

## トンネルを抜けたら さわやかな風

新緑の季節です。  
寒い冬が終わりを告げ、若葉が出て、  
1年の中で最も過ごしやすい季節になりました。  
人事異動の喧嘩も終わり、  
職場は落ち着きを取り戻してきていると思います。  
と、いって緊張感が  
少しゆるんでくる時期でもありますよね。

こんな時は、思い切ったリフレッシュが必要です。  
高原を走るトロッコ列車に乗り、  
爽やかな初夏の風を満喫してみませんか？  
新年度からエンジン全開で飛ばす準備が  
息切れるのもおすすめです。

さあ、嫌なことは全部忘れて、  
リフレッシュして洒落込みましょう。



**通常総代会の開催**  
県庁生協における最高意思決定会議である通常総代会を開催いたします。総代の皆さん全員の出席と議案審議をよろしく願っています。  
日時 ■ 2010年6月18日(金)  
場所 ■ 公社総合ビル大ホール

**ドリームジャンボ宝くじ発売**  
発売日 ■ 5月12日(水)～6月4日(金)  
県庁、前橋、高崎、各売店にて販売いたします。

# G わんだーらんど 倶楽部

## 知恵袋

### ●気持ちよく眠るには…

日の光には、体内に眠気をコントロールするメラトニンという物質を作らせる働きがあります。メラトニンは、明るくなると起きるように、逆に暗くなると眠るように指令を出します。もし、丸一日、日の光に当たらない生活をしているとメラトニンが生成されないため、メラトニンからの“眠れ”の信号がなくなるので、眠気が少なくなり、眠りにつきにくくなります。一日10分でも良いので、昼間に日の光を浴びるようにすれば、夜間にメラトニンが生成され、気持ちよく眠れるでしょう。また、お風呂に入ると疲れが取れてよく眠れるといいますが、寝る前に入る場合は、40℃以下のぬるめのお湯がよいでしょう。ぬるめのお湯は、副交感神経が刺激され、ゆったりとリラックスした状態になるからです。寝酒を飲むと、かえって眠りが浅くなり、睡眠の質が低下するのでなるべく控えましょう。良質な睡眠は、疲労回復やストレスの解消につながります。生活を工夫して質のよい睡眠を確保して、健康維持に役立てましょう。

## 話題の本棚

### 群馬で揃える インテリア&雑貨



発行:シンクリード  
税込 880円

この4月に引越して1ヶ月程経つと、改めて必要な物や家具に気づいたり、部屋をこんな風にしたという具体的な案が浮かぶ人も多いのでは。近頃はイケアなど安くおしゃれな大型家具店もあって県外へ目を向けがちですが、県内だって負けてはいません。北欧ヴィンテージ家具からオーダー家具、なんと新品家具のレンタルサービスまであります。ドライブにより気候のこの頃にこの本を参考に気になるインテリアショップ巡りもよいのではないのでしょうか。雑貨店もたくさん紹介されており、雑貨好きにもたまらない、即出掛けたくなる一冊です。

## インターネット書店

始めました。

県庁生協では4月23日からインターネット書店の取扱いを開始しました。書籍のみですが、定価の**5%割引**で購入できますので、皆さんの御利用をお待ちしています。詳しい注文方法は [県庁生協HP](http://www.hot-hitotoki.com) <http://www.hot-hitotoki.com> をご覧ください。

★なお、5月末までに注文いただいた皆さんの中から抽選で20名様に、花とみどりのギフト券(1,000円券)をプレゼントします。



## 編集後記

●知る人ぞ知る「前橋バスロケ」が無くなってしまう。バスの運行時間が目で見える便利なものでした。私はバス通勤なので、結構便利に使っていたのですが、おかげで、いつもより5分程度早めに自宅を出るようになりました。人間、便利さになれると後戻りはなかなかできないものですね。(泣)  
●このころ嫌なことが続き元気が出ないナガクボ1さん。  
なぜかと言うと、雪の重みでカーポートが倒れ、購入して2年ほどの車の屋根に直撃…。嘩然。それから1カ月も経たないうちに銀行の駐車場で購入してまだ3カ月の新車が当て逃げされ…。唖然パート2。

# 県庁生協 グループ保険

ご加入者の皆さま、事故や病気など請求事由が発生した時は、まず県庁生協(027-221-4028 担当:五十嵐)までご連絡ください。

担当の五十嵐です。私に連絡してください。



### 例えばこんな時…

赤信号で停車中後から追突され  
頸椎捻挫で通院



★基本保障保険(損保部分)  
リビングリスク制度より

道路で転び  
ケータイを  
落として破損



★リビングリスク制度より

ソフトボール大会で  
スライディングした際  
アキレス腱断裂で  
入院

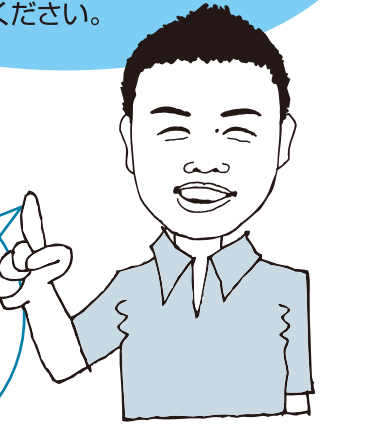


★医療保障保険  
新・医療保障保険より  
★基本保障保険  
【損保部分】  
リビングリスク制度より

ご加入内容に合わせて必要となる書類をお送りします。請求時に必要な書類につきましては、ご請求いただきました事由・金額など、ご加入の期間等によって異なりますのでご了承ください。

**予告★**  
8月号では利用頻度の高いリビングリスク制度特集をご紹介します。お見逃しなく!

意外に簡単な流れで、請求できるんだね!と、とにかく困ったら早くに県庁生協に連絡すればいいんだね!



※基本保障保険は団体定期保険と普通傷害保険をセットにしたものです。  
※団体定期保険と普通傷害保険とは、お支払いの対象となる支払事由や支払保険金の算出方法・給付割合等が異なります。  
※団体定期保険と普通傷害保険それぞれの保障内容、保険料等の詳細はパンフレットをご参照ください。  
※この保険契約は共同取扱契約であり、明治安田生命保険相互会社が各引受保険会社の委任を受けて事務を行います。引受保険会社は、それぞれの引受割合による保険契約上の責任を負います。なお、引受保険会社および引受割合は変更される場合があります。  
※制度内容等詳細についてはパンフレットをご一読ください。

■引受保険会社  
明治安田生命保険相互会社(事務幹事)  
日本生命保険相互会社  
第一生命保険株式会社  
明治安田損害保険株式会社(損保部分)

MY-A-09-他-006182  
MYG-A-10-LF-39