

## 장마시기를 쾌적하게

일본에선 츠유라고 불리는 비가 계속 내리는 장마 시기가 있습니다. 미야자키에서는 5 월 후반에서 7 월 중순까지 이어집니다. 최근에는, 폭우 등 때때로 큰 피해를 가져오는 경우도 있습니다만, ‘단비’라는 것을 잊어서는 안됩니다. 일본인의 주식인 쌀과 농작물의 재배에 있어서 비는 빠질 수 없는 존재입니다.



또, 비내리는 푸른 논과 비가 내린 후 논에서 피어나는 무지개의 풍경은 굉장히 운치가 있습니다.이번에는 장마의 계절을 쾌적하게 보내기 위한 팁입니다.

### 【세탁물】

비가 계속 오면 세탁물은 좀처럼 마르지 않습니다. 빨래를 널 때는 포개지지 않게 간격을 띄우고, 에어컨의 제습 기능, 제습기, 선풍기를 함께 사용하면 잘 마르게 됩니다. 냄새가 걱정될 때는, 세균, 소취 효과가 있는 세제를 사용하는 것도 효과적입니다. 빨랫감이 많을 땐, 건조까지 할 수 있는 동전 세탁소를 이용하는 것도 편리합니다.

### 【곰팡이】

곰팡이는 온도가 20 도 이상, 습도 70%를 넘으면 증가하기 시작합니다. 통풍을 자주 하고, 부지런히 자주 청소하는 것이 곰팡이의 번식을 예방할 수 있습니다. 욕조와 부엌 등 습기가 많은 곳은 환기구를 돌려, 묵은 때를 씻어내고, 물기를 자주 닦아 냅시다.

### 【식품】

기온과 습도가 높아지면, 세균이 증가하여 식중독이 발생하기 쉽습니다. 고기와 생선, 달걀 등은 제대로 가열 조리합니다. 또, 조리기구와 도시락통은 사용한 뒤 바로 닦고, 식재료는 가능한 한 빠른 시일 내에 사용하도록 합니다. 냉장고 안을 청결하게 유지하고, 안의 물건을 정리를 합니다.

### 【건강관리】

장마 시기는 기온과 습도의 변화가 크기 때문에, 건강을 해치기 쉽습니다. 삼시 세끼 균형 있는 식사를 하고, 충분히 숙면을 취하도록 합니다. 집 안에서 또는 맑은 날에는 밖으로 나가 몸을 움직이도록 합니다.

### 【독서】

‘청경우독’이라는 말이 있듯이, 비 오는 날에는 독서를 하는 사람도 많은 것 같습니다. 좋아하는 음료수와 함께 좋아하는 작가의 책을 읽으며 등장인물의 삶에 공감하는 것도 좋지요.

### 【외출】

장마 시기에는 외출하는 것이 번거롭지만, 계속 집안에 있는 것도 스트레스가 쌓입니다. 수국과 같이 장마 시기에 피기 시작하는 꽃도 많이 있습니다. 비 오는 날에 피어나는 꽃과 반딧불이의 빛을 보는 것도 장마 기간만의 즐거움이지 않을까요? 거기에 걸맞은 미야자키 현내의 명소를 소개 드리겠습니다.

### <반딧불 명소>

미야자키시 아마자키 반딧불이 부두 TEL 0985-21-1761 (미야자키시 환경보전과 수질보전담당)

노베오카시 키타가와정 전 지역 TEL 0982-46-5010 (키타가와 종합지점 지역진흥과)



<수국 명소>

코바야시 이데노야마공원 TEL 0984-22-8684 (코바야시 관광협회)

미야코노조시 야마노구치 수국공원 TEL 0986-57-3113 (야마노구치 종합 지점소 산업건설과)

쿠시마시 토이미사키 TEL 0987-76-1546 (토이미사키 방문 센터)

TEL 0987-72-0479 (쿠시마시 관광 물산 협회)



이 코너로의 질문, 의견, 요청은 : (공재) 미야자키현국제교류협회

TEL 0985-32-8457 FAX 0985-32-8512 E-mail [miyainfo@mif.or.jp](mailto:miyainfo@mif.or.jp)