

## 「梅雨を快適に」

そろそろ話題に上ることも多くなったのではないのでしょうか？「梅雨」の季節がやってきます。宮崎では例年5月後半から7月中旬まで続きます。たまに降るのであれば歓迎される雨も、長く続くと厄介なものです。

しかし、「恵みの雨」であることも忘れてはいけません。農作物の栽培、特に日本人の主食である米の栽培に雨は欠かせません。雨の中、青々とした田んぼの風景はとても風情があります。

今回はこの梅雨の季節を快適に過ごす方法をご紹介します。

### 【家の中】

#### 洗濯物

- ・雨がが続くと洗濯物がなかなか乾きません。乾燥機があれば良いのですが、普段から外に干すのが一般的な日本では、乾燥機のある家庭はまだ少ないです。
- ・湿気がこもらないように除湿器や扇風機を上手に併用しましょう。（空気の流れが重要です）

#### カビを発生させない

- ・カビは温度が20℃以上、湿度70%を超えると急激に繁殖します。
- ・湿気のこもりやすい場所では換気扇をまわし、水滴をこまめに拭き取るとカビの発生を防ぐことができます。（特に風呂場や台所）

#### 竹炭の効果

- ・竹炭には消臭と吸湿の効果があります。
- ・臭いの発生しやすいトイレや下駄箱に置くことで消臭効果が、湿気の多い所に置くことでは除湿効果が得られます。（竹炭は洗って天日に干すと何度でも繰り返し使えます）

### 食 品

- ・梅雨時期には食中毒が発生しやすくなります。肉や魚、卵などは十分な加熱調理をすることも大切です。そして食材は短期間で使い切るようにしましょう。

### 【外 出】

#### 近所を散策

- ・雨の日の外出は誰でも避けたいものですが、家の中にずっといるのもストレスが溜まります。傘をさして家の近くの公園を散策するのもいいですね。注意深く見ることで新しい発見があるかもしれません。小さい子供にとって、傘を差し、レインコートを着て、長靴を履いてのお出かけは大喜びです。
- ・最近では女性の間でおしゃれな長靴や傘が流行しているようです。

#### 室内で楽しめる施設

- ・宮崎には雨の日でも楽しめる施設がたくさんあります。映画館や図書館、博物館そして雨の日でも満点の星空を見ることができるプラネタリウムなどに出かけてみてはいかがでしょうか？ ホームページをチェックしてみてください。楽しいイベントも開催されています。



宮崎セントラルシネマ TEL 0985-60-8100 <http://www.mcc-9.co.jp/>

宮崎キネマ館 TEL 0985-28-1162 <http://www.bunkahonpo.or.jp/cinema/>

宮崎県立図書館 TEL 0985-29-2911 <http://www.lib.pref.miyazaki.jp/>

宮崎県立美術館 TEL 0985-20-3792 <http://www.miyazaki-archive.jp/bijutsu/>

宮崎科学技術館 TEL 0985-23-2700 <http://www.city.miyazaki.miyazaki.jp/cul/cosmoland/>

宮崎県総合博物館 TEL 0985-24-2071 <http://www.miyazaki-archive.jp/museum/>

このコーナーへのご質問、ご意見、ご要望は：(財) 宮崎県国際交流協会 TEL 0985-32-8457

FAX 0985-32-8512 E-mail [miyainfo@mif.or.jp](mailto:miyainfo@mif.or.jp)