

館報No.224号

ひかりかおか

発行日 令和7年4月1日
 発 行 相模原市立光が丘公民館
 住 所 相模原市中央区並木4-7-9
 電 話 042-756-1117
 光が丘公民館区（光が丘・並木・青葉・緑が丘）
 人口 16,384（男8,092 女8,292）
 世帯 7,724（R7.3.1現在）



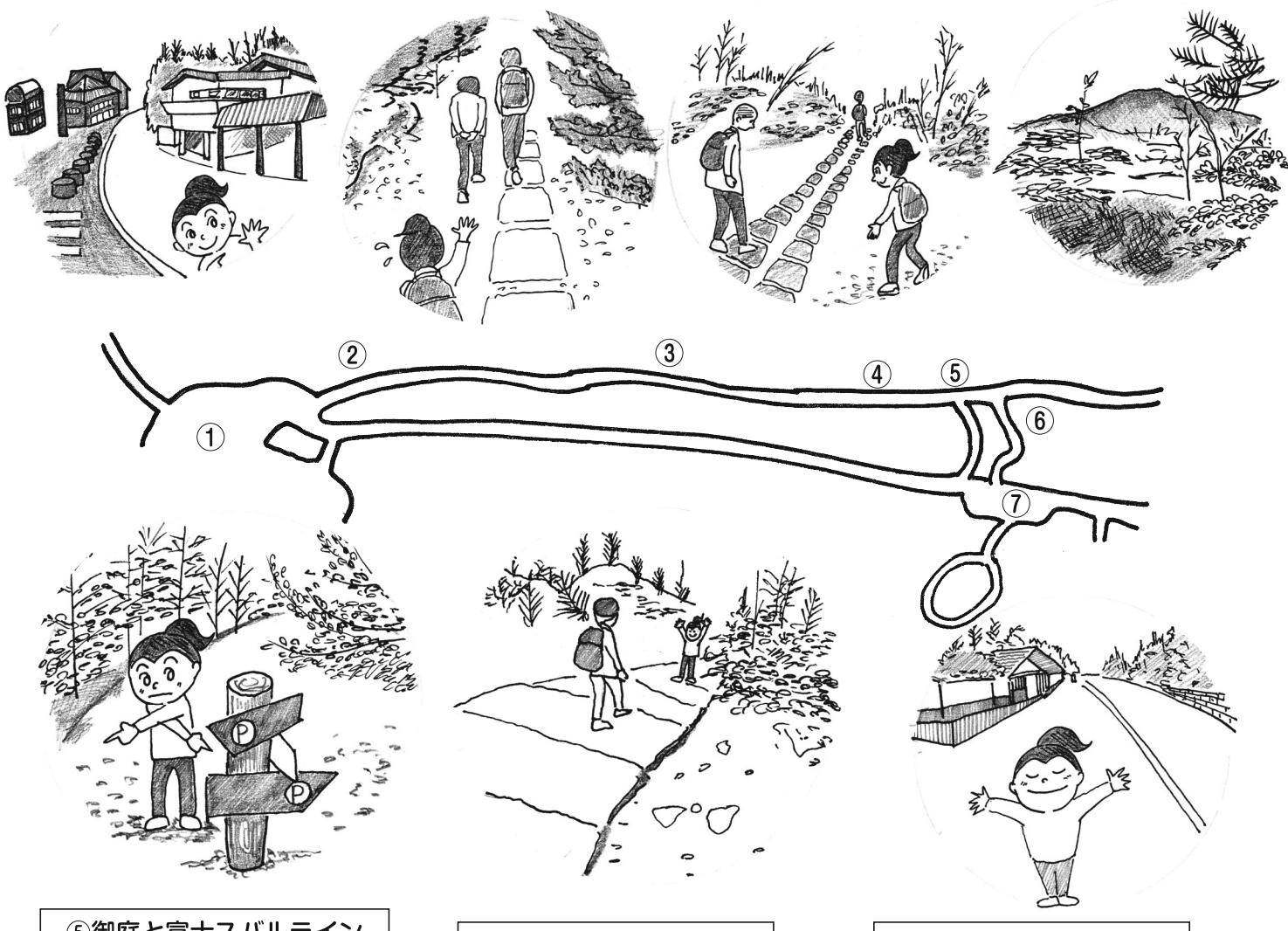
富士山5合目周辺散策(バスハイキング)参加者募集

①富士スバルライン5合目

②石畳の道

③石畳と火山礫の道

④富士山？

⑤御庭と富士スバルライン
5合目の別れ場所

⑥わりと急な下り坂

⑦中間地点折返し予定

日 時：令和7年5月18日（日）午前8時から午後5時頃まで（午前7時30分に集合）

申込み：令和7年4月6日（日）から 定 員：先着49名 参加費：3,980円

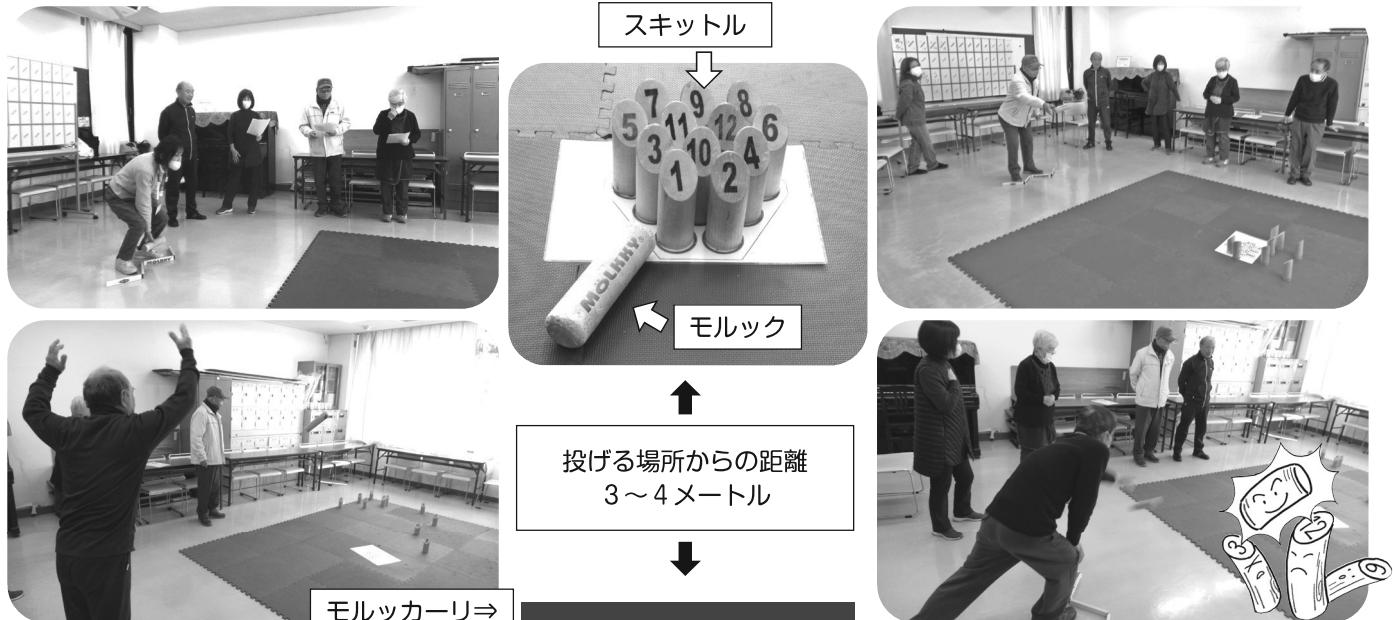
月曜日と祝日の翌日以外の午前9時～午後5時までの間に公民館窓口で参加費を添えてお申込みください。

※申込み内容はチラシをご覧いただくか光が丘公民館までお問い合わせを

みんなで「モルック」をしよう

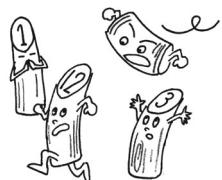
運動不足
解消(15)

今号は誰でも気楽にできる、簡単で楽しいフィンランドで開発された「モルック」を紹介します。「モルック」は『モルック』という木の棒を投げて『スキットル』という番号の書かれた木製のピンを倒すスポーツです。得点が先にピッタリ 50 点になったチームが勝利です。体力をあまり使わなくても出来て老若男女問わず誰でも楽しめます。チームワークが大切で作戦が必要です。



【モルックのルール】

- モルックを投げる時は、下手投げが基本です。投げる位置にあるモルッカーリに触れたり、踏み越えると0点になります。
- 先攻、後攻をじゃんけんで決め、交互に投げます。チーム内は順番に投げます。
- 複数本のスキットルが倒れた時は、倒れた本数が得点になります。1本しか倒れなかった時は、倒れたスキットルに書かれている数字が得点になります。完全に倒れていないスキットルは点数になりません。(重なったものは得点になりません。)
- 得点を足し算していき、先にピッタリ 50 点になったチームが勝利です。
50 点を超えたら、25 点に減点され、改めて 50 点を目指します。
- 倒れたスキットルはその位置に起こし、プレイヤーに番号が見えるように立てます。
- 3回連続でスキットルを倒せない場合は 0 点になり、失格になります。



編集後記

とつてだしの答え
①

いので今年こそは：と
いをつています。
ここ数年帰省していな
い以上の積雪で大変な想
に見舞われました。
私の田舎でも一メート
ル以上の大雪で大変な想
いをしたそうです。

