: 11. 26.(수),
11. 27.(목) 14:00
- ▶ 장소: 구청 6층 소강당
- ▶ 15세 이상 관람가

※ 남성어르신 관람의 날: 11. 27.(목), 남성어르신 지정석 운영

(어르신복지과 ☎ 2116-3749)



상상도로 : 상상이 일상이 되는 날 2014 서울 걷·자 페스티벌

차량들이 점유한 도로를 사람들이 자유롭게 드나드는 상상, 현실이 됩니다. 차량을 전면 통제하고 걷기와 자전거가 함께 하여 남산터널, 잠수교, 반포대교 등을 이동하면서 조망쇼, 그림자놀이, 상상도로 퍼포먼스 등의 다채로운 행사가 개최 됩니다. 사람 중심의 축제 한마당에 여러분을 초대합니다.

- ▶ 일시: 11. 2.(일) 8:00 ~ 12:00
- ▶ 장소: 광화문 광장, 남산 3호 터널, 잠수교,
반포한강공원 등

※ 세부 행사 안내는 서울시 홈페이지(www.seoul.go.kr) 및 걷·자 페스티벌 홈페이지(www.walkseoul.com) 참고

(보행자전거과 ☎ 2133-2419)

생활정보 문의는 120보다 인터넷으로

2013년 행정업무와 무관한 120 전화문의가 8만건으로 나타났습니다. 행정업무와 상관없는 생활정보 문의가 줄게 되면 더 빠르고 친절한 행정정보 서비스를 제공받으실 수 있습니다. 맛집, 스포츠 결과, 복권 당첨번호 등 생활정보는 인터넷을 이용해주세요.

(시민봉사담당관 ☎ 2133-6546)

원치않는 마케팅 전화, 한번에 거부 금융권 연락중지청구(두낫콜) 서비스

한번의 신청으로 모든 금융회사의 마케팅 등의 영업목적 전화와 문자 수신을 거부할 수 있는 「금융권 연락중지청구(두낫콜 Do-not-call)」 서비스를 시범운영중입니다. 그동안 금융회사로부터 걸려오는 금융상품 가입 권유 등의 마케팅 전화를 받고 싶지 않을 경우 개별 회사별로 연락 중지를 요청해야하는 불편함이 있었지만, 이제는 금융권 연락중지청구 홈페이지(www.donotcall.or.kr)에서 간편하게 신청하세요.

(금융감독원 ☎1332)

주거문제는 노원 주거복지지원센터와 상의하세요

▶ 노원 주거복지지원센터

- 위치: 노원구 상계로 219, 보훈회관 1층(상계동)
- 연락처: 930-1180

▶ 주요 업무

- 공공임대주택 입주, 주거비 지원 제도 등 주거관련 종합상담
- 공공·민간 부문 각종 주거복지 지원제도 정보 제공
- 임대료 연체 등으로 인한 퇴거위기가구 지원
- 주거환경개선사업(집수리 등) 지역자원 연계

(주택정책과 ☎ 2133-7027)



월계2동 축제추진위원회는 지난 8일 한마음 탈춤제를 개최하였다. 마을 어르신과 주민 200여명을 모시고 자치회관 프로그램 공연과 초청가수 및 무용단의 공연, 조출한 다과와 다양한 경품을 마련하여 주민이 하나되는 화합의 장이 되었다.



월계3동주민센터는 지난 4일 함께 소통하는 행복한 마을공동체 만들기를 위한 한마음 축제를 개최하였다. 자치회관 수강생들의 공연, 노원1종합사회복지관 노인대학 난타 및 풍물공연, 노래자랑 경연대회 등 다채로운 볼거리와 체험의 장을 마련하여 주민이 함께하고 소통하는 장이 되었다.



공릉2동 주민자치위원회는 공릉2동주민센터 청사 옥상에 향수와 쉼이 있는 옥상정원 '뜰'을 조성하고 지역 커뮤니티의 장으로 주민에게 개방하였다. 장독공원, 다육식물원, 수생식물원과 옥상텃밭, 야생초 구역과 쉼터로 작지만 볼거리있게 구성하였다. 특히 야생초 구역은 지역 주민들이 자율적으로 참여와 운영이 가능한 공간으로, 참여를 희망하는 주민은 공릉2동 작은도서관에 문의 바란다.



공릉2동 이웃사랑봉사단은 생명존중 사업의 일환으로 관심대상군 어르신 35명을 모시고 지난달 24일 「이웃사랑 봉사자와 함께하는 추억의 영화감상」 행사를 개최하였다. 외롭게 생활하시던 어르신들과 마을 공동체가 함께 보듬을 수 있는 시간을 가짐으로써 봉사자와 어르신의 세대 교감과 친밀감을 형성하는 뜻깊은 자리였다.

공릉2동 복지협의회 및 자원봉사캠프는 육군사관학교 화랑회관의 후원으로 지난 달 29일 목욕시설이 취약한 공릉아파트 거주 어르신 20명을 모시고 목욕봉사의 시간을 가졌다. 욕사에서 목욕시설 제공과 함께 다과회를 준비해주어 봉사자와의 친교의 자리도 마련되었다.

의 시간을 가졌다. 욕사에서 목욕시설 제공과 함께 다과회를 준비해주어 봉사자와의 친교의 자리도 마련되었다.



상계1동 주민자치위원회와 자원봉사캠프는 지난 4일 청소년과 함께하는 신명나는 탈춤제를 개최하였다. 노일중학교 자원봉사 학생과 많은 주민들이 참석하여 사물놀이 공연과 더불어 다양한 탈만들기 체험 및 먹거리 장터 등을 통해 재미있는 미니탈춤제 행사의 장이 되었다.



노원구 장애인체육회는 지난 달 잠실 실내체육관에서 개최된 서울시장장애인생활체육대회에 참가하여 개인 및 단체전 10개 종목에 출전하였다. 수영, 배드민턴, 보치아 등의 종목에서 1위의 성적을 거두며 종합 우승의 훌륭한 성적을 거두었다.



상계종합사회복지관 주최로 지난 8일 열린 우리마을 나눔 대축제가 성황리에 개최되었다. 약 5,000여명의 지역 주민들과 200여명의 자원봉사자의 참여로 이루어진 행사는 흥겨운 공연과 재능기부 이벤트로 구성된 볼거리 마을, 살거리 마을, 먹거리 마을로 나누어 진행되었다. 우리 지역 사회복지 사업을 위해 도움의 손길을 내미는 따뜻한 온정이 가까이에 있다는 것을 알 수 있어 의미있는 시간이었다.



청암중·고등학교 소나기회 봉사단은 지난 달 22일 당현천 주변에서 무단투기 쓰레기 청소 등 환경정화 활동을 실시하였다. 앞으로도 중계1동 취약지역에 있는 쓰레기를 지속적으로 수거하는 등 동네 환경지킴이로서의 활동을 지속해나갈 계획이다.

노원구청과 북부교육지원청이 함께하는

마을이 학교다!

11월 마을학교 지금 신청하세요!



마을학교 명	기간	시간	장소	대상	재료비
색연필로 만드는 손그림 카드	10.29. ~ 2015.1.14. (매주 수)	16:00~18:00	공릉1동주민센터	초고학년~중	스케치북, 나무색연필 등
탈무드 하브루타 지혜교실 (목-저학년)	10.30. ~ 12.18. (매주 목)	16:00~17:00	마들역 다래빌딩 5층	초1~2	무료
탈무드 하브루타 지혜교실 (목-고학년)	10.30. ~ 12.18. (매주 목)	17:00~18:00	마들역 다래빌딩 5층	초3~6	무료
Global 청소년을 위한 일본 길라잡이	11.1. ~ 12.6. (매주 토)	10:00~12:00	서울여대 50주년기념관	초3~중	무료
세대 공감 아름다운 인생 이야기	11.1. ~ 2015.1.17. (매주 토)	10:00~12:00	중계종합사회복지관	고등학생	무료
나는야 어린이 건축사	11.1. ~ 2015.1.10. (매주 토)	15:00~17:30	노원평생교육원	초3~6	무료
프랑스어 회화(초급)	11.1. ~ 2015.1.17. (매주 토)	10:00~11:30	노원평생교육원	초고학년~고	무료
프랑스어 회화(중급)	11.1. ~ 2015.1.17. (매주 토)	11:30~13:00	노원평생교육원	초고학년~고	무료
이야기로 풀어나가는 수학과 응용	11.4. ~ 12.23. (매주 화)	17:00~19:00	노원평생교육원	초5~중2	15,000원
학생과 학부모가 함께하는 소리 사랑 합창	11.5. ~ 12.24. (매주 수)	14:00~16:00	노원평생교육원	학생, 학부모	무료
어린이 착한경제	11.5. ~ 12.24. (매주 수)	13:00~15:00	월계3동주민센터	초2~4	15,000원
힐링 하모니카	11.10. ~ 2015.1.26. (매주 월)	15:00~17:00	상계10동주민센터	초·중·고	하모니카, 교재 등

▶ 신청 : 노원마을학교지원센터 홈페이지(www.nest.nowon.kr)→로그인(학생이름 회원가입)→마을 학교→입학하기

(교육지원과 ☎ 2116-4438~4441, 3242)

※ 최소 인원(5명) 미달 시 개강이 연기될 수 있습니다.