

# 健康ひと目メモ

No.495

## 体温の正しい測定法

— 日本人の8割が知らない、正しい電子体温計の使い方 —

体温測定は体調確認の基本です。しかし、体温計は正しく使わないと正確な体温を知

ることはできません。「自分の平熱は34℃、35℃」と思っている人の多くは、不正確な体温測定によるものです。今回は、正しい体温計(電子体温計)の使い方を中心におさらいします。

① 体温はわきの下で測定するのが基本です。まず汗を拭きとりましょう。体温計は下から少し押し上げるようにしてわきの奥中心にしっかりと当ててください。わきに水平、あるいは斜め上から体温計を入れてしまうと、測定センサーがわきの中心部からずれて、正確な体温を測定できません。次にわきと体温計が密着するように、反対側の手で腕を軽く押さえてください。

② ピピッと鳴ってわきから出したときの値は、体温の上昇カーブから計算した「予測体温」です。これは実際の体温と大差ありません。ただし、37℃前後、あるいは39℃を超える場合には「実測体温」で確認すると安心です。ピピッと鳴っても取り出さず、さらに10分ほど挟んでから確認したときの値が実測体温になります。現在ほとんどの電子体温計は、このように予測体温と実測体温が両方確認できる仕様

③ 最近は耳式体温計も販売されています。外気温の影響を受けにくい鼓膜や、その周辺から出る熱放射(赤外線)をセンサーで検出し、内蔵マイクロチップで体温を計算するものです。赤外線が温度と比例する原理を利用しているため、短時間に測定できる利点があります。うまく鼓膜付近の赤外線をキャッチするために、耳を斜め後ろ方向に軽く引いて耳の穴をまっすぐにし、耳の奥に耳式体温計センサーを向けてください。耳式体温計は若干高価です。

④ 体調のよい時に午前と午後で体温測定をしておく、熱っぽいときとの比較ができるので役立ちます。運動・入浴・飲食後の体温は高めになります。また午前中は低く、午後から夕方にかけて上昇します。通常でも0.5℃〜1℃程度の日差があることは知っておきましょう。

なお、水銀体温計は、現在販売されていません。「水銀体温計の回収」は岡谷市市民環境課で対応しますので、直接お持ち込みください。(医師会)

行政

行政

仲間

環境

健康

## 日曜がん検診のおしらせ

「市民がん検診」を、昨年4月から受診していない35歳以上の人は、これが本年度最後の検診となります。この機会にぜひ受診しましょう!

がんは日本人の死因の第1位で、死亡数は年々増加傾向にあります。しかし、治療法の進歩により早期発見・早期治療で治せるがんも増えてきています。がんは自覚症状がないまま進行していきますので、「気づいたときには手遅れ」ということにならないよう、定期的に検診を受けることが大切です。

実施日…2月24日(日)

受付時間…午前9時~11時30分

場所…岡谷市保健センター1階 研修室

対象…35歳以上の市民 定員…各検診とも30名

申込み…2月1日(金)までに、電話にて希望の時間をご予約ください。定員になり次第締め切ります。

要予約  
各検診とも  
定員30名

申込み・問合せ●健康推進課(内線1183)

### 【検診項目】

- ①大腸がん検診…日本で最も多くの方がかかるがんです。大腸に潰瘍やポリープ、がんがあると出血することがあります。排出された便に血液の反応があるかどうかを調べ、出血の有無を確かめます。  
自己負担金…500円  
(70歳以上、生活保護・市民税非課税世帯の人は無料)
- ②胃がん検診(エックス線)…大腸がんに次いで、2番目にかかる人が多いがんです。バリウム(造影剤)を飲んで、胃をエックス線撮影します。胃がんのほか、潰瘍やポリープなどを発見できます。  
自己負担金…1,200円  
(70歳以上、生活保護・市民税非課税世帯の人は無料)
- ③肺がん検診(CT)…死亡率が1番高いがんです。CTで肺を輪切りにしたような画像を撮影します。精細な肺全体の画像が得られるため、肺がんのほか肺気腫、心臓や血管の動脈硬化像なども発見できます。  
自己負担金…3,500円(免除対象外の検診となります)

インフォメーション ● 岡谷市役所 電話 23-4811・ファックス 23-5022 (広報直通) E-mail johno@city.okaya.lg.jp

## 募集

### 奨学金「岡谷市育英資金」

市は、高校、大学(医学部を含む)などへ就学する生徒・学生に対して、選考により奨学金を貸与します。

**申込資格**…学校教育法による高校、高専、専修学校、短期大学、大学または医師を養成する大学の学生で次の要件を備えている人

- ①生活の本拠が岡谷市にあり、引き続き1年以上居住していること
- と、または居住していたこと
- ②成績が優秀であること
- ③経済的理由により就学が困難であること
- ④独立行政法人日本学生支援機構や、その他の団体から別に学費などの貸与を受けていないこと

#### 貸付月額

- ▽高校、高専、専修学校(高等課程) ……3万円以内
- ▽専修学校(専門課程) ……4万9000円以内
- ▽短大、大学…5万2000円以内
- ▽医学部…20万円以内
- 入学準備金…
- ▽大学…20万円以内(初回のみ)

▽医学部…120万円以内(初回のみ)  
**貸与条件**…①無利子 ②貸与は正規の就学期間内

**償還方法**…卒業して半年後から月賦などにより償還(卒業後岡谷市に帰り、償還期間中、市内に住所を有する場合は、償還額の25%免除措置があります。)

**提出書類**…①奨学生願書、②奨学生推薦調書、③健康診断書、④合格通知書(写し) または在学証明書、⑤作文(将来の夢や決意など)

**募集期限**…3月29日(金)  
**選考方法**…4月下旬開催予定の奨学生選考委員会の審査を経て決定  
**問合せ** ●教育総務課(内線1211)

### 奨学金

#### 「公益信託山田徳郎奨学基金」

市は、県内の高校に在学する生徒に対し、学資金を助成します。

#### 申込資格

- ①岡谷市に居住し、長野県内の高校に在学する人
- ②学業、人物ともに優秀であること
- ③経済的理由により就学が困難であること

**給付方法**…年4回(6月・9月・12月・3月)に分けて給付  
**給付月額**…1万5000円

**募集人数**…若干名  
**募集期限**…3月29日(金)  
**選考方法**…4月下旬開催予定の奨学生選考委員会の審査を経て決定  
**問合せ** ●教育総務課(内線1211)

### 学生寮 長善館 入館生募集

**所在地**…東京都調布市若葉町(京王線 仙川駅から徒歩5分)

**応募資格**…県内在住者で、東京都内・近郊の4年制・6年制大学へ4月から進学予定の男子学生  
**募集人員**…15名

**選考面接**…①1月19日(土)、②1月25日(金)、③2月15日(金)、④3月1日(金)、⑤3月10日(日)

※①は長野県教育会館、②④は諏訪市教育会館、⑤は東京の長善館にて行います。

**選考方法**…書類審査と面接結果を総合して決定します。

**館生負担金**…入館金(入館時)4万円  
**館費(朝・夕食代含む月額)** 5万5000円

個室電気料…使用量に応じて  
 ※館内Wi-Fi使用料は無料

※申込み手続きなどの詳細は、長善館のホームページをご覧ください。  
<http://www.suwakyouyuuukai.org/chouzenkan/>

**問合せ** ●(公財)諏訪郷友会事務局  
 ☎27-0625(小口さん)

### 南信工科短期大学校 学生募集

長野県南信工科短期大学校(上伊那郡南箕輪村)では、平成31年度入学生の一一般入学試験を実施します。

**募集学科**…機械・生産技術科  
 電気・制御技術科

**募集人数**…各学科8名程度  
**出願期間**…

前期…1月11日(金)～30日(水)  
 中期…2月12日(火)～22日(金)  
 後期…3月4日(月)～19日(火)

※後期は入学予定者の状況により、実施しない場合があります。

#### 試験日

前期…2月5日(火)  
 中期…2月28日(木)  
 後期…3月25日(月)

#### 合格発表

前期…2月8日(金)  
 中期…3月5日(火)  
 後期…3月26日(火)

**問合せ** ●長野県南信工科短期大学校  
 ☎0265-71-5051

# スポーツ

## 学校体育施設予約調整会議

日時(2月分)：

1月20日(日) 小学校：午後7時～

中学校：午後7時30分～

場所：市民総合体育館第1会議室

※必ず「学校体育施設開放利用団体登録  
通知書」とボールペンをお持ちください。

## 個人利用者優先デー

毎月第3日曜日(概ね)に、市民総合

体育館(東体育館)を個人利用のために  
開放しています。ぜひご利用ください。

日時：1月20日(日)午前9時～午後6時

(午後6時以降も状況により利用可)

使用料：1人2時間210円

※市内小中学生は子どもパスポー

ト・学生証提示により無料

以上問合せ●

市民総合体育館 ☎2218800

## ファミリースケートデー

市内在住、在勤、在学のみなさん

に無料開放します(貸し靴は有料)。

日時：1月12日(土)午前10時～午後4時

場所：やまびこアイスアリーナ

(☎2412494)

日時：1月20日(日)午前8時～午後9時

場所：やまびこ国際スケートセンター

(☎2415210)

## おかやファミリースポーツ プログラム

### ◎親子でソフトバレーボール 体験

日時：2月3日(日) 午前10時～正午

(受付開始：午前9時45分)

場所：市民総合体育館

対象：市内在住の小学生の親子

定員：50組(先着順)

参加費：親子1組500円(子ども1

人追加につき200円)

受付期間：1月14日(月・祝)～23日(水)

申込み●市民総合体育館

☎2218800

問合せ●公財岡谷市体育協会

☎2188550

(平日午前9時～午後5時)

## おしらせ

### 人権擁護委員 委嘱

↑1月1日付委嘱

清水 美代子さん

人権擁護委員の職務

●自由人権思想に関する啓発宣伝

●民間における人権擁護運動の助長

に努める

人権侵犯事件があった場合に、その

救済のために調査および情報の収集を

し、法務局人権擁護局への報告などを

行います。

### 問合せ●長野県方法務局諏訪支局

☎5212440

### 建設工事の入札参加資格

審査申請は2月28日までに

2019・2020年度の建設工事、

建設コンサルタント業務の入札参加資

格審査申請を受け付けます。入札参

加を希望する事業者のみなさんは期間

中に申請してください。

受付期間：2月1日(金)～28日(木)

※郵送は2月22日(金)必着

申請様式：市ホームページの「トップペ

ージ」↓仕事・産業↓入札・契約↓

入札参加申請・登録」↓2019・

2020年度 建設工事等入札参加

資格審査申請について」からダウンロ

ードしてください。

提出方法：郵送または財政課窓口

持参してください。

問合せ●財政課(内線1535)

### 放送大学 入学生募集

放送大学は、2019年4月入学生

を募集しています。

10代から90代の幅広い世代、約9万

人の学生が、大学を卒業したい、学

びを楽しみたいなど、さまざまな目的

で学んでいます。

テレビによる授業だけでなく、学生

は授業をインターネットで好きなき

に受講することもできます。

心理学・福祉・経済・歴史・文学・

情報・自然科学など、約300の幅広い  
授業科目があり、1科目から学ぶこ  
とができます。

授業1科目の授業料は1万1千円  
(入学金は別)。半年ごとに学ぶ科目  
分だけの授業料を払うシステムで、半  
年だけ在学することも可能です。

出願期限：第1回：2月28日(木)まで  
第2回：3月17日(日)まで

※詳しくはお問い合わせください。資  
料も無料で差し上げています。お気  
軽にご請求ください。

問合せ●放送大学長野学習センター

☎50812332

## 大切な本づくり 安心しておまかせください。

自伝・句集・歌集・作品集・社史・校史・機関誌・年鑑 など

 **中央印刷株式会社**

〒394-0048 長野県岡谷市川岸上1丁目1-20  
TEL (0266) 22-5551(代) FAX (0266) 24-0304

 **株式会社 中央企画**

TEL (0266) 21-7620(代) FAX (0266) 21-5315

広告



# 美肌の湯 ロマネット

## ★毎週土曜日はファミリーデー

子ども（3歳～小学生）連れのご家族は、全員入浴料が割引に♪



## ★毎月第2木曜日はロマネットの日

期日…1月10日(木)

今月は新年のごあいさつとして、粗品をプレゼント!

## ★毎月26日は風呂の日

毎月26日は、入浴料が割引になる風呂の日、とってもお得です♪



## ★ロビーフリマ 期日…1月26日(土)・27日(日)

雑貨や手作り品を格安に販売!

## ★食事処やまびこ 今月のおすすめ

1月のおすすめは、【とり唐揚げ南蛮 870円】です! 温かけそばで体もポカポカ♪



※おすすめメニューは変更になる場合があります。

## ●年始期間の営業のおしらせ

あけましておめでとうでございます。昨年は多くのみなさまにご利用いただき、ありがとうございました。本年もよろしく願い申し上げます。

1月1日(火)・2日(水)…午後9時閉館(受付終了午後8時30分)

1月3日(木)…通常営業

1月4日(金)…朝風呂休館、午後0時30分開館

1月3日(木)まで、スタンプサービス・ロウリュサウナは行いません。また、1月4日(金)まで各種サービスデーは行いません。あらかじめご了承ください。

問合せ●ロマネット ☎27-6080

# 1月の諏訪湖ハイツ

## ♥ロビー展示

●鮎沢 毅 白鳥・丹頂鶴の競演写真展

期間…1月17日(木)～31日(木)



## ♥月間ロビー展示

●西野 正 日本凧展

## ★ロビーコンサート・パフォーマンス

出演者募集中!

お申し込みは、フロントまでお気軽にどうぞ。

## ♥「ハイツ」フリーマーケット 開催(屋内ロビー)

暖かい屋内でおかいもの。たくさん出店があり、お目当ての品、掘り出しものが見つかりますよ。

日時…1月20日(日) 午前10時～午後4時ごろ

## ♥元旦朝風呂(大浴場)営業(甘酒サービスあり)

日時…1月1日(火・祝) 午前6時30分～正午

高校生以上100円。中学生以下は無料です。初日の出を拝みながら、初温泉で温まりませんか。

## ♥諏訪湖ハイツの温泉で健康づくりをしましょう

諏訪湖ハイツの温泉は効能がいっぱい。からだを温めての健康づくりにぜひお越しください。

## ●101研修室の使用終了のおしらせ

「岡谷市成年後見支援センター」設置のため、本年3月31日をもって、101研修室の使用を終了します。利用者のみなさんにはご不便をおかけしますが、ご理解・ご協力、ならびに、引き続き諏訪湖ハイツのご利用をお願いします。

問合せ●諏訪湖ハイツ ☎24-2290  
社会福祉課(内線1256)



# シルキーチャンネル

LCVデジタル11CH

地上デジタル放送中!

## 1月の番組表

問合せ●秘書広報課(内線1365)

### 放送内訳

朝5時から翌深夜2時まで、1時間プログラムを、21時間繰り返し放送しています。

※番組は変更になる可能性があります。詳しくは岡谷市ホームページでご確認ください。

### 放送番組(1月1日～31日)

- 岡谷市イベント情報
- わが家のアイドル No.82
- おかやで叶える わたしのお店
- 小口太郎生誕120周年・琵琶湖周航の歌100周年 記念事業コンサート(後編)

### 【特別番組】

発達障がい講演会 ～発達障がいが気になる子への対応～ (午前10時～・午後3時～・午後7時～)



わが家のアイドル No.82

発達障がい講演会



視聴にはチャンネルの初期設定が必要です。詳しくは、LCV(☎0120-088-644)、または秘書広報課(内線1365)まで。

# CANORA HALL インフォメーション

カノラホール〈岡谷市文化会館〉  
TEL 24-1300 FAX 24-1412

カノラ・ウィークエンド・コンサート  
CANORA WEEKEND CONCERT. ~新しい風のささやき~

1月20日(日) 午後2時開演

発売中

## ハープ・トリオ ~珠玉の名曲集~



新春を彩る  
ハープ・トリオの  
華麗な音色  
山宮るり子

今年度のカノラ・ウィークエンド・コンサート第2弾は、ハープトリオ。ドビュッシーの「月の光」など、名曲の数々を披露します。ハープの華麗で繊細な音色が、フルート、チェロと奏でるハーモニーにご期待ください。

【予定楽曲】スメタナ：モルダウ／ドビュッシー：月の光  
フォーレ：シシリエヌ／モーツァルト：オペラ「魔笛」より  
サン＝サーンス：白鳥 ほか

【主催】カノラホール ((公財)おかや文化振興事業団)  
【時間】午後1時30分開場 午後2時開演 【会場】小ホール  
【出演】山宮るり子(ハープ)、高本直(フルート)、  
田草川亮太(チェロ)  
【チケット】全席自由 一般2,500円・ソサエティ会員2,000円  
小中高生500円

2月17日(日) 午前11時開演

## 小さなファミリーコンサート

うたと楽器によるステキな音楽の時間をお楽しみください。ドキドキの音楽体験が待っています!



うた：  
相良夏美



ピアノ：  
岡崎花絵

【主催】カノラホール

((公財)おかや文化振興事業団)

【時間】午前10時30分開場 午前11時開演

【会場】小ホール

【出演】相良夏美(うた) / 岡崎花絵(ピアノ)  
嶺井千奈(フルート) / 三宅美子(ハープ)

【チケット】入場無料(要整理券)

〈整理券配布開始〉1月20日(日) 午前8時30分～  
カノラホール窓口でのみ配布。

〈対象〉小学生までの子どもと保護者  
※大人だけでの入場は不可。

入場無料

カルチャーセンター『山梨学院ワイン講座 in 岡谷』

## ワインと料理の相性

おいしいワインを楽しむためには、相性がいい料理を選ぶことも大事な要素です。至福のひとときを味わうためのポイントを、ソムリエがおすすめのプロットを用意してご案内します。

日時…2月10日(日) 午後3時～6時

第1部：講義 / 第2部：テイasting

場所…カルチャーセンター 多目的ホール



講師…山梨学院短期大学非常勤講師・シニアソムリエ  
小牧 康伸さん

参加費…2,400円 定員…20名(先着順)

申込み…1月4日(金)～31日(木)にカルチャーセンター窓口・電話にて受付(定員になり次第締め切り)。参加費を添えてお申し込みください。初日の電話による受付は行いません。市外の方は1月11日(金)から受け付けます。

※試飲があるため、運転しない旨の誓約書をご提出いただけます。  
※試飲に使用したグラスは、お持ち帰りいただけます。

申込み・問合せ●イルプラザ・カルチャーセンター ☎24-8404

広告



ヤマハ音楽・英語教室

無料体験・見学レッスン開催中!

### 個人レッスン

★ピアノ ★エレクーン ★トランペット  
★フルート ★サクソ ★チューバ  
★クラリネット ★ウクレレ ★ドラム  
★ヴァイオリン ★トロンボーン ★ギター

30分無料体験受付中(吹奏楽部対応可!)

事前お申し込み・お問い合わせは

### 音楽教室

1歳…1/15・22・29(火) 11:00  
2歳…1/15・22・29(火) 10:00  
年少…1/8・15・29(火) 16:30  
年中長…お問い合わせください



### 英語教室

1・2歳…1/8・15・22(火) 10:00  
年少…1/11・18・25(金) 16:10  
年中長…1/10・17・24(木) 17:10

お家に眠っているピアノで  
ピアノを始めてみませんか?

ピアノ無料診断実施中!

ヤマハシニア向け新コース 青春ポップス

岡谷フォレストモールで実施♪  
(50～80代の歌って踊れるグループレッスン)

1/9・23(水) 14:00～



(株)オグチ楽器

岡谷市神明町 3-1-3(フォレストモール内)  
0120-970-091

フォレストモール岡谷センター担当  
小尾口(におぐち) 070-5078-2955