



แข่งขันเรือยาวประเพณี

ชิงถ้วยพระราชทาน

สับฉมประเพณี สร้าจากมรดกดี รมย์ใจกัน



วารสารเทศบาล

นครพิษณุโลก

เอกสารเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ ปีที่ 39 ฉบับประจำเดือน กันยายน 2569

www.phsmun.go.th

ถ้อยแถลง



การพัฒนาเมืองไม่ใช่แค่การก่อสร้างหรือปรับปรุงพื้นที่เท่านั้น แต่ต้องครอบคลุมถึงการส่งเสริมเศรษฐกิจ การสร้างโอกาสให้ประชาชน การดูแลคุณภาพชีวิต การส่งเสริมวิถีชีวิตดั้งเดิม และศิลปวัฒนธรรมตลอดจนการเปิดพื้นที่ให้ทุกภาคส่วนได้มีส่วนร่วมในการพัฒนาเมืองไปด้วยกัน

นายศิริชิน หาญพิทักษ์พงศ์

นายกเทศมนตรีนครพิชัยโลก

วารสารฉบับนี้จึงขอนำเสนอเรื่องราวการทำงานของเทศบาลนครพิชัยโลกในหลากหลายมิติ ทั้งการจัดงานแข่งขันเรือยาวประเพณีชิงถ้วยพระราชทาน จังหวัดพิชัยโลก ประจำปี 2569 ซึ่งเป็นกิจกรรมสำคัญ ที่สะท้อนคุณค่าของประเพณีและอัตลักษณ์ของเมือง การมอบใบประกาศเกียรติคุณแก่ผู้ประกอบการที่ผ่านมาตรฐานโรงแรมสีเขียว เพื่อส่งเสริมการประกอบกิจการที่คำนึงถึงสิ่งแวดล้อม ตลอดจนการส่งเสริมอาชีพสำหรับเด็กและเยาวชน เพื่อสร้างทักษะและโอกาสในการต่อยอดในอนาคต

ขณะเดียวกัน ภารกิจของเทศบาลยังครอบคลุมถึงการดูแลประชาชนในยามเกิดเหตุเดือดร้อน เช่น การให้ความช่วยเหลือผู้ประสบอัคคีภัย ซึ่งเป็นอีกหนึ่งบทบาทสำคัญของหน่วยงานท้องถิ่นในการบรรเทาความเดือดร้อนและดูแลประชาชนในพื้นที่

สำหรับรายงานพิเศษประจำฉบับนี้ นำเสนอเรื่อง “**หนองตาเหี่ยมกับการพัฒนาพื้นที่สาธารณะบนเวทีรับฟังความคิดเห็นของประชาชน**” ซึ่งสะท้อนอีกมิติหนึ่งของการพัฒนาเมือง นั่นคือการรับฟังข้อมูล ความคิดเห็น และข้อเสนอแนะจากประชาชนและชุมชนในพื้นที่ เพื่อนำไปประกอบการพิจารณา และดำเนินงานในขั้นตอนต่อไป

ทุกเรื่องราวที่นำเสนอในวารสารฉบับนี้ ล้วนเป็นส่วนหนึ่งของภารกิจที่เทศบาลนครพิชัยโลกดำเนินงานร่วมกับประชาชน ชุมชน และหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง โดยมุ่งให้ประชาชนได้รับข้อมูลข่าวสารที่ถูกต้อง ติดตามการทำงานของเทศบาลได้อย่างต่อเนื่อง และมีส่วนร่วมกับการพัฒนาเมืองพิชัยโลกในทุกมิติ

นายศิริชิน หาญพิทักษ์พงศ์

นายกเทศมนตรีนครพิชัยโลก



Contents



คณะผู้จัดทำ



2
ถ้อยแถลง

4-5 สก๊อปพิเศษ



6-7
แฉวงคนเทศบาล



8
รายงานพิเศษ



9 ข่าวประชาสัมพันธ์



11
ติดต่อเรื่องภาษีออนไลน์
ง่าย ๆ

เจ้าของ
ที่ปรึกษา

นายศิริชิน หาญพิทักษ์พงศ์
นางปิยนารถ ศิริเจริญพันธ์
นางสุวิมล ปราบศรีภูมิ
นายวิทยา อ่อนแก้ว
นายเรืองเกียรติ วัฒนกุลชัย
จ.อ. จตุรวัฒน์ ผลเกิด
นางอรรณฎา เนตรผสม
ส.ต.ท.บรรเทิง ยวนแห้ว
นายมนทล มณธรรมวารี

กองบรรณาธิการ

นายทัศนัย สิงห์โตทอง
นางสุธาลักษณ์ สุรวัดมนตรี
นางสาวพัทธ์หทัย เกตุทิพย์
นางสาวน้ำเพชร มีพวง
นายประกาศศักดิ์ สิงห์โตเกษม
นางสาวณัฐธิยา จันทบาล
นายวิทยา ตันเจริญ

เทศบาลนครพิษณุโลก

นายกเทศมนตรีนครพิษณุโลก
รองนายกเทศมนตรีนครพิษณุโลก
รองนายกเทศมนตรีนครพิษณุโลก
รองนายกเทศมนตรีนครพิษณุโลก
รองนายกเทศมนตรีนครพิษณุโลก
ปลัดเทศบาลนครพิษณุโลก
รองปลัดเทศบาลนครพิษณุโลก
รองปลัดเทศบาลนครพิษณุโลก
รองปลัดเทศบาลนครพิษณุโลก

ผู้อำนวยการกองยุทธศาสตร์และงบประมาณ
หัวหน้าฝ่ายบริการและเผยแพร่วิชาการ
หัวหน้างานประชาสัมพันธ์
หัวหน้างานบริการและเผยแพร่วิชาการ
ผู้ช่วยนักประชาสัมพันธ์
ผู้ช่วยนักประชาสัมพันธ์
พนักงานจ้างทั่วไป

งานประชาสัมพันธ์ ฝ่ายบริการและเผยแพร่วิชาการ
กองยุทธศาสตร์และงบประมาณ

สำนักงานเทศบาลนครพิษณุโลก

1299 ถนนบรมไตรโลกนาถ 2 ต.ในเมือง อ.เมือง จ.พิษณุโลก 65000
โทรศัพท์ 055-983221-28 โทรสาร 055-983332

หมายเลขโทรศัพท์ภายใน

สำนักทะเบียนท้องถิ่น	055-983221-28 ต่อ 113,114 ,115
สถานีดับเพลิง	055-258000 หรือ 199
งานเทศกิจ	055-253008
ศูนย์รับเรื่องร้องทุกข์	055-983221-28 ต่อ 101
หอสมุดเทศบาล	055-242078 / 055-241458
ศูนย์ ICT	055-251176
กองสวัสดิการสังคม	055-983221-28 ต่อ 104
สำนักปลัดเทศบาล	055-983221-28 ต่อ 217
หน้าห้องนายกเทศมนตรี	055-983221-28 ต่อ 201
กองยุทธศาสตร์และงบประมาณ	055-983221-28 ต่อ 302
สำนักคลัง	055-983221-28 ต่อ 2205,2216
สำนักช่าง	055-983221-28 ต่อ 2224
สำนักการศึกษา	055-983221-28 ต่อ 3318
สำนักสาธารณสุขฯ	055-983221-28 ต่อ 3323
กองการประปา	055-983221-28 ต่อ 3307
กองการเจ้าหน้าที่	055-983221-28 ต่อ 311
แจ้ง ท่อแตก น้ำไหล	055-322745





ลายน้ำแห่งอิสรภาพ กับประเพณีที่หล่อเลี้ยงเมืองพิษณุโลก

การแข่งขันเรือยาวประเพณีชิงถ้วยพระราชทานเป็นหนึ่งในประเพณีสำคัญของจังหวัดพิษณุโลก ที่สืบทอดมาอย่างยาวนาน นอกจากสะท้อนภูมิปัญญาและวิถีชีวิตที่ผูกพันกับลำน้ำน่านแล้ว ยังเป็นกิจกรรม ที่ช่วยส่งเสริมการท่องเที่ยวและกระตุ้นเศรษฐกิจของเมืองในช่วงเทศกาลสำคัญของทุกปี

ระหว่างวันที่ 16 ถึง 20 กันยายน 2569 จังหวัดพิษณุโลกร่วมกับเทศบาลนครพิษณุโลกและภาคีเครือข่าย จัดการแข่งขันเรือยาวประเพณีชิงถ้วยพระราชทาน ประจำปี 2569 ณ ลำน้ำน่าน หน้าวัดพระศรีรัตนมหาธาตุวรมหาวิหาร ซึ่งจังหวัดพิษณุโลกได้รับพระมหากรุณาธิคุณจาก พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว พระราชทานถ้วยรางวัลสำหรับการแข่งขันเรือยาวใหญ่ ประเภท ก. (ฝีพายตั้งแต่ 41 คน ไม่เกิน 55 คน) โดยในพิธีเปิดมีการจัดขบวนอัญเชิญถ้วยพระราชทานทางน้ำอย่างสมพระเกียรติ สร้างความภาคภูมิใจแก่ชาวพิษณุโลกและผู้ร่วมงานเป็นอย่างยิ่ง

โดยปีนี้จัดการแข่งขันรวม 8 ประเภท ได้แก่

1. เรือยาวใหญ่ (ฝีพายตั้งแต่ 41 คน ไม่เกิน 55 คน)
2. เรือยาวกลาง (ฝีพายตั้งแต่ 31 คน ไม่เกิน 40 คน)
3. เรือยาวเล็ก ประเภท ก. (ฝีพายไม่เกิน 30 คน)
4. เรือยาวเล็ก ภายในจังหวัดพิษณุโลก (ฝีพายไม่เกิน 30 คน)
5. เรือสิ่งสองแคว 7 ฝีพาย ประเภทเชื่อมความสัมพันธ์ระหว่างท้องถิ่น
6. เรือจิ๋ว (12 ฝีพาย)
7. เรือยาวเล็ก ประเภท ก.2 (ฝีพายไม่เกิน 30 คน)
8. เรือท้องถิ่น (3 ฝีพาย)



การแข่งขันครั้งนี้เปิดพื้นที่ให้เรือหลากหลายประเภทได้ร่วมสร้างสีสันบนลำน้ำน่าน พร้อมสืบสานขนบธรรมเนียมที่เป็นเอกลักษณ์ของจังหวัดพิษณุโลกควบคู่กับการแข่งขันกีฬา

ตลอด 5 วันของงาน ยังมีกิจกรรมที่เชื่อมโยงประเพณีกับการท่องเที่ยว ทั้งพิธีรดน้ำศพพ่อเรือ พิธีถวายผ้าป่าหัวเรือและผ้าห่มพระพุทธชินราช ตลาดสินค้า OTOP อาหารและของดีเมืองพิษณุโลก การแสดงของเด็กและเยาวชน รำวงย้อนยุค การแสดงลิเกจากคณะโนรีกรทอง เพชรน้ำหนึ่ง รวมถึงการแสดงโดรนประกอบแสงเสียง **“วิพิธทัศนาบนลำน้ำ น่านนทราศรีตรธา”** ในช่วงค่ำของวันที่ 18 และ 19 กันยายน จากองค์การบริหารส่วนจังหวัดพิษณุโลก

นายศิริชิน หาญพิทักษ์พงศ์ นายกเทศมนตรีนครพิษณุโลก กล่าวว่า การแข่งขันเรือยาวนอกจากเป็นการสืบสานประเพณีและวัฒนธรรมอันเป็นอัตลักษณ์ของจังหวัดพิษณุโลกแล้ว ยังเป็นกิจกรรมสำคัญในการส่งเสริมการท่องเที่ยววัฒนธรรมและกระตุ้นเศรษฐกิจในพื้นที่ โดยเทศบาลนครพิษณุโลกพร้อมร่วมมือกับทุกภาคส่วนในการจัดงานให้เกิดความประทับใจแก่ประชาชนและนักท่องเที่ยว

ความร่วมมือของจังหวัดพิษณุโลก วัดพระศรีรัตนมหาธาตุวรมหาวิหาร เทศบาลนครพิษณุโลก องค์การบริหารส่วนจังหวัดพิษณุโลก มหาวิทยาลัยนเรศวร และเครือข่ายด้านวัฒนธรรม สะท้อนให้เห็นว่าการแข่งขันเรือยาวไม่ได้เป็นเพียงการแข่งขันกีฬา แต่ยังเป็นเวทีที่เชื่อมโยงสายน้ำ ประเพณี และผู้คนเข้าด้วยกัน พร้อมต้อนรับนักท่องเที่ยวให้ได้สัมผัสเสน่ห์ของเมืองพิษณุโลกอย่างต่อเนื่อง





สรุปผลการแข่งขันเรือยาวประเพณีชิงถ้วยพระราชทาน จังหวัดพิษณุโลก ประจำปี 2569

เรือยาวใหญ่ (41-55 ฝีพาย)

รางวัลชนะเลิศ เรือเทพหัตถ์สินทร์ 31
รองชนะเลิศอันดับ 1 เรือพญาชาละวันสิงห์ลิโอ 1
รองชนะเลิศอันดับ 2 เรือเทพนรสิงห์ 88
รางวัลชมเชย เรือภัทรนคร ป.ใบกล้วย

เรือยาวกลาง (31-40 ฝีพาย)

รางวัลชนะเลิศ เรือเทพหัตถ์สินทร์ 31
รองชนะเลิศอันดับ 1 เรือสิงห์ล้านช้างเก้าล้านโฆษณามาชาบาลัม
รองชนะเลิศอันดับ 2 เรือโขงเอกราชา
รางวัลชมเชย เรือจักรนารายณ์ 88

เรือยาวเล็ก ประเภท ก. (ไม่เกิน 30 ฝีพาย)

รางวัลชนะเลิศ เรือเพชรพญักษ์ นายห้างนิคพุลทวี
รองชนะเลิศอันดับ 1 เรือสิงห์เก้าล้านเรืองแสงพิจิตรนาวา
รองชนะเลิศอันดับ 2 เรือชาละวันสิงห์ลิโอ 3
รางวัลชมเชย เรือเทพวิษณุ

เรือยาวเล็ก ภายในจังหวัดพิษณุโลก (ไม่เกิน 30 ฝีพาย)

รางวัลชนะเลิศ เรือพนทเทพนันทน์ TT Gold
รองชนะเลิศอันดับ 1 เรือพรหลวงพ่อดำ
รองชนะเลิศอันดับ 2 เรือ ขวรัชชาทิทยา
รางวัลชมเชย เรือเทพหัตถ์สินทร์ 31



เรือสิงห์สองแคว 7 ฝีพาย

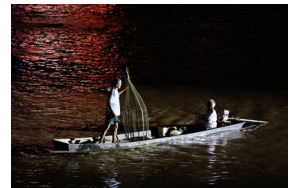
รางวัลชนะเลิศ อบต.ไผ่ล้อม 1
รองชนะเลิศอันดับ 1 อบต.ไผ่ล้อม 2
รองชนะเลิศอันดับ 2 เรือเทศบาลตำบลท่าทอง 2
รางวัลชมเชย เรือเทศบาลตำบลท่าทอง 1

เรือจิว (12 ฝีพาย)

รางวัลชนะเลิศ เรือแสงธาดา บึงเวียนการเกษตร
รองชนะเลิศอันดับ 1 เรือเทพวิภากร
รองชนะเลิศอันดับ 2 เรือพยัคฆ์นาวิเพชรฤทัย
รางวัลชมเชย พรมภัทรศิษย์ปู่โสม
เรือยาวเล็ก ประเภท ก.2 (ไม่เกิน 30 ฝีพาย)
รางวัลชนะเลิศ เรือเทพอัมรินทร์
รองชนะเลิศอันดับ 1 เรือพรวิภาชทรัพย์ไพศาล
รองชนะเลิศอันดับ 2 เรือพรประสิทธิ์พรหลวงพ่อดำ
รางวัลชมเชย เรือศิษย์หลวงปู่โสม 12 ราศรี

เรือทองถิ่น (3 ฝีพาย)

รางวัลชนะเลิศ ได้แก่ เรือกล้วยตากน้องเอื้อง 1
รองชนะเลิศอันดับ 1 เรือเพชรนาคิน
รองชนะเลิศอันดับ 2 เรือเพชรฮิโป
รางวัลชมเชย เรือกล้วยตากน้องเอื้อง 2



แวดวงเทศบาล



จัดแข่งขันกีฬาแบดมินตันด้านยาเสพติด



29 ส.ค. 2569 นายศิริชิน หาญพิทักษ์พงศ์ นายกเทศมนตรีนครพิษณุโลก เป็นประธานเปิดการแข่งขันกีฬาแบดมินตันเทศบาลนครพิษณุโลก ด้านยาเสพติด ประจำปี 2569 ณ สนามกีฬาแบดมินตันเทศบาลนครพิษณุโลก เพื่อส่งเสริมให้เด็ก เยาวชน และประชาชนออกกำลังกาย ห่างไกลยาเสพติด แข่งขัน 4 รุ่นอายุ ได้แก่ ไม่เกิน 10, 12, 14 และ 16 ปี ทั้งประเภทเดี่ยว และคู่ผสม โดยได้รับการสนับสนุนจากสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทย



มอบเกียรติบัตรโรงแรมสีเขียว และมาตรฐานสุขาภิบาลอาหาร SAN 72 แห่ง



28 ส.ค.69 นายศิริชิน หาญพิทักษ์พงศ์ นายกเทศมนตรีนครพิษณุโลก มอบหมายให้ นายวิทยา อ่อนแก้ว เป็นประธานมอบโล่ประกาศเกียรติคุณโรงแรมสีเขียว (Green Hotel) และป้ายรับรองมาตรฐานสุขาภิบาลอาหาร (SAN) แก่สถานประกอบการและหน่วยงานที่ผ่านเกณฑ์ รวม 72 แห่ง แบ่งเป็น Green Hotel 13 แห่ง และ SAN 59 แห่ง ครอบคลุมโรงเรียน โรงแรม โรงพยาบาล และห้างสรรพสินค้า เพื่อยกระดับมาตรฐานสิ่งแวดล้อมและสุขอนามัยในพื้นที่ผู้สูงวัยเรียนรู้สู่เมืองยั่งยืน

ลงพื้นที่ช่วยเหลือผู้ประสบเหตุเพลิงไหม้ถนน



4 ก.ย.69 นายศิริชิน หาญพิทักษ์พงศ์ นายกเทศมนตรีนครพิษณุโลก พร้อมคณะผู้บริหาร สมาชิกสภาเทศบาล และเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้อง ลงพื้นที่ตรวจสอบบ้านเรือนที่ได้รับผลกระทบจากเหตุเพลิงไหม้บริเวณถนนประชาอุทิศ พร้อมมอบเครื่องอุปโภคบริโภคและสิ่งของจำเป็นเพื่อบรรเทาความเดือดร้อนเบื้องต้น รวมทั้งประเมิน ความเสียหาย เพื่อบริหารจัดการให้ความช่วยเหลือและฟื้นฟู ซึ่งได้มอบเงินช่วยเหลือให้กับผู้ประสบภัยตามหลักเกณฑ์เรียบร้อยแล้วเมื่อวันที่ 24 ก.ย.69



แวดวอง กบ เทศบาล



เปิดโครงการเยาวชนสร้างศิลป์ เสริมทักษะอาชีพ สร้างรายได้



5 ก.ย.69 นายศิริชิน หาญพิทักษ์พงศ์ นายกเทศมนตรีนครพิษณุโลก เป็นประธานเปิดโครงการ “เยาวชนสร้างศิลป์ ถักทอสายใย สร้างรายได้ด้วยเครื่องประดับแฮนด์เมด” ณ ห้องประชุมจุฬามณี 4 สำนักงานเทศบาลนครพิษณุโลก เพื่อส่งเสริมทักษะด้านศิลปะการออกแบบและการทำเครื่องประดับแฮนด์เมด การสร้างแบรนด์ ให้แก่เด็กและเยาวชนในเขตเทศบาลจำนวน 100 คน โดยมีมู๋ต๋อยอดสู่อชีพและสร้างรายได้เสริมระหว่างเรียน ทั้งนี้ โครงการได้รับการสนับสนุนงบประมาณจากบ้านพักเด็กและเยาวชนจังหวัดพิษณุโลก



เทศบาลนครพิษณุโลก ส่งมอบแว่นสายตาเด็กนักเรียน 272 คน เพิ่มโอกาสการเรียนรู้

วันที่ 10 กันยายน 2569 นายศิริชิน หาญพิทักษ์พงศ์ นายกเทศมนตรีนครพิษณุโลก พร้อมด้วยคณะผู้บริหารและหัวหน้าส่วนราชการ ร่วมส่งมอบแว่นสายตาให้แก่เด็กนักเรียนจากโรงเรียนในสังกัดเทศบาลทั้ง 5 แห่ง จำนวน 272 คน ตามโครงการคัดกรองความผิดปกติทางสายตาและจัดบริการแว่นตาเด็ก เพื่อให้เด็กนักเรียนที่ตรวจพบความผิดปกติทางสายตาได้รับแว่นสายตาที่เหมาะสม ช่วยให้มองเห็นได้ชัดเจนยิ่งขึ้น และเพิ่มโอกาสในการเรียนรู้ได้อย่างเต็มศักยภาพ โดยโครงการดังกล่าวได้รับการสนับสนุนงบประมาณจากสำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ (สปสช.) เขต 2 พิษณุโลก ผ่านกองทุนหลักประกันสุขภาพในระดับท้องถิ่นหรือพื้นที่





รายงาน พิเศษ

หนองตาเทียมกับการพัฒนาพื้นที่สาธารณะ บนเวทีรับฟังความคิดเห็นของประชาชน



การพัฒนาพื้นที่สาธารณะเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับการใช้ประโยชน์ของประชาชนในระยะยาว จึงต้องอาศัยทั้งการบูรณาการของหน่วยงานที่เกี่ยวข้องและการรับฟังความคิดเห็นจากผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย ในพื้นที่ เพื่อให้ข้อมูลและข้อเสนอแนะถูกนำไปประกอบการดำเนินงาน

เมื่อวันที่ 22 กันยายน 2569 เวลา 13.30 น. ณ สวนเฉลิมพระเกียรติ 80 พรรษา (เรือนแพ) นายศิริชิน หาญพิทักษ์พงศ์ นายกเทศมนตรีนครพิชญ์โลก ร่วมกับสำนักงานโยธาธิการและผังเมือง จังหวัดพิษณุโลก นำโดย นายถาวร ถิ่นโตเขต สถาปนิกชำนาญการพิเศษ ซึ่งบรรยายละเอียดโครงการพัฒนาพื้นที่และปรับปรุงภูมิทัศน์สวนสาธารณะเฉลิมพระเกียรติ บริเวณหนองตาเทียม ให้ประธานชุมชนและประชาชนในพื้นที่รับทราบแนวคิด รูปแบบ และรายละเอียดของโครงการ พร้อมเปิดโอกาสให้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นและข้อเสนอแนะ โดยมีคณะผู้บริหาร สมาชิกสภาเทศบาลและเจ้าหน้าที่สำนักช่าง เทศบาลนครพิษณุโลก เข้าร่วม

โครงการดังกล่าวเป็นโครงการของกรมโยธาธิการและผังเมือง ซึ่งดำเนินการในพื้นที่สาธารณะบางส่วนที่เทศบาลนครพิษณุโลกดูแลรับผิดชอบ และดำเนินการควบคู่กับโครงการก่อสร้างถนนตามผังเมืองรวมสาย ฉ 1 โดยมีการปรับขอบเขตสวนสาธารณะเดิมให้สอดคล้องกับขอบเขตแปลงที่ดินราชพัสดุ ผ่านการประสานความร่วมมือระหว่างหน่วยงานที่เกี่ยวข้องและกระบวนการรับฟังความคิดเห็นของประชาชน เป้าหมายของโครงการคือพัฒนาพื้นที่และปรับปรุงภูมิทัศน์ให้รองรับการใช้งานของประชาชนหลากหลายกลุ่ม รวมถึงผู้สูงอายุ พร้อมคำนึงถึงการเพิ่มพื้นที่สีเขียว การจัดพื้นที่สำหรับกิจกรรมสาธารณะ และการออกแบบพื้นที่ให้สอดคล้องกับสภาพภูมิอากาศที่เปลี่ยนแปลง โดยข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะจากประชาชนที่เข้าร่วมประชุมจะเป็นส่วนหนึ่งของข้อมูลประกอบการดำเนินงานในขั้นตอนต่อไป





ข่าวประชาสัมพันธ์



เคเบิลใต้ดิน อีกก้าวของการพัฒนาเมืองที่เดินคู่กับการมีส่วนร่วม

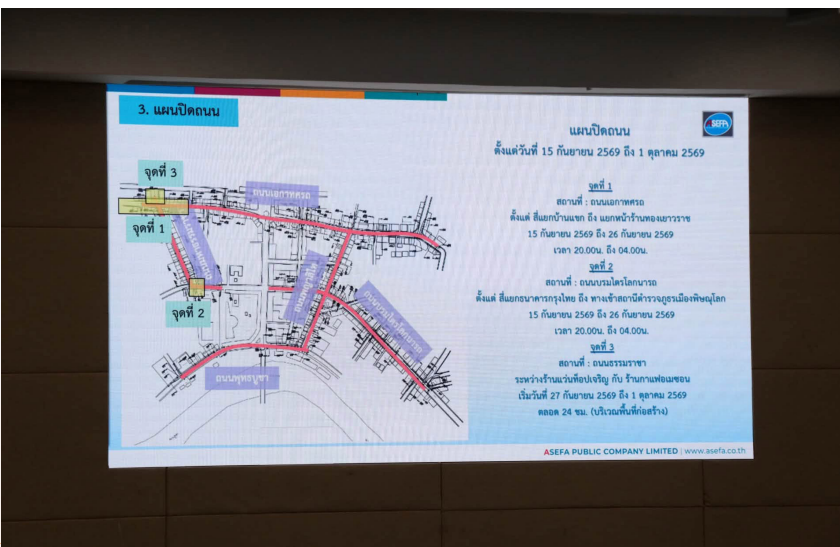
การพัฒนาโครงสร้างพื้นฐานของเมืองต้องคำนึงถึงผลกระทบต่อการใช้ชีวิตของประชาชนควบคู่กัน เทศบาลนครพิษณุโลกจึงให้ความสำคัญกับการสื่อสารข้อมูลและเปิดโอกาสให้ทุกภาคส่วนร่วมรับรู้และเสนอข้อคิดเห็นก่อนการดำเนินงานในแต่ละช่วงของโครงการ

เมื่อวันที่ 8 กันยายน 2569 นายศิริชิน หาญพิทักษ์พงศ์ นายกเทศมนตรีนครพิษณุโลก เป็นประธานการประชุมชี้แจงแผนดำเนินงานโครงการก่อสร้างปรับปรุงระบบจำหน่ายไฟฟ้าเคเบิลใต้ดิน ณ ห้องประชุมจุฬามณี 4 สำนักงานเทศบาลนครพิษณุโลก โดยมีคณะผู้บริหาร สมาชิกสภาเทศบาล ผู้แทนสถานีตำรวจภูธรเมืองพิษณุโลก ประชาชนผู้ประกอบการ และผู้เกี่ยวข้องเข้าร่วมรับฟังรายละเอียดโครงการ

โครงการดังกล่าวเป็นความร่วมมือระหว่างเทศบาลนครพิษณุโลกและการไฟฟ้าส่วนภูมิภาค ภายใต้บันทึกข้อตกลงความร่วมมือในการปรับปรุงระบบจำหน่ายไฟฟ้าเป็นเคเบิลใต้ดิน เพื่อยกระดับโครงสร้างพื้นฐานด้านไฟฟ้า ปรับปรุงภูมิทัศน์เมือง และเพิ่มความปลอดภัยให้แก่ประชาชน โดยปัจจุบันโครงการมีความคืบหน้าแล้ว ร้อยละ 68

ในการประชุม ผู้รับจ้างได้ชี้แจงแผนการดำเนินงาน มาตรการลดผลกระทบระหว่างการก่อสร้าง และเปิดเวทีให้ประชาชนกับผู้ประกอบการร่วมเสนอข้อคิดเห็น เพื่อนำไปปรับใช้ในการดำเนินงานให้เหมาะสมกับสภาพพื้นที่มากที่สุด

การดำเนินโครงการครั้งนี้สะท้อนแนวทางการพัฒนาเมืองที่ให้ความสำคัญทั้งการยกระดับระบบสาธารณูปโภค การจัดการผลกระทบระหว่างการก่อสร้าง และการมีส่วนร่วมของประชาชน เพื่อให้การพัฒนาโครงสร้างพื้นฐานเกิดประโยชน์ต่อเมืองและคุณภาพชีวิตของคนพิษณุโลกในระยะยาว



เคล็ด(ไม่)ลับ...สุขภาพดี

สมุนไพรในครัวเรือนเป็นยา : ฟักทอง (Pumpkin)

โดย.....เภสัชกรหญิงดาราวรรณ ตันรัตนวงศ์



ฟักทองแบ่งออกเป็น 2 ตระกูล ตระกูลแรกก็คือ ตระกูลฟักทองอเมริกัน (Pumpkin) ผลใหญ่ เนื้อนุ่ม และตระกูลสควอช (Squash) ซึ่งได้แก่ฟักทองไทย และฟักทองญี่ปุ่น ฟักทองยังเป็นอาหารเพื่อสุขภาพของผู้ที่ต้องการลดน้ำหนักอีกด้วย เพราะฟักทองมีกากใยที่สูงมาก มีแคลอรีและไขมันน้อย จึงเหมาะกับผู้ที่ต้องการ ลดน้ำหนักและควบคุมน้ำหนักได้เป็นอย่างดี เพียงแค่รับประทาน ฟักทองหนึ่งถ้วยหรือ 3 กรัม จะทำให้ร่างกายรู้สึกอิ่มได้นานขึ้น

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Cucurbita moschata* Duchesne

ชื่อสามัญ : Pumpkin, Cushaw, Winter squash

ลักษณะภายนอกของเครื่องยา :

ฟักทองเป็นพืชล้มลุกปีเดียว ต้นเป็นเถาเลื้อยไปตามดินและมีหนวดยาว ที่ข้อปลายหนวดแยก 3 - 4 แฉก ลำต้นอ่อนมักเป็น 5 เหลี่ยม หรือกลม ใบมีขน คายมีอยู่ทั่วไป เนื้อใบนิ่ม ใบรูปร่างคล้ายรูป 5 - 7 แฉก หรือรูปร่างเกือบกลม ริมใบมีหยักเว้าลึก 5 - 7 หยัก ใบกว้าง 10 - 20 ซม. ยาว 15 - 30 ซม. ดอกมีดอกตัวเมียและดอกตัวผู้ ผลมีรูปร่างและขนาดแตกต่างกันตามพันธุ์ อาจมีรูปร่างตั้งแต่กลมจนถึงค่อนข้างแบน ผิวมักเป็นตุ่มนูนและหยักเป็นร่อง เนื้อในผลมีสีเหลืองจนถึงเหลือง อมส้ม เหลืองอมเขียว เมล็ดมีจำนวนมาก รูปร่างคล้ายรูปไข่แบน

สารสำคัญ : คิวเคอร์บิทิน (Cucurbitine) ในเมล็ดฟักทอง มีฤทธิ์ขับพยาธิ นอกจากนั้นในเมล็ดฟักทองยังมีกรดไขมัน ไม่อิ่มตัวชนิดโอเมก้า-3 และ โอเมก้า-6 สูง ได้แก่ กรดไลโนเลอิก (Linoleic acid), กรดโอเลอิก (Oleic acid), กรดปาล์มมิติก (Palmitic acid) และกรดสเตียริก (Stearic acid) มีฤทธิ์ป้องกันการแข็งตัวของหลอดเลือดและปกป้องตับ

การศึกษาทางเภสัชวิทยา : เมล็ดฟักทองมีฤทธิ์ขับพยาธิ ปกป้องตับ ต้านเชื้อจุลินทรีย์

ฟักทองอุดมไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุมากมายที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย เช่น วิตามินเอสูงมาก วิตามินบี 1 วิตามินบี 2 วิตามินบี 3 วิตามินบี 5 วิตามินบี 6 วิตามินซี วิตามินอี ธาตุฟอสฟอรัส ธาตุแคลเซียม ธาตุโพแทสเซียม ธาตุโซเดียม ธาตุแมกนีเซียม ธาตุเหล็ก ซิงค์ เป็นต้น

เนื้อฟักทองมีเบต้าแคโรทีนสูง ที่ร่างกายนำไปสร้างเป็นวิตามินเอ ช่วยบำรุงสายตาและการมองเห็นในเวลากลางคืน เสริมภูมิคุ้มกัน ช่วยบำรุงเนื้อเยื่อผิวและต้านทานการติดเชื้อสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยปกป้องเซลล์ และลดความเสี่ยงการเกิดโรคเรื้อรัง

การดูดซึม : เนื่องจากเบต้าแคโรทีนละลายได้ดีในไขมัน การนำฟักทองไปประกอบอาหารที่มีน้ำมันหรือไขมันเล็กน้อยจะช่วยให้ร่างกายดูดซึมได้ดียิ่งขึ้น

สรรพคุณสมุนไพรไทย :

เมล็ด ขับพยาธิตัวตืด ขับปัสสาวะ และ บำรุงร่างกาย

ราก บำรุงร่างกาย แก้ไอ ถอนพิษของฝิ่น

น้ำมันจากเมล็ด บำรุง ประสาท

เยื่อกลางผล พอกแก้ฟกช้ำ แก้ปวดบวมอักเสบ

ข้อบ่งใช้และวิธีใช้ยา : ตามคำแนะนำของกระทรวงสาธารณสุข (สาธารณสุขมูลฐาน)

- ฤทธิ์ขับพยาธิ ใช้เมล็ดฟักทองประมาณ 60 กรัม ทบให้แตก นำมาผสมกับน้ำตาลและนม หรือน้ำที่เติมลงไปจนได้ปริมาณ 500 มิลลิลิตร แบ่งกิน 3 ครั้ง ห่างกันทุก 2 ชั่วโมง หลังให้ยาแล้ว 2 ชั่วโมง รับประทานน้ำมันละหุ่ง ระบายตามเพื่อขับพยาธิที่ตายออก

ข้อควรระวัง :

1. ที่กินผลฟักทองปริมาณมากเป็นอาหารหลักทุกวันอย่างต่อเนื่อง อาจมีอาการตัวเหลือง ตับทำงานผิดปกติได้ จากการได้รับวิตามินเอมากเกินไป เนื่องจากผลฟักทองมีสารเบต้าแคโรทีนในปริมาณมาก ซึ่งเบต้าแคโรทีนเป็นสารตั้งต้นที่ร่างกายนำไปสร้างเป็นวิตามินเอ

2. อาจจะทำให้เกิดอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ ไม่สบายท้องได้ รวมถึงฟักทองนั้นยังมีฤทธิ์อุ่น ไม่เหมาะกับ ผู้ที่กระเพาะร้อน เช่น ผู้ที่มีอาการกระหายน้ำ ปัสสาวะสีเหลือง ท้องผูก มีแผลในช่องปาก เหงือกบวมเป็นประจำ เป็นต้น ซึ่งผู้ที่มีอาการเหล่านี้ไม่ควรรับประทานฟักทองในปริมาณที่มากเกินไปหรือบ่อยเกินไป



ที่มา :

1. <https://medthai.com/%e0%b8%9f%e0%b8%b1%e0%b8%81%e0%b8%97%e0%b8%ad%e0%b8%87/>
2. https://www.rspg.or.th/plants_data/use/color5-10.htm
3. <https://medplant.mahidol.ac.th/pubhealth/cubita.html>





เทศบาลนครพิษณุโลก

ติดต่อเรื่อง ภาษีออนไลน์ ง่าย ๆ ผ่าน LINE

สะดวก
รวดเร็ว
ไม่ต้องเดินทาง



สำนักงานการคลัง เทศบาลนครพิษณุโลก

พร้อมให้บริการประชาชนผ่าน LINE Official Account



บริการด้านภาษี



ขอแก้ไขบัญชีรายการที่ดินและสิ่งปลูกสร้าง



แจ้งเปลี่ยนแปลงการใช้ประโยชน์



ยื่นแบบแสดงรายการภาษีป้าย



ขอผ่อนชำระภาษีที่ดินและสิ่งปลูกสร้าง



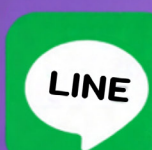
คัดค้านการประเมินภาษี



ขอแจ้งยกเลิกป้าย



สอบถามข้อมูลและปรึกษาเรื่องภาษี



เพิ่มเพื่อน LINE
LINE Official Account
@pdb5634u



ภาษีง่ายๆ ในมือคุณ

สแกนเลย



เทศบาลนครพิษณุโลก | สำนักงานการคลัง



ใส่ใจ
ทุกปัญหา
“เทศบาลทำทันที”



นาย ศิริชิน หาดพิทักษ์พงศ์
นายกเทศมนตรีนครพิษณุโลก

พบปัญหา?
แจ้งได้ ช่วยนิดเดียว



สแกนเลย



น้ำเสีย-ท่อระบายน้ำ

ขยะ

ติดตามข่าวสารเทศบาลนครพิษณุโลก



ID : เทศบาลนครพิษณุโลก



ID : prphsmun



เทศบาลนครพิษณุโลก



งานประชาสัมพันธ์
เทศบาลนครพิษณุโลก



www.phsmun.go.th



วันพฤหัสบดี เวลา 09.00 - 09.40 น.
ทางสถานีวิทยุ สวท. FM.107.25 MHz

วันศุกร์ เวลา 08.00 - 09.00 น.
ทางสถานีวิทยุ สวท. FM.94.25 MHz



โทร. 055-267048

