



พสกนิกรชาวนครตรังร่วมใจประดิษฐ์

ดอกไม้จันทน์

ดอกไม้มงคล ถวายความภักดี

เพื่อใช้ในพระราชพิธีถวายพระเพลิงพระบรมศพในหลวง รัชกาลที่ 9
พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช



เทศบาลนครตรัง

เอกสารเผยแพร่เพื่อการประชาสัมพันธ์

นางฟ้าสาร

ฉบับเดือนกรกฎาคม - สิงหาคม 2560

www.trangcity.go.th



สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ
ในรัชกาลที่ 9
พระราชทานคำขวัญ วันแม่แห่งชาติ ปี 2560

สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ ในรัชกาลที่ 9
ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ พระราชทานคำขวัญวันแม่แห่งชาติ ปี 2560
เมื่อวันที่ 25 กรกฎาคม 2560 เพื่ออัญเชิญลงหนังสือวันแม่แห่งชาติปี 2560
ของสภาสังคมสงเคราะห์แห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ ความว่า

“สอนให้ลูก เรียนรู้ สู้ปัญหา
พัฒนา ด้วยตน จนเติบโตใหญ่
เพราะคนแกร่ง จะก้าว ได้ยาวไกล
เพื่อมาเป็น กำลังไทย ให้แข็งแรง”

กิจกรรมถวายเป็นพระราชกุศลและเฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ ในรัชกาลที่ 9



เมื่อวันนี้ 12 สิงหาคม 2560 ณ บริเวณลานพระบรมราชานุสาวรีย์ รัชกาลที่ 5 นายกรรณิการ์ บัวเลิศ รองนายกเทศมนตรีนครตรัง พร้อมด้วยหัวหน้าส่วนการงาน พนักงานเทศบาลนครตรัง ร่วมพิธีทำบุญ ตักบาตร ข้าวสาร อาหารแห้ง แต่พระสงฆ์ 86 รูป เพื่อถวายพระราชกุศล แต่พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช และถวายเป็นพระราชกุศล สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ ในรัชกาลที่ 9 และเนื่องในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษา 85 พรรษา 12 สิงหาคม 2560 จากนั้นได้ร่วมลงนามถวายพระพรชัยมงคลสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ ในรัชกาลที่ 9 เนื่องในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษา 85 พรรษา 12 สิงหาคม 2560 เพื่อให้ข้าราชการทุกภาคส่วน หน่วยงานองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ภาคประชาชนได้ร่วมกันแสดงความจงรักภักดีต่อองค์สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถด้วย ซึ่งจัดให้มีขึ้น ณ บริเวณลานพระบรมราชานุสาวรีย์ รัชกาลที่ 5 โดยมีนายศิริพัฒน์พัฒนากุล ผู้ว่าราชการจังหวัดตรัง เป็นประธานในพิธี



นายศิริพัฒน์พัฒนากุล ผู้ว่าราชการจังหวัด นำข้าราชการ พ่อค้าประชาชน ร่วมวางพานพุ่ม ถวายเครื่องราชสักการะ และร่วมกันจุดเทียนชัยถวายพระพรชัยมงคล เฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ ในรัชกาลที่ 9 เนื่องในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษา 85 พรรษา 12 สิงหาคม 2560 ในการนี้นางกรรณิการ์ บัวเลิศ รองนายกเทศมนตรีนครตรัง พร้อมด้วยหัวหน้าส่วนการงาน พนักงานเทศบาลฯ ร่วมพิธีดังกล่าว



มาเปลี่ยน! เมืองขยะลัน เป็นเมืองไร้ถังกันเถอะ

► นายรักเกียรติ ชูแสง

รองปลัดเทศบาล

รักษาการแทนปลัดเทศบาลนครตรัง

สวัสดิ์ศรีรับพ่อแม่พี่น้องชาวนครตรังทุกท่าน

ปัญหาขยะล้นเมือง ถือได้ว่าเป็นปัญหาใหญ่ระดับชาติ ที่ในขณะนี้ท้องถิ่นกำลังตื่นตัว ซึ่งต้นเหตุของปัญหานั้นก็คือ “มนุษย์” หรือ “พวกเราทุกคน” โดยเฉพาะชุมชนเมืองที่มีขนาดใหญ่ จะมีปริมาณขยะเป็นจำนวนมาก เช่น ตลาดสด พบว่าจะมีเศษผักเศษอาหารจำนวนมาก ฉะนั้นต้องขอความร่วมมือจากผู้ประกอบการช่วยแยกขยะที่ต้นทาง ซึ่งสามารถทำได้ดีกว่าการแยกขยะที่ปลายทาง

ผู้ประกอบการร้านอาหารก็สามารถทำขยะที่เคยเป็นปัญหา ให้เป็นประโยชน์ขึ้นมาได้โดยการแยกขยะที่สามารถรีไซเคิล เช่น ขวดพลาสติก ขวดแก้ว เศษกระดาษ กิ่งกล้วย ฯลฯ แล้วนำไปส่งขายโรงงานรีไซเคิลหรือโรงงานรับซื้อของเก่าได้ สำหรับบ้านที่อยู่อาศัยที่มีบริเวณเป็นสวนสามารถแยกขยะจำพวกเศษอาหารแล้วกำจัดเองได้ โดยการทำบ่อฝังขยะที่ย่อยสลายได้หรือนำขยะมาทำปุ๋ยหมักก็เป็นวิธีหนึ่งที่ช่วยลดปริมาณขยะในชุมชนได้เช่นกัน อีกทั้งยังเป็นการช่วยประหยัดเงินซื้อปุ๋ยไปในตัวอีกด้วย

หากทุกคนทุกบ้านทุกชุมชนมาร่วมมือกัน เราจะสามารถเปลี่ยนเมืองขยะลัน เป็นเมืองไร้ถัง เป็นเมืองปลอดขยะได้อย่างไรก็ตามขอเรียนว่าทางเทศบาลฯ ก็พยายามควบคุมปัญหานี้ โดยไม่ให้ส่งผลกระทบต่อประชาชนและชุมชนโดยรอบ โดยได้เร่งวางแผนในการจัดการปัญหาขยะแบบอย่างยั่งยืน แต่อย่าลืมนะครับว่า

“ปัญหาขยะล้นเมือง แก้ได้ที่ตัวเรา”

ด้วยความเคารพทุกท่านครับ



คณะผู้จัดทำ

ที่ปรึกษา

นายเกรียงศักดิ์ รัตนสิมานนท์ รองนายกเทศมนตรี รักษาการแทนนายกเทศมนตรีนครตรัง
นายแพทย์รักษ์ บุญเจริญ รองนายกเทศมนตรีนครตรัง นางกรรณิการ์ บัวเลิศ รองนายกเทศมนตรีนครตรัง
นายสาโรช คงนคร รองนายกเทศมนตรีนครตรัง

บรรณาธิการ

กองบรรณาธิการ

นายรักเกียรติ ชูแสง รองปลัดเทศบาล รักษาการแทนปลัดเทศบาลนครตรัง
นายพูลพงษ์ หิรัญชุลนะ หัวหน้าสำนักปลัดเทศบาล นายสมชาย ชิตเชื้อ ผู้อำนวยการสำนักงานการศึกษา
นายสมหมาย ยอดเพชร ผู้อำนวยการกองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม นายธรรรงค์ ทรัพย์ปรง ผู้อำนวยการกองสวัสดิการสังคม
นางสุมาลี ตาแหลม ผู้อำนวยการกองวิชาการและแผนงาน นางสาวโสภา วรานุศิษฐ์ ผู้อำนวยการกองคลัง

ผู้อำนวยการผลิต

ฝ่ายบริการและเผยแพร่วิชาการ กองวิชาการและแผนงาน เทศบาลนครตรัง
เลขที่ 103 ถนนวิเศษกุล ตำบลทับเที่ยง อำเภอเมืองตรัง จังหวัดตรัง 92000
โทรศัพท์ 075-218017 ต่อ 1220 www.trangcity.go.th Email : trang_city@yahoo.com

ออกแบบและพิมพ์

ท.พ.ท. เวิลด์มีเดีย กราฟฟิค อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา โทร. 074-465487-8, 081-9576716



เทศบาลนครตรัง
เอกสารเผยแพร่เพื่อการประชาสัมพันธ์

นางฟ้าสาร

ฉบับเดือนกรกฎาคม - สิงหาคม 2560

www.trangcity.go.th

CONTENTS

02-03 วันแม่แห่งชาติ

04 บทบรรณาธิการ

มาเปลี่ยน! เมืองขยะลัน เป็นเมืองไร้ถังกันเถอะ

05 คูยกับ...รองหมอรักษ์

การจัดระเบียบปัญหาสุขุมัจจรจัด ในพื้นที่เขตเทศบาลนครตรัง

06 เรื่องเด่นนครตรัง

รวมพลังถวายความภักดีรวมใจประดิษฐ์ดอกไม้จันทน์

07 เรื่องเด่นนครตรัง

ภารกิจด้านการศึกษา เข้าร่วมการแข่งขันทักษะทางวิชาการ

"สุราษฎร์ธานี เมืองคนดีวิชาการ"

08 เรื่องเด่นนครตรัง

รณรงค์เสริมสร้างวัฒนธรรมความปลอดภัย สวมหมวกนิรภัย 100%

09 เรื่องเด่นนครตรัง

กินอยู่วิถีไทย ปลอดภัย ปลอดภัย กิจกรรมดีๆ ส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ

10 เจาะประเด็นกับเที่ยง

ร่วมด้วย ช่วยกัน แก้ปัญหาการจราจรติดขัด

11 เจาะประเด็นกับเที่ยง

"คิดดี ทำดี" เนื่องในเทศกาลวันเข้าพรรษา

12 เจาะประเด็นกับเที่ยง

- 92 ปี คืนสู่อัยชาชาวแดง-ดำ ครั้งที่ 2

- รับการประเมินประสิทธิภาพขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น (LPA) ปี 2560

13 เจาะประเด็นกับเที่ยง

- กิจกรรมบำเพ็ญสาธารณประโยชน์

- ร่วมพิธีรับเสด็จพระราชทาน

14-15 เจาะประเด็นกับเที่ยง

โครงการเงินอุดหนุน เพื่อส่งเสริมการมีส่วนร่วม และเพื่อความเข้มแข็งของชุมชน
ประจำปีงบประมาณ 2560

16-17 กิจกรรม

18 คูยกับ...ประธานชุมชน

สร้างชุมชนให้ก้าวไกล ด้วยหัวใจของคนในชุมชน

คูยกับ...ประธานสตรี

สังคมปัจจุบัน สตรีต้องมีอาชีพมีรายได้ช่วยเหลือครอบครัว

19 กฎหมายน่ารู้

ความรับผิดชอบละเมิดของเจ้าหน้าที่ กับความเสียหายของบุคคลภายนอก
กรณีเจ้าหน้าที่ของเทศบาล ทำให้เกิดความเสียหายในการปฏิบัติหน้าที่

สาระสุขภาพ

ดื่มน้ำอย่างไร? ให้ถูกวิธี



การจัดระเบียบปัญหาสุนัขจรจัด ในเขตพื้นที่เทศบาลนครตรัง

► นายแพทย์อรรถิ์ บุญเจริญ
รองนายกเทศมนตรีนครตรัง



สวัสดีครับ ท่านผู้อ่านที่เคารพทุกท่าน ฉบับนี้พบกับผม นายแพทย์อรรถิ์ บุญเจริญ รองนายกเทศมนตรีนครตรัง โดยจะขอหยิบยกปัญหาที่เกิดจากสุนัขในเขตพื้นที่เทศบาลนครตรังมากล่าวกันในวารสารฉบับนี้ ซึ่งจริงๆ แล้วสุนัขเป็นสัตว์เลี้ยงที่ซื่อสัตย์ของคนมาช้านานหลายพันปี แต่เมื่อจำนวนของคนและสุนัขเพิ่มมากขึ้นโดยเฉพาะในเขตเมืองจึงทำให้เกิดปัญหาที่เกี่ยวข้องกับสุนัข เช่น โรคติดต่อพิษสุนัขบ้า เห็บ เหา ความรำคาญที่เกิดจากเสียง กลิ่น การขบถ่าย และความไม่ปลอดภัยจากการโดนกัด วิ่งไล่รถจักรยานยนต์ รดจักรยาน

สุนัข ที่อยู่ใกล้ตัวเราขณะนี้มียู่สามกลุ่มด้วยกันคือ กลุ่มที่หนึ่ง กลุ่มที่ได้รับการเลี้ยงดูเป็นอย่างดี กลุ่มที่สอง กลุ่มที่ได้รับการเลี้ยงแต่ไม่ได้ดูแลเรื่องอาหาร การคุมกำเนิด การฉีดวัคซีน และด้านความสะอาด และกลุ่มที่สามสุนัขจรจัด

โดยพวกเราเองก็แบ่งออกเป็นสามกลุ่มเช่นกัน คือ กลุ่มที่หนึ่งคนเลี้ยงสุนัขที่ดูแลสุนัขเป็นอย่างดี และไม่ให้เกิดความเดือนร้อนต่อผู้อื่น กลุ่มที่สองคนรักสุนัขที่เลี้ยง แต่ไม่สามารถดูแลสุนัขได้เพียงพอ กลุ่มที่สามคนทั่วไปที่ไม่ได้รับผลกระทบจากสุนัข

ขอเรียนว่า ขณะนี้ทางเทศบาลฯ โดยงานสัตวแพทย์ กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม กำลังเร่งแก้ปัญหาที่เกิดจากกลุ่มสุนัขจรจัด ซึ่งประมาณว่ามีจำนวน 300 ตัว และถ้าปล่อยไว้จะเป็นปัญหาลุกลามทั้งจำนวนที่เพิ่มขึ้น เช่น จากไม่ได้คุมกำเนิด โรคพิษสุนัขบ้าเนื่องจากไม่ได้ฉีดวัคซีน และความ

ดูร้ายในสุนัขบางตัว โดยจัดทีมจับสุนัขจรจัดโดยใช้วิธีการยิงยาสลบแล้วนำไปเลี้ยงดูในคอกสุนัขจรจัดของเทศบาลฯ ซึ่งขณะนี้สามารถจับได้วันละ 2-5 ตัว โดยได้จัดสรรงบประมาณในการซื้ออุปกรณ์ ปืน ยาสลบ กรง เพิ่มขึ้นเพื่อให้สามารถจับได้วันละ 5-10 ตัว ซึ่งจะช่วยลดจำนวนสุนัขจรจัดลงให้ได้มากที่สุด (แต่ไม่หมดไปถ้ายังไม่มีการเอบนำสุนัขมาปล่อยทิ้ง)

นอกจากนี้ สุนัขที่จัดอยู่ในกลุ่มที่มีผู้เลี้ยงแต่ไม่สามารถดูแลได้ดีพอจนเกิดผลกระทบกับผู้อื่นนั้น เทศบาลฯ จะเข้าไปดูแลช่วยเหลือ แนะนำ หรือรับสุนัขเหล่านั้นมาเลี้ยงดูให้ โดยเป็นไปตามเทศบัญญัติการเลี้ยงสัตว์ของเทศบาลฯ ซึ่งประกาศใช้ในปี พ.ศ.2560 โดยมีสาระสำคัญ คือ ผู้เลี้ยงสุนัขต้องรับผิดชอบไม่ให้สัตว์เลี้ยงของตนส่งผลกระทบต่อบุคคลอื่น

สำหรับคอกสุนัขจรจัด เทศบาลฯ ตั้งอยู่ที่โรงบำบัดน้ำเสีย ใกล้สี่แยกออกตก.ขณะนี้มีสุนัขอาศัยอยู่ประมาณ 200 ตัว ต้องใช้งบประมาณ ปีละ 800,000 บาท ในการเลี้ยงดูให้อาหาร ยารักษาโรค วัคซีน และทำหมัน และในอนาคตเมื่อจับสุนัขจรจัดที่มีอยู่อีกประมาณ 300 ตัว จะทำให้มีสุนัขที่ต้องเลี้ยงทั้งสิ้นประมาณ 500 ตัว เทศบาลฯ ต้องใช้งบประมาณเพิ่มขึ้นแต่ก็เป็นสิ่งจำเป็นเพื่อความสงบเรียบร้อยของสังคม ขณะนี้มีกลุ่มผู้มีจิตรักสัตว์ เช่น ชมรมรักสุนัข และอื่นๆ มาช่วยดูแลสนับสนุนตลอดมา สำหรับพี่น้องประชาชนที่ต้องการปรึกษาเกี่ยวกับการเลี้ยงดูสุนัข การฉีดวัคซีนป้องกันโรคพิษสุนัขบ้าหรือปัญหาเกี่ยวกับการเลี้ยงสุนัข หรือท่านที่ได้รับความเดือดร้อนเกี่ยวกับสุนัขจรจัด สามารถโทรมาปรึกษาได้ที่กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อมเทศบาลนครตรัง โทร. 075-214-020

สุดท้ายนี้ สุนัขจะยังคงเป็นสัตว์เลี้ยงที่แสนน่ารักของหลายๆ คน และยังเป็นสัตว์เลี้ยงที่ซื่อสัตย์ของเราต่อไป ถ้าเจ้าของมีความรับผิดชอบทั้งต่อตนเอง สัตว์เลี้ยงของตน และรับผิดชอบต่อสังคม...สวัสดีครับ





รวมพลังถวายความภักดี รวมใจประดิษฐ์ดอกไม้จันทน์

ประชาชนชาวนครตรัง รวมพลังถวายพ่อหลวง พร้อมใจกันประดิษฐ์ดอกไม้จันทน์ เพื่อใช้ในพระราชพิธีถวายพระเพลิงพระบรมศพพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดชในหลวงรัชกาลที่ 9 พ่อแห่งแผ่นดิน

นายเกรียงศักดิ์ รัตนสิมานนท์ รองนายกเทศมนตรี รักษาการแทนนายกเทศมนตรีนครตรัง นางกรรณิการ์ บัวเลิศ รองนายกเทศมนตรีนครตรัง พร้อมด้วยหัวหน้าส่วนราชการ เป็นประธานและร่วมเป็นเกียรติในโครงการพัฒนาอาชีพเพื่อเพิ่มรายได้ให้แก่ประชาชน ประจำปี 2560 เพื่อส่งเสริมและถ่ายทอดความรู้ให้แก่ประชาชนในการจัดทำดอกไม้จันทน์ เพื่อใช้ในพระราชพิธีถวายพระเพลิงพระบรมศพพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช ตลอดจนเพื่อเป็นการแสดงความจงรักภักดี และสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณที่พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช ทรงมีต่อพลเมืองชาวไทยอย่างหาที่สุดมิได้



นายเกรียงศักดิ์ รัตนสิมานนท์
รองนายกเทศมนตรี รักษาการแทน
นายกเทศมนตรีนครตรัง



นางกรรณิการ์ บัวเลิศ
รองนายกเทศมนตรีนครตรัง



โดยมีวิทยากรที่มีประสบการณ์และความชำนาญในการประดิษฐ์ดอกไม้จันทน์ มาสอนวิธีการประดิษฐ์ดอกไม้จันทน์ ให้กับแกนนำประกอบด้วยผู้นำชุมชน แม่บ้าน สตรี กลุ่มอาชีพชุมชน ผู้สูงอายุ คนพิการและประชาชนที่สนใจ จำนวน 120 คน โดยแบ่งการอบรมเป็น 2 รุ่นๆ ละ 60 คน ใช้ระยะเวลาอบรม 12 ชั่วโมง ทั้งนี้แกนนำที่ได้รับการฝึกอบรมจะนำความรู้ที่ได้รับไปเผยแพร่สอนวิธีการทำดอกไม้จันทน์แก่ประชาชนในชุมชนของตนเองต่อไป นอกจากนี้ ทางเทศบาลนครตรัง ขอเชิญชวนประชาชนทุกภาคส่วน ร่วมปลูกดอกดาวเรือง หรือดอกไม้สีเหลืองให้บ้านสะพรั่ง เพื่อใช้สำหรับประดับสถานที่ราชการ บริษัท ห้างร้านและบ้านเรือน ในช่วงพระราชพิธีถวายพระเพลิงพระบรมศพ พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช ระหว่างวันที่ 25 - 29 ตุลาคม 2560 เพื่อแสดงความจงรักภักดีและรำลึกในพระมหากรุณาธิคุณอย่างหาที่สุดมิได้

ภารกิจด้านการศึกษา เข้าร่วมการแข่งขัน ทักษะทางวิชาการ "สุราษฎร์ธานี เมืองคนดีวิชาการ"



เทศบาลนครตั้ง เข้าร่วมการแข่งขันทักษะทางวิชาการ ระดับภาคใต้ ครั้งที่ 13 "สุราษฎร์ธานี เมืองคนดีวิชาการ" ระหว่างวันที่ 21-23 มิถุนายน 2560 เพื่อสนับสนุนและส่งเสริมให้นักเรียน ผู้บริหารสถานศึกษา ครู และบุคลากรทางการศึกษา ได้เข้าร่วมการแข่งขันทักษะทางวิชาการทั้งระดับภาค และระดับประเทศ ศึกษาหาความรู้จากนิทรรศการทางวิชาการ กิจกรรม การแสดง การประกวด และการแข่งขัน

เมื่อวันที่ 22 มิถุนายน 2560 ณ ศูนย์การค้าเซ็นทรัลพลาซา สุราษฎร์ธานี นายเกรียงศักดิ์ รัตนสิมานนท์ รองนายกเทศมนตรี รักษาการแทนนายกเทศมนตรีนครตั้ง พร้อมด้วยนายเจริญวิทย์พูลสิน สมาชิกสภาเทศบาลนครตั้ง นายสมชาย ชิดเชื้อ ผู้อำนวยการสำนักการศึกษาเทศบาลนครตั้ง ร่วมเป็นเกียรติในพิธีเปิดการแข่งขันทักษะทางวิชาการฯ โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อให้นักเรียนได้มีทักษะทางด้านวิชาการ มีเวทีการแสดงความสามารถตามศักยภาพของตนเอง พร้อมทั้งเป็นการพัฒนางานด้านการศึกษาให้มีคุณภาพและได้มาตรฐานอย่างยั่งยืน โดยมีกิจกรรมประกอบด้วยการแข่งขันทักษะทางวิชาการ จำนวน 134 รายการ และการจัดนิทรรศการ หัวข้อเรื่อง "พระราชกรณียกิจ พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช รัชกาลที่ 9" พร้อมทั้งเยี่ยมชมนิทรรศการที่นำมาจัดแสดงภายในงานอีกด้วย



สรุปเหรียญรางวัล

นับเป็นความภาคภูมิใจ เพราะการแข่งขันครั้งนี้ โรงเรียนในสังกัดเทศบาลฯ ทำผลงานได้ดีอันดับ 2 ของภาคใต้ จากโรงเรียนในสังกัด การปกครองส่วนท้องถิ่น ทั้งหมด 146 แห่ง โดยสรุปเหรียญ ดังนี้

→ เหรียญทอง	60	เหรียญ
→ เหรียญเงิน	30	เหรียญ
→ เหรียญทองแดง	14	เหรียญ
รวมทั้งหมดเป็น	104	เหรียญ





รณรงค์เสริมสร้างวัฒนธรรมความปลอดภัย สวมหมวกนิรภัย 100%

“รถจักรยานยนต์” เป็นพาหนะที่นิยมใช้กันอย่างมากในการเดินทางสัญจรไปมา เนื่องจากขับขี่ง่าย สะดวก รวดเร็ว และประหยัดน้ำมัน แต่!! อุบัติเหตุจากการใช้รถจักรยานยนต์ก็สูงมากเช่นกัน ดังคำพูดที่ว่า **"เนื้อหุ้มเหล็ก"** ไม่บาดเจ็บก็ตาย หมวกนิรภัย จึงเป็นอุปกรณ์สำคัญในการลดความรุนแรงของการบาดเจ็บที่เกิดขึ้นบริเวณศีรษะได้เป็นอย่างดี

เมื่อวันที่ 7 กรกฎาคม 2560 นายเกรียงศักดิ์ รัตนสิมานนท์ รองนายกเทศมนตรี รักษาการแทนนายกเทศมนตรีนครตรังเป็นประธานเปิดโครงการรณรงค์ **"เสริมสร้างวัฒนธรรมความปลอดภัย สวมหมวกนิรภัย 100%"** กิจกรรมรณรงค์ให้ประชาชนผู้ใช้รถใช้ถนนได้เรียนรู้และประพฤติปฏิบัติตามกฎหมายจราจร พร้อมๆ กับให้ผู้ขับขี่รถจักรยานยนต์และผู้นั่งซ้อนท้าย สวมใส่หมวกนิรภัย 100 % เพื่อให้เกิดวัฒนธรรมความปลอดภัยในขณะขับขี่รถจักรยานยนต์บนท้องถนน

สำหรับโครงการดังกล่าว เกิดขึ้นจากความร่วมมือระหว่าง บริษัท เอสโซ่ (ประเทศไทย) จำกัด (มหาชน) กับสมาคมผู้ประกอบการรถจักรยานยนต์ไทย ที่ร่วมมือกันจัดโครงการนี้ขึ้นมาเพื่อให้ความรู้เกี่ยวกับกฎหมาย และการขับขี่รถจักรยานยนต์อย่างปลอดภัยแก่ประชาชน พร้อมทั้งจัดขบวนรณรงค์การสวมหมวกนิรภัยและมอบหมวกกันน็อกที่ได้มาตรฐานให้แก่ผู้ผ่านการฝึกอบรม โดยกิจกรรมครั้งนี้ มีกรรมการและผู้จัดการฝ่ายกิจกรรมองค์กรและรัฐกิจสัมพันธ์ บริษัท เอสโซ่ (ประเทศไทย) จำกัด (มหาชน) นายมงคลนิมิตร เอื้อเชิดกุล / ที่ปรึกษาอาวุโส สมาคมผู้ประกอบการรถจักรยานยนต์ไทย และแขกผู้มีเกียรติรวมทั้งผู้เข้ารับการอบรมร่วมกิจกรรมเป็นจำนวนมาก

นายเกรียงศักดิ์ กล่าวว่ **"รัฐบาลได้จัดความสำคัญของปัญหาเรื่องความปลอดภัยทางถนนไว้ในลำดับต้นๆ โดยกำหนดให้เป็นวาระแห่งชาติ และร่วมประกาศเจตนารมณ์ ตั้งแต่ปี 2554 จนถึงปี 2563 ให้เป็นทศวรรษแห่งความปลอดภัย** พร้อมทั้งการรณรงค์ส่งเสริมการสวมหมวกนิรภัย 100% อย่างต่อเนื่อง เพื่อให้เกิดวัฒนธรรมความปลอดภัยในขณะขับขี่รถจักรยานยนต์ โดยบริษัท เอสโซ่ (ประเทศไทย) จำกัด (มหาชน) มีวัตถุประสงค์ที่จะให้ผู้ขับขี่ และผู้ซ้อนท้ายรถจักรยานยนต์ ได้เรียนรู้ถึงกฎหมาย และความสำคัญของการสวมหมวกนิรภัย 100% เพื่อเสริมสร้างวัฒนธรรมความปลอดภัยทางถนนในเขตเทศบาลนครตรังให้เป็นที่แพร่หลายมากยิ่งขึ้น"



A : ทำไม? ต้องสวมหมวกนิรภัย

B : หมวกนิรภัยถูกออกแบบมาเพื่อป้องกันและลดความรุนแรงของการบาดเจ็บที่ศีรษะหากเกิดอุบัติเหตุ

รายการมหานครตรัง **FM 92.75 MHz** ทุกวัน 8.00 - 09.00 น.

ON AIR **ตรัง เอฟเอ็ม**



กินอยู่วิถีไทย ปลอดภัย ปลอดภัย

กิจกรรมดีๆ ส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ



นายแพทย์รัชต์ บุญเจริญ
รองนายกเทศมนตรีนครตรัง



“วัยสูงอายุ” เป็นวัยบั้นปลายของชีวิตอยู่ในช่วงอายุ 60 ปีขึ้นไป สภาพร่างกายจะมีการเปลี่ยนแปลงเสื่อมลงตามอายุขัย สภาพจิตใจมีการเปลี่ยนแปลงง่าย มีความวิตกกังวลจากการเจ็บป่วย ดังนั้นผู้สูงอายุจึงควรมีความเข้าใจ การเตรียมตัวเพื่อยอมรับ และปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์สังคม และสิ่งแวดล้อมได้อย่างมีความสุขโดยเฉพาะเรื่องารรับประทานอาหาร

เมื่อวันที่ 19 กรกฎาคม 2560 ศูนย์บริการสาธารณสุข 1 กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม เทศบาลนครตรัง จัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ประจำปี 2560 “กินอยู่วิถีไทย ปลอดภัย ปลอดภัย” โดยมีนายแพทย์รัชต์ บุญเจริญ รองนายกเทศมนตรีนครตรัง เป็นประธานเปิดโครงการและกล่าวพบปะผู้ร่วมกิจกรรม ณ ห้องประชุมอาคารอาคารอเนกประสงค์ ชั้น 1 เทศบาลนครตรัง

กิจกรรมครั้งนี้ เป็นการอบรมเชิงปฏิบัติการ “กินอยู่วิถีไทย ปลอดภัย ปลอดภัย” เพื่อส่งเสริมสุขภาพและเพิ่มทักษะความรู้ในการดูแลตนเองเรื่องโภชนาการให้กับ อสม. และผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครตรัง โดยกิจกรรมมีการบรรยายให้ความรู้ในหัวข้อ “กินอยู่อย่างไร ในวัยผู้สูงอายุ” โดยท่านพระครูสุธรรมสาธก พระนักเทศน์ที่เทศน์ดีที่สุดในสิบของพระเทศน์แห่งวัดธรรมาราม (วัดนาปด) และการบรรยายหัวข้อ “กินอยู่วิถีไทย ปลอดภัย ปลอดภัย” โดยนางนวลฉวี เนตรแสงทิพย์ พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ จากโรงพยาบาลกันตัง ที่มาบรรยายให้ความรู้ พร้อมสาธิตและฝึกปฏิบัติการทำอาหารเพื่อสุขภาพ นอกจากนี้ยังมีกิจกรรมนันทนาการ “ลีลาศสำหรับผู้สูงอายุ” โดยนายสุชิน สุชาชีวะ อดีตนายอำเภอรัชฎา ประธานชมรมลีลาศจังหวัดตรัง พร้อมถาม-ตอบและอภิปรายปัญหาสุขภาพ

ทั้งนี้ เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความสุข มีความเข้มแข็งทั้งร่างกายและจิตใจ มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นและได้ร่วมกิจกรรม ได้พบปะสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีระหว่างกัน มีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ด้านสุขภาพ ลดภาวะแทรกซ้อนและภาวะซึมเศร้า สามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีคุณภาพที่สมเหตุสมผลและสมวัย



ดูแล ท่วงโย ใส่ใจ **ผู้สูงอายุ**

เก็บมาฝาก

6 สารอาหาร ที่ผู้สูงวัยควรได้รับ

- 1. วิตามินดี มีอยู่ในปลาทะเลบางชนิด เช่น ปลาแซลมอน ปลาทูน่า โยเกิร์ต และน้ำผลไม้ต่างๆ
- 2. วิตามินบี 12 อาหารที่อุดมไปด้วยวิตามินบี 12 เช่น ปลา และโยเกิร์ต ควรรับประทานให้บ่อยครั้ง
- 3. แคลเซียม แหล่งรวมอาหารที่มีแคลเซียม ได้แก่ ผักคะน้า บรอกโคลี และโยเกิร์ต
- 4. แมกนีเซียม เช่น ธัญพืชมาซัดสี ถั่วเปลือกแข็ง ถั่วฝัก และเมล็ดพืชต่างๆ
- 5. โพแทสเซียม เช่น กล้วย ลูกพรุน ลูกโหนด มันฝรั่งไม่ปอกเปลือกเป็นประจำ
- 6. โอเมก้า 3 เช่น ปลาแซลมอน ปลาทูน่า ปลาซาร์ดีน ปลาแมคเคอเรล



ที่มา : นิตยสารชีวจิต



ร่วมด้วย ช่วยกัน แก้ปัญหาการจราจร ติดขัด

เนื่องในปัจจุบันมีจำนวนประชากรเพิ่มขึ้น จึงทำให้มีการใช้รถใช้ถนนเพิ่มขึ้นเช่นกัน ทำให้เกิดปัญหาการจราจรติดขัดส่งผลกระทบต่อให้เกิดปัญหาตามมาอีกหลายด้าน เช่น ปัญหาทางมลพิษในสิ่งแวดล้อม ปัญหาทางด้านเศรษฐกิจ ปัญหาทางด้านสุขภาพจิต เป็นต้น

นายเกรียงศักดิ์ รัตนสิมานนท์ รองนายกเทศมนตรี รักษาการแทนนายกเทศมนตรีนครตรัง ร่วมการประชุมแก้ไขปัญหาการจราจรในเขตเทศบาลนครตรัง เนื่องจากในปัจจุบันในเทศบาลนครตรัง ประสบปัญหาการจราจรติดขัดอย่างมาก โดยเฉพาะบริเวณหน้าสถานศึกษาหลายแห่ง ต่อเนื่องไปยังบริเวณถนนใกล้เคียง โดยเฉพาะในช่วงเช้าและช่วงเย็น ในครั้งนี้จึงได้จัดการประชุมฯ ขึ้น เพื่อระดมความคิดเห็นในการแก้ไขปัญหาการจราจรในเขตเทศบาลนครตรัง ซึ่งมีทางด้านเจ้าหน้าที่ตำรวจ สภ.เมืองตรัง หน่วยงานองค์กรภาครัฐ/เอกชน รวมทั้งภาคประชาชนเข้าร่วมระดมความคิดเห็น อย่างไรก็ตามทางเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้องจะนำข้อคิดเห็นที่ได้ เพื่อวางมาตรการและแนวทางการแก้ไขปัญหาการจราจรต่อไป



เก็บมาฝาก

Oh...เมืองที่ติดอันดับ รถติดมากที่สุดในโลก ประจำปี 2560 มีดังนี้

1. กรุงเทพฯ ประเทศไทย
2. เบ็กซ์โกซิตี ประเทศเม็กซิโก
3. บูคาเรสต์ ประเทศโรมาเนีย
4. จาการ์ตา ประเทศอินโดนีเซีย
5. มอสโก ประเทศรัสเซีย
6. ฉงชิ่ง ประเทศจีน
7. ฮัสตันบูล ประเทศตุรกี
8. เซนต์ ปีเตอร์สเบิร์ก ประเทศรัสเซีย
9. จู้ไห่ ประเทศจีน
10. ซานโตอาโก ประเทศชิลี
11. กวางโจว ประเทศจีน
12. อีอ๋อเจียง ประเทศจีน
13. เซิ่นเจิ้น ประเทศจีน
14. ลอสแอนเจลิส ประเทศสหรัฐอเมริกา
15. ปักกิ่ง ประเทศจีน

ด้วยความปรารถนาดีจาก
แหล่งข้อมูลอ้างอิง : <https://highlight.kapook.com/view/149490>

“คิดดี ทำดี” เนื่องในเทศกาลวันเข้าพรรษา

การถวายเทียนพรรษา เป็นโบราณประเพณีที่ปฏิบัติสืบทอดกันมานาน เพราะ “เทียน” เปรียบดังแสงสว่างทำชีวิตให้สว่างไสว รุ่งเรืองด้วยลาภยศสรรเสริญ ทำให้เกิดปัญญาในการใช้ชีวิตทำให้หลีกเลี่ยงภัยร้ายไม่ตีต่างๆ และเชื่อว่าชีวิตจะได้รับแต่สิ่งดีๆ เจริญไปด้วยมิตรแท้กับธิดารและเป็นที่รักของทุกคน

พิธีสมโภชเทียนพรรษา

เมื่อวันที่ 7 กรกฎาคม 2560 นายเกรียงศักดิ์ รัตนสิมานนท์ รองนายกเทศมนตรี รักษาราชการแทน นายกเทศมนตรีนครตรัง เป็นประธานในพิธีสมโภชเทียนพรรษา เนื่องในวันเข้าพรรษา ประจำปี 2560 โดยมีคณะผู้บริหารเทศบาล หัวหน้าส่วนการงาน สมาชิกสภาเทศบาลนครตรัง พนักงานเทศบาล พนักงานครูเทศบาล พนักงานจ้างและประชาชนร่วมในพิธีฯ ณ บริเวณหน้าสำนักงานเทศบาลนครตรัง โดยกิจกรรมดังกล่าวเทศบาลนครตรังได้ร่วมกับสถานศึกษาสังกัดเทศบาลนครตรังและศูนย์พัฒนาเด็กเล็กวัดควนวิเศษ ร่วมกันจัดกิจกรรมเนื่องในเทศกาลเข้าพรรษา ประจำปี 2560 ขึ้น ระหว่างวันที่ 7-8 กรกฎาคม โดยในวันนี้ได้ร่วมกันจัดพิธีสมโภชเทียนพรรษา จำนวน 9 ต้น เพื่อนำไปถวายยังวัดต่างๆ ในเขตเทศบาลนครตรัง จำนวน 9 วัด ทั้งนี้เพื่อเป็นการส่งเสริมกิจกรรมทางพระพุทธศาสนา และส่งเสริมสนับสนุนการปฏิบัติหน้าที่ของชาวพุทธ ในการทำนุบำรุงทางพระพุทธศาสนา ให้เจริญรุ่งเรืองสืบไป



แห่เทียนและถวายเทียนพรรษา 9 วัด

เมื่อวันที่ 8 กรกฎาคม 2560 เทศบาลนครตรัง ร่วมกับสถานศึกษาสังกัดเทศบาลนครตรัง และศูนย์พัฒนาเด็กเล็กวัดควนวิเศษ จัดขบวนแห่เทียนพรรษาเวียนรอบตลาดสดเทศบาลนครตรัง เนื่องในวันเข้าพรรษาประจำปี 2560 นำโดยนายเกรียงศักดิ์ รัตนสิมานนท์ รองนายกเทศมนตรี รักษาราชการแทนนายกเทศมนตรีนครตรัง พร้อมด้วยนางสุมาลี ตาแหลม ผู้อำนวยการกองวิชาการและแผนงาน นายโชติวีรธรณ์ มุสิกชะนะ ผู้อำนวยการโรงเรียนเทศบาล 4 (วัดมัทนิมภูมิ) รักษาการในตำแหน่ง ผู้อำนวยการสถานศึกษา โรงเรียนเทศบาล 6 (วัดตันตยาภิรม) นายยงยุทธี พรหมมิน รองผู้อำนวยการสถานศึกษา คณะครูนักเรียน



ห้องสมุด
เทศบาลนครตรัง

ศูนย์กลางการเรียนรู้
และแหล่งรวบรวมทรัพยากรสารสนเทศทุกประเภท

เปิด : วันอังคาร - วันศุกร์ เวลา 10.00 - 18.00 น.
วันเสาร์ - วันอาทิตย์ เวลา 08.30 - 16.30 น.
ปิด : ทุกวันจันทร์ และวันหยุดนักขัตฤกษ์

โทร. 075-281-474



92 ปี คืนสู่หย้าชาวแดง-ดำ ครั้งที่ 2

เมื่อวันที่ 3 สิงหาคม 2560 โรงเรียนเทศบาล 6 (วัดตันตยาภิรม) ได้จัดให้มีพิธีทำบุญทางสงฆ์ และถวายภัตตาหารเพลแด่พระสงฆ์ ณ หอประชุมอาคารอเนกประสงค์ โรงเรียนเทศบาล 6 (วัดตันตยาภิรม) เนื่องในโอกาสครบรอบ 92 ปี วันคล้ายวันกำเนิดโรงเรียน โดยมีนางกรรณิการ์ บัวเลิศ รองนายกเทศมนตรีนครตรัง เป็นประธานพิธีสงฆ์ พร้อมด้วยนายแพทย์รักษ บุญเจริญ รองนายกเทศมนตรีนครตรัง นายสมชาย ชิดเชื้อ ผู้อำนวยการสำนักงานการศึกษา เทศบาลนครตรังผู้บริหารสถานศึกษาสังกัดเทศบาลนครตรัง คณะกรรมการสถานศึกษา และชมรมผู้ปกครอง พร้อมทั้งบุคคลากรและนักเรียนโรงเรียนเทศบาล 6 (วัดตันตยาภิรม) ร่วมในพิธี

รับการประเมินประสิทธิภาพขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น (LPA) ปี 2560

เทศบาลนครตรัง เข้ารับการประเมินประสิทธิภาพขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น (LPA) ปี 2560 เมื่อวันที่ 12 กรกฎาคม 2560 โดยมีนายเกรียงศักดิ์ รัตนสิมานนท์ รองนายกเทศมนตรี รักษาราชการแทนนายกเทศมนตรีนครตรัง ให้การต้อนรับคณะกรรมการตรวจประเมินประสิทธิภาพขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น (สจ.-อปท.) ที่ได้เข้าตรวจประเมินโครงการประเมินประสิทธิภาพขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น (Local Performance Assessment : LPA) ประจำปี 2560 ของเทศบาลเทศบาลนครตรัง โดยครั้งนี้เทศบาลนครตรังได้นำเสนอผลการดำเนินงานตามหลักเกณฑ์ชี้วัดมาตรฐานประสิทธิภาพขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น โดยมีหัวหน้าส่วนการงาน และเจ้าหน้าที่ที่รับผิดชอบเข้าร่วมในการประเมินฯ ซึ่งกรมส่งเสริมการปกครองส่วนท้องถิ่น กระทรวงมหาดไทย ได้กำหนดให้มีการตรวจประเมินประสิทธิภาพ และมาตรฐานการปฏิบัติราชการขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นเป็นประจำทุกปี เพื่อตรวจสอบประสิทธิภาพและมาตรฐานในการปฏิบัติราชการ รวมถึงการส่งเสริมการบริการสาธารณะในด้านต่างๆ ขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นให้เกิดความคุ้มค่าและเกิดประโยชน์อย่างแท้จริงแก่ประชาชน ณ หอประชุมเมขลา





กิจกรรมบำเพ็ญสาธารณประโยชน์

เมื่อวันที่ 24 กรกฎาคม 2560 นายศิริพัฒน์ พัฒกุล ผู้ว่าราชการจังหวัดตรัง นำเหล่าข้าราชการ ประชาชนชาว จังหวัดตรัง ร่วมกิจกรรมบำเพ็ญสาธารณประโยชน์ เพื่อเฉลิม พระเกียรติสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวมหาวชิราลงกรณ บดินทร-เทพยวรางกูร เนื่องในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษา 65 พรรษา วันที่ 28 กรกฎาคม 2560

นอกจากนั้น วันที่ 28 กรกฎาคม 2560 กิจกรรมบำเพ็ญ สาธารณประโยชน์ รวมพลังทำความดี เฉลิมพระเกียรติ สมเด็จพระเจ้าอยู่หัวมหาวชิราลงกรณบดินทรเทพยวรางกูร เนื่องในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษา 65 พรรษา สำหรับ ครั้งนี้กำหนดทำความสะอาดบริเวณตลาดสดเทศบาลนครตรัง



ร่วมพิธีรับเสด็จพระราชทาน

เมื่อวันที่ 25 กรกฎาคม 2560 นางกรรณิการ์ บัวเลิศ รองนายก-เทศมนตรีนครตรัง และนายเอกสิทธิ์ วงศ์เทพวานิชย์ เลขาธิการนายก เทศมนตรี นายประสาน อ่อนน้อม ประธานสภาเทศบาลนครตรัง พร้อมด้วยหัวหน้าส่วนราชการ เข้าร่วมในพิธีรับเสด็จยึดคอปโลสดำ พระราชทาน จังหวัดตรัง ซึ่งสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าโปรดกระหม่อมพระราชทานแก่ประชาชนจิตอาสาทั่วประเทศ จำนวน จังหวัดละ 10,000 ตัว รวมทั้งสิ้น 77,000 ตัว สำหรับใช้ใส่ประกอบ กิจกรรมจิตอาสาบำเพ็ญประโยชน์ในการทำความดีให้แก่สังคม ส่วนรวม และประเทศชาติ



ON AIR

รายการมหานครตรัง

สวท.ตรัง FM 91.25 MHz

ทุกวันพฤหัสบดี 13.00 - 14.00 น.

โครงการเงินอุดหนุน เพื่อส่งเสริมการมีส่วนร่วม และเพื่อความเข้มแข็งของชุมชน ประจำปีงบประมาณ 2560

รวมกลุ่ม • ร่วมคิด • ร่วมทำ • ร่วมแก้ปัญหา • ร่วมพัฒนา

▶ ชุมชนบางรัก 3

วันที่ 26 มิถุนายน 2560 กิจกรรมการทำขนมไทยพื้นบ้าน ขนมชั้น ข้าว-มุลเหนียว 5 สี ข้าวเหนียวสังขยา และดอกไม้จันทน์ ณ บ้านประธานกรรมการบริหารชุมชนบางรัก 3



▶ ชุมชนวัดกุฎยาราม 2

วันที่ 26-28 มิถุนายน 2560 กิจกรรมทำอาหารและขนมจากเห็ดนางฟ้า ผัก สมุนไพร เพื่อเพิ่มมูลค่าของผลิตภัณฑ์ โดยการแปรรูปเห็ดนางฟ้าให้เป็นเห็ดย่างเครื่อง (เห็ดกอบและ) และการทำกล้วยฉาบแก้ว



▶ ชุมชนวังตอ 1

วันที่ 5, 12 และ 15 กรกฎาคม 2560 กิจกรรมส่งเสริมอาชีพการปักลูกบิดบนพื้นผ้าปะเตะ ณ ที่ทำการชุมชนวังตอ



▶ ชุมชนคลองน้ำเจ็ด

วันที่ 8-9 กรกฎาคม 2560 กิจกรรมส่งเสริมอาชีพการทำขนมพื้นบ้านและเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ ณ ที่ชุมชนคลองน้ำเจ็ด



พบเห็นไฟไหม้

แจ้งดับเพลิงเทศบาลนครตรัง

075-218777 ดับเพลิงย่อย สอนจันทน์ 075-218438

สายด่วน
199

ตลอด
24 ชม.

▶ **ชุมชนโคกขันธ์**

วันที่ 8 และ 15 กรกฎาคม 2560 กิจกรรมทำยาต้มสมุนไพรและยาหม่อง ณ ที่ทำการชุมชนโคกขันธ์



▶ **ชุมชนวังตอ 2**

วันที่ 15, 20 กรกฎาคม 2560 กิจกรรมอบรมการสานตะกร้า และวันที่ 29 กรกฎาคม 2560 กิจกรรมจัดตะกร้าผลไม้ ณ ที่ทำการชุมชนวังตอ



▶ **ชุมชนศรีตรัง 4**

วันที่ 20 กรกฎาคม 2560 กิจกรรมปักผ้าเพื่อให้สตรีในชุมชนมีความรู้เกี่ยวกับการปักผ้าและส่งเสริมพัฒนาทักษะด้านอาชีพ



▶ **ชุมชนศรีตรัง 2**

วันที่ 4-6 สิงหาคม 2560 กิจกรรมทำขนมบ้า ยี่ซั่มและขนมต้มใบกะพ้อ ณ ที่ทำการชุมชนศรีตรัง 2



▶ **ชุมชนย่านการค้า 2**

วันที่ 5-6 สิงหาคม 2560 สัมมนาและปฏิบัติการทำสูตรอาหารจีน (ไหหลำ) ประกอบด้วย ข้าวมันไก่ เกาหยุกผัดวุ้นเส้นไหหลำปลาเค็มต้ม ณ สมาคมไหหลำ ถนนพระรามหก (ไหหลำ)



▶ **ชุมชนสวนจันทน์-วัดนิโครธ 2**

วันที่ 5-6 สิงหาคม 2560 กิจกรรมฝึกอบรมทำขนมกรอบเค็มสมุนไพรและปั้นสิบไส้ปลา ณ ที่ทำการชุมชนสวนจันทน์-วัดนิโครธ 2



ร่วมบันทึกเทปถวายพระพรสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ร.10

นายเกรียงศักดิ์ รัตนสิมานนท์ รองนายกเทศมนตรี รักษาราชการนายกเทศมนตรีนครตรัง พร้อมด้วยนายประสาน อ่อนน้อม ประธานสภาเทศบาลนครตรัง หัวหน้าส่วนราชการ และคณะผู้บริหารสถานศึกษาในสังกัดเทศบาลนครตรัง ร่วมบันทึกเทปถวายพระพรสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ รัชกาลที่ 10 เนื่องในโอกาสวันคล้ายวันพระราชสมภพ ณ สถานีโทรทัศน์แห่งประเทศไทย NBT จังหวัดสงขลา โดยได้รับการต้อนรับอย่างดีจากนายธีระพงษ์ เพชรรัตน์ ผู้อำนวยการสถานีโทรทัศน์แห่งประเทศไทย NBT จังหวัดสงขลา



01

สัตว์ปลอดโรค คนปลอดภัย จากโรคพิษสุนัขบ้า

ปลุสสัตว์จังหวัดตรัง ร่วมกับเทศบาลนครตรังควบคุมประชากรสุนัขในเขตพื้นที่เทศบาลนครตรัง ภายใต้กิจกรรมปลุสสัตว์เคลื่อนที่ให้บริการด้านสุขภาพสุนัขและแมว ภายใต้ โครงการสัตว์ปลอดโรคคนปลอดภัยจากโรคพิษสุนัขบ้า ตามพระปณิธานศาสตราจารย์ ดร.สมเด็จพระเจ้าลูกเธอ เจ้าฟ้าจุฬาภรณวลัยลักษณ์ อัครราชกุมารี เพื่อเฉลิมพระเกียรติ 60 พรรษา วันอังคารที่ 4 กรกฎาคม 2560 ณ คอกพักสุนัขจรจัด เทศบาลนครตรัง โดยมีบริการ ฟรี ฝากัดทำหมัน ฉีดวัคซีนป้องกันโรคพิษสุนัขบ้า กำจัดพยาธิภายในและภายนอก และตรวจสุขภาพสัตว์เลี้ยง



02

อบรมอาสาจราจรภาคกิจ



03

เมื่อวันที่ 7 กรกฎาคม 2560 นายเกรียงศักดิ์ รัตนสิมานนท์ รองนายกเทศมนตรี รักษาราชการแทนนายกเทศมนตรีนครตรัง เป็นประธานเปิดการฝึกอบรมโครงการอาสาจราจรแก่เจ้าหน้าที่เทศกิจเจ้าหน้าที่ อปพร. และตัวแทนนักเรียนในสังกัดเทศบาลนครตรัง จำนวน 50 คน โดยมีนายรักเกียรติ ชูแสง รองปลัดเทศบาล รักษาราชการแทนปลัดเทศบาลนครตรัง กล่าวรายงาน ได้รับเกียรติจาก ร.ต.ท.ปราโมทย์ เพ็งจิต รองสารวัตรจราจร สถานีตำรวจภูธรเมืองตรัง พร้อมด้วยเจ้าหน้าที่ตำรวจงานจราจร ด.ต.ชัยยันต์ จำปา และ ด.ต.รัชกฤษ อุดมคุณาพร เป็นวิทยากรให้ความรู้ เพื่อเพิ่มความสามารถในการจัดการจราจรได้อย่างถูกต้องแนะนำกวดขันกับผู้ใช้รถที่ฝ่าฝืนกฎหมาย และเป็นกำลังเสริมในการช่วยเหลือเจ้าหน้าที่ตำรวจจราจร ณ ห้องประชุมอาคารอเนกประสงค์ ชั้น 3 เทศบาลนครตรัง

เตรียมความพร้อม "กีฬาผู้สูงอายุจังหวัดตรัง" ครั้งที่ 11



04

เมื่อวันที่ 12 กรกฎาคม 2560 นางกรรณิการ์ บัวเลิศ รองนายกเทศมนตรีนครตรัง นายรณรงค์ ทรัพย์ปรง ผู้อำนวยการกองสวัสดิการสังคม พร้อมด้วยเจ้าหน้าที่งานสังคมสงเคราะห์ เจ้าหน้าที่ฝ่ายสังคมสงเคราะห์ กองสวัสดิการสังคมเทศบาลนครตรัง เป็นประธานและร่วมประชุมเตรียมความพร้อมการส่งทีมนักกีฬาผู้สูงอายุ เทศบาลนครตรังเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาผู้สูงอายุจังหวัดตรังครั้งที่ 11 ระหว่างวันที่ 15-17 สิงหาคม 2560 จัดโดยองค์การบริหารส่วนจังหวัดตรัง มีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมกิจกรรมการแข่งขันกีฬา สำหรับผู้สูงอายุ สร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างกลุ่มผู้สูงอายุ ในส่วนของเทศบาลนครตรังได้คัดเลือกตัวแทนผู้สูงอายุเข้าร่วมการแข่งขันกีฬา ทั้ง 5 ประเภท คือ กรีฑา ตะกร้อวงเต๋น เปตอง ว่ายน้ำ และคาราโอเกะ

โครงการสื่อมวลชนสัมพันธ์

เมื่อวันที่ 19 กรกฎาคม 2560 นายเกรียงศักดิ์ รัตนสิมานนท์ รองนายกเทศมนตรี รักษาการแทนนายกเทศมนตรีนครตรัง นายแพทย์รักษ บุญเจริญ นางกรรณิการ์ บัวเลิศ รองนายกเทศมนตรีนครตรัง พร้อมด้วยหัวหน้าส่วนการงาน ร่วมแถลงผลการดำเนินงานและร่วมในโครงการสื่อมวลชนสัมพันธ์ เทศบาลนครตรัง ประจำปี 2560 ณ โรงแรมธรรมรินทร์ธนา โดยครั้งนี้ได้แถลงผลงานด้านการพัฒนาการศึกษาของเทศบาลนครตรังโครงการพยาบาลหมื่นเที่ยง การติดตั้งเครื่องกระตุกหัวใจไฟฟ้า ชนิดอัตโนมัติการจัดสร้างศูนย์บริการสุขภาพ และพัฒนาคุณภาพผู้สูงอายุ และการมีส่วนร่วมของภาคประชาชน



05

รับ-มอบเครื่องออกกำลังกายจากแอร์เอเชีย

เมื่อวันที่ 27 กรกฎาคม 2560 ณ สนามกีฬาากลางเทศบาลนครตรัง เจ้าหน้าที่สายการบินไทยแอร์เอเชีย ส่งมอบอุปกรณ์ฟิตเนสกลางแจ้ง "ลานใส่ใจสุขภาพ" เพื่อส่งเสริมให้ประชาชนใส่ใจสุขภาพด้วยการออกกำลังกาย โดยมี นางกรรณิการ์ บัวเลิศ รองนายกเทศมนตรีนครตรัง เป็นผู้รับมอบ โดยลานใส่ใจสุขภาพ จะเป็นลานฟิตเนสกลางแจ้ง มีอุปกรณ์กีฬาคุณภาพมาตรฐานสากล แข็งแรงทนทาน จำนวน 5-7 เครื่องต่อลานกีฬา ครอบคลุมการบริหารร่างกาย ในทุกส่วนของร่างกาย เช่น เครื่องก้าวเหวี่ยงขาคู่ เครื่องนอนปั่นจักรยาน และเครื่องลูกล้มแบบแกว่งตัว เป็นต้น



06

เทศบาลนครตรัง ให้การต้อนรับคณะศึกษาดูงาน

เทศบาลเมืองสะเต็งนอก จ.ยะลา

เมื่อวันที่ 20 กรกฎาคม 2560 นายรักเกียรติ ชูแสง รองปลัดเทศบาล รักษาการแทน ปลัดเทศบาลนครตรัง ให้การต้อนรับคณะศึกษาดูงานจากเทศบาลเมืองสะเต็งนอก จังหวัดยะลา ที่เดินทางมาดูงานด้านการดูแลผู้สูงอายุ ระยะเวลาของเทศบาลนครตรัง ซึ่งนำคณะโดยนายเกษมสันต์ สาแม นายกเทศมนตรีเมืองสะเต็งนอก พร้อมด้วย ผอ.รพ.สต. กำนันสมาชิกสภาเทศบาลเมืองสะเต็งนอก อสม. แกนนำสุขภาพ และพนักงานเทศบาลฯ จำนวน 93 คน ครั้งนี้ เจ้าหน้าที่กองสาธารณสุขและเจ้าหน้าที่จากโรงพยาบาลศูนย์ตรังได้ให้ข้อมูลแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์การทำงานอีกด้วย ณ ห้องประชุมอาคารอเนกประสงค์ ชั้น 1 เทศบาลนครตรัง



01

เทศบาลเมืองสตึก จ.บุรีรัมย์

เมื่อวันที่ 11 กรกฎาคม 2560 นายรักเกียรติ ชูแสง รองปลัดเทศบาล รักษาการแทน ปลัดเทศบาลนครตรัง พร้อมด้วยนายสมชาย ชิดเชื้อ ผู้อำนวยการสำนักการศึกษา และนายรณรงค์ ทรัพย์ปรง ผู้อำนวยการกองสวัสดิการสังคม ร่วมให้การต้อนรับคณะศึกษาดูงานจากเทศบาลเมืองสตึก จังหวัดบุรีรัมย์ ที่เดินทางมาดูงานด้านการบริหารจัดการที่ดี สำนักงานเทศบาลนครตรัง ซึ่งนำคณะโดยนายไตรเทพ ทดวงชัย รองนายกเทศมนตรีเมืองสตึก พร้อมด้วยรองปลัดเทศบาล หัวหน้าส่วนการงาน พนักงาน สมาชิกสภาเทศบาล พนักงานครูและลูกจ้าง จำนวน 93 คน ณ ห้องประชุมอาคารอเนกประสงค์ ชั้น 1 เทศบาลนครตรัง



02

สร้างชุมชนให้ก้าวไกล ด้วยหัวใจของคนในชุมชน



นายรัตติกาล ชุ่นสัน
ประธานชุมชนตรอกปลา 3

นายรัตติกาล ชุ่นสัน ประธานชุมชนตรอกปลา 3 พูดคุยกับทีมงานว่า การที่จะทำให้ชุมชนอยู่อย่างมีความสุขอย่างแท้จริงนั้น ต้องได้รับความร่วมมือกันทุกภาคส่วน ไม่ว่าจะเป็นทางหน่วยงานของรัฐ ตัวประธานเองและองค์กรทุกองค์กรในชุมชนและที่สำคัญ คือสมาชิกในชุมชนนั้นๆ ต้องร่วมมือกันพัฒนาชุมชนของตนเองและดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข

กระผม ได้รับการแต่งตั้งเป็นประธานชุมชนตรอกปลา มาตั้งแต่วันที่ 23 สิงหาคม 2555 เดือนนี้ก็ครบ 5 ปีแล้ว เมื่อก่อนชุมชนทั้งหมดมี 27 ชุมชน ต่อมาได้แบ่งเป็น 66 ชุมชน จากเดิมเป็นประธานชุมชนตรอกปลา เมื่อแยกออกมา ก็เป็นประธานชุมชนตรอกปลา 3

สำหรับกิจกรรมต่างๆ ตั้งแต่เป็นประธานมา ก็ได้รับความร่วมมือกับทุกภาคส่วนอย่างดี โดยเฉพาะองค์กรในชุมชนเอง ต้องยกนิ้วให้พี่กุง นางเบญจวรรณ สวัสดิ์รักษ์ ประธาน อ.ส.ม. และคณะ รวมไปถึงจนถึงพี่ปุก นางยุพิน จันทร์เกตุ ประธานสตรีตรอกปลา 3 และคณะ ที่ร่วมกันช่วยพัฒนา และทำกิจกรรมต่างๆ ของชุมชนตรอกปลาเรื่อยๆ กิจกรรมที่เราทำกันมา อาทิเช่น กิจกรรมงานเลี้ยงส่งท้ายปีเก่าต้อนรับปีใหม่ กิจกรรมวันเด็กแห่งชาติ กิจกรรมเนื่องในวันผู้สูงอายุ กิจกรรมทำบุญตักบาตรของชุมชน ฯลฯ โดยสมาชิกในชุมชนจะเข้าร่วมกิจกรรมด้วยดีเสมอมา นอกจากการมีจิตอาสาในชุมชนของตนเองแล้ว ถ้ามีเวลากระผมก็จะร่วมกับเพื่อนๆ ไปทำกิจกรรมเพื่อสังคมอื่นๆ อีกเช่น กิจกรรมเลี้ยงอาหารเด็กนักเรียนโรงเรียนในพื้นที่ห่างไกลความเจริญ ผมจะไปช่วยแจกอาหาร ขนม ไอศกรีม ของเล่น ให้กับเด็กๆ แต่เห็นรอยยิ้มและความสนุกสนานของเด็กๆ ก็เป็นกำลังใจ

ให้กระผมทำดีต่อไป นอกจากนั้น เวลาที่กระผมได้ออกไปยังสถานที่แบบนี้ จะพบว่าผู้คนขาดโอกาส ด้อยโอกาสอีกมากมายที่รอหน่วยงานต่างๆ ที่เกี่ยวข้องเข้าไปช่วยเหลือ อย่างเช่น สามีภรรยาคนหนึ่ง สามีพิการส่วนภรรยาป่วยติดเตียง กระผมและทีมงานได้เข้าไปช่วยเหลือเบื้องต้น โดยการบริจาคของใช้ ข้าวสาร และเงินเล็กๆ น้อยๆ เพื่อให้เขาได้จุนเจือครอบครัว และสิ่งสำคัญอีกอย่างหนึ่งของกระผมคือการที่เราจะดูแลใครได้นั้น เราจะต้องดูแลสุขภาพของเราให้ดีกว่าก่อน จากนั้นก็ดูแลครอบครัวและค่อยไปช่วยดูแลสังคมที่เราอยู่

ชุมชนแค่ออยู่อย่างพอเพียง ช่วยกันดูแลซึ่งกันและกัน มีความสามัคคีกัน ไม่เอาวัดเอาเปรียบกัน ผมว่าชุมชนนั้นก็อยู่อย่างเข้มแข็งและเป็นสุขได้

สุดท้ายนี้ กระผมต้องขอขอบพระคุณ หน่วยงานราชการต่างๆ กองสวัสดิการสังคม กองวิชาการและแผนงาน กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม สำนักงานการศึกษา สำนักปลัดเทศบาล กองช่าง โดยเฉพาะคณะผู้บริหาร เทศบาลนครตรัง โดยการนำของนายก (แจ๊ค) อภิชาติ วินัยทัย ที่ให้การสนับสนุน และดูแลชาวชุมชนมาเป็นอย่างดี

สังคมปัจจุบัน สตรีต้องมีอาชีพมีรายได้ช่วยเหลือครอบครัว



นางเสนอ กาวรัตน์
ประธานสตรีชุมชนโป๊ะเซ้ง 1

“สตรี” หรือ “ผู้หญิง” มีบทบาทสำคัญหลากหลายด้าน ค่านิยมในอดีตที่ว่า “สตรีจะต้องอยู่กับเหย้ากับเรือน” ค่อยๆ หายไป ปัจจุบันสตรีกับบุรุษเสมอภาคกัน นอกจากสตรีจะแบกรับภาระงานบ้าน ดูแลลูก จัดหาอาหารแล้วผู้หญิงยุคนี้ยังมีโอกาสเข้ามามีส่วนร่วมในชุมชนโดยเฉพาะการรวมตัวกันเองในกลุ่มสตรีด้วยกัน ส่งผลให้สตรีมีความรู้ความเข้าใจในเรื่องของการเป็นบุคคลที่มีจิตสำนึกสาธารณะเช่นเดียวกับนางเสนอ กาวรัตน์ ประธานสตรีชุมชนโป๊ะเซ้ง 1

นางเสนอฯ กล่าวว่า การเข้ามาทำหน้าที่ประธานสตรีชุมชนโป๊ะเซ้ง 1 วันนี้มีเจตนารมณ์เพื่อต้องการเข้ามาทำงานด้านการพัฒนาให้เกิดประโยชน์กับชาวบ้านและความก้าวหน้าของชุมชนเป็นสำคัญ การมีส่วนร่วมเป็นแนวทางที่ดีที่จะส่งผลให้ชุมชนให้น่าอยู่ เป็นการสร้างพลังร่วมกันและก่อให้เกิดการพัฒนาที่ยั่งยืนสู่ความเป็นชุมชนเข้มแข็ง พี่ทำงานเป็นประธานสตรีมาแล้ว 2 ปี ก่อนมาทำงานเป็นประธานสตรีได้เป็นกรรมการผู้สูงอายุของชุมชน และที่ผ่านมามีได้ร่วมกิจกรรมเกือบทุกกิจกรรมกับทางเทศบาลนครตรัง อยากจะทำโครงการด้านการส่งเสริมอาชีพสำหรับคนในชุมชน เพราะ

ในสังคมปัจจุบัน ถือได้ว่าเงินเป็นสิ่งสำคัญที่สุดในการดำเนินชีวิต มีผลต่อการดำรงชีวิตในแต่ละวัน จึงจำเป็นเป็นอย่างยิ่งที่สตรีทุกคนจะต้องมีอาชีพ และมีรายได้เพียงพอเพื่อช่วยเหลือครอบครัว

อยากจะทำว่า การพัฒนาชุมชนในด้านต่างๆ ให้เจริญก้าวหน้าได้นั้น ลำพังดิฉันเพียงคนเดียวคงไม่สามารถดำเนินงานเรื่องใดเรื่องหนึ่งได้สำเร็จ ซึ่งต้องขอความร่วมมือชาวชุมชนโป๊ะเซ้งทุกท่านด้วย เพราะความร่วมมือความสำเร็จในการพัฒนาบ้านเกิดของเรา



ความรับผิดชอบละเมิดของเจ้าหน้าที่

กับความเสียหายของบุคคลภายนอกกรณีเจ้าหน้าที่ ของเทศบาล ทำให้เกิดความเสียหายในการปฏิบัติหน้าที่

เทศบาล เป็นหน่วยงานของรัฐหน่วยงานหนึ่ง ที่มีการกิจกรรมมากมายเพื่อบริการประชาชนในเขตเทศบาลนั้นๆ โดยมีเจ้าหน้าที่ของเทศบาลเป็นผู้ปฏิบัติภารกิจของเทศบาล

ในการปฏิบัติงานของเจ้าหน้าที่บางครั้ง อาจทำให้เกิดความเสียหายแก่บุคคลภายนอก ในกรณีนี้บุคคลภายนอก (ผู้เสียหาย) จะขอให้เทศบาลชดใช้ค่าสินไหมทดแทน (ค่าเสียหาย) ได้ 2 วิธี คือ ยื่นคำขอให้เทศบาลชดใช้ค่าสินไหมทดแทนและฟ้องคดีต่อศาล ซึ่งทั้งสองวิธีในส่วนของเทศบาลเทศบาลจะต้องดำเนินการตามหลักเกณฑ์ และวิธีการที่พระราชบัญญัติความรับผิดทางละเมิดของเจ้าหน้าที่ พ.ศ.2539 ระเบียบสำนักนายกรัฐมนตรีว่าด้วยหลักเกณฑ์การปฏิบัติเกี่ยวกับความรับผิดทางละเมิดของเจ้าหน้าที่ พ.ศ. 2539 และหนังสือสั่งการต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกำหนด

สำหรับวิธียื่นคำขอให้เทศบาลชดใช้ค่าสินไหมทดแทนนั้น เมื่อเทศบาลได้รับคำขอจะแต่งตั้งคณะกรรมการสอบข้อเท็จจริงความรับผิดทางละเมิดเพื่อพิจารณาว่าความเสียหายเกิดจากการปฏิบัติหน้าที่ของเจ้าหน้าที่หรือไม่ หากเกิดจากการปฏิบัติหน้าที่ของเจ้าหน้าที่ เทศบาลต้องรับผิดชอบชดใช้ค่าสินไหมทดแทน (ค่าเสียหาย) อย่างไร จำนวนเท่าใด เมื่อชดใช้ค่าสินไหมทดแทนแล้วไล่เบี้ยจากเจ้าหน้าที่ได้หรือไม่เป็นจำนวนเท่าใด เมื่อเทศบาลพิจารณาสั่งการดังกล่าวแล้ว เทศบาลยังไม่สามารถชดใช้ให้แก่บุคคลภายนอกได้แต่ต้องส่งสำนวนการสอบข้อเท็จจริงความรับผิดทางละเมิดไปกระทรวงมหาดไทย

โดยกรมส่งเสริมการปกครองส่วนท้องถิ่นเป็นผู้ตรวจสอบ เมื่อตรวจสอบแล้วจึงส่งคืนมายังเทศบาล เพื่อเทศบาลพิจารณาและออกคำสั่งให้ชดใช้ค่าสินไหมทดแทนต่อจากนั้นจึงแจ้งให้ผู้เสียหายทราบเพื่อรับค่าเสียหายหากผู้เสียหายไม่เห็นด้วยกับคำสั่งจะอุทธรณ์คำสั่งดังกล่าวได้ และหากไม่พอใจในผลของการพิจารณาอุทธรณ์ก็สามารถไปฟ้องคดีต่อศาลได้เช่นกัน ซึ่งการดำเนินการในกระบวนการนี้ต้องใช้ระยะเวลาพอสมควรและเทศบาลไม่สามารถกำหนดระยะเวลาที่แน่นอนได้

จากการดำเนินการข้างต้นของเทศบาล มีหลายขั้นตอนและมิได้สิ้นสุดสมบูรณ์ที่เทศบาล การที่บุคคลภายนอก (ผู้เสียหาย) จะได้รับชดใช้ค่าสินไหมทดแทน (ค่าเสียหาย) จึงต้องใช้ระยะเวลาพอสมควร แต่อย่างไรก็ดีหากบุคคลภายนอก (ผู้เสียหาย) ได้รับความเสียหายจากการปฏิบัติหน้าที่ของเจ้าหน้าที่เทศบาลแล้วบุคคลภายนอก (ผู้เสียหาย) ย่อมจะได้รับชดใช้ค่าเสียหายอย่างแน่นอน

โดยฝ่ายนิติการ กองวิชาการและแผนงาน เทศบาลนครตรัง

ดื่มน้ำอย่างไร? ให้ถูกวิธี

เรามาดูกันว่า...

เราควรดื่มอย่างไร? เวลาไหน? และปริมาณเท่าไร?

สาระ
สุขภาพ



ตื่นนอน ควรดื่ม 1 แก้ว

เพื่อลดความเข้มข้นของเลือด และช่วยกระตุ้นการทำงานของอวัยวะต่างๆ ภายในให้ตื่นตัว



เวลาประมาณ 9.00 - 10.00 น. ควรดื่มน้ำ 2 แก้ว

เพื่อชำระของเสียออกจากร่างกาย



ก่อนรับประทานอาหาร 15 นาที

ควรดื่มน้ำครึ่งแก้ว เพื่อช่วยให้ระบบการย่อยดีขึ้น สำหรับผู้ที่ลดน้ำหนักสามารถดื่มน้ำได้ในปริมาณ 1-2 แก้ว 30 นาที ก่อนมื้ออาหาร



หลังอาหาร 40 นาที ควรดื่มน้ำครึ่งแก้ว

เพื่อช่วยเรื่องระบบย่อยอาหาร แต่ไม่ควรดื่มน้ำเกิน 1 แก้ว เพราะจะไปเจือจางน้ำย่อยในกระเพาะอาหารและไม่ควรจิบน้ำไปทานข้าวไป



ช่วงเวลาประมาณ 13.00 - 14.00 น.

ควรดื่มน้ำให้ได้ประมาณ 3 แก้ว



ช่วงเวลาประมาณ 19.00 - 20.00 น.

ควรดื่มน้ำให้ได้ประมาณ 3 แก้ว



ก่อนเข้านอนควรดื่ม 1 แก้ว

เพื่อช่วยชะล้างสิ่งตกค้างในลำไส้และกระเพาะอาหาร

จะเห็นได้ว่าการดื่มน้ำอย่างถูกวิธี ไม่ใช่เพียงการดื่มแบบที่เดียว 8 แก้ว แต่ต้องดื่มให้เหมาะสมถูกเวลา เพราะการดื่มน้ำปริมาณมาก ๆ ในครั้งเดียวอาจส่งผลให้เกิดอาการน้ำเป็นพิษ เนื่องจากเลือดจาง เกลือในเลือดก็จะลดต่ำ ส่งผลให้น้ำท่วมเข้าสู่สารละลายในเซลล์และอวัยวะอื่นๆ

ร่างกายเรา
มีน้ำมากถึง

70%



ด้วยความปรารถนาดีจาก : กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม เทศบาลนครตรัง
แหล่งข้อมูลอ้างอิง : www.scgchemicals.co.th/elixir/when-to-drink-water/



8 โรงเรียนในสังกัดฯ ร่วมแข่งขันกีฬาเพื่อมิตรภาพ “สายรุ้งเกมส์”

การเล่นกีฬาในเด็กและเยาวชน เป็นสิ่งที่ดีและจำเป็นอย่างยิ่ง เพราะจะทำให้ร่างกายแข็งแรง เมื่อสุขภาพทางกายดีแล้ว สุขภาพจิตจะดีตามไปด้วย ประการสำคัญ คือ ช่วย让孩子และเยาวชนรู้จักเคารพในกติกาของกีฬาแต่ละประเภท รู้แพ้รู้ชนะ รู้ถ้อย สำนวญ ระเบียบวินัยมีน้ำใจนักกีฬา ซึมซับและสามารถปฏิบัติตามกฎระเบียบของสังคมได้เป็นอย่างดี และจะไม่หันเหไปมีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม

เมื่อวันที่ 27 กรกฎาคม 2560 ณ สนามกีฬาากลางเทศบาลนครตรัง นายแพทย์รักษ บุญเจริญ รองนายกเทศมนตรีนครตรัง เป็นประธานเปิดการแข่งขันกีฬานักเรียนเทศบาลนครตรัง ครั้งที่ 35 ประจำปี 2560 “สายรุ้งเกมส์” และได้รับเกียรติจากนางกรรณิการ์ บัวเลิศ รองนายกเทศมนตรีนครตรังนายประธาน อ่อนน้อม ประธานสภาเทศบาลนครตรังสมาชิกสภาเทศบาลฯ และหัวหน้าส่วนการงานร่วมเป็นเกียรติในพิธีเปิด โดยการแข่งขันกีฬาในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อสร้างความรักความสามัคคีในหมู่คณะของครูและนักเรียนในโรงเรียนสังกัดเทศบาลนครตรัง ทั้ง 8 โรงเรียน ทั้งเป็นการสนับสนุนส่งเสริมให้นักเรียน ได้มีพื้นฐานการเล่นกีฬาที่ถูกต้อง และเตรียมการคัดเลือกนักกีฬาตัวแทนเทศบาลนครตรัง เข้าร่วมการแข่งขันกีฬานักเรียนองค์การปกครองส่วนท้องถิ่นแห่งประเทศไทย รอบคัดเลือก ระดับภาคใต้ ครั้งที่ 35 ประจำปี 2560 “เมืองลุงเกมส์” ซึ่งจะมีการแข่งขันระหว่างวันที่ 11-20 ตุลาคม 2560 ณ จังหวัดพัทลุง



สำหรับการแข่งขันฯ จัดให้มีการแข่งขันกีฬาประเภทต่างๆ และกรีฑา ซึ่งประเภทกีฬาได้ทำการแข่งขันกันไปเมื่อวันที่ 3-7 กรกฎาคม 2560 ที่ผ่านมา และในวันที่ 27 กรกฎาคม 2559 เป็นการแข่งขันกรีฑา ประเภทลู่อูและประเภทลาน โดยแบ่งการแข่งขันออกเป็น 7 รุ่น ได้แก่ รุ่นอนุบาล รุ่นอายุ 8 ปี รุ่นอายุ 10 ปี รุ่นอายุ 12 ปี รุ่นอายุ 14 ปี รุ่นอายุ 16 ปี และรุ่นอายุ 18 ปี โดยในช่วงเช้ามีการเดินขบวนพาเหรดที่สวยงาม นำทัพนักกีฬาและบุคลากรของโรงเรียนในสังกัดฯ ซึ่งขบวนเคลื่อนออกจากตลาดเซ็นเตอร์พอยท์ ถนนรื่นรมย์ เข้าสู่สนามกีฬาากลางเทศบาลนครตรังอย่างสวยงาม พร้อมทั้งมีผู้ปกครองและประชาชนให้ความสนใจเข้าร่วมชมและให้กำลังใจกับทัพนักกีฬาของเทศบาลฯ เป็นจำนวนมาก



“การศึกษาก้าวหน้า พัฒนาต่อเนื่อง สู่นครตรังเมืองแห่งความสุข”



สำนักงานเทศบาลนครตรัง

เลขที่ 103 ถนนวิเศษกุล ตำบลทับเที่ยง อำเภอเมือง จังหวัดตรัง 92000

โทร 075-218017

E-mail : trang_city@yahoo.com Facebook : PR Nakorntrang