

こだまスイカ “かわいい見た目・甘くて皮が薄い” 3月上旬から出荷が開始されます!



筑西市自慢のこだまスイカ

昼夜の寒暖差と豊富な日照量によってひと味違った甘くみずみずしい筑西市の「こだまスイカ」。冷蔵庫に丸ごと入る直径約20cmほどの大きさで、種の量が少なく食べやすいのが特徴です。ぜひご賞味ください!

新鮮なうちに食べてください!

冷蔵庫で1~2時間冷やすのがオススメ!

こだまスイカは完熟でおいしい時期に収穫しています。買ってからご家庭で保存しても甘みが増すことはありません。できるだけ早く食べる方がおいしくいただけます。

まだまだ楽しめます!

筑西市の甘くて香り高いいちご

出荷最盛期を迎えるにあたり県庁で県知事を始め報道機関へいちごのPRをしてきました。

5月頃まで楽しめますのでぜひご賞味ください!



疲労回復などさまざまな効果

スイカにはリコピンなどのビタミン類やカリウムなどミネラルが多く含まれていて疲労回復や抗酸化作用などさまざまな効果があります。特にカリウムやシトルリンという成分が多く含まれているので、むくみ防止や腎機能の健全化に効果が高いといわれています。

関市農政課 ☎20-1161 / 県西農林事務所経営・普及部門 ☎24-9218

ダイヤモンド筑波

1年を通して美しい筑波山が楽しめる“母子島遊水地”

県が主催の筑波山ベストビューコンテストで、563件もの応募の中から見事最優秀賞に輝いた、小貝川と大谷川の合流点に整備された「母子島遊水地」(飯田)。

四季を通して水辺越しに美しい筑波山を楽しむほか、2月と10月の年2回、筑波山頂から朝日が昇りダイヤモンドのような光彩を放つ「ダイヤモンド筑波」を見ることができます。この幻想的な風景をカメラに収めるため、連日100人を超えるカメラマンが夜明けから訪れます。

みなさんも一度、この母子島遊水地で美しい筑波山にうっとりしてみませんか。

美しい筑波山が見えるまち



満開の桜と筑波山もとてもきれいですよ!



関観光課 ☎20-1160 / 市観光協会ホームページ <http://www.chikuseikanko.jp>

食べる見る

— 第11回 波山の夕べ —

波山の妻 板谷まる物語

3月3日(月) 午後6時開演 **入場無料**
しもだて地域交流センター1階集会室



波山を支え続けたまる夫人の故郷は会津・坂下。その会津の地でまるを追い続ける大石邦子さんが語る、知られざるまるの人生。そしてふたりを結んだ出光佐三氏との出会いとは。波山夫妻の歴史を物語る伝説の大壺も初公開。



■講師
大石 邦子さん
(エッセイスト)

■ゲスト
・荒川 正明さん
(学習院大学教授)
・波山のお孫さん方

岡T's 設計室 ☎23-2607

開催中

板谷波山の夢みたもの (3/23まで)
出光美術館 ☎03-5777-8600
東京都千代田区丸の内3-1-1 帝劇ビル9階

波山 発掘 初披露 (3/2まで下館旧家のひな人形特別公開)
板谷波山記念館 ☎25-3830
筑西市甲(田町)866-1 [8ページに
関連記事](#)



■講師 さかい とよお
坂井 東洋男 さん

追手門学院大学学長、追手門学院学院長。
伝統と国際化の間に生きる学生の姿をお話していただきます。

— 筑西市文化協議会下館支部文化講演会 —

はざま 伝統と国際化の間の 現在学生群像

3月22日(土) 午後2時30分開場/午後3時開演
コミュニティプラザ (スピカ6階)

※下館駅前駐車場又は下館駅東駐車場をご利用ください

**入場
無料**

当日、どなたでも参加できます。
お気軽にご参加ください。

岡生涯学習課 ☎22-0183 / FAX 22-0170

インターパーク 「おもてなし料理」で叶える結婚式



ウエディングレストラン プレスインフォレスト
プレスインフォレストだからできる
アットホームウエディング
和食もフレンチも安心の定額制でお届けしております
無料 フルコース試食
要予約 フェア開催中!!
詳しくはお問い合わせください

Breath in Forest

People 見たで
特典有り

Tel.028-656-7700

「カワイイ」がここにある♡

ドレスから始まる結婚準備

グランマリエは栃木県内一の品揃えを誇る
ブライダルドレス専門店
花嫁様をトータルビューティーでサポートいたします

写真で
残す

**フォトウェディング
キャンペーン開催中!!**



Gran Maric

People 見たで
特典有り

Tel.028-656-9979

筑西市国民健康保険

加入中のみなさんへ

2 っのお知らせ



1 国民健康保険証が更新になります

4月1日から、国民健康保険の被保険者証（保険証）が更新となります。

保険証はこれまでと同様、3月下旬に世帯主にまとめて簡易書留郵便で送付します。ただし、保険税に納め忘れのある世帯は、有効期限の短い保険証が送付されます。

※後期高齢者医療の保険証の有効期限は7月末日までですので、今回は郵送されません。

【保険証が届いたら】

保険証に記載されている内容に間違いがないか、また加入者全員分があるか確認してください。

【資格異動の手続】

社会保険に加入したときなどは、届出が必要です。国民健康保険証と加入した健康保険証の両方を持参し、手続を行ってください。

世帯主、住所等が変更となる場合も世帯全員の保険証を持参してください。

【就学や施設入所のため住民票が筑西市にないとき】

在学、入所証明書等を持参し、手続を行ってください。

問医療保険課 内線245

2 海外渡航中に病気やけがで治療を受けた場合 保険給付の対象となります (海外療養費制度)

海外では日本国内のように保険証を使って治療を受けることができませんが、国民健康保険の被保険者の人が、海外渡航中に病気やけがで治療を受けた場合、療養費として保険給付の対象となります。

● 保険給付の範囲 ●

保険給付を受けることができる場合は、その治療が日本国内での保険診療として認められた治療に限りです。

※次の治療費の場合は、対象となりません。

- ◆ 保険適用外の診療（美容整形、人工授精等の不妊治療、性転換手術）、差額ベッド代
- ◆ 治療目的による海外渡航の場合（心臓や肺等の臓器移植）
- ◆ 自然分娩についても保険適用外ですが、出産育児一時金が支給されます
- ◆ 交通事故やけんかなど、第三者行為や不法行為による病気やけが

● 支給される金額 ●

海外の病院等での治療費は、国によって異なります。海外療養費の額は、日本国内での同様の病気やけがの治療を受けた場合を基準

● 申請及び支給の手続 ●

①被保険者の人は、一旦、かかった治療費の全額を海外の医療機関等にお支払いください。その際、担当医

に決定した額（標準額）から、一部負担金額相当額（自己負担1割、2割、3割分）を控除した額となります。

具体的には、実際に支払った治療費（実費額）が標準額より大きい場合は、標準額を基準に算定し、実費額が標準額より小さいときは、実費額から一部負担金額相当額を控除した額が支給されます。

特に、国によっては、日本の医療費と比較してかなり高額な場合もあり、実費額に比べて標準額が大幅に少なくなることがあります。

なお、支給額の算定の際は、海外で実際に支払ったときの外国為替換算率ではなく、その支給決定日の外国為替換算率を用います。

● 申請に必要なもの ●

- ◆ 国民健康保険証
- ◆ 世帯主の印鑑
- ◆ 世帯主名義の口座番号がわかるもの
- ◆ 「診療内容証明書」と「領収明細書」
- ◆ 海外で治療を受けた人のパスポート



問医療保険課 内線236

「リサイクルステーション」をご利用ください

市では、リサイクル回収は自治会等で実施していますが、日曜日のリサイクル回収を利用できない人は、「いつでもリサイクルステーション」をご利用ください。

また、市内には店頭や店内にリサイクルステーション（回収ボックス）を設置している店舗もありますので、ご利用いただき、ごみの減量化にご協力をお願いします。



いつでもリサイクルステーション設置箇所及び回収品目

地区	ステーション名	所在地	電話	利用日時	回収品目														
					缶類		びん類				プラスチック類			紙類			その他		
					アルミ	スチール	無色	茶色	他色	ビール	ペットボトル	食品トレイ	新聞	雑誌	段ボール	牛乳	布類	乾電池	蛍光灯
下館地区	川島ステーション (川島公民館内)	〒308-0855 下川島772-1	28-5604	火～土曜日 9:00-16:30	●	×	×	×	×	×	×	×	●	●	●	×	×	×	×
	中ステーション (中公民館内)	〒308-0007 折本325-1	25-1887	火～土曜日 9:00-16:30	●	×	×	×	×	×	×	×	●	●	●	×	×	×	×
	養蚕ステーション (養蚕公民館内)	〒308-0824 藤632	25-1452	火～土曜日 9:00-16:30	●	×	×	×	×	×	×	×	●	●	●	×	×	×	×
関城地区	関城ステーション (関城支所内)	〒308-0194 舟生1040	37-6111	月～金曜日 8:30-17:00	●	●	●	●	●	●	●	×	●	●	●	●	●	●	●
協和地区	協和ステーション (協和支所内)	〒309-1192 門井1962-2	57-2511	月～金曜日 8:30-17:00	●	●	●	●	●	●	●	×	●	●	●	●	●	●	●

×印は回収していません。ご利用の際には、ごみカレンダーの資源物の分け方・出し方をご覧ください、品目ごとに整理してください。

資源ごみリサイクルステーション回収ボックス設置店舗

食料品等チェーン店

調査時点：平成 25 年 12 月

店舗名	所在地	電話	営業時間	びん	缶		ペットボトル		透明容器	食品トレイ	古紙				備考	
					アルミ	スチール	ボトル	キャップ			新聞	雑誌	段ボール	牛乳パック		
カスミ	フードスクエア 下館南店	〒308-0841 二木成1375	21-0202	9:00～24:00	×	●	●	●	●	●	×	×	×	●		
カスミ	FOOD OFFアトッ 下館店	〒308-0041 乙(荒町)223	21-0234	9:00～21:00	×	○	○	○	○	○	×	×	×	○		
カスミ	協和店	〒309-1106 新治1996-5	57-7021	9:00～21:45	×	○	○	○	○	○	×	×	×	○		
エコス	下館東店	〒308-0825 下中山1165	25-1201	9:30～24:00	×	●	●	●	●	●	×	×	×	●		
エコス	下館岡芹店	〒308-0051 岡芹333	22-5155	9:30～22:00	×	●	●	●	●	●	×	×	×	●		
エコス	川島店	〒308-0846 布川1317-5	28-5222	9:30～21:45	×	●	●	●	●	●	×	×	×	●		
エコス	関本店	〒308-0126 関本中1064-1	37-2222	9:00～21:00	×	○	○	○	○	○	○	○	×	×		
エコス	明野店	〒300-4517 海老ヶ島748	52-3333	9:30～21:45	×	●	●	●	●	●	×	×	×	●		
とりせん	下館店	〒308-0847 玉戸1018-35	28-3900	9:00～21:00	×	○	×	●	●	×	○	●	●	●	○	
かましん	下館店	〒308-0031 丙(稲荷町)18-13	23-6101	9:00～23:00	×	×	×	●※	×	●		●※	●※	●	※印の回収は 夜9時まで	
トライアル	筑西店	〒308-0847 玉戸1086-5	26-7001	24時間	×	×	×	○	×	×	○	●※	●※	×	○	※印の回収は 夜7時まで
ヨークベニマル	筑西横島店	〒308-0802 横島830-1	23-0670	9:00～22:00	×	×	×	●	×	×	●	×	×	×	●	

家電チェーン店

店舗名	所在地	電話	営業時間	プリンターカートリッジ		電球・蛍光灯		乾電池	備考
				インクジェット	トナー	電球	蛍光灯		
ケーズデンキ	筑西店	〒308-0846 布川1249-20	28-8001	10:00～21:00	○	○	○	○	
コジマ電気	NEW下館店	〒308-0054 西谷貝813	25-1001	10:30～21:00	○	○	×	×	土日・祝日 10:00～21:00
ヤマダ電機	テックランド New筑西店	〒308-0846 布川1249-8	26-6650	10:30～21:00	○	×	×	×	土日・祝日 10:15～21:00

設置場所は、○印は屋内設置、●印は屋外設置です。×印は回収していませんので持ち込まないでください。食品トレイはきれいに洗ってください。また、各店ごとに指定の出し方（つぶす・ラベルなど）がありますので、注意書きの事項は必ず守ってください。一般ごみは絶対に出さないでください。詳しくは店舗にお問い合わせください。

問い合わせ：生活環境課 内線404・405

ごみ処理

一般廃棄物 産業廃棄物

見積無料 1つでもOK

粗大ゴミ・電気製品・集積所へ出せないゴミ・訳ありゴミ等
引越に伴うすべてのゴミ・リフォーム・建て替える時 etc...

親切丁寧 安心価格

信頼と実績 (有)つくば環境サービス

総廃棄物処理業 環境事業部

筑西市直井1060 一般廃棄物処理業許可筑西市第23号、産業廃棄物処理業許可茨城県第45834号

☎0296-22-2626

DUSKIN.

ダスキーンアタム下館店 今すぐお電話を！ 0120-308-998

プロのおそうじサービス 確かな技術、安心のサービス

おうちの~~お掃除~~で困ったら... キッチン・浴室
私たちプロの出番です。 レンジフード・窓
トイレ・洗面所など

キラリと光るプロの技



ご相談・お見積りは無料ですので、お気軽にお問い合わせ下さい。