

# 나의 자랑 우리 중랑

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

2025. 09. 중랑소식 vol. 588

발행인 중랑구청장 류경기  
발행일 2025년 8월 25일 월요일  
편집장 홍보담당관  
주소 서울시 중랑구 봉화산로 179  
인터넷 jungnang.go.kr



## 02 기획특집

- ▶ 생애주기별 중랑의 행복정책
- ▶ 구민과 함께 이룬 성과

## 07 구정소식(행정)

- ▶ 매니페스토 경진대회 수상
- ▶ 2025 주민등록 사실조사

## 16 중랑은 지금

- ▶ SH본사 신내동 이전
- ▶ 하반기 신규 개관시설



모바일로 만나는  
중랑구 소식



음성으로 만나는  
중랑구 소식



# 40만 구민이 행복한 도시 중랑구민 행복정책

## 어린이

## 아이 키우기 좋은 중랑

UN 유니세프 아동친화도시 인증



### 임신 준비부터 출산까지 든든한 중랑

#### 난임·건강임신 준비 지원

- 난임·건강임신 준비 지원 및 임신부 등록관리  
난임시술 의료비 지원(난임부부 시술비 등)  
임산부 의료비 지원(청소년·고위험 임부 등)
- 임신 사전건강관리 지원사업  
가임기 남녀의 가임 검사를 지원하여 난임 예방  
난소기능검사 및 정액검사 등 가임력 검사 지원

건강증진과 모자보건팀 ☎ 02-2094-0874

#### 따뜻한 중랑 산후조리 지원

- 산모·신생아 건강관리 지원  
건강관리사가 출산가정에 방문하여 산후 회복  
및 신생아 양육 지원(본인부담금 90% 지원)
- 산후조리경비 지원  
출산가정 대상 출생아 1인당 산후조리경비  
100만 원(쌍태아 200만 원) 바우처 지급

건강증진과 모자보건팀 ☎ 02-2094-0833

#### 양육지원금 3종 세트

- 첫만남이용권  
첫째아 200만 원, 둘째아 이상 300만 원 1회 지급
- 가정양육수당  
미취학 86개월 미만 가정양육 영유아 월 10만 원 지급
- 부모급여  
2세 미만 아동 월 50 ~ 100만 원 지급

보육지원과 다문화팀 ☎ 02-2094-1792

### 아이와 부모 모두 행복한 보육 공간



실내놀이터 양원점[2호점]

#### 중랑 실내놀이터



- 대상** 연나이 2세 ~ 8세(각 지점별 상이)  
**내용** 아이들의 놀 권리를 보장하고 부담 없는  
가격으로 이용하는 서울형 키즈카페  
**현황** 총 4개소

#### 2025년까지 총 7개소 확충 목표

- 망우본동주민센터점[5호점] '25. 12. 개관
- 늘푸른공원점[6호점] '25. 12. 개관
- 중랑역점[7호점] '25. 12. 개관

보육지원과 보육행정팀 ☎ 02-2094-1768

#### 중랑구 공동육아방



- 대상** 만 5세 이하 영유아(보호자 동반)  
**내용** 영유아 발달 놀이 프로그램,  
실내놀이공간 조성  
**현황** 총 10개소

보육지원과 보육행정팀 ☎ 02-2094-1766

#### 장난감 도서관

- 대상** 미취학 자녀 가정  
**내용** 영유아 성장과정에 필요한  
장난감을 가정에 대여  
**현황** 총 3개소

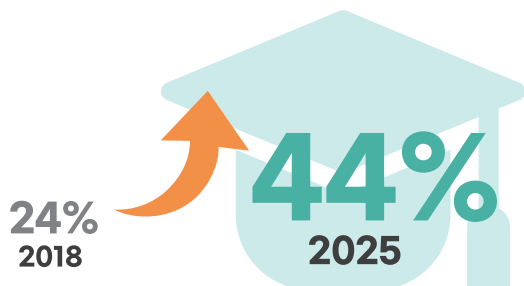
보육지원과 보육행정팀 ☎ 02-2094-1766

# 청소년 교육 1번지 중랑

미래로 가는 최고의 교육도시 중랑



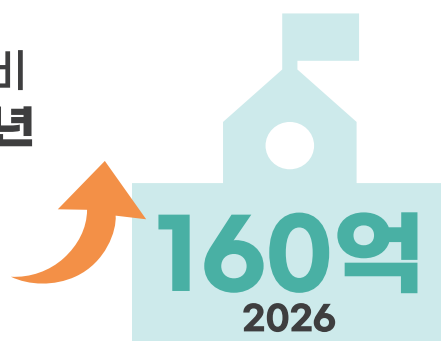
서울권 4년제  
대학교 진학률  
2배 상승!



학교교육지원경비  
18년도 대비 26년  
4배 확충!

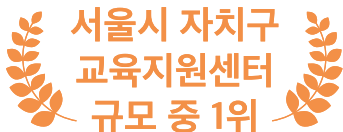


38억  
2018



## 아이들의 꿈이 자라나는 교육 공간

### 방정환교육지원센터



대상 중랑구민 누구나  
운영시간 평 일 09:00 ~ 22:00  
토요일 10:00 ~ 18:00  
위치 중랑구 망우로 325(상봉동)  
내용 맞춤형 교육 프로그램 제공, 학습 및 체험공간 등 지원

• 프로그램 8,202회 운영, 205,424명 이용('25. 7.)

방정환교육지원센터 ☎ 02-2094-1885

### '25. 11. 준공 제2방정환교육지원센터

위치 면목동 626-11  
내용 기초과학실험실, 과학체험실,  
AI프로그램실 운영

교육지원과 교육기획팀 ☎ 02-2094-1894



### 딩가동 6번지 NEW

준공 '25. 12.  
위치 중화동 314-38 외 1  
내용 노래방, 댄스실, 상담실 등

### 천문과학관 NEW

준공 '27. 상반기  
위치 면목동 1316-8  
내용 천체관측실, 천체투영실 등



## 청소년커뮤니티공간 '딩가동'

대상 관내 초5 ~ 고3 청소년 누구나  
내용 자유공간(보드게임, 다락방, 노래방 등)  
청소년 운영위원회 등 운영  
현황 총 5개소 운영

• 이용자 수 194,981명 ('20. ~ '25. 7.)

아동청소년과 청소년팀 ☎ 02-2094-6965

## 중랑청소년문화예술창작센터

대상 관내 초5 ~ 고3 청소년 누구나  
내용 문화예술 분야 학교 연계 프로그램,  
상설 프로그램 운영  
현황 총 1개소 운영

• 이용자 수 8,111명 ('24. 10. ~ '25. 7.)

아동청소년과 청소년팀 ☎ 02-2094-6962

## 우리동네키움센터

대상 돌봄이 필요한 모든 초등학생  
내용 상시·일시돌봄, 돌봄 프로그램,  
급·간식 제공  
현황 총 6개소 운영

• 이용자 수 95,297명 ('20. 2. ~ '25. 7.)

아동청소년과 아동정책팀 ☎ 02-2094-6946



# 청장년 경제 중심 중랑

청년과 함께 힘차게 뛰는 중랑

1,000개 기업 10,000개 일자리



## 중랑청년청

위치 중랑구 중랑역로 159(묵동 246-4)

대상 19 ~ 39세 청년 누구나

내용 청년 활동 공간 제공 및 청년 특화 프로그램 운영

이용자수 8,818명('24. 9. ~ '25. 7.)

지역경제과 청년지원팀 ☎ 02-2094-2272



## '25. 11. 개관 청년취업사관학교



### 청년취업사관학교 조성

위치 상봉동 100, 청년주택 3층

내용 IT전문 교육기관 조성을 통한 4차 산업 실무인재 양성

지역경제과 청년지원팀 ☎ 02-2094-2272

### 청년 취·창업 및 경제·문화 지원 프로그램

- 70개 사업 운영, 13,198명 참여('18. ~ '25.)
- 취업 특강 및 멘토링, 취업교육, 재테크교육 등

지역경제과 청년지원팀 ☎ 02-2094-2273

## 경제 성장의 든든한 울타리, 경제산업 거점 시설

### '26. 7. 준공 중랑패션지원센터



#### 패션봉제산업 클러스터 조성

- 중랑구 대표 산업 '패션봉제업' 경쟁력 강화
- 중랑패션지원센터 건립('26. 7. 준공)
- 양원지구 패션산업 고도화단지 건립('27. 7. 준공)

### '28. 11. 준공 중랑창업지원센터



#### 신내첨단클러스터 조성

- 지식산업 1·2센터 운영(635개 기업, 5,283명 고용)
- 양원지구 내 첨단기업 유치('27. 7. 준공)
- 중랑창업지원센터 건립('28. 11. 준공)

## 청장년의 경제활동을 지원합니다

### 중랑의 경기 살리는 지역화폐 1,681억원 발행

- 중랑사랑상품권 1,666억 원 발행('20. ~ '25.)
- 중랑땡겨요 상품권 15.1억 원 발행('24. ~ '25.)

### 중랑아카데미 50플러스 평생교육

- 대상 40 ~ 64세 중·장년
- 내용 인생 제2막을 준비하는 중·장년층 직업역량 강화 평생교육 운영



어르신 일자리 역대 최대규모 3,580명


# 어르신

## 효도 잘하는 중랑

### 어르신 일상에 활력이 넘치는 중랑

#### 경로당 운영 지원 확대


- 136개 경로당 운영비 지원 확대 및 입식 가구 지원
- ('18.) 33 ~ 49만 원 → ('25.) 53 ~ 75만 원



**최대 75만 원**

#### 어르신 일자리 2배 확대

- 어르신 일자리 총 17,671명 참여('18. ~ '25.)
- 어르신 일자리 역대 최대 규모 참여  
· ('18.) 1,273명 → ('25.) 3,580명



**총 17,671명**

### 어르신 여가시설 확충

- 구립경로당 2개소 확충('18. ~ '25.)  
※ 25년 전체 경로당 수 : 136개소
- 면목유수지·면목천로 어르신쉼터 조성('23.)
- 화랑마을시니어센터 조성('24. 8.)  
· 위치 : 동일로154길 38(묵동)  
· 내용 : 경로당, 중랑시니어클럽 등 운영
- 보훈회관 리모델링 준공('25. 1.)



## 100세 시대를 위한 건강·문화프로그램



### 중랑구 시니어모델

- 대상** 40명(60세 이상 중랑구민)
- 내용**
- 구정 소식지 등 구정 홍보물 제작 참여
  - 주 1회 모델교육 실시 및 모델 패션쇼 참여
  - 구 행사·축제 참석 및 홍보, 부서별 사업 홍보활동 지원 등

### 어르신 맞춤형 건강관리사업

- 대상** 65세 이상 어르신 2,000명  
※ 16개 전 동 운영
- 내용**
- 방문간호사, 운동처방사, 영양사, 어르신 건강리더가 가정 방문
  - 어르신 건강평가 및 요구도 조사에 따른 맞춤형 건강관리서비스 제공



### 중랑구립파크골프장

- 대상** 중랑구민 누구나
- 위치** 묵동 361-5 일대, 월릉교 ~ 이화교 사이(묵동)
- 운영시간** ※ 매주 월요일 휴무
- 4 ~ 9월 : 07:00 ~ 18:50
  - 10 ~ 3월 : 08:00 ~ 16:50

### 걷기클럽

- 대상** 중랑구민 누구나
- 기간** 3월 ~ 11월(7, 8월 미운영)
- 내용**
- 1 ~ 7클럽 운영(중랑천, 봉화산둘레길 등)
  - 클럽별 운영일정 및 걷기코스 상이





지역이행평가 5년 연속 최고등급(SA)

# 중랑구민

## 함께 이루어낸 성과

놀라운 성장, 눈부신 미래! 중랑



면목선 신내 - 청량리  
경전철 **22**분

2029년  
착공

2034년  
개통

GTX-B 상봉 - 서울역 **10**분

2024년 1월  
착공

2030년  
개통



아침골목청소

**170** 회 추진  
**137** km 추진  
**5,586** 명 참여

중랑서울장미축제



2년 연속 방문객  
**300만명** 돌파



2025년 5월 중랑장미카페 개관

자연재해 안전도

**5** 회 연속  
최고등급



침수방지시설 (2018년 - 2025년)

**2,895** 가구 설치

도로열선 (2021년 - 2024년)

**2,950** m 설치

2021년 이후  
국토부·서울시  
주택개발사업 후보지

**27** 개소  
**1.6** km<sup>2</sup>

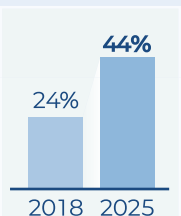
서울시  
**1위**

개소수  
면적  
기준



서울권 4년제  
대학진학률

**2배** 상승



2026년 160억 원  
학교교육지원경비

**660억** 원 확보

(2018년 - 2025년)



나의 자랑  
우리 중랑

구청장과 함께하는  
중랑마실

**265** 회 추진  
**8,697** 명 참여



중랑사랑상품권

**1,666억** 원 발행  
(2020년 - 2025년)

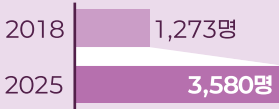
40만 구민이 40만 구민을 돕는  
중랑동행사랑넷

참여자 수  
**10,165** 명

2025년  
1월 1일  
홈페이지 개시



어르신  
일자리



**17,671** 명 참여

장애인  
일자리



**1,490** 명 참여

다목적  
복합청사

**5** 개소 조성



중랑의 핫한 소식을 전해드립니다

## 중랑은- 지금!

### 2025년 매니페스토 우수사례 경진대회

## 중랑구 최우수상 수상 '중랑동행 사랑넷'

중랑 동행 사랑넷이 '2025년 전국 기초단체장 매니페스토 우수사례 경진대회' 사회적 자본 분야에서 최우수상을 수상했습니다.

중랑구는 2023년에 이어 3년 연속 매니페스토 우수사례 경진대회에 수상하는 쾌거를 이루었습니다.

앞으로도 중랑구는 중랑 동행 사랑넷을 중심으로 이웃이 이웃을 돕는 따뜻한 복지를 실현해나가겠습니다.



### ♥ 중랑 동행 사랑넷

'25년 1월 전국 최초로 중랑구에서 개발한 복지플랫폼

총 참여자수

10,165명 참여  
(331개 사업 등록)

도와주고 싶어요

4,375명 참여

도움이 필요해요

5,790명 참여

중랑 동행 사랑넷 참여자를 기다립니다!



(참여QR코드)

<http://www.jungnang.go.kr/donghaeng>

중랑 동행 사랑넷에서는 365일 참여자를 기다리고 있습니다.  
도움이 필요한 구민에게 따뜻한 손길을 내밀어보세요!  
지금 바로 참여해주세요!

## 2025 주민등록 사실조사 안내

전 국민을 대상으로 진행되는 2025년 주민등록 사실조사에 적극적인 참여 부탁드립니다.

조사기간 7. 21.(월) ~ 11. 26.(수)

조사방법

- 7. 21.(월) ~ 8. 31.(일)까지 본인의 주민등록지에서 정부24앱 설치 후 비대면 주민등록 사실조사에 참여하세요.
- 비대면 사실조사에 참여하지 않은 세대와 중점조사 대상 세대는 9. 1.(월) ~ 10. 23.(목)까지 방문조사가 이루어집니다.

※ 중점조사 대상 : 100세 이상 고령자, 장기거주 불명자, 사망의심자 등

조사내용 주민등록사항과 실제 거주사실의 일치 여부 확인

문의 관할 동주민센터



### 중랑의 주택개발사업 정보를 한 눈에!

## 면목역3의8구역 가로주택정비사업 조합설립인가

면목동 156-1번지 일대 「면목역3의8구역 가로주택정비사업」의 조합설립인가 신청과 관련하여 「빈집 및 소규모주택 정비에 관한 특례법」 제23조 및 같은 법 시행령 제21조의2에 의거 조합설립인가 처리하고 구보에 게재하였습니다. 향후 지상 29층, 408세대의 주거환경으로 거듭날 예정입니다.

위 치 면목동 156-1번지 일대 고 시 일 '25. 7. 10.(목)

사업규모 14365.23㎡ / 지상 7층 ~ 29층, 공동주택(408세대)

조합명칭 면목역3의8구역 가로주택정비사업조합

- '25. 1. 23. 면목동 156-1번지 일대 모아타운 관리계획 승인고시
- '25. 4. 8. 조합설립인가 신청
- '25. 7. 10. 구보게재 및 고시



주택개발추진단 모아주택팀 ☎ 02-2094-6922

민생회복  
소비쿠폰

나의 자랑  
우리 중랑

사용은 중랑에서!

신청기간

- 1차 : '25. 7. 21.(월) ~ 9. 12.(금) 까지
- 2차 : '25. 9. 22.(월) ~ 10. 31.(금) 까지

※ 2차 지급대상 : 국민의 90%(소득 상위 10% 제외)

문의전화

- 중랑구 콜센터 02-2094-2822
- 전담 콜센터 1670-2525
- 국민콜 110 / 다산콜센터 120





## 중랑구의회 소식

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

### 중랑구의회, 가평군 조종면 수해복구 지원 총력

성금·구호물품 전달하고, 폭염 속 구슬땀 흘리며 복구 활동 동참



서울특별시 중랑구의회(의장 최경보)는 집중호우로 큰 피해를 입은 경기도 가평군 조종면을 찾아 수해복구 지원에 나섰습니다. 이날 중랑구의회는 성금 200만 원과 150만 원 상당의 구호물품을 전달하며 피해 주민들에게 따뜻한 위로를 전했습니다. 폭염경보가 발효된 무더운 날씨 속에서도 최경보 의장을 비롯한 구의원과 의회사무국 직원 등 30여 명은 구슬땀을 흘리며 복구 작업에 힘을 보탰습니다. 참여자들은 토사로 뒤덮인 과수원의 흙을 퍼내고, 무너진 배수로를 정비했으며, 부러진 나뭇가지를 치우는 등 현장 곳곳에서 피해 복구에 총력을 기울였습니다. 중랑구의회는 앞으로도 어려움에 처한 이웃들에게 따뜻한 손길을 전하고, 주민과 함께하는 현장 중심의 의정활동을 지속적으로 펼쳐나갈 계획입니다.

### 중랑구의회, 수해 예방 현장 점검

중랑구의회 의장단, 집중호우 대비 침수 취약지역 점검 및 대책 주문



서울특별시 중랑구의회(의장 최경보) 의장단은 집중호우에 대비해 중랑천 일대 침수 취약 지역을 방문하여 서울중랑위터파크 등 주요 시설의 수해 예방 상황을 점검하고, 선제적 대응 방안 마련을 주문하였습니다. 이날 현장 점검에는 최경보 의장을 비롯해 최윤찬 부의장, 나은하 의회운영위원장, 최은주 행정재경위원장, 조현우 복지건설위원장이 함께했으며, 의회사무국과 중랑구청 치수와 관계 공무원들도 동행하였습니다. 장안교 상류 둔치와 서울중랑위터파크 등 주요 침수 우려 지역을 중심으로 시설물의 안전 상태와 수방 대책을 확인하고, 실무진으로부터 기상 상황 대응 계획에 대한 설명을 들었습니다. 중랑구의회는 앞으로도 여름철 자연재해에 철저히 대비할 수 있도록 현장 중심의 의정활동을 지속하고, 예방 중심의 대응 체계 강화를 위해 집행부와 적극 협력해 나갈 계획입니다.

### 2025년도 중랑구의회 회의운영 일정(안)

연간 기본일정 : 총 98일(정례회 2회 47일, 임시회 5회 51일)

회의구분	회의기간	회의일수	주요 부의안건
제278회 임시회	8. 28.(목) ~ 9. 11.(목)	15	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 추가경정예산안</li> <li>• 일반안건 처리</li> </ul>
제279회 임시회	10. 20.(월) ~ 10. 29.(수)	10	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 행정사무감사 지적사항 처리결과 보고</li> <li>• 일반안건 처리</li> </ul>
제280회 정례회	11. 28.(금) ~ 12. 22.(월)	25	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2026년도 예산안 및 기금운용계획안</li> <li>• 일반안건 처리</li> <li>• 국정질문</li> </ul>

※ 상기 회의기간 및 부의안건은 변경될 수 있습니다.





## 의회 갤러리 제277회 정례회 복지건설위원회



**조현우 위원장**  
(면목본동, 면목2동, 면목5동, 상봉2동)



**이은경 부위원장**  
(목1동, 목2동)



**최윤찬 위원**  
(망우본동, 신내1동)



**조성연 위원**  
(면목4동, 면목7동)



**이윤재 위원**  
(목1동, 목2동)



**한성수 위원**  
(상봉1동, 신내2동)



**김대형 위원**  
(면목본동, 면목2동, 면목5동, 상봉2동)



**고강섭 위원**  
(중화1동, 중화2동)

## 제277회 정례회 의결 의원발의 조례

지난 제277회 정례회(2025. 06. 09. ~ 06. 27.)에서 의결된 중랑구의회 의원 발의 조례 6건을 소개합니다. 조례와 관련한 자세한 사항은 중랑구의회 홈페이지(council.jungnang.go.kr)와 자치법규 정보시스템[www.elis.go.kr('서울특별시 중랑구'로 이동)]을 통하여 확인하실 수 있습니다.

### 1. 서울특별시 중랑구 장애인등을 위한 전동보장구 보험 가입 및 지원 조례 전부개정조례안

- 대표발의자 : 이윤재 의원
- 발 의 자 : 최경보, 최윤찬, 한성수, 조현우, 김미애, 고강섭, 김민주, 이은경, 최은주 의원

### 2. 서울특별시 중랑구 결혼친화환경 조성에 관한 조례안

- 대표발의자 : 이은경 의원
- 발 의 자 : 조현우, 김미애, 한성수, 이윤재 의원

### 3. 서울특별시 중랑구 자원봉사활동 지원 조례 일부개정조례안

- 대표발의자 : 이윤재 의원
- 발 의 자 : 최경보, 최윤찬, 한성수, 조현우, 김미애, 고강섭, 김민주, 이은경, 최은주 의원

### 4. 서울특별시 중랑구 공동주택 관리의 감사에 관한 조례안

- 대표발의자 : 이윤재 의원
- 발 의 자 : 최경보, 최윤찬, 한성수, 조현우, 김미애, 김민주, 이은경, 최은주 의원

### 5. 서울특별시 중랑구 체육시설 설치 및 운영에 관한 조례 일부개정조례안

- 대표발의자 : 김대형 의원
- 발 의 자 : 최경보, 박열완, 나은하, 최은주, 김민주 의원

### 6. 서울특별시 중랑구 군복무 청년 상해보험 지원 조례안

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



## 중랑구의회, 2025년 의정체험 의회교실 운영

운영시기 연중(중랑구의회 비회기중)

대 상 관내 초, 중, 고등학교 학생 및 직능단체 ※ 초등학생의 경우 자율 토론이 가능한 5 ~ 6학년 위주  
인 원 1회 20명 내외

신청방법 참가 15일 전까지 전화 및 인터넷으로 신청

문의사항 중랑구의회 의회교실 담당(☎02-2094-2076)

※ 중랑구의회 홈페이지 참조(council.jungnang.go.kr)



행정·생활·복지

모두가 존중받고  
모두가 행복한 양성평등 사회

# 2025 양성평등주간

양성평등주간이란?

남성과 여성의 조화로운 발전을 통해 정치, 경제, 사회, 문화의 모든 영역에서 일과 가정의 양립을 실천하여 실질적인 남녀평등의 이념을 구현하기 위해 제정된 주간입니다.

양성평등주간 기념행사 및 특별강연

**대 상** 중랑구민 누구나  
**일 시** 9. 4.(목) 15:00 ~ 17:30  
**장 소** 중랑구청 지하대강당  
**내 용** 유공자 표창 및 특별강연



양성평등 기념 명사특강

**강연주제** “사례로 보는 스톡킹과 교제 폭력의 심리”  
**강 사** 박지선 교수  
(숙명여자대학교 사회과학대학 사회심리학과)

양성평등주간 행사 일정

구분	일시	장소	프로그램명	주관
포럼	9. 2.(화) 10:00	망우마중마을활력소 3층 대회의실	<돌봄, 새로운 상상 - 이중돌봄과 공동체 돌봄>	중랑구성평등활동센터 동부권직장맘지원센터 중랑건강공동체
강연	8. 27.(수) 15:00	환경교육센터 2층 환경컨퍼런스홀	기후돌봄 : 거친 파도를 다같이 넘어가는 법	중랑구환경교육센터
	9. 2.(화) 14:00	중랑노인종합복지관	생활지원사 근골격계질환 예방	중랑구노동자종합지원센터
	9. 6.(토) 13:30	환경교육센터 2층 환경컨퍼런스홀	길고양이, 어떻게 돌봐야 할까	중랑구환경교육센터
영화제	9. 4.(목) 19:00	중랑양원시네마	영화 <벌새> 상영	중랑구노동자종합지원센터
	9. 6.(토) 10:00	상봉메가박스	영화 <생츠토퍼> 상영 & GV	중랑구성평등활동센터
전시회	9. 1.(월) ~ 9. 7.(일)	관내 11개 도서관	<돌봄> 도서특별 전시회	중랑구립정보, 중랑구립면목정보, 양원숲속, 중랑상봉, 중화문학, 중랑숲어린이, 중화어린이, 면목3.8동·목2동·신내1동·중화1동새마을작은도서관
	9. 1.(월) ~ 9. 7.(일)	초록상상 & 망우마중마을활력소 & 중화마중마을활력소	그림책 전시회	초록상상
문화 행사	9. 4.(목) 10:00 (재료 소진 시까지)	신내1동주민센터	<돌봄, 새로운 상상> 마음으로 전하다	신내1동새마을 작은도서관
	9. 4.(목) 14:00 ~ 16:00	신내1동새마을 작은도서관열람실	<돌봄, 새로운 상상> 손끝으로 전하다	신내1동새마을 작은도서관

보육지원과 양성평등팀 ☎ 02-2094-1784

‘중랑 ESG 공모전’ 개최

**대 상** 중랑구 소재 공공기관·기업·학교·단체 등  
**공모기간** 8. 20.(수) ~ 9. 19.(금) 18:00까지  
**공모주제**  
- (실천분야) 생활 속 ESG 실천 및 모범 사례 등  
- (교육분야) 지속가능발전-ESG 교육 및 추진 사례  
**응모방법** 중랑구청 홈페이지 접수 또는 이메일 (jinsh@jn.go.kr) 및 우편 / 방문 접수  
**우수사례** ESG실천/교육우수 인증서·인증현판 제공  
기획예산과 지속가능발전팀 ☎ 02-2094-1864

9월은 재산세 납부의 달

**납세 의무자** 6. 1. 현재 재산 소유자  
**과세대상** 주택(1/2), 토지  
**납부기간** 9. 16.(화) ~ 9. 30.(화)  
**납부방법**  
- 은행방문 : 시중은행·농협·수협·우체국·새마을금고 등  
- 이택스(ETAX) : 계좌이체, 신용카드 납부  
- 스마트폰(STAX) : 계좌이체, 신용카드 납부  
- ARS : 1599-3900으로 전화 후 ARS 안내에 따라 납부  
재산취득세과 재산1팀, 재산2팀 ☎ 02-2094-1312,1313

정리수납 전문봉사자 양성교육  
교육생 모집

**대 상** 중랑구민(성인, 30명)  
**모집기간** 8. 25.(월) ~ 선착순 마감(신규 우선)  
**교육일시** 9. 23.(화) ~ 11. 18.(화)  
15:00 ~ 17:00(매주 화, 총 8회)  
**장 소** 중랑구 자원봉사센터 회의실  
(중랑구청 제2청사 4층)  
**신청방법** 이메일(manyzer0@jn.go.kr) / 센터 방문  
중랑구 자원봉사센터 ☎ 02-2094-1655

중랑구 패션봉제 공용장비실  
이용 안내

**대 상** 중랑구 소재 의류제조 생산업체 및 샘플·패턴실 이용 디자이너 등  
**운영시간** 평일 09:00 ~ 18:00  
(점심시간 12:30 ~ 13:30)  
**장 소** 망우로77길 12, 2층(망우동)  
**내 용**  
- CAD/CAM 자동재단 : 직기, 다이마루 소재원단  
- 특수미싱 임대 : 오드랩프, 엔드리스삼봉, 바스미싱, 웰팅기  
**문의** 전화(02-496-5425) 또는 방문 상담  
기업지원과 패션봉제팀 ☎ 02-2094-1286

‘찾아가는 자전거 이동수리·세척’  
일정 안내

**대 상** 중랑구민  
**일 시** 매주 일요일 10:00 ~ 18:00  
**내 용** 자전거 단순고장 무상 수리 및 정비, 고온·고압 스팀 세척 및 에어 세척  
**장 소**

일 시	장 소
9. 7.(일)	브라운스톤태릉(공릉로18길 59)
9. 14.(일)	사가정센트럴아이파크(동일로92길 40)
9. 21.(일)	신내동성4차(봉화산로 216)
9. 28.(일)	신내역금강펜테리움(용마산로136길 160)

교통행정과 교통시설팀 ☎ 02-2094-2582

자녀출산 무주택 가구 주거비 지원

**대 상** '25. 1. 1. 이후 자녀를 출산한 중랑구 거주 무주택 가구  
※ 기준 중위소득 180% 이하, 전세보증금 3억 원 또는 월세환산액과 월세 합산 130만 원 이하  
**내 용** 자녀를 출산한 무주택 가구에 월 최대 30만 원(최장 2년) 주거비 지원  
**신청기간** 8. 1.(금) ~ 10. 31.(금)  
**신청방법** 몽땅정보만능키(umppa.seoul.go.kr) 홈페이지 신청  
**문의** 서울시 여성가족재단(☎ 1533-1465), 다산콜센터(☎ 02-120)  
보육지원과 다문화팀 ☎ 02-2094-1792



## 중랑구립 문화예술단체 작은 음악회 '안녕! 가을' 개최



중랑구립 문화예술단체 작은 음악회 「안녕! 가을」이 수림대공원 공연장에서 열립니다. 무더운 여름과 작별하고 아름다운 선율 속에서 풍요로운 가을의 시작을 느껴보세요. 지역 주민의 예술적 감성을 채워 줄 중랑구립 문화예술단체 연합 공연에 많은 관심과 관람 바랍니다.

**대 상** 중랑구민 누구나  
**일 시** 9. 13.(토) 15:00 ~ 17:00  
**장 소** 수림대공원 공연장(목동)  
**내 용** 가을맞이 중랑구립 문화예술단체 작은 음악회 개최

### 중랑구립 문화예술단체(참가단체)

실버합창단	여성합창단	실버악단	청소년 오케스트라
-------	-------	------	-----------

문화관광과 문화공연팀 ☎ 02-2094-1802

## 「중랑용마폭포축제」 참가자를 모집합니다

행사명	중랑재능공쿠르 (중랑문화재단)	제11회 중랑 청소년 백일장 (중랑문화원)	제6회 중랑역사퀴즈대회 (중랑문화원)
참가자격·내용	- 중랑구에서 거주, 직장, 학업 생활을 하는 누구나 - 노래, 댄스, 연주, 미술 등 특정 장르 제한 없음	- 중랑구 초·중·고 학생 100명 (선착순 접수) - 운문(시), 산문 분야	- 중랑구 초등학교 학생과 가족 2인 1조 100팀 - 중랑구 역사와 문화유산 일반 역사 상식
접수기간·방법	- 8. 18.(월) ~ 9. 10.(수) - 이메일 접수 (performance@jnfac.or.kr)	- 8. 18.(월) ~ 9. 17.(수) - 온라인 접수 (문화원 홈페이지 구글폼 접수)	- 8. 18.(월) ~ 9. 17.(수) - 이메일 접수 (jungnangcc@naver.com)
대회 일정·장소	9. 27.(토) 용마폭포공원 메인무대	9. 27.(토) 10:00 ~ 13:00 용마폭포공원 축구장	9. 27.(토) 14:00 ~ 15:40 용마폭포공원 축구장

※ 참가서류 및 기타 자세한 내용은 중랑문화재단 홈페이지(jnfac.or.kr) 및 중랑문화원 홈페이지(ejnc.kr)를 참고하시기 바랍니다.

중랑문화재단 축제공연팀 ☎ 02-3407-6533, 6537 / 중랑문화원 ☎ 070-8146-6421, 6425

### ‘중랑 이음:인문학’ 최정균 교수 강연 개최

**대 상** 중랑구민 누구나  
**일 시** 9. 26.(금)  
10:30 ~ 12:00  
**장 소** 중랑구립정보도서관  
4층 강당  
**강연주제** 이기적 유전자,  
그 너머의 길  
**신청기간** 9. 19.(금) 10:00 ~ 9. 25.(목)  
**신청방법** 중랑구립정보도서관 홈페이지 신청  
**수 강 료** 5천 원



최정균 교수

중랑구립정보도서관 ☎ 02-3407-1100

### ‘9월 명사특강’ 이호선 교수 강연 개최

**대 상** 중랑구민 누구나  
**일 시** 9. 12.(금)  
10:00 ~ 11:30  
**장 소** 중랑구청 지하대강당  
**강연주제** 공감하는 부모,  
행복한 아이  
**신청기간** 8. 26.(화)  
14:00 ~ 선착순 접수  
**신청방법** 방정환교육지원센터 홈페이지  
온라인 사전접수



이호선 교수

방정환교육지원센터 ☎ 02-2094-1885

### 중랑청소년문화예술창작센터

## 9월 아트청 프로그램 안내

**기 간** 9. 1.(월) ~ 9. 30.(화)  
**장 소** 면목7동복합청사 3층 아트청  
**내 용**

프로그램명	일 시	대 상
[댄스] 함께 추는 K-pop 댄스	매주 토 13:00 ~ 14:30	초3 ~ 6학년, 12명
[댄스] 나도 스트리트 댄서	매주 토 14:30 ~ 16:00	중고등학생, 12명
[시각] 종이로 무엇까지 만들 수 있을까	매주 화 14:00 ~ 15:30	초3 ~ 4학년, 10명
[연극] 미스터리하고 신비한 세계로 떠나는 여행	매주 목 15:00 ~ 16:00	초3 ~ 4학년, 10명

**수 강 료** 무료

**신청기간** 8. 25.(월) ~ 선착순 마감

**방 법** QR코드로 신청



중랑청소년문화예술창작센터 ☎ 02-495-3370

### 중랑문화재단

## 2025 이중섭 어린이 미술대회

**대 상** 전국 유치원생 및 초등학생  
**일 시** 9. 20.(토) 10:00 ~ 15:00  
**장 소** 중랑캠핑숲 잔디광장(송림길 172)  
**접수기간** 9. 1.(월) ~ 9. 12.(금) 18:00(선착순 접수)  
**접수방법** 중랑문화재단 홈페이지 신청

중랑문화재단 문화정책사업팀 ☎ 02-3407-6528

### 중랑문화원

## 우리동네 버스킹 공연

**일 시** 9. 12. ~ 26.(매주 금) 16:00 ~ 17:30  
**장 소** 사가정 마을마당  
**내 용** 음악, 기악, 퍼포먼스 등 매주 3팀 공연  
※ 공연 일정은 기상상황에 따라 변경될 수 있습니다.

중랑문화원 ☎ 02-492-0066

### 웅기테마체험관

## 9월 공예 체험프로그램

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

구분	강좌명	강의일정
웅기 공예	부엉이 캔들홀더	수 10:00 ~ 12:00, 15:00 ~ 17:00
	선인장 볼	목 10:00 ~ 12:00, 15:00 ~ 17:00
	강아지 머그컵	토 10:00 ~ 12:00, 14:00 ~ 16:00
한지 공예	직 접시	목 10:00 ~ 12:00, 15:00 ~ 17:00
	2칸꽃이	토 10:00 ~ 12:00, 14:00 ~ 16:00

웅기테마체험관 ☎ 02-3407-6546~7



교육도시 중랑, 중랑구 교육정보를 한 곳에!

교육정보 통합제공 웹

중랑e학당



홈페이지 주소 jnehakdang.jungnang.go.kr

18개 교육 기관 정보

망우역사문화공원 / 행복도시농업센터 / 중랑구 환경교육센터 /  
중랑구육아종합지원센터 / 중랑구청 / 방정환교육지원센터 /  
자치회관 / 평생학습관 / 면목미디어센터 / 양원미디어센터 /  
중랑아트센터 / 중랑문화재단 / 중랑구 도서관 6개소

## 방정환교육지원센터 프로그램

신청기간 8. 26.(화) 14:00 ~ 선착순 마감(프로그램별 일부 상이)

방 법 방정환교육지원센터 홈페이지(educenter.jungnang.go.kr) 신청

장 소 중랑구 방정환교육지원센터 [중랑구 망우로 325(상봉동)]

※ 자세한 사항은 방정환교육지원센터 홈페이지를 확인하시기 바랍니다.

구분	프로그램명	일시	대상
진학	1:1 대입컨설팅(상시)	매주 화 15:00 ~ 21:00	학생 & 학부모
	1:1 대입컨설팅(토요일)	9. 6.(토) 10:00 ~ 17:00	학생 & 학부모
진로	미래세계 VR 체험	9. 6. ~ 9. 27.(토) 13:00 ~ 17:00	초2 ~ 중등
	2025 중랑드림하이 진로박람회	9. 18.(목) 9:00 ~ 16:00	중등
	드림하이 직업체험 : 푸드스타일리스트	9. 20.(토) 10:00 / 13:00	초등 / 중등
학습	디딤돌 멘토링	8. 27.(수) ~ 11. 7.(금) 17:00 / 19:00	초5 ~ 고2학년
가족	가족과 함께하는 한국사 <양부일구와 측우기/봉수대>	9. 13.(토) 10:30 / 13:00	초1 ~ 6 & 보호자
	가족과 함께하는 세계사 <그리스 / 프랑스>	9. 20.(토) 10:30 / 13:00	초1 ~ 6 & 보호자

방정환교육지원센터 ☎ 02-2094-1885

## 중랑구립도서관 프로그램

신청기간 및 수강료 프로그램별 상이 방 법 도서관 홈페이지(jungnanglib.seoul.kr)

※ 자세한 사항은 중랑구립도서관 홈페이지를 확인하시기 바랍니다.

구 분	프로그램명	일정	대 상
구립도서관 공통	오픈북클럽 <얼리버드 나잇아울>	9월 2 / 4주 수·목·금 얼리버드 북클럽 10:00 ~ 12:00 나잇아울 북클럽 19:00 ~ 21:00	고등학생 이상
중랑정보 도서관	<중랑 공감소통 인문학> 남호성 교수 시에 대한 모든 것	9. 3. ~ 9. 24. 매주 수 19:00 ~ 21:00	누구나
면목정보 도서관	<우리동네 공방체험> 수제청 만들기	9. 10.(수) 10:00 ~ 12:00 (접수 : 9. 3.(수) 10:00)	성인
중랑상봉 도서관	<다시배움1750> 하종강, 하승우 교수 한국사회와 노동 그리고 공공성	9. 5.(금) / 9. 12.(금) 19:00 ~ 21:00	청소년 이상 누구나

중랑구립도서관 도서관운영팀 ☎ 02-3407-1107~8

## 중랑행복도시농업센터 프로그램

신청기간 8. 25.(월) 10:00 ~ 선착순 마감 수 강 료 성인 2천 원, 아동 1천 원

방 법 중랑구청 홈페이지(jungnang.go.kr) 및 서울시공공서비스예약시스템 신청

장 소 중랑행복도시농업센터(중랑구 신내동 256-14, 청남공원 내)

프로그램명	일시	내용	대상
꽃이 피어나는 행복한 꽃차	9. 3.(수) 14:00 ~ 16:00 9. 10.(수) 14:00 ~ 16:00	메리골드 꽃차 만들기	성인
힐링원예교실	9. 12.(금) 14:00 ~ 16:00 9. 19.(금) 14:00 ~ 16:00	가을을 담은 작은 정원 - 국화키우기	
몸에 이로운 풀요리	9. 20.(토) 14:00 ~ 16:00	뽕잎나물 장아찌 만들기	
이끼테라리움교실	9. 13.(토) 10:00 ~ 12:00 9. 23.(화) 10:00 ~ 12:00	‘시크릿가든’ 테라리움 만들기	누구나
채식밥상을 부탁해	9. 13.(토) 14:00 ~ 16:00	건포도 오곡강정 만들기	

도시농업과 도시농업센터팀 ☎ 02-3422-1085

## 중랑구 환경교육센터 프로그램

신청기간 8. 26.(화) 14:00 ~ 선착순 마감

방 법 중랑구 환경교육센터 홈페이지(jungnang.go.kr/ecoEdu)

수 강 료 무료 장 소 중랑구 환경교육센터

프로그램명	일시	대상
환경그림책과 미술놀이	9. 16. ~ 9. 30.(화요일, 총 3회) 16:00 ~ 17:30	유아(19년생) ~ 초등 3학년
가을에 만나는 우리동네 나무들	9. 6.(토) 10:00 ~ 11:30	초등학교(1 ~ 2학년)
내가 몰랐던 멸종과 진화 이야기	9. 20.(토) 10:00 ~ 11:30	초등학교(1 ~ 3학년) 및 남성 양육자
길고양이 어떻게 돌봐야 할까	9. 6.(토) 13:30 ~ 15:00	초등학교 1학년 ~ 성인
초록 히어로	9. 27.(토) 10:00 ~ 11:40	초등학교(4 ~ 6학년)
커피잔란, 지구잔란	9. 10.(수) 10:00 ~ 11:30	성인
एको시네마-먹다 버릴 지구는 없다	9. 24.(수) 10:00 ~ 11:30	성인
친환경 소재가 뭐길래!	9. 25.(목) 10:00 ~ 11:30	

중랑구 환경교육센터 ☎ 02-3423-2981~2

## 중랑미디어센터(면목·양원) 프로그램

신청기간 8. 26.(화) 10:00 ~ 선착순 마감 방 법 미디어센터 홈페이지(jnmc.or.kr)

장 소	프로그램명	내용	일정	수강료
면목센터 (용마산로 209, 쌍용더플래티늄 104동 B1)	재미있는 숏폼 제작 클래스(심화)	스마트폰으로 숏폼 제작	9. 2. ~ 9. 23.(화) 10:00 ~ 12:00 / 4회	20,000원
	프리미어프로(심화)	컴퓨터 영상 편집 교육	9. 3. ~ 10. 1.(수) 10:00 ~ 12:00 / 5회	25,000원
	미리캔버스 120% 활용법	컴퓨터로 디자인 제작	9. 4. ~ 9. 25.(목) 14:00 ~ 16:00 / 4회	20,000원
양원센터 (용마산로 670, 신내역 프라디움 더테라스 202동 B1)	[SNS 운영] 블로그 마케팅의 모든 것	소상공인을 위한 블로그로 홍보 하기	9. 5. ~ 9. 19.(매주 금) 10:00 ~ 13:00 / 3회	20,000원
	[AI 활용] 아이와 함께하는 AI 동화 만들기	AI를 활용해 스토리와 삽화를 제작해 동화책을 완성한다	9. 6. ~ 9. 27.(매주 토) 10:00 ~ 12:00 / 4회	20,000원
	[영상편집] 프리미어 프로 완전 정복	프리미어 프로로 시작하는 영상 편집 기초	9. 16. ~ 9. 30.(매주 화, 목) 10:00 ~ 12:00 / 5회	25,000원

면목미디어센터 ☎ 02-2094-0663 / 양원미디어센터 ☎ 070-4155-0669

## 중랑미디어센터(면목·양원) 무료 영화 상영회

신청기간 8. 26.(화) 10:00 ~ 선착순 마감 방 법 미디어센터 홈페이지(jnmc.or.kr)

장 소	구 분	일 정	상영작
면목센터 (용마산로 209, 쌍용더플래티늄 104동 B1)	와글와글 시네마	9. 6.(토) 14:00	꿀벌 대소동
		9. 13.(토) 14:00	토이 스토리4
		9. 20.(토) 14:00	부니 베어
		9. 27.(토) 14:00	가 필드 더 무비
양원센터 (용마산로 670, 신내역 프라디움 더테라스 202동 B1)	노필독립예술극장	9. 3.(수) 19:00	올파의 딸들
		9. 5.(금) 19:00	그 자연이 네게 뭐라고 하니
		9. 12.(금) 19:00	두 사람
		9. 19.(금) 19:00	키메라

면목미디어센터 ☎ 02-2094-0665 / 양원미디어센터 ☎ 070-4155-0665



중랑문화원 ☎ 02-492-0066

## 건강한 중랑살이, 중랑구보건소가 함께합니다

### 65세 이상 어르신 무료 결핵검진 안내

**대 상** 65세 이상 어르신  
**장 소** 중랑구보건소 2층 결핵검진실  
**기 간** 연중

※ 검진 가능 시간 : 평일 09:00 ~ 17:00(점심시간 12:00 ~ 13:00 제외)

**검사항목** 흉부 엑스선 검사(검사결과 이상 유무에 따라 객담 검사 진행)

**준 비 물** 신분증(주민등록증, 운전면허증, 장애인등록증 등)

보건행정과 결핵검진실 ☎ 02-2094-0187

### 식품 포장용기, 알고 쓰면 더 안심!

**대 상** 중랑구민, 관내 음식점 영업주  
**내 용**

- 식품용 기구·용기 올바른 사용법
- 전자레인지 사용 가능한 용기의 구별법 및 사용법
- 식품 종류별 적절한 용기 사용법 및 플라스틱 용기 사용 시 유의사항

**홍보자료 게시** 중랑구 보건소 홈페이지 > 정보마당 > 보건소 소식 > '용기' 검색

위생과 식품위생팀 ☎ 02-2094-0779

### 영양이랑 운동이랑 상봉건강교실

**대 상** 대사증후군 위험 요인(혈압, 공복혈당, 중성지방 등) 1개 이상인 중랑구민  
**일 시** 9. 18.(목) ~ 11. 20.(목) 15:00 ~ 17:00(매주 화·목, 총 20회)

**장 소** 보건지소 2층 보건교육실(상봉2동 복합청사)

**접수방법** 홈페이지, 전화 및 직접 방문(선착순 마감)

**내 용**

- 체력요소별 체력수준 평가 및 영양지수 평가
- 대사증후군 및 체성분 검사
- 대사증후군 질환, 영양, 운동 교육

보건지소(상봉2동 복합청사 1층) ☎ 02-2094-0500

### 안전한 맨발 걷기를 위한 파상풍 예방접종 안내

**접종대상**

- 성인 중 10년 이내 접종력 없는 분
- 상처 감염에 취약한 당뇨 환자, 면역저하자 등
- 맨발 걷기, 야외 활동이 잦은 분 등

**접종항목** Tdap(파상풍 / 디프테리아 / 백일해) 또는 Td(파상풍 / 디프테리아)

**접종기관** 가까운 의료기관(방문 전 의료기관에 유선 확인 필수)

※ 접종 가능 의료기관 확인 : 예방접종도우미 사이트(nip.kdca.go.kr)

**비 용** 본인 부담(신분증 지참)

건강증진과 예방접종실 ☎ 02-2094-0825

### 8주 건강 체중 챌린지 건강 BODY 활력 프로그램 참여자 모집

**대 상** 체중관리가 필요한 20 ~ 64세 중랑구민 60명

**운영기간** 9. 11.(목) ~ 11. 6.(목) (매주 화·목) 10:00 ~ 11:30

**장 소** 서일대학교 체육관(면목동), 중랑쿠킹스튜디오(중랑구청 제2청사)

**내 용**

- 개인별 운동 역량을 고려한 체계적인 운동 프로그램 및 영양 상담
- 건강한 식단을 직접 만들어보는 저염·저당 조리실습 영양 프로그램

**신청기간** 8. 25.(월) ~ 9. 5.(금) ※ 선착순 마감

**신청방법** 중랑구보건소 홈페이지 온라인 신청 및 전화 접수



건강증진과 건강생활팀 ☎ 02-2094-0843, 0844

### 서울대학교병원 김봉년 교수의 사춘기 멘탈 처방

**대 상** 아동·청소년 자녀를 둔 부모 400명(선착순 마감)

**일 시** 9. 10.(수) 10:00 ~ 12:00

**제 목** 2025년 아동·청소년 학부모 강좌

**주 제** 서울대학교병원 김봉년 교수의 사춘기 멘탈 처방

**강 사** 김봉년 교수(서울대학교어린이병원 소아청소년 정신과)

**장 소** 중랑구청 지하 대강당

**신청기간** 8. 12.(화) ~ 9. 5.(금)

**신청방법** QR코드(구글폼) 또는 전화접수(☎02-3422-5921~3)



중랑구청신건강복지센터 ☎ 02-3422-5921~3

### 건강칼럼

#### 임신 중 혈압 관리



양 오 승

중랑구보건소 의사

임신 중 고혈압은 임신 전부터 있었던 경우도 있고, 임신 중에 새롭게 발생하는 경우도 있습니다. 우선 '만성 고혈압'은 임신 전에 이미 고혈압이 있었거나, 임신 초기 20주 이내에 발생한 경우이고, '임신성 고혈압'은 임신으로 인한 고혈압으로 임신 20주 이후에 발생합니다. 특히 고령 임신부가 많아지고 비만 인구가 늘어나고 시험관아기 시술을 하는 경우가 증가하면서 임신 중 고혈압 위험이 높아졌습니다. 임신성 고혈압은 임신 말에 가까워질수록 발생 가능성이 높아지며, 갑자기 발병하고 급격히 진행되는 경우가 많습니다. 고혈압과 함께 두통, 시야 장애, 명치 부위의 통증 등의 증상이 나타나면 바로 산부인과 진료를 받아야 합니다. 임신성 고혈압이 심해지면 경련을 일으켜 산모와 태아의 생명까지도 위협할 수 있습니다. 임신성 고혈압의 20% 정도에서 단백뇨가 발생하여 임신중독증으로 진행합니다. 임신 중 고혈압을 예방하려면 임신 전부터 건강한 생활 습관들을 유지하고 정기적으로 의사를 찾아 검진을 받는 것이 중요합니다. 임신 전부터 꾸준히 건강한 식단을 유지하고, 규칙적인 운동과 스트레스를 잘 관리하고 건강한 체중을 유지하는 것도 중요합니다.

건강증진과 모자보건팀 ☎ 02-2094-0839



## 우리동네 이야기

### 무더운 여름, 시원한 마음을 나누는 '열무김치 나눔 행사'



면목5동 적십자봉사단(단장 원유옥)이 한부모 가정 및 독거어르신을 위하여 열무김치를 담그고 30가구에 직접 전달하며 이웃 사랑을 실천하였습니다. 면목5동 적십자봉사단에서 십시일반 돈을 모아 진행하여 더욱 뜻깊은 나눔이었습니다. 면목5동 적십자 봉사단 원유옥 단장은 “열무김치가 이웃에게 작은 위로가 되었으면 좋겠다”고 하였습니다.

면목5동 복지1팀 ☎ 02-2094-6183

### 중랑 동행 사랑넷 '효드림 결연식' 개최



묵1동 주민센터는 '중랑문' 지역봉사단체와 어르신 가족 맺기 효드림 결연식을 개최했습니다. 어르신 가족 맺기 효드림 결연 사업은 중랑 동행 사랑넷 어르신돌봄사업의 일환으로, 지역 봉사자들이 어르신들의 가정을 찾아가고 안부전화를 드려 어르신들과 정서적 관계를 맺을 수 있도록 도울 예정입니다.

묵1동 복지1팀 ☎ 02-2094-6424

### '한[寒]여름 복과일 나눔' 신선한 여름의 선물을 전하다



망우본동 행복나누리협의회(위원장 윤형자)는 망우본동 주민센터에서 한국마사회 중랑지사의 지원으로 한여름 복과일 나눔행사를 진행하였습니다. 무더위와 폭염으로 지친 어르신과 저소득 가정 100가구에 신선한 제철 과일 꾸러미를 직접 전달하여 이웃에게 따뜻한 나눔을 실천하였습니다.

망우본동 복지1팀 ☎ 02-2094-6509

### 독자퀴즈

2025년 매니페스토 우수사례 경진대회에서 최우수상을 수상한 전국 최초 중랑구 개발 복지플랫폼의 이름은? (7면 참조)

- ① 중랑 행복 사랑넷 ② 중랑 희망 사랑넷  
③ 중랑 동행 사랑넷



정답을 맞힌 20명을 추첨하여 소정의 모바일 서울사랑상품권을 보내드립니다.

응모기간 8. 25.(월) ~ 9. 8.(월)

당첨결과 9. 9.(화) **추첨방법** 전산추첨

**정답 올리는 곳**

중랑구청 홈페이지 > 구민참여 > 인터넷접수 > 기타모집

**당첨자 확인**

중랑구청 홈페이지 > 중랑소개 > 중랑소식 > 구정소식

홍보담당관 홍보팀 ☎ 02-2094-0562

6탄

## 나눔으로 빛나는 자원봉사 이야기

<비대면 성인 자원봉사 기본교육 안내>

**참여대상** 교육을 희망하는 중랑구민 누구나

**참여방법** 서울시자원봉사센터 V클래스 (vclass.seoul.kr) 신청

**수강일정** 매월 셋째주(월) ~ 넷째주(금) 중 편한 시간 수강(1시간)  
※ 봉사시간 1시간 인정

**자원봉사 씨앗 심기 project**

## 자원봉사 기본교육

중랑구자원봉사센터

자원봉사센터 자원봉사팀 ☎ 02-2094-1656

## 중랑이 좋아요

### 생수 한 병이 주는 여유, 봉화산 동행길의 '중랑옹달샘'

우리동네통신원 김준태 님

햇살 좋은 날, 봉화산 동행길을 따라 걷다 보면 작지만 고마운 쉼터를 만나게 됩니다. 바로 '중랑옹달샘'입니다. 봉수대공원과 옹기테마공원 입구에 마련된 중랑옹달샘에서는 시원한 생수를 무료로 나눠주고 있어 땀을 식히기 딱 좋은 선물이 되죠. 봉화산뿐만 아니라 용마산, 중랑천 제방 등 총 9곳에서 중랑옹달샘을 만나볼 수 있다고 하니 무더운 여름을 이겨낼 힘이 됩니다. 하루 다섯 번 물이 채워진다는 중랑옹달샘 앞엔 늘 생수를 들고 웃는 구민들의 모습이 보입니다. 자연 속 그늘 아래에서 생수 한 병을 들고 잠시 숨을 고르면 일상의 피로도 함께 내려놓게 된답니다. 누구나 편히 걸을 수 있는 봉화산 동행길은 이처럼 구민을 위한 배려가 곳곳에 숨어 있어 더욱 특별합니다. 걷는 길 위에 나눔이 있고, 그 안에 따뜻한 마음이 담겨 있는 곳, 중랑 옹달샘이 있는 봉화산 동행길로 발걸음을 옮겨보는 건 어떨까요?

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



### 중랑옹달샘



**대상** 중랑구민 누구나  
**위치** 공원 및 중랑천제방 9개소  
**내용** 여름철 폭염 대비 야외 생수 냉장고 운영

**내년 여름에 다시 만나요!**



# 중랑의 눈부신 발전은 계속됩니다

## “SH본사 ‘신내동 이전’ 본격 추진!”



공연장  
600석

'29. 12. 준공

위 치 신내동 318번지 일대  
규 모 2개동 / 지하 3층·지상 27층(연면적 84,045㎡)  
주요시설 업무시설, 근린생활시설, 공연장(600석)

- '19. 08. : SH공사 중랑구 이전 확정
- '23. 09. : 주요현안 합의  
(SH본사 이전, 전문공연장, 분양주택 도입 검토)
- '25. 07. : SH 시행방침 수립
- '25. 09. ~ '26. 11. : 출자 타당성 검토 및 설계 등
- '26. 12. ~ '29. 12. : 착공 및 준공

도시계획과 행정복합타운건설팀 ☎ 02-2094-2175

### 제2방정환교육지원센터



'25. 11. 준공



위 치 면목동 626-11  
규 모 지하 1층 ~ 지상 7층  
주요시설 과학실험체험실, 북카페,  
AI프로그램실, 다목적실 등

방정환교육지원센터 ☎ 02-2094-1885

## “하반기 신규 개관시설을 기대하세요!”

### 용마산 스카이워크



'25. 10. 준공



위 치 면목동 산1-3  
규 모 용마산 자락길 종점 ~ 갈딱고개 사이  
주요시설 하늘숲길(154m), 하늘전망대,  
무인휴게소

공원녹지와 공원기획팀 ☎ 02-2094-2356

### 중화2동 공원지하 공영주차장



'25. 10. 준공



위 치 중화동 311-6 일대  
규 모 3,783㎡  
주요시설 기부채납 공원부지를 활용하여  
지하 1층에 공영주차장 100면 조성

주차관리과 주차기획팀 ☎ 02-2094-2653

### 봉화산 옹기가마체험장



'25. 11. 준공



위 치 신내동 779-4 등 7필지  
규 모 5,632㎡  
주요시설 옹기가마 및 체험장 건립,  
주민 휴식·여가공간 조성 등

공원녹지와 공원기획팀 ☎ 02-2094-2356

### 망우역사문화공원 안전보행로



'25. 11. 준공



위 치 망우역사문화공원 순환도로  
규 모 순환도로 삼거리 ~ 동락정(0.5km)  
※ 기존 : 중랑망우공간 ~ 순환도로 삼거리(1.8km)  
주요시설 보행 데크로드 및 안전난간 설치 등

망우역사문화공원과 망우공원시설팀 ☎ 02-2094-6822