

『如何舒适地度过梅雨季』

日本的一年里有一段时期会经常下雨。人们称这个时期为「梅雨季」。宫崎的梅雨季一般从5月末开始，一直持续到7月中。虽然最近由局部大暴雨造成灾害的事情时有发生，但雨同样是「甘露」之事也是事实。日本人主食的大米及其它农作物的种植栽培都离不开雨。另外，雨中绿油油的稻田，雨后田地里悬挂的彩虹更是一道美丽的风景。



【洗衣服】

洗好的衣服因为连日下雨很难晾干。因此晾衣服时需确保衣服不重叠，适当地隔开。另外也可利用空调的除湿功能或除湿器，配合电风扇一起使用让衣服干得快些。若衣服发出臭味，使用除菌除臭的洗涤剂能有效去除味道。衣服多的时候可考虑利用带有烘干功能的投币式洗衣机，一并把衣服烘干。

【发霉】

霉菌会在 20℃ 以上，湿度超过 70% 的环境下开始滋生。随时保持空气流通，彻底打扫能防止霉菌繁殖。建议大家打开浴室和厨房等潮湿地方的排气扇，定期清除污垢，擦干水滴。

【食品】

空气湿度的提升会导致细菌滋生，因此也容易产生食物中毒的问题。请确保肉、鱼、蛋等食品彻底煮熟后才食用。此外，建议使用炊具和便当盒等容器后立刻清洗，食材也尽快使用，不要存放。保持冰箱内清洁，整理好冰箱中的食物也非常重要。



【健康管理】

梅雨季的气温和湿度会有很大的变化，一不小心会容易生病。平日三餐应尽量保持营养均衡，充足的睡眠也是不可或缺的。在家中运动或天气晴朗时外出活动也对身心的健康有益。

【读书】

正如「晴耕雨读」这个词语一样，雨天时读书的人很多。边上放着喜欢的饮料，读自己喜欢的作家的书，感受书中人物的生活的确也是挺好的选择。

【外出】

虽然大家都不喜欢在雨天外出，一直待在家里的话很容易无聊以至产生焦急上火等不良情绪，其实，像紫阳花（绣球花）一样梅雨季节开始绽放的花有很多。雨中去赏花或者观赏萤火虫的亮光也不失为梅雨季节的一大乐趣。、介绍一下宫崎境内赏花和萤火虫的有名景点。

〈观赏萤火虫景点〉

宫崎市 山崎萤火虫之乡 TEL 0985-21-1761（宫崎市环境保全科水质保全组）
延岡市 北川町内全域 TEL 0982-46-5010（北川综合支所地域振兴科）



〈紫阳花（绣球花）景点〉

小林市 出山公园 TEL 0984-22-8684（小林市观光协会）
都城市 山之口紫阳花公园 TEL 0986-57-3113（山之口総合支所产业建设科）
串間市 都井岬 TEL 0987-76-1546（都井岬访问中心）
TEL 0987-72-0479（串間市观光物产协会）

咨询有关详情, 或对此发表意见和要求, 请联络: (公财) 宫崎县国际交流协会
TEL: 0985-32-8457 FAX: 0985-32-8512 Email: miyainfo@mif.or.jp