



Smart Job News

วารสารสำนักงานจัดหางานจังหวัดแพร่

ปีที่ 10 ฉบับที่ 3 ประจำเดือน มีนาคม 2569



วันมหาเจษฎาบดินทร์ ๓๑ มีนาคม ๒๕๖๙

วันคล้ายวันพระราชสมภพพระบาทสมเด็จพระนั่งเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ ๓

"ทักทาย ก่อนเปิดเล่ม"

Smart Job News วารสารสำนักงานจัดหางานจังหวัดแพร่ ปีที่ 10 ฉบับที่ 3 ประจำเดือน มีนาคม 2569 ฉบับนี้ประกอบไปด้วย สถานการณ์ตลาดแรงงานจังหวัดแพร่ สถานการณ์แรงงานต่างด้าว ข่าวประชาสัมพันธ์งานต่างประเทศ อาชีพอิสระทำได้...ไม่ยากอย่างที่คิด ประชาสัมพันธ์การป้องกันยาเสพติดในกลุ่มแรงงาน ช่องทางการติดต่อสำนักงานฯ ตำแหน่งงานว่าง และกิจกรรมสำคัญในรอบเดือน ของสำนักงานจัดหางานจังหวัดแพร่

นางสาวบุญนิศา เมืองจันทร์
จัดหางานจังหวัดแพร่

สารบัญ

หน้า

- | | |
|--|----|
| • สถานการณ์ตลาดแรงงานจังหวัดแพร่ | 1 |
| • การขึ้นทะเบียนผู้ประกันตนกรณีว่างงาน | 5 |
| • สถานการณ์แรงงานต่างด้าว | 6 |
| • สถานการณ์การไปทำงานต่างประเทศ | 7 |
| • วิธีทำนวมป้องกันสารเคมี | 8 |
| • ประชาสัมพันธ์ยาเสพติดภัยใกล้ตัว | 9 |
| • ประชาสัมพันธ์ฝุ่นจิ๋ว PM 2.5 | 10 |
| • ช่องทางการติดต่อสำนักงาน | 11 |
| • ตำแหน่งงานว่าง | 12 |
| • กิจกรรมสำคัญในรอบเดือน | 14 |



ศาลากลางจังหวัดแพร่ อาคาร 2 ชั้น 1
ต.ไชยบุรี ต.ในเวียง อ.เมือง จ.แพร่ 54000



www.doe.go.th/phrae
E-mail : pre@doe.go.th



0 5451 1721
0 5451 1807

วิธีทำ “ขนมปังกรอบคาราเมล”

ของว่างทำง่าย หอมหวานกรุบกรอบ

วัตถุดิบที่ต้องเตรียม (Ingredients)



ขนมปัง 2 แผ่น

สามารถใส่ได้ทั้งขนมปัง
หัวกะโหลกหรือแบบแผ่น
สี่เหลี่ยมตามความชอบ

นมสด 1 แก้ว

ส่วนผสมหลักที่จะทำให้
ซอสคาราเมลมีความหอมมัน



**น้ำตาลทราย
4 ช้อนแกง**

สำหรับเคี้ยวให้เป็นตัว
ซอสคาราเมลและหวาน

เบยสด และ น้ำเปล่า

ใช้เบยสด 1 ถ้วย
และน้ำเปล่า 3 ช้อนแกง

ขั้นตอนการทำ (Step-by-Step)



1. เตรียมขนมปัง

นำขนมปังมาตัดเป็นชิ้น
สี่เหลี่ยมลูกเต๋าขนาดเล็กลงพอดีคำ

2. คั่วไฟกรอบ

ตั้งกระทะใช้ไฟอ่อน
คั่วขนมปังจนเป็น
สีเหลืองน้ำตาลและกรอบ
แล้วยกพักไว้



3. เคี้ยวน้ำตาล

ใส่น้ำตาลและน้ำเปล่าลงในกระทะ ตั้งไปจนเดือด
(ห้ามคน) จนน้ำตาลละลายเป็นสีน้ำตาล



4. ผสมซอสคาราเมล

ใส่เนยสดลงไป เมื่อเนยละลายให้ใส่ลงตาม
จากนั้นคนให้เข้ากันจนซอสเริ่มข้นเหนียว และสีเข้มขึ้น



5. คลุกเคล้าให้ทั่ว

นำขนมปังที่คั่วไว้ ลงไปคลุกในกระทะ
ให้ซอสเคลือบจนทั่ว แล้วทยอยออกจากเตา



6. พักให้เย็น

นำขนมปังมาตั้งบนกระดาษไขจนเย็น และแห้งสนิท
ก่อนบรรจุใส่ขวดโหลพร้อมรับประทาน

ยาเสพติด

ภัยร้ายใกล้ตัว !



ตัวยาที่ควรระวัง

ยาบ้า



- ใจสั่น หัวใจเต้นเร็ว
- สมองเสีอม
- ประสาทหลอน หวาดระแวง
- เสียดสี เป็นบ้า
- อันตรายต่อตนเองและผู้อื่น

ไอซ์



- หงุดหงิด อารมณ์รุนแรงก้าวร้าว
- หวาดระแวง กลัวคนทำร้าย
- ริมฝีปากแห้ง ร่างกายทรุดโทรม
- ผิวเสีย มีบาดแผลตามร่างกาย
- โรคนิ่วช่องปาก ฟันผุ ฟันดำ

สารระเหย



- สมองเสีอม
- สูญเสียความทรงจำ
- การรับรู้บกพร่อง
- สูญเสียการตัดสินใจ
- พุดไม่ชัด มือสั่น แขนขาสั่น

กัญชา



- หูแว่ว ความคิดสับสน
- ฟันสีกร่อน
- เวียนศีรษะ
- ท้องผูก
- เสื่อมสมรรถภาพทางเพศ

อ้างอิง : ศูนย์อำนวยการป้องกันและปราบปรามยาเสพติดแห่งชาติ

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่

☎ 033-265-599



facebook



Line



Website

MKT

PM 2.5

ฝุ่นจิ๋ว PM 2.5

PM 2.5

PM 2.5



ตัวการร้ายก่อนอันตรายต่อร่างกาย

ฝุ่นละออง PM 2.5 เป็นฝุ่นที่มีขนาดเล็กกว่า 2.5 ไมครอน ส่วนใหญ่เกิดจากการเผาไหม้ทางการเกษตร ไปจนถึงการเผาไหม้ที่ไม่สมบูรณ์ภายในเครื่องยนต์ หากสูดดม PM 2.5 เข้าไปในปริมาณมาก จะทำให้เกิดอาการป่วยจนถึงขั้นเสียชีวิตได้



PM 2.5 กับอันตรายต่อร่างกาย

อาการทั่วไป

ไอ จาม คอแห้ง แสบคอ ตาแดง หายใจมีเสียงวี๊ด อาจมีตุ่มพื่นที่ร่างกาย



ระบบประสาท

อาจเกิดการอักเสบของหลอดเลือดสมอง เส้นเลือดในสมองตีบ และอาจส่งผลให้เป็นอัมพฤกษ์หรืออัมพาตได้



ระบบหัวใจและหลอดเลือด

PM 2.5 ทำให้เพิ่มโอกาสเกิดโรคกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด เส้นเลือดหัวใจตีบ โรคหัวใจล้มเหลว การได้รับฝุ่น PM 2.5 มากขึ้นทุก ๆ 10 ไมครอนกรัม/ลูกบาศก์เมตร จะเพิ่มโอกาสเกิดโรคหัวใจขาดเลือดหรือเส้นเลือดหัวใจตีบ 10-15%



ระบบทางเดินหายใจ

ผู้ป่วยที่มีโรคประจำตัวในระบบทางเดินหายใจ อาจมีอาการกำเริบมากขึ้น จนเป็นอันตรายแก่ชีวิต ฝุ่น PM 2.5 เป็นสารก่อมะเร็ง และเป็นสาเหตุ ทำให้เกิดมะเร็งปอด



วิธีดูแลและป้องกันตัวเองจาก PM 2.5



งดกิจกรรมกลางแจ้ง ในช่วงที่ฝุ่น PM 2.5 มีปริมาณมาก



สวมหน้ากากอนามัย N95 ที่สามารถป้องกันฝุ่นได้ตั้งแต่ 0.3 ไมครอน



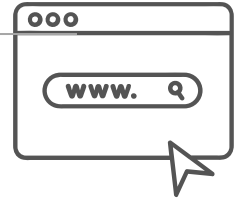
ออกกำลังกาย รักษาสุขภาพ อัดวัคซีนป้องกันโรค



ใช้เครื่องฟอกอากาศเพื่อลดปริมาณฝุ่น PM 2.5



ช่องทางการติดต่อสำนักงาน >>> สำนักงานจัดหางานจังหวัดแพร่



<https://linktr.ee/doephrae>

Linktree*



- รวมการให้บริการต่าง ๆ ของ สำนักงานจัดหางานจังหวัดแพร่
- ประชาสัมพันธ์ ข้อมูลข่าวสาร ตำแหน่งงานว่าง และกิจกรรมต่าง ๆ
- สอบถามบริการต่าง ๆ แจ้งตำแหน่งงานว่าง
- ขั้นตอนการลงทะเบียนต่าง ๆ / คลังความรู้ด้านอาชีพ
- ระบบส่งเสริมการมีงานทำ (แบบทดสอบความพร้อมทางอาชีพ)



ณ สำนักงานจัดหางานจังหวัดแพร่

ศาลากลางจังหวัดแพร่ อาคาร 2 ชั้น 1 ต.ไชยบุรี
ต.ในเวียง อ.เมือง จ.แพร่ 54000
โทรศัพท์ 054 - 511721, 054-511807
E-mail : pre@doe.go.th





สถานประกอบการ (ประเภทกิจการ)	ตำแหน่งงาน/ จำนวน/ค่าจ้าง	คุณสมบัติ			สวัสดิการ/เงื่อนไข
		เพศ	อายุ	วุฒิ	
บริษัท แพร่ยนตรการ มิตรู จำกัด (จำหน่ายรถยนต์) 8/3 ม.4 ต.ร่องกาศ อ.สูงเม่น จ.แพร่ โทร. 094-9991456 (คุณหน้อย)	เจ้าหน้าที่ฝ่ายอะไหล่ 2 อัตรา ตามตกลง	ชาย หญิง	26 ปี ขึ้นไป	ปวส. ขึ้นไป	ประกันสังคม และสวัสดิการอื่น ๆ หยุดวันอาทิตย์ ทำงานเวลา 08.00 - 17.00 น. มีความรับผิดชอบสูง มีประสบการณ์พิจารณาเป็นพิเศษ
	ช่างเทคนิค 2 อัตรา ตามตกลง	ชาย	26 ปี ขึ้นไป	ปวส. ขึ้นไป	
	ที่ปรึกษางานบริการ (SA) 5 อัตรา ตามตกลง	ชาย หญิง	26 ปี ขึ้นไป	ปวส. ขึ้นไป	
หจก.สารจินดาพงศ์ ไอคริมวอลล์แพร่ (จำหน่ายไอศกรีมและผลิตภัณฑ์แช่แข็ง) 18/24 ถ.เหมืองหลวง ต.โนเวียง อ.เมืองแพร่ จ.แพร่ โทร. 054 - 533888	พนักงานขับรถ 1 อัตรา 345 บาท/วัน	ชาย	25 ปี ขึ้นไป	ม.6 ขึ้นไป	เข้างาน 08:00 - 17:00 น. หยุดวันอาทิตย์ มีเงินรางวัลการขาย มีใบขับขี่รถยนต์ หรือ ใบขับขี่ประเภท 2 ประกันสังคม คุณสมบัติผู้สมัคร : มีความรับผิดชอบสูง, เข้างานกะเข้าได้ มีความซื่อสัตย์สุจริต, มีความขยัน หมั่นเพียร
ร้านฮักเส้นก๋วยเตี๋ยวต้มยำเมืองแพร่ (ร้านอาหาร) ซอย 1 ถ.ภูเก็ท ต.โนเวียง อ.เมืองแพร่ จ.แพร่ โทร. 082 - 8806901	แม่ครัว 2 อัตรา 300 - 350 บาท/วัน	หญิง	20 - 40 ปี	ไม่จำกัด	สวัสดิการ : ตามตกลง หยุด 1 วัน/สัปดาห์, ทำงานเวลา 07.30 - 16.30 น. มีประสบการณ์พิจารณาเป็นพิเศษ
บริษัท ทอฝันหมูปังนมสด จำกัด (จำหน่ายหมูปังนมสด) 151/2 ม.8 ต.เวียงทอง อ.สูงเม่น จ.แพร่ โทร. 081 - 7801439	พนักงานหมักหมู 2 อัตรา 350 บาท/วัน	ชาย	18 - 35 ปี	ม.6 ขึ้นไป	สวัสดิการ : ประกันสังคม คุณสมบัติผู้สมัคร - มีความรับผิดชอบสูง - ซื่อสัตย์สุจริต - ขยันหมั่นเพียร - ขับรถยนต์ได้พิจารณาเป็นพิเศษ
	พนักงานเสียบหมู 2 อัตรา 350 บาท/วัน	หญิง	18 - 35 ปี	ม.6 ขึ้นไป	
บริษัท ทริปปี้เออร์ กรุ๊ป (2018) จำกัด (นารีฟู้ดเซ็นเตอร์ สาขาทุ่งกวาว) (จำหน่ายอาหารรูปจากเนื้อสัตว์) 417, 417/1, 417/2 ม.8 ต.ทุ่งกวาว อ.เมืองแพร่ จ.แพร่ โทร. 093 - 6988991	แคชเชียร์ 1 อัตรา ตามตกลง	ชาย หญิง	22 - 35 ปี	ม.3 ขึ้นไป	สวัสดิการ : ประกันสังคม, โบนัส, ค่าล่วงเวลา, เบี้ยเลี้ยง มีใจรักในงานบริการ, ขยัน ซื่อสัตย์ อดทน, สามารถยกของหนักได้, ทำงานเป็นกะได้ มีมนุษยสัมพันธ์ดี ยิ้มแย้ม กระตือรือร้น มีประสบการณ์ในการใช้คอมพิวเตอร์ จะพิจารณาเป็นพิเศษ
	พนักงานผลิต 1 อัตรา ตามตกลง	ชาย	22 - 35 ปี	ม.3 ขึ้นไป	
	ฝ่ายขาย 1 อัตรา ตามตกลง	ชาย	22 - 35 ปี	ม.3 ขึ้นไป	
ร้านภูเก็ทเพ็ทซ็อบ 889 (การขายปลีกทางอินเทอร์เน็ต) 303/67,303/68,303/69 ม.7 ต.นาจักร อ.เมืองแพร่ จ.แพร่ โทร. 085 - 6955205	พนักงานขาย/จัดเรียงสินค้า 1 อัตรา 350 บาท/วัน	ชาย	18 - 45 ปี	ม.3 ขึ้นไป	เวลาทำงาน : 08:30 - 18:00 น. วันหยุดให้เดือนละ 4 วัน - มีประกันสังคม คุณสมบัติ : มีวินัยในการทำงาน



สถานประกอบการ (ประเภทกิจการ)	ตำแหน่งงาน/ จำนวน/ค่าจ้าง	คุณสมบัติ			สวัสดิการ/เงื่อนไข
		เพศ	อายุ	วุฒิ	
ร้านเลอกองเก่า (ร้านกาแฟ) 89 ถ.คำลือ ต.โนนเวียง อ.เมืองแพร่ จ.แพร่ โทร. 090 - 3324189 (เลอกองเก่า de phraeris)	แผนกเบเกอรี่ 1 อัตรา ตามตกลง	ชาย หญิง	18 - 35 ปี	ม.3 ขึ้นไป	มีประสบการณ์การทำงานด้านเบเกอรี่ หรือหากไม่มีประสบการณ์ จะพิจารณาผู้ที่เรียนจบด้านอาหาร หรือหลักสูตรทำอาหาร เบเกอรี่ จากสถาบันหรือหน่วยงานต่าง ๆ เช่น วิทยาลัยชุมชน การอาชีพ ทางร้านเปิดโอกาสสำหรับผู้ที่ไม่มี ประสบการณ์แต่สนใจด้านทำขนม และเบเกอรี่บุคคลิกภาพดี สะอาด สุภาพ
	บาร์ิสต้า 1 อัตรา ตามตกลง	ชาย หญิง	18 - 35 ปี	ม.3 ขึ้นไป	มีประสบการณ์หรือเคยทำงานคาเฟ่ หรือร้านอาหารพิจารณาเป็นพิเศษ สวัสดิการ - เงินเดือน / โบนัส / ประกันสังคม / ประกันหรือร้านอาหารรวม ก่อนจะพิจารณาเป็นพิเศษชีวิต
ร้าน มามกคาเฟ่ (ร้านอาหารและเครื่องดื่ม) 13 ซอย 1 ถนนเซตวัน ต.โนนเวียง อ.เมืองแพร่ จ.แพร่ โทร. 098 - 1496646	บาร์ิสต้า 1 อัตรา ตามตกลง	ชาย หญิง	20 - 45	ไม่จำกัด	วันหยุดตามตกลง, รั้งงานบริการ มีประสบการณ์จะพิจารณาเป็นพิเศษ
บริษัท สยามโกลบอลเฮ้าส์ จำกัด สาขาแพร่ (จำหน่ายวัสดุก่อสร้าง) 158 ม.2 ถ.ยันตรกิจโกศล ต.ร่องกาศ อ.สูงเม่น จ.แพร่ โทร. 088 - 5497711	ผู้จัดการแผนกสุภัณฑ์ 1 อัตรา 10,350 บาท/เดือน	ชาย	20 ปี ขึ้นไป	ไม่จำกัด	ประกันสังคม, โบนัส, เบี้ยขยัน หยุด 1 วัน/สัปดาห์, สามารถทำงานเป็นกะได้
	IPE สุภัณฑ์ 1 อัตรา 10,350 บาท/เดือน	ชาย	25 ปี ขึ้นไป	ไม่จำกัด	มีประสบการณ์พิจารณาเป็นพิเศษ
	พนักงานท่อ PVCและไม้ฝา 1 อัตรา 10,350 บาท/เดือน	ชาย	25 ปี ขึ้นไป	ไม่จำกัด	
	พนักงานขายประตูไม้อัด 1 อัตรา 10,350 บาท/เดือน	ชาย	25 ปี ขึ้นไป	ไม่จำกัด	
ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยสิริแพร่ มอเตอร์เซลล์ (จำหน่ายรถจักรยานยนต์) 156/4-8 ถ.ยันตรกิจโกศล ต.โนนเวียง อ.เมืองแพร่ จ.แพร่ โทร. 054 - 627112	พนักงานบัญชี 1 อัตรา ตามตกลง	หญิง	25 - 35 ปี	ปวส. ขึ้นไป	ประกันสังคมและสวัสดิการอื่น ๆ หยุดวันอาทิตย์ ทำงานเวลา 08.00 - 16.30 น. มีประสบการณ์พิจารณาเป็นพิเศษ
บริษัท ท็อปเซ็นเตอร์ จำกัด (จำหน่ายสินค้าอุปโภค-บริโภค) 80/1 ถ.ราชภัฏรอุทิศ ต.โนนเวียง อ.เมืองแพร่ จ.แพร่ โทร. 090-9073629	พนักงานคลังสินค้า 1 อัตรา ตามตกลง				ประกันสังคม, วันหยุด 1 วัน/สัปดาห์ เวลาทำงานตามตกลง สามารถขับรถ 6 ล้อได้ มีใบขับขี่ ลักษณะงาน : จัดของ ส่งของ
	พนักงานคลังสินค้า - ขายส่ง 1 อัตรา ตามตกลง				ประกันสังคม, วันหยุด 1 วัน/สัปดาห์, เวลาทำงานตามตกลง สามารถขับรถ 4 ล้อได้ มีใบขับขี่ ลักษณะงาน : จัดของ ส่งของ



สำนักงานจัดหางานจังหวัดแพร่

ที่ปรึกษา/อำนวยการจัดทำ

- นางสาวบุญนิศา เมืองจันทร์ จัดหางานจังหวัดแพร่

คณะผู้จัดทำ และบรรณารักษ์

- | | |
|------------------------------------|-------------------------------|
| • ว่าที่ร้อยตรีฐิธิพงษ์ วาธีศรี | นักวิชาการแรงงานชำนาญการพิเศษ |
| • นางสาวกฤตตินันท์ ชมภูแสน | นักจัดการงานทั่วไปชำนาญการ |
| • นางสาวโชติกานต์ ชูทรัพย์ | นักวิชาการแรงงานชำนาญการ |
| • นางสาวกมลพร แซ่แต้ | นักวิชาการแรงงานปฏิบัติการ |
| • นางสาววาสนีย์ พุ่มัน | เจ้าพนักงานแรงงานปฏิบัติการ |
| • นางรจนาทรรณ วรินทร์ | นักวิชาการแรงงาน |
| • นายยอดรัก สุภาวงศ์ | นักวิชาการแรงงาน |
| • นายนพดล กาวิวน | นักวิชาการแรงงาน |
| • ว่าที่ร้อยตรีหญิงศศิภา เหล่าคำมี | นักวิชาการแรงงาน |
| • นายณัฐวุฒิ กาพันธ์สิทธิ์ | นักวิชาการแรงงาน |
| • นางสาวรัชชยาภรณ์ ทานะวุฒิพงศ์ | นักวิชาการแรงงาน |
| • นางสาวณัฐชยา แสงคำมา | เจ้าพนักงานแรงงาน |
| • นายเจษฎากร พันธุ์ดี | เจ้าพนักงานแรงงาน |