

# 군포소식

Gunpo Monthly Magazine

## 2016

# 12

제353호



중앙도서관이 새롭게 문을 열었어요  
친구, 연인, 가족과 함께  
도서관으로 놀러오세요~

1층 어린이가족실을 방문한 최영은(군포시 당동) 씨와 두 자녀

## 02 행복한 군포

사랑이라는 이름의 마법  
군포시 자원봉사  
+  
'자원봉사'는 뜨거운 용광로와 같아서 행하는 사람도, 받는 사람도 모두 행복을 느낄 수 있다.



## 08 책나라군포

다시 문을 연 군포시중앙도서관,  
대한민국 도서관의 '정석'이 되다!  
+  
군포시중앙도서관이 시설 재배치 공사를 마치고 다시 시민 곁으로 돌아왔다. 더욱 업그레이드된 중앙도서관을 찾았다.



## 11 반갑습니다

신선하고 안전한 친환경 급식 전해요  
군포수리산출하회  
+  
군포지역 7개 농가의 공동 브랜드인 '군포수리산출하회'가 지난 8월 친환경 농법 재배 농산물 학교 직거래 공급을 시작했다.



## 16 건강속속

겨울 제철 영양간식  
굴미역죽  
+  
굴은 '바다의 고기'라 불릴 정도로 피로해소에 좋다. 제철 음식이면서 영양 만점인 굴미역죽은 건강식으로 그만이다.



### 군포시와 SNS로 친구맺기

나눔으로 여는 아름다운 세상

# 사랑이라는 이름의 마법 '군포시 자원봉사'

수천 년 전, 중국의 철학자인 맹자와 순자는 각각 '성선설(性善說)'과 '성악설(性惡說)'을 주창했다. 전자는 말 그대로 인간의 본성이 선하다는 것이고, 후자는 그와 반대라는 개념이다. 그리고 그것은 수천 년이 지난 현재까지도 사람들의 입에 오르내린다. 하지만 성선설이면 어땠고 성악설이면 어땠랴. '자원봉사'라는 단어는 그 둘을 녹이는 뜨거운 용광로와 같아서 행하는 사람도, 받는 사람도 모두 행복을 느낄 수 있다. 연말이면 더욱 뜨거워지는 군포의 자원봉사 이야기를 만나보자.

정리 편집실



**68,153명**

자원봉사 등록 인원  
(2015. 12월 기준)



**20,879명**

자원봉사 활동 인원  
(2015. 12월 기준)



**184,980시간**

자원봉사 활동 시간  
(2015. 12월 기준)



**187개**

자원봉사 등록 단체 수  
(2016. 10월 기준)



**207개**

자원봉사 등록 혜택 기관  
(2016. 10월 기준)

출처 : 1365자원봉사포털



인간이 아무리 이기적인 존재라 할지라도 기본 바탕에는 이와 반대되는 선한 본성도 있다.  
이로 인해 인간은 타인의 운명과 처지에 관심을 가지게 되며,  
또, 자신에게 아무런 이득이 없을지라도 다른 사람의 행복을 바라기도 한다.

- 애덤 스미스 [도덕감정론] 中 -

**겨울 사랑 행복 담그기, 정성과 흥이 넘친 사랑의 김장 나눔**

군포시자원봉사센터(센터장 권중환)는 군포시장애인종합복지관(관장 김용철)과 함께 '2016 사랑의 김장 나눔'을 11월 16일(수) 복지관 4층 강당에서 진행했다. 이번 행사는 경기사회복지공동모금회의 지원 사업으로, 5개 봉사단체 80여명이 참여해 정성스럽게 만든 김장을 지역의 형편이 어려운 380여 세대에 전달했다.

올해 김장 나눔 행사는 평소 꾸준히 활동하고 있는 개나리봉사단, 군포모범안전사회, 군포방범기동순찰대, 군포시 새마을회, 대한적십자사봉사회 군포지구협의회가 참여했다. 나눔 행사는 멀리 해남에서 온 절임배추를 옮기는 일부터 시작됐다. 봉사자들은 각자 담당하는 일을 알아서 하는 김장의 전문가로 구성됐다. 절임배추의 물기를 빼고 상자를 만드는 팀, 테이블마다 버무리고 포장하는 팀 등 손이 척척 맞는다. 옆 테이블에선 일하는 봉사자들을 위한 간식 준비까지 확실한 분담체계가 이루어졌다. 신나는 음악 속에 흥겹게 몸을 흔들기도 하고, 진행을 맡은 직원을 따라 중간중간 쉬는 체조까지 김장마당이 축제처럼 펼쳐졌다.

이번 김장에는 장애인복지관에서 직업훈련 프로그램에 참여 중인 청년들이 테이블마다 한두 명씩 배치됐

다. 엄마 같은 성인 봉사자들과 함께 도란도란 김장을 배우며 돕는 등 더 뜻깊은 시간을 보냈다. 오후에는 잘 포장된 김장을 지역의 어려운 이웃에 배달하는 일까지, 자원봉사자들의 꼼꼼한 손길이 이어졌다. 이제 날이 조금씩 더 추워지는 겨울을 앞두고, 이웃을 위한 봉사자의 따뜻함이 묻어나는 하루였다.

**군포를 지키는 수호 천사, 군포시자원봉사센터**

군포시 자원봉사자들의 중심기관인 군포시자원봉사센터는 지역 문제 해결을 위해 시민들의 자발적 참여를 촉진하고, 자원봉사자와 수요처와의 연계 프로그램의 개발과 봉사활동의 전문성을 확보해 건강한 지역사회를 만들고자 1998년 8월 24일 문을 열었다. 센터에서 진행하는 사업은 크게 네 가지로 나뉘는데, ▲간담회, 워크숍 등의 '자원봉사 네트워크' ▲자원봉사 교육 및 홍보사업 ▲연대 및 협력사업 ▲자원봉사단 운영 및 프로그램 개발 등이다.

군포시를 지키는 수호천사를 자칭한 이들은 관내 관심이 필요한 이웃을 끊임없이 발굴해 적재적소에 지속적인 도움을 전하고 있다. 아울러 군포시에서 활동하는 70여개 자원봉사 단체들과 체계적인 네트워크를 이뤄

효과적인 활동을 이끌어 낼 수 있도록 여러 방면에서 지원을 아끼지 않고 있다.

권중환 센터장은 "군포시의 자원봉사자는 사랑과 행복을 함께 나누어 가는 소중한 분들"이라며 "자신의 시간과 기술, 정성을 투자하는 자원봉사자들이 다양한 봉사활동을 통해 '나눔의 기쁨', '건강의 축복', '행복과 평화의 선물'을 얻길 바란다"고 고마움을 전했다.

**자원봉사자에 대한 감사와 존경, 2016 자원봉사자의 날**

군포시자원봉사센터는 한 해 동안 최선을 다해 자원봉사를 펼친 고마운 이들을 위한 매 연말 '자원봉사자의 날'을 열고 감사와 존경을 전하는 시간을 갖는다.

올해 자원봉사자의 날 역시 11월 22일(화) 군포시문화예술회관 철쭉홀에서 오후 3시부터 5시까지 개최됐다. 이날 행사에는 자원봉사자 및 내·외빈 500여명이 참가한 가운데 우수자원봉사자 시상, 2016년 자원봉사활동 영상보고, 축하공연 등의 순으로 진행됐다. 자원봉사자들의 일 년 활동이 맘과 웃음으로 담긴 영상보고가 나올 때마다 객석에서는 웃음소리로 가득했다.

올해 자원봉사자의 날 기념식에서는 총 32개(개인 30, 단체 2) 팀이 우수자원봉사자로 선정돼 표창을 받는 등 늘 보이지 않는 곳에서 활동해온 봉사자들이 서로의 활동을 격려하는 뜻깊은 자리가 됐다.

김윤주 군포시장은 "자원봉사자 여러분이 있어 각박해져 가는 우리 사회가 더 따뜻하고, 살맛 나는 사회가 되고 있다. 이웃을 누구보다 사랑하는 봉사자 여러분에게 고맙고, 자원봉사자 여러분을 사랑합니다"라고 축사를 통해 자원봉사자의 노고를 격려했다.

군포시자원봉사센터

군포시 산본천로 23(산본동) 394-1365 / 390-0217



**Mini Interview**

어두운 곳 밝히는  
따뜻한  
사회복지사 될 거예요

**김인애** 용호고 3  
2016 우수자원봉사자 / 군포시장상



'2016 자원봉사자의 날' 우수자원봉사자로 군포시장상을 받은 김인애 양은 올해 수능을 치르고 대학 면접을 앞두고 있다. 사회복지사가 꿈인 인애 양은 대학 전공 역시 사회복지학 관련 학과에 지원했다.

"고2 겨울방학 때 무엇을 하며 보낼까 친구들과 고민하다가 산본장애인종합복지회관을 찾아 자원봉사를 시작했어요. 장애를 가진 아이들과 시간을 보내니 하루가 어떻게 가는지 모르게 행복했어요."

인애 양은 아이들과 함께 피자를 만들고, 거동을 돕는 등 오전 9시에 나가 오후 3시까지 하루 꼬박 6시간씩 봉사활동을 해왔다. "शल 틈 없이 이어지는 복지관 생활에 힘들기도 했지만, 장애가 있음에도 순수한 아이들의 얼굴을 보면 피로가 씻은 듯이 사라졌다"는 인애 양은 고3 여름방학이 시작되자마자 또 다시 복지회관을 찾았다. "방학 때 함께 했던 친구들은 고3이 되자 수능 공부 때문에 봉사활동을 꺼렸지만, 아이들 얼굴이 아른거려 혼자 복지회관으로 향했다"고 한다.

친구들보다 봉사활동에 큰 관심을 가진 이유를 묻자 대답은 뜻밖에 간단했다. "봉사활동이 그냥 좋아요. 주변을 돌보는 일상이 행복해요."

이번 수상에 대해 그녀는 "사회복지사라는 꿈에 한 발 더 다가가게 된 듯해 기쁘다"며 "미처 빛이 비치지 않는 어두운 곳곳에 작게나마 불을 밝히는 따뜻한 사회복지사가 되고 싶다"고 앞으로의 희망을 밝혔다.



# 남녀노소 모두 좋아할 군포의 책 찾아주세요!

## ‘2017 군포의 책’ 후보 도서 선호도 조사 시행, 12월 12일까지

‘2017 군포의 책’ 후보 도서로 성인·청소년 분야, 아동 분야에서 각 5권의 책이 확정됐다. 후보 도서의 상세 정보는 시 홈페이지(www.gunpo.go.kr)에 공개되었으며, 시는 11월 28일부터 공공장소에서의 스티커 투표와 다양한 계층을 대상으로 한 설문 등을 시행해 각 도서에 대한 시민 선호도를 조사 중이다.

향후 시는 선호도 조사가 집계되면 결과에 따라 분야별 3권으로 후보 도서를 다시 압축하고, 12월 중 최종 전문가 심의·회의를 개최해 성인·청소년과 아동 분야 군포의 책 1권씩을 선정할 예정이다. 김국래 책읽는정책과장은 “올해 내에 ‘2017 군포의 책’이 최종 결정되면, 내년 1월 공식 선포식을 시행한 후 다채로운 시민 독서 릴레이 운동을 연중 전개할 예정”이라고 말했다.

### 2017 군포의 책 시민선호도 조사

참여기간 11월 28일(월)~12월 12일(월)

참여방법 스티커 투표(공공도서관 등 다중이용시설) +

설문 조사(20개 중·고등학교 학생과 교사, 독서동아리 등)

조사내용 2017 군포의 책 분야별 후보 도서 5권 중 각 1권 선택

향후계획 분야별 다수표 획득한 도서 3권 압축

→ 군포의 책 선정위원회에서 최종 각 1권 선정

## ‘2017 군포의 책’ 분야별 후보 도서(가나다순)

### 아동 분야



〈이지훈〉  
거짓말  
경연대회



〈김진화〉  
노잣돈 갚기  
프로젝트



〈김선정〉  
방학  
탐구 생활



〈진형만〉  
소리질러  
운동장



〈김성진〉  
엄마  
사용법

### 성인·청소년 분야



〈김중학〉  
나는  
농담이다



〈안진의의〉  
당신의 오늘은  
무슨색입니까



〈김연수〉  
사월의 미,  
칠월의 솔



〈김경집〉  
생각의  
융합



〈김무곤〉  
휘둘리지  
않는 힘

# 군포, 2017년에 '부채 0원' 도시 된다

차입금 100억원 상환 추진... 재정 건전성 높여



군포시가 2017년도에 '부채 0원 도시'가 된다.

2017년도 본예산에 차입금 100억원을 상환하는 계획을 수립, 도시 부채를 전액 해소하는 방안을 세운 것이다. 이를 통해 시는 부채 이자 등으로 인한 시민 부담이 사라지고, 재정 건전성이 높아질 것으로 기대하고 있다.

더불어 시는 내년도 예산안에서 시장과 부시장의 시책업무추진비를 일부 감액해 새로 추진할 청소년 전용 카페 설치사업에 사용함으로써 청소년 보호·육성 환경을 확대할 계획이라고 밝혔다.

시에 의하면 2017년도 본예산안 규모는 5천814억1천693만여원으로, 2016년도 본예산 대비 359억8천19만여원이 감액(-5.8%)됐다.

그러나 시는 복지 서비스 분야나 취약계층 취업 지원, 중소기업 경쟁력 강화 등을 위한 사업 분야 예산을 축소하지 않고 오히려 증액했다. 복지 업무를 주로 담당하는 복지정책과와 사회복지과 예산을 각 5% 이상 늘리고, 경제 분야가 주 업무인 지역경제과 예산도 7% 이상 상향 편성했다.

성과 분석을 통해 행사·축제의 내실을 꾀함으로써 예산을 절감하고, 각종 기금 관리의 전문성을 높이는

등의 방법으로 예산안의 실효성을 높였다는 것이 시의 설명이다.

또 시는 쾌적한 도시환경 유지와 시민 건강 강화를 위해 대기과 하천 등의 환경보존 예산, 지역의 미래인 어린이를 위한 급식지원 예산, 재난안전 관리를 위한 예산 분야도 증액하는 등 시민 생활의 질과 만족도를 높이는 예산안을 편성했다고 강조했다.

김윤주 군포시장은 "예산을 최대한 효율적으로 사용하기 위해 시장과 부시장부터 예산 절감과 실효성에 앞장서는 선택을 했다"며 "전국에서 가장 살기 좋은 군포를 만들어 가려 삶의 질 만족도와 안전지수를 지속해서 높여나가는 예산안을 편성했다"고 말했다.

한편 이번 예산안은 회계별로 구분하면 일반회계 4천447억7천433만여원(76.5%), 기타 특별회계 612억6천681만여원(10.5%), 공기업 특별회계 753억7천579만여원(13%)으로 구성됐다.

이 예산안은 군포시의회 제2차 정례회에서 심의될 예정이다. 시는 2017년도 예산안이 시의회 심의를 통과하면, 시의원들의 제안·개선 의견 등을 참조해 내년도 업무 시행에 만전을 기한다는 방침이다.

기획감사실 390-0047

## 군포사랑장학회,

## 학자금통장 참여자와 장학생 선발 모집

군포시와 군포사랑장학회가 교육기회 불평등을 해소하고, 지역 인재를 양성하기 위한 2017년도 첫 번째 장학사업 계획을 발표했다.

먼저, 11월 28일부터 '2017 드림플러스학자금통장' 사업 참여자 모집이 시작된다. '2017 드림플러스학자금통장' 사업은 내년 1월부터 2021년 12월까지 시행되는 장학사업으로, 참여(가입)자가 5년간 매월 자녀 학자금 또는 기술 습득에 필요한 비용을 저축하면 장학회가 장학금을 적립해준다.

군포시 거주자로 지역 내 중학교 1학년 재학생을 양육하는 저소득 가구는 사업 참여를 신청할 수 있다. 신청서 접수는 12월 6일까지며, 더 자세한 조건과 필수 제출서류 등에 대한 정보는 장학회 홈페이지(www.gunpolove.or.kr)를 참조하거나 전화(390-0995~6)로 문의하면 알 수 있다.

한편 시는 12월 8일부터 14일 사이에는 '2017 장원 장학생' 선발을 위한 신청서 접수도 진행한다. 1년 이상 군포에 거주한 지역 내 고등학교 졸업자 또는 졸업 예정자 중 2017학년도 대학수학능력시험 성적 우수자 등을 대상으로 400만원의 장학금을 지급하는 '장원 장학생' 선발 절차를 시작하는 것이다. 2개 사업의 선정 결과는 12월 내에 발표될 예정이다.

지난 2007년 시 출연금을 기본 자산으로 삼아 설립된 군포사랑장학회는 많은 시민과 지역단체 등의 정성이 보태진 장학금으로 매년 장학사업을 시행하고 있다.

지난 2007년 시 출연금을 기본 자산으로 삼아 설립된 군포사랑장학회는 많은 시민과 지역단체 등의 정성이 보태진 장학금으로 매년 장학사업을 시행하고 있다.

책읽는정책과 390-0785

### NEWS, 한 눈에 보는 군포

#### 교통안전 표지판 종합 정비

군포시는 교통안전 향상을 위해 12월 중순까지 지형·지물 변화 등으로 새로 교통표지판이 필요한 곳에는 신규로 표지판을 73개 설치하고, 위치 이동이 필요한 표지판 48개는 옮겨 설치한다는 계획이다.

더불어 낡거나 기능이 상실된 표지판 20개는 교체하면서 필요를 다한 교통표지판 109개는 철거한다.

시는 교통표지판 정비로 차량 운전자들의 운전 편의가 향상돼 차량 흐름이 원활해지고, 표지판 확인 미흡 등으로 인한 교통사고가 예방될 것으로 전망한다. 또 지역 내 각종 공공시설 안내 등 정보전달 효과가 높아질 것으로 기대하고 있다.

교통과 390-0394

#### 중·고생과 선생님이 함께하는

#### 독서토론 대회 주최

'책나라군포'가 독서문화 확산에 앞장서기 위해 전국의 중·고등학생을 대상으로 '2016 전국 청소년 독서토론한마당'을 개최한다.

지난해에 이어 2회째 개최되는 이 대회에는 중·고등학교 재학생 3명과 현직 교사 1명이 지도자로 함께 참여해 독서능력과 토론실력을 집단 지성으로 뽐낼 수 있다.

시는 예선과제로 접수된 서평과 논제를 심사해 본선에 오른 9개 팀을 12월 2일 발표할 예정이다. 12월 15일과 16일 1박 2일간 군포시청소년수련원(충남 청양 소재)에서 본선 진출자들이 참여한 현장 토론회를 진행할 계획이다.

책읽는정책과 390-0902

#### 군포 행정복지센터,

#### 공원 내 보안등 램프 LED로 교체

군포지역 공원의 밤을 더 밝게 하고, 시가 부담하는 전기요금은 줄어들어 시민 편의 향상과 예산 절약이 동시에 충족되는 사업이 군포1·2·대야 행정복지센터(이하 군포 행정복지센터)에서 추진되고 있다.

군포 행정복지센터는 반월호수 공원 등 대야동 지역의 6개 공원 내 보안등 49개의 램프를 50W LED로 교체하는 작업을 시행 중이다. 50W LED램프가 기존의 150W 나트륨램프나 175W 메탈램프보다 더 밝고, 전기요금도 3분의 1 수준으로 절약할 수 있기 때문이다.

한편 군포 행정복지센터는 2017년에 군포2동 지역의 공원 내 보안등 램프를 LED로 교체하는 사업을 추진한다. 더불어 지역 내 공원 보안등의 낡은 차단기, 점멸기 등도 순차적으로 교체해 보안등 고장으로 인한 주민 불편을 최소화한다는 것이 행정복지센터의 계획이다.

군포1·2·대야 행정복지센터 390-3637

## 제222회 군포시의회 제2차 정례회 의사일정

2016. 12. 1 ~ 12. 15(15일간)

일시	차수	부의안건
12. 1(목) 10:00	1	① 제222회 군포시의회 제2차 정례회 회기 결정의 건 ② 제222회 군포시의회 제2차 정례회 회의록 서명의원 선출의 건 ③ 2017년도 일반 및 기타특별회계 세입·세출 예산안 ④ 2017년도 수도사업특별회계 수입·지출 예산안 ⑤ 2017년도 하수도사업특별회계 수입·지출 예산안 ⑥ 2017년도 기금운용계획안 ※ 2017년도 시정운영방향 설명(시장) ※ 2017년도 예산안 제안설명(기획감사실장) ⑦ 예산결산 특별위원회 구성 결의안 ⑧ 예산결산 특별위원회 위원 선임의 건 ⑨ 조례 및 기타 안건심사 특별위원회 구성 결의안 ⑩ 조례 및 기타 안건심사 특별위원회 위원 선임의 건
12. 2(금) ~ 12. 14(수)		• 조례 및 기타 안건심사 특별위원회 활동(12. 2) • 예산결산 특별위원회 활동(12. 3 ~ 12. 14)
12. 15(목) 10:00	2	① 2017년도 일반 및 기타특별회계 세입·세출 예산안 ② 2017년도 수도사업특별회계 수입·지출 예산안 ③ 2017년도 하수도사업특별회계 수입·지출 예산안 ④ 2017년도 기금운용계획안 ⑤ 조례 및 기타 안건 처리

### Interview

[열린 의정]

## 동네반장, 흥 반장 더 열심히 뛰겠습니다

제7대 군포시의회

## 홍경호 의원



### Q. 전반기 의정활동에 대한 소감

A. 군포시민의 눈과 발이 돼 열심히 뛰자는 각오로 지금까지 달려왔습니다. 민원인이 찾아오면 반드시 직접 민원 현장을 찾아 눈으로 보고, 해결방안을 함께 모색했습니다. 또 의정활동을 시작하며 가장 중점을 둔 부분은 '소통'이었고, 제 방 역시 문턱 낮은 '시민의 사랑방'으로 꾸미려 노력했습니다.

### Q. '동네반장 흥 반장'이 별명이라는데?

A. 저는 민원이 접수되면 당사자, 담당 부서 직원과 함께 현장으로 달려갑니다. 눈으로 문제점을 확인하고, 담당 부서와 조율해 "언제까지 해결이 될 것"이라는 약속을 해드립니다. 민원인들의 간절함을 잘 알기에 전화나 보고서류만으로 행정 처리하지 않고, 직접 얼굴을 마주하며 현장을 찾아 답을 찾으려고 합니다.

### Q. '군포시의회 의원 행동강령 조례안'이란?

A. 제가 발의한 행동강령 조례안은 만들지 않아도 당연히 지켜야 할 조항들로 이뤄져 있습니다. 하지만 헌법처럼 누구나 인지하고 염두에 두는 길잡이는 필요하다는 생각에 이번 조례안을 제정하게 됐습니다. 부정청탁금지법 시행과 함께 부정부패 방지를 위해 가장 기본적인 조례안이 될 것이라고 생각합니다.

### Q. 하반기 의정활동에 대해 한 말씀

A. 부족한 저를 시민의 대표로 세워준 많은 분들의 기대에 어긋나지 않도록 그 누구보다 잘한다는 평을 듣고 싶은 욕심이 있습니다. "흥 반장은 다르다"는 말을 들을 수 있도록 남아있는 후반 의정기간 동안에도 시민의 마음을 읽고, 필요로 하는 곳에 달려가 민원을 해결하겠습니다.



### 시의회 단신

## 시의원 행동강령 조례안 등 제221회 임시회에서 처리

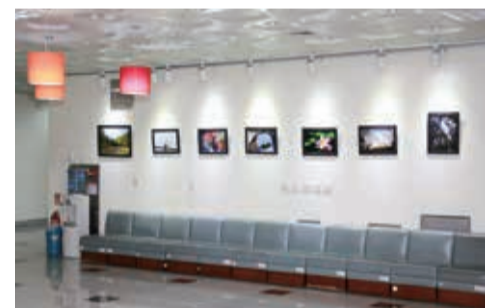
군포시의회(의장 이석진)는 지난 11월 7일부터 21일까지 15일 간의 일정으로 제221회 군포시의회 임시회를 개최했다.

특별위원회별 활동별로 보면 조례특위(위원장 이견행 부의장)에서는 '군포시의회 의원 행동강령 조례안' 등 18개 조례안과 '2017년도 군포문화재단 운영비 출자·출연 계획 동의안' 등 13개 기타 안건 모두 원안대로 가결됐다.

업무보고청취특위(위원장 김동별)에서는 향후 제2차 정례회에서 깊이 있고 효율적인 예산안 심사 진행을 위해 집행부 전 실·과·소, 동주민센터, 시설관리공단 및 군포문화재단의 2017년도 주요 업무계획을 청취했다.

또 예산결산특위(위원장 박미숙)에서는 일반 및 기타 특별회계 세출예산에서 90억원을 삭감해 전액 예비비로 편성하기로 합의했고, 하수도 사업 특별회계와 2016년도 기금 운용 변경 계획안은 집행부 제출 원안대로 의결했다.

## '발로 뛰는 포토그래퍼' 사진 전시회에서 개최



군포시의회 1층 로비 전시장에서 '발로 뛰는 포토그래퍼'를 주제로 촬영된 40개의 사진 작품 전시회가 진행되고 있다. 11월 22일부터 12월 2일까지 열리는 이번 사진전은 경기도장애인정보화협회 주관 행사다.

시의회는 2015년부터 최근까지 총 11회에 걸쳐 534점의 사진이나 그림 등을 전시하며, 시민들에게 문화예술 향유의 기회를 제공했다.

시의회 관계자는 "2015년에 1~2층 로비를 전시장으로 꾸며 시민들이 문화·예술 전시 및 관람 공간으로 활용할 수 있도록 무료 개방하고 있다"며 "공간이 필요한 문화예술인들의 많은 이용을 바란다"고 말했다.

한편 시의회는 1층 브리핑룸과 사랑채, 2층 문화강좌실도 개방해 시민들이 자유롭게 회의나 학습 공간 등으로 이용할 수 있게 했다.

의회사무과 390-8713

# 꿈과 희망을 향한 3점 슈트!



## 군포 빅스 지적장애인 농구단 GUNPO-BIGS BASKETBALL TEAM

통통 마룻바닥을 울리는 농구공, 땀으로 흥건한 운동복, 자신의 키보다 한참 높은 곳에 있는 농구 골대를 향해 두려움 없이 달리고 내딛는 선수들의 모습은 거침없어 보인다. 군포 빅스 지적장애인 농구단이 쏘아 올리는 꿈과 희망을 품은 3점 슈트를 만나보자.

글 김은 사진 김오늘



### 전국 지적장애인 농구대회 성적 우수

지난 10월 29일 군포시장장애인체육회에서 주최하고, 군포시 장애인종합복지관 & 군포시 지적장애인스포츠 협회 & 경기도 장애인농구협회가 공동 주관한 '제2회 군포시장기배 사랑사랑 전국지적장애인 농구대회'가 시민체육광장 제1체육관에서 열렸다.

이번 농구대회는 각 팀의 실력 차를 반영해 지적장애인 1~3그룹, 장애인과 비장애인이 함께하는 통합그룹까지 총 4개의 그룹으로 나뉘어 진행됐다. 올해는 총 13개 시·군·구에서 지적 15팀, 통합 4팀 등 총 19개 팀 170여명의 선수가 참여해 지적 12팀과 통합 4팀이 참가했던 지난해보다 대회 규모가 커졌기 때문이다. 충청도, 인천광역시 등에서도 군포를 찾아와 내년엔 전국 각지에서 참여할 가능성을 보인 대회라는 평가도 받았다.

한편 이날 대회에는 선수단과 가족, 자원봉사자, 시민응원단을 포함해 600여명이 경기장을 빛냈다. 특히 군포지역의 많은 중·고등학생이 자원봉사자로 참여해 대회의 원활한 진행을 돕고, 열렬히 응원해 대회의 열기를 달궜다. 또 대회의 열기를 북돋기 위해 지적장애인 자녀를 둔 부모로 구성된 '모락밴드', 용호중학교 댄스동아리의 축하공연이 이어져 문화와 스포츠가 어우러진 특색 있는 대회가 됐다.

한 사람의 안전사고 없이 성공적으로 진행된 대회에서 군포시 장애인종합복지관 소속의 군포 빅스 농구단은 A팀이 2그룹 우승, 통합그룹 우승, B팀이 3그룹 3위를 수상하는 쾌거를 안았다. 지난 9월 '2016 경기도 장

애인생활체육대회' 우승에 이어 한 달 만에 이룬 또 한번의 경사였다.

### 빅스 농구단은 스포츠 자활의 시작

군포 빅스 지적장애인 농구단은 장애에 대한 인식 개선과 지역 내 장애인 스포츠의 활성화를 위해 군포시 장애인종합복지관이 2014년 창단했다. 2011년 복지관 내 재활체육·생활체육 프로그램의 하나로 시작된 농구교실이 이제는 정식 농구단으로 어엿하게 성장해 현재 16명의 선수가 구슬땀을 흘리며 운동하고 있다.

이경훈 농구단 총감독은 "빅스 농구단 안에는 지적장애인 친구들뿐만 아니라 구성된 농구단과 비장애인 학생들과 함께 운동하는 통합농구단이 있다"며 "수업이 일주일에 세 번(월·목·토) 진행되는데, 지적장애인 친구들이 농구단을 통해 다양한 경험을 하길 바란다"는 바람을 전했다.

농구단 만형뿔인 박석규(22) 씨는 농구단 창단부터 지금까지 적극적으로 활동하는 단원 중 한명이다. 처음에는 살을 빼고 싶어 다이어트 운동으로 생각하고 시작했지만, 어느덧 농구의 매력에 흠뻑 빠졌다. 매번 훈련에 빠지지 않고, 단원들을 통솔해 준비운동을 진행하기도 한다. "농구를 하면 마음껏 달릴 수 있어 좋다"는 박석규 씨는 "동생들과 함께 웃으며 계속 농구를 했으면 좋겠다"며 농구단을 향한 애정을 드러냈다.

군포 빅스의 홈 경기장은 도장초등학교 '꿈빛관'이다. 매주 월요일에 이곳에서 진행되는 훈련에는 장애인·비장애인 합쳐 30여명 가까이 참여한다. 농구하는 동안

에는 장애와 비장애의 구분 없이 함께 땀 흘리고 뛰고 슈트를 한다.

꾸준한 훈련 덕분에 군포 빅스는 많은 교류전과 대회 참가 경험을 토대로 수많은 대회에서 입상하며 전국적으로 강팀 중 하나로 소문이 났다. 내년에는 더욱 강팀이 될 군포 빅스는 '참여하는 농구, 함께하는 모두의 농구'를 좌우명으로 삼아 더 멋진 경기를 선보일 예정이다. 주변의 많은 이들이 군포 빅스가 기량을 마음껏 발휘할 수 있도록 힘껏 지원하고 있으니 그 꿈은 더욱 빨리 현실이 될 것으로 믿는다.

COACHING STAFF

단장 김용철	코칭스태프 송성운
부단장 정미순	코칭스태프 송건엽
총감독 이경훈	

AWARD HISTORY

**2014년**  
제7회 고양시장컵 전국지적장애인농구대회 준우승  
충청남도 장애인농구대회 3위

**2015년**  
군포시장컵 전국지적장애인농구대회 통합 1위, 지적 3위  
인천광역시 장애인복지관장배 지적장애농구팀 초청대회 준우승

**2016년**  
경기도 장애인생활체육대회 1위  
군포시장배 전국지적장애인농구대회 지적 1위, 통합 1위





## 다시 문을 연 군포시중앙도서관, 대한민국 도서관의 '정석'이 되다!

자료실 확장, 도서 대출·반납 한곳서 총괄해 편의 향상  
가족실 확대, 서가 낮추며 정리법 개선해 책 찾기도 쉽게



군포시중앙도서관이 4개월여의 시설 재배치 공사를 마치고 다시 시민 곁으로 돌아왔다.

군포시는 지난 7월부터 이용자 중심으로 중앙도서관 시설 전면 재배치를 시행해 지난 11월 7일 마쳤다.

이번 공사에서 시는 중앙도서관의 자료실을 확장하며 출입문을 철거해 개방형 공간으로 개선했다. 도서관 본연의 기능을 강화하고, 시민들의 자유로운 이동을 보장하는 동시에 문이 열리고 닫힐 때의 작은 소음까지 없앤 것이다. 더불어 시는 1층 어린이가족실을 대폭 확대했다. 아이와 부모가 함께 도서관을 찾는 가족독서문화를 장려하기 위함이다.

시민 편의를 향상하려 도서 대출·반납 장소도 1층 통합안내소로 일원화했다. 기존에는 각종 자료실에서 개별적으로 도서 대출·반납이 이뤄져 개선이 요구됐기 때문이다.

또 시는 중앙도서관 서가의 높이와 위치도 전면 조정했다. 책을 찾기 쉽고, 이용자의 시야도 보장하려 서가의 높이를 낮추면서 공공디자인 개념을 적용해

배치함으로써 미와 편리 그리고 안전까지 한 번에 확보했다고 시는 밝혔다.

이와 관련 중앙도서관은 서가에 책을 정리할 때 십진법 분류 외에도 주제별 표기를 병행해 이용자들이 원하는 책을 더욱 쉽게 찾을 수 있도록 관리체계를 바꿨다.

이 외에도 중앙도서관은 각 분야에서 관리 편의가 아닌 이용 편의를 높이는 방향으로 시설을 재배치했는데, 상세 내용은 군포시도서관 홈페이지(www.gunpolib.or.kr)를 참조하거나 전화(390-8866)로 문의하면 알 수 있다.

김윤주 군포시장은 “도서관 본연의 기능을 강화하면서 누구나 편히, 특히 가족이나 친구가 함께 지혜를 얻으며 행복한 추억을 만들 수 있는 공간으로 중앙도서관을 개선한 것”이라며 “중앙도서관이 도서관의 정석이 되도록 운영에 최선을 다하겠다”고 말했다.

군포시중앙도서관 390-0581

군포시 산본동 1152 / 390-8866

월~목, 토/일 09:00~18:00(휴관 : 매주 금)



## 군포시중앙도서관, 이렇게 좋아졌습니다

- ① 독립적인 독서실 공간을 자료실로 전환하고, 이용자 중심의 공간으로 개선해 쾌적하고 편리하게 이용할 수 있습니다.
  - 책을 좀 더 쉽게 찾을 수 있도록 십진법 분류체계의 주제별 표기 병행
  - 주제별 특화코너 신설 및 대출베스트 도서코너 운영
  - 서가배치 높이 조정 등을 통한 시야 확보 및 책과 열람공간을 근접 배치
- ② 답답한 칸막이형 열람실 대신 창밖을 바라볼 수 있도록 개방형 열람실을 마련했습니다.
- ③ 어린이가족실을 대폭 확장해 가족과 아이를 동반하고 이용하는 데 편리한 공간으로 탈바꿈했습니다.
- ④ 기존 휴게공간을 추천도서와 읽을거리(잡지, 신문)가 있는 쾌적한 공간으로 변경했습니다.
- ⑤ 도서대출·반납의 효율적인 운영을 위한 통합안내데스크를 구축했습니다.
- ⑥ 시설 및 자료보호 등 보안관리 강화를 위해 도서관 출입관리시스템을 구축·운영합니다.

## 군포시중앙도서관, 자료실 명칭이 바뀌었어요

- 기존 시설의 명칭을 관리 중심에서 이용자 중심으로 운영방식을 개선했습니다.
- 2층 종합자료실, 인문학자료실 → **일반자료실1**
  - 3층 일반열람실, 디지털자료실, 정기간행물실 → **일반자료실2**
  - 4층 성인열람실 → **테마자료실, 지식문화방, 문화교실**

## 군포시중앙도서관, 이렇게 이용하세요

이용자 편의를 위해 도서관 1층 로비에 통합안내데스크를 운영합니다.

### 주요내용

- 각 자료실 안내데스크 6개소 통합 운영(2~3층 각 자료실에도 안내데스크 유지)
  - 도서 대출·반납 업무 및 도서관 이용안내, 민원처리, 질서유지 등
- 운영시간** 평일 09:00~22:00 / 주말 09:00~18:00
- 회원증 발급** 군포 관내 도서관 및 중앙도서관 1층 통합안내데스크
- 도서관을 방문하려면 도서대출회원증이 필요합니다.
  - 기존 종이 도서대출회원증 이용자도 카드형 도서대출회원증을 재발급 받아야 합니다.
  - 홈페이지(www.gunpolib.or.kr)에서 회원가입 후 오시면 발급시간이 단축됩니다.
- ※ 1층 통합안내데스크 : 390-8886~8 / 지하 안내데스크 : 390-8869



# 군포산업진흥원 건립 시작

## 첨단산업단지 내 건립... 어린이집 포함 2018년 준공 예정

군포시가 지난 11월 24일 2018년 상반기 개원을 목표로 지하 2층 지상 5층 규모의 군포산업진흥원 건립 공사를 시작했다.



군포산업진흥원은 시가 총 사업비 2천110억5천800만 원을 투입해 조성 중인 군포첨단산업단지에 입주할 기업뿐만 아니라 지역 내 기존 중소기업의 육성·지원까지 담당할 것이라고 밝혔다. 첨단산업단지 내(부곡동 531번지 일대)에 건립될 산업진흥원이 첨단산업단지 관리, 중소기업 지원과 창업 보육의 기능까지 수행하게 된다는 이야기다.

이를 위해 산업진흥원 내에는 기업홍보관, 교육훈련실, 기업상담실, 일자리센터, 창업보육센터 등이 자리하게 된다.

김윤주 군포시장은 "올해 9월 말 기준 군포지역 기업체는 1천554개에 달하는데 군포산업진흥원은 첨단산업단

지에 새로 입주할 기업과 기존 중소기업 모두에게 등대와 소금의 역할을 할 것으로 기대된다"며 "군포는 첨단산업과 중소기업 모두를 육성하는 도시다"라고 말했다.

한편 시는 이번에 군포첨단산업단지 입주 기업 근로자가 아이를 편히 맡기고 일할 수 있는 산업단지형 직장 어린이집 건립 공사도 동시에 시작한다.

군포산업진흥원과 인접해 지어질 어린이집은 지하 1층 지상 3층 규모로, 총 100명(0세~5세)이 정원이다. 시는 향후 보육 수요가 증가하면 정원을 늘릴 계획이다. 더 자세한 공사 일정과 시설 정보는 시 공영개발과에 문의하면 안내받을 수 있다.

공영개발과 390-0817

### 지가 변동 토지 개별공시지가 결정·공시

군포시가 올해 7월 1일 기준으로 조사한 274필지의 개별공시지가를 10월 31일 자로 결정·공시했다.

이번 개별공시지가는 올해 상반기 중 분할, 합병, 지목변경 등의 사유가 발생한 토지를 대상으로 토지특성조사·산정 및 감정평가사의 검증과 토지소유자의 열람과 의견을 들은 후 군포시 부동산평가위원회 심의를 거쳐 확정된 것이다. 관련 내용은 앞으로 토지 분야 국제 및 지방세 등의 부과 기준으로 활용된다.

토지 소유자와 그 밖의 이해관계인은 결정·공시된 개별공시지가를 인터넷(군포시 홈페이지 [www.gunpo.go.kr](http://www.gunpo.go.kr)/경기넷 [www.gg.go.kr](http://www.gg.go.kr))을 통해 확인할 수 있다.

민원봉사과 390-0156

### 경기도기술학교 무료 기술교육생 모집

**선발 과정** (주간 1년) 컴퓨터응용기계, 기계CAD/CAM, 전기설비/제어, 특수용접, 컴퓨터시스템, 웹프로그래밍, 자동차정비

**교육생 특전** 교육비, 기숙사, 식사 전액 무료, 매월 훈련수당 지급, 통학버스 제공, 우수교육생 해외체험학습 지원

**응시 자격** 경기도 내 주민등록이 된 만 15세 이상 남녀

**접수기간** [1차] 11월 1일(화)~12월 11일(일)  
[2차] 12월 12일(월)~2017년 2월 5일(일)

**신청방법** 홈페이지 신청([gti.gg.go.kr](http://gti.gg.go.kr))

**문의** 경기도기술학교 교육운영팀 240-4721~2

### 정부3.0 폐업신고 원스톱서비스

폐업신고 시 세무서와 시군구를 각각 방문하지 않고, 한 곳 방문만으로도 폐업신고 할 수 있게 됐습니다. '폐업신고 원스톱서비스'는 이중 방문으로 인한 불편함과 시간적·경제적 손해를 줄일 수 있는 합리적 제도입니다.

**대상업종** 공중위생업, 의료기기업, 통신판매업, 담배소매업, 체육시설업, 가축사육업 등을 포함해 총 49개 업종

**처리절차** - 세무서 또는 시군구 한 곳만 방문해 인허가 영업폐업신고서와 사업자등록 폐업신고서를 동시 제출하거나, 통합폐업신고서 제출  
- 세무서와 시군구 간 전자적 방법으로 신고서 전송 후 처리

## 군포일자리센터 12월 추천 일자리



[gyeonggi.work.go.kr/gunpo/main.do](http://gyeonggi.work.go.kr/gunpo/main.do) 390-0613

회사명	주소	사업 내용	모집 직종 및 인원	근무시간	임금	전화번호
다모아전자(주)	군포시 고산로166, sk벤티움 104동 503호(당정동)	하네스 제조	생산관리사원 1명	주5일 09:00~18:00	연봉 2,100만원	031-474-4181
(주)대광반도체	군포시 농심로 59번길, 1(당정동)	휴대폰 BLU 제조	구매,자재관리직원 1명	주5일 08:30~17:30	연봉 2,200만원	031-458-0661
경기도장애인정보 협회 군포시지회	군포시 산본로329, 경원빌딩 8층 군포시장애인 협회(산본동)	장애인 교육시설	컴퓨터 강사 1명	주5일 10:00~15:00	월급 132만원	031-394-1271
케이시시정공(주) 군포공장	군포시 농심로 60번길 12, 제1호 (당정동)	공압밸브 제조 판매	공압밸브 조립생산원 1명	주5일 08:30~17:30	월급 170만원	031-455-8775
(주)이세븐산업	군포시 엘에스로 13, 신일아이티유도 107동 (당정동)	압출기 전기장치 제조	자동제어 판넬제작 설치원 1명	주5일 08:00~18:00	월급 300만원	010-5388-7788
투아이시스(주)	군포시 고산로 148길 17, 군포 IT밸리 A동 1501호(당정동)	전력자동화 측정장치 개발 판매	임베디드시스템 개발자 1명	주5일 09:00~18:00	연봉 3,400만원	031-8068-1777
동방벤처	군포시 고산로 166, sk벤티움 (당정동)	의료용품 및 핫팩 제조	단순 포장원 10명	주5일 09:00~18:00	시급 6,030원	031-453-2300
(주)오케이몰	군포시 번영로 82, B1동 5층 (부곡동)	의류, 도소매	고객상담원 2명	평일 08:30~19:00 격주 토 08:30~15:00	연봉 2,600만원	02-2175-1251
아름공영(주)	군포시 금당로17번안길 14, 광개토타라자301호 (당동)	기계설비 시공	건축설비기술자 1명	평일 08:30~19:00 토 08:30~15:00	연봉 3,000만원	070-8795-0070
다큐페이스 신일아이티유도	군포시 엘에스로 13, 2층 S-201호(당정동)	편집디자인 출력 제본	편집디자인사 1명	평일 09:00~19:00 격주 토 09:00~14:00	연봉 2,000만원	031-456-7456

# 신선하고 안전한 친환경 급식 전해요

친환경농산물 학교공급 시작한 군포수리산출하회

군포의 초중학생들은 군포 지역에서 재배된 무농약 친환경 농산물을 올해 여름부터 먹고 있다. 군포지역 7개 농가의 공동 브랜드인 '군포수리산출하회'가 지난 8월 (재)안양군포의왕 공동급식지원센터와 손잡고 친환경 농법 재배 농산물 학교 직거래 공급을 시작했기 때문이다. 군포수리산출하회 유정현 회장을 만나 친환경 농산물 학교 공급 사업에 대한 자세한 이야기를 들어봤다.

정리 노경희 사진 주효상



## 친환경 농산물 판로 학교급식으로 개척

올해 서른두 살인 유정현(둔대동) 씨는 대학 졸업 후 1년 정도 직장생활을 하다 그만두고 전문 농업인의 길을 걷고 있다. 스물일곱 살 때부터 농부인 아버지에게 배워가며 시작한 농업은 벌써 5년이 넘었다. 현재 양배추와 양상추 농사를 짓고 있다.

질 좋은 무농약 농산물을 생산했음에도 불구하고 판로 개척에 어려움을 느낀 유 씨는 주변 여섯 개 농가와 힘을 합쳐 2014년 6월 '군포수리산출하회'를 만들었다. 출하회를 조성하고 가장 먼저 한 일은 국립농산물품질관리원으로부터 '친환경 인증' 받기다.

친환경 인증을 받은 이후에는 광주 곤지암 친환경농산물유통센터 내 광역급식센터를 통한 학교급식 공급에 나섰다. 하지만 생각처럼 일이 풀리지 않았다.

“도내 전 지역에서 각종 농산물이 모이는 광역급식센터로 작물을 보내는 것만으로는 큰돈이 되지 않았고, 농산물도 남아돌기 일쑤였어요.”

출하회 운영 이후에도 여전히 좁은 판로 때문에 고민이 많던 유 회장은 친환경 인증 당시부터 인연을 맺고



정보를 주고받던 안양군포의왕 공동급식지원센터의 조언을 받아 '경기도 친환경 우수 농산물 학교급식 지원 사업'을 시작했다.

친환경 농법으로 재배된 농산물을 군포지역 내 학교에 직거래로 공급하는 이 사업은 유통과정을 줄여 이윤을 높이고, 배송 시간을 줄여 신선도를 유지함으로써 영양사와 학부모 등 학교급식 관계자들의 획기적인 반응을 얻고 있다.

올해 1학기에 인근 초등학교 한 곳을 대상으로 시범 사업을 시작한 출하회는 소비자들의 반응이 좋아 9~10월부터 관내 초등학교 외에도 시청 구내식당 등 관공서로 판로를 넓히고 있다.

## 농민과 학교 상생 추구 '로컬푸드' 활성화 앞장

유정현 회장은 “현재 출하회에 참여한 농가는 모두 일급 곳으로, 농산물 재배면적이 점점 늘어나고 있다”며 “처음 네 가지로 출발한 재배 종류도 오이, 양배추, 애호박, 토마토, 근대, 양파, 고추 등 10여개 종으로 매우 다양해졌다”고 말했다.

수익은 크게 늘었지만, 욕심을 채우지 않았다. 상생을 추구했다. “필요 없는 유통과정을 줄여 학교와 직거래하다 보니 이윤이 20% 정도 많아졌지만, 수익으로 남기지 않고 학교에 더 저렴하게 공급하고 있다”며 웃었다.

이런 결정에는 안양군포의왕 공동급식지원센터에 느낀 고마움을 학교와 학생들에게 갚는다는 마음도 한 몫했다. “밭에서 일하며 빠르게 쏟아지는 각종 정보를 파악하기 쉽지 않은데, 센터 직원들이 수시로 연락해



군포수리산출하회 유정현 회장

지원사업 등을 알려주곤 한다”며 “지역 내 학교와 계약할 때도 도움을 많이 받는다”고 감사 인사를 전했다.

한편 군포수리산출하회는 최근 지역에서 생산된 먹을거리를 지역에서 소비하자는 ‘로컬 푸드(local food) 운동’에 주목하고 있다.

“현재 농산물 유통 시스템은 매우 복잡해, 일부 농산물은 부산에서 재배돼도 서울을 거쳐야 부산에서 팔립니다. 쓸데없는 유통과 경매시스템을 없애고 탄소 배출 등을 최소화해 신선한 농산물을 소비자 식탁에 배달하는 로컬푸드 운동은 확대되어야 합니다.”

이와 관련 유 회장은 급식으로 납품되는 농산물이 얼마나 안전하게 생산·관리되는지 한 눈에 볼 수 있는 ‘체험학습 이벤트’도 개발해 시민들에게 공개할 계획이다. 로컬 푸드에 대한 신뢰를 높여 사업까지 확장하겠다는 포부다.

군포뿐만 아니라 안양·의왕시 관내 학교에서도 로컬 푸드 소비가 이뤄지길 바라는 수리산출하회, 농민들의 소득 증대와 친환경 농산물 공급 확대를 통한 학교 급식의 질 향상이 함께 달성될 수 있음을 알리는데 이바지하겠다고 밝혔다.

# 4cm 공으로 건강과 행복까지 잡다

## 군포시노인복지관 어르신 탁구동호회

지난 10월 탁구를 사랑하는 전국의 어르신들이 한자리에 모여 실력을 겨뤘다. '제13회 KT&G 전국 어르신 탁구대회'가 열린 잠실 올림픽공원 내 SK올림픽핸드볼경기장은 어르신들의 뜨거운 열기로 가득했다. 이 현장에서 군포시노인복지관 어르신 탁구동호회는 4강 진출의 기쁨을 맛보며 군포의 이름도 널리 알렸다.

글 편집실 사진 주효상



### 전국 어르신 탁구대회 한라그룹 우승

군포시노인복지관 탁구동호회(회장 황재훈, 이하 군포시 동호회)는 지난 10월 11일 '제13회 KT&G 전국 어르신 탁구대회'에 참가해 한라그룹 4강에 올랐고, 비공식 그룹 결승전에서 우승을 차지하며 군포시 어르신들의 저력을 널리 알렸다.

전국 160개 노인복지관의 탁구동호회가 참여한 어르신 탁구대회의 한 경기는 3세트(남자복식, 여자복식, 남녀혼합복식)로 진행되는데, 군포시 동호회는 예선을 거쳐 한라그룹에 편성됐다. 이후 여섯 번의 경기에서 한번도 패하지 않고, 세트스코어 2대0 전승을 거두며 우승을 차지했다.

황재훈 회장은(80세)은 "한라그룹 결승전 첫 번째 세트 여자복식에서 11대 0으로 이겼는데 믿기지 않았다"며 "이번 대회를 앞두고 선수들이 시간을 맞추기 어려워 연습을 많이 하지 못했는데, 좋은 성적을 내서 정말 고맙고 뿌듯하다"고 소감을 밝혔다.

군포시 동호회는 제1회 KT&G 전국 어르신 탁구대회 때부터 꾸준히 출전했고, 우수한 기량을 선보이며 백두그룹 준우승 2회의 성적을 거둔 바 있다.

16년 동안 탁구를 하며 건강한 노후 생활을 즐기고 있는 운명자 부회장(76세)은 "참여 선수들의 개인 기량도 뛰어났지만, 어느 때보다 호흡이 잘 맞아 좋은 성적을 낸 것 같다"고 설명했다.

군포시노인복지관에서는 총 180여명의 어르신이 탁

구동호회에 등록해 함께 취미를 즐기고 있다. 동호회 회원들은 올해 전국 어르신 탁구대회 출전을 위해 지난 8월 복지관 내 선수 선발대회 경기를 치러 남녀 4명씩을 선발했다.

선발된 어르신들은 대회 열흘 전부터 맹연습에 돌입했다. 이에 대해 손선희(66세) 어르신은 "대회 출전이 두 번째였음에도 긴장을 많이 했는데, 열흘간의 집중적인 연습이 큰 도움이 됐다"며 "동료를 믿고 침착하게 게임에 집중했더니 실수를 거의 하지 않아 결승전 여자복식 경기에서 11대 0이라는 점수로 승리했다"고 밝혔다.

### 군포시노인복지관에서 활기찬 노후를!

군포시노인복지관 탁구동호회의 운명자 부회장은 "대회처럼 큰 행사가 있으면 어르신들이 활기를 되찾는다"며 "즐거운 마음으로 대회에 출전하고, 전국의 선수들을 만나 즐겁게 지낼 수 있어 대회가 기다려진다"고 말했다.

4cm 크기의 공으로 즐기는 탁구는 실내에서 하는 운동이라 날씨와 상관없이 언제든 할 수 있고, 이동선이 넓지 않아 노인들에게는 더없이 좋은 운동이다. 그래서 평소에도 많은 어르신이 즐기지만, 외부 대회는 어르신들에게 더 큰 활력소가 된다.

이와 관련 황재훈 회장은 좋은 성적을 낸 선수단을 포함해 회원들에게 감사의 말을 전했다.

"우리 선수들이 바쁜 와중에도 시간을 쪼개 연습해줘

고맙고, 선수들이 연습할 수 있도록 배려해 준 동호회 회원들에게 미안함과 감사의 마음을 전하고 싶다."


어르신 탁구동호회는 내년에도 우승을 목표로 전국 대회에 출전할 계획이다. 앞으로도 계속 탁구를 즐기며 활기찬 노후를 만들 것이라는 어르신들의 모습에서 건강한 내일을 보았다.

한편 군포시노인복지관에서는 탁구교실 외에도 한문서예, 노래, 종이접기, 컴퓨터 등 어르신들이 다양한 취미를 즐길 수 있다. 군포시 거주 만 60세 이상 어르신이면 누구나 무료로 이용할 수 있다.

복지관은 이용 장려를 위해 무료 셔틀버스를 운행하고, 만 65세 이상 어르신에게는 경로식당 무료 이용 서비스도 제공한다.

손선희 어르신은 "복지관에 또래들이 있어서 친형제나 자매같이 활동하면 우울증도 없어지고, 식욕도 높아진다. 활기찬 활동을 통해 행복한 삶을 만들어갈 수 있고, 숨겨진 끼와 재능을 발견하는 기회도 얻을 수 있다"며 더욱 많은 사람이 복지관을 찾길 바랐다.

군포시노인복지관 399-2270



**'제13회 KT&G 전국 어르신 탁구대회' 참가 선수 명단**

남자 황재훈(80), 양용언(73), 강기만(70), 정연섭(65)  
 여자 운명자(76), 최영숙(70), 손선희(66), 송연순(61)



# 미래 IT 인재들의 아이디어 대결

군포시청소년수련관 '아두이노 활용 창작발명대회'... 수리고 '오버클락'팀 대상



(재)군포문화재단 군포시청소년수련관이 개최한 '아두이노(Arduino)를 활용한 창작발명대회'가 성황리에 마무리됐다. 한세대학교 IT융합학과와의 협력으로 진행된 이번 대회는 청소년들이 학교 교육에서 벗어나 주체적으로 대외활동에 참여해 과학분야에 대한 전문능력을 개발해 나갈 수 있도록 돕고자 마련됐다.

이날 군포시청소년수련관 청소년극장에서 진행된 대회에서는 한세대학교 신승중 IT학부 교수의 기조강연에 이어 1차 심사를 통과한 고등학생 4개팀의 작품들이 발표됐다.

수리고등학교의 '오버클락'팀은 우천 시 창문이 자동으로 닫히는 '창틀로봇'을, 군포e비즈니스고등학교의 '담배피지말조'팀은 공공장소에서 담배연기를 감지해 경보음을 울리게 하는 '실내흡연방지시스템'을 선보였다. 또한 군포e비즈니스고 '지상최강조'팀은 쓰레

기통에 쓰레기를 버리면 자동으로 사탕이 지급되는 '캔디빈'을, 4개 고등학교(군포고·산본고·용호고·흥진고) 연합으로 구성된 '플러스조'는 야간 LED 조명 시스템을 통해 보는 즐거움을 더한 '즐거운 철쭉동산'을 발표했다.

이날 발표된 작품의 창의성과 기술력 등을 종합적으로 심사한 결과 오버클락팀이 대상(군포시장상)을 수상했으며, 지상최강조팀이 우수상(군포시의회 의장상), 플러스조팀과 담배피지말조팀이 장려상(군포시청소년수련관장상)을 수상했다.

군포시청소년수련관 관계자는 "청소년들의 기발한 아이디어가 돋보였던 대회였다"면서 "앞으로도 IT분야 인재육성을 위한 다양한 사업을 개발, 운영해 나갈 것"이라고 말했다.

(재)군포문화재단 390-1426

## 2016 수험생 특별강연 <스무살, 세상과 만나다>

- 일시 11월 30일(수)~12월 1일(목) 10:00~16:00
- 장소 군포시문화예술회관 수리홀
- 대상 군포시 관내 고등학교 3학년 수험생
- 내용 고3 수험생 대상 멘토링 강연, 동아리 공연
- 문의 군포시청소년수련관 390-1421

## 군포나누미학교 12월 프로그램

- 일시 12월 1일(목)~12월 30일(금)
- 장소 군포시평생학습원
- 대상 시민(강좌에 따라 수강대상 제한 가능)
- 내용 누구나 배우고 가르치는 재능나눔 문화공동체
- 수강료 강사료와 수강료 모두 무료(재료비 별도)
- 신청 네이버카페 군포나누미학교  
<http://cafe.naver.com/gpnanumi>
- 문의 (재)군포문화재단 390-3071~3

## '내 손 안의 작은 영화, 안보미디어' 영화제

- 일시 12월 3일(토) 14:00~17:00
- 장소 군포시청소년수련관 4층 청소년극장
- 대상 군포시민 및 관내 청소년
- 내용 나라사랑 안보 영화상영, 활동사진 전시 등
- 문의 광정동청소년문화의집 390-1485

## 군포시민과 함께하는 2016 송년음악회

- 일시 12월 3일(토) 19:00
- 관람시간 100분(인터미션 포함)
- 장소 수리홀
- 출연진 군포 프라임필하모닉오케스트라, 군포시민합창단, 군포시립여성합창단, 노비아스합창단 등
- 입장연령 8세 이상
- 입장료 일반석(전석) 20,000원
- 문의 군포문화예술회관 390-3500

## 여성회관 제61기 교육수강생 모집

- 일반접수
- 12월 7일(수) 09:00부터 : 기술기능, 건강, 실버, 여담 프로그램
- 12월 8일(목) 09:00부터 : 외국어, 교양, 야간, 특강 프로그램
- 12월 9일(금) 09:00부터 : 컴퓨터, 자격증, 문화예술 프로그램
- 문의 군포여성회관 390-3080

## 엄마·아빠와 함께 배운 탭댄스 발표회

- 일시 12월 10일(토) 13:00
- 장소 군포시청소년수련관 청소년극장
- 대상 '가족이 행복한 리듬라떼 Tap으로 II' 참여 가족
- 내용 경기 꿈다락 토요문화학교 사업에 참여한 가족들의 탭댄스 발표회
- 문의 당동청소년문화의집 390-1472

## 2016 멘토멘티 Dream We 8기 평가실습 발표회

- 일시 12월 17일(토) 10:00~12:00
- 장소 군포시청소년수련관 기씨
- 대상 멘토멘티 Dream We 8기 참가자 및 멘토링에 관심 있는 군포 시민 및 청소년
- 내용 2016년 멘토링 활동 발표 및 2017년 멘토링 활동 안내
- 문의 군포시청소년수련관 390-1425

## 12월 G시네마 WINTER MOVIE

### '세계 영화감독 열전' 무료 상영



**사이코**  
12월 5일(월)  
감독 알프레드 히치콕  
장르 공포, 스릴러, 미스터리  
등급 청소년 관람불가  
시간 109분



**미지와의 조우**  
12월 19일(월)  
감독 스티븐 스피버그  
장르 모험, 드라마, SF  
등급 전체 관람가  
시간 138분



**헌기증**  
12월 12일(월)  
감독 알프레드 히치콕  
장르 드라마, 미스터리, 스릴러  
등급 15세 관람가  
시간 127분



**아미스타드**  
12월 26일(월)  
감독 스티븐 스피버그  
장르 드라마  
등급 15세 관람가  
시간 155분



일시 : 매주 월요일 오전 11시 / 장소 : 군포시평생학습원 5층 상상극장 / ☎ (재)군포문화재단 390-3071~3

## 많이 그리고 보고 싶은 엄마에게

김쌍예 | 광정동

엄마가 하늘나라에 가신지도 벌써 열흘이나 지났네요.  
아직도 시골에서 막내딸을 웃으며 반겨줄 것만 같아요. 엄마! 오늘은 찬바람이 많이 불어 엄마가 너무나스럽고, 보고 싶어 몇 자 적어봅니다.  
제가 중학교 3학년 때쯤, 엄마의 시력이 점점 안 좋아지시더니 앞이 전혀 보이지 않는 시각장애인이 되셨지요. 저는 그때 시춘기라 엄마의 슬픔과 고통을 인정하지 못하면서, 내가 엄마 때문에 더 힘들다고 짜증을 내고 투덜거렸어요.  
하지만 엄만 앞이 보이지 않는 눈으로 더듬거리시며 식사준비와 빨래 그리고 발일까지도 다 도맡아 하셨지요. 정말 힘드셨죠. 하루도 빠지지 않고 새벽기도를 다니면서 자식을 위해 눈물을 흘리며 기도하시는 모습이 아직 눈에 선합니다.  
아버지도 하늘나라에 가신지 어느새 9년이란 시간이 흘렀네요. 아버지도 정말 많이 보고 싶어요. 낮에는 바쁘게 일하다 보니 잊고 있다가 저녁 때가 되면 마음이 허하고 아파 눈물이 나네요.  
엄마 손자 군대 갔어요. 논산훈련소 데려다주고 오는 길에 엄마가 돌아가셨다는 전화를 받았어요.  
그래서 더 슬펐어요. 미안해요, 엄마. 드시지도 못하고 보지도 못한 채, 누워만 계시는 엄마의 모습을 보면서 너무 불쌍하고 애잔해 영정사진 앞에 서서 더 사시지 그랬냐는 등 아쉬운 소리도 못했어요.  
하지만 이제 힘들지만, 엄마를 떠나보내려고 합니다. 엄마 딸로 태어나 너무 행복하고 감사했습니다. 영원히 기억하고, 사랑할게요.  
막내 딸내미가 엄마를 그리워하면서.



## 겨울의 길목

황득실 | 산본2동

세월은 말없이 흘러가네요,  
겨울의 길목에 멍하니 서 있네요.  
찬바람 불면 외로움 내리고  
하얀 눈송이 기다려지네요.

어디선가 들리는 따뜻한 음성  
이제 온몸에서 퍼져 내리면  
모두가 좋아하겠지요.

오늘도 겨울의 길목에서  
긴 그림자 하나 붙잡고  
새해를 바라보네요.



## 숨은그림찾기



**숨은그림** 산타모자, 리본, 종, 양말, 크리스마스트리, 별, 썰매  
**수수께끼** '2017 00의 책' 후보 도서 선호도 조사는 12월 12일까지 진행됩니다. 4면 참조  
**정답제출** 숨은그림과 수수께끼의 정답 표기 후 사진 촬영해 12월 18일까지, 군포시 페이스북(facebook.com/gunpocity)을 방문해 메시지로 남겨주세요. 다섯 분을 추천해(페이스북 공지) 1만원 상당의 문화상품권을 드립니다.

## 어떡하지! 난 꿈이 없는데.

장윤우(오금초등학교 3학년)

꿈이 없으면, 꿈이 없으면  
커서 아무것도 못 되지요.

직업은 그렇게 많은데  
지금 난 아무것도 하고 싶지 않지요.

꿈이 없으면, 꿈이 없으면  
커서 돈도 못 벌지요.  
지금 당장 꿈을 못 찾으면  
나는 커서 무엇이 될까요?



## <군포소식>이 시민 원고를 기다립니다.

**제출방법** 이메일 gunpo-city@nate.com, 매월 접수  
**원고분량** 150자 이상, 900자 이내(글자 10포인트 기준)  
**문의** 군포시청 홍보실 390-0663  
※ 원고가 채택된 분에게는 문화상품권(3만원)을 드립니다.

상품권 발송을 위한  
개인 정보 수집 동의

• 개인 정보의 수집 목적 : 당첨 시 본인 확인 및 상품권 배송  
• 수집하는 개인 정보 항목 : 성명, 전화번호, 주소  
• 개인 정보의 보유 및 이용 기간 : 1년 보유 후 파기

동의함   
동의 안함

# 주민들 스스럼없이 드나들고 소통하는 무대 만들고 싶어요

## 연극동호회 <창연>

군포시 연극동호회 극단 '창연'의 류동협 대표는 70여 명의 연극 한 편엔 슬픔과 기쁨, 분노와 좌절 등 마치 한 사람의 인생이 고스란히 담겨 있다고 말한다. 18세 소년과 배우지망 미대생, 50대 중반 중년남성까지 다양한 연령층으로 구성된 극단 '창연'은 창단된 지 만 4년째에, 올린 공연만 10여 편이 넘는 어엿한 군포시 대표 아마추어 극단이다. 내년 2월 말 공연을 앞둔 뮤지컬 '빨래'와 아동극 연습에 한창인 '창연'을 만나, 그들의 '인생과 연극' 이야기를 들어봤다.

글 노경희 사진 주효상

### 10대에서 50대까지 단원 연령층도 다양

무술을 업으로 삼았던 극단 '창연'의 류동협 대표(41)는 운동에만 매진하다 보니 사람이 그리워 연극에 관심을 두게 됐다. 류 대표는 "무술 역시 무대에서 하는 공연의 일종이라 연극과 아예 관련이 없지는 않다"라며 "무술을 하다 알게 된 연출가 등과 인연을 이어가 연극을 시작하게 됐다"고 말했다.

군포시민을 대상으로 단원을 모집해 시작된 극단 창연은 1년에 한두 번 정도 크고 작은 공연을 하며 성장해, 올해는 4개 공연을 성황리에 마쳤다. 20여명의 단원은 뮤지컬과 아동극 팀으로 나눠 일주일에 2번씩 연습에 매진한다. 직장인의 경우 평일 저녁 시간이나 주말을 활용하고, 휴학생이나 주부들은 평일 낮에 모인다.

류 회장은 "동호회의 특성상 수익에 별다른 영향을 받지 않고, 연극을 준비하는 과정 안에서의 관계 등을 더 중요하게 생각한다"며 "그래서 단원을 선발할 때 얼마나 마찰 없이 극단 안에 융화

되느냐를 제일 먼저 본다"고 말했다.

이렇게 모인 단원들이 한 작품을 위해 준비하는 기간은 짧게는 4개월에서 길게는 6개월이다. 현재 준비 중인 공연은 서울에 사는 몽골 청년과 순진한 강원도 처녀가 만나 어려운 삶을 헤쳐 나가는 줄거리의 뮤지컬 '빨래'다. 두 달 전, 같은 공연을 성공적으로 마무리한 경험을 살려 내년 2월에 더욱 완성도 높은 공연을 선보일 생각이다. 지난 '빨래' 공연에선 군포에 거주하는 몽골 청년들을 초대하기도 했으며, 군포시청소년수련관이나 아트홀 등에서 무료 공연을 진행한 적도 있다.

한편 '창연'은 지난 10월 8일에 <경기·인천 생활예술클럽한마당>, 같은 달 29일에는 <2016 전국생활문화제>에 참가했다. 공연이 길어 다 보여줄진 못하고 갈라쇼 형식으로 몇 장면만 선보였다. 류 대표와 단원들은 "발표회나 규모가 작은 공연이라도 빠짐없이 촬영해 SNS에 올리며 시민들과 소통하고 있다"고 말했다.



### 지역민 위로 되는 질 좋은 공연 올리고 싶어

미대생이면서도 연기의 매력에 빠져 지난 7월 극단을 찾아온 이영도(23) 씨는 이번 공연에서 남편과 사별한 50대 중년의 버스 기사를 연기한다. 이 씨는 "영화 연출과 연기에 관심이 있었는데, 기초를 탄탄히 다지기 위해 창연에 입단했다"며 "연습하는 동안에는 체력이 버거워 힘들기도 하지만, 공연이 끝나면 좋은 기억만 남는 게 신기하다"며 웃었다.

"여기 있는 텔레비전, 공중전화기, 인형 탈 등 모두 저희가 만든 거예요."

미대생인 이 씨는 특기를 살려 소품들을 직접 만든다. 극단에 금전적 여유가 많지 않아 필요한 소품은 대부분 직접 만들어 무대에 올리는 편이다.

요즘은 류동협 대표가 군포시 당동의 지하 연습실을 쪼개 작은 공연장을 만들고 있다.

"의자들을 나열해 객석도 만들고, 조명도 좀 더 촘촘하게 설치해 주민들이 스스럼없이 드나들고 소통도 할 수 있

는 편안한 무대를 만들고 싶어요."

류 대표의 꿈은 이 무대에서 자신의 창작공연을 선보이는 것이다. '창연'의 살림살이를 맡아 하면서 어깨너머로 배우다 보니 연출 욕심이 생겼다는 류 대표는 "군포에는 여전히 곳곳에 문화 소외지역이 많다"며 "지역민이 위로받을 수 있는 질 좋은 공연을 올리고 싶다"는 소박한 바람을 밝혔다.



생활문화동호회 교류와 활성화를 위해 운영되고 있는 군포시의 생활문화동호회 네트워크 '군포생동감'(군포의 생활문화예술 동호회 함께 느껴요!)에 참여하고자 하는 동호회 및 시민은 군포문화재단(031-390-3071~3)에 문의하면 된다.

## ◆◆◆ 군포문화재단의 '군포생동감' 운영 사례 생활문화진흥원장상(전국 2위) 수상



(재)군포문화재단의 지역 생활문화동호회 간 네트워크 활성화 사업인 '군포생동감'이 전국 우수 사례로 떠올랐다.

'군포생동감' 운영 사례는 문화체육관광부와 생활문화진흥원이 공동 주최한 제3회 전국생활문화제의 일환으로 서울 올림픽파크텔에서 열린 '전국 생활문화동호회 교류 활성화 대회' 본선에 올라 전국 2위에 해당하는 생활문화진흥원장상을 수상했다. 경기도 내에서는 유일하게 본선에 진출한 '군포생동감'은 경기도를 대표하는 생활문화동호회 활성화 사업으로 평

가받았다. 이와 관련 대회 주최 측과 군포문화재단에 의하면 '군포생동감'은 군포문화재단 주관으로 2015년 27개 동호회 327명으로 네트워크를 구축한 이후 올해까지 64개 동호회 789명의 규모로 성장하며 불과 1년 만에 체계적인 생활문화동호회 네트워크 사례로 많은 관심을 받았다.

특히 '군포생동감'은 '2016 문화가 있는 날' 권역별 생활문화동호회 교류 프로젝트 지원사업에 선정돼 군포·성남·용인 3개 지역의 '생활문화 삼국열전'을 주관하는 등 대외적으로 군포의 생활문화 역량을 널리 알렸다.

## ◆◆◆ 소규모 공동주택(다세대, 연립주택) 보조금 지원 신청

**신청기간** 12월 1일(목) ~ 12월 30일(금)

**신청대상** 건축법 제11조에 따라 건축허가를 받아 2001년 12월 31일 이전 사용 승인된 공동주택(다세대, 연립주택)

**지원기준** - 총사업비의 최고한도 80% 이내 지원 가능 (2,000만원 이내 범위)

- 예산액보다 초과 신청 시 예산범위 내에서 심의위원회에서 결정

**구비서류** 신청서, 사업계획서, 입주자대표회의 회의록 혹은 입주인 2/3이상 동의서, 설계도서 등

**문의** 건축과 390-0402

## 겨울 유행성 질병으로부터 우리 아이 건강 지켜요~

추운 겨울, 면역력이 약한 아이들은 감기 이외에도 각종 유행성 질환에 시달리게 마련이다. 부모의 걱정을 덜고 아이의 건강을 지키며 병원비도 절약하기 위한 겨울철 유행성 질병 예방, 대처법을 알아보자.



### 축농증(부비동염)

부비동(코결굴) 안쪽의 점막에 생기는 염증이 축농증(부비동염)인데, 감기에 자주 걸리거나 알레르기성 비염이 있는 경우에 잘 생긴다. 아이들에게서 나타나는 축농증 증상은 코막힘, 두통, 누르고 끈적한 콧물 등이다. 이를 예방하기 위해서 코 주변 마사지로 혈액순환을 원활하게 하면 증상을 완화할 수 있다.

### 인후염 & 후두염

인후염과 후두염은 모두 열 감기에 걸리면 생기는 질병으로 증상이 비슷하다. 인후염은 열이 나고 기침을 하며 목 통증이 심한 게 특징이다. 후두염은 인후염보다 기침 세기가 강하고 목이 쉬며, 숨을 쉴 때 쉼소

리가 나기도 한다. 아이가 인후염에 걸렸을 때는 목에 자극 없는 음식을 먹는 게 중요하다. 맵거나 짠 음식은 제외하고 고형성분이 없는 유동식을 먹인다. 열이 3일 동안 계속되거나 물이 삼키기 어렵다면 병원에 데려가야 한다.

### 폐렴

폐렴은 말 그대로 폐에 염증이 생기는 병으로 대부분 바이러스에 의한 감염으로 인해 생긴다. 감기 같은 증상으로 시작해서 39℃에 가까운 고열이 약 나흘 동안 지속되면서 콧물, 기침, 가래 등이 동반된다. 일주일 정도 지나면 증상이 호전되지만 아이에 따라 폐렴 이후 다리가 아프다고 호소하는 경우도 있다.

이때는 관절 운동 능력이 회복될 때까지 2~3주 동안 휴식을 취하는 게 좋다.

### 노로바이러스

겨울 식중독이라 불리는 노로바이러스는 전염성이 강한 바이러스성 위장염이다. 초반 증상은 감기와 비슷하지만, 멀쩡하던 아이가 갑자기 구토와 설사를 반복한다면 노로바이러스를 의심해야 한다. 노로바이러스에 감염되면 수분을 충분히 공급해주고 삶은 감자, 바나나 등 소화하기 쉬운 음식을 먹이는 게 좋다. 또한, 손을 자주 씻고, 음식 조리 시 신경을 쓰는 등 감염에 주의를 기울여야 한다.

## 겨울 제철 영양간식 굴미역죽

Soup



굴은 '바다의 고기'라 불릴 정도로 피로해소에 좋은 타우린 성분이 풍부하며, 미역은 철분과 구리의 함량이 높아 빈혈 예방에 좋다. 제철 음식이면서 영양 만점인 굴미역죽은 환자, 임산부 등에 건강식으로 그만이다.

**재료** - 생굴(1/2컵), 불린 쌀(1컵), 물(7컵), 불린 미역(100g), 소금 약간, 참기름 약간

### 조리방법

- ① 불린 쌀을 참기름을 두른 냄비에 넣고 보통 불로 3~5분 정도 볶는다.  
**TIP** 쌀이 죽이 되면 많은 양이 되기 때문에 냄비는 조금 큰 것이 좋다.
- ② 물을 넣고 끓인다. 물은 쌀 양의 약 7배를 넣는다.
- ③ 죽이 끓기 시작하면 약 5분 정도 바글바글 끓인다. 그런 다음 제일 약한 불에 저어가면서 끓인다.
- ④ 굴은 굵은 소금을 약간 넣고 조물조물 씻은 후 불려놓은 미역과 함께 냄비에 넣는다.
- ⑤ 소금으로 간을 한 뒤 5분 정도 더 끓이면 완성!

산본보건지소 390-8924

### 2017년 영양플러스사업 대상자 모집

**모집인원** 100명(모집인원 초과 시 우선순위 적용 - 기초생활수급자 등)

**선정기준** 3가지 모두 만족 필수

- ① 주민등록상 주소지가 군포시인 임신부(6개월 이내), 수유부(1년 이내), 영유아(2012년 이후 출생)
- ② 기준 중위소득의 80% 미만인 자
- ③ 영양위험요인(저체중, 성장부진, 빈혈, 영양섭취불량)을 한 가지 이상 가진 자

**신청방법** 구비서류 지참 후 신청대상자가 직접 방문(영유아 포함)해 신청·체중측정, 빈혈 검사, 영양섭취조사

**신청기간** 12월 2일(금)~12월 6일(화) 오전 10시~오후 5시

**접수처** 산본보건지소 3층 교육실

**문의** 산본보건지소 390-8956, 8960, 8987

### 고혈압 건강교실

**일시** 12월 매주 수요일, 오전 10시~11시

**대상** 지역주민 약 30명

**장소** 산본보건지소 3층 대교육실

**방법** 선착순 전화 신청

**문의** 산본보건지소 390-8951

### 당뇨병 건강교실

**일시** 12월 매주 금요일, 오전 10시~11시

**대상** 지역주민 약 30명

**장소** 산본보건지소 3층 대교육실

**방법** 선착순 전화 신청

**문의** 산본보건지소 390-8951

### 12월 대사증후군 요리교실

**일시** 12월 22일(목) 오후 2시

**대상** 대사증후군 검진자 및 일반인 18명

**장소** 산본보건지소 3층 영양교육실

**방법** 선착순 전화 신청

**문의** 산본보건지소 390-8926

### 치아홈메우기 사업

**기간** 연중

**대상** 관내 초등학교 학생

**대상 치아** 치아우식증이 발생하기 전의 제1, 제2대구치 (8개)

**시술비** 무료

**방법** · 군포시 보건소 홈페이지를 통한 시술 예약  
 ▶ www.gunpohealth.or.kr → 회원가입 → 구강보건예약

· 예약일자에 보건지소 방문 시술

**문의** 산본보건지소 390-8921, 8930, 8962