จดหมายข่าว อบจ.นครปฐม

ปีที่ ๑ ฉบับที่ ๓ ประจำเดือนสิงหาคม ๒๕๖๓

สารบัญ

	หน้า
กิจกรรม อบจ.	๑-๗
สุขภาพน่ารู้	๘
(เดินออกกำลังกายแต่ละนาทีดียังไง)	

สถานที่ติดต่อ

องค์การบริหารส่วนจังหวัดนครปฐม
เลขที่ ๖๐/๔ หมู่ที่ ๕ ต.สนามจันทร์
อ.เมืองฯ จังหวัดนครปฐม ๗๓๐๐๐

โทรศัพท์ : ๐๓๔๙๖๐๘๐๗
เว็บไซต์ : www.nkppao.go.th

วันศุกร์ที่ ๗ สิงหาคม ๒๕๖๓ องค์การบริหารส่วนจังหวัดนครปฐมจัดโครงการ "ปล่อยพันธุ์ปลาเฉลิมพระเกียรติ เนื่องในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษาสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง" ณ พระวิหารเทวสถิตย์ มูลนิธิสรรพราเชนทร์ ตำบลสนามจันทร์ อำเภอเมืองฯ จังหวัดนครปฐม โดยได้รับเกียรติจาก หม่อมราชวงศ์จิยากร เสสะเวช กรรมการอำนวยการมูลนิธิสงเคราะห์เด็กของสภากาชาดไทย เป็นประธานเปิดโครงการ พร้อมทั้งมอบพันธุ์สัตว์น้ำให้ตัวแทนกลุ่มเกษตรกรของแต่ละอำเภอ ทั้ง ๗ อำเภอ เพื่อนำไปปล่อยสู่แหล่งน้ำในชุมชนต่อไป ในการนี้ มีผู้เข้าร่วมโครงการ ประกอบด้วยปลัด อบจ., รองปลัด อบจ. พร้อมด้วย หัวหน้าส่วนราชการ ข้าราชการ ลูกจ้าง และพนักงานจ้าง อบจ.นครปฐม, ประมงจังหวัดนครปฐม พร้อมข้าราชการในสังกัด

วันศุกร์ที่ ๗ สิงหาคม ๒๕๖๓ อบจ. นครปฐม ร่วมพิธีบำเพ็ญกุศล และวางพวงมาลาถวายสักการะ หน้าพระรูปพระเจ้าบรมวงศ์เธอ กรมหลวงราชบุรีดิเรกฤทธิ์ ผู้ทรงวางรากฐานกิจการศาล และปฏิรูประบบกฎหมายไทย เนื่องในวันรพี ประจำปี ๒๕๖๓ ซึ่งเป็นวันคล้ายวันสิ้นพระชนม์ของพระองค์ ซึ่งได้เวียนมาบรรจบครบ ๑๐๐ ปี ณ บริเวณหน้าอาคารศาลจังหวัดนครปฐม

วันพุธที่ ๑๒ สิงหาคม ๒๕๖๓ เวลา ๐๗.๓๐ น. อบจ.นครปฐม เข้าร่วมพิธีทำบุญตักบาตรถวายเป็นพระราชกุศล และร่วมลงนามถวายพระพรชัยมงคล และเวลา ๑๘.๓๐ น. ร่วมพิธีถวายเครื่องราชสักการะและวางพานพุ่มทอง - พุ่มเงิน จากนั้นร่วมจุดเทียนถวายพระพรชัยมงคล เนื่องในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษาสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง ๑๒ สิงหาคม ๒๕๖๓ ณ ศาลากองอำนวยการ วัดพระปฐมเจดีย์ ราชวรมหาวิหาร

พิธีช่วงเช้า

พิธีช่วงเย็น

วันพุธที่ ๑๒ สิงหาคม ๒๕๖๓ เจ้าหน้าที่สถานสงเคราะห์คนชรานครปฐม และสถานสงเคราะคนชราเฉลิมราชกุมารี (หลวงพ่อเปิ่นอุปถัมภ์) นำผู้สูงอายุร่วมจัดพิธีทำบุญถวายภัตตาหารเช้าเป็นพระราชกุศล และร่วมกันจุดเทียนถวายพระพรชัยมงคล เนื่องในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษาสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง ณ บริเวณสถานสงเคราะห์คนชรานครปฐม และสถานสงเคราะคนชราเฉลิมราชกุมารี (หลวงพ่อเปิ่นอุปถัมภ์)

สถานสงเคราะห์คนชรานครปฐม

สถานสงเคราะห์คนชราเฉลิมราชกุมารี (หลวงพ่อเปี่ยนอุปถัมภ์)

วันจันทร์ที่ ๑๐ สิงหาคม ๒๕๖๓ อบจ.นครปฐม เข้าร่วมประชุมผ่านระบบ video conference ต่อคณะกรรมาธิการวิสามัญพิจารณา ร่าง พ.ร.บ. งบประมาณรายจ่าย ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๔ สภาผู้แทน ราษฎร ของกลุ่มจังหวัดภาคกลางและปริมณฑล ณ ศาลากลางจังหวัดนครปฐม

เปรียบเทียบงบประมาณภาพรวมทั้งปี 2563 - 2564

งบประมาณรวม/อบจ.	งบประมาณปี 2563 – 2564 (หน่วย : ล้านบาท)				
	ปี 2563		ปี 2564	เพิ่ม/ลด	
	งบที่ได้รับ	การใช้จ่าย	งบตามร่าง พ.ร.บ.	จำนวน	ร้อยละ
แผนงานยุทธศาสตร์ส่งเสริมการกระจายอำนาจให้แก่ อปท.					
อบจ.นครปฐม	228.7343	178.4872	215.3765	-13.3578	-5.84
อบจ.นนทบุรี	692.6495	361.9268	673.0958	-19.5537	-2.82
อบจ.ปทุมธานี	246.3929	117.0737	275.5921	29.1992	11.85
อบจ.สมุทรปราการ	163.7941	125.7929	170.3870	6.5929	4.03

วันพฤหัสบดีที่ ๒๐ สิงหาคม ๒๕๖๓ ศูนย์ช่วยเหลือประชาชนขององค์การบริหารส่วนจังหวัดนครปฐม ร่วมโครงการจังหวัดนครปฐมพบประชาชน และโครงการหน่วยบำบัดทุกข์ บำรุงสุข สร้างรอยยิ้มให้กับประชาชน เพื่อรับเรื่องราวร้องเรียนร้องทุกข์ และรับฟังปัญหาของพี่น้องประชาชน ณ วัดบัวหวั่น อ.บางเลน จ.นครปฐม

วันพฤหัสบดีที่ ๒๐ สิงหาคม ๒๕๖๓ อบจ.นครปฐม จัดการประชุมคณะทำงานติดตามผลการดำเนินโครงการ และการใช้จ่ายงบประมาณของ อบจ. ประจำปี ๒๕๖๓ ครั้งที่ ๖ ณ ห้องประชุมเรือนร่มเย็น อบจ.นครปฐม เพื่อติดตาม เร่งรัด การใช้จ่ายงบประมาณของ อบจ.นครปฐม ให้เป็นไปด้วยความเรียบร้อย

วันศุกร์ที่ ๒๑ สิงหาคม ๒๕๖๓ อบจ.นครปฐม จัดกิจกรรม big cleaning week โดยเจ้าหน้าที่ อบจ.นครปฐม ร่วมกันทำความสะอาดบริเวณสำนักงาน อบจ.นครปฐม และบริเวณสถานสงเคราะห์คนชรานครปฐมเพื่อป้องกันการแพร่กระจายของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ ๒๐๑๙ และมีการฉีดพ่นหมอกควันเพื่อกำจัดแหล่งเพาะพันธุ์ยุงลายในบริเวณพื้นที่องค์การบริหารส่วนจังหวัดนครปฐม

วันศุกร์ที่ ๒๑ สิงหาคม ๒๕๖๓ อบจ.นครปฐม จัดโครงการธรรมะเพื่อผู้สูงอายุ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๓ ณ สถานสงเคราะห์คนชราเฉลิมราชกุมารี เพื่อให้ผู้สูงอายุ ได้นำหลักธรรมคำสอนของพระพุทธศาสนา มาสู่การปฏิบัติ ซึ่งจะช่วยเสริมสร้างพื้นฐานจิตใจ ให้เข้มแข็ง ทำให้การดำเนินชีวิตมีความสงบสุข

วันจันทร์ที่ ๒๔ สิงหาคม ๒๕๖๓ อบจ.นครปฐม จัดการประชุมคณะกรรมการประสานแผนพัฒนาท้องถิ่นระดับจังหวัด ครั้งที่ ๒/๒๕๖๓ เพื่อพิจารณาบัญชีประสานโครงการพัฒนาของ อปท. ในเขตจังหวัดนครปฐม (พ.ศ.๒๕๖๑ – ๒๕๖๕) ที่ประสงค์จะเพิ่มเติม/เปลี่ยนแปลงแผนพัฒนาท้องถิ่น ขององค์การบริหารส่วนจังหวัดนครปฐม ณ ห้องประชุมชั้น ๓ องค์การบริหารส่วนจังหวัดนครปฐม

วันศุกร์ที่ ๒๘ สิงหาคม ๒๕๖๓ อบจ.นครปฐมเข้าร่วมประชุมผ่านระบบ (Video Conference) ต่อคณะกรรมาธิการวิสามัญพิจารณาศึกษาร่าง พ.ร.บ. งบประมาณรายจ่าย ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๔ วุฒิสภาของกลุ่มจังหวัดภาคกลางปริมณฑล ณ ศาลากลางจังหวัดนครปฐม

อบจ.นครปฐมดำเนินการติดตั้งโคมไฟถนน LED ระหว่างวันที่ ๑ มิถุนายน - ๓๐ กันยายน ๒๕๖๓ ณ สายทางและพื้นที่ที่อยู่ในความรับผิดชอบขององค์การบริหารส่วนจังหวัดนครปฐม เพื่อเสริมสร้างความปลอดภัยและลดอัตราความเสี่ยงต่างๆ ที่อาจเกิดขึ้นในพื้นที่ของประชาชนในการสัญจรไปมา

สุขภาพน่ารู้

เดินออกกำลังกายแต่ละนาที ดียังไง

๑. ๑–๕ นาที

๒-๓ ก้าวแรก กระตุ้นการไหลเวียนเลือด วอร์มกล้ามเนื้อ เผาผลาญพลังงาน 5 แคลอรี่ต่อนาที

๒. ๖–๑๐ นาที

ชีพจรเต้นเร็วขึ้น เผาผลาญพลังงาน ๖ แคลลอรี่ต่อนาที เส้นเลือดขยาย ทำให้เลือดและออกซิเจนไหลเวียนดีขึ้น

๓. ๑๑–๒๐ นาที

เหงื่อเริ่มออก เพิ่มระยะการเดินได้มากขึ้น เผาผลาญพลังงาน ๗ แคลอรี่ต่อนาที

๔. ๒๑–๔๕ นาที

รู้สึกกะปรี้กะเปร่าและผ่อนคลายขึ้นเพราะมีสารเอ็นโดรฟินเพิ่มขึ้นในสมอง

๕. ๔๖–๖๐ นาที

จะเริ่มรู้สึกเมื่อยกล้ามเนื้อ ชีพจรและการหายใจช้าลงการเผาผลาญพลังงานลดน้อยลง

๒๐-๔๐ นาที คือช่วงเวลาที่เหมาะสมในการออกกำลังกาย