



# จุดสารสนเทศผู้บริหารการทะเบียนภาค ๙

[www.bora.dopa.go.th/region9](http://www.bora.dopa.go.th/region9)

สำนักบริหารการทะเบียน กรมการปกครอง



นายสุรพิทย์ กิรติบุตร เอกอัครราชทูต ณ กรุงโรม และ ภริยา ได้ให้เกียรติทำบัตรประจำตัวประชาชน ตามโครงการให้บริการจัดทำบัตรประจำตัวประชาชนคนไทยในต่างประเทศ สถานเอกอัครราชทูต ณ กรุงโรม สาธารณรัฐอิตาลี

ในฉบับพบกับ.....

- พิธีเปิดตัวโครงการจังหวัดอัจฉริยะต้นแบบ (Smart Province)
- ประมวลภาพ : โครงการให้บริการจัดทำบัตรประจำตัวประชาชนในต่างประเทศ
- ประมวลภาพ : การประชุมปลัดอำเภอหัวหน้าฝ่ายทะเบียนและบัตร สัญจรจังหวัดตรัง ครั้งที่ ๑
- ประมวลภาพ : โครงการให้บริการจัดทำบัตรประชาชนเคลื่อนที่ (Mobile Unit)
- สารความรู้

ประจำเดือน กันยายน 2556  
E-mail : m00090001@bora.dopa.go.th

# พิธีเปิดตัวโครงการจังหวัดอัจฉริยะต้นแบบ (Smart Province)



นาวาอากาศเอกอนุดิษฐ์ นาคทรพรพ รัฐมนตรีว่าการกระทรวงเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร เป็นประธาน ในพิธีเปิดตัวโครงการจังหวัดอัจฉริยะต้นแบบ จังหวัดนครนายก (Smart Province) เมื่อวันที่ 26 สิงหาคม 2556 ณ ห้องราชพฤกษ์ 3 อาคารสัมมนาราชพฤกษ์ ชลพฤกษ์ รีสอร์ท จังหวัดนครนายก ซึ่งในพิธีเปิดตัวโครงการดังกล่าว ได้มีการจัดงานสัมมนาและนิทรรศการเกี่ยวกับจังหวัดอัจฉริยะต้นแบบ มีผู้ทรงคุณวุฒิเข้าร่วมการสัมมนา อาทิ รัฐมนตรีว่าการกระทรวงเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร ปลัดกระทรวงทุกกระทรวง ผู้ว่าราชการจังหวัดทุก จังหวัด องคกรรัฐวิสาหกิจ และองค์กรภาคเอกชน ฯลฯ

นายอุทัย ศรีนวล หัวหน้าศูนย์บริหารการทะเบียนภาค 9 สาขาจังหวัดตรัง เป็นตัวแทนของจังหวัดตรัง เข้าร่วม สังเกตการณ์ ในงานสัมมนาและเปิดตัวโครงการจังหวัดอัจฉริยะต้นแบบครั้งนี้ด้วย

โครงการจังหวัดอัจฉริยะต้นแบบ เป็นการลงนามบันทึกข้อตกลงความร่วมมือ 3 ฝ่าย ระหว่างกระทรวงมหาดไทย กระทรวงเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร และจังหวัดนครนายก เป้าหมายของโครงการจังหวัดอัจฉริยะ คือ ต้องการให้ประชาชนได้รับความสะดวกและรวดเร็วในการตรวจสอบข้อมูลการให้บริการและ การเข้าถึงข้อมูลส่วนบุคคลของตนเอง ข้อมูลของครอบครัว และข้อมูลอื่นๆ ด้วย "บัตรประชาชน" เพียงใบเดียว ซึ่งผู้มีบัตรประชาชนจะสามารถดำเนินการได้ด้วยตัวเองอย่างครบวงจร

**ประมวลภาพ : โครงการให้บริการจัดทำบัตรประจำตัวประชาชนคนไทยในต่างประเทศ**



นางปภาดา พินสุวรรณ เจ้าหน้าที่ศูนย์บริหารการทะเบียนภาค 9 สาขาจังหวัดพัทลุง เป็นตัวแทน ศูนย์บริหารการทะเบียนภาค 9 สำนักบริหารการทะเบียน ไปปฏิบัติหน้าที่ให้บริการจัดทำบัตรประจำตัวประชาชนในต่างประเทศ สถานเอกอัครราชทูต ณ กรุงโรม สาธารณรัฐอิตาลี

ระหว่างวันที่ 23 กันยายน - 22 ตุลาคม 2566 ในการนี้ นายสุรพิทย์ กิรติบุตร เอกอัครราชทูต และ ภริยา ได้ให้เกียรติทำบัตรเป็นคนแรก ตามโครงการให้บริการทำบัตรประชาชนคนไทยในต่างประเทศ



นางสาวเพ็ญประภา วงษ์โกวิท อัครราชทูตที่ปรึกษาได้ให้เกียรติทำบัตรในครั้งนี้ด้วย

**ประมวลภาพ : การประชุมปลัดอำเภอหัวหน้าฝ่ายทะเบียนและบัตร สัญจรจังหวัดตรัง ครั้งที่ 9**



เมื่อวันที่ 10 กันยายน 2566 นายอุทัย ศรีนวล หัวหน้าศูนย์บริหารการทะเบียนภาค 9 สาขาจังหวัดตรัง ได้รับเกียรติ เป็นเจ้าภาพจัดการประชุมปลัดอำเภอหัวหน้าฝ่ายทะเบียนและบัตร สัญจรจังหวัดตรัง ครั้งที่ 9 ณ ศูนย์บริหารการทะเบียนภาค 9 สาขาจังหวัดตรัง อ.ห้วยยอด จ.ตรัง โดยเจ้าจังหวัดตรัง มอบหมายให้ น.ส. วรณี สรวงพนากุล เจ้าพนักงานปกครองชำนาญการ เป็นประธานการประชุมในครั้งนี้



## โครงการให้บริการจัดทำบัตรประจำตัวประชาชนเคลื่อนที่ (Mobile Unit)

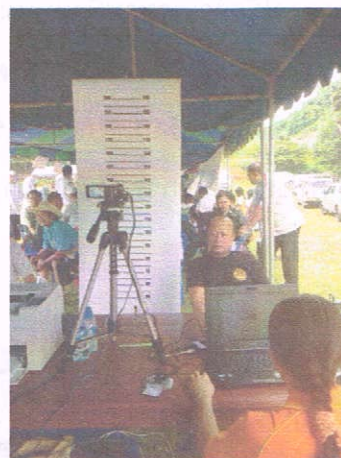
ศูนย์บริหารการทะเบียนภาค 9 สาขาจังหวัดตรัง ร่วมกับ อำเภอวังวิเศษ เข้าร่วมโครงการจังหวัดเคลื่อนที่ ณ โรงเรียนบ้านหนองชุมแสง เมื่อวันที่ 19 กันยายน 2556



ศูนย์บริหารการทะเบียนภาค 9 สาขาจังหวัดปัตตานี ร่วมกับ อำเภอหนองจิก เข้าร่วมโครงการจังหวัดเคลื่อนที่ ณ โรงเรียนบ้านเกาะหม้อแกง เมื่อวันที่ 18 กันยายน 2556 ทั้งนี้ นายเถกิงศักดิ์ ยกศิริ ปลัดจังหวัดปัตตานี ได้ให้เกียรติตรวจเยี่ยมชุดปฏิบัติงานในวันดังกล่าว



ศูนย์บริหารการทะเบียนภาค 9 สาขาจังหวัดยะลา ร่วมกับ อำเภอบันนังสตา เข้าร่วมโครงการจังหวัดเคลื่อนที่ ณ ลานกีฬาอเนกประสงค์ ม.1 ต.ถ้ำทะเล เมื่อวันที่ 19 กันยายน 2556



# สารน่ารู้

.....เพื่อสุขภาพ

## 6 วิธีป้องกันอาการไอ้ย ปวดหลังจ้ง

ในช่วยอายุใดอายุหนึ่งของชีวิตแทบทุกคนมักจะต้องเจอกับปัญหาปวดหลังกันทั้งนั้น อยากรู้วิธีป้องกันอาการปวดหลัง วิธีแก้อาการเบื้องต้น หรือวิธีคลายกล้ามเนื้อเครียดตึงบนไหล่ของคุณที่ได้ผลชะงักในทันทีหรือไม่?? ถ้าอยากรู้ มาอ่านกันเลยคะ



- ออกกำลังกายโดยการว่ายน้ำ เดิน และปั่นจักรยาน จะช่วยให้กล้ามเนื้อหลังของคุณแข็งแรงขึ้น และป้องกันไม่ให้ หลังของคุณเกิดการบาดเจ็บได้
- ฝึกลักษณะท่าทางให้ถูกต้อง ควรหลีกเลี่ยงการนั่งที่จมลงไปใ้ในเก้าอี้ทั้งตัวเพราะจะทำให้หลังโค้งงอได้ และขณะที่นั่งที่โต๊ะทำงานอย่านั่งก้มตัวหรือค่อมตัวมาทางด้านหน้า ให้เลือกเก้าอี้ที่มีพนักพิงหลังเพื่อช่วยรองรับบริเวณหลังส่วนล่าง มีที่วางแขน และสามารถปรับระดับความสูงต่ำของเก้าอี้ได้
- การสะพายกระเป๋าที่มีน้ำหนักมากบนไหล่ข้างเดียวจะส่งผลเสียต่อกล้ามเนื้อคอของคุณ ควรหันมาใช้กระเป๋าเป้ ควรสะพายด้วยสายทั้งสองข้าง เพื่อเป็นการกระจายน้ำหนักให้เท่ากัน
- หันมาใส่ใจเรื่องทีนอนของคุณ ควรเลือกที่นอนที่มีขนาดพอดีกับส่วนสูงและน้ำหนักตัวของคุณ
- ดูแลน้ำหนักตัวให้พอดี ยิ่งคุณมีน้ำหนักตัวมากเท่าไรกระดูกสันหลังของคุณก็ต้องแบกรับน้ำหนักมากขึ้นเท่านั้น
- ไม่ควรใส่รองเท้าส้นสูงจะทำให้ร่างกายของคุณแอ่นไปทางด้านหน้า และกล้ามเนื้อบริเวณแผ่นหลังจะต้องออกแรงรองรับน้ำหนักมากเกินไปเพื่อพยุงรับกับน้ำหนักที่แอ่นไปทางด้านหน้า

ที่มา <http://www.everydaymethailand.com>

## รู้ไว้ใช้ว่า “ภัยใกล้ตัว”

### หมอนรองกระดูกเคลื่อนจากการจาม



ขณะจามจะมีแรงกดมากกระทำที่กระดูกสันหลัง หากมีปัญหาหมอนรองกระดูกเคลื่อนอยู่ก่อนแล้ว การจามอย่างรุนแรงอาจทำให้เป็นอัมพฤกษ์ได้ เพราะหมอนรองกระดูกกดทับเส้นประสาท

วิธีป้องกัน เมื่อจะจามจึงไม่ควรจามอย่างรุนแรงเกินไปนัก เพราะอาจทำให้เกิดแรงกระแทกและทำให้หมอนรองกระดูกเคลื่อนได้ โดยเฉพาะการโก่งตัวจะเพิ่มแรงกดที่หมอนรองกระดูกสันหลัง

## ภัยใกล้ตัว ...อันตรายจากการวางมือถือไว้ที่หัวเตียง

ใครที่กำลังทำพฤติกรรมเหล่านี้อยู่บ้าง??

#ใช้โทรศัพท์มือถือคุยกับแฟนก่อนนอนนานกว่า 30 นาที#ตั้งนาฬิกาปลุกจากโทรศัพท์มือถือก่อนนอนแล้ววางไว้หัวเตียง#เอาไว้ใกล้มือเวลาคนโทรมาหรือแชทกับเพื่อนจะได้หยิบสะดวก#ขี้เกียจเดินไปหยิบที่โต๊ะเลยเอามาวางไว้ข้างหัวนอน หรือว่าทำทุกข้อเหมือนกันเลยคะ พฤติกรรมเหล่านี้เป็นภัยใกล้ตัวจากการใช้โทรศัพท์มือถือที่หลายคนอาจมองข้ามไป

IARC หน่วยงานหนึ่งขององค์การอนามัยโลก

ได้ตีพิมพ์เผยแพร่ข้อมูลทางวิชาการเกี่ยวกับเหตุผลของการจัดให้คลื่นแม่เหล็กไฟฟ้าจากโทรศัพท์เคลื่อนที่ว่าเป็นปัจจัยก่อมะเร็ง นอกจากนี้การถือโทรศัพท์มือถือแนบหูทำให้เกิดการดูดซับพลังงานที่สมองทำให้ส่งผล กระทบ



ต่อระบบประสาท ความทรงจำ ฯลฯ เป็นอย่างมาก โดยเฉพาะการใช้โทรศัพท์มือถือกับเด็ก เนื่องจากสมองเด็กจะได้รับคลื่นมากกว่าผู้ใหญ่ 2 เท่า ซึ่งถือว่าเป็นอันตรายอย่างมาก

**\*\* ข้อควรปฏิบัติอย่างเคร่งครัด เพื่อความปลอดภัยในการใช้โทรศัพท์มือถือ**

1. เปลี่ยนไปใช้สมอลล์ทอล์ค หรือ บลูทูธ เพื่อหลีกเลี่ยงการถือโทรศัพท์แนบกับศีรษะ แต่ไม่ควรคุยโทรศัพท์นานเกินไป ประมาณ 15 นาทีเป็นเวลาที่เหมาะสม
2. ไม่ควรใช้โทรศัพท์มือถือหากอยู่ในบริเวณที่มีสัญญาณต่ำเพราะจะทำให้โทรศัพท์ปล่อยคลื่นความถี่สูงกว่าปกติส่งผลให้เกิดอันตรายต่อสมองได้
3. หากไม่มีความจำเป็นไม่ควรให้เด็กใช้โทรศัพท์มือถือ เพราะจะส่งผลโดยตรงกับสมองมากกว่าผู้ใหญ่ถึง 2 เท่าตัว
4. ควรวางมือถือให้ห่างจากศีรษะในเวลาเข้านอน ไม่ควรวางไว้ที่หัวเตียงเพราะจะส่งผลต่อระบบสมองเนื้องอกในสมอง ความทรงจำผิดปกติได้คะ

ข้อมูลอ้างอิง : [heathupdate.today.com](http://heathupdate.today.com)

### จุดสารศูนย์บริหารการทะเบียนภาค ๕ สำนักบริหารการทะเบียน กรมการปกครอง

จัดทำโดย... ศูนย์บริหารการทะเบียนภาค ๕ โทรศัพท์/โทรสาร ๐-๓๔๒๕-๐๑๐๓ E-mail: [m00090001@bora.dopa.go.th](mailto:m00090001@bora.dopa.go.th)

คณะผู้จัดทำ ที่ปรึกษา: นางจรรยาวัลย์ กฤติพงษ์สกุล หน.ศบท.ภาค ๕ นางโสภิตา เหมทานนท์ ผช.หน.ศบท.ภาค ๕ นางปิยทิพย์ สัตยวงษ์ หน.ง.ชอ นายคำเนิง จิตรานนท์ หน.ง.เขตโนฯ นายวิวัฒน์ สันติพิทักษ์ หน.สาขาจังหวัดสงขลา นายประเสริฐ แสงอรุณ หน.สาขาจังหวัดสตูล นายอุทัย ศรีนวล หน.สาขาจังหวัดตรัง นายธนวรรธน์ ศิริรัตน์ หน.สาขาจังหวัดพัทลุง นายธีรยุทธ สวนทอง หน.สาขาจังหวัดปัตตานี นางรัชนิกร ทองจีน หน.สาขาจังหวัดยะลา นางวรรณมา สหะวัน หน.สาขาจังหวัดนราธิวาส

ออกแบบ/เขียน : นางคันธาธิป อินทมะโน เจ้าหน้าที่ศูนย์ภาคฯ พิสูจน์อักษร : นางสาวโสภา สาระพันธ์ เจ้าหน้าที่ศูนย์ภาคฯ