



ที่ กจ ๗๑๐๐๑/ว ๔๐๙

ที่ทำการองค์การบริหารส่วนตำบลแก่งเสี้ยน
๒๒๕ หมู่ที่ ๕ ตำบลแก่งเสี้ยน อำเภอเมือง
จังหวัดกาญจนบุรี ๗๑๐๐๐

๒๐ พฤศจิกายน ๒๕๖๑

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ประชาสัมพันธ์จดหมายข่าว

เรียน เจ้าท้าว ๑๐ แห่ง

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. จดหมายข่าว อบต.แก่งเสี้ยน ประจำปีเดือน ตุลาคม ๒๕๖๑

ปีที่ ๒ ฉบับที่ ๑๐

จำนวน ๑ ชุด

๒. แบบตอบรับจดหมายข่าว

จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วยองค์การบริหารส่วนตำบลแก่งเสี้ยน อำเภอเมืองกาญจนบุรี จังหวัดกาญจนบุรี ได้ดำเนินการจัดทำจดหมายข่าวองค์การบริหารส่วนตำบลแก่งเสี้ยน ประจำปีเดือนตุลาคม พ.ศ.๒๕๖๑ ปีที่ ๒ ฉบับที่ ๑๐ ประจำปี พ.ศ. ๒๕๖๑ เพื่อเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ดำเนินโครงการ และกิจกรรมต่าง ๆ ให้งานอื่น และประชาชนโดยทั่วไปรับทราบข่าวสารอย่างทั่วถึง

องค์การบริหารส่วนตำบลแก่งเสี้ยน จึงขอส่งจดหมายข่าว ดังกล่าวข้างต้น มายังหน่วยงานของท่าน เพื่อเผยแพร่และประชาสัมพันธ์ให้ทราบโดยทั่วกัน ทั้งนี้ หากได้รับแล้วโปรดตอบรับและส่งคืนให้องค์การบริหารส่วนตำบลแก่งเสี้ยนทราบด้วย จักเป็นพระคุณยิ่ง

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบและพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ

(นายสมชาย พิภพทอง)

นายกองค์การบริหารส่วนตำบลแก่งเสี้ยน

แจ้งท้าย ๑๐ แห่ง

- | | |
|-----------------|----------------|
| ๑. อบต.บ้านเก่า | ๒. อบต.วังเย็น |
| ๓. อบต.หนองหญ้า | ๔. อบต.หนองบัว |
| ๕. อบต.ลาดหญ้า | ๖. ทต.ลาดหญ้า |
| ๗. ทต.หนองบัว | ๘. ทต.ท่ามะขาม |
| ๙. ทต.ปากแพรก | ๑๐. อบต.วังดัง |

สำนักปลัด อบต.แก่งเสี้ยน

งานธุรการ

โทร. ๐-๓๔๕๑-๐๗๙๗ ต่อ ๑๐๓

โทรสาร. ๐-๓๔๕๑-๐๕๒๔



คำพ่อสอน

คำพ่อสอน

การทำความดีนั้น...

โดยมากเป็นการเดินทวนกระแสความพอใจ
และความต้องการของมนุษย์ จึงทำได้ยากและเห็นผลช้า
....แต่ก็จำเป็นต้องทำ....

เพราะหาไม่....ความชั่วซึ่งทำได้ง่าย

ก็จะเข้ามาแทนที่
แล้วจะพอกพูนขึ้นอย่างรวดเร็ว

.....โดยไม่ทันรู้สีกตัว.....



พระบรมราโชวาทพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ในพิธีพระราชทานกระบี่และปริญญาบัตรแก่ผู้สำเร็จการศึกษา

โรงเรียนนายร้อยตำรวจ วันที่ 10 มีนาคม 2529



By chale cat

จดหมายข่าว



องค์การบริหารส่วนตำบลแก่งเลี่ยน

ประจำเดือนตุลาคม พ.ศ. ๒๕๖๑ ฉบับที่ ๑๐ ปีที่ ๒



แบบตอบรับจดหมายข่าวองค์การบริหารส่วนตำบลแก่งเสี้ยน

ชื่อหน่วยงาน.....เลขที่.....หมู่ที่.....

ตำบล.....อำเภอ.....จังหวัด.....รหัสไปรษณีย์

ได้รับเอกสารประชาสัมพันธ์ จดหมายข่าวองค์การบริหารส่วนตำบลแก่งเสี้ยน จำนวน ๑ ฉบับ ประจำเดือน ตุลาคม พ.ศ.๒๕๖๐ ปีที่ ๒ ฉบับที่ ๑๐ ประจำปี พ.ศ.๒๕๖๑ และให้ดำเนินการเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ให้ประชาชนทราบ เป็นที่เรียบร้อยแล้ว

ข้อเสนอแนะ

.....
.....
.....

(ลงชื่อ).....ผู้รับเอกสาร

(.....)

ตำแหน่ง

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

โครงการควบคุมโรคขาดสารไอโอดีน ประจำปี พ.ศ.2561 วันที่ 11 ตุลาคม 2561 คณะกรรมการหมู่บ้าน หมู่ที่ 4,5,6 และ 7 ณ ห้องประชุมองค์การบริหารส่วนตำบลแก้งเตี้ย



องค์การบริหารส่วนตำบลแก่งเสี้ยน น้อมรำลึกพระมหากรุณาธิคุณ ร.๕ “วันปิยมหาราช” ในวันที่ ๒๓ ตุลาคม ๒๕๖๑
ร่วมพิธีวางพวงมาลา ณ สนามหน้าศาลากลางจังหวัดกาญจนบุรี



สาระน่ารู้

8 ทิปส์สุขภาพ เรียกคืนความสดใสให้ชีวิต

1. ดื่มน้ำสะอาดเป็นประจำ



และลองเพิ่มระดับความสดชื่น ด้วยการเติมน้ำมะนาว หรือน้ำส้ม ลงไปดูสิ ---

5. อย่าหลงลืมแมกนีเซียม



มีมากในอัลมอนด์ วอลนัท และถั่วบราซิล ---



2. อย่าละเลยอาหารเช้า

รับประทานด้วยเมนูสุขภาพจากโฮลเกรน เช่น คีวี สตรอว์เบอร์รี หรือขนมปังโฮลเกรนทาด้วยเนยถั่วธรรมชาติ



6. รับประทานให้พอเพียง

แหล่งพลังงาน เช่น เนื้อปลา ถั่ว นม โยเกิร์ต ไข่ และเต้าหู้

3. ของกินเล่นระหว่างมือก็สำคัญนะ



จัดของกินเล่นดี ๆ ระหว่างมือ เช่น โยเกิร์ตกับผลไม้สด ถั่วสุมไพร์ สลัดผัก ---

7. เปิดรับคาร์โบไฮเดรตอย่างมีสติ



เช่น หันมากินขนมปังโฮลวีตแทนขนมปังขาว กินข้าวกล้องแทนข้าวขาว ---



4. สบายความเครียดด้วยการดื่มน้ำ 3 แก้ว

แหล่งอาหาร เช่น ปลาแซลมอน ปลาทูน่า เมล็ดแฟลกซ์ (Flaxseed) ผักใบเขียว



8. รับประทานแคลอรีให้เพียงพอในแต่ละวัน

กินอาหารจากหลากหลายแหล่งอาหาร ทั้งโปรตีน ไฟเบอร์ วิตามิน และแร่ธาตุ