



จดหมายข่าว เทศบาลตำบลหนองบัว

NONGBUA Subdistrict Municipality's newsletter

ปีที่ ๑๑ ฉบับที่ ๒ ประจำเดือน พฤศจิกายน ๒๕๖๗ ปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๘



ดาวน์โหลดวารสาร



ตอบแบบสอบถาม

หนองบัว พอเพียง โปร่งใส ตรวจสอบได้



034-672372-3

086-767-1678



nongbuakan



nongbua_kan@hotmail.com

จดหมายข่าว เทศบาลตำบลหนองบัว จ.กาญจนบุรี



ประจำเดือน พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๖๗ ปีที่ ๑๑ ฉบับที่ ๒ ปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๘

กิจกรรมจ่ายเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ ประจำเดือน พฤศจิกายน ๒๕๖๗

วันที่ ๑๐ พฤศจิกายน ๒๕๖๗ ณ อาคารป้องกันและบรรเทาสาธารณภัยเทศบาลตำบลหนองบัว นายสรรรุญา ชัยเจริญ นายกเทศมนตรีตำบลหนองบัว ลงสังเกตการณ์และอำนวยความสะดวกให้ผู้สูงอายุ และมอบหมายกองสวัสดิการสังคม จัดกิจกรรมจ่ายเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ ประจำเดือน พฤศจิกายน ๒๕๖๗



ที่ปรึกษา:

- นายสรรรุญา ชัยเจริญ นายกเทศมนตรี
- นายสมพงษ์ หมั่นอาจยิ้ม รองนายกเทศมนตรี
- นางวงษ์จันทร์ ประสงค์ รองนายกเทศมนตรี
- นางสาวสวณา ลีนะกุล ปลัดเทศบาล
- นางสาวสมแสน ปานรัตน์ รองปลัดเทศบาล

กองบรรณาธิการ:

๑. นางสาวกรณีย์ภักดิ์ ต้นธีระพลชัย หัวหน้าสำนักงานปลัดเทศบาล
๒. นางสาววิจิตต์วิมล ภูสุวรรณ หัวหน้าฝ่ายแผนงานและงบประมาณ

ผู้จัดทำ:

- นางสาวอภิญญา อยู่เจริญ นักวิชาการคอมพิวเตอร์ชำนาญการ

บทบรรณาธิการ:

จดหมายข่าวของเทศบาลตำบลหนองบัวก้าวเข้าสู่ปีที่ ๑๑ ฉบับที่ ๒ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๘ จัดทำโดยทีมงานเทศบาลตำบลหนองบัว ซึ่งเทศบาลตำบลหนองบัว ได้จัดทำจดหมายข่าวฉบับนี้มาเพื่อเป็นการประชาสัมพันธ์ผลงานกิจกรรมหรือโครงการที่เทศบาลได้จัดทำขึ้นตามแผนการดำเนินงาน โดยประชาสัมพันธ์เป็นรายเดือนเผยแพร่ให้ประชาชนและหน่วยงานต่างๆ ที่เกี่ยวข้องได้ทราบ

สถานที่ติดต่อ:



สำนักงานเทศบาลตำบลหนองบัว
๓๓/๓ หมู่ที่ ๑ ตำบลหนองบัว
อำเภอเมืองกาญจนบุรี
จังหวัดกาญจนบุรี ๗๑๑๙๐

การจูงล้อคร้านค้าจำหน่ายสินค้าในวันลอยกระทง

วันที่ ๑๒ พฤศจิกายน ๒๕๖๗ เวลา ๐๘.๓๐ น. ณ สวนสาธารณะริมแม่น้ำแควใหญ่เทศบาลตำบลหนองบัว (ท่าน้ำหนองบัว) นายสรรรุญา ชัยเจริญ นายกเทศมนตรีตำบลหนองบัว ลงพื้นที่พบพ่อค้าแม่ค้าที่สนใจมาจำหน่ายสินค้าในวันลอยกระทง และในการจูงล้อคร้านค้าครั้งนี้ มีนางสาวสวณา ลีนะกุล ปลัดเทศบาลตำบลหนองบัว เป็นผู้ดำเนินการชี้แจงกฎระเบียบการจำหน่ายสินค้า และขั้นตอนการจูงล้อคร้านค้าให้ผู้เข้าร่วมทราบและถือปฏิบัติเป็นแนวปฏิบัติเดียวกัน



พิธีลงนามความร่วมมือ ระหว่าง มหาวิทยาลัยราชภัฏกาญจนบุรี ร่วมกับ ภาคีเครือข่าย

วันที่ ๑๔ พฤศจิกายน ๒๕๖๗ นายสรรรุญา ชัยเจริญ นายกเทศมนตรีตำบลหนองบัว มอบหมายให้นางสมแสน ปานรัตน์ รองปลัดเทศบาลตำบลหนองบัว ร่วมพิธีลงนามความร่วมมือ เรื่อง การขยายผลระบบสารสนเทศทางการบัญชีสำหรับกลุ่มวิสาหกิจชุมชนด้วยนวัตกรรมพร้อมใช้ผ่านนวัตกรรมชุมชนเพื่อยกระดับเศรษฐกิจฐานราก ระหว่าง มหาวิทยาลัยราชภัฏกาญจนบุรี ร่วมกับภาคีเครือข่าย ณ ห้องประชุมราชาวดี ชั้น ๔ อาคารเรียนรวมคณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยราชภัฏกาญจนบุรี ซึ่งดำเนินการวิจัยในพื้นที่ ๑๐ ตำบล ประกอบด้วย ต.ท่าเสา ต.สิงห์ ต.หนองโรง ต.พระแท่น ต.ทุ่งทอง ต.หนองตากยา ต.ท่าตะคร้อ ต.หนองบัว ต.ท่ามะขาม และ ต.ปากแพรก โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมและสนับสนุนกิจกรรมต่างๆ ในการดำเนินการวิจัยแก่กลุ่มวิสาหกิจชุมชน กลุ่มอาชีพ และกลุ่มแม่บ้าน



หนองบัว พอเพียง โปร่งใส ตรวจสอบได้



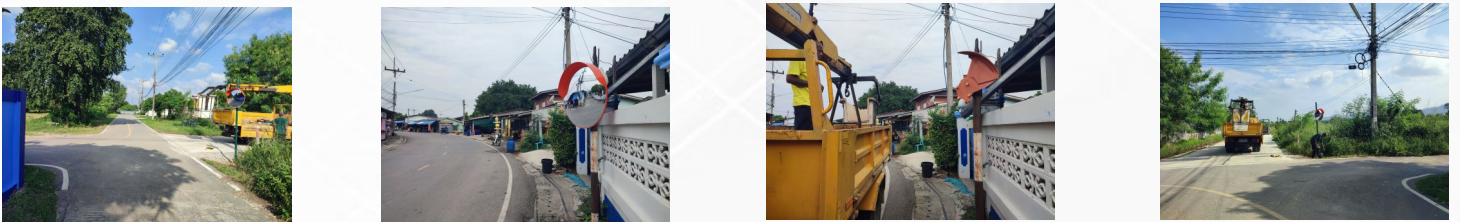
จดหมายข่าว เทศบาลตำบลหนองบัว อำเภอเมืองกาญจนบุรี จังหวัดกาญจนบุรี ประจำเดือน พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๖๗ ปีที่ ๑๑ ฉบับที่ ๒ ปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๘

งานประเพณีลอยกระทง พ.ศ. ๒๕๖๗

วันที่ ๑๕ พฤศจิกายน ๒๕๖๗ เวลา ๑๗.๐๐ น. ณ สวนสาธารณะริมแม่น้ำแควใหญ่(ท่าน้ำหนองบัว) เทศบาลตำบลหนองบัว โดยสำนักปลัดเทศบาล ได้จัดงานประเพณีลอยกระทง พ.ศ. ๒๕๖๗ ขึ้น เพื่อสืบสานประเพณีไทย โดยมี นายสรยุทธ ชัยเจริญ นายกเทศมนตรีตำบลหนองบัว เป็นประธานในพิธีเปิดงาน พร้อมด้วยคณะผู้บริหาร สมาชิกสภาเทศบาลตำบลหนองบัว กำนัน-ผู้ใหญ่บ้าน ผู้ช่วยผู้ใหญ่บ้านตำบลหนองบัว ผู้อำนวยการโรงเรียนวัดศรีอุปการาม โรงเรียนบ้านหนองบัว และผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านหนองบัว อสม. เจ้าหน้าที่จากหน่วยงานดังกล่าวและประชาชน ชมรมผู้สูงอายุเทศบาลตำบลหนองบัว เข้าร่วมพิธีเปิดงานโดยเทศบาลตำบลหนองบัว ได้จัดกิจกรรมอาทิ เดินขบวนงานลอยกระทงจากโรงเรียนวัดศรีอุปการามแห่รอบตลาดลงสู่ท่าน้ำหนองบัวการแสดงของชมรมขับกลายสายพุง หมู่ ๘ และการแสดงของหนองบัวรักษสุขภาพ การแสดงของเด็กๆในเขตเทศบาลตำบลหนองบัว ภายในงานมีร้านค้าให้ประชาชนได้ซื้อของสร้างรายได้ให้คนในชุมชน โดยมีประชาชนเข้าร่วมงานเป็นจำนวนมาก โดยบรรยากาศเป็นไปอย่างสนุกสนาน ทั้งนี้เทศบาลตำบลหนองบัว ขอขอบคุณทุกความร่วมมือของทุกภาคส่วนที่ช่วยให้งานสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี ขอขอบคุณ อปพร.ที่อำนวยความสะดวกในการจัดการจราจรตลอดงาน



ดำเนินการติดกระຈกโค้ง



วันที่ ๑๘ พฤศจิกายน ๒๕๖๗ นายสรยุทธ ชัยเจริญ นายกเทศมนตรีตำบลหนองบัว มีความห่วงใยในทรัพย์สินและความเป็นอยู่ของประชาชน จึงได้สั่งการให้เจ้าหน้าที่กองช่างดำเนินการติดกระຈกโค้ง บริเวณซอยวัดทุ่งศิริธรรมและท้ายซอยมิตรสามัคคี ม.๘ เพื่อความปลอดภัยในการใช้รถใช้ถนน



จดหมายข่าว เทศบาลตำบลหนองบัว อำเภอเมืองกาญจนบุรี จังหวัดกาญจนบุรี ประจำเดือน พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๖๗ ปีที่ ๑๑ ฉบับที่ ๒ ปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๘

โครงการกิจกรรมพัฒนาคุณภาพผู้เรียน(กิจกรรมทัศนศึกษา) ประจำปีการศึกษา ๒๕๖๗

วันที่ ๒๒ พฤศจิกายน ๒๕๖๗ นายสรรญา ชัยเจริญ ได้มอบหมายคณะครูศูนย์พัฒนาเด็กเล็กเทศบาลตำบลหนองบัวและเจ้าหน้าที่เทศบาลตำบลหนองบัว นำเด็กๆเข้าชมพิพิธภัณฑ์ประวัติศาสตร์กองพลทหารราบที่ ๙(ค่ายสุรสีห์) ตามโครงการกิจกรรมพัฒนาคุณภาพผู้เรียน(กิจกรรมทัศนศึกษา) ประจำปีการศึกษา ๒๕๖๗ ซึ่งจัดโดยงานการศึกษา สำนักปลัดเทศบาล โดยมีวัตถุประสงค์ให้เด็กเกิดการเรียนรู้จากสถานที่จริงที่มีคุณค่าทางประวัติศาสตร์ของชาติและท้องถิ่น



โครงการผ้าอ้อมผู้ใหญ่สำหรับบุคคลที่มีภาวะพึ่งพิง ประจำเดือน พฤศจิกายน ๒๕๖๗



วันที่ ๒๙ พฤศจิกายน ๒๕๖๗ นายสรรญา ชัยเจริญ นายกเทศมนตรีตำบลหนองบัว มอบหมายให้นางวงษ์จันทร์ ประสงค์ รองนายกเทศมนตรีตำบลหนองบัว พร้อมเจ้าหน้าที่เทศบาลตำบลหนองบัว ลงพื้นที่เยี่ยมบ้าน ตรวจสอบสภาพเบื้องต้น วัดความดันโลหิต ตรวจวัดค่าออกซิเจน แก่บุคคลที่มีภาวะพึ่งพิง พร้อมทั้งนำผ้าอ้อมผู้ใหญ่ ประจำเดือน พฤศจิกายน ๒๕๖๗ มอบให้บุคคลที่มีภาวะพึ่งพิง จำนวน ๕ ราย ตามโครงการผ้าอ้อมผู้ใหญ่สำหรับบุคคลที่มีภาวะพึ่งพิง ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๘ ซึ่งได้รับการ สนับสนุนงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลหนองบัว และเป็นการ ส่งมอบผ้าอ้อมผู้ใหญ่ครั้งที่ ๓ แก่กลุ่มเป้าหมาย ภายใต้โครงการฯ ดังกล่าว

ส่งเสริมกลุ่มอาชีพเกษตรกร



วันที่ ๒๙ พฤศจิกายน ๒๕๖๗ นายสรรญา ชัยเจริญ นายกเทศมนตรีตำบลหนองบัว ได้ส่งเสริมกลุ่มอาชีพเกษตรกร ด้วยการอำนวยความสะดวกด้านสถานที่จัดประชุมพร้อมทั้งได้มอบหมายให้ปลัดเทศบาลตำบลหนองบัว พร้อมเจ้าหน้าที่ร่วมสนับสนุนกิจกรรมการประชุมเกษตรกรผู้ปลูกข้าว ประจำปี ๒๕๖๗/๒๕๖๘ แก่เกษตรกรที่ปลูกข้าวในพื้นที่เขตเทศบาลตำบลหนองบัว ระหว่างเวลา ๐๙.๓๐ น. -๑๒.๐๐ น. ณ อาคารป้องกันและบรรเทาสาธารณภัยเทศบาลตำบลหนองบัว



จดหมายข่าว เทศบาลตำบลหนองบัว อำเภอเมืองกาญจนบุรี จังหวัดกาญจนบุรี ประจำเดือน พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๖๗ ปีที่ ๑๑ ฉบับที่ ๒ ปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๘

สารน่ารู้

หรือเราจะอ้วนเพราะ ... ชอบ กินเค็ม



สิ่งที่แสดงว่าคุณอาจได้รับความเค็มเกิน

-  1. ชอบกินอาหารแปรรูปเป็นประจำ
-  2. ตรวจพบภาวะโซเดียมสูงในเลือด
ที่สูงกว่า 145 mmol/L
-  3. บวม
-  4. เมื่อนึกถึงอาหารที่มีรสชาติเค็มจะมี
น้ำลายผลิตออกมาในปาก
-  5. ชอบรับประทานอาหารรสจัด
-  6. ชอบกินขนมหรือของว่างประเภท
ขนมกรุบกรอบ
-  7. เติมน้ำเกลือ ซิอิว น้ำปลา ก่อนกิน

วิธีปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้กินเค็มลดลง

-  1. เลือกทานอาหารสด ลดอาหารแปรรูป
-  2. อ่านฉลากโภชนาการ เลือกสินค้าที่มี
คำว่า Low sodium
-  3. เลือกน้ำเปล่าแทนน้ำหวาน/น้ำผลไม้
-  4. ชิมรสชาติอาหารก่อนปรุง
-  5. ตั้งเป้าหมายในการกินเพื่อลดเค็ม
โดยลดการเติมเครื่องปรุงในอาหาร
-  6. เมื่อกินอาหารนอกบ้าน อาจขอ
แยกซอสปรุงรส / สั่งเค็มน้อย

กินเค็มมากๆ
เสี่ยงโรค



ความดันโลหิตสูง



หัวใจและหลอดเลือด




กระดูกผุ



มะเร็งกระเพาะอาหาร

พท.ดร.ฉัตรภา หัตถโกศล
อาจารย์ประจำภาควิชาโภชนวิทยา คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยชินหัวด

 **คนไทยไร้พุง**
กระทรวงสาธารณสุข