

ปีที่ 1 ฉบับที่ 9 เดือน กันยายน 2555

เอกสารเผยแพร่ประชาสัมพันธ์



สวัสดิ์คะพี่น้องชาว อบต. กายบอเกาะ และท่านผู้อ่านทุกท่าน จดหมายข่าวฉบับนี้ เป็นปีที่ 3 ฉบับที่ 9 จัดทำขึ้นโดยชาว อบต. กายบอเกาะ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเป็นการเผยแพร่ข้อมูลข่าวสาร กิจกรรมหรือโครงการต่างๆ ที่ชาว อบต. กายบอเกาะ ได้ดำเนินการจัดทำขึ้นตามแผนงานหรืองบประมาณ เพื่อให้พี่น้องประชาชนและหน่วยงานต่างๆ ที่เกี่ยวข้องได้รับทราบ และมีความยินดีเป็นอย่างยิ่งหากท่านมีข้อเสนอแนะหรือข้อคิดเห็นต่างๆ ให้กับทางชาว อบต. กายบอเกาะ เพื่อจักได้ปรับปรุงแก้ไขให้ดียิ่งขึ้น

★ ข่าวกิจกรรม ★

ข่าวแรกเริ่มที่*** การประชุมสภา อบต. กายบอเกาะ ประจำปี 2555 เพื่อพิจารณาข้อบัญญัติงบประมาณรายจ่ายประจำปี 2556



การประชุมสภาสมัยสามัญ สมัยที่ 3

องค์การบริหารส่วนตำบลกายบอเกาะ ได้เรียกประชุมสภาฯ สมัยสามัญสมัยที่ 3 ครั้งที่ 1 ขึ้นเมื่อวันที่ 7 สิงหาคม 2555 โดยมีวาระสำคัญคือ การพิจารณาร่างข้อบัญญัติ งบประมาณรายจ่ายประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2556 (ขึ้นรับหลักการ) และได้เรียกประชุมสภาฯ สมัยสามัญ สมัยที่ 3 ครั้งที่ 2 เมื่อวันที่ 14 สิงหาคม 2555 ซึ่งมีวาระสำคัญคือ การพิจารณาร่างข้อบัญญัติ งบประมาณรายจ่ายประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2556 (ขึ้นแปรญัตติ และลงมติ)

ข่าวต่อไป***ประกาศใช้ข้อบัญญัติงบประมาณรายจ่าย ประจำปีงบประมาณ 2556

ด้วยองค์การบริหารส่วนตำบลกายบอเกาะ ได้ตราข้อบัญญัติงบประมาณรายจ่าย ประจำปี 2556 ขึ้นไว้ โดยความเห็นชอบของสภาองค์การบริหารส่วนตำบลกายบอเกาะ และโดยอนุมัติของนายอำเภอรามัน สรุปได้ดังนี้

1. งบประมาณรายรับทั้งสิ้น 13,228,000 บาท

ประกอบด้วย

เงินรายได้ 6,628,000 บาท

เงินอุดหนุนจากรัฐบาล 6,600,000 บาท

2. งบประมาณรายจ่ายทั้งสิ้น 19,000,000 บาท

ประกอบด้วย รายจ่ายงบกลาง 825,580 บาท

เงินเดือนฝ่ายการเมือง 1,565,160 บาท

เงินเดือนฝ่ายประจำ 1,706,500 บาท

ค่าตอบแทน ใช้สอย วัสดุ 6,594,730 บาท

ค่าสาธารณูปโภค 392,000 บาท

เงินอุดหนุน 935,800 บาท

ค่าครุภัณฑ์ ที่ดิน และสิ่งก่อสร้าง 450,000 บาท



★ ข่าวประชาสัมพันธ์ ★

ข่าวที่สอง สำนักปลัด อบต. ประชาสัมพันธ์กำหนดเวลาการลงทะเบียนผู้สูงอายุและคนพิการ ประจำปี 2556

โครงการประกันรายได้ผู้สูงอายุและคนพิการตามนโยบายเร่งด่วนของรัฐบาล โดยเริ่มลงทะเบียนตั้งแต่วันที่ 1-30 พฤศจิกายน 2555 ณ ที่ทำการองค์การบริหารส่วนตำบลกาบบองเกาะ อำเภอรามัน จังหวัดยะลา ตั้งแต่เวลา 8.30 น.-16.30 น. ในวันและเวลาราชการ

รู้ไว้ช่วย

จริงหรือที่ว่า ความเครียดทำให้อ้วนได้

ผลการวิจัยล่าสุดระบุว่า ความเครียดนอกจากจะส่งผลร้ายต่อสุขภาพจิตของคุณแล้ว มันยังนำไปสู่ความอ้วนได้ โดยเฉพาะผู้ที่เกิดความเครียดบ่อย หรือประเภทเครียดเรื้อรังนั้นยิ่งน่าห่วง เพราะมันทำให้น้ำหนักของคุณเพิ่มขึ้นอย่างน่ากลัว จากทั้งชายและหญิงวัยกลางคน ผู้เชี่ยวชาญกล่าวว่า เมื่อคนเกิดความเครียด สมองจะหลั่งฮอร์โมนที่เกี่ยวกับความเครียด หรือ Stress Hormone ออกมาซึ่งฮอร์โมนดังกล่าว นั้น จะไปกระตุ้นเซลล์ในร่างกายเก็บไขมันมากขึ้น ดังนั้น ผู้ที่มีความเครียดเป็นประจำ จึงสะสมไขมันมากกว่าคนปกติ หรือคนที่มีอารมณ์ผ่อนคลาย

อย่างไรก็ตาม เทคนิคในการผ่อนคลายความเครียดนั้นอาจไม่เพียงพอ ที่จะจัดปัญหาความอ้วน อันเนื่องมาจากความเครียดได้ วิธีที่ดีที่สุดคือ การป้องกันการหลั่งของ Stress Hormone ด้วยการออกกำลังกาย อย่างน้อยสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละประมาณ 30-40 นาที นอกจากนี้ การรับประทานอาหารที่ดีก็มีส่วน คือพยายามจำกัด อาหารประเภทโปรตีนและแป้ง โดยเฉพาะอย่างยิ่งช่วงหลัง 5 โมงเย็นเป็นต้นไป

ที่มา [www. Sanook.com](http://www.Sanook.com)

★ สุดท้ายขอประชาสัมพันธ์ให้ทราบว่า อบต.กาบบองเกาะ ตามระเบียบกระทรวงมหาดไทย ว่าด้วยวิธีการงบประมาณขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น พ.ศ. ๒๕๔๑ หมวด ๖ ข้อ ๓๙ ให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น จัดส่งสำเนางบประมาณรายจ่ายประจำปีและงบประมาณรายจ่ายเพิ่มเติม ที่ได้รับอนุมัติให้ประกาศใช้แล้วไปยังนายอำเภอเพื่อทราบ ภายในระยะเวลาไม่เกินสิบห้าวัน นับแต่วันสิ้นสุดการประกาศโดยเปิดเผยเพื่อให้ประชาชนทราบ ณ สำนักงานองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ดังนั้น สามารถขอข้อมูลได้ ณ บอร์ดประชาสัมพันธ์ อบต.กาบบองเกาะ พบกันใหม่ฉบับหน้าครับ...

เจ้าของ : อบต.กาบบองเกาะ กองบรรณาธิการ : ญัฐดี สิงห์ลอ,เสาวลักษณ์ ชื่นหิ้ว,พงศกร เสนะเกตุ, ชัยณวัฒน์ สายสุวรรณ, ผู้ปณ. 9 อ.รามัน จ.ยะลา 95140 โทรศัพท์/โทรสาร (073-254353) อีเมล bookkayu54@hotmail.co.th