



노원문화예술회관에서는...

(노원문화예술회관 ☎ 951-3355 www.nowonart.kr)



재즈가 영화를 만날 때

- ♣일시 : 2.26(토) 17:00
- ♣장소 : 노원문화예술회관 대공연장
- ♣관람료 : 전석 15,000원
- ♣대상 : 6세 이상
- ♣내용 : '참밀밭', '티파니에서 아침을', '시애틀의 잠 못 이루는 밤', '노팅힐' 등 한국인들이 좋아하고 귀에 익숙한 영화 OST를 해설과 함께 재즈의 선율로 만날 수 있는 쉽고 흥미로운 재즈콘서트



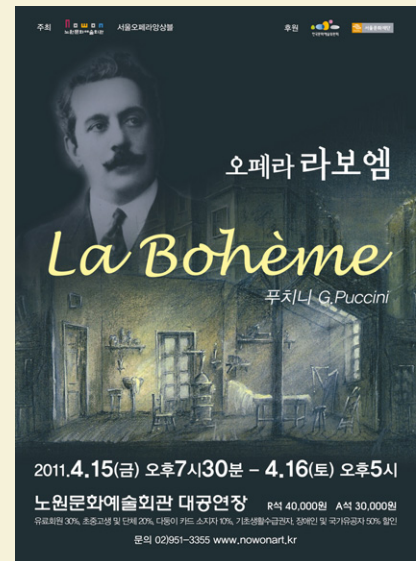
기획전시 - 김명하전

- ♣일시 : 2.8(화)~3.23(수) 오후5시까지
- ♣장소 : 노원문화예술회관 4층 갤러리
- ♣관람료 : 무료
- ♣대상 : 주민 누구나
- ♣내용 : 감성적인 색채와 투명한 수채화의 아름다움을 느낄 수 있는 전시회로 오랫동안 수채화 작업에 열정을 쏟고 있는 김명하 작가의 작품전시로 순수한 작품세계를 감상할 수 있다.



해설이 있는 발레 (스프링발레콘서트)

- ♣일시 : 4.7(목) 19:30
- ♣장소 : 노원문화예술회관 소공연장
- ♣관람료 : 전석 10,000원
- ♣대상 : 5세 이상
- ♣내용 : 요한 슈트라우스의 봄의 왈츠, 초록 물고기, 백조의 호수 중 2인무 등 해설이 함께하는 이원국 발레단의 공연으로 교육적인 내용과 함께 누구나 쉽고 재미있게 즐길 수 있다.



오페라 - 라보엠

- ♣일시 : 4.15(금) 19:30
4.16(토) 17:00
- ♣장소 : 노원문화예술회관 대공연장
- ♣관람료 : R석 40,000원, A석 30,000원
- ♣대상 : 7세 이상
- ♣내용 : 파리를 배경으로 펼쳐지는 젊은 예술가들의 슬픔과 열정, 차가운 겨울에 피어나는 뜨거운 사랑. 아름다운 무대와 의상, 해설과 함께 선보이는 오페라 공연

지역주민과 함께하는 실버악단 콘서트

- ♣일시 : 연중 매달 둘째주 목요일 (오전 11시 ~ 12시)
 - ♣장소 : 상계 3·4동 복합청사 5층 수락홀 공연장
 - ♣대상 : 관내주민 누구나
 - ♣내용 : 악단연주 및 전속가수 공연
- (노인복지과 ☎ 2116-3749)

불암골 갤러리전시회 「노원문인협회 시화전」

- ♣전시기간 : 2.9(수) ~ 3.30(수)
 - ♣관람시간 : 평일 9:00~18:00 / 공휴일, 토·일 휴관
 - ♣장소 : 불암골 갤러리 (중계본동주민센터 지하)
 - ♣전시작품 : 노원문인협회 시화작품 22점
 - ♣주최 : 중계본동주민자치위원회(위원장: 한성남)
 - ♣후원 : 중계본동주민센터
- (중계본동 주민센터 ☎ 2116-2631)

소화제 콘서트

- ♣일시 : 4월~10월 (매주 화요일 12시30분 예정)
 - ♣장소 : 노원문화예술회관 1층 대공연장앞 로비
 - ♣관람료 : 무료
 - ♣대상 : 주민들과 인근 직장인 누구나
 - ♣내용 : 문화를 통해 스트레스로 소화불량에 시달리는 현대인들의 속을 뚫어주는 취지에서 마련된 무료 상설 공연으로 클래식, 마임, 가요, 국악 등 여러장르에 걸쳐 매주 화요일 12시30분부터 30분간 진행한다.
- (노원문화예술회관 ☎ 2116-2116-4778)

토요 아트페스티벌

일시	공연명	장소
3.5(토)	봄을 부르는 축제	노원문화의 거리
3.12(토)	봄을 여는 소리	
3.19(토)	기획공연(가수 김종환 등)	
3.26(토)	제2회 자비예술단 문화공연	

일요 저녁 콘서트

일시	공연명	장소
3.6(일)	통기타와 우리들	노원문화의 거리 야외무대
3.13(일)	통기타 하모니	
3.20(일)	탐색소폰	
3.27(일)	어웨이던	



노원 소식을 영상으로 전하는 노원누리방송!



※3월 1일부터 4월 5일까지 대공연장 공사관계로 공연이 없습니다.



살기 좋은 노원

2011 3 월호
2월 25일 발행



제278호

교육중심 녹색복지도시 노원!

• 발행인 : 노원구청장 김성환 • 편집인 : 디지털홍보과장 • (우139-703)노원구 노해로 437 • 전화 2116-3424 www.nowon.kr http://twitter.com/goodnowon

3월 10일 노원 평생교육원 개원

창업교육, 여성교실, 청소년상담 등 노원평생교육원에서!

노원구 주민들의 다양한 학습의욕을 충족시켜 줄 노원 평생교육원이 3월 10일 문을 연다. 상계6·7동 735-1번지에 총 56억 원을 들여 건립된 교육원은 대지면적 479㎡, 지하2층 지상7층 규모로 구민들에게 다양한 평생학습 프로그램을 제공할 예정이다.

교육원에는 1만 여권의 책이 비치된 도서관, 100석 규모의 소강당, 25대의 최신 컴퓨터가 구비된 정보화교육장, 6개의 강의실, 다목적실, 동아리방이 설치되어 있다.

운영프로그램을 살펴보면 △영어, 일어, 중국어 등의 외국어강좌 △대금 등의 음악 강좌 △수채화, 민화, 생활도자기 등의 미술 강좌

△한문, 수묵화, 한자철학 등의 서예강좌 △문예창작, 독서코칭, 다문화강사 양성과정 등의 인문 강좌 △단전호흡, 뇌체조, 웃음치료 등의 건강 강좌 △발레, 한국무용, 댄스포즈 등의 댄스강좌 △한지공예, 클레이아트, 손글씨 등의 취미 강좌, 기타 노래교실, 커피바리스타 과정 등 70여개의 다양한 강좌가 있다.

- 도서관, 컴퓨터실, 강의실, 강당 등 다양한 평생학습 공간 마련
- 창업교육, 청소년 상담, 연기강좌 등 70여개의 맞춤형 프로그램

특히 △청소년을 대상으로 한 '청소년 상담과 실습' 과정은 청소년들의 탈선 예방과 심리치료에 큰 도움이 될 것으로 보

이며, △'마케팅&광고' 과정과 '소자본 교습소', '외식창업 노하우' 과정은 예비창업인이 전문 지식을 습득할 수 있는 좋은 기회가 될 것이다. 또한 △꽃장식, 실내원예, 홈패션 등 여성들을 위한 강좌도 있다.

이와 함께 조만간 평생교육원 홈페이지를 구축하여 관내 평생교육기관들의 평생학습정보 공유 서비스 체계를 구축할 예정이다. 주민들은 평생교육원 홈페이지를 통하여 다른 교육기관의 평생학습 프로그램을 안내 받을 수 있으며, 온라인 사이버 학습도 가능해진다.

운영시간은 평일 오전 9시부터 오후 6시까지이며 회원제로 운영될 예정이다.

(야간반, 주말반 개설시 운영시간 조정 됨)

(교육지원과 ☎ 2116-4433)





노원구 전통상업보존구역 지정

노원구는 1월 31일 공릉동 도깨비시장 등 3개소 주변을 전통상업보존구역으로 지정했다. 이에 따라 공릉동 도깨비시장과 상계시장, 상계중앙시장 등 전통시장 주변 500m이내에는 SSM(기업형슈퍼마켓)과 대규모점포 입점이 어렵게 됐다.

구는 지난해 12월 30일 대형마트와 기업형슈퍼마켓(SSM)의 입점을 제한하는 「서울특별시 노원구 전통상업보존구역 지정 및 대규모·준대규모점포의 등록 제한 등에 관한 조례」를 제정하였다.

지난해 11월 24일 개정된 유통산업발전법에서 자치구에 위임한 내용을 실천에 옮긴 것이다. 빠른 속도로 난립하던 SSM으로 인해 고통받던 중소상인에게 희망의 빛이 보여지게 된 것이다.

조례는 구가 재래시장 등 경계로부터 직선거리 500m이내의 범위를 전통상업보존구역으로 지정해 대규모점포의 입점을 제한할 수 있도록 하고 있다.

(일자리경제과 ☎ 2116-3484)

스마트한 아내가 구민의 생활을 바꾼다

‘제3기 노원구 생활공감정책 주부모니터단’ 출범

생활 주변에서 느끼는 각종 아이디어, 제도 개선 등 정책 소통의 파트너로서 ‘제3기 노원구 생활공감정책 주부모니터단’을 모집하여 지난 10일 발대식을 갖고 본격 활동에 들어갔다.



주부모니터단은 30대에서 50대의 주부 70명으로 구성되었다. 이들은 정책 모니터링은 물론 복지, 교육, 문화 등 주부들이 피부로 느끼고 직접 체험하고 있는 각 분야의 불편 사항, 개선사항, 필요한 정책을 가감없이 제안함으로써 주민 생활에 실질적인 보탬이 되도록 노력하기로 했다. 이외에도 구의 노원형 복지공동체 사업인 『노원 희망나눔 프로젝트』에 직접 참여하여 사회배려계층에 대한 돌봄 문화를 조성해 나갈 예정이다.

이번 제3기 주부모니터단은 30~50대 주부 중심으로 70명이 선발됐으며, 올해부터 2013년 1월까지 2년간 활동한다.

(생활복지과 ☎ 2116-3647)

확대되는 보육료지원 제도

▷만0~4세 전액지원대상자 확대 : 영유아가구 소득하위 70%까지 전액지원

▷맞벌이 보육료 산정방법 변경 : 부부합산소득 25% 감액 적용

▷다문화가정은 소득과 재산수준에 관계없이 보육료 전액지원

▷2011년 소득인정액 기준 (소득 하위 70% 이하)

가구원수	3인까지	4인	5인	6인
소득인정액	416만원	480만원	537만원	588만원

* 7인 이상 가구 : 6인가구 기준으로 1인 증가시 마다 30만원씩 증가

* 소득인정액 : '실제소득' 과 '재산을 소득으로 환산한 금액' 을 합산한 금액

▷연령별 보육료 지원금액(3월부터 적용)

연령	만0세	만1세	만2세	만3세	만4,5세
보육료지원액	394천원	347천원	286천원	197천원	177천원

▷보육료 신규 신청 시기 : 2월 1일부터 아동 주소지 동 주민센터에서 신청가능

▷문의 : 각 동 주민센터 및 여성가족과

(여성가족과 ☎ 2116-3724)

인덕대학 중소기업청 창업 선도대학 선정

중소기업청(이하 중기청)이 주관하는 창업 선도대학 육성사업에서 인덕대학이 창업 선도 전문대학으로 선정됐다.



총 305억 5,000만원의 예산이 투입되는 창업 선도대학 육성사업은 15개 대학을 선정해 예비 기술창업자의 발굴부터 창업까지 다양한 프로그램을 집중 지원하는 사업이다.

대학은 2009년 부터 Idu학생창업지원프로그램, 창업동아리육성사업, 창업강좌, 중기청의 예비기술창업자육성사업 참여 등 창업관련 프로그램을 진행해 왔다. 인덕대학은 이번 선정으로 사업내용에 따라 30~40억 사이의 지원금을 2년간 받게 된다.

대학은 지원금을 토대로 창업관련 인프라를 확충하고, 2015년까지 150개 창업기업과 300개 이상의 신규 일자리를 창출한다는 계획이다.

(인덕대학 창업보육진흥원 ☎ 950-7091)



에코마일리지 카드제 시행

▷시행시기 : 1. 17(월)부터

▷참여기관 : 우리.제일.기업은행.농협

▷혜택 : 마일리지 제공 및 각종 문화시설 이용요금 특별할인

▷참여방법 : 인터넷(ecomileage.seoul.go.kr)을 통해 회원가입 후 참여은행을 방문하여 카드 발급 신청 또는 에코마일리카드 전용홈페이지(ecomoney.co.kr)에서 인터넷으로도 발급 신청

(녹색환경과 ☎ 2116-3218)



구민 여러분의 창의적 아이디어를 기다립니다!

▷운영기간 : 10. 31까지(연중 수시)

▷참여대상 : 노원구 주민

▷제안대상 : 구민편의 증진 및 행정 효율 증대 방안 등

▷참여방법 :

- 노원구청 홈페이지(www.nowon.kr)

『참여세상』코너, 『정책참여』란

- 우편 : 서울시 노원구 노해로 437(상계6·7동 701-1)

노원구청 기획예산과

▷시상 : 우수제안에 대해 상·하반기(5월, 11월)

연 2회 시상

(기획예산과 ☎ 2116-3151)



주민등록 일제정리 기간



▷세대별 명부에 의하여 주민등록과 실거주여부 등에 대해 전 세대 방문조사

▷과태료 부과대상자가 자진 신고 시 과태료의 최대 3/4 까지 경감

▷조사기간 : 2. 15(화) ~ 3. 31(목) (45일간)

▷정리대상 :

- 거주지 변동 후 미신고자·허위신고자, 국외이주 후 미신고자

※ 각 읍·면·동에 접수된 위장전입 의심자 집중 조사

- 각종 사유로 주민등록 말소 및 거주불명(舊 말소)된 자 재등록

- 주민등록증 미발급자 발급

- 90세 이상 고령자 거주여부 특별사실조사

(자치행정과 ☎ 2116-3135)



노원구의회

노원구의회 전국 최초로 상임위원회 ‘민생 현장’에서 개최

2.10~18일까지 임시회 기간 중 ‘월계2동 주민센터’에서
안전 심의와 주민건의 등 애로사항 수렴,
주민 참여형 열린 의회 정착을 기대

전국 최초로 기초의회 상임위원회가 의회 내부가 아닌 주민 생활현장을 찾아 개최됐다.

노원구의회가 지난 15일 월계2동 주민센터에서 ‘찾아가는 상임위원회’를 개최했다. 대상은 행정재경위원회로 현장에서 안전을 심의, 주민들이 자유롭게 참관할 수 있도록 했다. 아울러 방청객들로부터 건의사항도 수렴해 조례안 심의에 적극 반영한다.

진행 순서는 지난번 정례회 때 실시한 집행부 행정사무감사에 대한 지적사항 처리결과 보고와 상정된 조례안에 대한 안전을 심의했다. 안전 심의는 집행부 담당 국장으로부터 제안사유를 듣고 의원들간 자유 토론으로 이어졌다.

상임위원회는 소관부서에서 상정된 안전을 미리 심사해 본회의 심의 전에 판단자료를 제공하는 등 의정활동에 가장 중요한 기능을 담당하는 곳이다.

그동안 상임위원회 방청은 가능했지만 생업에 바쁜 주민이 찾는 일은 거의 없었고 조례안에 대한 입법예고도 절차상 요식행위에 불과했다.

그러다보니 실제 주민생활에 직접적인 영향을 미치는 조례안인데도 조례 내용이 무엇인지 그리고 어떤 논의가 이루어졌는지 모르는, 말 그대로 ‘주민 따로’, ‘의회 따로’식의 조례가 만들어졌던 것이 사실이다.

의원들도 많은 기대와 함께 긴장하는 눈치다. 상정된 안전에 오류는 없는지 보완할 것은 없는지 살피는 등 심의 준비에 여념이 없었다.



김승애 행정재경위원장은 “새로운 시도임에는 틀림없다. 동·식물도 적당한 긴장감이 있어야 잘 자라듯이, 우리 구의원들도 주민들이 지켜본다는 생각에 무거운 책임감을 느꼈다.”면서 “적절한 긴장의 끈을 놓지 않고, 항상 공부하는 열린 자세로 의정 활동에 임하겠다.”고 말했다.

현재 노원구의회는 정원이 22명으로 민주당과 한나라당이 11:11로 동수로 이뤄져있다. 위원회는 운영위원회와 행정재경위원회, 보건복지위원회, 도시환경위원회가 있으며 위원회별로 7명의 의원과 전문위원 1명, 보좌인력 1명으로 구성되어 있다.

원기복 의장은 “지방자치가 시행된 지 20년이 되어가지만 아직 기초의회가 무슨 일을 하는 곳인지 모르는 주민들

이 많다.”면서 “의원들만의 의회가 아닌 주민이 원하는 것이 무엇인지 찾고 귀 기울이는 열린의회, 주민에게 더 다가서는 참여하는 의회가 되기 위해 이런 기회를 갖게 됐다.”고 말했다. 아울러 “이번 상임위원회 운영결과를 바탕으로 매 회기마다 정례화 할 계획”이라고 덧붙였다.

노원구의회 제186회 임시회 개최

- 기간 : 2011.2.10~2.18(9일간)
- 의안 접수 건수 : 11건(의원발의 6건, 집행부 발의 5건)
- 의안 내용
 - 서울특별시 노원구의회 회기 운영 등에 관한 조례 일부개정 조례안
 - 서울특별시 노원구의회 의원의 의정 활동비 등 지급에 관한 조례 일부개정 조례안
 - 서울특별시 노원구의회에서의 증인 등 비용 지급에 관한 규정 일부 개정 규정안
 - 서울특별시 노원구의회 의원 공무국외여행 규정 전부개정 규정안
 - 서울특별시 노원구 사회단체 보조금 지원조례 일부 개정 조례안
 - 서울특별시 노원구 장애인 체육 진흥 조례안
 - 서울특별시 노원구 행정기구 설치조례 일부 개정 조례안
 - 서울특별시 노원구 교육영향평가에 관한 조례안
 - 서울특별시 노원구 평생학습 진흥 조례 전부 개정 조례안
 - 서울특별시 노원구 출산 장려금 지원에 관한 조례 전부 개정 조례안
 - 서울특별시 노원구 주차장 특별회계 설치 조례 일부 개정 조례안

(노원구의회사무국 ☎ 2116-3397)

중소기업 육성기금 융자 지원

- ▷신청기간 : 2.24(목) ~ 3.11(금)
- ▷융자대상 : 노원구내에 주사무소를 두고 부가가치세법 제5조 제1항에 따라 등록을 한 중소기업 및 소상공인
- ▷제한업종 : 주점, 기타 사치향락업종 등 / 신용관리정보 대상자 / 기존 중소기업 육성기금 융자 혜택 받은 업체
- ▷융자조건 : 담보능력에 따라 한도액이 업체당 2억원 이내이며 3.5% 고정금리이고, 상환은 1년 거치 4년 균등분할 방식
- ▷준비서류 : 융자신청서 1부, 사업자등록증 사본 1부, 최근 결산재무제표 1부 등

(일자리경제과 ☎ 2116-3488)

공직자 비리 신고센터 운영

- ♣업무처리 과정에서 공무원이 처리기준과 절차를 준수하지 않은 경우, 부당한 대우나 불이익 처분을 하는 경우, 금품, 또는 향응을 요구한 경우
- ♣신고센터 : ☎ 2116-3060
- ♣Hot-Mail : hotmail@nowon.go.kr

(감사담당관 ☎ 2116-3055)

자살위기자 조기발견 사업

- ▷추진기간 : 3~12월
- ▷대상 : 15만 3천명(노원구민 중 25%)
 - 국민기초수급자, 무직·일용직 근로자, 독거노인 등
- ▷방법 : 우울증 선별검사지에 의거 대상자별 방문상담 조사 실시
 - 고위험군 : 노원정신보건센터 및 정신과적 치료 연계
 - 위험군 : 6개월간 모니터링 실시 및 정신의료기관 치료 동행

(보건위생과 ☎ 2116-4327~9)

120시민불편 살피미 운영

- ♣신고분야 : 교통, 도로, 청소, 주택건축, 치수방재, 가로정비, 보건 등 기타불편사항
- ♣신고방법 : 120시민불편살피미(국번 없이 ☎120)
 - ※기존의 시민불편살피미 홈페이지, 모바일 신고 서비스는 2010.12.31로 종료되었으며 2011.1.1부터는 120 전화 1통으로 신고하시면 됩니다.

(감사담당관 ☎ 2116-3068)

전세사기 절대로 당하지 마세요!!

전세수요 증가 등을 틈타 전세집을 구하는 서민들을 대상으로 전세계약 사기사건이 많이 발생하고 있으니 전세사기 피해 예방을 위한 안내문 『노원구청 부동산·건축 종합포털(<http://land.nowon.kr/>)』공지사항을 숙지하시어 피해를 예방하시기 바랍니다.

- ♣전세사기 주요 유형
 - 건물관리인의 이중 계약, 중개업등록증, 신분증 위조, 거짓정보 제공 등
- ♣전세사기 주의사항
 - 중개업자와 거래 상대방의 신분을 확인하고 거래
 - 임차건물 소유자가 맞는지 반드시 확인한 후에 계약금, 중도금, 잔금을 지급
 - 건물 소유자로부터 위임 받은 자와 계약을 체결할 경우 위임여부 확인
 - 시세보다 거래조건이 좋을 경우 일단 조심
 - 계약하기 전 임차하는 건물의 상태, 구조 등 하자 여부를 꼼꼼히 확인

(부동산정보과 ☎ 2116-3621)



알려 드립니다

❀ 청소년 한부모 자립지원

- ▷지원대상 : 만 25세 미만의 청소년 한부모
(부 또는 모의 출생년도가 1986년 이후인 한부모)
- ▷선정기준 : 최저생계비 150% 이하인 가구
- ▷지원내역 : 아동양육비, 검정고시 학습비 또는 고등학교 교육비 등
- ▷신청방법 : 주민등록상 주소지 관할 동 주민센터
(여성가족과 ☎ 2116-3721)

❀ 노원구민 알뜰장 개장

- ▷일시 : 3. 17(목) 오전10시~오후3시
- ▷장소 : 중계근린공원 (노원구민회관 옆)
- ▷운영내용 : 새마을부녀회 재활용품장, 개인벼룩시장, 먹거리장터 등 운영
(여성가족과 ☎ 2116-3736)

❀ 벼룩시장 참여 신청

- ▷신청기간 : 3. 2(수) ~ 선착순 마감까지
- ▷신청인원 : 노원구민 70명 선착순 마감
- ▷신청방법 : 방문 또는 유선접수(접수비 무료)
(여성가족과 ☎ 2116-3736)

❀ 불법전용산지 양성화(지목변경)시행

- ▷양성화 신고기간 : 1.1(토) ~ 11. 30(수)
- ▷양성화대상 및 신고자
 - 국방·군사시설 : 국방부장관, 시설을 직접 이용 관리하고 있는 기관의 장 또는 부대장
 - 공용·공공용시설 : 신고대상 산지에 있는 시설물을 직접이용·관리하고 있는 기관의 장
 - 농림어업용시설(농림어업인이 주된 주거용으로 사용하고 있는 시설을 포함) : 신고대상 산지의 소유자
- ▷신고시첨부서류 : 산지관리법시행규칙 별지50호 서식
(공원녹지과 ☎ 2116-3951)

❀ 불법주·정차 단속 사전예고제 시행

- ▷시행일 : 2010년 11월 1일부터
- ▷시행지역 : 도로법에 의한 왕복 6차로 미만 도로
- ▷사전예고제 제외지역 : 즉시단속지역(현행유지)
 - 도로법에 의한 왕복 6차로 이상 간선도로
 - 도로교통법 제32조에 의한 구역 : 교차로, 횡단보도, 보도 등
 - 어린이보호구역, 노인보호구역 등
 - 다산콜센터 신고민원, 상습 불법주정차지역, 공영주차장 주변지역 등
- ▷단속방법 :
 - 1단계 : 예고방송 또는 안내문 부착
 - 2단계 : 5분초과 차량은 단속후 과태료부과, 견인조치
(교통지도과 ☎ 2116-4083~9)

❀ 어린이보호구역내 불법주·정차 금지 및 과태료 인상

- ▷대상지역 : 어린이보호구역 내(1.1부터 시행)
- ▷과 태 료 : 승용차, 화물(4T이하) 80,000원/승합, 화물(4T초과) 90,000원 ※ 기존 두배 인상
(교통지도과 ☎ 2116-4083~9)

❀ 오존 및 먼지·황사 예(경)보제 운영

- ▷오존 농도가 1시간 평균 0.12ppm/h 이상인 경우 주의보, 0.3이상 경보, 0.5이상 중대경보
- ▷미세먼지 농도가 시간평균 200 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ 이상이 2시간 지속 시 주의보, 300이상 시 경보
- ▷예(경)보는 휴대폰 단문자서비스(SMS)를 통하여 알려드립니다.
(녹색환경과 ☎ 2116-3207)

❀ 거주지 구분없이 자동차 등록시행

- ▷시행일 : 2010. 12. 1부터
- ▷운영시간 : 09:00~16:00 (서울시 차량은 18:00까지)
- ▷내용 :
 - 거주지역과 관계없이 전국 어느 차량등록 관청에 서나 처리가능
 - 인터넷(www.ecar.go.kr) 신청 가능
 - ※단, 매매상사용 차량 및 사업용 차량은 제외 관할 시도에서만 가능
(교통행정과 ☎ 2116-4079)

❀ 불법 유동광고물 수거 보상제 실시

- ▷시행기간 : 2월 ~ 11월 (10개월)
- ▷대상 : 노원구 거주 주민
- ▷기준 : 벽보,전단 1,500매 수거시 월 45,000원 한도 지급
 - 세대당 2명 이하, 개인별 월 1회에 한 함
 - 아파트 단지 내 등 우편함에 들어 있는 광고물은 수거대상 아님
- ▷접수방법 : 거주지 동 주민센터에 수거물, 통장사본, 신분증 지참
- ▷지급일 : 다음달 초10일경 수거자계좌에입금 조치
(거주지 동주민센터 / 도시관리과 ☎ 2116-3876)

❀ 재개발·재건축『클린업시스템』운영

- ▷클린업시스템이란 : 정비사업 시행관련 투명한 조 합정보 공개
- ▷공개 내용 : 운영규정 및 정관, 용역업체선정계약서, 의사록, 자금운용 등
- ▷가입방법 : 인터넷 주소 <http://cleanup.seoul.go.kr>
- ▷열람 범위
 - 조합원 · 토지 등 소유자 또는 세입자는 모든 정보 열람가능
 - 일반시민은 고시/공고 등 일반적인 공개정보만 열람가능
(주택사업과 ☎ 2116-3908)

❀ 디자인기업 특별자금 지원

- ▷지원대상 : 서울시에 사업자 등록된 영업중인 디자인 전문기업
- ▷신청기간 : 1.18 ~ 자금소진시까지
- ▷용자조건 : 대출금리의 2.0 ~ 3.0% 이차보전(5년), 1년거치 4년 균등분할 상환
(서울신용보증재단☎1577-6119,디자인건축과 ☎ 2116-3883)



일자리 정보

『1인창조기업·시니어 비즈플라자』 청년 및 시니어 창업가 모집

- ▷신청대상
 - 연령 : 1인창업(연령제한 없음)
시니어창업 : 1952.1.1~1971.12.31생
 - 거주지 : 제한 없음(노원구 거주자 우선)
 - 자격 : 접수일 현재 창업 6개월 이내이거나 창업 예정자(사업자등록증 기준) 등
- ▷모집분야 및 업종 : 84종
- ▷문의처
 - 서울테크노파크기업지원팀(☎ 944-6012, 6017, 6010)
 - 노원구청 일자리경제과 (☎ 2116-3497)
(일자리경제과 ☎ 2116-3497)



어르신 일자리사업

- ▷신청일자 : 2. 28(월) ~ 3. 4(금)
- ▷모집인원 : 2,193명
- ▷근무조건 : 1일3~4시간, 주3~5일 근무, 연간7개월
- ▷참여대상 : 만65세이상 기초노령연금수급자 (사업에따라만60세이상기초노령연금미수급자도가능)
- ▷제외대상 : 국민기초생활보장법상 수급자 및 타 기관에서 추진 중인 일자리 사업 참여자, 건강보험 직장가입자(본인이 피보험자로 등재된 경우)는 제외
- ▷신청장소 및 연락처
 - 공릉종합사회복지관 ☎ 948-0520
 - 서울시북부여성발전센터 ☎ 972-5507
 - 공릉종합사회복지관 ☎ 948-0520
 - 노원1종합사회복지관 ☎ 948-0750
 - 월계종합사회복지관 ☎ 999-4211
 - 노원노인종합복지관 ☎ 948-8540
 - 중계종합사회복지관 ☎ 952-0333
 - 대한노인회노원구지회 ☎ 978-6349
 - 평화종합사회복지관 ☎ 949-0123
 - 북부종합사회복지관 ☎ 934-7711
 - 마들사회복지관 ☎ 971-8387
 - 상계종합사회복지관 ☎ 951-9930
(노인복지과 ☎ 2116-3756)

이사철 가스안전관리 요령

- ▷이사할 때 가스시설 철거는 전문가에게 의뢰해야 합니다.
- 이사갈 때 : 반드시 LP가스 판매업소나 도시가스 회사 지역관리소에 연락 하여 전문가에게 의뢰, 가스시설의 마감 조치를 철저히 해야 합니다.
- 이사와서 : 사용하던 가스의 종류가 바뀌면 가스기기제조회사 A/S센터에 연락하시어 열량변경작업을 의뢰해야 합니다.
(녹색환경과 ☎ 2116-3203)



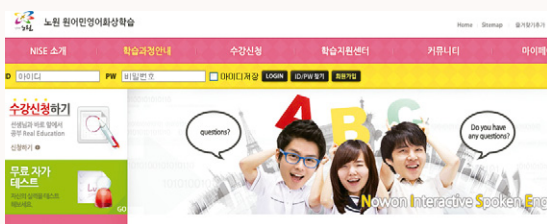


노원영어마을 월계캠프 방과후 교실

- ▷대상 : 노원구 거주 초등학생(1~6학년)
 - ▷교육기간 : 주3회(월, 수, 금)/주2회(화, 목)
 - ▷교육시간 : 18:30~19:55 [노원구 내 셔틀버스 운행]
 - ▷수강료 : 10만원/월(주3회), 8만원/월(주2회)
 - ▷접수처 : 노원영어마을 월계캠프 ☎ 3391-0509
- (노원영어마을 월계캠프 ☎ 3391-0509)

노원 원어민 영어화상학습 회원 모집

- ▷대상 : 노원구 거주 초등 3학년 ~ 중학 3학년
 - ▷교육기간 : 3.2(수)~4.29(금)
 - 월 · 수 · 금 반 : 30분/일 수업
 - 화 · 목 반 : 45분/일 수업
 - ▷교육시간 : 오후3시~오후11시(학생이 원하는 시간선택)
 - ▷접수기간 : 2.14(월)~2.28(월)
 - ▷수강료 : 2개월분 2만원(교재비 별도)
 - ※기초생활 수급자 · 한부모 가정 자녀는 수강료 무료
 - ▷교육방법 : 원어민 1명당 학생 4명이 실시간 화상학습
 - ▷접수문의 : NISE홈페이지(www.nise.kr)
 - 고객상담센터(1577-0585)
- (교육지원과 ☎ 2116-3228)



노원영어마을 월계캠프 주말 프로그램

- ▷대상 : 노원구 거주 초등학생(1~6학년)
 - ▷교육일정 : 3.12(토)/3.26(토)
 - ▷교육시간 : 10:00~14:30
 - ▷참가비 : 15,000원/일(점심식사 제공)
 - ▷접수 : 홈페이지 <http://nev.nowon.kr>
- (노원마을 월계캠프 ☎ 3391-0509)



노원어린이 사이버교실

- ▷대 상 : 노원구 거주 초등학생(1~6학년)
 - ▷이용방법 : 「www.nowon.kr/child/cyberclass.htm」에 접속, 회원가입 후 자율수강
 - ▷학습과목 : 국어, 영어, 수학, 사회(바른생활), 과학(슬기로운 생활)
 - ▷수강료 : 무료
- (교육지원과 ☎ 2116-3229)

서울영어과학교육센터 수강생 모집

- ▷영어과학교실 : 영어로 과학을 배우는 수업
 - ▷대상 : 초등학생(1학년~6학년)
 - ▷비용 : 월22,000원(교재비 포함)
 - ▷리딩클럽 : 과학 관련 주제 영어책을 읽고 원어민과의
 - 대상 : 영어회화가 원활한 초등학생
 - 등록 : 사전 레벨 테스트를 통하여 수준별 반 편성 (학년구분 없음)
 - 비용 : 월40,000원
 - ▷창의반 : 공작 및 만들기를 통해 창의력 배양
 - 대상 : 초등학생(1학년~6학년)
 - 비용 : 월40,000원
 - ▷영어카페 : 영어능력 향상을 위한 자율 영어학습장
 - 대상 : 성인, 학생, 유치원생 (주2회 수업, 매월 셋째 주 인터넷 접수)
 - 비용 : 월20,000원
- (서울영어과학교육센터 ☎ 971-6232)



이화-노원 아카데미 수강생 모집

- ▷모집기간 : 3. 2(수) 오전9시 ~ 3. 10(목)오후6시
 - ▷모집대상 : 노원거주 여성 80명
 - ▷신청방법 : 노원구청 홈페이지 및 구청방문접수
 - ▷교육일시 : 3. 24(목) ~ 6. 16(목) 매주 목요일 10시
- (교육지원과 ☎ 2116-3234)

노원교양대학 개최

- ▷일시 : 3. 7(월) 오후 2시
 - ▷장소 : 노원구민회관(하계역)
 - ▷강사 : 조기숙(이화여대 교수)
 - ▷주제 : 자녀를 성공으로 이끄는 부모리더십
- (교육지원과 ☎ 2116-3234)

교과과정 개편에 따른 창의적 체험활동 학부모 설명회

- ▷운영일시 : 3. 7(월)~3. 8(화) 오후2시~오후4시
 - ▷대상 : 관내 초 · 중등학교 학부모 각 100명
 - ▷운영방법 : 3. 7(월)초등학교학부모/3. 8(화)중등학교 학부모
 - ▷장소 : 교육비전센터 (평생교육원 2층 강당)
 - ▷모집방법 : 교육비전센터 홈페이지, 구청 홈페이지 공지
 - ▷신청 : 노원교육비전센터홈페이지 (<http://nest.nowon.kr>)
 - ▷신청기간 : 2. 17(목)부터 각 100명 선착순 마감
 - ※ 참가비 : 무료
- (교육지원과 ☎ 2116-4437)

교육비전센터 학부모 스쿨 회원모집

- ▷강좌
 - 명품인생 만들기/ 3.15(화)~4.26(화) / 매주 화
 - 대학입시정보강좌/ 3.17(목)~4.28(목) / 매주 목
 - 즐거운 두뇌의 행복한 학습/ 3.18(금)~4.29(금) / 매주 금
 - ▷강의시간 : 10:00~12:00
 - ▷강의장소 : 교육비전센터(평생교육원) 4층 1강의실
 - ▷신청방법 : 노원교육비전센터홈페이지 (<http://nest.nowon.kr>)
 - ▷수 강 료 : 강좌당 5,000원
 - ▷수강인원 : 강좌당 50명
- (노원교육비전센터 ☎ 2116-4437)

정보화교육 수강생 모집

- ▷교육대상 : 만 30세 이상 노원구 주민
 - ▷교육과정 : 컴퓨터기초, 한글2007, 엑셀2007, 파워포인트2007 등
 - ▷교육장소 : 구청, 공릉2동 주민센터, 월계종합사회복지관, 노원평생학습관, 노원평생교육원(신설, 구청맞은편)
 - ▷수 강 료 : 월 5,000원(당첨확인 후 무통장 입금)
 - ▷접수기간 : 2. 21(월)~3. 2(수)
 - ▷교육기간 : 3. 4(금)~3. 31(목)
 - ▷접수방법 : 인터넷 접수(<http://ill.nowon.kr>)후 전산추첨 (※ 기초반은 전화접수도 가능)
 - ▷당첨자발표 : 3. 3(목) 10시 홈페이지 확인
- (교육지원과 ☎ 2116-3233)

『노원문화의 집』 문화강좌 수강생 모집

- ▷개설강좌 : 컴퓨터 교실 외 9개강좌
- ▷운영기간 : 4. 1(금)~6. 30(목) (3개월)
- ▷접수기간 : 3. 7(월)~3. 11(금) (과목별 접수일자 다름)
- ▷신청방법 : 본인 방문자에 한해서 접수. 반드시 신분증 및 증빙서류 지참
- 3. 7(월) : 컴퓨터교실(만60세 이상), 한문서예, 드로잉
- 3. 8(화) : 전통한지공예, 퀼트
- 3. 9(수) : 초급 영어회화, 초급 중국어회화
- 3.10(목) : 노래교실, 하모니카
- 3.11(금) : 기공체조
- ▷추가접수 : 정월미달강좌 개강일까지 접수
- ※경로우대자(만65세이상),등록장애인,국민기초생활수급권자,국가유공자는 증빙서류 제출시 50% 감면
- ▷신청장소 : 7호선 마들역 지하1층 노원문화의 집 (☎ 2116-4738~9)





자전거교실 수강생 모집



- ▷교육대상 : 노원구 주민 100명 내외
- ▷교육내용 : 자전거에 대한 안전수칙 및 타는 방법
- ▷교육기간 : 3. 4(금) ~ 3. 29(화)
- ▷모집인원 : 노원구 주민 100명 내외
- ▷교육장소 : 녹천교 밑 중랑천 둔치
- ▷교육프로그램 : 4주 완성, 무료, 주2회 실시
 - 평일반 : 화, 금 / 1일 2시간(10:00 ~ 12:00)
 - 주말반 : 토, 일 / 1일 2시간(10:00 ~ 12:00)
- ▷신청방법 : 전화신청
 - 신청 : 거주지 동 주민센터 및 노원구청 교통지도과 자전거문화팀 (2116-4096)
 - 신청기한 : 2. 28(월)오전까지

야간 생활 체조교실 수강생 모집

- ▷운영기간 : 3월~12월(참가비 무료)
- ▷운영장소 : 중랑천 둔치 4개소
- ▷참가대상 : 노원구 주민 누구나 참여
- ▷운영종목 : 에어로빅 : 창동교, 녹천교, 한천교(월계동) / 기체조 : 한천교(공릉동)
- ▷교실운영 : 주5회(월~금 오후8시~오후9시 공휴일 제외) (문화체육과 ☎ 2116-3779)

우리동네 한글교실수강생 모집



- ▷참빛야간학교 (☎ 916-1707 / 월계동 / 성인, 청소년)
 - 초등과정, 중등과정, 고등과정의 과목별 수업 18시~22시 / 검정고시 대비
- ▷마들여성학교 (☎ 938-2609 / 상계동 / 성인여성)
 - 한글반 : 월, 수, 금 10시~12시 / 영어반 : 화, 목 10시~12시 / 한자반 화, 수 13시~15시 / 결혼이주자 한국어반 화, 목 14시~16시
- ▷청목야간학교 (☎ 936-4542 / 상계동 / 청소년, 성인)
 - 한글반 : 월, 화, 목 10시~12시 / 논술반 : 화 10시~12시 / 중학과정 : 월, 화, 수, 목 19시~22시 검정고시 대비
- ▷일촌학교 (☎ 948-1747 / 중계동 / 청소년, 주부)
 - 한글교실 : 화, 금 10시~12시 / 중등·고등과정 검정고시 반 : 월~금 10시~12시
- ▷나눔야간학교 (☎ 949-0378 / 공릉동 / 성인, 청소년)
 - 한글교실 / 다문화한글교실 / 중등·고등과정 검정고시반 / 월~금 18시~22시

중학교 주부학생 수강생 모집

- ▷대상 : 초등학교 졸업자, 중학교 검정고시 합격자
- ▷모집인원 : 450명(선착순 마감)
- ▷수업료 : 수업료 및 교과서 무료지급 (청암중학교 www.ca.hs.kr / ☎ 930-6511)

『아름다운 이웃, 서울디딤돌』사업 참여업체 모집

- ♣아름다운 이웃, 서울 디딤돌 사업
 - 지역내의 목욕업소, 상점, 학원, 기업체, 개인이 자율적으로 물품, 서비스 등을 기부하여 지역의 어려운 이웃을 돕는 '나눔 공동체' 사업
- ♣참여 가능업체
 - 병원, 학원, 교습소, 이마용실, 목욕탕, 공연장, 음식점, 슈퍼마켓 등
 - 나눔에 참여한 기부업체에 기부금 영수증 발급
- ♣참여 내용 : 무료 이마용, 병원, 학원수강 등 무료 생필품, 음식 제공

(생활복지과 ☎ 2116-3657)

소외계층 1:1 희망나눔사업 후원자 모집

- ♣결연대상
 - 독거노인, 소년소녀가정, 한부모가정, 중증장애인 등 지속적 후원이 필요한 가정
- ♣결연신청 : 생활복지과 문의(☎ 2116-3659)
- ♣후원방법 : 후원계좌에 입금
 - ※ 후원계좌 : 우리은행 / 사회복지공동모금회 / 015-176590-13-522

(생활복지과 ☎ 2116-3659)



우리동네 가까운 복지관 이용해 보세요~

북부종합사회복지관 (www.bookboo.or.kr 934-7711~5)

- 경로식당 자원봉사자 모집(어르신 무료 중식마련/월~금 오전9시~오후1시)
- 행복나눔가게 자원봉사자 모집(월~금 오전10시~오후5시(조정가능)/20~50여성 희망)
- 영유아보호 자원봉사자 모집(화, 목 오전10시~오후3시 / 수 오후1시30~오후4시)
- 한울학교(하모니요리교실) 참여자 모집 (개강:3.9(수) / 오후2시~오후4시)
- 한우리 북 카페 운영 (영어도서관 / 월~금 오전10시~오후5시)
- 노인학교 개강기념 국악공연 (3.7(월) 오후4시~오후 6시)

상계종합사회복지관 (www.sanggyebokji.or.kr 951-9930~2)

- 전문상담센터(월~금 오전9시~오후6시/미술치료, 모래놀이치료, 언어치료 등)
- 인지학습치료 이용자 모집(아동, 청소년/ 전화접수/ 주1회50분/ 3만원)
- 우리동네 보물창고<나눔자리> 재활용품 기증받습니다.(연중수시)
- YBMSi-sa와 함께하는 영어교실(기초, 초급반)(회화, 문법/월수금/월4만5천-교재비별도)
- 피아노교실(바이엘(5만원, 월~금)/체르니(5만5천원, 월수금)/초등생-교재비별도)
- 저녁방과후교실 이용 및 이용대기자 모집
- 미용교실(월수금, 10시~12시30분/월4만원-재료비별도)
- 네일아트교실(월수금, 10시~12시30 / 월4만원-재료비별도)
- 밸리댄스(월수금, 오후7시~8시 / 월3만5천원)
- 도예교실(화목 10시~12시30분 / 초급:월3만원, 중급:월5만원-재료비별도)
- 에어로빅(월~금 9시~12시(한시간씩 3개반) / 월4만원)
- 자원봉사자모집 (경로식당조리봉사, 어르신목욕봉사, 도시락배달, 학습지도 등)

북부여성발전센터(http://bukbu.seoulwomen.or.kr 972-5506)

- 교육생 모집(우선순위접수 : 3.8(화)~4.1(금)/오전9시~오후6시(강좌별 모집정원의 20%까지 선착순 등록가능)/일반접수 : 3.9(수) 9시부터 선착순 마감/교육기간 : 4.4(월)~6.25(토)(12주)

- 일반여성및 결혼이민자 여성 인턴제 참여자 및 참여업체모집(모집기간 : 1월~예산 소진 시, 지원기간 : 6개월, 지원내용 : 인건비 월 50만원씩 업체 지원)
- 무료-새일집단상담프로그램(취업희망여성을 위한 집단상담프로그램 : 수시모집, 교육 - 매월 둘째, 넷째 주 월~금 9:30~13:30)
- 북부여성새로일하기센터(무료 구인·구직 알선(맞춤직업교육, 취업준비교육, 취업알선 서비스 제공 ☎ 975-9094))
- 모두美 헤어사업단(찾아가는 방문 이마용 유료서비스 실시 / 신청 : ☎ 972-5506)

시립노원노인종합복지관(http://nowonsenior.or.kr, 948-8540)

- 경로식당 자원봉사자 모집(일반주부 또는 단체/화, 목, 금/오전10:30~오후12:30/경로식당운영사업 배식 및 설거지 봉사)
- 노원데이케어센터 이용자 모집(만 60세 이상 장기요양1~3등급 또는 등외자(치매진단)/주5일(월~금) / 오전 8:00~오후10:0/치매 어르신을 주·야간동안 케어 등)
- 노원고령자취업알선센터(서울시 거주 60세 이상 어르신/☎ 974-0065)
- 일본어, 중국어 이용 어르신 모집(서울시 거주 만60세 이상 어르신/상반기(2월~7월)/하반기(8월~내년 1월))
- 아름다운 생애 마감을 위한 senior 「죽음준비학교」15기 교육생 모집 (서울시 거주 만60세 이상 어르신/상반기(4월~5월)/하반기(9월~10월)/☎948-2745)
- 노인의성(性) 상담(서울시거주 60세이상 어르신/매주 화~금 13:00~16:00/☎1688-3139)
- 서울대학교병원 연계 원격화상 치매진료(치매조기검진, 진료, 가족상담)

노원청소년 수련관 (www.youthcenter.or.kr 3391-4141)

- 신설 프로그램 접수(2.26(토)~2.28(월)/케이크만들기, 뮤지카튼, 창의미술놀이, 난타교실)

늘푸른자립학교 (02-939-1319)

- 신입생모집(1.31(월)부터 수시 / 학업중단, 위기 십대여자청소년 14~19세 (25명) / 무료)



보건소와 함께하는

클릭! 건강코너

<http://health.nowon.seoul.kr>

건강한 노년기를 위한 『아름다운 인생 여행(well-dying)』 대상자모집

- ▶ 교육기간 : 4.1(금)~4.29(금)
(매주 금요일, 5주) 오전10시~12:00시
 - ▶ 장소 : 노원문화예술회관 소공연장
 - ▶ 대 상 : 관내 전구민(교육비 무료)
 - ▶ 교육내용 : 삶과 죽음에 대한 이해 등
 - ▶ 주관 - 노원구 보건소,
협력기관 - 삼육대학
- (생활건강과 ☎ 2116-4337)

가족과 함께하는 아가맛이 교실

- ▶ 일시 : 3. 20(토) 오전 10시 ~ 12시
 - ▶ 대상 : 관내 임신부 및 가족
 - ▶ 장소 : 노원구보건소 4층 교육실
 - ▶ 내용 : 성공적인 모유수유를 위한 방법
- (생활건강과 ☎ 2116-4350)

1:1 모유수유 클리닉

- ▶ 일시 : 3. 8(화) 오전9시, 10시, 11시
 - ▶ 대상 : 모유수유가 어려운 수유부
 - ▶ 장소 : 노원구보건소 4층 교육실
 - ▶ 내용 : 개인별 문제해결 방법 제시
- (생활건강과 ☎ 2116-4350)

결핵검진안내

- ▶ 대상 : 2주 이상 기침이 계속되고, 미열, 체중감소 등 증상이 있는 사람 또는 결핵검진을 원하는 지역주민
 - ▶ 검사내용 : 흉부 X-선 촬영, 객담검사(X-선 촬영 유증상자)
 - ▶ 준비물 : 신분증
- (생활건강과 ☎ 2116-4507)

노원구치매지원센터 운영

- ▶ 장소 : 월계동 보건지소 4층
 - ▶ 대상 : 관내 60세 이상 어르신
 - ▶ 내용 : 치매교육, 치매조기검진, 인지재활 프로그램운영, 치료비지원, 가족지원 등
- (노원구치매지원센터 ☎ 911-7778)

대사증후군 관리대상자 모집

- ▶ 기간 : 연중
 - ▶ 장소 :
 - 보건소 2층 대사증후군관리센터(전일 운영 ☎ 2116-4553~7)
 - 매주 수요일 야간운영 18:00 ~ 21:30
 - 노원구민 체육센터(월요일 전일 운영, 화~금요일 오전만 운영)
 - 월계보건지소 1층(화~금요일 오후 운영 ☎ 2116-4568)
 - ▶ 대상 : 20~65세 지역주민 누구나
 - ▶ 접수 : 사전 예약(전화 또는 방문)
 - ▶ 내용 : 성인병 발병이 높은 성인들에게 건강상담 등 1:1 맞춤식 전문교육 실시
- (의약과 ☎ 2116-4368)

직장인을 위한 『퇴근후에 오락(五樂)한 판』 프로그램 참여자 모집

- ▶ 운영기간 : 4. 13(수) ~ 6. 8(수), 매주 수요일 야간운영(19:00~21:00)
 - ▶ 신청 : 전화 또는 직접 방문 접수
4. 6(수) 까지 신청접수
 - ▶ 장소 : 보건소 2층 대사증후군 관리센터, 4층 보건교육실
 - ▶ 대상 : 20세~65세 주민중 비만 또는 대사증후군 관리 대상자(선착순 모집)
- (의약과 ☎ 2116-4553~7)

마음건강 상담의 날 운영

- ▶ 기간 : 2~12월
(매월 마지막주 수요일 10:00~17:00)
 - ▶ 장소 : 각동 주민센터 상담실
 - ▶ 대상 : 우울, 자살, 음주문제를 가진 구민
 - ▶ 접수 : 노원정신보건센터 일괄 접수
☎ 2116-4300
- (보건위생과 ☎ 2116-4328)

노인불소도포 및 스켈링 사업

- ▶ 기간 : 연 중
 - ▶ 장소 : 보건소 2층 구강보건실
 - ▶ 대상 : 관내 65세 이상 어르신
- (의약과 ☎ 2116-4370)

임산부 및 영유아 영양플러스 대상자 모집

- ▶ 기간 : 2. 28(월)~3. 31(목)
 - ▶ 대상 : 최저생계비 200%미만인 가정으로, 임신부, 수유부, 영유아(66개월 미만) 중 영양위험요인(키, 체중, 빈혈)을 가지고 있는 지역주민
 - ▶ 지원내용 : 보충식품 제공 및 월별 영양교육 ※ 전화신청 후 방문 등록
- (의약과 ☎ 2116-4560, 4562)

생애전환기 건강검진 실시

- ▶ 기 간 :
 - 1차 건강진단 및 암검진 : 12. 31 까지
 - 2차 건강진단 및 위암, 대장암 다음 단계 검사 : 다음연도 1.31 까지
 - ▶ 대 상 : 건강보험 가입자 및 의료 급여수급자(만40세/1971년생/만66세/1945년생)
 - ▶ 방법 : 건강보험 공단에서 발급한 건강검진표를 지참 후 건강검진 지정기관에서 수검
 - ▶ 비 용 : 본인부담금 없음.
- (건강보험공단 노원지사 ☎ 1577-1000)

불용의약품 수거

- 사용하지 않는 의약품(불용의약품)은 약국에서 안전하게 수거합니다.
- (의약과 ☎ 2116~4376)

야간 및 공휴일 응급의료기관

- ▶ 지역응급의료 센터
 - 상계백병원 ☎ 950-1119
 - 을지병원 ☎ 970-8282
- ▶ 지역응급의료 기관
 - 한국원자력의학원 원자력병원 ☎ 970-2619
 - 의선의료재단 선한이웃병원 ☎ 914-2000



공공장소에서의 금연!

이제는 선택이 아니라 필수입니다!!

내 가족과 이웃의 건강을 위하여 공공이 이용하는 관내 공원, 음식점, 버스정류장, 아파트, 횡단보도, 거리 등에서의 금연은 필수입니다.

(의약과 ☎ 2116-4366)

1830 손씻기 운동

- ♣ 1830 손씻기 운동은 하루에 8번 30초씩 손을 씻읍시다.
 - ♣ 어려서부터 손 씻기의 생활습관을 키워야 합니다.
 - ♣ 손을 깨끗이 씻는 것 만으로도 각종 질병의 70%를 예방할 수 있습니다.
 - ♣ 건강한 생활, 이럴 때 꼭 손을 씻읍시다.
 - 식사를 하기 전에 / 화장실에 다녀와서 / 운동한 후에 / 재채기한 후에
 - 대중교통을 이용한 후에 / 애완동물을 만진 후에/쓰레기를 만진 후에 등
 - ♣ 올바른 손씻기를 생활화 합시다.
- (보건위생과 ☎ 2116-4317)

식품첨가물 섭취 어떻게 하면 줄일까?

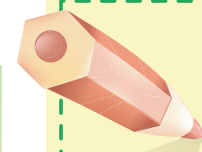
- ♣ 식품첨가물이란 ?
가공식품을 만들 때 유통기한을 늘리고, 색깔이나 맛 등을 좋게 하기 위해 첨가하는 화학물질을 말합니다. 안전성이 확인된 후 기준에 의해 최소량이 사용되고 있기는 하지만 조금씩 체내에 축적되면서 문제가 생길수 있으므로 장기적으로 안전하다고 단정 지을 수 없는 것이 현실입니다. 이에 우리아이들의 건강을 지키는 방법은 무엇보다 인스턴트 음식을 피하고, 식품첨가물 섭취를 줄이는 방법을 실천 하는 것입니다.
 - ♣ 식품첨가물 섭취를 줄이는 방법
 - 식품을 구입할 때는 화려한 색깔의 제품을 피함
 - 인공감미료보다 천연재료를 사용하여 조미료를 만들어 사용
 - 어린이 기호식품 품질인증식품(일부 식품첨가물을 제한한 식품)을 선택
- (보건위생과 ☎ 2116-4322)



2011년 열린보건소운영



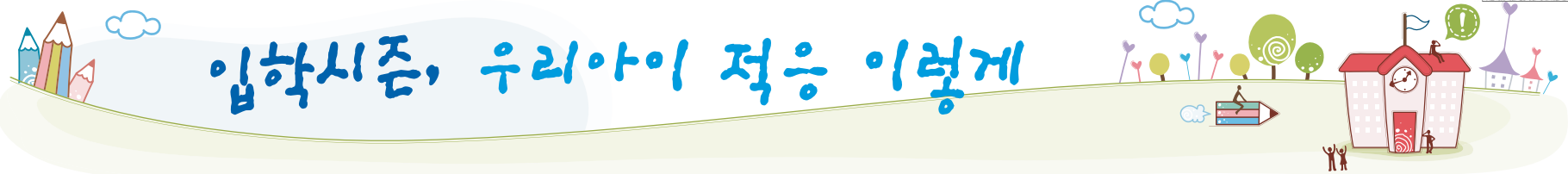
프로그램명	주요내용	운영일정	문의
직장(임신)여성을 위한 건강의 날	영유아 예방접종, 임신부 상담	매월 2,4주 토 09:00~13:00	영유아실 ☎ 2116-4513/모성실 ☎ 2116-4510
조기진료(외국인 조기진료)	예약 검사 및 내과 진료	매주 월,금 08:30~09:00	진료실 ☎ 2116-4545
청소년 자원봉사	자원봉사활동, 건강교육 등	자원봉사 : 열린보건소 운영시 건강교육 : 매월	건강지원팀 ☎ 2116-4355
거동불편 주민 목욕 서비스	거동불편 주민 목욕 서비스	매월3주 토 09:00~13:00	보건지소 ☎ 2116-4580
열린 건강생활실천 서비스	금연상담 및 대사질환 관리 프로그램운영	매주 수 야간 18:00~21:30	건강증진팀 ☎ 2116-4366
아토피 자조교실	아토피 교육, 자연친화 체험 등	매월 2주 토 10:00~12:00	건강지원팀 ☎ 2116-4356
가족과 함께하는 아가맛이 교실	임산부 대상 교육	매월 3주 토 10:00~12:00	모자보건팀 ☎ 2116-4350



[독자참여] 에 실을 구민 여러분의 글을 받고 있습니다

1,200자 분량의 원고와 jpg사진
파일을 담당자 우태영
(snoopy77@nowon.go.kr)에게
보내주시면 채택된 원고에 대해서는
소정의 원고료를 드립니다.
많은 참여바랍니다.





- 교육비전센터 '예비학부모교실' 열려
- 잘 할 것이라는 무한한 믿음을 보여주고, 긍정적인 자녀관을 가져야

초등학교 입학식이 일주일 남짓 코앞으로 다가왔다. 내달 2일 노원구 관내 초등학교 42개교에서 3,237(예정)명의 아이들이 입학식을 치른다.

설날에 받은 두둑한 세뱃돈(?)으로 책가방을 장만해 놓기는 했지만 불안감은 가시지 않는다. 입학을 하는 아이 뿐만 아니라 아이를 학교에 보내는 학부모 또한 불안하기는 마찬가지다.

올해 하나 뿐인 아들을 초등학교에 입학 시키는 장모씨(36세, 상계 6·7동)는 “유치원에서 선생님과 상담을 하다 보면 아이가 친구 관계는 원만한 편이지만 대집단 활동에서는 산만한 편이라는 말을 들었다”며 “40분씩 앉아 있어야 하는 초등학교 생활을 잘 할지 걱정”이라고 토로한다. 또 장씨는 “입학이 코앞으로 다가온 이 시점에서 아이와 엄마인 내가 어떻게 준비를 하고 마음가짐을 다져야 하는지 잘 모르겠다.”고 털어 놓는다.

지난 15일 노원평생교육원 2층에서 교육비전센터 주관으로 열린 ‘예비 학부모 교실’에서 남미애(신성초등학교장, 교육학 박사) 강사는 “교사들 또한 아이들이 집중력이 짧다는 것을 알고 있으며 40분 내내 지루하게 수업을 하지는 않는다.”며 예비 학부모들을 안심시켰다. 하지만 선배 학부모들은 20분 혹은 30분씩 시간을 늘려가며 아이들이

책상에 바르게 앉아 책읽기, 그동안 해오던 학습지 풀기, 색종이 접기, 그리기 등을 시키며 집중력을 키우는 연습을 하는 것이 좋다고 말한다.

아이가 학교생활에 재미를 느끼려면 어떻게 해야 할까. 선생님에게 인정받고 친구들과 잘 지내면 된다. 일단 기본 생활 습관에서 흐트러진 모습을 보이면 안 되기 때문에 지각하지 않도록 미리 준비하고, 화장실 가는 법을 익히고 식사를 너무 느리게 하지 않도록 조절해 준다. 또한 알림장은 그날그날 체크 해 과제나 준비물을 꼼꼼히 챙기고 학교에서 나눠주는 가정통신문도 꼼꼼히 읽어 보아야 한다.

3월 한 달간은 적응 교육, 꼼꼼히 준비하면 늦지 않아
규칙적인 생활 습관과 건강한 몸 관리 필수

일선 교사들은 요즘 아이들은 대부분 자녀가 한 돌인 가정에서 자라다 보니 친구들의 말을 귀담아 듣지 않고 자기 주장만 고집하는 등 사회성이 부족해 친구들과 다투고 상처 받는 일이 많다고 지적한다. 친구와 사이좋게 지내기 위해서는 다른 사람의 말을 끝까지 듣고 나서 답하는 연습, 친구를 배려하는 연습이 필요하다. 또 자신을 잘 소개하는 법, 친구를 놀리거나 무시하는 말을 하지 않는 것, 실수했을 때 먼저 미안하다고 말하는 것 등을 가르친다면 좋은 교우 관계에 도움이 될 것이다.

일선 교사나 선배 학부모들은 학원을 보내려면 두세 달쯤 지난 뒤 친구도 사귀고 적응을 한 뒤에 보내는 것이 좋다고 귀띔한다. 새로운 생활의 긴장으로 지친 아이를 이리 저

리 보내는 것은 아이의 학교생활 적응에 방해가 되기 때문이다. 또 과도한 사교육이나 선행학습 보다는 학교 교육 진도에 따라가는 것이 바람직하다고 일러준다.

남강사는 “우리의 아이들은 2조4천억분의 1이라는 확률을 뚫고 태어난 귀한 아이들”이라며 “짜증을 부리거나 화를 낼 때 아이의 욕구에 초점을 맞추고 아이의 마음을 이해하려고 노력하라”고 강조한다. 또 “아이의 잠재 가능성에 대한 신뢰가 있어야” 한다고 한다. “잘 할 것이라는 무한한 믿음을 보여주고 긍정적인 자녀관을 가질 때 아이는 꿈을 포기 하지 않고 자신감 있는 아이로 성장하게 될 것”이라고 덧붙였다.

취재 윤영숙 기자



독자 참여

친정 어머니



김주영
(중계2동 거주)

올 해로 결혼한 지 4년이 다 되어간다. 결혼을 하고 나서도 계속해서 직장을 다녔기에 여전히 나의 살림 솜씨는 솜씨랄 것도 없이 변변찮고 서툴다. 하지만 걸어 갈 거리인 한동네에 친정집이 있어 마음속에는 웬지 모를 든든함이 있다.

친정 엄마도 아직 현역에서 일을 하시는 분이시지만, 항상 살뜰하게 딸집의 반찬을 챙겨주시고, 때마다 김치도 담가주신다.

뿐만 아니라 매일같이 중랑천 강변을 따라 걸으며 운동도 하시고, 주말에는 빼놓지 않고 등산도 가신다.

오래전부터 컴퓨터를 가르쳐 달라고 하셨는데 바쁘다는 핑계로 차일피일 미루었더니 어느새 노원구청에서 주관하는 컴퓨터 교육을 수료하셨다.

엄마는 글쓰는 것을 좋아하셨는데 더듬 더듬 배운 컴퓨터로 블로그까지 만드셔서 이제는 블로그에 글을 올리신다.

엄마의 글은 엄마와 닮아 있다. 화려한 문장과 수식어가 아닌 일상의 언어로 소박하게 표현하신다. 진솔한 엄마의 글이 사람들의 마음에도 와 닿았는지 인터넷 상에서는 제법 인기가 있는 블로그가 됐다.

-친정 엄마의 헌신적인 사랑에 고마운 마음
- 열정적이며 배움을 부끄러워하지 않는 친정 엄마가 자랑스러워

엄마는 나같이 챙겨주는 엄마도 없이, 홀로 서울로 올라와 맨손으로 모든 것을 시작하셨다. 어렸을 때 엄마를 기억하면 단 하루도 허투루 흘려보내지 않고 매일같이 성

실하게 일하셨다. 엄마가 흘린 땀은 차곡차곡 모아져 엄마를 위해서가 아닌 가족들을 위해 사용되어졌다.

그럼에도 엄마는 너무 바쁘게 일을 하느라 나에게 사랑을 더 많이 못 준 것 같아 미안함이 있으신가 보다. 이미 엄마의 헌신적인 사랑을 충분히 자식들에게 주셨으면서도 항상 더 줄 것을 고민하시는 엄마에게 항상 고마운 마음이 있다.

엄마의 삶에는 열정이 있다. 50대 후반을 넘어 60을 바라보는 나이지만 배움을 부끄러워하지 않으시고, 소소한 것에서 아름다움을 즐길 줄 아는 엄마의 모습이 너무나 자랑스럽다. 이제는 허리띠 구멍하나 풀 어놓듯이 좀 더 여유를 가지고 편하게 사셨으면 좋겠다.



동 주민센터에서 건강검진을

하계2동 주민센터에서는 지난 2월 8일부터 10일까지 생명존중 실현을 위한 정신건강증진 프로그램의 일환으로 치매지원센터와 정신보건센터가 함께 ‘치매검사와 상담’을 한 자리에서 실시했다.

누가 오실까 걱정했던 담당자들의 걱정은 기우였다. 치매검사와 상담이 동시에 이루어지면서 그 반응은 폭발적이었다.

오전 10시부터 시작된 검진 첫날부터 3일 내내 9시도 안 돼서 줄을 서서 기다리는 분이 있을 정도로 어르신들에게 인기가 높았다. 웃으며 안내하는 자원봉사자들의 상냥한 안내로 그림처럼 아름다운 풍경이 여기저기에서 친절하게 이어졌다.

검진을 기다리는 동안 어르신들은 친구들과 이야기 하면서 “이름이 찍혀서 나오는 우편물은 세금 내라는 고지서 밖에 없었는데 이렇게 관심을 보여 주니 세상 참 좋아졌다.”고 활짝 웃으며 말씀하신다. 하계3동에 사는 78세의 최병수 할머니는 요즘 물건을 두고 깜빡하는 횡수가 잦아져 가족에게 말도 못하고 속으로만 걱정을 하던 차에 무료 검사를 해 준다는 엽서를 받아 몹시 반가웠으며 결과가 좋아 기분이 최고라고 하셨다.

치매검사를 받은 어르신 중에 중증 판정을 받으신 분들

은 치매검사를 한 후 그 자리에서 전문 상담사와 상담을 하니 여기저기 찾아가지 않아도 되어 편리하다고 입에 침이 마르도록 칭찬을 하셨다. 예전에 보건소나 노인정에서 치매 검사를 받아 본 어르신들은 그저 말로만 “병원가세요.” “상담 받으세요.”라고 들어 치매의 심각성을 느끼지 못하고 지나친 것이 사실이었다. 그러나 한 곳에서 검사와 상담까지 할 수 있어 달라진 행정을 몸소 체험하신 어르신들의 반응은 매우 긍정적이었다.

‘상담을 하고 나니 치료되는 것처럼 맘이 가벼워’

지금의 어르신 세대는 일제의 침략과 전쟁 등을 겪은 아픔이 많은 세대로 가슴을 터놓고 아픔을 말하지 못하고 참는 게 미덕으로 알고 지내신 분들이다. 어르신들은 상담사와 상담을 하면서 그 동안 억눌렀던 감정이 폭발쳐 눈물을 흘리고 “누군가 내 이야기를 들어 주는 사람이 있어 정말 시원하다”고 하셨다. “한번 했다고 해결 되지는 않겠지만 믿을 수 있는 기관에서 공신력 있는 분들이 내 이야기를 들어 주니 얼마나 편안한지 모른다.”고 하신다.

상담을 하고 나니 치료되는 것처럼 맘이 가볍고 어떻게 생활하는 것이 치매를 예방하는지 가르쳐주니 안심이 된다고 하신다.

이렇게 작은 서비스만으로도 행복해하고 즐거워하는 어르신이 있기에 우리 사회는 건강하다.



어르신들의 아름다운 추억과 황금기 노년의 건강을 위해 우리 모두 관심을 갖고 어르신들의 건강한 삶을 위해 노력할 때이다. 어르신들이 지나온 세월은 지혜가 있고 정이 넘치니 치매예방 검진과 조기치료로 치유가 되리라 생각한다.

오늘 당장 전화 한 통으로 부모님의 안부를 여쭙고 문안 인사를 드려보자. 내 목소리가 부모님께는 가장 큰 엔돌핀이고 치매예방의 특효약은 관심이다.



취재 고영미 기자



독자 참여

노원구보건소의 자살예방 활동



전상길
(월계동 거주)

노원보건소의 노원정신보건센터내에 자살예방팀을 신설하고 상담을 통해 자살예방 활동을 추진한다는 기사를 읽고 무척 반가웠다.

우리 노원지역 내 종합병원, 경찰서, 소방서와 공동으로 예방활동을 추진하는 것이 단 1명의 자살이라도 더 막아 가족 간, 이웃 간 서로를 슬프게 하는 일을 사라지게하고 국가적으로도 큰 손실을 막는데 보탬이 되었으면 하는바람이다.

현재 우리나라 자살률은 매년 증가하고 있으며, OECD 국가 중 자살률이 가장 높다는 불명예를 안고 있는데, 나는 청소년 자살과 노인 자살에 대하여 의견을 적고자 하며 노원구민 모두가 공감하면 좋겠다.

요즘은 소통을 강조한다. 청소년들도 부모와의 소통, 가족과의 소통, 교사와의 소통, 이웃과 사회와의 소통을 희망한다. 최근에 전문기관에서 조사했더니 청소년의 경우 행복지수 항목에서 “삶에 만족 한다”

는 아이는 둘 중 한 명에 불과하고 심지어 6명중 한명은 ‘외롭다’거나 “소속감을 느끼지 못 한다”고 했다는 것이다.

왜 이런 결과가 나왔을까? 엄마아빠들은 아이들에게 공부하라고 다그치기만 했지 아이가 학교에서 느끼는 고충, 교우관계, 정서적 고민이나 충동, 이성문제 등에 큰 관심을 두지 않기 때문이다. 즉 소통이 부족했기 때문이고 이 위기를 극복하지 못하여 끔찍한 선택을 하는 경우도 있다.

- 자살 예방을 위해서는 서로간의 소통이 중요
- 도움 청할 수 있는 상담 프로그램 등이 구축되기를

노인도 마찬가지다. 최근 5년 사이에 노인의 자살이 3배나 늘고, 노인 5명중 1명이 자살로 생을 마감했다고 한다.

노인들이 누구에게나 공평하게 찾아오는 죽음을 기다리지 못하고 서둘러 삶을 등지

는 이유는 무엇일까? 경제적인 빈곤 때문이기도 하지만, 때로는 가족들로부터 버림을 받아서(즉 소통이 부족해서) 그런 선택을 하는 것이다.

잘 알려진 바와 같이 노인들은 동네병원에서 간단한 심리 검사와 상담만으로도 자살을 크게 줄일 수 있다고 한다. 조그만 관심이 그분들의 자살을 막을 수 있는 것이다.

이제는 우리 구청의 자살예방팀이 활성화 되어 단 1명의 생명이라도 안타깝게 사라지는 아픔을 막아주기 바라며, 더 바라는 것이 있다면 앞으로 자살 시도 직전에 이분들이 도움을 청할 수 있는 전화프로그램이나, 자살 충동을 느낀 직후 상담 프로그램 등도 만들었으면 한다.

또한 노인자살은 생활고의 영향도 크므로 이분들에게 일자리를 마련해 주는 추가적인 부분도 신경을 써 주었으면 한다.



봄과 함께하는 문화의 향기

- 봄맞이 노원아트페스티벌 3월 한 달간
노원문화의 거리에서 펼쳐져
- 노원구 시청작교실, 하모니카 등
다양한 문화강좌 마련

이상한파가 몸과 마음을 시리게 만들었던 이번 겨울도 어느새 끝자락에 와 있다. 유난히 추웠고, 반갑지 않은 구제역 소식에 더욱 힘들었던 올 겨울이었다. 하지만 어느덧 봄 기운이 들어가기 시작했다. 거리를 오가는 사람들의 옷차림이 가벼워지고 곳곳에서 봄맞이 행사 소식이 들린다. 가장 먼저 문화행사가 문을 두드렸다. 노원에서는 봄을 맞아 여러 가지 문화행사와 강좌들을 마련하였다.

△ 토요아트페스티벌, 노원의 주말 콘서트

노원구는 노원역 일대 노원문화의 거리에서 3월부터 한 달 동안 봄맞이 문화행사를 펼친다. 어느덧 136회를 맞는 '노원 아트 페스티벌' 행사에는 3월 첫째 주 토요일 '봄을 부르는 축제'를 시작으로 3월 한 달 동안 매주 토요일 저녁 6시부터 8시까지 봄맞이 공연이 펼쳐진다.

노원아트페스티벌! 김종환, 어웨이던, 통기타와
우리들 등 다양한 공연이 한자리에

일정은 3월 5일 첫째 주는 '봄을 부르는 축제' 12일 둘째 주는 '봄을 여는 소리', 19일 셋째 주는 기획공연, 26일 넷

째 주는 '자비예술단 문화공연'이다. 특히 셋째 주에는 '존재의 이유'로 유명한 가수 김종환이 출연하여 관객의 마음을 사로잡을 것이다. 또한 넷째 주 출현하는 자비예술단은 노원구에 소재를 둔 문화공연단이라 더욱 눈길이 쏠린다.

일요일도 놓칠 수 없다. 일요일 저녁 주민들을 위한 저녁 콘서트가 준비되어 있다. 6일은 통기타와 우리들, 13일은 통기타 하모니, 20일은 탐 색소폰, 27일은 어웨이던의 공연이 3월의 일요일 저녁을 책임진다. 특히 혼성 10인조 그룹 '통기타와 우리들'은 통기타와 노래를 좋아하는 사람들이 모여 7080시대의 통기타음악을 연주하는 중창단이며, 비영리 목적의 모금공연을 통하여 소외된 이웃에게 작은 사랑을 전한다 하니 이번 겨울 움츠렸던 우리의 마음을 따뜻하게 녹여줄 공연이 될 것이다.



한편, 2011년 무엇인가 새롭게 시작하고 싶었지만 너무 추워 엄두를 못 내었다면 지금이라도 늦지 않았다. 올 봄을 겨냥해보자. 노원구의 여러 문화강좌들이 여러분들을 기다리고 있다.

△ 노원문화예술회관 문화 강좌

먼저, 노원의 대표적인 문화시설인 노원문화예술회관에서서는 마들여성난타, 유소년챔버오케스트라, 성인연극교실, 주니어뮤지컬교실, 플루트교실, 시청작 교실 등 초등학교



부터 성인까지 골고루 참여할 수 있는 다양한 강좌가 개설되어 있다. 접수는 2월 1일부터 2월 28일까지이며 강좌 및 수강료 문의는 문화예술회관(☎2116-4778)로 하면 된다.

△ 노원문화의 집 문화 강좌

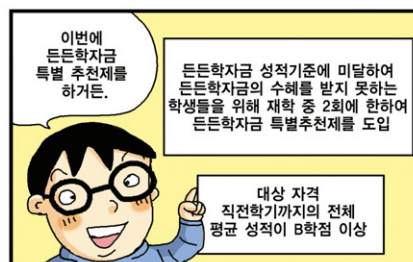
마들역 내에 위치한 노원문화의 집에서는 컴퓨터교실(만 60세이상), 한문서예, 드로잉, 전통한지공예, 퀼트, 초급영어회화, 초급중국어회화, 노래교실, 하모니카, 기공체조 등 10개 강좌를 개설했다. 접수기간은 3월 7일부터 11일까지이며 강좌별로 접수일자가 다르니 확인 후 신청해야 한다. 수강료 및 기타문의는 노원문화의집(☎ 2116-4738)로 하면 된다.

노원구 곳곳에서 열리는 크고 작은 문화행사와 강좌들은 추운 겨울을 보내고 봄을 맞는 주민들의 마음을 봄의 향기와 함께 문화의 향기를 더해 더욱 따뜻하게 채워줄 수 있을 것이다.

취재 이미경 기자

국정만화

등등학자금 대출



자료제공 : 문화체육관광부 정책광고과 T)02-3704-9797

국민중심 원칙하용 인·허가 제도

앞으로는 인가나 허가를 받는 일이 보다 편리해 집니다.

- ♣인·허가는 이제 원칙적으로 허용되고 예외적으로 몇가지만 금지됩니다.
- ♣불합리한 인·허가는 폐지됩니다.
 - 중첩·반복적 인·허가, 신기술 개발에 방해가 되는 인허가
- ♣경미한 변경 등에게까지 요구되던 불필요한 인·허가는 신고나 등록으로 전환됩니다.
- ♣업계 현실에 맞지 않거나 불명확한 기준이 합리적으로 정비됩니다.
- ♣인·허가 처리기간을 명시하고 자동 인·허가 제도를 도입하여 처리절차가 빨라집니다.
- ♣인·허가위원회 운영이 공정하고 투명해집니다.

국민과 기업활동에 부담이 되는 법령의 개선 제안을 받습니다.

- 법제처 홈페이지 <http://www.moleg.go.kr>
- (국민불편법령개폐센터 ☎ 2100-2763, 2752)



하계1동 '가재울작은도서관' 개관



상계2동 새마을협의회 독거노인 김전달



상계8동 청소년 금연및 금주교육

공릉2동 삼육대학교회(담임목사:윤병인)에서는 1월 31일 저소득 가정 및 복지시설을 위해 쌀 20kg 132포를 기탁하였다.

하계1동 지난 1월 14일 하계1동 주민센터 2층(가재울작은도서관)에서 『가재울작은도서관』 북카페 개관 행사가 있었다. 노원구청장, 국회의원, 시의원, 구의원, 각 동 마을문고 대표, 마을문고 회원, 동 직능단체 대표, 통·반장, 일반주민등 100여명이 참석한 가운데 지역 주민의 독서 문화 환경 개선을 위해 추진해 온 북카페 조성 공사 마무리를 축하하였다.

중계1동 자원봉사센터(센터장: 배미화)에서는 지난 1월 21일 관내 독거노인 집을 방문하여 대청소를 실시하였다.

중계4동 노원자동차운전전문학원에서 지난 1월 27일 성금 30만원을 기탁하였으며, 중계중성교회(담임목사:김원광)는 성금 50만원을 기탁하였다

상계1동 새마을부녀회에서는 1월 25일부터 3일간 떡국떡과 가래떡을 판매하여 소외계층 및 어르신들에게 쌀, 김치, 생필품 등 성품을 전달하였다. 수락산 상가 번영회

에서는 1월 31일 저소득 가정 및 복지시설을 위해 쌀 10kg 110포를 기탁하였다.

상계2동 지역개발위원회, 통장협의회, 새마을지도자협의회, 청소년지도자협의회, 방위협의회, 새마을부녀회 회원일동은 148만원의 성금을 기탁하였다. 지역개발위원회에서는 저소득층 136세대에 설맞이 사랑의 내의 136벌을 전달하였다.

새마을지도자협의회에서는 독거노인 13세대에 광천김 13세트를 전달하였다. 주민센터 직원 15명은 1월 3일부터 평일 독거노인 13세대에 사랑의 도시락 배달 봉사를 실시하고 있다.

상계8동 자원봉사캠프(캠프장:김춘삼)는 1월 21일 청소년 24명을 대상으로 금연 및 금주교육을 실시하였다. 자율방범대(대장:백충식) 및 상계8치안센터(경위:이성표)는 설날을 맞이하여 1월 31일 관내 경로당 4곳을 방문, 국수 1Box와 멸치 2Box를 전달하였다.

한국전기안전공사 서울북부지사 점검부 친목회 “햇살나눔회”(회장:한택수 부장)에서는 지난 1월 31일 상계9동 관내 생활이 어려운 저소득 노인 1세대에 성금20만원, 쌀 20Kg 1포, 생필품 1Box를 전달하고, 전

지방문 점검을 실시하였다.

서울노원로타리클럽(국제로타리 3650지구)은 지난 1월27일 설명절을 맞이하여 중계2.3동 관내 독거노인 등 40세대에 쌀(20kg) 1포, 라면(1박스), 건강음료(1박스)를 전달하였다.

유경재단(대표 한상일)은 지난 1월 12일 양곡(10kg) 500포를 저소득 가정 500세대에 전달하였다.

(주)엠에프에스(대표 채수강)와 나래회계법인(대표 유진호,유경근)은 지난 2월 11일 관내 사회복지시설, 지역아동센터 57개소와 저소득가정에 햇반 69,026개를 기탁하였다.

기운차림 봉사단(서울지역 사무국장: 하가인)은 지난 2월 8일 상계9동 관내 어려운 어르신들을 위하여 쌀 10Kg 10포를 전달하였다.

‘희망 2011 따뜻한 겨울보내기’ 이웃돕기 성금 · 품 모집에 아낌없는 후원을 해주신 구민여러분께 진심으로 감사드립니다.

봄철 불청객 ‘춘곤증’을 극복하자

- 춘곤증의 원인은 봄을맞은 인체의 활발한 신진대사 때문
- 규칙적인 운동과 충분한 영양섭취, 금연이 필수적

지난 겨울의 혹독했던 추위도 슬그머니 꼬리를 감추고 어느덧 봄기운이 느껴지는 3월이다. 하지만 선불리 가벼운 옷차림으로 나섰다가는 감기 걸리기 쉬운 환절기이기도 하다. 그만큼 봄은 추위에서 해방되는 기쁨도 있지만 건강관리엔 신경을 써야할 시기이기도 하다.

봄이 되면 떠오르는 반갑지 않은 손님은 바로 춘곤증이다. 이상하게 잠을 자도 졸음이 쏟아지고 자주 피곤해지고, 소화도 잘 안 되고, 업무나 일상에도 의욕을 잃어 쉽게 짜증이 난다. 심하면 업무나 학습에 장애를 가져 올 수도 있는 춘곤증, 어떻게 극복할까?

춘곤증의 증상과 원인

봄철에 주로 나타나는 춘곤증은 겨울동안 움츠렸던 인체의 신진대사 기능이 봄철을 맞아 활발해지면서 생기는 일종의 피로증세로 자연스러운 생리 현상이다. 춘곤증을 느끼게 되면 온 몸이 나른해지고 졸음이 지속되며 일할 의욕이 떨어진다. 식욕도 떨어지고 쉬고 싶어 잠을 청해 보지만 막상 깊은 잠을 이루지 못하며 때로는 현기증, 두통, 소화불량, 손발 저림, 무기력증 등의 신체적 증상이 동반되기도 한다.

**춘곤증 자연스러운 현상이나 삼하면 알할 의욕 저하
가장 좋은 식품은 봄나물**

춘곤증 예방법



이신재 (노원구 보건소 예방전문의)

이런 춘곤증을 예방하고 극복하기 위해서는 충분한 영양섭취와 수면, 규칙적인 생활과 적절한 운동이 필수적이다. 그리고 춘곤증을 물리칠 수 있는 가장 좋은 식품은 봄나물인데 봄철에 부족되기 쉬운 비타민 A, C, D 등이 가장 많이 함유되어 있다. 흡연은 비타민 C를 대량으로 파괴하는 한 원인이 되므로 금연이 좋다.

이신재 (노원구 보건소 예방전문의)

적절한 운동과 금연이 춘곤증 예방에 좋다고 하니 봄을 맞아 규칙적인 운동과 금연 계획을 세워 보는 것이 필요하다. 마침 노원구 보건소에서 운영하는 금연클리닉과 중랑천 둔치에서 실시하는 야간 생활체조 교실이 있으니 참여한다면 많은 도움이 될 것이다.

노원구보건소 ‘금연클리닉’ - 금연상담 먼저 받으세요

올해 금연을 다짐한 분들은 노원구 보건소에서 마련한 금연 프로그램을 이용해 보자. 노원구 보건소에서는 흡연

자를 대상으로 평일 오전9시부터 오후6시까지 『금연클리닉』을 운영한다. 아직까지 금연에 성공하지 못하였다면 금연클리닉에서 실시하는 금연상담을 받아보는 것도 좋다.

금연에 대하여 미리 알고 본인에게 맞는 금연계획을 세운다면 좀 더 쉽게 금연에 성공할 수 있을 것이다. 직장인을 위한 『야간 금연클리닉』도 매주 수요일 오후6시부터 오후9시까지 있으니 이용해보자. 야간 금연클리닉은 예약제로 운영된다.

노원구 야간 생활 체조교실, 중랑천 둔치에서

이번 기회에 건강에 관심이 많았던 분들은 저녁식사 후 중랑천으로 가보자. 평일 오후8시부터 오후9시까지 중랑천 둔치에서 야간 생활체조 교실이 열린다. 창동교, 녹천교, 한천교(월계동)에서는 에어로빅 교실이 열리며, 한천교(공릉동)에서는 기체조 교실이 열린다. 참가비는 무료이다.

문의 : 금연클리닉(노원구 보건소 ☎ 2116-4538)

야간 생활체조교실(문화체육과 ☎ 2116-3779)

취재 우귀옥 기자

