



เมื่อวันที่ ๒๑ มกราคม ๒๕๖๒ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ เสด็จพระราชดำเนินพร้อมด้วย
สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารีและสมเด็จพระเจ้าลูกเธอเจ้าฟ้าจุฬาภรณวลัยลักษณ์ฯ
ทรงประกอบพิธีปลูกข้าวโพด จังหวัดลำปาง



เขลางค์นคร (ลำปาง)

วารสารเพื่อการประชาสัมพันธ์เทศบาลเมืองเขลางค์นคร
ฉบับประจำเดือน ตุลาคม - ธันวาคม ๒๕๕๙

สำนักงานเทศบาลเมืองเขลางค์นคร ถนนบุญโยง อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง ๕๖๐๐๐
โทร. (๐๕๔) ๒๖๕๕๖๗ ต่อ ๑๑๓ (๐๕๔) ๒๖๓๔๑๔ www.kelangnakorn.go.th www.facebook.com/kelangnakornlampang



นายก พบประชาชน



เสด็จตีปีใหม่มกริบ...พี่น้องชาวเทศบาลเมืองเขลางค์นครและท่านผู้อ่านเขลางค์นครสารที่รักทุกท่าน...ก้าวเข้าสู่ปีศักราชใหม่ พ.ศ.๒๕๖๐ ซึ่งพสกนิกรทุกหมู่เหล่ายังคงอยู่ในบรรยากาศของความโศกเศร้าที่ต้องสูญเสียพ่อหลวงของปวงชนชาวไทย

เทศบาลเมืองเขลางค์นครขอขอบคุณพสกนิกรทุกหมู่เหล่า ที่ร่วมตัวแสดงพลังน้อมรำลึกในพระมหากรุณาธิคุณพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช ในการจัดพิธีบำเพ็ญกุศล อุทิศถวายพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช งานปวงประชาเทศบาลเมืองเขลางค์นคร น้อมเกล้าน้อมกระหม่อมรำลึกในพระมหากรุณาธิคุณ ณ วัดศรีทวดเกล้า อย่างคับคั่ง

ในการจัดทำแผนพัฒนาเทศบาลเมืองเขลางค์นครสี่ปี (พ.ศ.๒๕๖๑ - ๒๕๖๔) ผมต้องขอขอบคุณผู้เข้าร่วมการประชุมเชิงปฏิบัติการ การประชาคมท้องถิ่นการจัดทำแผนพัฒนาเทศบาลเมืองเขลางค์นครสี่ปี (พ.ศ.๒๕๖๑ - ๒๕๖๔) ทุกท่าน ที่ได้มีส่วนร่วมในการกำหนดทิศทางการขับเคลื่อนการพัฒนาเทศบาลเมืองเขลางค์นครอย่างมีประสิทธิภาพ ไม่ว่าจะเป็นผู้แทนจากหน่วยงานทั้งภาครัฐ รัฐวิสาหกิจ สถานประกอบการ ประธานชุมชน ประชาคมเมืองผู้แทนจากองค์กรภาคประชาชน กลุ่มต่างๆ โดยปัญหาอุปสรรค ตลอดจนแนวทางการพัฒนาที่ทุกภาคส่วนร่วมกันนำเสนอ เทศบาลเมืองเขลางค์นครจะได้นำมาบรรจุเป็นโครงการเพื่อนำไปพัฒนาเทศบาลเมืองเขลางค์นครอย่างยั่งยืนต่อไป

ปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๐ นี้ เทศบาลเมืองเขลางค์นคร ได้มุ่งมั่น ตั้งใจทำงานอย่างหนักเพื่อพัฒนาสิ่งต่างๆ ให้เทศบาลเมืองเขลางค์นครเป็นเมืองที่น่าอยู่อย่างยั่งยืน **“เมืองแห่งคุณภาพ”** โดยวางยุทธศาสตร์ให้สอดคล้องกับแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ แผนพัฒนาจังหวัด และปฏิบัติตามนโยบายในการพัฒนาท้องถิ่น ทั้งนี้ ผลสำเร็จของโครงการกิจกรรมต่างๆ ที่ทางเทศบาลฯ จัดขึ้น จึงต้องอาศัยความร่วมมือร่วมใจจากประชาชน ชาวเขลางค์นครเป็นสำคัญ ที่ได้ช่วยกันผลักดันและฟันฝ่าปัญหาอุปสรรคต่างๆ และขับเคลื่อนการพัฒนาที่เป็นระบบถูกต้อง โปร่งใส เห็นผลชัดเจน ก็จะเกิดขึ้นและประจักษ์ต่อสายตาของทุกท่านอย่างแน่นอน

(นายไพฑูรย์ โพธิ์ทอง)

นายกเทศมนตรีเมืองเขลางค์นคร

คณะผู้จัดทำ

เขलगค์นครสาร

ที่ปรึกษา

- | | |
|-------------------------------|----------------------------------|
| ๑. นายไพฑูรย์ โพธิ์ทอง | นายกเทศมนตรีเมืองเขलगค์นคร |
| ๒. นายจำเนียร พรหมเพชร | รองนายกเทศมนตรีเมืองเขलगค์นคร |
| ๓. นายธาราเงิน จันท์คำ | รองนายกเทศมนตรีเมืองเขलगค์นคร |
| ๔. นายประดิษฐ์ เสริมสุข | รองนายกเทศมนตรีเมืองเขलगค์นคร |
| ๕. นายจตุวัฒน์ ต้อยเต็มวงศ์ | ปลัดเทศบาลเมืองเขलगค์นคร |
| ๖. นายประสงค์ เรือนสอน | รองปลัดเทศบาล |
| ๗. นายจงพิสุทธิ์ สุขปติภูริตา | รองปลัดเทศบาล |
| ๘. นายศักดิ์ กันทาเวียง | หัวหน้าสำนักปลัดเทศบาล |
| ๙. นายวันชัย ชิวหรัตน์ | ผู้อำนวยการกองคลัง |
| ๑๐. นายภูวนัฐ จุลบุตร | หัวหน้าฝ่ายแบบแผนและก่อสร้าง |
| | รักษาราชการแทนผู้อำนวยการกองช่าง |
| ๑๑. นางมาลัย จักรสิงโต | ผู้อำนวยการกองการศึกษา |
| ๑๒. นางสุกานดา เอมะสุวรรณ | ผู้อำนวยการกองสาธารณสุข |
| ๑๓. นางสุนันท์ ท่วงไรสง | ผู้อำนวยการกองสวัสดิการสังคม |

กองบรรณาธิการ

- | | |
|---------------------------------|------------------------------------|
| ๑. นางสาวเดือน เกตุแก้ว | หัวหน้าฝ่ายบริการและเผยแพร่วิชาการ |
| | รักษาราชการแทนผู้อำนวยการ |
| | กองวิชาการและแผนงาน |
| ๒. นายมณฑล ภูทอง | นักวิชาการคอมพิวเตอร์ชำนาญการ |
| ๓. นางนารีนาด กันทาเวียง | นักวิเคราะห์นโยบายและแผนชำนาญการ |
| ๔. นางสาวกรรณิการ์ แก้วร่วมวงศ์ | นักประชาสัมพันธ์ชำนาญการ |

คณะทำงานด้านประชาสัมพันธ์

- | | |
|-------------------------------|---------------------------------|
| ๑. นายเกรียงชัย ใจเป็งบุตร | ผู้ช่วยเจ้าพนักงานธุรการ |
| ๒. นางสาวรัตติกรณ์ สุทธการ | ผู้ช่วยนักวิเคราะห์นโยบายและแผน |
| ๓. นางสาวมะลิวัลย์ แก้วบุญปัน | ผู้ช่วยเจ้าพนักงานประชาสัมพันธ์ |
| ๔. นายณัฐวุฒิ พูชื่น | ผู้ช่วยนักวิชาการคอมพิวเตอร์ |

สำนักงานเทศบาลเมืองเขलगค์นคร

ถ.บุญโยง อำเภอเมืองลำปาง จังหวัดลำปาง ๕๒๑๐๐

โทร. ๐๕๔-๒๒๕๙๖๗ ต่อ ๑๑๓ / ๐๕๔-๒๒๓๔๑๔

www.kelangnakorn.go.th

www.facebook.com/kelangnakornlampang



Content



นายก
พบประชาชน

- | | |
|-----------------------|---|
| คณะผู้จัดทำ | ๑ |
| ส่องกล้องมองการบริหาร | ๒ |
| ส่องกล้องมองสภา | ๓ |
| กันหตุการณ์ | ๔ |

ตามรอย พระราชดำริ ในหลวงรัชการที่ ๙

- | | |
|-------------------|---|
| คลินิกสุขภาพชุมชน | ๖ |
| ส่งเสริมการศึกษา | ๗ |
| Low Carbon | ๘ |
| วัฒนธรรมล้านนา | ๙ |

ส่งเสริม โครงการเด่น ๑๐

- | | |
|------------------------|----|
| กฎหมายน่ารู้ | ๑๑ |
| กองทุนหลักประกันสุขภาพ | ๑๒ |
| รู้ทัน IT | ๑๓ |

เที่ยวไปในเมือง... เวलगค์นคร ๑๔

- | | |
|-----------------|----|
| บอกเล่าลูกหลาน | ๑๕ |
| หลักสูตรนำชีวิต | ๑๖ |





ส่องกล้อง มองการบริหาร



รายงานผลการปฏิบัติงาน

ตามนโยบายของนายกเทศมนตรีเมืองเขลางค์นคร

ตามที่นายกเทศมนตรีเมืองเขลางค์นครได้แถลงนโยบายการบริหารราชการของเทศบาลเมือง เขลางค์นคร ต่อสภาเทศบาลเมืองเขลางค์นคร เมื่อวันที่ ๒๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๘ ซึ่งได้กำหนดนโยบายในการบริหารเทศบาลเมืองเขลางค์นครไว้ รวม ๕ ด้าน ดังนี้

๑. นโยบายด้านการบริหารจัดการ
๒. นโยบายด้านสาธารณูปโภคและสิ่งแวดล้อม
๓. นโยบายด้านการศึกษาศาสนาวัฒนธรรม
๔. นโยบายด้านสาธารณสุขและส่งเสริมคุณภาพชีวิต
๕. ดำเนินการตามนโยบายของคณะกรรมการรักษาความสงบแห่งชาติและรัฐบาล

เพื่อปฏิบัติให้เป็นไปตามพระราชบัญญัติเทศบาล พ.ศ. ๒๔๙๖ และที่แก้ไขเพิ่มเติมถึง ฉบับที่ ๑๓ พ.ศ. ๒๕๕๒ มาตรา ๔๘ ทศ กำหนดให้นายกเทศมนตรีจัดทำรายงานแสดงผลการปฏิบัติงานตามนโยบายที่ได้แถลงไว้ต่อสภาเทศบาลเป็นประจำทุกปี จึงขอสรุปผลการปฏิบัติงานตามนโยบายรอบปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๕๙ ดังนี้

๑. นโยบายด้านการบริหารจัดการ

ดำเนินโครงการ ๒๑ โครงการ
งบประมาณ ๒,๒๔๗,๔๙๕.๑๐ บาท

๒. นโยบายด้านสาธารณูปโภคและสิ่งแวดล้อม

ดำเนินโครงการ ๗๗ โครงการ
งบประมาณ ๓๔,๒๕๑,๙๖๓.๘๔ บาท

๓. นโยบายด้านการศึกษา

ศาสนา วัฒนธรรม ดำเนินโครงการ ๒๖ โครงการ
งบประมาณ ๙,๕๙๑,๙๘๙.๕๐ บาท

๔. นโยบายด้านสาธารณสุขและส่งเสริมสุขภาพชีวิต

ดำเนินโครงการ ๔๔ โครงการ
งบประมาณ ๑๐๒,๗๗๗,๑๙๖.๕๐ บาท

๕. ดำเนินการตามนโยบายของคณะกรรมการรักษาความสงบแห่งชาติและรัฐบาล

ดำเนินโครงการ ๓ โครงการ
งบประมาณ ๗๓๖,๘๔๓ บาท

องค์กรสตรีเพื่อการพัฒนาท้องถิ่นเมืองเขลางค์นคร
ฉบับประจำเดือน ตุลาคม - ธันวาคม ๒๕๕๙



โครงการฝึกอบรม สมาชิกสภาเทศบาลเมืองเขลางค์นคร คณะผู้บริหาร และผู้ที่เกี่ยวข้อง ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๐

ส่องกล้อง
มองสภา



เทศบาลเมืองเขลางค์นครจัดอบรมตามโครงการฝึกอบรมสมาชิกสภาเทศบาลเมืองเขลางค์นคร คณะผู้บริหาร และผู้ที่เกี่ยวข้อง เมื่อวันที่ ๑๔ ธันวาคม ๒๕๕๙ เวลา ๐๙.๐๐ น. ณ ห้องประชุมกาสะลอง โรงแรมเวียงลคอร อำเภอเมืองจังหวัดลำปาง โดยได้รับเกียรติจากนายวุฒิชัย เสาวโกมุท รองผู้ว่าราชการจังหวัดลำปาง เป็นประธานในพิธีเปิดโครงการฯ พร้อมให้แนวทางในการบริหารงานเทศบาลฯ แก่ผู้บริหาร สมาชิกสภาเทศบาล และหัวหน้าส่วนราชการ ทั้งนี้ได้รับความรู้ในด้านต่างๆ อาทิเช่น

- หลักสูตรระเบียบและกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับการกิจการสภา จากนายรงค์ดี สุขสมบูรณ์ หัวหน้ากลุ่มงานกฎหมาย สำนักงานส่งเสริมการปกครองส่วนท้องถิ่น จังหวัดลำปาง
- ความรู้เรื่องกฎหมายที่ควรรู้เกี่ยวกับการทุจริต และประพฤติมิชอบในหน่วยงานของภาครัฐ จากกลุ่มงานป้องกันการทุจริต สำนักงานป้องกันและปราบปรามการทุจริตในภาครัฐเขตพื้นที่ ๕



ทันเหตุการณ์

แจ้งชำระภาษี

ประจำปี ๒๕๖๐



ภาษี
โรงเรือนและที่ดิน

ยื่นแบบแสดงรายการและชำระภาษี
ระหว่างเดือนมกราคม
ถึง กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐



ภาษีป้าย

ยื่นแบบแสดงรายการและชำระภาษี
ระหว่างเดือนมกราคม
ถึง มีนาคม ๒๕๖๐



ภาษี
บำรุงท้องที่

ชำระภาษีระหว่างเดือนมกราคม
ถึง เมษายน ๒๕๖๐



สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ งานจัดเก็บรายได้ กองคลัง เทศบาลเมืองเขลางค์นคร โทร. ๐๕๔-๒๒๕๐๕๒



รณรงค์งดการเผา

STOP BURNING

หยุดเผา

ลดหมอกควัน โปรดช่วยกันป้องกันไฟป่า

พบเห็นการเผา โทร ๐๕๔-๒๑๙๑๙๙ งานป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย
เทศบาลเมืองเขลางค์นคร ตลอด ๒๔ ชั่วโมง

องค์กรส่งเสริมโครงการป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย
ฉบับประจำเดือน ตุลาคม - ธันวาคม ๒๕๕๕





“อยู่อย่างพอ ตามรอยพ่อ ด้วยวิถีชีวิตที่พอเพียง”

“วาไรตี้ชุมชน” กับเขลางค์นครสาร ฉบับเดือน ตุลาคม - ธันวาคม ๒๕๕๙ คุณนายคำป้อ จะชวนทุกท่าน ตามรอยศาสตร์ของพ่อ กับวิถีชีวิตของการอยู่แบบพอเพียง ของคุณลุงสุนทร เกรินกระโทก ราษฎรในเขตชุมชนบ้าน ศรีหมวดเกล้า ตำบลชมพู หลากๆ ท่านคงคุ้นชื่อของคุณลุง สุนทร เนื่องจากคุณลุงเป็นประธานผู้สูงวัยชุมชนบ้าน ศรีหมวดเกล้า เป็นผู้นำของคณะร่ววย้อนยุคชุมชนบ้าน ศรีหมวดเกล้า ที่เป็นต้นแบบของการร่ววย้อนยุคเพื่อการ ออกกำลังกายในพื้นที่เขตเทศบาลเมืองเขลางค์นคร

การเริ่มต้นอยู่อย่างพอ ตามรอยศาสตร์ของพ่อ ด้วยวิถี ชีวิตที่พอเพียง ของคุณลุงสุนทร เริ่มต้นที่การได้เข้าร่วมการอบรม ใน “โครงการส่งเสริมพหุภาคีเพื่อการพัฒนาชุมชนอย่างยั่งยืน” (LA ๒๑) ของทางเทศบาลเมืองเขลางค์นคร เมื่อปี พ.ศ.๒๕๕๖ ชุมชนศรีหมวดเกล้า เป็น ๑ ในชุมชนนำร่องจาก ๑๑ ชุมชน ของโครงการดังกล่าว จากการที่เฝ้าญาติๆ ทำนา แต่ไม่ประสบ ผลสำเร็จตามที่คาดหวังไว้ คุณลุงสุนทร นำความรู้ที่ได้รับจากการ

อบรมปรับเปลี่ยนผืนนาที่ปลูกข้าวเพียงอย่างเดียว ลองมา ทำสวนเศรษฐกิจพอเพียงแบบผสมผสาน ด้วยพื้นที่ ๑ ไร่เศษ ทำการปลูกพืชผักสวนครัวมากกว่า ๑๐ ชนิด และบ่อเลี้ยงปลาตก เป็นอาชีพเสริม ทำแก๊สชีวภาพใช้ในครัวเรือนเพื่อลดต้นทุน ลดรายจ่ายได้ถึง ๕๐ - ๖๐ % จากการซื้อแก๊สถังเพื่อนำไปใช้ ในการนั่งปลาทุขายซึ่งเป็นรายได้หลักของครอบครัว จากสภาพดินในพื้นที่ที่เป็นดินแระ มีความแข็งยากต่อการ ทำเกษตร การทำปุ๋ยหมักชีวภาพเป็นอีกหนึ่งทางเลือกในการ ปรับสภาพดินให้สามารถทำการเพาะปลูกพืชผักสวนครัวได้ นอกจากนี้ยังมีกล้วยทุกชนิด “ไม่ตงล้มแล้ง” และ “ผักเชียงดา” พืช ๒ ชนิดที่คุณลุงสุนทรปลูกเป็นหลักในสวนเศรษฐกิจพอเพียง แห่งนี้เนื่องจากเป็นพืชที่ดูแลง่าย ทนได้ต่อทุกสภาพอากาศ ที่สำคัญผลิตผลของพืช ๒ ชนิดนี้สามารถนำมาแปรรูปเพิ่ม รายได้ให้กับครอบครัวประกอบกับเป็นพืชที่ไม่ค่อยได้รับความ นิยมในการปลูก คุณลุงจึงเลือกที่จะสร้างความแตกต่าง เพื่อให้สามารถขายผลผลิตได้ตลอดปี





๕ สมุนไพร ลดความดันโลหิตสูง



๑. กระเจี๊ยบแดง

ลดความดันโลหิต ขับปัสสาวะ ขับยูริก รวมทั้งลดการอักเสบของระบบทางเดินปัสสาวะภายหลังการผ่าตัดในไตได้ การดื่มชากระเจี๊ยบวันละ ๒ - ๓ ครั้ง ช่วยลดความดันโลหิตตัวล่างลงได้ตั้งแต่ร้อยละ ๗.๒ - ๑๓ เลยทีเดียว ดังนั้นชากระเจี๊ยบจึงเหมาะสมอย่างยิ่งสำหรับผู้ป่วยความดันโลหิตสูง



๒. ขึ้นฉ่าย

ชาวจีน ชาวเวียดนามแนะนำให้กินขึ้นฉ่ายวันละ ๔ ต้น เพื่อรักษาความดันให้เป็นปกติ ขึ้นฉ่ายมีฤทธิ์ลดความดันโลหิต ขับปัสสาวะ ลดบวม คุณก้านี้ลดระดับน้ำตาลในเลือด ลดคอเลสเตอรอลและไตรกลีเซอไรด์ ยับยั้งการเกิดมะเร็ง ยับยั้งเนื้องอก ต้านการอักเสบ ขับระดู



๓. บ๊อบก

“บ๊อบก” เป็นพืชสมุนไพรที่มีประโยชน์ต่อผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง มีคุณสมบัติขยายหลอดเลือด ช่วยให้เลือดไหลเวียนได้ดี จึงสามารถลดความดันโลหิตได้ นอกจากนี้ยังมีประโยชน์ต่อระบบประสาท ทำให้การเรียนรู้ดีขึ้น มีฤทธิ์คลายความเครียด ซึ่งฤทธิ์คลายความเครียดนี้เป็นประโยชน์ต่อผู้ป่วยความดันโลหิตสูงด้วย



๔. คาวตอง หรือพุดคาว

ใช้รากต้มกับปลาไหล รากตำเป็นน้ำพริกกินจะเป็นยารักษาโรคได้ เช่น ช่วยรักษาความดันโลหิตสูง ริดสีดวงทวาร แผลในกระเพาะอาหาร พุดคาว นับเป็นผักสมุนไพรที่มีการศึกษาวิจัยและจดสิทธิบัตรมากตัวหนึ่ง



๕. มะรุ่

“มะรุ่” นับเป็นอาหารสุขภาพที่เหมาะสมสำหรับผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงมากที่สุด พบว่าใบและรากช่วยลดความดันโลหิตได้ มีสารสำคัญที่ออกฤทธิ์ลดความดันโลหิต ตัวอย่างตำรับยาซึ่งต้องกินอย่างต่อเนื่อง เช่น ตำรับที่ ๑ นำรากมาต้มกินเป็นชุป ตำรับที่ ๒ นำยอดมาต้มกิน ตำรับที่ ๓ นำรากมะรุ่ต้มกับรากย่านางกิน ตำรับที่ ๔ ใช้ยอดมะรุ่สด โดยจะเป็นยอดอ่อนหรือยอดแก่ก็ได้ นำมาโขลกคั้นเอาน้ำ (ถ้าไม่มีน้ำให้เติมน้ำลงไปพอให้เหลวขึ้น) ผสมน้ำผึ้งพอหวาน กินวันละ ๒ ครั้ง ครั้งละครึ่งแก้ว ****ทั้งนี้ห้ามกินมะรุ่ผงแคปซูล (ทั้งใบมะรุ่ และเม็ดมะรุ่) ลดความดันโลหิต เพราะเป็นอันตรายต่อดับ****





เทศบาลเมืองเขลางค์นครเร่งปรับปรุงคุณภาพการจัดการเรียนการสอนในศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก เน้นครูทำวิจัยชั้นเรียนเพื่อการพัฒนากระบวนการเรียนการสอน สร้างเด็กที่เป็นทรัพยากรบุคคลให้เด็กมีคุณภาพ เตรียมพร้อม ให้มีความเก่ง ดี มีสุข

ตามยุทธศาสตร์การพัฒนาเทศบาลเมืองเขลางค์นคร ยุทธศาสตร์ที่ ๒ ยุทธศาสตร์การพัฒนาคนสู่สังคมการเรียนรู้ตลอดชีวิตอย่างยั่งยืน แนวทางการพัฒนา แนวทางที่ ๒ การพัฒนาคุณภาพเด็กปฐมวัยอย่างเป็นองค์รวมแนวทางที่ ๓ พัฒนา เด็กและเยาวชนสู่ความมั่นคง แข็งแรงดีมีสุข และสร้างสรรค์ เทศบาลเมืองเขลางค์ นครตระหนักถึงความสำคัญของการเรียนการสอนว่าเป็นกระบวนการหนึ่งของระบบ การศึกษา อันเกิดจากการมีปฏิสัมพันธ์ร่วมกันระหว่างครู ผู้เรียนและสภาพแวดล้อมต่างๆ ซึ่งอาจเกิดขึ้นภายในห้องเรียน นอกห้องเรียน (ในความหมายของห้องสี่เหลี่ยมที่ เป็นส่วนหนึ่งของอาคารเรียน) หรือไม่ใช่ห้องเรียนก็ได้ กระบวนการเรียนการสอน มีองค์ประกอบต่างๆ ได้แก่ ครู ผู้เรียน หลักสูตร สื่อ - นวัตกรรม วิธีการสอน แบบทดสอบ สภาพบรรยากาศในห้องเรียน กลุ่มเพื่อน ฯลฯ เป็นที่เข้าใจกันแล้วว่า เป้าหมายเบื้องต้นอันเป็นหัวใจของการปฏิรูปการศึกษา คือ **"คุณภาพการเรียน ของนักเรียน"** ครูจึงเป็นบุคคลที่มีส่วนสำคัญต่อการทำให้การดำเนินงานการศึกษา เป็นไปตามเป้าหมาย แต่ปัญหาหนึ่งที่พบ คือ ครูไม่รู้จักผู้เรียน ไม่รู้ว่าผู้เรียนของตน เป็นใคร มีจุดเด่นจุดด้อยในเรื่องใดบ้าง มีศักยภาพมากน้อยเพียงใด ปัญหาเหล่านี้ เกิดขึ้นเพราะ ครูไม่มีการเรียนรู้ปัญหาของผู้เรียนอย่างต่อเนื่อง ชัดเจน และเพียงพอในช่วงระยะเวลาที่ผ่านมา ทั้งๆ ที่ครูเหล่านั้นอยู่กับปัญหาการเรียนการสอน ตลอดเวลา แต่มีงานวิจัยที่เกิดจากครู หรือเป็นผลงานของครูด้านการวิจัยทางการ ศึกษาไม่น้อยมากที่มีการพิมพ์เผยแพร่ออกมา ที่เป็นเช่นนี้อาจเนื่องจากความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการวิจัยทางการศึกษาของครูมีน้อย ดังนั้นนอกจากการจัดส่งครู เข้ารับการอบรมในหลักสูตรต่างๆ การจัดกิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในหัวข้อนี้ จึงมี เป้าหมายที่จะให้ความรู้ ความเข้าใจแก่ครูในด้านรูปแบบ และวิธีการวิจัยในชั้นเรียน (Classroom Action Research) เพื่อที่ครูจะได้ใช้เป็นแนวทางในการศึกษาปัญหา ที่เกิดขึ้นในห้องเรียน และหาวิธีการแก้ไขปัญหานั้นๆ หรือค้นหา พัฒนาวิธีการ เพื่อนำมาใช้พัฒนาการเรียนการสอนต่อไป



จากหลักการและแนวคิดของการวิจัยในชั้นเรียน จะสามารถกำหนดวัตถุประสงค์ของการวิจัยในชั้นเรียนเพื่อการพัฒนา เช่น ค้นคว้าเกี่ยวกับกิจกรรมการเรียนการสอนที่มีประสิทธิภาพ ปรับปรุงคุณภาพการเรียนการสอน ปรับปรุงเทคนิคการวัดและ ประเมินผล ประสิทธิภาพการสอนของผู้สอน พัฒนาเทคนิคการเรียนการสอน ทำวิจัยแล้วมีประโยชน์อย่างแน่นอน ประโยชน์ต่อ ผู้เรียนคือ ผู้เรียนแต่ละคนจะได้รับการพัฒนา หรือแก้ปัญหาอย่างถูกวิธี ประโยชน์ต่อครูคือ ครูมีการวางแผนการทำงานอย่างเป็นระบบ ครูผู้สอนสามารถสรุปเขียนรายงานการวิจัยในชั้นเรียนเพื่อรองรับการประเมินต่างๆ และสามารถรวบรวมเป็นผลงานวิชาการได้



การส่งเสริม การศึกษา และนันทนาการ
เทศบาลเมืองเขลางค์นคร
ณัฐพร วัฒนศิริ - กานดา วัฒนศิริ
พ.ร.ศ. ๒๕๕๕





การมีส่วนร่วมของพหุภาคี

เพื่อการพัฒนาชุมชนอย่างยั่งยืน Local Agenda ๒๑

ปี พ.ศ.๒๕๕๓ - ๒๕๕๖ เทศบาลเมืองเขลางค์นครได้สมัครเข้าร่วมการประเมินสมรรถนะในการบริหารจัดการขยะมูลฝอย กับกรมควบคุมมลพิษ เพื่อพัฒนาการจัดการขยะมูลฝอยให้ได้มาตรฐาน และสามารถผ่านเกณฑ์ประเมิน ระดับดีเด่น และในปี ๒๕๕๘ ยังได้รับการคัดเลือกให้เป็นองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นต้นแบบ ที่มีการจัดการขยะที่เหมาะสม (มีการคัดแยกขยะมูลฝอยตั้งแต่ต้นทาง เก็บขนแบบแยกประเภท

และกำจัดอย่างถูกต้อง) แต่จากข้อมูลสถิติพบว่า ปริมาณขยะมูลฝอยในภาพรวมมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมจัดการขยะมูลฝอยในชุมชนอย่างแท้จริง จึงได้มีการจัดทำโครงการส่งเสริมการมีส่วนร่วมของพหุภาคีเพื่อการพัฒนาชุมชนอย่างยั่งยืน เพื่อส่งเสริมให้เครือข่ายประชาชนในพื้นที่ (ท้องทุ่ง) ร่วมขับเคลื่อนการจัดการขยะมูลฝอย ภายใต้แผนปฏิบัติการ Local Agenda ๒๑ หรือ LA ๒๑ เพื่อพัฒนาด้านเศรษฐกิจ สังคม และสิ่งแวดล้อม ควบคู่กันไปผ่านกระบวนการร่วมคิด ร่วมทำ ร่วมติดตามประเมินผลและร่วมรับผล

โดยในปี ๒๕๕๖ มีชุมชนนำร่อง ๑๑ แห่ง ได้แก่

- ชุมชนบ้านศรีหมวดเกล้า ๑
- ชุมชนบ้านศรีหมวดเกล้า ๒

- ชุมชนบ้านร้อง
- ชุมชนบ้านแพะดอนตัน
- ชุมชนบ้านหนองวัวเฒ่า
- ชุมชนบ้านหนองห้าตะวันออก
- ชุมชนบ้านป่าขาม
- ชุมชนบ้านป่าแลว ๒
- ชุมชนลำปางคุณ
- ชุมชนบ้านกาดเมฆตะวันตก
- ชุมชนอิวเมียนบ้านผาลาด

ในปี ๒๕๕๗ มีชุมชนเข้าร่วมเพิ่มเติม ๖ ชุมชน ได้แก่

- ชุมชนบ้านกล้วยแพะ
- ชุมชนบ้านกล้วยกลาง
- ชุมชนบ้านกล้วยม่วง
- ชุมชนบ้านกล้วยหลวง
- ชุมชนบ้านหัวฝาย
- ชุมชนประสาบสุข

ในปี ๒๕๕๘ มีชุมชนเข้าร่วมเพิ่มเติม ๗ ชุมชน ได้แก่

- ชุมชนบ้านป่าต้นกุ่มเมือง
- ชุมชนบ้านปากกล้วย
- ชุมชนบ้านหนองห้าตะวันตก
- ชุมชนบ้านไร่สันติสุข
- ชุมชนบ้านด้า
- ชุมชนบ้านหมอสสม
- ชุมชนบ้านหัวทุ่งสามัคคี

ปัจจุบันมีชุมชนเข้าร่วม รวมทั้งสิ้น ๒๔ ชุมชน ซึ่งในปี ๒๕๕๙ เป็นปีที่มีการติดตามผลงานการดำเนินงานการมีส่วนร่วมของพหุภาคีเพื่อการพัฒนาชุมชนอย่างยั่งยืน และในปีงบประมาณ ๒๕๖๐ นี้ จะดำเนินการต่อยอดจาก ๒๔ ชุมชน ให้ครอบคลุม ๖๓ ชุมชนในเขตพื้นที่ต่อไป

Kelangnakorn No Foam

ภัยเงียบจากกล่องโฟม
กินสบายแต่ตายเร็ว
"Say NO To Foam"

สบอง เป็นของ
สบอง เลือบจ่าย
สบอง เลือบเบเร็ง ตอนลูกมาก
ทกึ่ง เลือบเบเร็ง เต็มเบ
ประจำเดือน เมาไม่ปกติ
ก่อ มะเร็งตับ

สุขภาพดี เริ่มต้นที่นี่

ด้วยความปรารถนาดีจาก เทศบาลเมืองเขลางค์นคร



ใส่ขันแก้วตั้งสาม



ขันแก้วตั้งสาม เป็นภาษาภาคเหนือ หมายถึง ขันหรือภาชนะสำหรับใส่ดอกไม้ ธูป เทียน ข้าวตอก ไว้สำหรับบูชาพระรัตนตรัย ได้แก่พระพุทธ พระธรรม และพระสงฆ์ ลักษณะขันแก้วตั้งสาม แบ่งได้ ๓ ส่วน คือส่วนใบขัน ส่วนเอว และส่วนขา ทำเป็นรูป ๓ เหลี่ยม ส่วนใบขันใช้ไม้แผ่นกว้างประมาณ ๑๕ เซนติเมตร หนา ประมาณ ๒ เซนติเมตร จำนวน ๓ แผ่น ประกบกันเป็นรูปกระบะ ๓ เหลี่ยม ปากผาย และกันแคบ ส่วนเอวตรงกลางคอดข้างบนผายรับกับใบขันข้างล่างผายรับกับขา ส่วนเอวนี้จะทำให้มีลักษณะอย่างกระดุกงูเพื่อความสวยงาม ส่วนขาทำเป็น ๓ ขา ด้วยไม้แกะให้เป็นรูปโค้ง หรือทำเป็นตัวพญานาค ล่างสุดเป็นหัวของพญานาค ทอดส่วนบนกับเอวขันเป็นหางพญานาคเมื่อทำเสร็จแล้วประดับด้วยการลงรักปิดทองประดับด้วย แก้วเงิน หรือกระจกเรียบ

ขันแก้วตั้งสาม ทุกคนที่ไปทำบุญที่วัดหลังจากกราบและบูชาพระประธานในพระอุโบสถแล้ว จะต้องใส่ขันแก้วตั้งสามก่อนทุกคน โดยธรรมเนียมปฏิบัติ คนแรกที่ใส่จะต้องเป็นผู้ชาย และผู้ชาย ผู้หญิง จะใส่พร้อมกันไม่ได้ โดยผู้ใส่จะแบ่งธูป เทียน ดอกไม้ ข้าวตอก ออกเป็น ๓ ชุด ใส่ชุดละ ๑ มุม ก่อนใส่จะต้องกล่าวคำอธิษฐานชุดที่หนึ่ง ว่า “พุทธโธ อะระหัง” ชุดที่สองว่า “ธัมโม ปัจจัตถัง” และชุดที่สามว่า “สังโฆ ยะทิหัง”



ศูนย์รับเรื่องราวร้องทุกข์

เทศบาลเมืองเขลางค์นคร

- รับคำร้องทั่วไป
- รับเรื่องร้องเรียน
- รับเรื่องร้องทุกข์
- แจ้งเรื่องทุจริต

โทร. ๐๕๔-๒๒๓๓๗/๐๑ , ๐๕๔-๒๒๓๓๔๑๔

องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นที่ภาคภูมิใจ
ฉบับประจำเดือน ตุลาคม - ธันวาคม ๒๕๕๕



โครงการศูนย์ผู้สูงอายุ เทศบาลเมืองเขลางค์นคร ปีงบประมาณ ๒๕๖๐



กิจกรรมอบรมให้ความรู้แก่ผู้สูงอายุ ดำเนินการในเดือนมกราคม - สิงหาคม ๒๕๖๐ ณ ศูนย์ผู้สูงอายุ ตำบลชมพู บริเวณโรงเรียนบ้านหนองยาง (เดิม) หมู่ ๘ ตำบลชมพู อำเภอเมืองลำปาง จังหวัดลำปาง จำนวน ๒ ชั้นปี ดังนี้

ชั้นปีที่ ๑ หลักสูตรปัจจัยมวัย จำนวน ๓๐ สัปดาห์ และการอบรมให้ความรู้นอกสถานที่ภายในจังหวัดลำปาง จำนวน ๑ วัน

ชั้นปีที่ ๒ หลักสูตรปัจจัยมวัยเชี่ยวชาญชีวิต จำนวน ๓๐ สัปดาห์ และอบรมให้ความรู้นอกสถานที่ภายในจังหวัดลำปาง จำนวน ๑ วัน

ดำเนินการอบรมให้ความรู้และจัดนิทรรศการเรื่อง จิตผ่องกายพร้อมสูงวัยมีสุข ให้แก่คณะกรรมการกลุ่มผู้สูงอายุเทศบาลเมืองเขลางค์นคร ประธานคณะกรรมการกลุ่มผู้สูงอายุระดับชุมชน และผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมอบรมให้ความรู้ของศูนย์ผู้สูงอายุเทศบาลเมืองเขลางค์นคร

กิจกรรมส่งเสริมภูมิปัญญาท้องถิ่น (ดนตรีล้านนา) ดำเนินการในเดือนกุมภาพันธ์ - สิงหาคม ๒๕๖๐ ณ ศูนย์ผู้สูงอายุตำบลชมพู บริเวณโรงเรียนบ้านหนองยาง (เดิม) หมู่ ๘ ตำบลชมพู อำเภอเมืองลำปาง จังหวัดลำปาง

ระยะเวลาการจัดกิจกรรม

ดำเนินการจัดกิจกรรมทุกวันพุธ เริ่มดำเนินกิจกรรมตั้งแต่วันที่ ๑๑ มกราคม ๒๕๖๐ ถึง วันที่ ๙ สิงหาคม ๒๕๖๐ รวมจำนวน ๓๐ สัปดาห์ ระหว่างเวลา ๐๗.๔๕ - ๑๒.๐๐ น. ดังนี้

เวลา ๐๗.๔๕ - ๐๘.๐๐ น. เข้าแถวเคารพธงชาติ สวดมนต์ ไหว้พระ

เวลา ๐๘.๐๐ - ๐๙.๐๐ น. กิจกรรมออกกำลังกาย

เวลา ๐๙.๐๐ - ๑๐.๐๐ น. วิชาพระพุทธศาสนา และจริยธรรมวิทยาการโดยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์นครลำปาง

เวลา ๑๐.๐๐ - ๑๑.๐๐ น. วิชาการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ วิทยาการโดย โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล ในเขตเทศบาลเมืองเขลางค์นคร จำนวน ๗ แห่ง

เวลา ๑๑.๐๐ - ๑๒.๐๐ น. วิชาสังคมและวัฒนธรรม วิทยาการโดย ศูนย์การศึกษานอกกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยอำเภอเมืองลำปาง (กศน.อำเภอเมืองลำปาง)

เวลา ๑๒.๐๐ น. รับประทานอาหารกลางวัน (ให้ผู้สูงอายุนำอาหารกลางวันมาจากบ้านโดยนำมารับประทานร่วมกัน)

เวลา ๑๓.๐๐ - ๑๕.๐๐ น. กิจกรรมส่งเสริมภูมิปัญญาท้องถิ่น (ดนตรีล้านนา)





ที่ดินตาบอด

สวัสดีครับทุกๆ ท่าน กลับมาเจอกันอีกครั้งนะคะครับ ที่ดินตาบอด เป็นชื่อเรียกตามภาษาชาวบ้านทั่วไป ที่หมายถึงที่ดินที่ไม่มีทางออกสู่ทางหลัก หรือทางสาธารณะ ที่ดินตาบอดนี้เป็นที่ดินที่มักจะสร้างปัญหาให้กับคนที่เป็นเจ้าของที่ดินแปลงนั้นเสมอๆ เพราะว่าการที่ไม่มีทางเข้าออกนั้น มันทำให้เจ้าของที่ดินเข้าไปทำประโยชน์ในที่ดินของตนเองได้อย่างเต็มที่ หรือบางทีก็อาจจะไม่สามารถทำประโยชน์ในที่ดินได้เลย สาเหตุก็เพราะว่า เมื่อไม่มีทางเข้าออกในที่ดินของตนเองแล้ว มันก็ต้องอาศัยตัดผ่านเข้าไปยังที่ดินของคนอื่นเขา ซึ่งตรงนี้แหละที่เป็นปัญหา คือเจ้าของที่ดินที่ถูกผ่านไม่ค่อยจะยินดีจะให้ใครมาผ่านเข้าออกซักเท่าไร บางครั้งก็อาจถึงขั้นลงไม้ลงมือฆ่ากันตายเลยก็มีอยู่บ่อยๆ ก็ระวังๆ กันไว้ด้วยนะคะครับ

ประมวลกฎหมายแพ่งและพาณิชย์ มาตรา ๑๓๔๙ ระบุไว้ว่า “ที่ดินแปลงใด มีที่ดินแปลงอื่นล้อมอยู่ จนไม่มีทางออกถึงสาธารณะได้ไซ้ ท่านว่า เจ้าของที่ดินแปลงนั้น

จะผ่านที่ดินซึ่งล้อมอยู่ ไปสู่ทางสาธารณะได้...และ วิธีทำทางผ่านนั้น ต้องเลือกให้พอควรแก่ความจำเป็นของผู้มีสิทธิจะผ่าน กับทั้งให้คำนึงถึง ที่ดินที่ล้อมอยู่ให้เสียหายแต่น้อยที่สุด ที่จะเป็นไปได้ ถ้าจำเป็น ผู้มีสิทธิจะผ่าน จะสร้างถนน เป็นทางผ่าน ก็ได้ผู้มีสิทธิจะผ่าน ต้องใช้ค่าทดแทน ให้แก่เจ้าของที่ดิน ที่ล้อมอยู่เพื่อความเสียหาย อันเกิดแต่เหตุที่มีทางผ่านนั้น...”

ดังนั้น เจ้าของที่ดินตาบอดสามารถทำทางออกผ่านที่ดินแปลงที่ติดข้างๆ ได้ ซึ่งเรียกว่า “ทางจำเป็น” แต่ต้องคำนึงถึงความจำเป็น ความเสียหายที่ต้องเกิดให้น้อยที่สุด และเจ้าของที่ดินตาบอดต้องชำระค่าทดแทนให้เจ้าของที่ดินที่ให้ทางผ่านด้วย และกรณีผู้รับโอนกรรมสิทธิ์ต่อจากเจ้าของที่ดินตาบอด ก็มีสิทธิใช้ทางจำเป็นเช่นเดียวกับเจ้าของที่ดินเดิมด้วยเช่นกัน



เหตุร้าย เหตุร้าย !!!!

ขอรับความช่วยเหลือฉุกเฉิน

ตลอด ๒๔ ชั่วโมง

ขอรับความช่วยเหลือสาธารณภัยฉุกเฉิน

งานป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย

เทศบาลเมืองเขลางค์นคร

๐๕๔-๒๑๓๑๓๙ ตลอด ๒๔ ชั่วโมง

เจ็บป่วยฉุกเฉิน

กู้ภัยอัมรินทร์ โทร.๑๖๖๙



การขอรับความช่วยเหลือฉุกเฉิน
 โทรฟรีทั่วประเทศ - 1669



การดำเนินงาน ด้านการส่งเสริมสุขภาพ ป้องกันโรค พิ้นฟูสมรรถภาพให้แก่ประชาชนในเขตเทศบาลเมืองเขลางค์นคร ภายใต้การสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลเมืองเขลางค์นคร ปี ๒๕๕๙ จำนวน ๑๓๖ โครงการ ใช้งบประมาณไปทั้งสิ้น ๓,๘๗๖,๙๓๐.๗๔ บาท ยังคงเหลืองบประมาณอีก จำนวน ๔,๕๖๑,๐๓๔.๒๖ บาท

นอกจากนี้ จากการประเมินกองทุนหลักประกันสุขภาพที่ได้รับระดับดีเด่นซึ่งเป็นกองทุนฯที่คุณภาพ ทำให้ได้รับการคัดเลือกจาก สป.สช.ให้เป็นเทศบาลนำร่อง ในการดำเนินงาน การจัดระบบบริการดูแลระยะยาวด้านสาธารณสุข สำหรับผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิง พ.ศ. ๒๕๕๙ และได้รับโอนเงิน จำนวน ๘๗๐,๐๐๐ บาทเพื่อจัดระบบบริการฯสำหรับผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิง ในพื้นที่ทั้งหมด จำนวน ๑๗๔ ราย

เพื่อให้การบริหารจัดการด้านการบริการดูแลระยะยาวด้านสาธารณสุข สำหรับผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิงในเขตเทศบาลเมืองเขลางค์นคร มีระบบบริหารจัดการที่ดี มีประสิทธิภาพ และครอบคลุมพื้นที่ เทศบาลฯแต่งตั้งคณะกรรมการ สนับสนุนการจัดบริการดูแลระยะยาว สำหรับผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิง ตามรายชื่อดังนี้

๑. นายไพฑูรย์ โพธิ์ทอง (นายกเทศมนตรีฯ) ประธานอนุกรรมการ
๒. นายประสงค์ เรือนสอน (ผู้แทนกรรมการกองทุนฯ) อนุกรรมการ
๓. นายธวัชชัย สุปินะ (ผู้แทนกรรมการกองทุนฯ) อนุกรรมการ
๔. นางสุลาถีย์ ชมภูปิ่น (ผู้แทน ผอ.รพ.ลำปาง) อนุกรรมการ
๕. นางปาริชาติ โลหะกิจ (ผู้แทน สาธารณสุขอำเภอเมืองลำปาง) อนุกรรมการ
๖. นางปณิดา ศิริปกาดา (ผู้อำนวยการ รพ.สต.โทกหัวช้าง) อนุกรรมการ
๗. นางสาวกัญติรา ยะนาวงค์ (พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ) อนุกรรมการ
๘. นางศรินวล ปวนปิ่นวงศ์ (อสม.ชุมชนกาดเมฆ) อนุกรรมการ
๙. นางสุกานดา เอมะสุวรรณ (ผอ.กองสาธารณสุขฯ) อนุกรรมการและเลขานุการ

มีหน้าที่

๑. พิจารณาจัดหา หรือ ซื้อบริการดูแลผู้สูงอายุระยะยาว ด้านสาธารณสุข สำหรับผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิง ตามชุดสิทธิประโยชน์
๒. กำหนดอัตราการชดเชยบริการ พร้อมออกระเบียบรองรับ เพื่อจ่ายสนับสนุนและส่งเสริมการจัดบริการดูแล ระยะยาวด้านสาธารณสุข สำหรับผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิง ตามชุดสิทธิประโยชน์
๓. พิจารณานุมัติแผนงาน Care plan และเห็นชอบให้ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในชุมชน หรือหน่วยบริการ หรือ สถานบริการ เข้าร่วมจัดบริการดูแลระยะยาวด้านสาธารณสุข สำหรับผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิง

ผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิงแบ่งเป็น ๔ กลุ่ม ตามความต้องการการบริการด้านสาธารณสุข ดังนี้

- กลุ่มที่ ๑** เคลื่อนไหวได้บ้างและอาจมีปัญหาการกิน หรือ การขับถ่ายแต่ไม่มีภาวะสับสนทางสมอง ใช้เวลาดูแลไม่เกิน ๔๐ นาที ต่อครั้ง
- กลุ่มที่ ๒** เคลื่อนไหวได้บ้างและอาจมีปัญหาการกิน หรือ การขับถ่าย แต่มีภาวะสับสนทางสมอง ใช้เวลาดูแลไม่เกิน ๖๐ นาที ต่อครั้ง
- กลุ่มที่ ๓** เคลื่อนไหวเองไม่ได้และอาจมีปัญหาการกินหรือ การขับถ่ายหรือมีอาการเจ็บป่วยรุนแรง ใช้เวลาดูแลไม่เกิน ๖๐ นาที ต่อครั้ง
- กลุ่มที่ ๔** เคลื่อนไหวเองไม่ได้และอาจมีปัญหาการกินหรือ การขับถ่าย และมีอาการเจ็บป่วยรุนแรงหรืออยู่ในระยะท้ายของชีวิต ใช้เวลาดูแลไม่เกิน ๘๐ นาที ต่อครั้ง





วิธีแจ้งเตือน Reminder นัดเพื่อนทาง Facebook Messenger

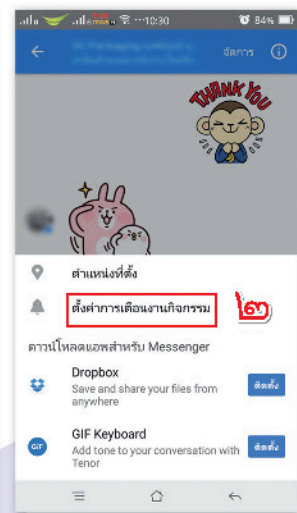
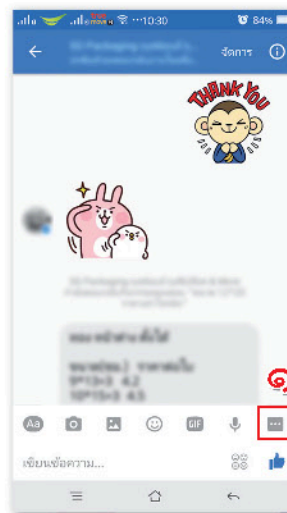
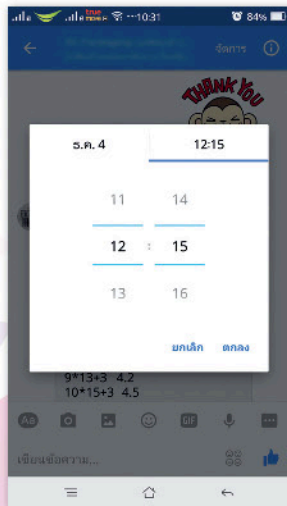


แอปแชท Facebook Messenger หากอัปเดตเป็นเวอร์ชันใหม่ล่าสุด จะมีลูกเล่นที่หลากหลายมาก นอกจากจะสามารถส่งสติ๊กเกอร์ ส่งภาพ ส่งวิดีโอ ส่ง Location พิกัดสถานที่ได้แล้ว ยังสามารถส่ง **Reminder** แจ้งเตือนนัดเพื่อนผ่านทาง Facebook Messenger ได้ด้วย

วิธีการสร้าง reminder นัดเพื่อนทาง Facebook Messenger นั้นให้เปิดแอป Messenger บน iOS หรือ Android จากนั้นแตะที่ชื่อเพื่อนที่ต้องการจะแชทด้วย เพื่อเตรียมส่งนัดด้วย **Reminder** บนแอป Facebook Messenger นั้นเอง

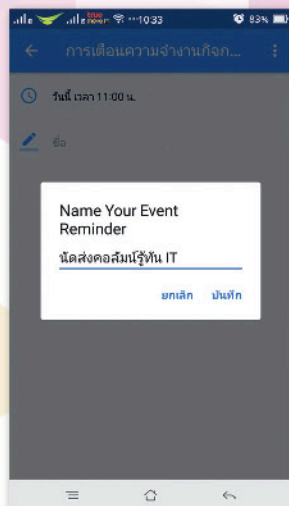
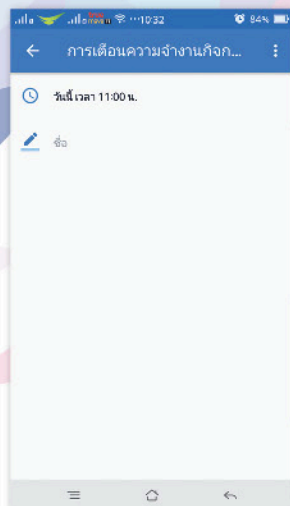
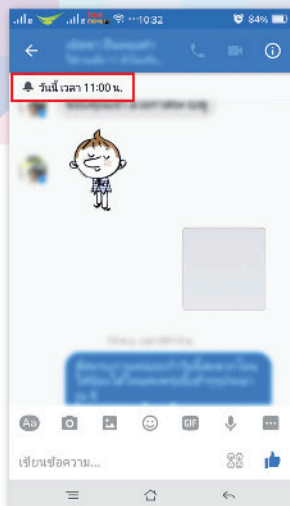
เมื่อเข้าหน้าต่างแชทคุยกับเพื่อนแบบนั้นแล้ว

ให้แตะที่ไอคอน  แล้วเลือกที่ **ตั้งค่าการเตือนกิจกรรม**



ตั้งวันที่ แล้วแตะที่ **แท็บเวลา** เพื่อตั้งเวลานัด เสร็จแล้วแตะ ตกลง ก็จะมีแสดงวัน - เวลานัด ผ่านทาง Facebook Messenger แล้ว

การตั้งชื่อการนัดกิจกรรม แตะที่แถบ **remender (กระดิ่ง)** ด้านบน จากนั้นแตะที่ **ชื่อ** แล้วให้ป้อนชื่อกิจกรรมที่นัดลงไป เสร็จแล้ว บันทึก แค่นี้ ก็เป็นการส่งนัด (**Reminder**) ผ่านทาง **Facebook messenger** เรียบร้อย พอใกล้ถึงเวลานัดก็จะมีแจ้งเตือนบนแอป Facebook Messenger ด้วย



ขอบคุณข้อมูลดี ๆ จาก : www.itbathrs.com

การตั้งชื่อการนัดกิจกรรม แตะที่แถบ remender (กระดิ่ง) ด้านบน จากนั้นแตะที่ ชื่อ แล้วให้ป้อนชื่อกิจกรรมที่นัดลงไป เสร็จแล้ว บันทึก แค่นี้ ก็เป็นการส่งนัด (Reminder) ผ่านทาง Facebook messenger เรียบร้อย พอใกล้ถึงเวลานัดก็จะมีแจ้งเตือนบนแอป Facebook Messenger ด้วย



เที่ยวไปในเมือง... เวียงคันทคร



เที่ยวไปในเมืองเขลางค์นคร กับ เขลางค์นครสาร ฉบับประจำเดือนตุลาคม - ธันวาคม ๒๕๕๙ จะนำทุกท่านไปรู้จัก แหล่งเรียนรู้ ที่ให้บริการข่าวสาร ข้อมูล ความรู้ แก่ประชาชน สถานที่แห่งนี้คือ “วัด”

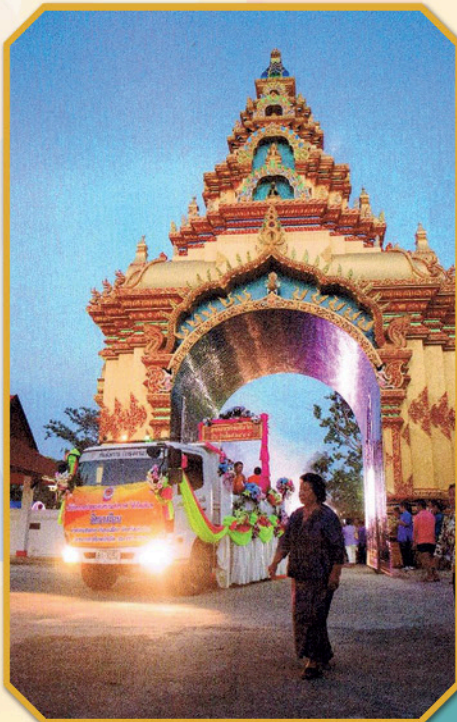
“วัด” ถือเป็นสถาบันหลักของสังคม ทำหน้าที่หล่อหลอมและยกระดับจิตใจของผู้คนในสังคมให้สูงขึ้น อบรม สั่งสอน ชัดเกลาในด้านศีลธรรมและจริยธรรมแก่ประชาชน การพัฒนาวัดให้เป็นศูนย์กลางของชุมชนในทุกด้าน เป็นที่สงบจิตใจเป็นที่พักผ่อนของชุมชน โดยการปรับปรุงสภาพวัด และการดำเนินกิจกรรมต่างๆ ของวัดโดยมีแนวทางการพัฒนาวัดที่สร้างความรู้สึกร่วมกันของชุมชนในท้องถิ่นนั้นว่า วัดเป็นของตน เกิดความรู้สึกรักหวงแหน รักและช่วยกันดูแลรักษา การจัดสภาพวัดให้มีความพร้อม สามารถเชื่อมโยงกิจกรรมของวัดให้สอดคล้องกับสภาพเศรษฐกิจ สังคม และสิ่งแวดล้อม ในปัจจุบัน ยึดหลักบวร (บ้าน วัด โรงเรียน และราชการ) เพื่อให้ประชาชนเห็นคุณค่าและประโยชน์ขององค์กร พระพุทธศาสนา คือ พระสงฆ์ วัด ซึ่งเป็นแกนสำคัญในการหล่อหลอม ปลุกฝัง และพัฒนาวัด ตรงตามหลักของพระพุทธศาสนา ๔ ประการ คือ สะอาด สงบ สว่าง สร้างความสุข



“วัดน่าน้อย” ตั้งอยู่ในเขตชุมชนบ้านกลาง ตำบลปงแสนทอง อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง

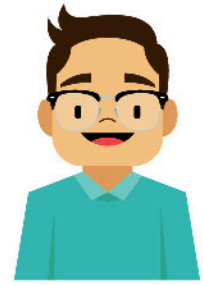
“พระครูอดิสรณ์การ เจ้าอาวาสวัดน่าน้อย” ร่วมกับพี่น้องในชุมชนดำเนินการพัฒนาอาคารสถานที่ มีการจัดพิพิธภัณฑ์สถาน หรือ พิพิธภัณฑ์พื้นบ้านในวัด จัดกิจกรรมทางการศึกษาและเผยแพร่ความรู้แก่พระภิกษุ สามเณร และประชาชน มีสถานที่เผยแพร่ข้อมูล ข่าวสาร ป้ายคติธรรม พุทธภาษิต หรือความรู้ทางวิชาการในวัด

บริเวณวัดให้สะอาด สงบ ร่มรื่น สวยงาม มีการพัฒนาวัดอย่างต่อเนื่องจนได้รับการพิจารณาจากสำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ คัดเลือกให้เป็นอุทยานการศึกษาในวัด ประจำปี ๒๕๕๘





**บอกเล่า
ลูกหลาน
อยู่...บ้านหนอง**



สวัสดิ์ปีใหม่ ๒๕๖๐ เริ่มศักราชใหม่ด้วยหัวใจเบิกบาน

แม้ความโศกเศร้าจากข่าวคราวเมื่อปลายปีที่ผ่านมา กับการสูญเสียครั้งยิ่งใหญ่ของคนไทยจะยังไม่จางคลาย แต่ชีวิตเรายังต้องดำเนินต่อไป ในวิกฤติมีโอกาสซ่อนอยู่เสมอ แม้ไม่มีพระองค์อยู่แล้ว แต่พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช ได้มอบสมบัติล้ำค่าผ่านพระราชดำริ พระราชดำรัส พระราชปณิธานและทรงเป็นแบบอย่างที่ดีในทุกด้านในการดำเนินชีวิต เด็กๆ ลูกหลาน พี่ง่าสำนักในพระมหากษัตริย์คุณ น้อมนำมาปฏิบัติตาม เพื่อให้มีชีวิตที่มีความสุขตามพระราชประสงค์ของพระองค์

ความเป็นไทย ภูมิปัญญาไทย วิถีชีวิตและความเป็นอยู่แบบไทยๆ ดูจะห่างไกลจากความสนใจของลูกหลานในยุคดิจิทัลที่ใช้ชีวิตตลอดเวลาอยู่กับหน้าจอโทรศัพท์มือถือ สุขอยู่ได้ทุกที่ที่มี wifi ใจเร็ว ตัวนได้ ชี้อื้อ รอนานไม่ได้ คือคำนิยามของเด็กยุคนี้ที่เรียกว่าเด็ก เจนแซต (Generation Z)

ปีหนานหน้อยอยากฝากบอกว่า ค่านิยมไทยกำลังเปลี่ยนไป เรานิยมชมชอบและเดินตามความทันสมัยของโลกตะวันตก ชื่นชม นิยมสินค้าและการดำรงชีวิตแบบฝรั่งตะวันตก ทั้งที่เราอยู่ในประเทศที่อุดมไปด้วยทรัพยากรธรรมชาติที่อุดมสมบูรณ์ เรามีภูมิปัญญาบรรพบุรุษที่ล้ำค่า เป็นต้นทุนที่ตะวันตกไม่มี และเราควรภูมิใจดูแลรักษาสืบทอดให้เป็นสมบัติของลูกหลานเราต่อไปในอนาคต

เรียนรู้และภูมิใจในความเป็นไทย เข้าใจในอัตลักษณ์ท้องถิ่น ภูมิใจในตัวเอง ทันสมัยได้ แต่อย่าลืมเรียนรู้ตนเอง เมื่อเรารู้จักตัวเองแล้วเราจะรู้ว่าของดีเรามีอยู่ ไม่ต้องไปเดินตามใคร เดินช้าๆ บ้าง อดทนรอคอยที่จะรับฟังคนอื่นทั้งที่ชอบและไม่ชอบใจให้ได้ แล้วเราจะดำเนินชีวิตอยู่อย่างมีความสุขบนโลกที่สับสนวุ่นวายมาร่วมสร้างทัศนคตินิยมไทย ให้ภูมิใจไทยกันเถอะครับลูกหลานไทย

แล้วพบกันใหม่ฉบับหน้าฉบับ ลูกหลานที่รักทุกคน



วารสารเพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืนของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี
ฉบับประจำเดือน ตุลาคม - ธันวาคม ๒๕๕๙





หลักการมนต์ชีวิต

กับเทศบาลเมืองเขลางค์นคร

ไม่มีอะไรที่ทำให้เราทุกข์ ได้เท่ากับจิตที่ตั้งไว้ผิด

ในเทศกาลสำคัญต่างๆ โดยเฉพาะวันเกิดและปีใหม่มักจะนึกถึงการให้ของขวัญแก่กัน ซึ่งส่วนใหญ่จะเป็นของขวัญในทางวัตถุ ซึ่งเน้นไปที่ความสุขทางกาย แต่สิ่งที่เรามักจะมองข้ามคือ **การให้ของขวัญแก่ตนเอง** โดยเฉพาะของขวัญที่มีคุณค่าแก่จิตใจของเรา แต่ความสงบเย็นและความสุขนี้มักจะถูกหลงลืมและมองข้ามไปจิตใจของผู้คนส่วนใหญ่จึงรุ่มร้อนแห้งแล้งและโยยหาความสงบเย็นภายในกันมากขึ้น

มนุษย์ทุกคนย่อมปรารถนาความสงบเย็นภายใน ความสงบเย็นแบบนี้หาซื้อไม่ได้ จะได้มาก็จากชีวิตดำเนินที่เจริญงอกงาม หรือจากจิตใจที่ได้รับการบำรุงเลี้ยงอย่างสม่ำเสมอเท่านั้น ผู้ที่เห็นคุณค่าของชีวิตดำเนินย่อมแสวงหาสิ่งดีงามมาบำรุงเลี้ยงจิตใจอยู่เป็นนิจ สิ่งดีงามนั้นได้แก่ ความเมตตา ปรารถนาดี การแผ่เมตตาเสียสละ ความสงบใจ ความรู้สึกตัวอยู่เสมอ และปัญญาความรู้ความเข้าใจในชีวิต

ปัญญาที่เข้าใจในชีวิตนี้แหละเป็นตัวธารแห่งความสุข นั่นคือ ไม่หลงระเห็จเมื่อประสบความสำเร็จ ไม่ตื่นเต้นดีใจเมื่อทรัพย์เพิ่มพูน ไม่หลงตัวเมื่อมีอำนาจมากขึ้น เพราะสิ่งเหล่านี้ล้วนไม่เที่ยงแท้ยั่งยืน แม้เราจะพยายามอย่างดีที่สุด ก็ไม่สามารถควบคุมปัจจัยทุกอย่างให้เป็นไปตามใจหวัง

พอพูดถึงคำว่า **พร** เรามักนึกว่า ขอให้เป็นความสุข มียศทรัพย์และบริวาร อย่าลืมว่าสิ่งเหล่านี้ไม่เที่ยงไม่คงทน ถึงจะมีมากมายก็ไม่ได้ทำให้เรามีความสุขได้จริงๆ ถ้าใจเรายังไม่เปิด ถ้าเรายังถูกครอบงำ



ด้วยความอยากจะมีมากๆ หรืออยากมีเหมือนคนอื่น รวยร้อยล้านก็ยังไม่มีความสุขตราบใดที่อยากรวยพันล้าน มีสุขภาพดีก็ยังไม่มีความสุข ตราบใดที่อยากสวยกว่าคนอื่น หรืออยากเป็นรัฐมนตรี ดังนั้นการมีสิ่งดีๆ เกิดขึ้นกับเราจึงยังไม่ใช่หลักประกันแห่งความสุขที่แท้จริง แต่ถ้าเราเปิดใจด้วยการมีสติเป็นเครื่องรักษาใจ รู้จักชื่นชมสิ่งที่มี และยินดีสิ่งที่ได้ ขณะเดียวกันก็ไม่ปล่อยให้ความโกรธความโลภครอบงำจิตใจ เราจะพบกับความโปร่งเบามีความสุขจากภายใน ซึ่งปรากฏให้เราประจักษ์ตลอดเวลา พรไหนก็ไม่วิเศษเท่าการมีจิตที่กุศลแต่จิตที่เป็นกุศลนี้ไม่มีใครทำให้เราได้เราต้องทำเอง

พร ๔ ประการให้

อย่ามีความโกรธ

อย่ามีโทษ

อย่ามีความโลภ

อย่ามีเสว่หา



ไม่มีอะไรที่ดีเท่ากับการฝึกฝนตนเองให้ปล่อยวางและเปิดใจเพื่อให้สติและปัญญาเจริญงอกงามในใจของเรา

เราควรมีเวลาอบความสงบเย็นภายในแก่จิตใจของเรา ครอบงำของขันธ์แห่งความสุขแก่ตัวเอง ด้วยการดำรงชีวิตอย่างมีสติ หมั่นเจริญสมาธิและสร้างสรรค์ปัญญาให้เกิดขึ้นเพราะสิ่งเหล่านี้เป็นตัวธารแห่งความสงบเย็น และความสุขที่แท้จริงภายในจิตใจของเรา

ขอให้ทุกท่านมีความเพียรพยายามในการสร้างสรรค์สิ่งดีงามให้เกิดขึ้นในจิตใจของตน คือสติและปัญญา เพื่อนำไปสู่การลดละความยึดมั่นในตัวตน และเพื่อจะได้พบความสงบเย็นในใจของทุกคน ซึ่งเป็นของขวัญแห่งความสุขที่แท้จริงของชีวิต

ธรรมะสวัสดิ์.....

ประมวลภาพ กิจกรรม



ร่วมกิจกรรมถวายความอาลัย ต้นไม้ของพ่อ ณ ลานจตุรมุข ศาลากลางจังหวัดลำปาง ๒๘ ต.ค. ๕๙



พระราชพิธีบำเพ็ญพระราชกุศลสัตตมวาร
ณ วัดเจดีย์ขาวพระอารามหลวง และพิธีบำเพ็ญกุศล
ปีนรสมวาร ณ วัดพระแก้วดอนเต้าสุชาดาราม ๑๙ ต.ค. ๕๙



ประชุมเชิงปฏิบัติการเพื่อจัดทำแผนพัฒนาเทศบาล ๔ ปี
ณ หอประชุมมหาวิทยาลัยสวนดุสิต
ศูนย์การศึกษานอกที่ตั้งลำปาง ๑๐ พ.ย. ๕๙



ช่วยเหลือเกษตรกร ผู้ประสบภัย เพลี้ยกระโดดหลังขาว
ณ วัดโทกหัวช้าง ๑๐ ต.ค. ๕๙



ประชุมผู้นำชุมชน ครั้งที่ ๑
ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๐ ณ ห้องประชุมเทศบาล
เมืองเขลางค์นคร (โรงเรียนบ้านดอนตันเดิม) ๑๘ พ.ย. ๕๙

น้อมเกล้าฯน้อมกระหม่อมรำลึกในพระมหากรุณาธิคุณ พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช



น้อมบังคม ถวายแบบ ถวายพระบาท พ่อของชาติ เสด็จห้วง สรวงสรรค์
น้ำตาริน ทวิลาหา พระทรงธรรม โอ้มิ่งขวัญ ร่มโพธิ์ทอง ของลูกไทย
ฟากฟ้ากว้าง อดกลั้น มีหวั่นใจ พระหทัย พ่อทรงสู้ กู้แผ่นดิน
ทรงทนทุกข์ อดกลั้น มีหวั่นใจ พระหทัย พ่อทรงสู้ กู้แผ่นดิน
พสุธา สายธาร สะท้านจิต พระมิ่งมิตร บรรทม สัมตวิลา
พระกายา สุขสงบ จบชีวิต องค์บิดนทร์ ทรงเหนื่อยล้า มาเป็นนาน
เหล่ามวลไม้ สัตว์นานา ปลาเล็กใหญ่ ต่างรำไห้ เฝ้ารอ พ่อเรียกขาน
ณ คราวนี้ สิ้นเสียงทอง ของวันวาน เสียงสัจญาน เมตตาดับ ลับโลกา

แสงสีทอง หม่นหมอง ต้องมีดหมด จิตรินกต เจียมเหงา เศร้าโศกหา
รอยพระบาท เคยเสด็จ ดำเนินมา ปวงประชา วัดศรีหมวดเกล้า เฝ้าชื่นชม
ยี่สิบเอ็ด มกรา สองห้าสองสอง ต้นโพธิ์ทอง ที่พ่อปลูก สูงสุดสม
แสนเยือกเย็น แผ่กิ่งก้าน ราษฎร์รื่นรมย์ แผ่เป็นร่ม เजाอยู่ สุขดคาม
ทั้งข้อฟ้า พ่อทรงยก ปกเกล้าเกล้า จามเกินกล่าว สัจจาเลิศ เชิดสยาม
เป็นอนุสรณ์ ดุจพ่ออยู่ คู่อาราม ขอติดตาม เป็นข้ารองบาท ทุกชาติไป

ประพันธ์โดย : พระราชธรรมบาลีการ พอ.ศุภนิศึกษาพระพุทธรศาสนวันอาทิตย์
วัดบุญวาทย์วิหาร พระอารามหลวง
อ.พร้อมพันธ์ สุด้อ่อน ข้าราชการบำนาญ

