



ประชาสัมพันธ์



โทร/โทรสาร : 034-540963 ต่อ 11 <http://www.nongbua-sao.com>

Facebook: อบต.หนองบัว

ปีที่ 2 ฉบับที่ 6 ประจำเดือนพฤศจิกายน-ธันวาคม 2561



‘Bike อุ๋นไอรัก’

สาระน่ารู้

โครงการ/กิจกรรม....

ข่าวสาระสำคัญ....

ข่าวประชาสัมพันธ์...

กองบรรณาธิการ

1. นายดาวรุ่ง บัวจุ่ม
2. นางอาณดา บัวพวง

วัตถุประสงค์ของจดหมายข่าว

เพื่อเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ข้อมูลข่าวสารและ
การดำเนินงานขององค์การบริหารส่วนตำบลหนอง
บัวแก่ประชาชนและหน่วยงานราชการต่าง ๆ
ที่ปรึกษาจดหมายข่าว

1. นายนิวัติ พงษ์โชติ นายก อบต.
2. นายอภิย์ เหมือนชู รองนายก อบต.
3. นายไพเราะ สารวิงษ์ รองนายก อบต.
2. นายจินดา เจเถื่อน ปลัด อบต.



พัฒนาทำความสะอาดศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านพุเลียบ

นายก ผู้บริหาร สมาชิก พนักงาน ลูกจ้าง อบต.หนองบัว ร่วมกันทำกิจกรรม
ทำความสะอาดศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านพุเลียบ เมื่อวันที่ 8 พฤศจิกายน 2561 เพื่อ
ต้อนรับคณะ สสส. มหาวิทยาลัยมหิดล คณะพยาบาลศาสตร์ แลกเปลี่ยนเรียนรู้
ดำเนินงานศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านพุเลียบ



กิจกรรมแลกเปลี่ยน Site Vist ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านพุเลียบ

นายก อบต.หนองบัว พร้อมด้วยคณะผู้บริหาร สมาชิกสภา พนักงาน ลูกจ้าง และคณะกรรมการศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านพุเลียบ ร่วมต้อนรับคณะเยี่ยมชมกิจกรรม "การแลกเปลี่ยนเรียนรู้การดำเนินงานศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านพุเลียบ (Site Vist)" ณ ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านพุเลียบเมื่อวันที่ 13 พฤศจิกายน 2561



ข่าวประชาสัมพันธ์

ขอเชิญร่วมบริจาคโทรศัพท์มือถือเก่าที่ไม่ได้ใช้งาน หรือใช้งานไม่ได้ ตามโครงการ "มือ
ถือเก่าไป ชีวิตใหม่มา เพื่อมอบหนังสือให้ศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก" ระยะที่ 2 บริจาคได้ตั้งแต่บัดนี้
เป็นต้นไป จนถึงวันที่ 30 ธันวาคม 2561 บริจาคได้ที่ องค์การบริหารส่วนตำบลหนองบัว
หรือติดต่อสอบถามได้ที่ โทร 034-540963 ต่อ 13 ได้ในวันและเวลาราชการ



ประเพณีลอยกระทงสืบสานวัฒนธรรม

องค์การบริหารส่วนตำบลหนองบัว ร่วมกับ เทศบาลตำบลหนองบัว รพ.สต. ตำบลหนองบัว กำหนด ผู้ใหญ่บ้าน โรงเรียน ส่วนราชการ จัดกิจกรรมประเพณีลอยกระทง สืบสานวัฒนธรรมอันดีงาม วันพฤหัสบดี ที่ 22 พฤศจิกายน 2561 ณ สวนสาธารณะเทศบาลตำบลหนองบัว



กิจกรรมออกกำลังกาย

พนักงานส่วนตำบล ลูกจ้าง พนักงานจ้าง อบต.หนองบัว ร่วมกันออกกำลังกาย "โยคะร้อน" ในวันพุธ ที่ 28 พฤศจิกายน 2561 เวลา 15.00-16.00 น. ตามนโยบายรัฐบาล ให้ ขรก.ออกกำลังกายทุกวันพุธ ตั้งแต่เวลา 15.00-16.30 น. ให้เป็นช่วงออกกำลังกายของ ขรก.



จิตอาสาทำความดีด้วยหัวใจ

กิจกรรมจิตอาสาเราทำความดีด้วยหัวใจ เนื่องในวันคล้ายวันเฉลิมพระชนมพรรษาพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช บรมนาถบพิตร วันชาติ และวันพ่อแห่งชาติ ประจำปี 2561 ณ วัดพุเลียบ ต.หนองบัว อ.เมือง จ.กาญจนบุรี โดยความร่วมมือของ วัดพุเลียบ กองพันทหารราบที่ 3 กรมทหารราบที่ 29 (ร.29 พัน.3) อปต.หนองบัว มรภ.กาญจนบุรี รร.บ้านพุเลียบ ศพด.บ้านพุเลียบ ศพด.บ้านหนองบัว และชาวตำบลหนองบัว



ประชุมคณะกรรมการแผนพัฒนาฯ

นายก อบต.หนองบัว จัดประชุมคณะกรรมการพัฒนาองค์การบริหารส่วนตำบล
หนองบัว เพื่อพิจารณาร่างแผนพัฒนา พร้อมเพิ่มเติม เปลี่ยนแปลง (พ.ศ.2561-
2564) ครั้งที่ 3/2561 วันจันทร์ ที่ 17 ธันวาคม 2561 เวลา 17.00 น. ห้องประชุม
อบต.หนองบัว



ข่าวสารสาระสำคัญ

9 สุดยอดอาหารชวนให้ลิ้นลา!

อยากปรับอารมณ์ให้ลิ้นลาเป็นสาวเฮฮาฮาเข้าใกล้ อาหารอร่อยๆ ช่วยได้นะ



1 เชอร์รี่เปรี้ยวๆ

หลับไม่เต็มตื่น นอนไม่เต็มอิ่ม เป็นใครก็อารมณ์ไม่ดี! เชอร์รี่เปรี้ยวอุดมไปด้วยซอร์ไบน์ เมลาโทนินจากธรรมชาติที่จะช่วยให้คุณเข้าสู่ภาวะหลับลึก

2 อาหารทะเล

สัตว์ทะเลจำพวก กุ้ง กุ้ง หอยนางรม และอื่นๆ มีแร่ธาตุอย่าง เซเลเนียม



3

ไข่แดง

เปี่ยมไปด้วยคุณค่าทางสารอาหารทั้งโปรตีน กรดไขมัน โอเมก้า-3 และ โอเมก้า-6 เซเลเนียม วิตามินดี



4

ผักโขม/ผักคะน้า

มีโฟเลตซึ่งมีส่วนสำคัญในการสร้างเซโรโทนิน ช่วยให้อารมณ์ของเราอยู่ในระดับปกติ



5 อะโวคาโด

มีทั้งวิตามินบี และกรดอะมิโนทริปโตฟานซึ่งมีส่วนในการสร้างเซโรโทนิน และโฟเลต

6

กล้วย

มีครบทั้งคาร์โบไฮเดรตที่ช่วยขจัด ความเหนื่อยล้า สารต้านอนุมูล-อิสระที่มีฤทธิ์กระตุ้นระบบภูมิคุ้มกัน

7

ชา

เวลาอยากสงบอารมณ์เบรียดๆ ลองหาชาอุ่นๆ มาจิบสักแก้ว นอกจากกลิ่นหอมของชาจะช่วยผ่อนคลายอารมณ์ของคุณได้แล้ว กาแฟเย็นและกรดอะมิโน



8

พริก

รู้สึกมึนๆ เวลากินอาหารเผ็ดๆ จะอารมณ์ดีขึ้น? นั่นก็เป็นเพราะสารให้ความเผ็ดที่ชื่อ แคปไซซิน จะส่งสัญญาณให้สมองหลั่งสารแห่งความสุขเอ็นดอร์ฟินออกมา นั่นเอง



9

ดาร์กช็อกโกแลต

รสชาติขมๆ หวานๆ ของอาหารชนิดนี้จะกระตุ้นให้ร่างกายของคุณหลั่ง "เอ็นดอร์ฟิน" สารสื่อประสาทแห่งความสุขออกมา คุณก็เลยรู้สึก "ฟิน"



ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

ทุกวันพุธ องค์การบริหารส่วนตำบลหนองบัว จัดให้มีการออกกำลังกาย โยคะร้อน สำหรับพนักงาน ลูกจ้าง พนักงานจ้าง และประชาชนทั่วไป ตั้งแต่เวลา 15.00-16.00 น. ณ ห้องประชุม อบต.หนองบัว ตามนโยบายของนายกรัฐมนตรีนั่งซอเชิญชวนผู้สนใจเข้าร่วมออกกำลังกายพร้อมกันได้ในวันพุธ เวลาดังกล่าวข้างต้น



ข่าวสารประชาสัมพันธ์

ประชาสัมพันธ์ เชิญร่วมบริจาคโทรศัพท์มือถือเก่า ตามโครงการ “มือ
ถือเก่าไป ชีวิตใหม่มา เพื่อมอบหนังสือให้ศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก” ระยะที่
2

องค์การบริหารส่วนตำบลหนองบัว ขอเชิญพ่อแม่พี่น้องและ
ประชาชนทั่วไปร่วมบริจาคโทรศัพท์มือถือเก่าที่ไม่ได้ใช้ หรือใช้การ
ไม่ได้ ตามนโยบายการจัดการขยะอิเล็กทรอนิกส์ในท้องถิ่น ซึ่ง
โทรศัพท์มือถือเก่าเป็นส่วนหนึ่งในขยะอิเล็กทรอนิกส์ที่เป็นปัญหากับ
ประเทศไทย

บริจาคได้ตั้งแต่วันนี้จนถึงวันที่ 30 ธันวาคม 2561 ณ ที่ทำ
การองค์การบริหารส่วนตำบลหนองบัว ในวันและเวลาราชการ



ข่าวสารประชาสัมพันธ์

ทุกวันพุธ องค์การบริหารส่วนตำบลหนองบัว จัดให้มีการออกกำลังกาย โยคะร้อน สำหรับพนักงาน ลูกจ้าง พนักงานจ้าง และประชาชนทั่วไป ตั้งแต่เวลา 15.00-16.00 น. ณ ห้องประชุม อบต.หนองบัว ตามนโยบายของนายกรัชมุนตรี จึงขอเชิญชวนผู้ที่สนใจ เข้าร่วมออกกำลังกายพร้อมกันได้ในวันพุธ เวลา ดังกล่าวข้างต้น ทุกสัปดาห์ อุปกรณ์ที่ต้องเตรียมมา เสื้อสำหรับเล่นโยคะ 1 ผืน เสื้อผ้าให้ใส่ชุดที่มีความยืดหยุ่น

