

กองคลัง ร่วม
“Big Cleaning Day”
อบจ.เชียงราย



จดหมายข่าว
กองคลัง
องค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย
วารสารเพื่อการประชาสัมพันธ์ ปีที่ 2 ฉบับที่ 7 ประจำเดือนกรกฎาคม 2560

จดหมายข่าว



กองคลัง

องค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย

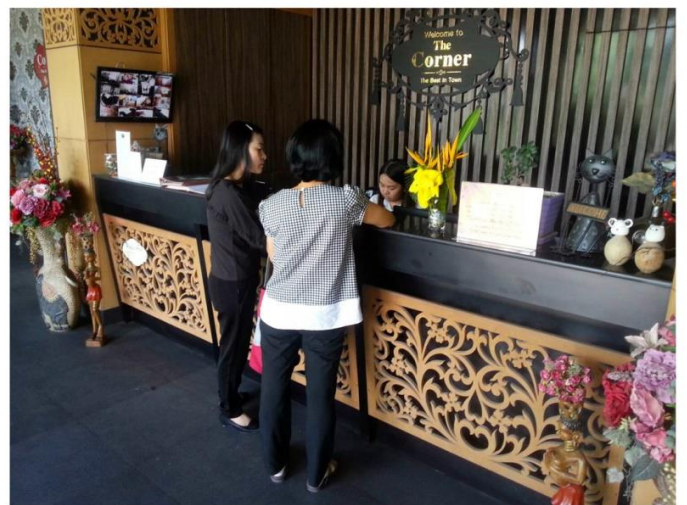
วารสารเพื่อการประชาสัมพันธ์ ปีที่ 2 ฉบับที่ 7 ประจำเดือนกรกฎาคม 2560

งานบริการประชาชน
กองคลัง

ออกหน่วยพื้นที่บริการจัดเก็บภาษีน้ำมัน, ยาสูบ และค่าธรรมเนียมโรงแรม แก่ผู้ประกอบการ แต่ละอำเภอ
ในพื้นที่จังหวัดเชียงราย



อำนวยความสะดวก
รับชำระภาษีจากประชาชน -
ผู้รับบริการ หน้าร้านค้า -
สะดวกซื้อ ภายในปั้มน้ำมัน
ปตท. ห้วยไคร้ อ.แม่สาย



เบอร์โทรศัพท์ 0-5317-5310

เว็บไซต์ <http://www.finance.chiangraipao.go.th>

จดหมายข่าว



กองคลัง

องค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย

วารสารเพื่อการประชาสัมพันธ์ ปีที่ 2 ฉบับที่ 7 ประจำเดือนกรกฎาคม 2560

งานบริการประชาชน

กองคลัง

ผู้ประกอบการสามารถติดต่อเจ้าหน้าที่ เพื่อยื่นแบบพร้อมชำระภาษี และค่าธรรมเนียม
องค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงรายได้ ทุกวันทำการจันทร์ - ศุกร์ ตั้งแต่เวลา 08.30 - 16.30 น.
ณ ฝ่ายเร่งรัด และจัดเก็บรายได้ กองคลัง องค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย
เบอร์โทรศัพท์ติดต่อ 0-5317-5310



“... ท้องถิ่นดีภาษีช่วย
ท้องถิ่นสวยภาษีสร้าง ...”



เบอร์โทรศัพท์ 0-5317-5310

เว็บไซต์ <http://www.finance.chiangraipao.go.th>

จดหมายข่าว



กองคลัง

องค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย

วารสารเพื่อการประชาสัมพันธ์ ปีที่ 2 ฉบับที่ 7 ประจำเดือนกรกฎาคม 2560

งานบริการประชาชน

กองคลัง

สามารถติดต่อรับเช็คได้ ทุกวันทำการจันทร์ - ศุกร์ ช่วงเช้าตั้งแต่เวลา 08.30 - 12.00 น.
และช่วงบ่ายตั้งแต่เวลา 13.00 - 16.30 น. ณ ห้องกองคลัง องค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย
เบอร์โทรศัพท์ติดต่อ 0-5317-5312



เบอร์โทรศัพท์ 0-5317-5312

เว็บไซต์ <http://www.finance.chiangraipao.go.th>

จดหมายข่าว



กองคลัง

องค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย

วารสารเพื่อการประชาสัมพันธ์ ปีที่ 2 ฉบับที่ 7 ประจำเดือนกรกฎาคม 2560

ประมวลภาพร่วมกิจกรรม

กองคลัง

วันที่ 5 กรกฎาคม 2560 ร่วมโครงการฝึกอบรมหลักสูตร “เสริมสร้างสมรรถนะการปฏิบัติงานของบุคลากร องค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย” ณ ห้องประชุมธรรมปัญญา ชั้น 2 องค์การบริหารส่วน - จังหวัดเชียงราย



เบอร์โทรศัพท์ 0-5317-5312

เว็บไซต์ <http://www.finance.chiangraipao.go.th>

จดหมายข่าว



กองคลัง

องค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย

วารสารเพื่อการประชาสัมพันธ์ ปีที่ 2 ฉบับที่ 7 ประจำเดือนกรกฎาคม 2560

ประมวลภาพร่วมกิจกรรม

กองคลัง

วันที่ 7 กรกฎาคม 2560 ร่วมขบวนแห่เทียนพรรษา ประจำปี 2560 เวลา 10.00 น. ณ สวนตุงและโคม



เบอร์โทรศัพท์ 0-5317-5312

เว็บไซต์ <http://www.finance.chiangraipao.go.th>

จดหมายข่าว



กองคลัง

องค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย

วารสารเพื่อการประชาสัมพันธ์ ปีที่ 2 ฉบับที่ 7 ประจำเดือนกรกฎาคม 2560

ประมวลภาพร่วมกิจกรรม

กองคลัง

วันที่ 12 กรกฎาคม 2560 ร่วมโครงการกิจกรรมวัน “Big Cleaning Day” อบจ.เชียงราย ณ สำนักงาน - องค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย รวมทั้งบริเวณโดยรอบสำนักงาน และศูนย์เครื่องจักรกล องค์การ - บริหารส่วนจังหวัดเชียงราย



เบอร์โทรศัพท์ 0-5317-5312

เว็บไซต์ <http://www.finance.chiangraipao.go.th>

จดหมายข่าว



กองคลัง

องค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย

วารสารเพื่อการประชาสัมพันธ์ ปีที่ 2 ฉบับที่ 7 ประจำเดือนกรกฎาคม 2560

ประมวลภาพร่วมกิจกรรม

กองคลัง

วันที่ 18 กรกฎาคม 2560 ร่วมพิธีถวายพวงมาลาสักการะ เนื่องในวันคล้ายวันสวรรคตของสมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี เวลา 07.30 น. ณ สวนสมเด็จพระศรีนครินทร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏ - เชียงราย



เบอร์โทรศัพท์ 0-5317-5312

เว็บไซต์ <http://www.finance.chiangraipao.go.th>

จดหมายข่าว



กองคลัง

องค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย

วารสารเพื่อการประชาสัมพันธ์ ปีที่ 2 ฉบับที่ 7 ประจำเดือนกรกฎาคม 2560

ประมวลภาพร่วมกิจกรรม

กองคลัง

วันที่ 18 กรกฎาคม 2560 ร่วมพิธีถวายเครื่องราชสักการะ เนื่องในวันคล้ายวันสวรรคตของสมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี เวลา 09.30 น. ณ ไรมแม่ฟ้าหลวง อำเภอเมืองเชียงราย



เบอร์โทรศัพท์ 0-5317-5312

เว็บไซต์ <http://www.finance.chiangraipao.go.th>

จดหมายข่าว



องค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย

วารสารเพื่อการประชาสัมพันธ์ ปีที่ 2 ฉบับที่ 7 ประจำเดือนกรกฎาคม 2560

ประมวลภาพร่วมกิจกรรม

กองคลัง

วันที่ 19 กรกฎาคม 2560 ร่วมกิจกรรม อบจ.เชียงราย เพาะดอกดาวเรืองถวายพ่อ ปุ่กพุทธรักษา ถวายย่า ณ สวนไม้งามริมน้ำกก และบริเวณด้านหลัง สำนักงานองค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย



เบอร์โทรศัพท์ 0-5317-5312

เว็บไซต์ <http://www.finance.chiangraipao.go.th>

จดหมายข่าว



กองคลัง

องค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย

วารสารเพื่อการประชาสัมพันธ์ ปีที่ 2 ฉบับที่ 7 ประจำเดือนกรกฎาคม 2560

ประมวลภาพรวมกิจกรรม

กองคลัง

วันที่ 25 กรกฎาคม 2560 ประชุมข้าราชการ และพนักงานจ้าง สังกัดกองคลัง ครั้งที่ 7/2560 และ
ร่วมการมอบเกียรติบัตรเชิดชูเกียรติ นักกีฬาฟุตบอลชาย (นายธนายุทธ ปริศนา) และนักกีฬา -
วอลเลย์บอลหญิง (นางนัฐราภรณ์ ศรีสุคนธ์) ณ ห้องกองคลัง องค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย
ตั้งแต่วันที่ 14.00 น.



เบอร์โทรศัพท์ 0-5317-5312

เว็บไซต์ <http://www.finance.chiangraipao.go.th>

จดหมายข่าว



องค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย

วารสารเพื่อการประชาสัมพันธ์ ปีที่ 2 ฉบับที่ 7 ประจำเดือนกรกฎาคม 2560

ประมวลภาพจัดกิจกรรม

กองคลัง

วันที่ 27 กรกฎาคม 2560 จัดกิจกรรมการอบรมสัมมนาผู้ประกอบการโรงแรม, น้ำมัน, ก๊าซปิโตรเลียมสำหรับรถยนต์ และยาสูบ ตามโครงการเพิ่มประสิทธิภาพ การจัดเก็บภาษี และค่าธรรมเนียมบำรุง - องค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย ประจำปี 2560 ณ อาคารคชสาร (สนามกีฬากลาง) อบจ.เชียงราย



เบอร์โทรศัพท์ 0-5317-5312

เว็บไซต์ <http://www.finance.chiangraipao.go.th>

จดหมายข่าว



กองคลัง

องค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย

วารสารเพื่อการประชาสัมพันธ์ ปีที่ 2 ฉบับที่ 7 ประจำเดือนกรกฎาคม 2560

ประมวลภาพร่วมกิจกรรม

กองคลัง

วันที่ 27 กรกฎาคม 2560 เข้ารับการตรวจประเมินประสิทธิภาพขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น (LPA) โดยคณะกรรมการฯ ประจำปี 2560 ณ ห้องประชุมอแสงธรรม ชั้น 2 สำนักงาน อบจ.เชียงราย



เบอร์โทรศัพท์ 0-5317-5312

เว็บไซต์ <http://www.finance.chiangraipao.go.th>

จดหมายข่าว



กองคลัง

องค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย

วารสารเพื่อการประชาสัมพันธ์ ปีที่ 2 ฉบับที่ 7 ประจำเดือนกรกฎาคม 2560

ประมวลภาพร่วมกิจกรรม

กองคลัง

วันที่ 28 กรกฎาคม 2560 ร่วมกิจกรรมพิธีทางศาสนาตามหามงคล 5 ศาสนา ถวายพระราชกุศล และถวายพระพรชัยมงคล ตั้งแต่เวลา 08.00 น. ณ หอประชุมมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย



เบอร์โทรศัพท์ 0-5317-5312

เว็บไซต์ <http://www.finance.chiangraipao.go.th>

จดหมายข่าว



กองคลัง

องค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย

วารสารเพื่อการประชาสัมพันธ์ ปีที่ 2 ฉบับที่ 7 ประจำเดือนกรกฎาคม 2560

ประมวลภาพร่วมกิจกรรม

กองคลัง

วันที่ 28 กรกฎาคม 2560 ร่วมกิจกรรมพิธีลงนามถวายพระพรสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวมหาวชิราลงกรณ - บดินทรเทพยวรางกูร ตั้งแต่เวลา 09.00 น. ณ ศาลากลางจังหวัดเชียงราย (หลังใหม่)



เบอร์โทรศัพท์ 0-5317-5312

เว็บไซต์ <http://www.finance.chiangraipao.go.th>

จดหมายข่าว



กองคลัง

องค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย

วารสารเพื่อการประชาสัมพันธ์ ปีที่ 2 ฉบับที่ 7 ประจำเดือนกรกฎาคม 2560

ประมวลภาพร่วมกิจกรรม

กองคลัง

วันที่ 28 กรกฎาคม 2560 ร่วมกิจกรรมปล่อยปลา เพื่อถวายเป็นพระราชกุศล และกิจกรรมพระราชรัฐ - ร่วมใจกำจัดผักตบชวาพัฒนาแหล่งน้ำหนองหลวง - ห้วยสัก ณ บริเวณหนองหลวง - ห้วยสัก ตำบลห้วยสัก อำเภอเมืองเชียงราย จังหวัดเชียงราย



เบอร์โทรศัพท์ 0-5317-5312

เว็บไซต์ <http://www.finance.chiangraipao.go.th>

จดหมายข่าว



กองคลัง

องค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย

วารสารเพื่อการประชาสัมพันธ์ ปีที่ 2 ฉบับที่ 7 ประจำเดือนกรกฎาคม 2560

ประมวลภาพร่วมกิจกรรม

กองคลัง

คณะผู้บริหาร อบจ.เชียงราย ร่วมบันทึกเทปถวายพระพรสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวมหาวชิราลงกรณ บดินทร - เทพยวารากร รัชกาลที่ 10 เนื่องในโอกาสสมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา 65 พรรษา 28 กรกฎาคม 2560 ณ NBT สถานีวิทยุโทรทัศน์ เชียงใหม่ สำนักงานประชาสัมพันธ์เขต 3



เบอร์โทรศัพท์ 0-5317-5312

เว็บไซต์ <http://www.finance.chiangraipao.go.th>

จดหมายข่าว



กองคลัง

องค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย

วารสารเพื่อการประชาสัมพันธ์ ปีที่ 2 ฉบับที่ 7 ประจำเดือนกรกฎาคม 2560

ประมวลภาพร่วมกิจกรรม

กองคลัง

ร่วมกิจกรรมออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่แข็งแรง ตามนโยบายของรัฐบาล ทุกวันพุธ ของ อบจ.เชียงราย



เบอร์โทรศัพท์ 0-5317-5312

เว็บไซต์ <http://www.finance.chiangraipao.go.th>

จดหมายข่าว



กองคลัง

องค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย

วารสารเพื่อการประชาสัมพันธ์ ปีที่ 2 ฉบับที่ 7 ประจำเดือนกรกฎาคม 2560

เกร็ดความรู้ท้ายฉบับ

กองคลัง

ดูแลตัวเองอย่างไร “เมื่อเป็นเบาหวาน...”

เบาหวาน เป็นภาวะที่ร่างกายไม่สามารถนำอาหารที่รับประทานเข้าไปแล้วไปใช้ได้
อย่างเหมาะสม โดยปกติแล้วอาหารที่ทานเข้าไปจะย่อย และเปลี่ยนเป็นน้ำตาลที่กระเพาะ
และลำไส้ ซึ่งน้ำตาลจะเข้าสู่กระแสเลือด และเลือดจะนำน้ำตาลไปเข้าสู่เซลล์ต่าง ๆ
ในร่างกาย แต่ถ้าร่างกายผลิตอินซูลินได้น้อย หรือไม่ได้เลย หรือไม่สามารถใช้อินซูลินได้
อย่างเหมาะสม น้ำตาลก็จะอยู่ในกระแสเลือด นั้นหมายความว่า **คุณเป็นโรค “เบาหวาน”**

1. ควบคุมอาหารประเภทแป้ง และของหวาน

2. ออกกำลังกายเป็นประจำ

3. ควบคุมน้ำหนัก

4. ไม่สูบบุหรี่ ไม่ดื่มสุรา

5. กินยา และฉีดอินซูลิน รักษาเบาหวานตามแผนการรักษาสม่ำเสมอ

6. รักษาโรคอื่นๆ ที่พบร่วมด้วย เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคไขมันในเลือดผิดปกติ

รวมทั้งภาวะแทรกซ้อนของโรค

7. พบแพทย์ตามนัดอย่างสม่ำเสมอ เพื่อประเมิน และปรับเปลี่ยนแผนการรักษา

ให้เหมาะสม

8. ตรวจน้ำตาลในเลือดเพื่อประเมินผลการควบคุมเบาหวานด้วยตนเองที่บ้าน

9. หมั่นดูแลสุขภาพตนเอง ได้แก่ สุขภาพทั่วไป และสุขภาพเท้า

10. เรียนรู้เรื่องโรคเบาหวาน และการดูแลรักษาตนเองในภาวะทั่วไป และในภาวะ

พิเศษ เช่น เมื่อเจ็บป่วย เมื่อเดินทาง หรือในงานเลี้ยง

11. นอนพักผ่อนให้เพียงพอ

*ที่มา : ศูนย์เรียนรู้สุขภาพะ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
เรียบเรียงข้อมูลบางส่วนจาก หนังสือคู่มือการดูแลผู้ป่วยโรคเบาหวาน*

เบอร์โทรศัพท์ 0-5317-5312

เว็บไซต์ <http://www.finance.chiangraipao.go.th>