

지역 매 아 리

김제하나새마을금고

전통시장 이용활성화 사업 추진

김제하나새마을금고(이사장 박종권)는 추석명절을 맞이하여 MG희망나눔 전통시장 이용활성화 지원사업을 추진한다. 전국적으로 새마을금고는 1급고 1전통시장 자매결연 추진사업이 정례화되어 있는데 100개의 신청금고 중 김제하나새마을금고가 이번 사업에 선정되어 1천만 원 상당의 물품지원을 받게 되었다.

이번 사업은 전통시장의 경쟁력 강화 및 지역 경제 활성화를 유도하기 위해 실시하는 것으로 9월 5일부터 물품 소진 시까지 김제전통시장을 이용하는 고객들은 금액별(합산가능하며 1만 원 이상, 3만 원 이상) 1인 1품목의 사은품을 증정 받을 수 있다.

한편 김제하나새마을금고는 김제사랑상품권 및 은누리상품권 활성화사업과 전통시장 고객 사은행사 지원 등을 통해 전통시장 활성화에 기여하고 있으며 앞으로 다양한 지원사업을 통해 지역 경제 활성화와 어려운 이웃을 위한 지원을 이어나간다는 계획이다.

/김제=곽노태 기자

김제시보건소, 11월 28일까지

비만운동교실 실시

김제시보건소(소장 김형희)는 현대인들의 가장 큰 질병 위험요인 중 하나인 비만 관리 및 예방을 위해 비만운동교실(타бата)기구근력운동)을 지난 3일부터 11월 28일까지 실시한다.

김제시보건소 비만교실은 매주 화요일과 목요일 오후 2시 30분에서 3시 30분까지 보건소 2층 한방증진실 및 체력증진실에서 운영한다.

이번 비만교실 참석자에게는 프로그램 시작 전·후 개인별 체성분 검사와 혈액 및 기초체력 검사를 실시하여 비교분석하고 올바른 운동 및 식습관에 대한 영양상담 등 맞춤형 비만관리 서비스를 제공할 계획이다.

타бата 운동이란, 일명 '하루 4분의 기적'이라 불린다. 한 동작 당 바른 자세로 빠르게 고강도 운동 20초 후 10초 휴식을 수행하는 것이 기본 룰이며, 이 동작을 8번 반복 운동 한다.

타бата 운동의 가장 큰 장점은 짧은 시간의 투자에도 불구하고 운동 강도가 높으며, 운동이 끝난 후에도 우리 신체는 운동이 지속되고 있는 것처럼 인식하여 칼로리를 소모한다는 점이다.

특히 지난 상반기 비만교실 참가자들의 타бата기구근력운동 결과 체지방률, 혈압, 혈당이 감소하였으며 특히 배근력향상에 큰 도움이 된 것으로 나타났다.

/김제=곽노태 기자

# 완주 시티투어 운행 재개

## 내일부터 오성한옥마을 경유·삼례문화예술촌 화심두부거리·술테마박물관 등 코스 진행

완주 시티투어가 가을과 함께 운영을 재개한다. 5일 완주군 관광마케팅 종합지원센터(센터장 임제균)는 완주 시티투어 운영을 오는 7일(토)부터 재개한다고 밝혔다.

재개되는 완주시티투어는 전주 한옥마을에서 출발해 BTS 방문이후로 전국적인 인지도를 높여가고 있는 오성한옥마을을 경유한다.

또한 인근의 위봉사와 위봉산성, 대승한지마을과 화심두부거리, 삼례문화예술촌과 대한민국의술테마박물관을 관광하는 정규코스로 진행된다.

가족 나들이로도 손색이 없는 완주 시티투어는 9월에는 추석연휴와 완주와일드 푸드축제 기간(9월27일~29일)을 제외한 7일, 21일에 운행하며 10월부터 11월 말까지는 매주 토요일 가을과 단풍을 테마로 한 기획코스를 운영할 예정이다.

지난 4월부터 매주 토요일 운영되던

완주시티투어는 '조선왕조의 시작과 끝'이라는 테마로 관광객들의 많은 호응을 얻었으며 5월에는 가정의 달 특집으로 대이수목원, 창포마을, 놀토

피아, 힐조타운을 잇는 계절별 기획코스 운영으로 가족여행에 재미를 더한 바 있다.

완주시티투어는 성인 기준 3000원의 저렴한 요금으로 이용할 수 있으며, 자세한 내용은 (사)마을통 홈페이지(<http://maultong.co.kr/>)에서 참고할 수 있다.

/완주=이종복기자



김제농협이 금융지점 및 하나로마트 신축공사가 지난 4일 김제시 옥산동 신축현장에서 기공식을 가졌다.



김제농협이 금융지점 및 하나로마트 신축공사가 지난 4일 김제시 옥산동 신축현장에서 기공식을 가졌다.

## 김제농협 종합센터 신축이전 첫 삽

### 김제시, 옥산동 신축현장 기공식

김제농협(조합장 이정용)이 야심차게 추진해 온 종합센터(금융지점 및 하나로마트) 신축공사가 지난 4일 김제시 옥산동 신축현장에서 기공식을 갖고 첫 삽을 떴다.

이정용 김제농협조합장은 종합센터 하나로마트 신축을 통하여 경제사업 활성화와 경쟁력있는 가격과 질 좋은 상품에 대한 서비스로 김제농협

조합원과 김제시민 모두에게 혜택을 줄 수 있는 경영전략을 모색하고 있으니 많은 기대와 이용을 부탁드립니다.

또한 김제농협 하나로마트 대형화가 지역 전통시장과 소상공인의 상권을 위축 시키는 결과를 야기할 수 있다는 우려와 달리 기존에 운영하던 하나로마트를 신축이전하여 통합운영하고 외지자본에 의한 대형 유통회사의 횡포를 막고 전통시장과 상생하여 시민들에게 질 좋은 농특

산품 유통서비스를 제공 할 계획이라고 덧붙였다.

이날 기공식에는 김제농협 이정용 조합장과 농협중앙회 최기현 김제시 지부장, 김제농협 임직원들이 참석하여 기공식 행사를 축하하였다.

기공식을 가진 김제농협 종합센터(금융지점 및 하나로마트)는 2020년 6월 오픈 예정으로 대지면적 995평에 연면적 1044평, 3층 규모로 신축 예정이다.

/김제=곽노태 기자



완주군은 지난 4일 완주군청에서 로컬아이스크림 품평회를 개최했다.

## 완주 로컬아이스크림 '인기'

### 군 품평회서 "자극적이지 않은 건강한 맛" 호응

완주군이 로컬푸드를 활용한 아이스크림 품평회를 성공적으로 마 치면서 로컬아이스크림 상품화에 탄력을 받고 있다.

5일 완주군은 사회복지의 날 기념행사가 열린 지난 4일 완주군청에서 로컬아이스크림 품평회를 개최했다고 밝혔다.

이번에 개발된 로컬아이스크림은 완주군의 각 지역에서 생산되는 농산물을 재료로 아이스바 형태의 아이스크림이다.

박기홍 우석대학교 교수가 완주 로컬푸드과실생산자협동조합(대

표 박원희)에게 기술을 이전하며 개발됐다.

품평회에서는 완주군에서 생산되는 딸기, 메론, 블루베리, 블랙베리, 배, 복숭아 등 8가지 품목의 로컬아이스크림을 선보였다.

행사장을 찾은 참여자들은 로컬아이스크림에 큰 흥미를 보이며, 적극적으로 품평회에 응했다.

한 참가자는 "복숭아 맛을 먹어 봤는데 자극적이지 않아 건강한 맛이 느껴진다"며 "아이들에게 좋은 간식거리가 될 것 같다"고 말했다.

/완주=이종복 기자

## 지평선축제, 야(夜)놀자 이색적인 볼거리 제공

김제시(시장 박준배)는 대한민국 글로벌축제 제21회 김제지평선축제에 주·야간 상설화 및 활성화를 위한 체류형 야간 프로그램 야(夜)놀자를 강화했다.

아름다운 지평선의 밤거리를 더욱 빛나게 해주는 달빛 미러볼을 올해도 설치하여 보름달을 연상케 할 계획이며 불꽃 레이저 뉴 판타지 쇼는 단순 불꽃놀이를 넘어 얼티미 환상 레이저 쇼로 메머드급 대형 멀티미디어 불꽃을 연출해 쌍룡광장에서 가을밤 하늘을 수놓을 예정이다.

또한 야간 체험형 프로그램으로 '희망 LED풍선 날리기'를 마련해 희망소원을 작성하여 LED풍선에 소원을 달아 날리는 체험이며 소원한지 등은 벽천 미술관 앞(중앙광장~쌍룡광장)에 홈페이지와 SNS에 등록된 댓글들로 한지등을 제작하여 축제장에 설치한다.

특히 10월 5일에는 야간 대표 프로그램인 '벽골제 쌍룡 햇불퍼레이드'를 관광객과 시민을 비롯한 1330명의 햇불로 축제장 전역에서 장관을 연출할 계획이다.

/김제=곽노태 기자

## 김제시보건소, 건강걷기지도자 활성화 교육 실시

김제시보건소(소장 김형희)는 5일 걷기운동의 확산을 통한 시민의 건강 증진을 도모하기 위해 건강걷기동아리 지도자 활성화 교육을 실시했다.

건강걷기동아리는 지역주민 스스로 동아리를 구성하여, 건강걷기를 실천하는 자립형 동아리로서, 생활 속 건강 증진 방안으로 큰 호응을 얻고 있는 활동이다. 이날 교육은 건강생활의 실천 분위기 조성을 위한 영양 및 비

만 관리와 함께 혈압, 혈당, 심방세동 측정 등을 통한 내 몸 바로알기와 신체 활동의 중요성 교육 등 실내 활동과 생산공원 및 전통시장 일원에서 걷기 운동의 실습 및 캠페인을 실시하였다.

교육에 참석한 걷기동아리 지도자 김모씨는 "이번 교육을 통해 걷기운동의 중요성에 대해 다시 한 번 인식하게 되었다."고 말했다.

/김제=곽노태 기자

## 지구를 시원하게 식혀주는 에너지 절약 실천 방법

1. 사용하지 않는 전기제품은 플러그에서 뽑기
2. 전기세가 많이 나오는 제품 아껴쓰기
3. 겨울철 실내 온도를 20도로 유지하고 내복 입기
4. 전기 사용량이 많은 시간대에는 전기 사용량을 줄이기

▶ 전주매일 에너지캠페인