第５６号（2024-3 月発行）

根郷　寿だより

発行　佐倉市立根郷公民館
〒285-0815　佐倉市城 343-5
☎　043-486-3147　FAX 043-486-3686
E-mail negou-public@city.sakura.lg.jp
編集　根郷寿大学・根郷寿だより編集委員会

ラジオ体操の効能

一班　鈴木　美佐子

ラジオ体操を始めて２０数年の月日が流れた。今は亡き母が毎朝、６時半になると家事の手を休めてラジオ体操をしていたのを真似たのが始まりである。

３分１０数秒のラジオ体操第一は１３種の動きで構成されている。有酸素運動・筋トレ運動・柔軟運動の３つの要素を兼ね、筋肉や関節を効果的に動かし、全身の筋肉のほとんどを使うように考えられているようだ。ラジオ体操が始まったのは１９２０年代アメリカで実施されていた体操を手本にしたもののようである。NHK ラジオで放送が始まったのは１９５１年（昭和２６年）。

①難しい動きが少なく簡単で誰でもできる
②どこでもすぐできる
③幅広い年齢の人ができ、調子が良くて気持ちが良いもの
・・・と言う方針で作られたようである。全ての動きが左右対称で均等に動かし、ひねったり屈伸したりさまざまな関節を使う動きがあり全身運動でいろいろな効果が期待できる。

さて、その効能は？①筋力アップ　②血行促進　③消化器官の働きを助ける・・・とうたっている。きびきびとラジオ体操をすると散歩以上、卓球と同等、ジグザグ歩行、握力等に良い結果を示すようである。何か良いことづくめのような理想的な運動に思えるが、毎日第一ラジオ体操と第二ラジオ体操をやるか、第一を

２回繰り返すか、５分以上やらないと前に述べた効果は表れないと言われる。大事なポイントは、身体のどの筋肉を動かしているのか意識することである。

長年の腰痛持ちの私には　大変なことである。『継続は力なり』これからも生活習慣の一つとしてとりいれていきたい。毎朝、ラジオ体操をすると、一日の生活のリズムができる。何となく身体がスッキリする。毎朝６時半　『新しい朝が来た～～♪』のラジオ体操の歌が流れると清新な気分になる。年々体力の衰えが目立ち、病院へ通う日々が多くなってきている昨今であるが、フレイル予防をしながら健康寿命を延ばすべく日々過ごしたいと思っている。さぁ、皆さんも元気な掛け声を出してラジオ体操をしてみませんか？

【サークル紹介】

◆「佐倉の城跡を訪ねる会」

発足して２年を迎えたグループです。これまで根郷地区では大篠塚、小篠塚、太田（用替）、時崎、金部田などの城跡や砦跡を訪ねました。メンバーは持ち回りでリーダーとなって、自らの手法で下調べをして現地を案内します。「佐倉の歴史」に興味を持つ〝**あなた**〟の入会を待っています。

●基本活動日時：　毎月第３木曜日

●会費：　リーダー時のコピー代（実費）とスポーツ安全保険掛け金

●連絡先：犬丸　俊博

TEL:０４３－４８４－８４５８

＜編集後記＞

令和５年度の根郷寿大学も閉講式を迎えることとなりました。新型コロナ感染防止の観点からここ数年、休講や隔月での開講という方法に成らざるを得ない時期もありました。そして無事、令和５年度は本来の形、毎月開催へ戻り、「根郷寿だより」も本号にて年３回の発行をすることが出来ました。ご尽力頂きました根郷公民館の方々、ご投稿頂きました皆様に厚く御礼申し上げます。次ページ以降にありますように、令和６年度の根郷寿大学の募集も本日より開始されております。受講申込書は当「寿だより第５６号」にも綴じ込んでいますので、それに記入して申し込むことが出来ます。本年度を超える多くの方々が応募されることを期待しております。引続いて受講されるみなさん、あるいは過年度の卒業生のみなさん！！　次号第５７号は９月発行を目指し、投稿期限を７月末とさせて頂きますので多くの皆様方からのご投稿をお願いします。

以上　犬丸　俊博（記）

◎　根郷寿だよりは受講生以外に根郷公民館他、下記の場所に配置し市民の皆様に読んで頂いています。　**根郷寿だより配置所**（順不同）

・中央公民館　・志津公民館　・臼井公民館　・和田公民館　・弥富公民館
・夢咲くら館　・志津市民プラザ　・佐倉南図書館　・JR 佐倉駅（２F　コンコース）・ミレニアムセンター佐倉

本号をもって、「根郷寿だより」の根郷公民館ホームページへのアップは終了させて頂きます。

令和６年度 根郷寿大学募集要項

高齢化が進む社会の中で、郷土愛を育み、地域の中で連帯を持ちながら充実した生活が送れるよう、健康の保持増進、歴史・文化、社会現象などを学ぶ場として、また交流の場として受講してみませんか。

【開設の趣旨】

・生きがいを持ち続けるために、学習の場を提供する。
・孤立することのないよう交流を広げる場を提供する。

【申込み資格】

・市内に在住する60歳以上で継続して通学できる方
（昭和39年4月１日以前に生まれた方）
・秩序を守り、学習活動(団体行動)ができる方

【定　員】

1グループ制　80名（応募多数の場合は抽選）

【講座内容】

・別記　令和6年度『根郷寿大学』講座予定表（案）のとおり
（原則第3金曜日ただし、10月のみ第1金曜日）
※都合により講座の内容及び日程等が変更になる場合があります。
※第8回目（1月）の講義の希望を申込時に選択してください。希望の多い内容で実施いたします。
・班制度等あり
根郷寿大学の運営上の理由から、会長・副会長・班長・副班長・寿だより編集委員等の役割に選出される場合があります。
・水分補給用の水は、ご自身でご用意ください。
ただし、公民館内に設置してある「マイボトル用給水機（無料）」もご利用いただけます。

【受講料】

受講料400円（資料代等）→（第1回目の講座受付時に集金します。）
なお、8回目に校外学習を実施する場合は、別途バス代・高速料金等実費負担が必要です。（校外学習の集金については、開講後ご案内いたします）

※保険について

佐倉市が加入している「市民総合賠償保障保険」の対象となります。
ただし、講座中のみ保険適用となり、班活動中や自宅から公民館の往復途上は対象外となります。なお、前記の内容が、年間で適用となる「スポーツ安全保険」（別途、保険料が必要）に加入することもできます。加入希望の有無を申込時に選択してください。（保険料は、第１回目の講座受付時に集金します。）

【申込受付期間】

３月１５日（金）から４月５日（金）まで

【申込方法】

●窓口または、郵送

令和６年度根郷寿大学受講申込書と、結果通知用のハガキを持参または、郵送（根郷公民館窓口の受付時間は午前９時～午後５時まで）

※注意事項

・受講申込書

鉛筆、消えるボールペンでの記入はしないでください。

・結果通知用のハガキ

表面にご自分の住所・氏名を記入してください。

●ちば電子申請サービス

ＱＲコードを読み込んで申込み。
申込み方法は、別紙を参照してください。
※結果通知用のハガキは不要

【〆切】

４月５日（金）必着

【抽選の結果通知】

４月３０日（火）までに、郵送または、メールで通知します。

【その他】

・講師の都合等で講座を中止または講座内容を変更する場合があります。
・受講の権利を他人に譲渡することはできません。

≪問合せ≫

佐倉市立根郷公民館　〒285-0815　佐倉市城 343 番地 5　　電話 043-486-3147

令和６年度『根郷寿大学』　講座予定表（案）

※講師の都合等により、講座を中止または講座内容を変更する場合があります。

回	日時	学習テーマ	学習内容	講　師
1	５/17(金) 10:00-12:00	開講式 オリエンテーション	・日程説明 ・校歌の練習 ・班長（副班長）の選出	公民館利用サークル「シニアコーラス根郷」の皆様
2	６/21(金) 9:20-12:00	佐倉の歴史 (歴史・文化)	・佐倉の郷土の先覚者 津田仙　津田梅子	元根郷小学校長 諸根　彦之　氏
3	7/19(金) 9:20-12:00	日常生活 (情報)	・ＤＸの推進について (デジタルトランスフォーメーション　→デジタル技術)	株式会社　ディーシーエム　社員
4	9/20(金) 9:20-12:00	日常生活 (防災)	・地域防災について	根郷小学校区まちづくり協議会　防災士 森　哲郎　氏
5	10/ 4(金) 9:20-12:00	音楽	・音楽鑑賞	公民館利用サークル「美奏会」の皆様
6	11/15(金) 9:20-12:00	日常生活 (健康)	・健康を維持するための軽体操	ＡＦＡＡ認定インストラクター 森　たか子　氏
7	12/20(金) 9:20-12:00	佐倉の歴史 (歴史・文化)	・郷土の刀剣を学ぶ	郷土刀研究家 井原　重之　氏
8	1/17(金) 8:30-17:00	校外学習	・場所は、開講後に決定 **（申込時のアンケートの結果で多い方を実施予定）** ・佐倉市 70 年の歩み	
	1/17(金) 9:20-12:00	佐倉の歴史 (歴史・文化)		市史編さん委員 内田　儀久　氏
9	2/21(金) 9:20-12:00	日常生活 (環境)	・印旛沼の生態系について	千葉県水産総合研究センター内水面水産研究所　職員
10	3/21(金) 9:20-11:00	１年間のまとめ 閉講式	・閉講式	

※基本的に、各月第３金曜日に実施します。（8 月は休み。10 月は、第 1 金曜日）
※原則、講座前の３０分間で班活動を実施します。（9：20～9：50）
※受講料は、年間 400 円です。なお、８回目に校外学習を実施する場合は、別途、バス代・高速料金等実費負担が必要です。

受付番号

令和　6年　3月15日

令和６年度 根郷寿大学受講申込書

私は、令和６年度根郷寿大学を受講したいので、下記のとおり申し込みます。

住　所	〒285－0815 佐倉市城３４３番地５		
電話番号	０４３－４８６－３１４７		
ふりがな	ことぶき　たろう		
氏　名	寿　太郎		
生年月日	大・昭　１９年　４月　２日 ※令和6年4月1日現在の年齢（ ７９ ）歳	性　別	男・女
緊急時の連絡先（必ず記入）	住所　佐倉市城３４３番地５ 氏名　寿　花子　続柄（ 妻 ） 電話　043-486-3147 ※夫婦参加または一人世帯の方は、子・知人等参加者以外の連絡先をご記入ください。		
スポーツ安全保険の加入	（　　）加入する　タイプC（６４歳以下）　1,850円／年 （ ○ ）加入する　タイプB（６５歳以上）　1,200円／年 （　　）加入しない　※いずれかに○印を記入　※年齢は、4月1日現在		
８回目の講義の希望	（ ○ ）校外学習　（　　）佐倉の歴史 ※いずれかに○印を記入してください。		
特記事項	長い時間の歩行は困難 （健康上等、特に注意が必要なことなどがありましたら記入してください）		

※お預かりした個人情報は、根郷寿大学以外では、使用いたしません。

【個人情報の提供について】

私は、受講に当たり、受講者名簿及び班名簿に「電話番号」を掲載し、班員と役員に名簿を配布することを承諾（します・しません）。

※（　）内のいずれかに○印をつけてください。

※ハガキにご自分の住所・氏名を記入し、この申込書と一緒に提出をお願いします。（抽選結果通知用となります）

※【申込書・ハガキは、鉛筆・消えるボールペンでの記入は不可】

記入例

4 保険金が支払われない主な場合

傷害保険

（1）次のような事由により生じた傷害
① 被保険者や保険金受取人の故意または重大な過失
② 被保険者の自殺行為、犯罪行為、闘争行為、無資格運転、酒気帯び運転
③ 被保険者の脳疾患、疾病（心臓疾患を含む。）、心神喪失
④ 被保険者の妊娠、出産、早産または流産、外科的手術その他の医療処置（保険金が支払われるケガを治療する場合を除きます。）
⑤ 地震、噴火、津波、戦争その他の変乱※、放射能汚染など
※テロ行為によるケガは対象となります。
（2）むちうち症、腰痛などで、医学的他覚所見のないもの
（3）学校、保育所の管理下の活動中に生じた児童、生徒、学生または幼児の傷害（ただし、大学、短大、専修学校、各種学校の学生、生徒が行うクラブ活動中に生じた傷害に対しては支払われます。）
（4）ご加入の加入区分で補償ができない活動を実施している間に生じた傷害
（5）AW・BW・CW区分の「団体での活動中および往復中」以外における熱中症、細菌性・ウイルス性食中毒および BW・CW区分における就業中に生じた傷害
（6）次のものは傷害には含まれず、保険金が支払われません。
① 急性心不全、脳内出血などの突然死（突然死葬祭費用保険の対象となります。）
② **野球肩、野球肘、テニス肘、疲労骨折、関節ねずみ、タナ障害、オスグット病、椎間板ヘルニア、靴ずれ、その他急激・偶然・外来の要件を満たさないスポーツ特有の障害**
③ **成長痛、加齢に伴うもの（変形性膝関節症、変形性脊椎症、脊椎分離症など）など**
（7）日本国外での事故および補償期間外に発生した事故　など

賠償責任保険

（1）法律上の賠償責任が発生しない傷害
※スポーツそのものが多少の危険を伴っているだけに、たとえルールを守ってプレーをしていても、不可避的に起こってしまう事故もあります。このような事故については、多くの場合、法律上の賠償責任はないものと考えられます。なお、スポーツ以外の活動についても同様です。
（2）次のような事由に起因する傷害
① 被保険者の故意
② 被保険者または被保険者の指図による暴行・殺傷
③ **自動車**（自動二輪車、原動機付自転車を含む。）・**航空機**（グライダー、飛行船およびモーターハンググライダー、マイクロライト機、ウルトラライト機、パラプレーン等の超軽量動力機を含む。）
船舶（人力または風力を原動力とするものを除く。）の所有、使用または管理
④ 狩猟
⑤ 地震、噴火、洪水、津波または高潮、戦争、変乱、暴動、そうじょう、労働争議など
⑥ サイバー攻撃
（3）被保険者と同居する親族に対する賠償責任
（4）被保険者の所有、使用もしくは管理する財物の損壊についてその財物につき正当な権利を有する者に対して負担する賠償責任（ただし、団体が団体に貸所・自宅などで一時的に使用または管理する宿泊設備・体育施設等を壊した場合は支払われます。）
（5）被保険者のみが負担を負われた故口傷または被保険者のみが負担を負われた以外にある者の他の財物に対する責任
（6）学校、保育所の管理下における児童、生徒、学生または幼児の活動に起因する傷害（ただし、大学、短大、専修学校、各種学校の学生、生徒が行うクラブ活動に起因する責任には支払われます。）
（7）ご加入の加入区分で補償ができない活動に起因する傷害
（8）被保険者が、団体の公務を行い、または行使することを義務とする公務、その義務遂行に起因する責任（ただし、被保険者が他人に使用されて団体活動を行い、または指導している場合を除く。）
（9）被保険者が公務員（ただし、スポーツ指導委員、ボランティア指導員など、非常勤で団体の公務を遂行する者を除く。）として職務上遂行した業務に起因する傷害
（10）日本国外で行う公演に起因する傷害（AW・BW・CW区分については一部対象となります。）
（11）BW・CW区分の「団体での活動中および往復中」以外における就業中に起因する事故
（12）補償期間外に発生した事故　など

突然死葬祭費用保険

（1）次のような事由により生じた突然死
① 被保険者や保険金受取人の故意または重大な過失
② 被保険者の自殺行為、犯罪行為、闘争行為、無資格運転、酒気帯び運転
③ 被保険者の心神喪失
④ 被保険者の妊娠、出産、早産または流産、外科的手術その他の医療処置
⑤ 地震、噴火、津波、戦争その他の変乱、放射能汚染など
（2）学校、保育所の管理下の活動中に生じた児童、生徒、学生または幼児の突然死（ただし、大学、短大、専修学校、各種学校の学生、生徒が行うクラブ活動中に生じた突然死に対しては支払われます。）
（3）AW・BW・CW区分の「団体での活動中および往復中」以外における突然死
（4）日本国外での事故および補償期間外に発生した事故
（5）**傷害保険の死亡保険金として支払い対象となる死亡**
（6）**生前購入された墓地、墓石、仏壇等、被保険者が死亡する前に負担された費用**　など

5 事故のときは

事故発生のご連絡が遅れたり、保険金請求書その他の必要書類のご提出がない場合には、保険金が支払われないことや、減額して支払われることがあります。保険金請求権には、時効（3年）がありますのでご注意ください。

傷害保険
ケガをされたとき

スポあんネットの事故通知機能または事故通知ハガキを利用し、速やかに東京海上日動へ次の事項をご連絡ください。
※加入依頼書で加入の年度の事故は「事故通知ハガキ」のみでの受付となります。
①団体名　②団体代表者の氏名（フリガナ）、電話番号　③負傷者の住所、氏名（フリガナ）、年齢、電話番号　④加入依頼番号
⑤加入手続日　⑥加入区分　⑦事故の日時、場所、詳細状況　⑧傷害の内容　⑨入院の有無
※事故通知後、被保険者（負傷者）へ保険金請求に必要な書類一式を直接お送りします。
※入通院保険金請求額が30万円以下の場合は東京海上日動からの求めがない限り最寄医師の診断書のご提出は不要です。

賠償責任保険
法律上の賠償責任を負うおそれのある事故を起こされたとき

速やかに電話で下記東京海上日動スポーツ安全保険コーナーへ次の事項をご連絡ください。
①団体名　②団体代表者の氏名、電話番号　③加害者および負傷者（物の場合は所有者など）の住所、氏名、年齢、電話番号
④加入依頼番号　⑤加入手続日　⑥事故の日時、場所、原因、詳細状況　⑦身体の障害または物の損壊（注1）の程度など
（注1）物の損壊については、事故の状況が把握できるよう　現場写真や修理見積書をとっておいてください。
※示談交渉は被保険者（加害者）に行っていただきます。なお、**示談に際しては、事前に東京海上日動と十分ご相談ください。**東京海上日動の承認を得ずに示談をされた場合には、示談金額の全部または一部について保険金として支払われない場合があります。

突然死葬祭費用保険
突然死（急性心不全、脳内出血など）されたとき

スポあんネットの事故通知機能または事故通知ハガキを利用し、速やかに東京海上日動へ次の事項をご連絡ください。
※加入依頼書で加入の年度の事故は「事故通知ハガキ」のみでの受付となります。
①団体名　②団体代表者の氏名（フリガナ）、電話番号　③被災者の住所、氏名（フリガナ）、年齢、電話番号　④加入依頼番号
⑤加入手続日　⑥加入区分　⑦事故の日時、場所、詳細状況　⑧死亡日時・原因（病名）

※保険金請求の際には、保険金請求書に事故日時点での団体代表者の記名・捺印が必要となります。未成年者が被保険者の場合、保険金請求書および示談書に親権者の署名・捺印が必要です。

●事故時のご連絡先（東京海上日動）　※加入手続きのお問い合わせはスポーツ安全協会までお願いします。

都道府県	事故時の連絡先（平日9：00～17：00）	都道府県	事故時の連絡先（平日9：00～17：00）
北海道	東京海上日動　北海道スポーツ安全保険コーナー 0120-789-027／011-271-7432 〒060-8531　札幌市中央区大通西3-7	岐阜　愛知 三重	東京海上日動　東海スポーツ安全保険コーナー 0120-789-057／052-201-9654 〒460-8541　名古屋市中区丸の内2-20-19
青森　岩手 宮城　秋田 山形　福島	東京海上日動　東北スポーツ安全保険コーナー 0120-789-037／022-225-6326 〒980-8460　仙台市青葉区中央2-8-16	富山　石川 福井　滋賀 京都　大阪 兵庫　奈良 和歌山	東京海上日動　近畿スポーツ安全保険コーナー 0120-789-067／06-6203-0677 〒541-8555　大阪市中央区高麗橋3-5-12
茨城　栃木 群馬　埼玉 千葉　東京 神奈川　新潟 山梨　長野	東京海上日動　関東スポーツ安全保険コーナー 0120-789-047／03-6632-0479 〒105-8551　東京都港区西新橋3-9-4	鳥取　島根 岡山　広島 山口　徳島 香川　愛媛 高知	東京海上日動　中・四国スポーツ安全保険コーナー 0120-789-085／082-511-9483 〒730-8730　広島市中区八丁堀3-33
静岡	東京海上日動　静岡スポーツ安全保険コーナー 0120-789-059／054-254-4235 〒420-8585　静岡市葵区紺屋町17-1	福岡　佐賀 長崎　熊本 大分　宮崎 鹿児島　沖縄	東京海上日動　九州スポーツ安全保険コーナー 0120-789-095／092-281-8375 〒812-8705　福岡市博多区綱場町3-3

公益財団法人 スポーツ安全協会
〒105-0003 東京都港区西新橋1-6-11
https://www.sportsanzen.org
0570-087109（固定電話）
03-5510-0033（携帯電話等）

<引受幹事保険会社>
東京海上日動火災保険株式会社　担当課：公務第2部文教企業室
〒102-8014
東京都千代田区三番町6-4　ラ・メール三番町10階
0120-233-801（平日9：00～17：00）

（共同引受保険会社（令和6年4月予定））
あいおいニッセイ同和　共栄火災　損保ジャパン　大同火災
東京海上日動　日新火災　三井住友海上　AIG損保

当補償制度は、スポーツ安全保険特約書に基づく傷害保険（スポーツ安全協会傷害保険特約・スポーツ安全協会傷害保険特約（学校管理下外担保）・スポーツ安全協会傷害保険特約（学校管理下外・就業中外担保）・突然死葬祭費用担保特約付帯普通傷害保険）および賠償責任保険（スポーツ安全協会賠償責任保険特約等付帯施設賠償責任保険・スポーツ安全協会傷害保険特約（学校管理下外担保）付帯普通傷害保険賠償責任担保条項・スポーツ安全協会傷害保険特約（学校管理下外・就業中外担保）付帯普通傷害保険賠償責任担保条項）によって構成されています。

令和5年12月作成 23TC-006163

令和6年度
（2024年度）

スポーツ安全保険のしおり

4名以上の団体・グループでご加入ください

この「しおり」は、スポーツ安全保険の概要を説明したものですので、団体構成員の皆様にもお渡しください。

1 スポーツ安全保険とは

加入対象 ➡ スポーツ活動、文化活動、レクリエーション活動、ボランティア活動、地域活動などを行う団体・グループがご加入になれます。

スポーツ安全保険は、団体・グループ活動（社会教育活動）に安心をお届けする補償制度です。
公益目的事業としてスポーツ安全協会が加入の取りまとめ機関・契約者となり、東京海上日動を幹事会社とする損害保険会社8社（裏面参照）との間で保険契約を締結しています。

傷害保険 急激で偶然な外来の事故により被った傷害による死亡、後遺障害、入院、手術、通院を補償

賠償責任保険 他人にケガをさせたり、他人の物を壊したことにより、法律上の損害賠償責任を負うことによって被った損害を補償

突然死葬祭費用保険 突然死（急性心不全、脳内出血などによる死亡）に際し、親族が負担した葬祭費用を補償

（注）ご加入いただけない団体の例
×家族だけで活動する団体　×プロスポーツを行う団体　×営利活動を行う団体（会員制スポーツクラブ等でも、その会員・参加者は加入できます。）

対象となる事故の範囲　日本国内での次の事故が対象（学校および保育所の管理下を除く。）

団体での活動中	団体活動への往復中
加入手続きを行った「団体の管理下」における「団体活動中」の事故 ※個人活動中の事故も補償するワイドコースの加入区分もあります。	加入手続きを行った団体が指定する集合・解散場所と被保険者の自宅との通常の経路往復中の事故 ※自動車運転中の事故は、賠償責任保険の対象とはなりません。ただし、被保険者自身のケガは傷害保険の対象となります。

⚠ 学校および保育所の管理下の児童、生徒等の活動は対象外
学校教育法に基づく幼稚園、小学校、中学校、義務教育学校、高等学校、中等教育学校、高等専門学校、特別支援学校および児童福祉法に基づく保育所（以下「学校」）が組織する団体（学校部活動等）における児童、生徒、学生または幼児の事故の場合、保険金請求時に学校管理下でないことの学校長の証明書が必要となります。学校管理下か否かは、学校長の判断によります。

2 補償期間

掛金の支払日が令和6年3月31日以前の場合
令和6年4月1日午前0時から

掛金の支払日が令和6年4月1日以降の場合
掛金の支払日の翌日午前0時から

▶ **令和7年3月31日午後12時まで**

※大規模団体加入方式または翌月一括追加方式の要件を満たす団体員の追加加入手続きの場合、団体への入会手続き完了時から有効です。

3 加入区分・掛金・補償額

入院・通院について治療日数1日目から補償されます。
※傷害保険の入・通院保険金は医療費の実費ではなく、下表のとおり1日当たりの定額保険金が支払われます。

団体活動を行う4名以上の方々でご加入ください。加入者ごとに加入区分をご選択ください。

加入対象者	加入区分	補償対象となる団体活動（※加入手続きをいただいた団体の活動に限ります。）	年間掛金（1人当たり）	傷害保険金額 死亡	後遺障害（最高）	事故の日からその日を含めて180日以内 入院日額（180日限度）	通院日額（30日限度）	賠償責任保険支払限度額（免責金額なし）	突然死葬祭費用保険支払限度額
子ども（中学生以下）	A1	▶スポーツ活動 ▶文化・ボランティア・地域活動	800円	3,000万円	4,500万円	4,000円	1,500円	対人・対物賠償合算1事故5億円ただし、対人賠償は1人1億円	180万円
大人（高校生以上）	C 64歳[注1]以下	▶スポーツ活動（指導・審判を含む。） ※A2区分で対象となる活動も補償	1,850円	2,000万円	3,000万円	4,000円	1,500円	対人・対物賠償合算1事故5億円ただし、対人賠償は1人1億円	180万円
	B 65歳[注1]以上		1,200円	600万円	900万円	1,800円	1,000円		
	A2	▶文化・ボランティア・地域活動 ▶準備・片付け・応援・団体員の送迎 ※スポーツ活動中の事故は対象となりません。 ※A2区分には65歳以上の方も加入できます。	800円	2,000万円	3,000万円	4,000円	1,500円		
全年齢	D	▶危険度の高いスポーツ活動（指導・審判を含む。） アメリカンフットボール、山岳登はんなど	11,000円	500万円	750万円	1,800円	1,000円	対人・対物賠償合算1事故5億円ただし、対人賠償は1人1億円	180万円
ワイドコース 子ども（中学生以下）	AW	▶A1区分の補償となる団体活動に加え、個人活動（学校管理下を除く。）も対象 上段：団体活動中およびその往復中の補償額 下段：上記以外（個人活動等）の補償額	1,450円	3,100万円	4,650万円	5,000円	2,000円	対人・対物賠償合算1事故5億円ただし、対人賠償は1人1億500万円	180万円
				100万円	150万円	1,000円	500円	対人・対物賠償合算1事故500万円	対象外
ワイドコース 大人（高校生以上）	CW 64歳[注1]以下	▶C区分の補償となる団体活動に加え、個人活動（就業中および学校管理下を除く。）も対象 上段：団体活動中およびその往復中の補償額 下段：上記以外（個人活動等）の補償額	4,850円	2,100万円	3,150万円	5,000円	2,000円	対人・対物賠償合算1事故5億円ただし、対人賠償は1人1億500万円	180万円
				100万円	150万円	1,000円	500円	対人・対物賠償合算1事故500万円	対象外
ワイドコース 大人（高校生以上）	BW 65歳[注1]以上	▶B区分の補償となる団体活動に加え、個人活動（就業中および学校管理下を除く。）も対象 上段：団体活動中およびその往復中の補償額 下段：上記以外（個人活動等）の補償額	5,000円	700万円	1,050万円	2,800円	1,500円	対人・対物賠償合算1事故5億円ただし、対人賠償は1人1億500万円	180万円
				100万円	150万円	1,000円	500円	対人・対物賠償合算1事故500万円	対象外

注1 年齢の判断は、「令和6年4月1日」を基準とします。

年間掛金には、制度運営費（10円）が含まれます。

当しおりは、スポーツ安全保険の概要を記したものです。ご加入の際には必ず「スポーツ安全保険のあらまし」および「重要事項説明書」をよくお読みください。
また、詳細は保険約款および特約書によりますが、ご不明な点につきましてはスポーツ安全協会または東京海上日動までお問い合わせください。

スマホで簡単！！
「ちば電子申請サービス」からの申し込み

【スマートフォンでＱＲコードを読み込んで申請】

① ＱＲコードを読み込みます。※読み込み方法は下記をご覧ください。
② 「予約手続き」の画面が開いたら（利用者登録しない場合は）
利用者登録せずに申し込む方はこちら＞ を選択
③ 注意事項を読み（同意いただける場合は） 同意する＞ を選択
④ 表示された画面に自分のメールアドレスを入力し
完了する＞ を選択　まだ続きがあります！
⑤ 【連絡先アドレス確認メール】が送信されてくるので、
そのメールを開き「◆パソコン・スマートフォンはこちらから」の下のＵＲＬ（青い文字の部分）を選択。
⑥ 入力画面が開くので氏名等必要事項を入力し 確認へ進む＞ を選択
⑦ 画面を確認して 申し込む＞ を選択
⑧ 【申込完了通知メール】が届きます。これで完了です！

【ＱＲコードを読み込むには】

▶ＬＩＮＥご利用の方はこちらから
❶ホーム、トークまたはニュースの画面を開く
❷画面上部の検索欄「🔍　⛶」右端の ⛶ に触れる
❸ＱＲコード読み込みの画面に切り替わったら、
画面中央の正方形の枠の中に、ＱＲコードを合わせる
❹画面上部に白い枠が現れるので、その中の「ＵＲＬ（青い文字の部分）」に
触れると申し込み手続きの画面に繋がります
▶ＬＩＮＥご利用でない方は、「ＱＲコード読み取りアプリ」（無料）のインストールが必要です。

【佐倉市ホームページからも申し込み出来ます】（スマホ版）

❶市ホームページのトップページから「行政・くらし」を選択。❷右上「メニュー」を選択。❸「子育て・教育」を選択。❹「公民館」を選択。❺「根郷公民館」を選択。❻主催事業の各事業のページを選択し、申し込み欄にある「ちば申請電子サービス【佐倉】から」（青い文字）をクリック（事業によっては「ちば電子申請サービス」による申し込みが無いものもあります）。以下【スマートフォンでＱＲコードを読み込んで申請】の②以下と同様です。

注意：denshi-shinsei@s-kantan-mail.bizplat.asp.lgwan.jp からのメールが届くよう設定しておいてください。