

令和8年度

5  
月号

# 四賀公民館 からのお知らせ

発行：四賀公民館

TEL 64-3112

FAX 64-2933

shiga-k@city.matsumoto.lg.jp

## 諏訪大社四社巡りウォーキング 5月15日(金)

信濃の国一之宮、全国1万社の諏訪神社の  
総本社4社を巡ります。

下社（春宮⇒秋宮間1.3kmウォーキング）

上社（本宮⇒前宮間1.9kmウォーキング）

**集合** 8:30 四賀支所出発

**持ち物** 動きやすい靴、飲み物、昼食代（昼食は、「荻野屋」か「小作」でとります）、雨具

**参加料** 1,000円（高速代200円、本陣岩波家入館料800円）

**定員** 20名（先着順）

※雨天決行



募集期間 5月7日(木)～5月11日(月)

## 第22回四賀地区スポーツ大会 5月31日(日)



ソフトボール  
ゲートボール  
ソフトバレーボール  
ラージボール卓球  
マレットゴルフ  
モルック



地域の皆さんを  
応援しに  
来てください!



全種目開催予定!

※雨天の場合、ソフトボールとマレットゴルフは中止になります

お問い合わせはこちら ➡ 四賀公民館：64-3112

### 四賀公民館図書室

10:00～18:00 土日祝は17:00まで

休館日（毎週月曜日）

5月7日・11日・18日・25日



その他四賀地区の  
情報はこちらから



ハレホレ四賀

お気軽に  
ご参加ください!

# てまりサークル参加者募集!



5月は5月7日(木)、21日(木) 10:00~12:00

会場 四賀支所 303会議室

持ち物 針、まち針、ストッキング(お古)、糸など

※出欠は取りませんので、直接会場へお越しください

## モルックを知ろう!

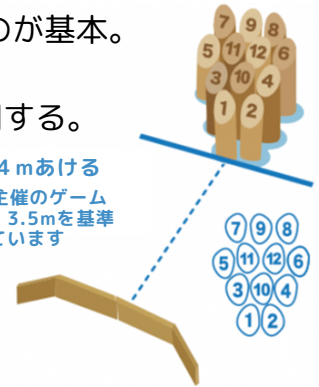
モルックとは、1996年にフィンランドで開発されたスポーツです。  
とても簡単なルールで老若男女問わず楽しめます。

### 道具

- ◆モルック……投げる棒のことをモルックという。下手投げで行うのが基本。
- ◆スキttl……木製のピン。モルックを投げてスキttlを倒す。
- ◆モルッカーリ……モルックを投げる位置を示す。地面において使用する。

モルックを投げる地点にモルッカーリを置き、  
そこから3~4m離れたところにスキttlを右の図の  
順番に並べます。これがゲームスタート時の配置です。  
投てき時にモルッカーリに触れたり、踏み越えると  
フォルトとなり0点となります。

3~4mあける  
JMA主催のゲーム  
では、3.5mを基準  
としています



### ルール

モルックを投げて倒れたスキttlの内容によって得点を加算していき、  
先に50点ピッタリになるまで得点した方が勝ち。

2チーム以上で対戦しますので、投てき順を決め、順番にモルック  
を投げてスキttlを倒します。1本しか倒れなかった場合は、  
「倒れたスキttlに書かれている数字=点数」となります。

複数本のスキttlが倒れた場合は、「倒れた本数=点数」となり  
ます。

スキttlは、倒された地点で再び立てられます。

そのため、ゲームが進むにつれてスキttlが広がり、倒すのが難しくなってきます。  
いずれかのチームが50点を先取した時点でゲーム終了となります。

#### 《完全に倒れていない場合》

スキttlが完全に倒れていない(重なって地面についていない)  
場合はカウントしません。

#### 《50点を越えた場合》

50点を越えて得点した場合、25点へ減点され、ゲームは継続されます。

#### 《3回ミスが続いた場合》

3回連続スキttlを倒せず、失投した場合

- ・得点が25点以上の場合 → 25点に戻る。
- ・得点が25点以下の場合 → 0点に戻る。

