

## 『梅雨の時期を快適に』

日本には「梅雨」と呼ばれる雨の日が続く時期があります。宮崎では例年5月後半から7月中旬まで続きます。最近では、ゲリラ豪雨など時として大きな被害をもたらすこともあります。が、「恵みの雨」であることも忘れてはいけません。日本人の主食であるお米や農作物の栽培に雨は欠かせません。また、雨の中の青々とした田んぼや雨の後に田んぼに係る虹の風景はとても風情があります。そこで今回は、ちょっと憂鬱な梅雨の季節を快適に過ごすためのアドバイスです。



### 【洗濯物】

・雨が連続すると洗濯物がなかなか乾きません。洗濯物を干すときは重ならないよう間隔を空け、エアコンの除湿機能や除湿器、扇風機を併せて使うと乾きやすくなります。臭いが気になるときは、除菌・消臭効果のある洗剤を使うのも効果的です。

洗濯物が多いときは乾燥まで行うコインランドリーを利用するのも便利です。

### 【カビ】

・カビは温度が20℃以上、湿度70%を超えると増え始めます。風通しをよくし、こまめに掃除することでカビの繁殖を防ぐことができます。風呂場や台所など湿気の多いところは換気扇を回し、汚れを洗い落とし、水滴をよく拭き取りましょう。

### 【食品】

・気温や湿度が高くなると細菌が増えるため、食中毒が発生しやすくなります。肉や魚、卵などはしっかり加熱調理をします。また調理器具や弁当箱などは使ったらすぐ洗い、食材はできるだけ早く使い切るようにします。冷蔵庫の中も清潔に保ち、中の物を整理しましょう。

### 【健康管理】

・梅雨の時期は気温や湿度の変化が大きいため、体調を崩しやすくなります。3食きちんとバランスの良い食事をとり、十分に睡眠をとるようにしましょう。家の中で、また晴れた日には外へ出て体を動かすようにしましょう。

### 【読書】

・「晴耕雨読」という言葉があるように、雨の日には読書をする人も多いようです。好きな飲み物を傍らに置き、自分のお気に入りの作家の本を読み登場人物の生き様に共感するのもいいですね。

### 【外出】

・梅雨の時期は外出するのがおっくうになりますが、家の中にずっといるのもストレスが溜まります。あじさいのように梅雨の時期に咲き始める花もたくさんあります。雨の中、花や蛍のあかりを眺めるのも梅雨ならではの楽しみではないでしょうか。宮崎県内のそんな名所をご紹介します。



### 〈蛍が見える所〉

宮崎市	山崎ホタルピア	TEL 0985-21-1761 (宮崎市環境保全課水質保全係)
延岡市	北川町内全域	TEL 0982-46-5010 (北川総合支所地域振興課)
小林市	出の山公園	TEL 0984-22-8684 (小林市観光協会)



〈あじさいが見える所〉

都城市 あじさい公園 TEL 0986-57-3111

(山之口総合支所産業建設課)

串間市 都井岬 TEL 0987-76-1546

(都井岬ビジターセンター)

TEL 0987-72-0479

(串間市観光物産協会)



このコーナーへのご質問、ご意見、ご要望は：(公財) 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)