



◁วารสารจัดหางานและตำแหน่งงานว่างจังหวัดอุตรดิตถ์▷

เดือน กรกฎาคม 2568

สำนักงานจัดหางานจังหวัดอุตรดิตถ์ ศาลากลางจังหวัด ชั้น ๒ ถนนประชานิมิตร

ตำบลท่าอิฐ อำเภอเมือง จังหวัดอุตรดิตถ์

โทรศัพท์ ๐๕๕ - ๔๑๗๐๑๖ โทรสาร ๐๕๕ - ๔๑๗๐๑๖ ต่อ ๒๖

WWW.doe.go.th/uttaradit E-mail.com : utt@doe.go.th



วารสารจัดหางานและตำแหน่งงานว่าง จังหวัดอุดรดิตถ์

ประจำเดือน กรกฎาคม 2568

บทบรรณาธิการ

สวัสดีครับ.....ผู้อ่านทุกท่าน

ขอต้อนรับทุกท่านที่ติดตามอ่านข่าวสารวารสารจัดหางานและตำแหน่งงานว่างจังหวัดอุดรดิตถ์ พบกันเช่นเคยกับสาระน่ารู้ และข่าวสารต่างๆ สำหรับคนหางานโดยเฉพาะคอลัมน์ "วิเคราะห์สถานการณ์ด้านแรงงานในจังหวัดอุดรดิตถ์" ซึ่งจะมีผลต่อท่านที่กำลังมองหาการทำงานเป็นอย่างยิ่ง รวมทั้งตำแหน่งงานว่างต่าง ๆ มุมแนะแนวสำหรับผู้สมัครงานได้เตรียมความพร้อมและเป็นแนวทางในการหางาน ทำให้ประสบผลสำเร็จและบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้

สำหรับเดือนกรกฎาคม 2568 สำนักงานจัดหางานจังหวัดอุดรดิตถ์ได้เตรียมความพร้อมด้านแผนปฏิบัติงาน และลงพื้นที่เชิงรุกเพื่อให้บริการประชาชน ตามภารกิจของสำนักงานฯ มีกิจกรรมดี ๆ นำมาฝากทุกท่านให้มีงานทำ มีอาชีพ เพิ่มรายได้ลดค่าใช้จ่ายในครัวเรือน

**ด้วยความปรารถนาดีจาก
บรรณาธิการ**

สารบัญ...

หน้า

สถานการณ์ตลาดแรงงานจังหวัดอุดรดิตถ์
ประจำเดือน มิถุนายน 2568

3

แผนปฏิบัติงานสำนักงานจัดหางานจังหวัด
อุดรดิตถ์ ประจำเดือน กรกฎาคม 2568

4

ประกาศตำแหน่งงานว่างคงค้างหน่วยงาน
สจจ.อุดรดิตถ์วุฒิการศึกษา

5

ข่าวประชาสัมพันธ์

6-13

เกร็ดความรู้

14

วัตถุประสงค์

เพื่อเผยแพร่สถานการณ์แรงงาน และตำแหน่งงานว่าง

คณะผู้จัดทำ

จัดทำโดย : สำนักงานจัดหางานจังหวัดอุดรดิตถ์



[HTTPS://WWW.DOE.GO.TH/PRD/UTTARADIT](https://www.doe.go.th/prd/uttaradit)





สถานการณ์ตลาดแรงงานจังหวัดอุดรดิตถ์



นายจ้าง/สถานประกอบการ จำนวน 19 แห่ง แจ้งความต้องการแรงงานผ่านบริการจัดหางานจังหวัดอุดรดิตถ์ ณ เดือน มิถุนายน 2568 จำนวน 350 อัตรา เป็นความต้องการแรงงานในระดับมัธยมศึกษา.มากที่สุด จำนวน 153 อัตรา (ร้อยละ 43.71) รองลงมา คือ ระดับปวช. จำนวน 78 อัตรา (ร้อยละ 22.28) ระดับระดับประถมศึกษา. จำนวน 55 อัตรา(ร้อยละ 15.71) ระดับปริญญาตรี จำนวน 37 อัตรา (ร้อยละ 10.57) และระดับปวส. จำนวน 27 อัตรา (ร้อยละ 7.71)



แจ้งความต้องการ
แรงงานกับสำนักงาน
จัดหางาน
350 อัตรา

ผู้สมัครงานที่มาใช้บริการ
กับสำนักงานจัดหางาน
133 คน

บรรจุนงาน
151 คน

ความต้องการแรงงานในกลุ่มงานต่างๆ



ช่างเทคนิคและผู้ปฏิบัติงาน

- 1.ช่างเทคนิควิศวกรรมโยธา
- 2.ช่างเทคนิควิศวกรรมไฟฟ้า
- 3.ช่างเทคนิควิศวกรรมเครื่องกล
- 4.ช่างเทคนิควิศวกรรมเคมี



เสมียน เจ้าหน้าที่

- 1.เจ้าหน้าที่สถิติและการเงิน
- 2.เจ้าหน้าที่คลังสินค้า
- 3.เจ้าหน้าที่สำนักงานอื่น ๆ
- 4.พนักงานเร่งรัดหนี้สินและผู้ปฏิบัติงานที่เกี่ยวข้อง



พนักงานบริการ พนักงานขายในร้านค้าและตลาด

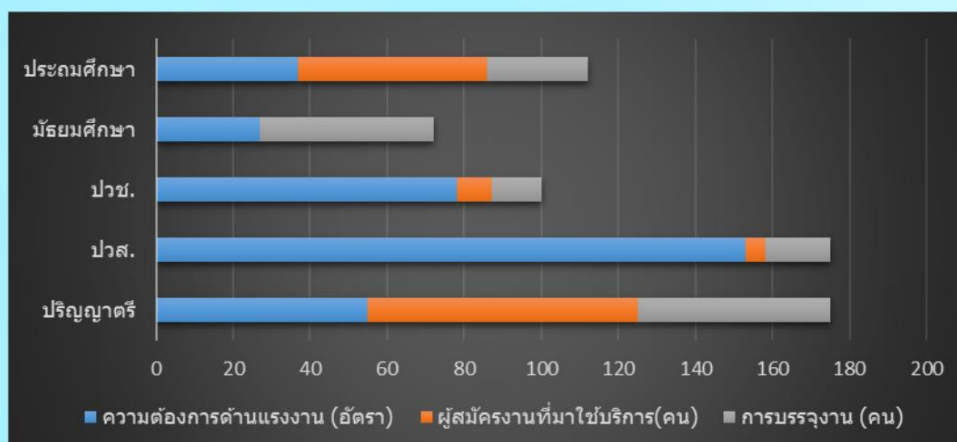
- 1.แม่บ้านและผู้ปฏิบัติงานที่เกี่ยวข้อง
- 2.ผู้ให้บริการด้านการป้องกันภัยที่มีได้จัดประเภทไว้ในที่อื่น
- 3.พนักงานขายของหน้าร้านและพนักงานสาธิตสินค้า



ผู้ปฏิบัติงานโดยใช้ฝีมือในธุรกิจ

- 1.ช่างปูนคอนกรีตและผู้ปฏิบัติงานที่เกี่ยวข้อง
- 2.ช่างเคลือบผิวและผู้ปฏิบัติงานอื่นที่เกี่ยวข้อง
- 3.ช่างเครื่องและช่างปรับแต่งเครื่องยนต์
- 4.ช่างหุ้มเบาะเครื่องเรือน และผู้ปฏิบัติงานที่เกี่ยวข้อง

ความต้องการแรงงาน ผู้สมัครที่มาใช้บริการ และการบรรจุนงาน



จำแนกตามระดับการศึกษา



ประกาศ

ตำแหน่งงานว่างค้ำจองหน่วยงาน สจจ.อุดรดิตถ์



ข่าวประชาสัมพันธ์

ระเบียบสำนักงานตรวจคนเข้าเมืองญี่ปุ่นที่เกี่ยวข้อง
กับ

การเดินทางกลับมาทำงานในประเทศญี่ปุ่น

กรมการจัดหางาน ได้รับการประสานจากสำนักงานแรงงานในประเทศญี่ปุ่น แจ้งเรื่อง การเดินทางกลับมาทำงานในประเทศญี่ปุ่น ตามระเบียบของสำนักงานตรวจคนเข้าเมืองญี่ปุ่น สำหรับกรณีเป็นผู้ฝึกปฏิบัติงานด้านเทคนิคที่อยู่ระหว่างการยื่นขอเปลี่ยนสถานภาพการพำนัก เป็นแรงงานทักษะเฉพาะ (SSW) กับนายจ้างรายเดิม หรือเป็นผู้ฝึกปฏิบัติงาน/แรงงานไทย ที่อยู่ระหว่างการต่ออายุสถานภาพการพำนักในประเทศญี่ปุ่น จะสามารถเดินทางกลับเข้ามาทำงานในประเทศญี่ปุ่นได้ ดังนี้

๑) กรณีเป็นผู้ฝึกปฏิบัติงานด้านเทคนิค ที่อยู่ระหว่างการยื่นขอเปลี่ยนสถานภาพการพำนักเป็นแรงงานทักษะเฉพาะ (SSW) กับนายจ้างรายเดิม หรือเป็นผู้ฝึกปฏิบัติงาน/แรงงานไทย ที่อยู่ระหว่างการต่ออายุสถานภาพการพำนักในประเทศญี่ปุ่น สำนักงานตรวจคนเข้าเมืองญี่ปุ่น จะระบุข้อความไว้ที่มุมขวาล่างหลังบัตรประจำตัวผู้พำนักอันเดิมว่า “อยู่ระหว่างการขอเปลี่ยนหรือต่ออายุสถานภาพการพำนัก” (เอกสารแนบ) ซึ่งเป็นการรับรองว่าผู้ฝึกปฏิบัติงานเทคนิค/แรงงานไทย มีการเดินทางกลับประเทศไทยเป็นการชั่วคราว จะสามารถเดินทางกลับเข้ามาทำงานในประเทศญี่ปุ่น ได้ด้วยบัตรประจำตัวผู้พำนักดังกล่าว ถึงแม้ว่าบัตรประจำตัวผู้พำนักจะหมดอายุไปแล้วก็ตาม

๒) กรณีเป็นผู้ฝึกปฏิบัติงานด้านเทคนิค ที่อยู่ระหว่างการยื่นขอเปลี่ยนสถานภาพการพำนักเป็นแรงงานทักษะเฉพาะ (SSW) กับนายจ้างรายเดิม หรือเป็นผู้ฝึกปฏิบัติงาน/แรงงานไทย ที่อยู่ระหว่างการต่ออายุสถานภาพการพำนักในประเทศญี่ปุ่น สำนักงานตรวจคนเข้าเมืองญี่ปุ่น จะไม่ออกหนังสือรับรองการพำนัก (COE) ให้ เนื่องจากไม่ได้เป็นการยื่นขอวีซ่าที่สถานเอกอัครราชทูตญี่ปุ่นประจำประเทศไทย เพื่อเดินทางมาทำงานในประเทศญี่ปุ่นเป็นครั้งแรก

กรมการจัดหางาน จึงขอประชาสัมพันธ์ให้ผู้ฝึกปฏิบัติงานด้านเทคนิค/ผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง ใช้เป็นข้อมูลประกอบการยื่น - รับ-แบบแจ้งการเดินทางกลับมาทำงานในประเทศญี่ปุ่น หากมีข้อสงสัยประการใด สามารถสอบถามรายละเอียดได้ที่กองบริหารแรงงานไทยไปต่างประเทศ หมายเลขโทรศัพท์ ๐ ๒๒๔๕ ๖๗๐๘ ในวันและเวลาราชการ

กองบริหารแรงงานไทยไปต่างประเทศ

๒๖ มิถุนายน ๒๕๖๘



ข่าวประชาสัมพันธ์

เงื่อนไขเพิ่มเติม สำหรับแรงงานเก็บผลไม้ ตามฤดูกาล

ค่าเดินทางระหว่างที่พักของลูกจ้างกับสถานที่ทำงาน
นายจ้างต้องเป็นผู้รับผิดชอบค่าใช้จ่ายทั้งหมดในการเดินทางไป-กลับ จากสถานที่ที่มีการทำงานเกิดขึ้น

เวลาทำงานจะเริ่มขึ้นจากที่สถานที่ปฏิบัติงานในป่า
หาระยะทางเดินทางน้อยกว่า 80 กิโลเมตร ลูกจ้างจะต้องได้รับค่าชดเชยสำหรับเวลาการเดินทาง ในอัตราค่าจ้างรายชั่วโมงสำหรับทุก ๆ ชั่วโมงการเดินทางที่เกินจาก 80 กิโลเมตร โดยคิดการเดินทางมาและกลับแยกกัน

คนขับรถที่ทำหน้าที่ขนส่งลูกจ้าง อุปกรณ์ หรือผลผลิต
การไป-กลับจากป่า เป็นการทำงานในฐานะพนักงานขับรถ ซึ่งจะได้รับค่าจ้างเป็นชั่วโมง แต่จะไม่ได้รับค่าชดเชยระยะเวลาการเดินทางตามข้อข้างต้น

เวลาที่ใช้ในการขึ้นน้ำหนักและบรรจุลงภาชนะ
ทั้งที่ปลูกในสวนและผลเบอร์รี่ที่โตในป่า หรือผลผลิตธรรมชาติอื่น ๆ ณ จุดขนาน้ำหนัก ให้นับเป็นเวลาทำงานสำหรับลูกจ้างที่ได้รับมอบหมาย และต้องจ่ายค่าจ้างตามอัตราค่าจ้างเฉพาะแต่ละบุคคล เป็นรายชั่วโมง

ลูกจ้างทำงานเก็บหรือรวบรวมผลเบอร์รี่ในป่า หรือผลผลิตอื่น
หากนำผลผลิตที่เก็บนอกเหนือช่วงเวลาที่งานปกติไปจำหน่ายแก่นายจ้าง ให้ถือว่าเป็นการทำงานภายใต้สัญญาจ้างงาน และเป็นเป็นเวลาทำงาน ซึ่งต้องได้รับค่าจ้างในอัตราส่วนเวลา!

การปลดออกจากงานตามฤดูกาล

การปลดออกจากงานหากสถานการณ์ผันผวนทางความต้องการแรงงาน เช่น หนาว แล้ง ภัยพิบัติ โรคระบาด ถือเป็นความเสี่ยงที่ไม่อยู่ในความคุ้มครองทางกฎหมาย

ข้อควรรู้เพิ่มเติม

1 สิทธิประโยชน์อื่น ๆ

- 1) นายจ้าง**ไม่มีสิทธิ**เรียกเก็บค่าธรรมเนียมใด ๆ จากลูกจ้างสำหรับการจัดหางาน ปฐมฤกษ์ บริการด้านการเข้า-ออกพินแลนด์ และห้ามคิดดอกเบี้ยจากเงินที่ออกให้เพื่อการเดินทางก่อนด้วย
- 2) ตัวเดินทางที่นายจ้างจัดหาต้องเป็นทางเลือกที่ถูกต้องที่สุด หากจำเป็น ต้องจัดหาพาหนะรับ-ส่งสนามบินให้ และยืมต้องจัดหาที่พักที่เหมาะสม ค่าเช่าไม่เก็บค่าเฉลี่ยทั่วไปในพื้นที่
- 3) ลูกจ้างต้องได้รับข้อมูลค่าใช้จ่ายล่วงหน้าที่จะเกิดขึ้นระหว่างการจัดหางาน หากมีการหักค่าใช้จ่ายจากเงินเดือน ต้องมีการตกลงเป็นลายลักษณ์อักษรในภาษาไทย

2 ความปลอดภัยในการทำงาน

- 1) นายจ้างต้องจัดหาอุปกรณ์ที่จำเป็นกับงานให้ สำหรับผู้เก็บเบอร์รี่ ต้องได้รับอุปกรณ์เก็บผลไม้ เสื้อสะท้อนแสง เสื้อกันฝน รองเท้ายาง หมวกกันแดด หมวกกันยุง และถุงมือ
- 2) ลูกจ้างต้องเข้าถึงน้ำดื่มสะอาดและโทรศัพท์ขอความช่วยเหลือได้เมื่อจำเป็น



หากมีข้อสงสัยหรือประสบปัญหาในการทำงาน

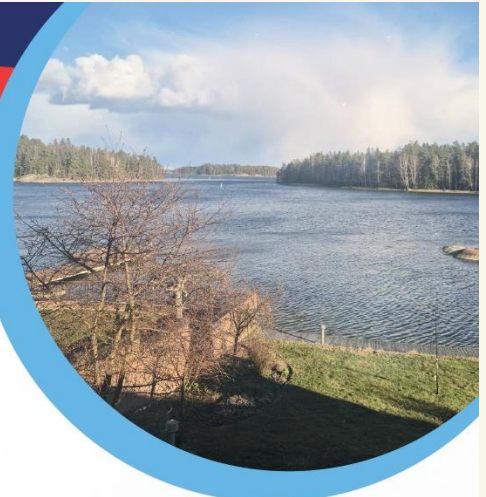
ติดต่อสถานเอกอัครราชทูต ณ กรุงเฮลซิงกิ
เพื่อขอรับคำปรึกษาและความช่วยเหลือได้เสมอ

โทรศัพท์ +358 96 122 6415

อีเมล: consular@thaiembassy.fi

สายด่วนแรงงาน +358 46 875 3691

ขอให้ทุกท่านโชคดีกับการทำงานในฟินแลนด์!



สิ่งที่ควรรู้ก่อนไปทำงาน ที่ฟินแลนด์...

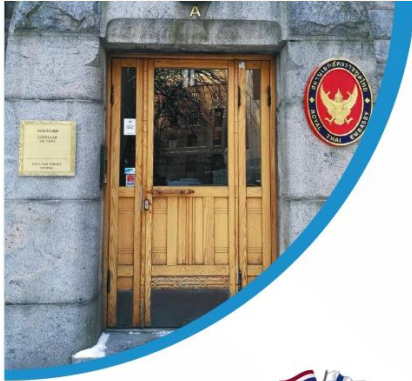
ข้อมูลสำคัญสำหรับแรงงานไทย (ฉบับย่อ)



จัดทำโดย

สถานเอกอัครราชทูต ณ กรุงเฮลซิงกิ

ข่าวประชาสัมพันธ์



ยินดีต้อนรับผู้ฝึกแลนค!



สวัสดิ์พี่น้องแรงงานไทยทุกท่าน! ก่อนเดินทางไปที่งานที่ฝึกแลนค สถานเอกอัครราชทูตไทย ณ กรุงเฮลซิงกิ ขอสรุปข้อมูลสำคัญเกี่ยวกับสิทธิและข้อตกลงในการทำงาน เพื่อให้ท่านเข้าใจเงื่อนไขการทำงาน และได้รับความเป็นธรรมสูงสุด

เอกสารฉบับนี้อ้างอิงจาก "ข้อตกลงแรงงานฉบับใหม่สำหรับอุตสาหกรรมขนบก" ระหว่างสหภาพแรงงานอุตสาหกรรมและสหพันธ์นายจ้างภาคเกษตรกรรม (MTA) เมื่อวันที่ 3 มีนาคม 2568 ณ ประเทศฟินแลนด์

1. การปรับเพิ่มค่าจ้าง

ค่าจ้างและเงินเดือนจะมีการปรับเพิ่มขึ้นในข้อตกลงร่วมกัน เริ่มตั้งแต่ปีนี้ ดังนี้

- ตั้งแต่ 1 พฤษภาคม 2568 ค่าจ้างเพิ่มขึ้น 0.26 ยูโร/ชั่วโมง เท่ากับ **9.87 ยูโรต่อชั่วโมง**
- ตั้งแต่ 1 พฤษภาคม 2569 จะปรับเพิ่มขึ้น 0.31 ยูโร/ชั่วโมง
- ตั้งแต่ 1 พฤษภาคม 2570 จะปรับเพิ่มขึ้น 0.27 ยูโร/ชั่วโมง

โบนัสต่อชั่วโมงสำหรับงานที่เกี่ยวข้องกับสิ่งสกปรกหรือสารเคมี: 0.57 ยูโร (2568) / 0.59 ยูโร (2569) / 0.60 ยูโร (2570)

2. สัญญาจ้างงาน

สัญญาจ้างงานต้องทำเป็นลายลักษณ์อักษร มีวันสิ้นสุดสัญญา หากไม่มีวันสิ้นสุดสัญญาถือว่าเป็นการจ้างงานแบบถาวร

ช่วงทดลองงาน: หากเป็นแบบมีกำหนดระยะเวลา ต้องไม่เกินครึ่งหนึ่งของระยะเวลาจ้าง หากเป็นแบบถาวร ต้องไม่เกิน 6 เดือน หากมีการลาป่วยหรือด้วยเหตุผลกลางครอบครัว นายจ้างสามารถขยายเวลาทดลองงานได้ 1 เดือน ต่อการลา 30 วัน

สำคัญ! การทดลองงานจะใช้ได้เฉพาะมีการทำสัญญาจ้างงานเป็นลายลักษณ์อักษรเท่านั้น

การปฐมนิเทศ: นายจ้างต้องให้ข้อมูลเกี่ยวกับข้อตกลงแรงงานร่วม กฎหมายที่จำเป็น ตารางงานที่ทำเป็นกะ สวัสดิการด้านสุขภาพและความปลอดภัยในการทำงาน และจัดให้มีผู้ฝึกสอนงาน โดยต้องทำตั้งแต่ยังอยู่ในไทยและเป็นภาษาไทย

ตารางการทำงาน: ต้องระบุเวลาเริ่มงาน และระยะเวลาทำงาน ครอบคลุมอย่างน้อย 4 สัปดาห์ และแจ้งล่วงหน้าอย่างน้อย 4 วัน หากเปลี่ยนแปลงต้องแจ้งเป็นลายลักษณ์อักษรด้วยเหตุผลอันควร เช่น ความต้องการด้านการผลิต หรือสภาพอากาศ และหากลูกจ้างไม่สามารถเริ่มงานได้เนื่องจากสภาพอากาศ นายจ้างต้องชดเชยค่าเดินทางให้ลูกจ้าง

3. สิทธิประโยชน์/การคุ้มครอง

ค่าจ้างชดเชยเมื่อป่วย: ขึ้นอยู่กับระยะเวลาที่เริ่มทำงานมา

ระยะเวลาที่เริ่มทำงานมา	จำนวนค่าจ้างชดเชยที่ได้รับ
น้อยกว่า 1 สัปดาห์	ไม่ได้รับค่าชดเชย
อย่างน้อย 1 สัปดาห์	ร้อยละ 50 ของค่าจ้าง
อย่างน้อย 1 เดือน	ได้รับค่าจ้างเต็ม แต่สูงสุดไม่เกิน 28 วัน
อย่างน้อย 3 ปี	ได้รับค่าจ้างเต็ม แต่สูงสุดไม่เกิน 35 วัน

วันหยุดและการชดเชย:

การพักระหว่างกะใน 1 วันทำงาน:

- กะ 8 ชั่วโมง พัก 2 ครั้ง ครั้งละ 12 นาที
- กะน้อยกว่า 8 ชั่วโมง พัก 1 ครั้ง ครั้งละ 12 นาที
- กะอย่างน้อย 10 ชั่วโมง พัก 3 ครั้ง ครั้งละ 12 นาที



หากไม่ได้ให้เวลาพักประจำสัปดาห์ นายจ้างต้องจ่ายค่าชดเชยเพิ่มเติม

ค่าจ้างวันหยุดประจำปีสำหรับลูกจ้างรายชั่วโมงจะมีการคำนวณตามสูตรที่กำหนด คือ 9 - 12.5% ของเงินเดือน และระบบแยกในสลิปเงินเดือน

ในกรณีลูกจ้างประเภทฤดูกาล จะมีค่าชดเชยวันหยุดประจำปี ซึ่งจะจ่ายให้ในเดือนสุดท้ายของงานหรือเดือนที่สิ้นสุดสัญญาจ้าง



การสิ้นสุดสัญญาจ้าง:

- **สัญญาแบบมีกำหนดระยะเวลา:** ค่าจ้างงวดสุดท้ายต้องจ่ายภายใน 5 วันทำการหลังจากสิ้นสุดสัญญา
- **หากลูกจ้างกลับโดยก่อนหมดสัญญา:** นายจ้างต้องจ่ายค่าจ้างทั้งหมดก่อนวันที่เดินทาง **แต่!** ลูกจ้างต้องแสดงหลักฐานการเดินทาง (ตั๋วเครื่องบิน) ที่มีกำหนดเดินทางในช่วงจ่ายค่าจ้างงวดสุดท้าย **อย่างน้อย 2 สัปดาห์ก่อนวันสิ้นสุดสัญญาจ้าง!**
- **การยุติสัญญาก่อนกำหนดโดยไม่ตกลง:** หากลูกจ้างที่มีสัญญาแบบมีกำหนดระยะเวลา ยกเลิกสัญญาจ้างก่อนครบกำหนดโดยไม่ตกลงกับนายจ้าง ลูกจ้างอาจต้องชดเชยค่าเสียหายที่เกิดขึ้น โดยนายจ้างสามารถหักค่าใช้จ่ายได้เท่ากับค่าแรงหนึ่งวัน (ค่าแรงหนึ่งวัน = ค่าจ้างรายชั่วโมงคูณจำนวนชั่วโมงทำงานต่อวันตามที่ตกลงในสัญญา) **สิทธินี้ต้องระบุเป็นลายลักษณ์อักษรในสัญญาจ้างเป็นภาษาไทย**



ข่าวประชาสัมพันธ์



กรมการจัดหางาน

รับสมัครคัดเลือกผู้ฝึกงานเทคนิคคนไทยไปฝึกงานในประเทศญี่ปุ่น
โดยผ่านองค์กร IM Japan ปี 2568 ครั้งที่ 4 เพศชาย

กำหนดการรับสมัคร มี 2 รอบ ดังนี้

รอบการสมัคร	วันรับสมัคร	ประกาศรายชื่อผู้มีสิทธิ์สอบ	ศูนย์สอบ
1	1-31 กรกฎาคม 2568	8 สิงหาคม 2568	กรุงเทพมหานคร
2	1-31 สิงหาคม 2568	5 กันยายน 2568	กรุงเทพมหานคร

รับสมัครออนไลน์เท่านั้น

ระบบจะเปิดตามรอบสมัครปัจจุบัน



ที่ระบบอิเล็กทรอนิกส์การบริหารแรงงานไทยไปต่างประเทศ
E-Service สมัครได้ตลอด 24 ชั่วโมง ทางเว็บไซต์

<http://toea.doe.go.th>

คุณสมบัติเบื้องต้น

- ★ เพศชาย อายุ 18 - 30 ปี
- ★ มีวุฒิการศึกษาระดับ ม.6 ปวช. ปวส. ป.ตรี ไม่จำกัดสาขาวิชา
- ★ ความสูงไม่ต่ำกว่า 160 เซนติเมตร สุขภาพร่างกายแข็งแรง
- ★ พันธุกรรมการรับราชการทหารแล้ว สด.8 สด.43 สด.3 สด.5
- ★ ไม่มีรอยสักตามร่างกาย ทั้งขนาดเล็ก หรือขนาดใหญ่ หรือความผิดปกติของร่างกาย ไม่เป็นโรคต้องห้ามเข้าญี่ปุ่น
- ★ ตาไม่เหล่ ไม่เข้ ไม่บอดสี (สายตาสั้น/ยาว สมัครได้ ใส่แว่นได้)
- ★ ไม่เคยไปฝึกงานหรือทำงานทักษะในประเทศญี่ปุ่น
- ★ ไม่เคยเดินทางเข้าญี่ปุ่นอย่างผิดกฎหมาย
- ★ ไม่มีความประพฤติเสียหายและไม่มีประวัติอาชญากรรม

จุดเด่นของโครงการ

- ★ ฝึกงานเทคนิคในประเทศญี่ปุ่น ระยะเวลา 3-5 ปี
- ★ **อบรมภาษาญี่ปุ่น 4 เดือน อาหาร ที่พัก ฟรี**
- ★ **ตั๋วโดยสารเครื่องบิน ไปกลับญี่ปุ่น ฟรี**
- ★ **สำเร็จการฝึกงานเทคนิค รับเงินสนับสนุน**
ประกอบอาชีพ 600,000 เยน

การสอบคัดเลือกและการประเมินภาษาญี่ปุ่น

การทดสอบสมรรถภาพร่างกาย

1. การทดสอบ ดันพื้น (Push Up) 35 ครั้งต่อเนื่อง
2. การทดสอบ ลุกนั่ง (Sit Up) 25 ครั้งต่อเนื่อง
3. การทดสอบ วิ่ง (Running) ระยะทาง 3,000 เมตร ภายในระยะเวลา 18 นาที

การประเมินภาษาญี่ปุ่นก่อนเข้าฝึกอบรม

ผู้ที่ผ่านการทดสอบสมรรถภาพร่างกาย จะต้องเข้ารับการประเมินภาษาญี่ปุ่น ก่อนเข้าศูนย์ฝึกอบรม โดยผู้ที่ผ่านการประเมินเท่านั้นที่จะได้เข้าศูนย์ฝึกอบรม สำหรับผู้ที่ไม่ผ่านการประเมินภาษาญี่ปุ่น สามารถขอเข้ารับประเมินภาษาญี่ปุ่นในครั้งต่อไปได้เรื่อยๆ จนกว่าจะผ่านเกณฑ์ วัน เวลา ที่ประเมิน จะแจ้งให้ทราบ
ในวันที่ทดสอบสมรรถภาพร่างกาย

ประกาศรับสมัคร



TOEA E-Service



ติดตามรายละเอียดการสมัครที่เพจ

f IMthailand

☎ 022451021 , 022459428



ข่าวประชาสัมพันธ์



รวมพลังไทย
สร้างครอบครัว ชุมชนผู้ใจ
พนักงายอาสาสมัคร
เดือนพระเกียรติ 72 พรรษา นเรนทราธิราช

“ชีวิตที่**ปิดพลาด**” แค่กล้ายอมรับและเริ่มต้นใหม่ ครอบครัวให้อภัย สังคมให้โอกาส





ข่าวประชาสัมพันธ์



รวมพลังไทย
สร้างครอบครัว ชุมชนอุ่นใจ
พัฒนียาเสพติด
เฉลิมพระเกียรติ 72 พรรษา นาราช

**ครอบครัวอบอุ่น
ชุมชนเข้มแข็ง
เป็นพลังสำคัญต่อสู้กับ
ยาเสพติด**



สำนักงาน ป.ป.ส.
กระทรวงยุติธรรม

สมัคร เข้าร่วมการบำบัด ไม่เสียประวัติ ไม่มีความผิด ตามประมวลกฎหมายยาเสพติด

แจ้งเบาะแสยาเสพติด
☎ 1386

สายด่วนนำยาเสพติด
☎ 1165



ข่าวประชาสัมพันธ์



สำนักงานจัดหางานจังหวัดอุตรดิตถ์ ข่าวประชาสัมพันธ์

ร่วมพิธีเจริญพระพุทธมนต์และทำบุญตักบาตรพระภิกษุสามเณร เฉลิมพระเกียรติ



ผู้ว่าราชการจังหวัดอุตรดิตถ์

วันศุกร์ที่ ๔ กรกฎาคม ๒๕๖๘ นายวสันต์ ปาลาศ
จัดหางานจังหวัดอุตรดิตถ์ และเจ้าหน้าที่
ร่วมพิธีเจริญพระพุทธมนต์และทำบุญตักบาตร
พระภิกษุสามเณร เฉลิมพระเกียรติ เนื่องในโอกาส
วันคล้ายวันประสูติ สมเด็จพระเจ้าน้องนางเธอ
เจ้าฟ้าจุฬาภรณวลัยลักษณ์ อัครราชกุมารี
กรมพระศรีสวางควัฒนวรขัตติยราชนารี
๔ กรกฎาคม ๒๕๖๘ ณ ศาลาพิศาลประชานุสรณ์
วัดวังกะพี้ ตำบลวังกะพี้ อำเภอเมืองอุตรดิตถ์
จังหวัดอุตรดิตถ์ โดยมีนายศิริวัฒน์ บุปผาเจริญ
ผู้ว่าราชการจังหวัดอุตรดิตถ์ เป็นประธาน



ศาลากลางจังหวัดอุตรดิตถ์ ชั้น 2 ถนนประชาธิปไตย ตำบลท่าอิฐ อำเภอเมืองอุตรดิตถ์ จังหวัดอุตรดิตถ์ 53000



0 5541 7016

E-mail : utt@doe.go.th

www.doe.go.th/uttaradit



สำนักงานจัดหางานจังหวัดอุตรดิตถ์ ข่าวประชาสัมพันธ์

ร่วมกิจกรรมวันคล้ายวันประสูติพระเจ้าวรวงศ์เธอ
พระองค์เจ้าโสมสวลี กรมหมื่นสุทธนารีนาถ



จัดหางาน จ.อุตรดิตถ์

ผู้ว่าราชการ จ.อุตรดิตถ์

เจ้าหน้าที่สำนักงานจัดหางาน จ.อ.ต

วันอาทิตย์ ที่ 13 กรกฎาคม 2568 นายวสันต์ ปาลาศ จัดหางานจังหวัดอุตรดิตถ์
และเจ้าหน้าที่ร่วมกิจกรรมเนื่องในวันคล้ายวันประสูติพระเจ้าวรวงศ์เธอ
พระองค์เจ้าโสมสวลี กรมหมื่นสุทธนารีนาถ

โดยมีนายศิรวิวัฒน์ บุปผาเจริญ ผู้ว่าราชการจังหวัดอุตรดิตถ์ เป็นประธาน
ณ ศาลาประชาคมจังหวัดอุตรดิตถ์ ตำบลท่าอิฐ อำเภอเมืองอุตรดิตถ์ จังหวัดอุตรดิตถ์



ศาลากลางจังหวัดอุตรดิตถ์ ชั้น 2 ถนนประชานมิตร ตำบลท่าอิฐ อำเภอเมืองอุตรดิตถ์ จังหวัดอุตรดิตถ์ 53000



0 5541 7016

E-mail : utt@doe.go.th

www.doe.go.th/uttaradit



สำนักงานจัดหางานจังหวัด อุตรดิตถ์

Uttaradit Provincial Employment Office

เรียน ผู้บังคับบัญชา/ผู้บริหาร

วันพุธที่ 9 กรกฎาคม 2568 นายสันต์ ปาลาศ
จัดหางานจังหวัดอุตรดิตถ์ มอบหมายให้ นายอานนท์ เกิดเขต
นักวิชาการแรงงานชำนาญการพิเศษและเจ้าหน้าที่ออกตรวจสถานประกอบการ
ตามโครงการตรวจสอบการทำงานของคนต่างด้าวและสถานประกอบการ
ในพื้นที่อำเภอเมืองอุตรดิตถ์และอำเภอตรอน จังหวัดอุตรดิตถ์ จำนวน 3 แห่ง
จากการตรวจสอบการทำงานของคนต่างด้าวและสถานประกอบการ พบว่า
คนต่างด้าวมิใบอนุญาตทำงานถูกต้องตามกฎหมาย จำนวน 22 ราย



SCAN

อาหารและน้ำ

กินให้ดี ดื่มให้พอ

อาหาร



กินอาหารให้ครบ 5 หมู่
ในปริมาณที่เพียงพอต่อร่างกาย
ไม่มากหรือน้อยเกินไป



อาหารที่ไม่ควรขาด คือ
ผัก ผลไม้ สมุนไพร



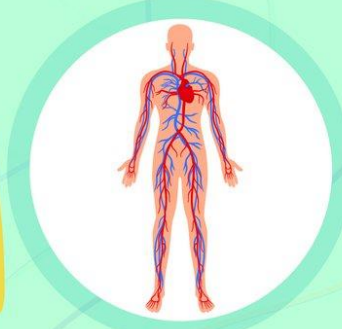
อาหารที่ไม่ควรกินมากเกินไป
คืออาหารที่มีน้ำตาลสูง ไขมันสูง



น้ำ



ควรดื่มน้ำสะอาด
อย่างน้อยวันละ 8 แก้ว



น้ำเป็นปัจจัยสำคัญ
ให้ระบบไหลเวียนดี



ไม่ควรดื่มน้ำอัดลม หรือน้ำชา
กาแฟ ในปริมาณมาก