



ปีที่ 8 ฉบับที่ 1 ประจำเดือนมกราคม-กุมภาพันธ์ 2567

## จดหมายข่าว



โทร/โทรสาร : ๐๓๔-๕๕๐๙๖๓ ต่อ ๑๑ <http://www.nongbua-sao.com>

Facebook: อบต.หนองบัว เพจ อบต. <https://www.facebook.com/>



### กองบรรณาธิการ

- นางพิกุล เข้มสวัสดิ์
- น.ส.จิราพร แร่ครุฑ
- น.ส.อาณดา ใจอดทน

### สาระน่ารู้

โครงการ/กิจกรรม....  
ข่าวสาระสำคัญ....  
สาระน่ารู้....  
เกร็ดความรู้....

### วัตถุประสงค์ของจดหมายข่าว

เพื่อเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ข้อมูลข่าวสารและการดำเนินงาน  
ขององค์การบริหารส่วนตำบลหนองบัวแก่ประชาชนและ  
หน่วยงานราชการต่าง ๆ  
ที่ปรึกษาจดหมายข่าว

- |                                  |               |
|----------------------------------|---------------|
| 1. นางอมรลักษณ์ ไบบัว            | นายก อบต.     |
| 2. นายกฤตดิพัฒน์ นิ่มเจริญ       | รองนายก อบต.  |
| 3. นางสาวณัฐกรณิ์ สิงห์พันข่ม่วง | รองนายก อบต.  |
| 4. นางสาวสุรัตน์ จำปาคำ          | เลขานุการนายก |



ดาวนโหลดวารสาร

แบบตอบรับวารสาร

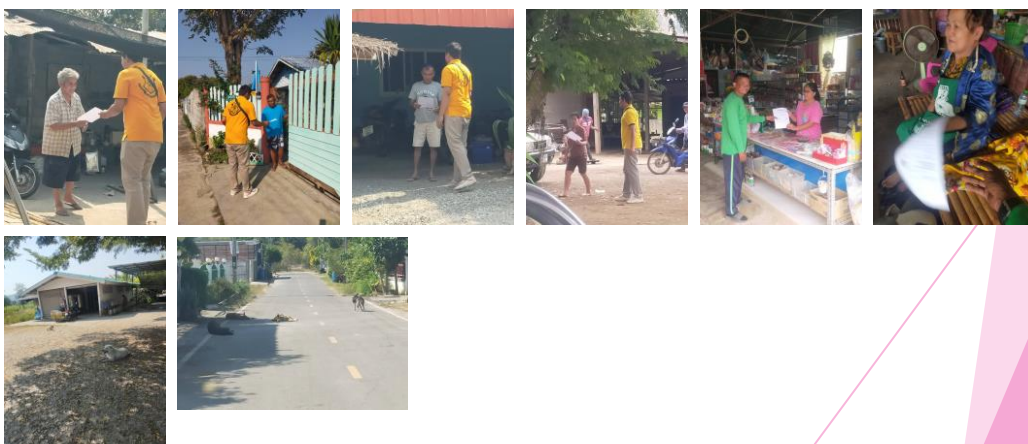
กองสวัสดิการสังคม อบต.หนองบัว ออกรับขึ้นทะเบียนสุนัขและแมว ใน  
เขตพื้นที่หมู่ที่ 4,5,6 และ 7 เพื่อขอรับบริการฉีดวัคซีน ตามโครงการสัตว์  
ปลอดโรคคนปลอดภัย



กองสวัสดิการสังคม อบต.หนองบัว ออกฉีดพ่นหมอกควันเพื่อป้องกันโรค  
ไข้เลือดออก ในหมู่ที่ 4 บ้านพุทธะ



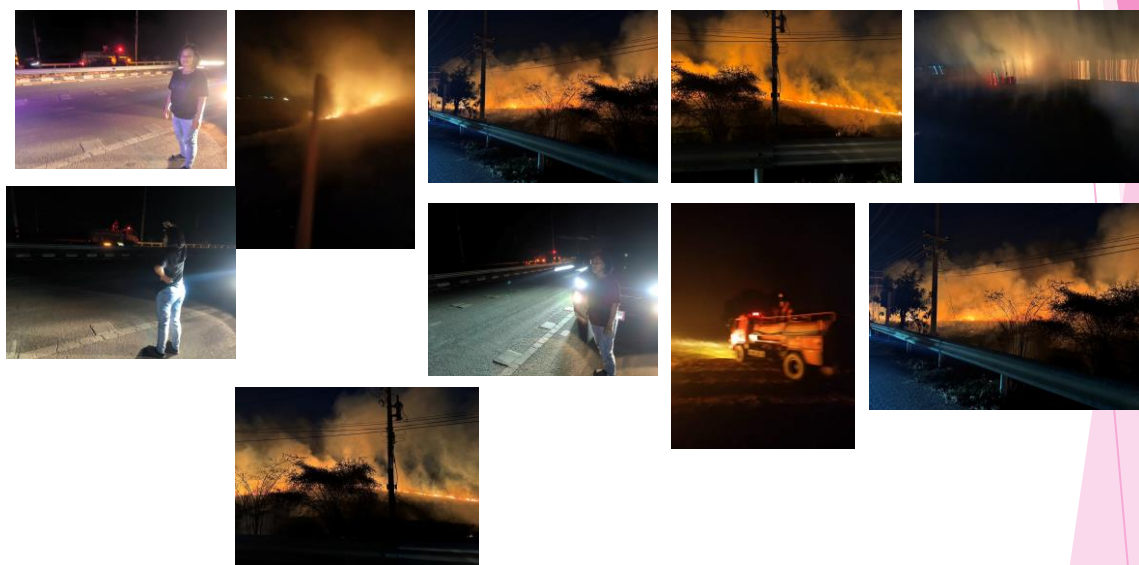
กองสวัสดิการสังคม อบต.หนองบัว ประชาสัมพันธ์การรับขึ้นทะเบียนสุนัข  
และแมว เพื่อขอรับบริการฉีดวัคซีนในพื้นที่หมู่ที่ 4,5,6 และ 7



เจ้าหน้าที่ป้องกันฯ อบต.หนองบัว ออกฉีดน้ำดับไฟ หมู่ที่ 4 บ้านพุพระ  
เนื่องจากเหตุไฟไหม้ป่าหญ้าข้างทาง และฉีดล้างศาลาเอนกประสงค์ หมู่ที่ 6



ปลัด และเจ้าหน้าที่ อบต.หนองบัว ออกฉีดน้ำดับไฟไหม้บริเวณ โค้งเขา  
แหลม หมู่ที่ 4 บ้านพุพระ เวลาประมาณ 20.00 น.



กองคลัง งานจัดเก็บรายได้ ดัดป้ายประชาสัมพันธ์การชำระภาษีโรงเรือนและที่ดิน ภาษีป้าย และค่าธรรมเนียมต่าง ๆ ในพื้นที่ อบต.หนองบัว



นายก อบต. ปลัด อบต. สมาชิก พนักงาน และประชาชน ร่วมทำบุญเลี้ยงพระเพลประจำปี 2567 ณ ศาลา SML หมู่ที่ 4 บ้านพุพระ



นายก อบต.ร่วมกิจกรรมปฏิญาณสัตย์วันกองทัพไทย ณ มณฑลทหารบกที่ 17 วันที่ 18 มกราคม 2567



นายก อบต.ร่วมประชุมกลุ่มสตรี และประชุมส่งเสริมการท่องเที่ยวต้นจามจิริ  
 ยักษ์ ณ ต้นจามจิริยักษ์ ต.เกาะตำโรง



เจ้าหน้าที่ประปา ดำเนินการซ่อมท่อแตก ติดตั้งมาตรน้ำตามคำขอ ตรวจสอบ  
 มาตรน้ำว่ามีชำรุดเสียหายหรือไม่ ถ่างปัม ตรวจสอบปั้มน้ำ



เจ้าหน้าที่ไฟฟ้า ซ่อมไฟฟ้าที่ชำรุดในหมู่บ้านหมู่ที่ 4 – 5 – 6 และ หมู่ที่ 7



ป้ายประชาสัมพันธ์การเปลี่ยนระบบจัดเก็บค่าน้ำประปา และค่าขยะ ของ  
อบต.หนองบัว โดยการสแกนผ่าน QR Code



เทียงมะตอยทางขึ้นลง หน้า อบต.หนองบัว เพื่อปรับระดับความสูงต่ำของ  
ทางขึ้น และตัดแต่งต้นไม้ให้สวยงาม



นายอนุชา สังข์ทอง นายอำเภอเมืองกาญจนบุรี ลงตรวจเยี่ยม พบปะ และมอบนโยบายการทำงาน และการแก้ไขปัญหาให้กับหน่วยงาน ผู้นำชุมชน และส่วนราชการในพื้นที่ อบต.หนองบัว เมื่อวันที่ 5 กุมภาพันธ์ 2567



เจ้าหน้าที่ ป.ป.ช. ลงพื้นที่ สํารวจแบบสอบถามการให้บริการของ อบต.หนองบัว ในภาคส่วนประชาชน บุคคลภายนอก เมื่อวันที่ 9 กุมภาพันธ์ 2567



ประชุมพนักงาน เพื่อรับทราบปัญหา และแนวทางแก้ไขปัญหาในการทำงาน  
ของแต่ละกอง วันจันทร์ ที่ 5 กุมภาพันธ์ 2567



อบต.หนองบัว จัดตั้งหมู่ประดิษฐานพระบรมฉายาลักษณ์พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว พร้อมเครื่องราชสักการะ และประดับธงชาติไทยธงตราสัญลักษณ์ เนื่องในโอกาสที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวทรงเจริญพระชนมพรรษา 6 รอบ หรือ 72 พรรษา ในวันที่ 28 กรกฎาคม 2567 บริเวณป้าย  
อบต.หนองบัว และตามอาคารสำนักงาน ของ อบต.หนองบัว



นายก อบต. ผู้บริหาร หัวหน้าส่วน อบต.หนองบัว ร่วมกิจกรรม “ชาวเมืองกาญจนน้อมใจภักดี ปกป้องและถวายกำลังใจ” ร่วมสวมใส่เสื้อโทนสีม่วง รวมพลังแสดงความจงรักภักดีต่อสมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ณ สนามหน้าศาลากลางจังหวัดกาญจนบุรี



ซ่อมไฟฟ้าสาธารณะหมู่ที่ 6



# เกร็ดความรู้

สาระและเคล็ดลับต่างๆ .... เกี่ยวกับอาหารการกิน

งานโภชนาการ

## เลือก **น้ำมัน** อย่างไร ให้ปลอดภัยต่อการบริโภค



### ● การทอดแบบน้ำมันท่วม

ที่อุณหภูมิสูงและใช้ระยะเวลานาน

ทอดที่อุณหภูมิ 175-190 °C

ทอดซ้ำไม่เกิน 2 ครั้ง

อย่าทอดนาน/อย่าทอดแน่น

- ใช้น้ำมันปาล์ม - น้ำมันมะพร้าว - น้ำมันหมู



### ● ประสลด

- ใช้น้ำมันมะกอก



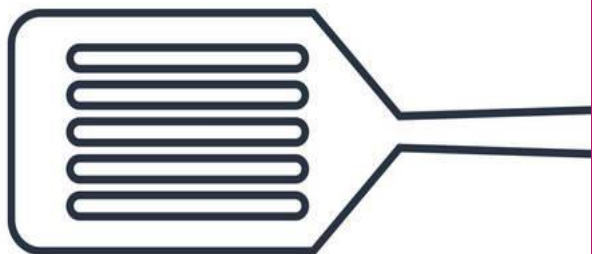
### ● การทอดหรือผัด

- ใช้น้ำมันถั่วเหลือง - น้ำมันรำข้าว
- น้ำมันเมล็ดทานตะวัน - น้ำมันคาโนลา
- น้ำมันเมล็ดชา



## เคล็ดลับน่ารู้

- \* ไม่ควรทอดอาหารโดยใช้ไฟแรงเกินไป \* ควรซับน้ำมันผิวอาหารก่อนทอด เพราะน้ำจะเร่งการเสื่อมสภาพของน้ำมัน
- \* ควรเปลี่ยนน้ำมันบ่อยๆ หากทอดอาหารที่มีส่วนผสมของเครื่องปรุงรสในปริมาณมาก \* กรองเศษอาหารให้หมดก่อนเก็บน้ำมันทุกครั้ง
- \* ควรเก็บน้ำมันใช้แล้วในภาชนะสเตนเลส หรือแก้วปิดฝาสนิทไม่ให้โดนแสงแดดเพื่อป้องกันการเหม็นหืน
- \* บริโภคของทอดแต่น้อย \* บริโภคน้ำมันและไขมันไม่เกินวันละ 6 ช้อนชา (30 กรัม)
- \* การบริโภคน้ำมันและไขมันที่มากเกินไปเป็นปัจจัยเสี่ยงในการเกิดโรคอ้วน โรคหัวใจและหลอดเลือด



# กินแบบ ลดหวาน

ในหนึ่งวันไม่ควรกินน้ำตาลเกิน 6 ช้อนชา (24 กรัม)

กิน  
หวาน

อ้วน ความดันขึ้น  
น้ำตาลในเลือดสูง

ต้องฟอกเลือด  
เร็วขึ้น



ลด การกินข้าว แป้ง  
ข้าวเหนียว ข้าวโพด

หลีกเลี่ยง

ขนมหวาน



ดอยห่าง

เครื่องดื่มรสหวาน  
นมเปรี้ยว น้ำอัดลม ชาเขียว กาแฟ



ซิมก่อนปรุง

ไม่ใส่

น้ำตาลเพิ่ม