



ฉบับที่ 41 ประจำเดือน มีนาคม 2568

วารสารสำนักงานจัดหางานจังหวัดประจวบคีรีขันธ์

เขื่อนปราณบุรี อ.ปราณบุรี

สำนักงานจัดหางานจังหวัดประจวบคีรีขันธ์

Prachuap Khirikhan Provincial Employment Office

www.doe.go.th/pknjob โทร : 032-602270



บรรณานิติการ

ข่าวสารจัดหางาน วารสารประจำเดือน ของสำนักงานจัดหางานจังหวัดประจวบคีรีขันธ์ มีข่าวสารต่าง ๆ สถานการณ์ตลาดแรงงาน สถานการณ์คนต่างด้าว สารระนำรู้ แนวแนะอาชีพอิสระที่น่าสนใจ และตำแหน่งงานว่างประจำเดือนมีนาคม 2568 เพื่อการดำรงชีวิตอย่างมั่นคง มั่งคั่ง ยั่งยืนต่อไป



“สำนักงานจัดหางานจังหวัดประจวบคีรีขันธ์”

สารบัญ

| | |
|--|----|
| สถานการณ์ตลาดแรงงานจังหวัดประจวบคีรีขันธ์ | 2 |
| สถานการณ์คนต่างด้าวในจังหวัดประจวบคีรีขันธ์ | 3 |
| การตรวจสอบและดำเนินคดีนายจ้าง | 4 |
| สถานประกอบการ และคนต่างด้าว | |
| ภาพกิจกรรมสำนักงานจัดหางานจังหวัดประจวบคีรีขันธ์ | 5 |
| ตำแหน่งงานว่างประจำเดือน | 8 |
| ข่าวสำนักงานจัดหางานจังหวัดประจวบคีรีขันธ์ | 10 |
| อาชีพทางเลือก | 13 |
| สุขภาพดี ชีวิตดี | 14 |
| สารระ ดูแลสุขภาพ | 15 |



กองบรรณาธิการ

ที่ปรึกษา

นางอภัสรา ชุมทอง จัดหางานจังหวัดประจวบคีรีขันธ์

บรรณาธิการ

นางสาวอุษสยา วาจารย์รัตน์ เจ้าหน้าที่งานแรงงานชำนาญงาน

คณะผู้จัดทำ

นางสาววงศ์เดือน คงจร นักวิชาการแรงงานชำนาญการพิเศษ

นายกิตติพงศ์ กุญชรินทร์ นักวิชาการแรงงานชำนาญการ

นางสาวอมรรรัตน์ กล่อมจิตต์ นักวิชาการแรงงานชำนาญการ

นายจิรศักดิ์ แสงทอง นักวิชาการแรงงานปฏิบัติการ

นายสัญญา ประดิษฐ์พงษ์ นักวิชาการแรงงาน

นางสาวสุวรรณา คุ่มวัน นักวิชาการแรงงาน

นางสาวอัญญาลดา ชัยโชค นักวิชาการแรงงาน

นางสาวสุธิสา ศุภกรกฤตยา นักวิชาการแรงงาน

นางสาวพรพรรณ เล็กแท้ นักวิชาการแรงงาน

สถานการณ์ตลาดแรงงานจังหวัดประจวบคีรีขันธ์

ประจำเดือน กุมภาพันธ์ 2568

สถานการณ์ตลาดแรงงานจังหวัดประจวบคีรีขันธ์ จากสถิติระบบสารสนเทศจัดหางานในประเทศของกรมการจัดหางาน เดือนกุมภาพันธ์ 2568 พบว่าความต้องการแรงงานของนายจ้าง/สถานประกอบการ มีจำนวน 181 อัตรา โดยมีความต้องการแรงงานในระดับมัธยมศึกษา จำนวน 99 อัตรา คิดเป็นร้อยละ 54.70 รองลงมาได้แก่ ระดับ ปวช. จำนวน 42 อัตรา คิดเป็นร้อยละ 23.20 ระดับประถมศึกษาและต่ำกว่า จำนวน 35 อัตรา คิดเป็นร้อยละ 19.34 ระดับ ปวส. จำนวน 3 อัตรา คิดเป็นร้อยละ 1.66 และระดับปริญญาตรี จำนวน 2 อัตรา คิดเป็นร้อยละ 1.10 มีผู้สมัครงานในเดือนนี้จำนวน 253 คน จบการศึกษาระดับมัธยมศึกษามากที่สุด จำนวน 118 คน คิดเป็นร้อยละ 46.64 รองลงมา ได้แก่ ระดับประถมศึกษาและต่ำกว่า จำนวน 55 คน คิดเป็นร้อยละ 21.74 ระดับ ปริญญาตรี จำนวน 38 คน คิดเป็นร้อยละ 15.02 ระดับ ปวช. จำนวน 27 คน คิดเป็นร้อยละ 10.67 ระดับ ปวส. จำนวน 13 คน คิดเป็นร้อยละ 5.14 และระดับอนุปริญญา จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 0.79 และมีการบรรจุนายจ้าง จำนวน 175 คน จบการศึกษาในระดับมัธยมศึกษา จำนวน 90 คน คิดเป็นร้อยละ 51.43 รองลงมาได้แก่ ระดับประถมศึกษาและต่ำกว่า จำนวน 42 คน คิดเป็นร้อยละ 24.00 ระดับ ปวช. จำนวน 26 คน คิดเป็นร้อยละ 14.86 ระดับ ปริญญาตรี จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 5.71 ระดับ ปวส. จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 3.43 และระดับอนุปริญญา. จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 0.57

การให้บริการจัดหางานในประเทศ

ผู้สมัครใช้บริการ

253 คน

ตำแหน่งงานว่าง

181 อัตรา

บรรจุนายจ้าง

175 คน

ตำแหน่งงานที่ผู้สมัครงาน
สมัครงานมากที่สุด

- อาชีพงานพื้นฐาน
- ช่างเทคนิค
- เจ้าหน้าที่ธุรการ
- พนักงานขับรถ
- พนักงานบริการ

ตำแหน่งงานที่นายจ้าง
ต้องการมากที่สุด

- อาชีพงานพื้นฐาน
- ช่างเทคนิค
- พนักงานบริการ
- เจ้าหน้าที่ธุรการ
- พนักงานขับรถ

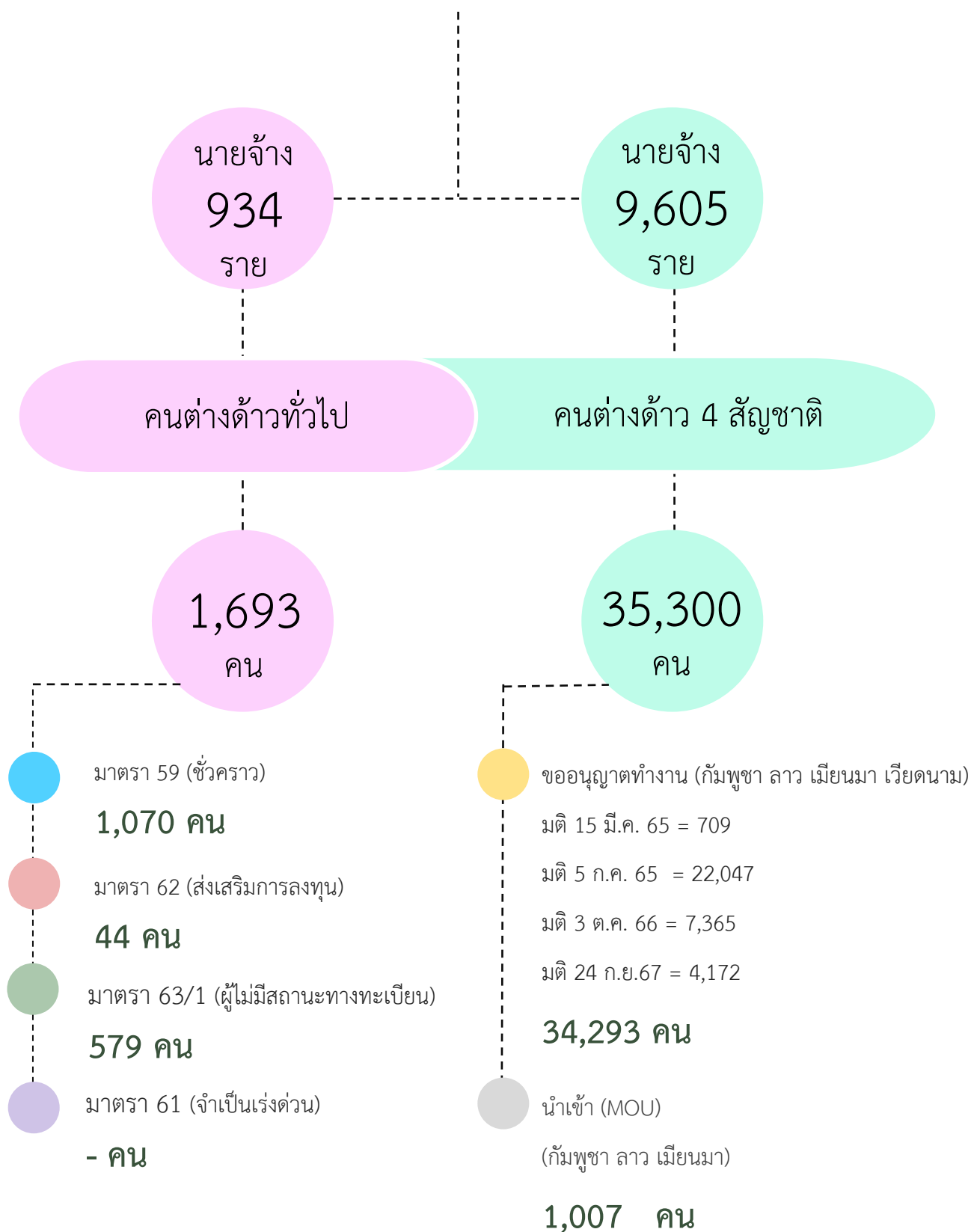
ตำแหน่งงานที่ผู้สมัครงาน
ได้รับการบรรจุนายจ้างมากที่สุด

- อาชีพงานพื้นฐาน
- ช่างเทคนิค
- พนักงานบริการ, พนักงานขาย
- พนักงานขับรถ
- เจ้าหน้าที่ธุรการ

สถานการณ์คนต่างด้าวในจังหวัดประจวบคีรีขันธ์

ประจำเดือน กุมภาพันธ์ 2568

จำนวนการจ้างคนต่างด้าวในจังหวัดประจวบคีรีขันธ์



การตรวจสอบและดำเนินคดี นายจ้าง / สถานประกอบการ และคนต่างด้าว

ระหว่างวันที่ 26 มกราคม 2568 - 25 กุมภาพันธ์ 2568

| นายจ้าง/สถานประกอบการ ที่จ้างแรงงานต่างด้าว 4 สัญชาติ | แรงงานต่างด้าว | | | | | |
|--|---------------------|-----|---------|----------|--------|-------|
| | เมียนมา | ลาว | กัมพูชา | เวียดนาม | อื่น ๆ | รวม |
| นายจ้าง/สถานประกอบการ 260 แห่ง | 1,286 | 20 | 103 | - | 2 | 1,411 |
| ดำเนินคดี นายจ้าง/สถานประกอบการ | ดำเนินคดีคนต่างด้าว | | | | | |
| 4 แห่ง | 1 ราย | | | | | |

| | |
|---|---------------------|
| นายจ้าง/สถานประกอบการ ที่จ้างคนต่างด้าวตามมาตรา 59 | คนต่างด้าว |
| นายจ้าง/สถานประกอบการ 5 ราย | 9 ราย |
| ดำเนินคดีนายจ้าง/สถานประกอบการ | ดำเนินคดีคนต่างด้าว |
| - แห่ง | - ราย |

www.doe.go.th/pknjob โทร : 032 - 602270

ภาพกิจกรรมสำนักงานจัดหางานจังหวัดประจวบคีรีขันธ์



นางอภัสรา ชุมทอง จัดหางานจังหวัดประจวบคีรีขันธ์ มอบหมายเจ้าหน้าที่งานตรวจและคุ้มครองคนหางาน ออกตรวจสอบนายจ้าง/สถานประกอบการ และแรงงานต่างด้าว 4 สัญชาติ และตรวจสอบสถานประกอบการเพื่อประกอบการพิจารณาคำขออนุญาตทำงานของคนต่างด้าวตามมาตรา 59 พร้อมทั้งตรวจสอบคนต่างด้าวอย่างชีพคนไทย ในพื้นที่อำเภอหัวหิน อำเภอปราณบุรี อำเภอสามร้อยยอด อำเภอเมืองประจวบคีรีขันธ์ และอำเภอทับสะแก จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ พร้อมประชาสัมพันธ์เรื่องยาเสพติดให้โทษและการป้องกันโรคพิษสุนัขบ้าในสถานประกอบการโดยเคร่งครัด



บริการด้วยใจ เพื่อคนไทยมีงานทำ
สำนักงานจัดหางานจังหวัดประจวบคีรีขันธ์

ภาพกิจกรรมสำนักงานจัดหางานจังหวัดประจวบคีรีขันธ์



นางอภัสรา ชุมทอง จัดหางานจังหวัดประจวบคีรีขันธ์ พร้อมด้วยเจ้าหน้าที่กลุ่มงานส่งเสริมการมีงานทำ เข้าร่วมโครงการ หน่วยบำบัดทุกข์ บำรุงสุข สร้างรอยยิ้มให้ประชาชนจังหวัดประจวบคีรีขันธ์ ประจำปีงบประมาณ 2568 ณ วัดด่านสิงขร หมู่ที่ 5 ตำบลคลองวาฬ อำเภอเมืองประจวบคีรีขันธ์ จังหวัดประจวบคีรีขันธ์



บริการด้วยใจ เพื่อคนไทยมีงานทำ
สำนักงานจัดหางานจังหวัดประจวบคีรีขันธ์



นางอาภัสรา ชุมทอง จัดหางานจังหวัดประจวบคีรีขันธ์ มอบหมายให้เจ้าหน้าที่กลุ่มงานส่งเสริมการมีงานทำ ลงพื้นที่ตรวจสอบการขอรับสิทธิตามมาตรา 35 ในพื้นที่อำเภอกุยบุรี อำเภอมืองประจวบคีรีขันธ์ อำเภอทับสะแก และอำเภอบางสะพาน จังหวัดประจวบคีรีขันธ์



บริการด้วยใจ เพื่อคนไทยมีงานทำ
สำนักงานจัดหางานจังหวัดประจวบคีรีขันธ์

ตำแหน่งงานว่างประจำเดือนมีนาคม 2568

ตำแหน่งงานว่าง
ประจำเดือนมีนาคม 2568
สำนักงานจัดหางานจังหวัดประจวบคีรีขันธ์

| ตำแหน่ง | อัตรา | เพศ | อายุ | วุฒิ | ค่าจ้าง | เงื่อนไข / สวัสดิการ | สถานประกอบการ/ที่ตั้ง | ประเภทกิจการ |
|-------------------------------|-------|----------|----------|----------|---------|---|---|---|
| แม่บ้าน | 1 | หญิง | 18-40 | ม.3 | 352 บาท | -สามารถทำงานเป็นกะได้ -มีใจรักด้านการบริการทำความสะอาด -หากมีประสบการณ์จะพิจารณาเป็นพิเศษ | โรงแรมเวลลิงตัน ถ.เกาะหลัก ต.ประจวบฯ อ.เมือง จ.ประจวบฯ โทร.093-6569899 | ที่พัก |
| พนักงานฝ่ายผลิต | 5 | ชาย | 25+ | ไม่ระบุ | 400 บาท | -มีความรับผิดชอบต่อนหน้าที่ ไม่สุระเยอะ -สามารถทำงานเป็นกะได้ -พร้อมเริ่มงานทันที -มีไอที -มีสวัสดิการ ค่าข้าว ค่าน้ำมัน เบี้ยเลี้ยง หลังผ่านทดลองงาน | บจก.สหเขวา ม.13 ต.นาหูกวาง อ.ทับสะแก จ.ประจวบฯ โทร.080-0124212 | ผลิตโยมระพร้าว |
| เจ้าหน้าที่ R&D (รายเดือน) | 1 | ไม่จำกัด | 20+ | ปวส.+ | ตามตกลง | | บจก.ทีพีซี เฟรชแอนด์ฟู้ด | ผลิตสับปะรด |
| เจ้าหน้าที่พัสดุ (รายวัน) | 1 | ไม่จำกัด | 20+ | ปวส.+ | 352 บาท | -สามารถใช้โปรแกรม Excel ได้เป็นอย่างดี | ม.2 ต.เขาน้อย อ.ปราณบุรี จ.ประจวบฯ | และผลไม่กระป๋อง |
| เจ้าหน้าที่ฝ่ายบุคคล (รายวัน) | 1 | ไม่จำกัด | 20+ | ปวส.+ | 352 บาท | -สามารถใช้โปรแกรม Excel ได้เป็นอย่างดี | โทร.032-622059 ต่อ 56 , 081-9613734 | |
| พนักงานบัญชีด้านลูกหนี้ (AR) | 1 | ไม่จำกัด | 22-35 | ปวส.+ | 12,000+ | -สามารถใช้โปรแกรม Microsoft excel, excel ได้ดี -มีทักษะในการใช้โปรแกรมสำเร็จรูปด้านบัญชี (หากผ่านระบบงาน B-Plus จะพิจารณาเป็นพิเศษ) -มีความรู้เรื่องระบบบัญชีเจ้าหนี้ - ลูกหนี้ และภาษีอากรเบื้องต้น (เช่น ภาษีมูลค่าเพิ่ม, ภาษีหัก ณ ที่จ่าย) -มีความรอบคอบ, ซื่อสัตย์สุจริต, ตรงต่อเวลา -มีมนุษยสัมพันธ์ในการติดต่อประสานงาน | ร้านรุ่งทวี 168 ต.ชัยเกษม อ.บางสะพาน จ.ประจวบฯ โทร.062-4058851 | จำหน่ายเครื่องครัว เครื่องเขียน พลาสติก |
| พนักงานครัวทอด | 1 | ไม่จำกัด | 20-35 | ไม่ระบุ | 12,000+ | | ร้านอาหารทะเลเกียบ ซีฟู้ด | ร้านอาหาร |
| พนักงานครัวผัด | 1 | ไม่จำกัด | 20-35 | ไม่ระบุ | 12,000+ | | ช.อ่าวหัวดอน 15 ต.หนองแก อ.หัวหิน | |
| แม่บ้าน | 1 | ไม่จำกัด | 20-35 | ไม่ระบุ | 12,000+ | | จ.ประจวบฯ โทร.061-5798454 | |
| พนักงานเสิร์ฟ | 1 | ไม่จำกัด | 20-35 | ไม่ระบุ | 12,000+ | | | |
| พนักงานฝ่ายขาย | 2 | ไม่จำกัด | ไม่ระบุ | ไม่ระบุ | 15,000+ | | บจก.อล สตรา โปรดักส์ ต.หินเหล็กไฟ อ.หัวหิน จ.ประจวบฯ (ออฟฟิศอยู่เลยบึงชีตาลเดี่ยว ประมาณ 200 เมตร ก่อนถึงช่องเขาต่าง) โทร.032-827049 | จำหน่ายวัตถุดิบ อาหารต่างๆ ให้ โรงแรม ร้านอาหาร |
| ช่างบริการ | 1 | ชาย | 20-35 | ปวส.+ | ตามตกลง | -ขับรถยนต์ได้ (มีใบขับขี่) -ตรงต่อเวลา มีความรับผิดชอบต่อนหน้าที่ -รักงานบริการและทำงานเป็นทีมได้ -มีประสบการณ์ด้านงานซ่อม (พิจารณาเป็นพิเศษ) | บจก.คูโบต้า ถ.เพชรเกษม ต.ศิลาลอย อ.สามร้อยยอด จ.ประจวบฯ โทร.065-3919422 | จำหน่าย-ซ่อมบำรุง เครื่องจักรกลทาง การเกษตร |
| แคชเชียร์ | 2 | ไม่ระบุ | 20-35 | ม.3+ | 12,000 | | ร้านหมูสามมีท | จำหน่ายเนื้อสุกร |
| ผู้ช่วยผู้จัดการสาขา | 2 | หญิง | 25-40 | ปวช. | 13,000 | | ช.หมู่บ้านทางรถไฟตะวันตก ต.หัวหิน อ.หัวหิน จ.ประจวบฯ โทร.080-6023176 | |
| พนักงานบัญชี (เช็คสต็อก) | 1 | ไม่ระบุ | 25+ | ไม่จำกัด | ตามตกลง | -มีประสบการณ์ทำงาน จะพิจารณาเป็นพิเศษ | วรรณปราณี ซูเปอร์สโตร์ | ห้างสรรพสินค้า |
| ช่างไฟ,ช่างแอร์ | 1 | ชาย | 25+ | ไม่จำกัด | ตามตกลง | -มีประสบการณ์ทำงาน มีความสามารถด้านไอที จะพิจารณาเป็นพิเศษ | ช.หมู่บ้านเขาน้อย ต.หัวหิน อ.หัวหิน จ.ประจวบฯ โทร.080-8583190 | |
| คนสวน | 1 | ชาย | ไม่จำกัด | ไม่จำกัด | ตามตกลง | | นิติบุคคลอาคารชุด คอนโดเซน | ที่พัก |
| ช่างไฟฟ้า | 1 | ชาย | ไม่จำกัด | ไม่จำกัด | ตามตกลง | | ถ.เพชรเกษม ต.หัวหิน อ.หัวหิน จ.ประจวบฯ โทร.091-4369379 | |

ตำแหน่งงานว่างประจำเดือนมีนาคม 2568

ตำแหน่งงานว่าง
ประจำเดือนมีนาคม 2568
สำนักงานจัดหางานจังหวัดประจวบคีรีขันธ์

| ตำแหน่ง | อัตรา | เพศ | อายุ | วุฒิ | ค่าจ้าง | เงื่อนไข / สวัสดิการ | สถานประกอบการ/ที่ตั้ง | ประเภทกิจการ |
|--------------------------------|-------|----------|---------|----------|---------|---|--|-------------------------------|
| จ.วิชาชีพ | 1 | ชาย | 25+ | ป.ตรี | ตามตกลง | | บจก.ทีเอ็มเค ป่าส้มมออยล์ | ผลิต |
| พนักงานบอยเลอร์ | 1 | ชาย | 20-35 | ปวช.+ | ตามตกลง | | ต.ศาลาลัย อ.สามร้อยยอด จ.ประจวบ | น้ำมันปาล์ม |
| พนักงานซ่อมบำรุง (ช่างเชื่อม) | 1 | ชาย | 25+ | ปวช.+ | ตามตกลง | | โทร.032-510458, 063-2179669 | |
| พนักงานผลิตน้ำมันปาล์ม | 6 | ชาย | 20-35 | ม.3+ | ตามตกลง | | | |
| Commissi/ผู้ช่วยครัว | 1 | ไม่ระบุ | 23+ | ไม่จำกัด | ตามตกลง | | โรงแรม The sea-cret garden ม.3 ต.หินเหล็กไฟ อ.หัวหิน จ.ประจวบ โทร.093-1464459 | ที่พัก |
| Cleaner | 1 | ไม่ระบุ | 25+ | ไม่จำกัด | ตามตกลง | | โรงแรมหัวหินแกรนด์ แอนด์ พลาซ่า | ที่พัก |
| แม่บ้าน | 1 | ไม่ระบุ | 25+ | ไม่จำกัด | ตามตกลง | | ถ.เพชรเกษม ต.หัวหิน อ.หัวหิน จ.ประจวบ | |
| Laundry | 1 | ไม่ระบุ | 25+ | ไม่จำกัด | ตามตกลง | | โทร.032-513230 | |
| สโตร์ | 1 | ไม่ระบุ | 25+ | ไม่จำกัด | ตามตกลง | | | |
| ช่างซ่อมบำรุงทั่วไปภายในโรงแรม | 1 | ชาย | ไม่ระบุ | ไม่ระบุ | ตามตกลง | | โรงแรมริชเช่ | ที่พัก |
| พนักงานทำความสะอาด | 1 | ไม่ระบุ | 20+ | ไม่จำกัด | ตามตกลง | -มีประสบการณ์ทำความสะอาดส่วนกลาง,ห้องน้ำ | ถ.เพชรเกษม ต.หัวหิน อ.หัวหิน จ.ประจวบ | |
| พนักงานเสิร์ฟ | 1 | ชาย | 20 | ไม่จำกัด | ตามตกลง | -มีประสบการณ์เสิร์ฟ ทำเครื่องดื่ม จัดเลี้ยง | โทร..090-0949494, 032-520888 | |
| พนักงานต้อนรับ | 2 | ไม่จำกัด | ไม่ระบุ | ไม่ระบุ | ตามตกลง | -สามารถทำงานเป็นกะได้ -มีประสบการณ์ พิจารณาเป็นพิเศษ | ประเสนบรีสอร์ท ต.ปากน้ำปราณ อ.ปราณบุรี จ.ประจวบ โทร.081-0021547 | ที่พัก |
| ฝ่ายควบคุมคุณภาพ | 2 | ไม่จำกัด | ไม่ระบุ | ป.ตรี | ตามตกลง | -การศึกษาปริญญาตรี สาขาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี อาหาร,สาขาวิศวกรรมอาหาร,สาขาชีวประยุกต์หรือ จุลชีววิทยา,สาขาเคมี,สาขาเทคโนโลยีอุตสาหกรรม | หจก.ทวีผลสามร้อยยอด ต.ศาลาลัย อ.สามร้อยยอด จ.ประจวบ โทร.032-688130 | ผลิตสับประค และผลไม้อบแห้ง |
| เจ้าหน้าที่แผนกคลังสินค้า | 1 | ไม่จำกัด | ไม่ระบุ | ปวส. | ตามตกลง | -มีประสบการณ์เกี่ยวกับการ load สินค้า | | |
| หัวหน้าแผนกฝ่ายผลิต | 3 | ไม่จำกัด | 30+ | ม.6+ | ตามตกลง | | | |
| ช่าง | 1 | ไม่จำกัด | ไม่ระบุ | ปวส.+ | ตามตกลง | -ปวส.หรือ ป.ตรี สาขา ช่างไฟฟ้า,ช่างยนต์ | | |
| พนักงานฝ่ายบัญชี | 1 | ไม่จำกัด | ไม่ระบุ | ปวส.+ | ตามตกลง | | | |
| ฝ่ายบุคคล | 1 | ชาย | 30+ | ป.ตรี | ตามตกลง | -สามารถขับรถยนต์ได้ | | |
| พนักงานบัญชี | 1 | ไม่จำกัด | 22-35 | ปวส.+ | ตามตกลง | -ยินดีรับนักศึกษาจบใหม่ | หจก.นิรันดร์ภาชีอารและกฎหมาย ช.พลายงาม 9 ต.เขาน้อย อ.ปราณบุรี จ.ประจวบ โทร.081-9958604 | รับทำบัญชี |
| พนักงานฝ่ายผลิต | 6 | ไม่จำกัด | 18+ | ม.3+ | 352 บาท | -เพศชายต้องผ่านการเกณฑ์ทหารแล้ว | บจก.สแตนดาร์ดแคน | ผลิตกระป๋อง |
| หัวหน้า QC (ควบคุมคุณภาพ) | 1 | ไม่จำกัด | ไม่ระบุ | ไม่ระบุ | ตามตกลง | | ต.ศาลาลัย อ.สามร้อยยอด จ.ประจวบ | |
| QMR+CS | 1 | หญิง | 25-35 | ป.ตรี | ตามตกลง | -ปริญญาตรีสาขาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีอาหาร, สาขาวิทยาศาสตร์เคมี | 086-8847692 | |
| แม่บ้าน | 1 | หญิง | 22+ | ไม่ระบุ | ตามตกลง | -มีความรักการบริการ ช่วยเหลืองานอื่นๆ ได้ -สามารถทำงานเป็นกะได้ ทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ -มีประสบการณ์ทำงานเบื้องต้น,บุคลิกดี | ตระนาวศรี รีสอร์ท ต.ปากน้ำปราณ อ.ปราณบุรี จ.ประจวบ โทร.086-3298347 | ที่พัก |
| GSA | 2 | ไม่จำกัด | 20-40 | ม.6+ | ตามตกลง | -สามารถสื่อสารภาษาอังกฤษได้ดี -สามารถทำงานเป็นกะได้ -มีมนุษยสัมพันธ์ รักงานบริการ | โรงแรมซิติบี รีสอร์ท ต.หัวหิน อ.หัวหิน จ.ประจวบ โทร.032-512870 | ที่พัก |
| พนักงานเสิร์ฟ | 1 | ชาย | 20-35 | ไม่ระบุ | ตามตกลง | | | |
| พนักงานทั่วไป | 2 | ชาย | 20-45 | ไม่ระบุ | ตามตกลง | -ผ่านการเกณฑ์ทหารแล้ว -ร่างกายแข็งแรง (ไม่มีโรคประจำตัว) -ขยัน อดทน ซื่อสัตย์ | บจก.สามร้อยยอดปิโตรเลียม ต.ศาลาลัย อ.สามร้อยยอด จ.ประจวบ โทร.081-4369734 | จำหน่าย ก๊าซหุงต้ม |



โครงการ 3 ม.

มีงาน มีเงิน มีวุฒิการศึกษาเพิ่ม

สำนักงานจัดหางานจังหวัดประจวบคีรีขันธ์
กรมการศึกษาดังกล่าว กระทรวงแรงงาน
รับสมัครผู้ที่จบการศึกษาระดับ ม.6,ปวช, หรือเทียบเท่า
อายุ 18 -25 ปี ที่ต้องการทำงานพร้อมเรียนต่อระดับ ปวส.

นายจ้าง/สถานประกอบการ

- บริษัทในเครือ Central Retail
- บริษัทในเครือ Minor
- Homepro
- Lotus's
- CJ express

ผลประโยชน์ที่ได้รับ

- รายได้เริ่มต้นที่ 10,000-15,000 บาท/เดือน
- ค่าทุนการศึกษา (บางส่วน)
- ค่าที่พัก

สถานศึกษาที่เข้าร่วมโครงการ

- วิทยาลัยเทคโนโลยีประจวบคีรีขันธ์ (PTECH)
- วิทยาลัยเทคโนโลยีภาคตะวันออก (ETEC)



- ทำงานไปด้วยเรียนไปด้วย
- เรียนรูปแบบ Online
- มีรายได้ระหว่างเรียน
- เรียนจบแล้วมีงานทำ 100%

ติดต่อสอบถามข้อมูลเพิ่มเติม

สำนักงานจัดหางานจังหวัดประจวบคีรีขันธ์
โทร. 032-602270
133/1 ต.มหาราช 2 ต. ประจวบคีรีขันธ์
อ. เมือง จ. ประจวบคีรีขันธ์



สำนักงานจัดหางานจังหวัดประจวบคีรีขันธ์
Prachuap Khiri Khan Provincial Employment Office

ข่าวประชาสัมพันธ์

แผนการสอบสำหรับแรงงานที่มีทักษะเฉพาะ
ที่ต้องการไปทำงานในประเทศญี่ปุ่น



ด้วยกรมการจัดหางานได้รับการประสานจากสำนักงานตรวจคนเข้าเมือง กระทรวงยุติธรรม ประเทศญี่ปุ่น กำหนดการทดสอบในประเทศไทยเพื่อประเมินคุณสมบัติเป็นแรงงานที่มีทักษะเฉพาะในประเทศญี่ปุ่น (Specified Skilled Workers) โดยจัดสอบทักษะภาษาญี่ปุ่นขั้นพื้นฐาน (Japan Foundation Test for Basic Japanese: JFT-Basic) ทักษะงานอุตสาหกรรมบริการอาหาร ทักษะการจัดการทำความสะอาด ในช่วงเดือนมีนาคม เมษายน และพฤษภาคม 2568 รายละเอียดตามเอกสารแนบ

| สาขาวิชา | วันที่ (ช่วงเวลา) | สถานที่ | จำนวนผู้เข้าสอบ |
|--|---|---|--------------------------|
| การสอบภาษาญี่ปุ่นขั้นพื้นฐาน (JFT-Basic) | วันที่ 21,24,27,28 เมษายน 2568 และวันที่ 8 พฤษภาคม 2568 | มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต วิทยาเขต ร่มเกล้า อาคารเกษมนครา อาคารที่ 2 ห้อง STN 10988 ชั้น 6 ถนนมีนบุรี เขตมีนบุรี กรุงเทพฯ 10510 | 600 คน |
| สาขางานอุตสาหกรรมบริการอาหาร | วันที่ 8 พฤษภาคม 2568 | มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต วิทยาเขต ร่มเกล้า อาคารเกษมนครา อาคารที่ 2 ห้อง STN 10988 ชั้น 6 ถนนมีนบุรี เขตมีนบุรี กรุงเทพฯ 10510 | ประมาณ 150 คน (ต่อเดือน) |
| ทักษะการจัดการทำความสะอาดอาคาร | วันที่ 10-31 มีนาคม 2568 | กรุงเทพฯและปริมณฑล | ไม่ระบุ |

สแกนดูรายละเอียดเพิ่มเติม



สำนักงานจัดหางานจังหวัดประจวบคีรีขันธ์ โทร. ๐๓๒-๖๐๒๒๗๐
๑๓๓/๑ ถ.มหาสาร ๒ ต.ประจวบคีรีขันธ์ อ.เมือง จ.ประจวบคีรีขันธ์





รวมพลังไทย
สร้างครอบครัว ชุมชนอุ่นใจ
พัณภัยยาเสพติด
เฉลิมพระเกียรติ 72 พรรษา มหาราช



สำนักงาน ป.ป.ส.
กระทรวงยุติธรรม

สมัคร เข้ารับการบำบัด ไม่เสียประวัติ ไม่มีความผิด ตามประมวลกฎหมายยาเสพติด

แจ้งเบาะแสยาเสพติด
☎ 1386

สายด่วนบำบัดยาเสพติด
☎ 1165



26 มิถุนายน
วันต่อต้านยาเสพติดโลก

รวมพลังไทย
สร้างครอบครัว ชุมชนอุ่นใจ
พัณภัยยาเสพติด

เฉลิมพระเกียรติ 72 พรรษา มหาราช

✳
สูตรขนมไทย
กล้วยเชื่อมแดง

วัตถุดิบ



- กล้วยน้ำว้าห่าม 1 หวี
- น้ำตาลทรายสีทอง ½ ถ้วยตวง
- น้ำตาลปีบ 1 ถ้วยตวง
- น้ำเปล่า 1½ ลิตร
- น้ามะนาว 1 ช้อนชา
- กะทิ 1 ถ้วยตวง
- เกลือ 1 ช้อนชา
- แป้งข้าวเจ้า 1 ช้อนโต๊ะ

ขั้นตอนการทำ

- ปอกเปลือกกล้วยแล้วหั่นเป็นสองส่วน นำลงต้มในน้ำเดือดพร้อมกับใบเตย ต้มไว้ประมาณ 15 นาที
- หลังจากต้ม 15 นาทีแล้ว ใส่น้ำตาลทรายสีทอง และน้ำตาลปีบลงไป ตั้งไฟ ให้เดือด ช้อนฟองออก แล้วปรับเป็นไฟกลางค่อนอ่อน ตั้งเชื่อมไว้ ประมาณ 2 ชั่วโมง
- เมื่อกล้วยเริ่มเปลี่ยนสี ใส่น้ำมะนาวลงไป เพื่อป้องกันไม่ให้น้ำตาลตกผลึก
- เมื่อน้ำเริ่มงวดปรับเป็นไฟอ่อน เชื่อมต่อจนกล้วยเปลี่ยนเป็นสีแดง จึงยก ขึ้นพักไว้
- ต้มกะทิ ใส่น้ำตาลและแป้งข้าวเจ้าลงไป คนให้กะทิพอข้น แล้วนำไปราดบน กล้วยที่เชื่อมไว้





4 อาหาร เสี่ยง มะเร็งตับ

อาหาร อุดมเชอร์รา

เชอร์ราในอาหารแห้งและ
หมักดอง เช่น พริกป่น
พริกแห้ง ปลาแห้ง
เต้าเจี้ยว เต้าหู้ยี้
กระเทียม หัวหอม



เนื้อสัตว์หมักที่ ผสมดินประสิว

มีสารไนโตรซามีน เมื่อ
ร่างกายได้รับสะสมไว้ ก็นำไป
สู่การเป็น มะเร็งตับ
ได้ในที่สุด

อาหารทอด ปิ้ง ย่าง และรมควัน

จะมีสารเฮเทอโรไซคลิก
อะมีนและสารอะคริ
ลาไมด์ซึ่งเป็น
สารก่อมะเร็ง

เนื้อปลาดิบๆ สุกๆ

อาจมีพยาธิ ไบโอมซึ่งทำให้เกิด
การอักเสบและติดเชื้อใน
ท่อน้ำดี หรือถุงน้ำดี

ตัวช่วย
สุขภาพดี



FB มนุษย์ตั้ง



เข่ามีเสียง

ดัง ก้อบแก๊บ

บริหาร ด้วย 5 ท่านี้



1 เพิ่มความแข็งแรงสะโพก

นอนตะแคง งอเข่า 2 ข้าง มือเท้าเอวไว้
ค่อยๆกางขาขึ้นโดยทำยังประกบชิดกันอยู่

ทำ 10 ครั้ง/เซต
ทำ 3 เซต



2 เพิ่มความแข็งแรง สะโพก + ต้นขา

ยืนพิงกำแพง งอเข่า
และสะโพกลง แล้ว
ค่อยๆยืนตัวขึ้น

ทำ 10 ครั้ง/เซต ทำ 3 เซต



3 ยืดกล้ามเนื้อหน้า

ยืนกางขา ให้ขา
หลังเหยียดตรง
และต้นสะโพก
ไปด้านหน้า

ค้าง 10 วินาที
ทำ 10 รอบ



4 ยืดต้นขา (ด้านหน้า)

ยืนงอเข่าหนึ่ง
ข้าง โดยมือดึง
ขาเข้าหาลำตัว

ค้าง 10 วินาที
ทำ 10 รอบ



5 ยืดต้นขา (ด้านหลัง)

นอนหงาย กอดขาเข้าหาลำตัว
โดยเข้าเหยียดตรง

ค้าง 10 วินาที
ทำ 10 รอบ



ปวดเข่า ปรึกษาได้ที่ **พีช คลินิกกายภาพบำบัด**

Peace