

快適生活

滋賀のイベント

おかげ様で業務が忙しく
久々の配信となりました。
これからも不定期になりま
すが配信させていただきます。



近江神宮・流鏝馬

6月5日

近江神宮の200m余りの参道に約40m間隔で、3つの的を置いた馬場が設けられ疾走する馬上から、一の的、二の的、三の的と次々に矢を放つ「流鏝馬」が行われます。

近世城下町ふるさとまつり

6月4日 10:00~17:00

長浜市 中心市街地一帯（黒壁スクエア一帯）
近世城下町を有する市町がそれぞれのまちづくりに対する取り組みを議論する「城下町サミット」など、約440年前から長浜に息づく自由で熱気溢れる催しが繰り広げられます。

スイレン展

6月14日~7月3日 9:00~17:00

草津市立水生植物公園みずの森
日本最大級のコレクションを誇るスイレンが次々と開花し100種類を超える色とりどりのスイレン（耐寒性、熱帯性）が楽しめます。

びわ湖大津館 春のローズフェスタ

5月14日~6月12日

県下最大級300種3000株のバラが咲きます。
期間中は、バラ、季節の花苗が販売されるほか、土日を中心にさまざまな楽しいイベントが予定されています

長浜さつき盆栽展

5月18日~6月5日 9:30~17:00

長浜市 慶雲館

純和風の座敷に、大小さまざまなさつきの盆栽が展示され白や紅、淡紅、紫など優しい色合いの花々で彩られます。

金剛輪寺・長命寺・全長寺のあじさい

6月下旬から7月中旬が見ごろです

ホタル観賞

ホタルを見るおすすめの日は？

ホタルは、月明かりがなく風が弱く蒸し暑い日にたくさん飛ぶと言われています。

ホタル観賞におすすめの時間帯は？

ホタルの飛ぶ時間は夜に3回あります。

- 1回目は、19:00~21:00頃。
- 2回目は、23:00前後。
- 3回目は、深夜02:00頃です。

琵琶湖周辺では6月上旬から、山間部は6月中旬以降にピークを迎えるところが多いです。

滋賀県でホタルが見れるところ

ほたるの森資料館 守山ほたるパーク&ウォーク (守山市)

守山市街地の散策コースや守山市ほたるの森資料館などで飛翔するホタルを観察できるイベント。

2022年5月22日~29日

天野川一帯 (米原市)

天野川のホタルは「長岡のゲンジボタルおよびその発生地」として、国の特別天然記念物に指定されています。

八田部川、大川 (長浜市)

八田部川は滋賀県長浜市西浅井町を流れる大浦川の支流です。琵琶湖に注ぐ淀川水系の河川である大川は、水質が良好で初夏になれば闇夜に飛び交うホタルの幻想的な光景を楽しむことができます。

グリーンパーク山東・蛍の川

三島池の近くに蛍の川があります。
6月初旬から中旬頃が見頃。

岩倉川 (愛荘町)

愛荘町岩倉の岩倉川はゲンジボタルの名所です。

去年は島崎工務の倉庫の横の川にたくさんのホタルが飛んでいました。何故か自宅の玄関にもホタルが飛んできて・・・今年も楽しみにしています。





梅雨が明けたら 熱中症に注意！ 「暑熱順化」で 今から予防を！

気温が高く、湿気も多い、、、6月は要注意な時期です！

「暑熱順化」とは熱中症にならないよう体を暑さに慣らすことです。人間には本来、外気が暑くなると汗をかき、体にこもった熱を汗とともに体外へ逃すことで、体温が上がりすぎないようにする機能が備わっています。現代では、冷房の効いた屋内に居すぎる、シャワーのみで湯船に浸からない、冷たいものを食べすぎる（飲みすぎる）などの生活習慣が定着し、さらに運動不足、睡眠不足なども重なって、発汗による体温調節機能が弱まり、自然には「暑熱順化」できない人が増えています。

「暑熱順化」でカラダを夏仕様に

体を暑さに慣れさせることが重要なため、実際に気温が上がり、熱中症の危険が高まる前に、無理のない範囲で汗をかくことが大切です。日常生活の中で、運動や入浴をすることで、汗をかき、体を暑さに慣れさせましょう。暑熱順化には個人差もありますが、数日から2週間程度かかります。暑くなる前から余裕をもって暑熱順化のための動きや活動を始め、暑さに備えましょう。

特に暑熱順化ができていない可能性が高いタイミング

暑熱順化ができていない可能性が高いタイミングは、熱中症に注意が必要です。



梅雨の晴れ間

梅雨で雨が降り、気温が下がると、それまでに暑熱順化した体も、元に戻ってしまいます。梅雨の晴れ間で気温が上がる日は、温度も湿度も上がる可能性がありますので、熱中症には特に注意しましょう。



梅雨明け

梅雨明け後は、晴れて気温が高くなる日が続くことが多くあり、梅雨の間に暑熱順化できていないことで、熱中症による救急搬送者数が急増します。梅雨明け前から体を暑さに慣らしておきましょう。



お盆明け

休みの間に暑熱順化が戻ってしまう場合があります。また、帰省や移動などで疲れている場合にも、熱中症には注意が必要です。

日常生活でできる暑熱順化するための動きや生活

<p>ウォーキング・ジョギング (帰宅時に一駅分歩くなど)</p> <p>ウォーキング 運動目安 30分 ジョギング 運動目安 15分</p> <p>頻度目安 週5回</p> 	<p>サイクリング</p> <p>運動目安 30分</p> <p>頻度目安 週3回</p> 
<p>適度な運動 (筋トレやストレッチなど 適度に汗をかくもの)</p> <p>運動目安 30分</p> <p>頻度目安 週5回～毎日</p> 	<p>入浴 (シャワーだけでなく、湯船に入るもの)</p> <p>頻度目安 2日に1回</p> 

※上記はあくまで目安となります。個人の体質・体調、その日の気温や室内環境に合わせて無理のない範囲で行ってください。運動時は水分や塩分を適宜補給して、熱中症に十分注意してください。




- 汗をかきやすい
- あせがサラサラ乾きやすい
- 汗と一緒に出る塩分が少ない
- 体温が下がりやすい
- 水分補給で回復がしやすい

暑熱順化でこんな体質に！



現在、滋賀県ではヤマトシロアリが結婚飛行を行っています。いわゆる『羽アリ』が巣の近くから大量に飛び立つのが結婚飛行。群飛、スウォームなどとも言います。それが1年で一度、ちょうど今の季節に発生するのです！飛び出るタイミングで多いのが『4月末～6月頭』『雨上がり』『昼間』『ちょっと蒸し暑くなった感じ』です。

シロアリって？

シロアリ（白蟻）は自然界で倒木や落ち葉などを食べて土にかえしている昆虫です。



シロアリの生態

シロアリは地中で暮らしています

巣の本体は地中にあります。ごくまれに水分などの条件が整った時に木材の中で生活することもあります。



シロアリのファミリー

ひとつのファミリー（コロニーと呼びます）には 数万頭のシロアリが暮らしています。

そのうち90%が働きアリで木を食べるのも働きアリです。

あとは10%弱の兵隊アリ、そして女王アリと王アリが1頭づつで集団生活をおくっています。



毎年1回結婚飛行をします

大きくなったコロニーの女王アリは毎年数百頭の「羽アリ」を生みます。

その羽アリは毎年4月～6月の昼間に一斉に飛び立ち結婚相手をさがします。

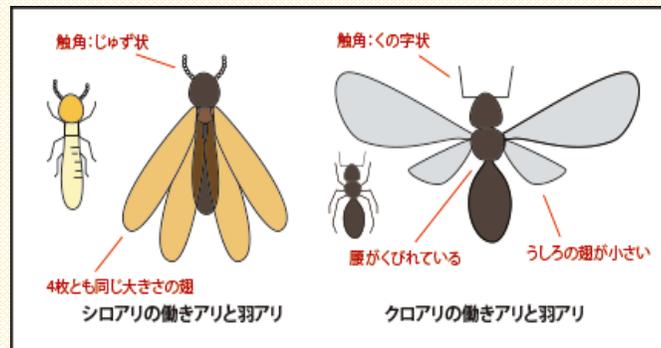
そして無事に結婚できたら地中にもぐって新しい女王アリと王アリに変身して巣作りを始めます。

シロアリがでた！

こんな症状があれば近くにシロアリのコロニーがある可能性が大了。

羽アリを見つけた！

結婚飛行の時期（4～6月）に5ミリ位の羽アリを発見したら要注



よく観察してください。上図左側のムシに似ていませんか？

近くにコロニーがあるときは壁が真っ黒になるほど大量に出現します

柱がボソボソ、床がブカブカ

シロアリは木材の年輪の色が薄い部分を好んで食べます。

そのため年輪が残ったような食べ跡になり、強度が無くなってボソボソになります。

蟻道（ぎどう）と呼ばれる土のトンネルを構築して移動するので、被害部分や通り道は土が盛り上げられたようになります。

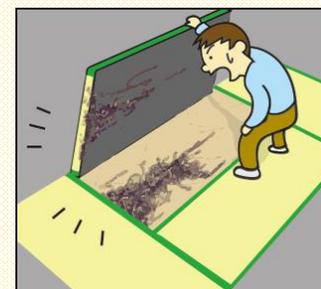
畳をめくったら白いムシがウジャウジャ

シロアリの可能性大です。

シロアリは木材だけでなく畳やダンボールも大好きです。

シロアリは暗いところや湿ったところを好み、なかなか人前に姿を現しません。

気付いていないところで被害が進行しているかもしれません。



おすすめウォーキングアプリ！！ 散歩でポイントお得に貯まる



私もこの中のアプリをいくつか使っていて忘れていても歩いたり移動したりしているとポイントが貯まります。
CoKe ONもあと1スタンプで自販機の飲み物と交換できます！



トリマ



- スマホを持ち歩いて生活するだけでポイント獲得。(徒歩・車・自転車・電車でも)
- 隙間時間にアンケート・ミッションをこなすだけでもポイントになります
- 貯まったポイントはAmazonギフトや、コンビニの商品と交換できます



Coke ON



歩くことでドリンクチケットがもらえる「Coke ON ウォーク」があります。ウィークリーチャレンジでは、目標歩数を設定し、1週間の目標歩数を達成、累計歩数の特典でもスタンプをもらうことができます。
スタンプが貯まるとCoke ON自販機でドリンクと交換できます。



あるくと (aruku&)



1000歩毎にもらえるお宝カードで賞品に応募したり、マップ上の住民に話しかけて、制限時間内に指定された歩数を達成してもらえるお宝カードを集めてアプリ内から応募するだけ！

おすすめ賞品は定期的に変ります。ご当地のお菓子や、ミズノのウォーキングシューズ、コンビニで受け取れるアイスなど！



Miles (マイルズ)

Miles (マイルズ) は、すべての移動でマイル(ポイント)がたまる、米国シリコンバレー発マイレージアプリです。

たまったマイル(ポイント)は、商品やサービスがお得に使える特典、ギフトカード、寄付に交換可能です。

ゲームのように
ミッションを
達成していく楽し
さがあります



RenoBody (リノボディ)

イオンが提供する電子マネー・WAONと提携があり、歩けば歩くほど「WAONポイント」が貯まります。期間限定でポイントがもらえるキャンペーンもあり、ポイ活と健康維持の両方が叶います。



スギサポwalk

スギ薬局ポイントに交換できます。

アプリログインボーナスも1日1回もらえるほか、スギ薬局への来店でチェックインポイント3マイルも獲得できます。



グリーンプラス



対象の自販機で飲み物を買ったとポイントが貯まる仕組みはほかのアプリと変わりませんが、トクホ(特定保健用食品)の飲み物と、それ以外の飲み物で獲得できるポイントに差があることです。トクホなら1本につき5P、そのほかは1本につき1Pと獲得ポイントには実に5倍もの差があります。1週間の歩数によってポイントがもらえ好きな飲み物に交換できます。

〒522-0341

滋賀県犬上郡多賀町多賀1522-1

島崎工務

TEL 0749-48-0077

FAX 0749-48-0112

ホームページ <http://www.shimazakikoumu.com>

E-mail shima0077@leto.eonet.ne.jp

Letter mail yumi-letter@docomo.ne.jp

ご興味のない方は配信を中止させていただきますのでご連絡をお願いします。

