



ทรงพระเจริญ

๒๘ กรกฎาคม ๒๕๖๗ วันเฉลิมพระชนมพรรษา
พระบาทสมเด็จพระปรเมนทรรามาธิบดีศรีสินทรมหาวชิราลงกรณ
พระวชิรเกล้าเจ้าอยู่หัว

จดหมายข่าว เทศบาลตำบลพรานกระต่าย ฉบับที่ ๑๐ ประจำเดือน กรกฎาคม ๒๕๖๗



วันที่ ๒๘ กรกฎาคม ๒๕๖๗ เวลา ๐๗.๐๐ น. เทศบาลตำบลพรานกระต่าย นำโดยนายอานนท์ อภิชาติตรากุล นายกเทศมนตรีตำบลพรานกระต่าย พร้อมด้วยคณะผู้บริหาร สมาชิกสภาเทศบาล ข้าราชการ และพนักงานเทศบาลตำบลพรานกระต่าย ร่วมพิธีทำบุญตักบาตร (ข้าวสาร อาหารแห้ง) ณ ที่ว่าการอำเภอพรานกระต่าย โดยมีนายสนอง บุขบงค์ นายอำเภอพรานกระต่าย เป็นประธานในพิธี เพื่อเป็นการถวายเป็นกุศลและสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เนื่องในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษา ๒๘ กรกฎาคม ๒๕๖๗ และเวลา ๑๗.๐๐ น. ร่วมพิธีถวายสัตย์ปฏิญาณเพื่อเป็นข้าราชการที่ดีและพลังของแผ่นดิน พิธีถวายเครื่องราชสักการะ และวางพานพุ่ม และพิธีจุดเทียนถวายพระพรชัยมงคล พร้อมร่วมร้องเพลงสรรเสริญพระบารมี และเพลงสดุดีจอมราชา เพื่อเป็นการเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว โดยมีส่วนราชการและประชาชนชาวอำเภอพรานกระต่าย ณ หอประชุมอำเภอพรานกระต่ายเป็นจำนวนมาก



“เทศบาลตำบลพรานกระต่ายนำอยู่ เคียงคู่คุณธรรม
น้อมนำปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง หล้าเลี้ยงอบายมุข”



โครงการพัฒนาศักยภาพและสร้างองค์ความรู้ให้แก่ผู้นำชุมชน ประจำปี ๒๕๖๗



วันที่ ๕ กรกฎาคม ๒๕๖๗ เทศบาลตำบลพรานกระต่ายจัดโครงการพัฒนาศักยภาพและสร้างองค์ความรู้ให้แก่ผู้นำชุมชน ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๗ ณ ห้องประชุมศูนย์บริการสาธารณสุข โดยมีนายอานนท์ อภิชาติตรากุล นายกเทศมนตรีตำบลพรานกระต่าย เป็นประธานเปิดงานและนายสิทธิโชค พะโยม รองนายกเทศมนตรีตำบลพรานกระต่าย กล่าวรายงานถึงวัตถุประสงค์การจัดโครงการ โดยมีคณะผู้บริหาร สมาชิกสภาเทศบาล คณะกรรมการชุมชนทั้ง ๑๕ ชุมชนในเขตเทศบาลตำบลพรานกระต่ายได้ร่วมโครงการ สำหรับการจัดการโครงการในครั้งนี้เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมในด้านการปฏิบัติงาน บทบาทหน้าที่ การกิจของคณะกรรมการชุมชนในเขตเทศบาลตำบลพรานกระต่าย โดยเชิญนางสาวธัญญรัตน์ ทองคำ ตำแหน่ง นักวิชาการเงินและบัญชีชำนาญการ จากสำนักงานท้องถิ่นจังหวัดกำแพงเพชร มาเป็นวิทยากรบรรยายให้ความรู้แก่คณะกรรมการชุมชนฯ เพื่อให้สามารถนำความรู้ไปพัฒนาชุมชนของตนเอง ให้มีความเข้มแข็งและสร้างเครือข่ายการมีส่วนร่วมในการประชุมและจัดทำแผนพัฒนาหมู่บ้าน แจ้งข่าวสาร การประชาสัมพันธ์ทำความเข้าใจเกี่ยวกับโครงการกิจกรรมต่างๆ ของเทศบาลตำบลพรานกระต่ายให้มีประสิทธิภาพและเกิดการพัฒนาท้องถิ่นต่อไป



กิจกรรมเดิน - วิ่ง เพื่อส่งเสริมการท่องเที่ยวและสุขภาพ RUN FOR TOUR 2024



วันที่ ๖ กรกฎาคม ๒๕๖๗ เวลา ๐๖.๐๐ น. เทศบาลตำบลพรานกระต่าย นำโดยนายอานนท์ อภิชาติตรากุล นายกเทศมนตรีตำบลพรานกระต่าย พร้อมด้วยผู้บริหาร สมาชิกสภาเทศบาล พนักงานเทศบาล อสม.เทศบาลตำบลพรานกระต่าย ได้ร่วมกิจกรรมเดิน-วิ่ง เพื่อส่งเสริมการท่องเที่ยวและสุขภาพ (RUN FOR TOUR ๒๐๒๔) ณ บริเวณสวนสุขภาพ เขาตะล่อมปาง หมู่ที่ ๙ ต.พรานกระต่าย สำหรับการจัดการกิจกรรมในครั้งนี้เพื่อเป็นการส่งเสริมการท่องเที่ยวของอำเภอพรานกระต่ายและทำให้ประชาชนมีสุขภาพที่แข็งแรง รายได้หลังจากหักค่าใช้จ่ายนำไปใช้เกี่ยวกับการจัดทำป้ายประชาสัมพันธ์แหล่งท่องเที่ยวในอำเภอพรานกระต่าย และช่วยเหลือผู้ยากไร้ ผู้ด้อยโอกาส ที่มีปัญหาด้านสุขภาพและช่วยเหลืองานการกุศลของอำเภอพรานกระต่ายต่อไป

โครงการอบรมเสริมทักษะด้านวิชาการ ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๗



วันที่ ๗ กรกฎาคม ๒๕๖๗ เทศบาลตำบลพรานกระต่ายจัดโครงการอบรมเสริมทักษะด้านวิชาการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๗ ณ ห้องประชุมโรงเรียนบ้านพรานกระต่าย โดยมีนายอานนท์ อภิชาติตรากุล นายกเทศมนตรีตำบลพรานกระต่ายเป็นประธานเปิด และนายมนู สุภาพ ที่ปรึกษานายกเทศมนตรีฯ กล่าวรายงานวัตถุประสงค์การจัดโครงการ พร้อมด้วยคณะผู้บริหาร สมาชิกสภาเทศบาล พนักงานเทศบาล คณะครู อาจารย์และนักเรียนโรงเรียนในเขตเทศบาลฯ เข้าร่วม สำหรับโครงการนี้เป็นโครงการบูรณาการร่วมระหว่างเทศบาลตำบลพรานกระต่ายและโรงเรียนในเขตเทศบาลตำบลพรานกระต่าย จำนวน ๔ แห่ง ประกอบด้วยโรงเรียนบ้านพรานกระต่าย โรงเรียนอนุบาลพรานกระต่าย โรงเรียนชุมชนบ้านเขาแก้วและโรงเรียนวัดโพธาราม ได้จัดอบรมให้ความรู้แก่นักเรียนโดยมีผู้เชี่ยวชาญสาขาวิชา อนุสิษฐ์ พันกล้า พร้อมคณะนักศึกษาศาสาวิชาภาษาอังกฤษ จากมหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร มาให้ความรู้แก่นักเรียน เพื่อเป็นการฝึกทักษะด้านภาษาอังกฤษให้กับเด็กและเยาวชนได้เรียนรู้และได้นำความรู้ไปปรับใช้ในการพัฒนาตนเอง ทางด้านการศึกษาต่อไปได้



ทต.พรานกระต่ายส่งเสริมและผลักดันให้เด็กและเยาวชนได้เติบโตอย่างมีคุณค่าผ่านการทำกิจกรรมต่างๆ

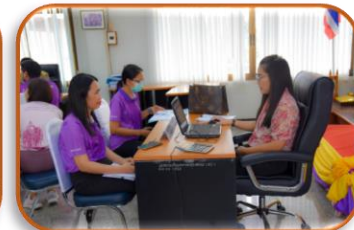


ทต.พรานกระต่ายรับการตรวจประเมินประสิทธิภาพของ อปท. : LPA ประจำปี ๒๕๖๗



วันที่ ๙ กรกฎาคม ๒๕๖๗ เทศบาลตำบลพรานกระต่าย รับการตรวจประเมินประสิทธิภาพขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น (Local Performance Assessment : LPA) ประจำปี ๒๕๖๗ จากคณะกรรมการตรวจประเมินฯ ณ ห้องประชุมสภาเทศบาลตำบลพรานกระต่าย โดยคณะทำงานฯ ได้ตรวจประเมินฯ ตามหลักเกณฑ์ชี้วัดมาตรฐานประสิทธิภาพขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ๖ ด้าน ประกอบด้วย ๑. ด้านการบริหารจัดการ ๒. ด้านการบริหารงานบุคคลและกิจการสภา ๓. ด้านบริหารงานการเงินและการคลัง ๔. ด้านการบริการสาธารณะ ๕. ด้านธรรมาภิบาลและ ๖. แบบประเมินองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นที่มีศักยภาพสูง (High – Potentiated Local Assessment : HPA) ประจำปี ๒๕๖๗

ทั้งนี้การตรวจประเมินดังกล่าว เป็นการประเมินมาตรฐานการปฏิบัติราชการตามตัวชี้วัด นิเทศให้คำแนะนำปรึกษา เสนอแนะวิธีการปฏิบัติราชการในประเด็นสำคัญที่องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ยังดำเนินการไม่ครบถ้วน พร้อมรับฟังความคิดเห็น ปัญหา อุปสรรค ความต้องการขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ตลอดจนเพื่อดำเนินการประเมินและตรวจสอบเอกสารหลักฐานด้วยความละเอียดรอบคอบ โปร่งใสและเป็นธรรม เพื่อให้ผลการประเมินสามารถนำไปสู่การพัฒนาและการปรับปรุงแก้ไข ส่งเสริมให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นปฏิบัติราชการได้อย่างมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น เกิดความคุ้มค่า และเกิดประโยชน์ต่อประชาชนอย่างแท้จริง



โครงการอบรมคณะกรรมการประจำหน่วยเลือกตั้งและเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัย

เทศบาลตำบลพรานกระต่าย จัดโครงการอบรมคณะกรรมการประจำหน่วยเลือกตั้งและเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัย ประจำหน่วยเลือกตั้ง สมาชิกสภาเทศบาลตำบลพรานกระต่าย เขตเลือกตั้งที่ ๒ กรณีแทนตำแหน่งที่ว่าง จำนวน ๗ หน่วยเลือกตั้ง ในวันศุกร์ที่ ๑๒ กรกฎาคม ๒๕๖๗ ณ ห้องประชุมสภาเทศบาลตำบลพรานกระต่าย โดยศูนย์ประสานงานการเลือกตั้งเทศบาลตำบลพรานกระต่าย โดยมีนายวิระชัย สีตลพฤกษ์ ผู้อำนวยการ รพ.สต.ท่าไม้ และนางสาวสายบัว นาคสวัสดิ์ รองปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลท่าไม้ เป็นวิทยากรให้ความรู้แก่คณะกรรมการฯ เพื่อให้คณะกรรมการประจำหน่วยเลือกตั้งและเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัยประจำหน่วยเลือกตั้ง เข้าใจถึงบทบาทหน้าที่ ความรับผิดชอบในการปฏิบัติงานตามกฎหมาย ประกาศ ระเบียบ และคำสั่งของคณะกรรมการการเลือกตั้ง ขั้นตอนการปฏิบัติงานของ กปน. รวมทั้งวันรับมอบหีบเลือกตั้ง ในระหว่างการออกเสียงลงคะแนน การนับคะแนนเลือกตั้ง และการดำเนินการภายหลังการนับคะแนน การส่งมอบหีบบัตรเลือกตั้ง ให้เป็นไปด้วยความเรียบร้อย สุจริตและเที่ยงธรรมในการเลือกตั้ง



เทศบาลตำบลพรานกระต่ายส่งมอบหีบบัตรเลือกตั้งให้คณะกรรมการประจำหน่วยเลือกตั้ง



วันที่ ๑๓ กรกฎาคม ๒๕๖๗ เทศบาลตำบลพรานกระต่าย โดยนางสาวจันทร์รัฐ สุนทรสุข ผู้อำนวยการการเลือกตั้งประจำเทศบาลตำบลพรานกระต่าย พร้อมด้วยเจ้าหน้าที่เทศบาลตำบลพรานกระต่าย ส่งมอบหีบบัตรเลือกตั้ง บัตรเลือกตั้งวัสดุอุปกรณ์ประจำคูหาเลือกตั้ง ให้คณะกรรมการประจำหน่วยเลือกตั้ง (กปน.) ทั้ง ๗ หน่วยเลือกตั้ง เขตเลือกตั้งที่ ๒ ณ ห้องประชุมสภาเทศบาลตำบลพรานกระต่าย ในการนี้มีคณะกรรมการการเลือกตั้งประจำจังหวัดกำแพงเพชร นำโดยนายคณศ บัญรักษ์ ผู้อำนวยการสำนักงานฯ พร้อมด้วยคณะเข้าร่วมสังเกตการณ์และพบปะเยี่ยมเยียนให้กำลังใจกับทาง กปน. ทั้ง ๗ หน่วยเลือกตั้ง โดยมีเจ้าหน้าที่เทศบาลตำบลพรานกระต่ายอำนวยความสะดวก ตั้งแต่ก่อนมอบหีบบัตรพร้อมทั้งชี้แจงขั้นตอน และกระบวนการต่างๆ โดยมีวัสดุอุปกรณ์จำเป็นในการเลือกตั้ง ทั้งบัญชีผู้มีสิทธิเลือกตั้ง คูหาลงคะแนน แบบขีดคะแนน และบัตรเลือกตั้งตามจำนวนผู้มีสิทธิเลือกตั้งในแต่ละหน่วยฯ พร้อมทั้งแนะนำขั้นตอนในการเก็บรักษาหีบบัตรเลือกตั้ง ให้นำไปเก็บรักษาไว้ในสถานที่ปลอดภัยของแต่ละหน่วย ซึ่งหลังจากที่คณะกรรมการประจำหน่วยเลือกตั้งแต่ละหน่วย ได้ตรวจสอบอุปกรณ์การเลือกตั้งเรียบร้อยแล้ว ทางเจ้าหน้าที่มาตรวจสอบความเรียบร้อยอีกครั้ง ก่อนนำไปเก็บยังสถานที่ปลอดภัย เพื่อนำไปใช้ในการเลือกตั้งในวันอาทิตย์ที่ ๑๔ กรกฎาคม ๒๕๖๗ เวลา ๐๘.๐๐ - ๑๗.๐๐ น.



โครงการมารยาทงามสืบสานวัฒนธรรมไทย ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๗



วันที่ ๑๘ กรกฎาคม ๒๕๖๗ เทศบาลตำบลพรานกระต่าย จัดโครงการมารยาทงามสืบสานวัฒนธรรมไทย ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๗ ณ วัดไตรภูมิ โดยมีนายอานนท์ อภิชาติตรากุล นายกเทศมนตรีตำบลพรานกระต่ายเป็นประธานเปิดโครงการและนายไมตรี บางพาน รองนายกเทศมนตรีฯ กล่าวรายงานถึงวัตถุประสงค์การจัดโครงการในครั้งนี้ พร้อมทั้งมีคณะผู้บริหาร สมาชิกสภาเทศบาล คณะครู นักเรียน ร่วมเปิดโครงการ สำหรับโครงการนี้ได้บูรณาการร่วมระหว่างเทศบาลตำบลพรานกระต่าย โรงเรียนอนุบาลพรานกระต่าย โรงเรียนวัดโพธารามและโรงเรียนชุมชนบ้านเขาแก้ว ได้ให้ความรู้แก่นักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ ๕-๖ จำนวน ๑๔๐ คน โดยมีคุณจิตภา ถมอินทร์ นักจัดการงานทั่วไปชำนาญการ พร้อมทีมวิทยากรจากสำนักงานวัฒนธรรมจังหวัดกำแพงเพชร มาให้ความรู้กับนักเรียน เพื่อให้เด็ก เยาวชน ได้รู้จักและเข้าใจในการปฏิบัติตามมารยาทไทยได้อย่างถูกต้อง ซึ่งเป็นเอกลักษณ์สำคัญที่แสดงออกถึงความเป็นคนไทย โดยเฉพาะการไหว้ การเดิน การนั่ง การใช้คำพูด การฟัง ฯลฯ ที่แสดงให้เห็นอุปนิสัยของคนไทยที่มีความอ่อนน้อม เคารพผู้อาวุโส และประพฤติตนเป็นคนดี ซึ่งสามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้ สามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข



เทศบาลตำบลพรานกระต่ายถวายเทียนจำนำพรรษา ประจำปี ๒๕๖๗



วันที่ ๑๙ กรกฎาคม ๒๕๖๗ เทศบาลตำบลพรานกระต่ายจัดกิจกรรมถวายเทียนจำนำพรรษา ประจำปี ๒๕๖๗ นำโดย นายอานนท์ อภิชาติตรากุล นายกเทศมนตรีตำบลพรานกระต่าย พร้อมด้วยคณะผู้บริหาร สมาชิกสภาเทศบาล พนักงานเทศบาล ครู นักเรียนศูนย์พัฒนาเด็กเล็กฯ โรงเรียนอนุบาลเทศบาลตำบลพรานกระต่ายและผู้ปกครองนักเรียนร่วมด้วย ตามกำหนดการ เวลา ๑๐.๐๐ น. ได้ถวายเทียนพรรษาให้กับวัดไตรภูมิ ต่อจากนั้นเวลา ๑๐.๓๐ น. ถวายเทียนพรรษาให้กับวัดกุฎีการาม ซึ่งเป็นประเพณีที่เทศบาลตำบลพรานกระต่ายได้สืบทอดปฏิบัติกันมาทุกปีเมื่อถึงวันเข้าพรรษา ตามประวัติการเข้าพรรษาในสมัยก่อนมีพระภิกษุได้เดินทางเพื่อเผยแผ่พระพุทธศาสนาและได้เดินไปเหยียบย่ำต้นกล้าในนาข้าวของชาวบ้าน จึงทำให้ชาวบ้านได้รับความเดือดร้อน ดังนั้นพระพุทธเจ้าจึงได้อนุญาตให้ภิกษุสามเณรอยู่จำพรรษาที่วัดเป็นเวลา ๓ เดือน คือในช่วงวันแรม ๑ ค่ำ เดือน ๘ ถึงวันขึ้น ๑๕ ค่ำ เดือน ๑๑ ซึ่งเป็นช่วงสิ้นสุดการเก็บเกี่ยวของชาวบ้านพอดี ในช่วงเข้าพรรษาประชาชนจะนำเทียนไปถวายพระภิกษุ เพราะเชื่อว่าจะทำให้ต้นเฉลี่ยผลผลิตมีไหวพริบปฏิภาณและเพื่อเป็นการส่งเสริม สืบสาน อนุรักษ์ ประเพณี วัฒนธรรมของท้องถิ่นที่มีมาแต่โบราณ ให้อยู่กับคนไทยตลอดไป



เทศบาลตำบลพรานกระต่ายร่วมกิจกรรมจิตอาสาพัฒนาศาสนสถาน ณ วัดไตรภูมิ



วันที่ ๒๖ กรกฎาคม ๒๕๖๗ เทศบาลตำบลพรานกระต่ายร่วมกิจกรรม “จิตอาสาพัฒนาศาสนสถาน” เณลิมพระเกียรติ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เนื่องในโอกาสพระราชพิธีมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา ๖ รอบ ๒๘ กรกฎาคม ๒๕๖๗ เวลา ๐๘.๐๐ น. ณ วัดไตรภูมิ ตำบลถ้ากระต่ายทอง อำเภอพรานกระต่าย จังหวัดกำแพงเพชร





สำร่นำรู้กับเทศบาลตำบลพรานกระต่าย กินอย่างไรเมื่อเป็นเบาหวาน

ข้าวกล้อง ข้าวซ้อมมือ
และธัญพืชไม่ขัดสี

กินเนื้อสัตว์ที่ไม่
ติดหนังและมัน

เลือกใช้น้ำมันพืช
แทนน้ำมันหมู

เน้นกินผักใบ มีวิตามิน ไยอาหาร
จะช่วยลดการดูดซึมน้ำตาล

นมจืด/พร่องมันเนย
ไม่เกิน 1 แก้วต่อวัน

กินผลไม้รสหวานน้อย



- ตัวอย่าง - เมนูอาหาร 1 วัน

มื้อเช้า



ข้าวกล้อง ผัดมะระใส่ไข่
แกงจืดผักกาดขาว
มะละกอสุก

มื้อเที่ยง



ราดหน้าไก่
ผักสามสี
ฝรั่ง

มื้อเย็น



ข้าวกล้อง
แกงใบย่านางสารพัดเห็ด
ปลาทอด แก้วมังกร



แม้โรคเบาหวานจะไม่มีวิธีรักษาให้หายขาด

แต่สามารถยับยั้งการเกิดโรคแทรกซ้อนได้ ถ้าคุมอาหารและรักษาน้ำหนักตัวได้เป็นอย่างดี

ข้อมูลจาก : ศูนย์การแพทย์ปัญญานันทภิกขุ ชลประทาน <https://pcmc.swu.ac.th/prpcmc>

จัดทำโดย: งานประชาสัมพันธ์ ฝ่ายแผนงานและงบประมาณ กองยุทธศาสตร์และงบประมาณ เทศบาลตำบลพรานกระต่าย

ติดต่อ: สำนักงานเทศบาลตำบลพรานกระต่าย ๓๓/๓ หมู่ที่ ๓ ตำบลพรานกระต่าย อำเภอพรานกระต่าย

จังหวัดกำแพงเพชร ๖๒๑๑๐ โทร.๐ ๕๕๗๖ ๑๐๖๒ โทรสาร.๐ ๕๕๗๖ ๑๒๐๐

ไปรษณีย์อิเล็กทรอนิกส์: phrankratai.go.th

ท่านสามารถติดต่อสอบถาม แสดงความคิดเห็น แจ้งเรื่องร้องเรียน ร้องทุกข์ แจ้งเบาะแสยาเสพติด

หรือแจ้งข้อมูลการทุจริตคอร์รัปชันได้ที่

ตู้ ปณ.๑๑ ปณ.พรานกระต่าย อำเภอพรานกระต่าย จังหวัดกำแพงเพชร ๖๒๑๑๐ หรือ

ศูนย์ดำรงธรรมเทศบาลตำบลพรานกระต่าย หรือสายด่วนนายกเทศมนตรีฯ โทร. ๐๘ ๑๘๘๖ ๖๒๒๑

