

げんきっこ family

冬の号

おもな内容

2～4 電車の運転士 6～7 冬のイベント情報
5 読書のページ 8 かんたんレシピ

安全と運行時刻を守って電車を運転するのが電車運転士。
多くの人の命を預かる、責任ある仕事です。
私たちの街にある橋本駅には、JR 西日本の和歌山線と
南海電鉄の高野線が乗り入れています。



電車の運転士さんのお仕事



目と指で、前方確認

南海電鉄



特急こうや 難波～極楽橋間を走る特急列車

JR西日本



昨年から登場の JR 和歌山線 新型車両



JR西日本様、南海電鉄様、ご協力ありがとうございました。

教えて！

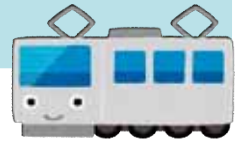
運転士さんのお仕事

TRAIN

毎日休みなく走る電車を運転する運転士さん。

朝早くから夜遅くまでお客さんを安全に運んでくれます。

どんな一日を過ごしているのかな。



運転士はあらかじめ決められた勤務スケジュール表に沿って乗務をおこないます。
毎日担当する列車が違うので、出勤時間と退社時間が勤務ごとに変わります。

運転士のある一日

出勤

出勤点呼

乗務点呼

乗務

休憩

アルコール検査
体調チェック（体温測定）

本日の連絡事項
自分の時計の時刻を合わせる。

出発5分前には運転席に。
ブレーキやスイッチのチェック。

休憩時間は、食事をとったり、
頭と身体をリフレッシュしたり
して、次の乗務に備える。

乗務と休憩を繰り返す

到着点呼

仮眠

起床

出勤点呼

乗務点呼

出区点検

1日の乗務が終わったら、乗務時に
気になったことなどを報告。
次の日の勤務などの確認。

仮眠室で休み、翌朝からの仕事に
備える。

アルコール検査
体調チェック（体温測定）

本日の連絡事項
自分の時計の時刻を合わせる。

車庫から電車を出す（出区）ときは、
運転士が事前に電車の安全点検を行う。
電車の点検は、運転士の大切な仕事だよ。

乗務と休憩を繰り返す

到着点呼

勤務終了

乗務時に気になったこと
などを報告。
すべての勤務が終了。

※この他にも、早朝から昼過ぎまでの勤務や、
朝から夕方までの勤務などもあります



点呼台

運転士と上司が、点呼台をはさみ
向かい合って、点呼を行うよ。



いよいよ運転席へ



懐中時計

電車は秒刻みでダイヤが組まれて
いるので、自分の時計を正確に
するために、毎朝、基準の時計と
合わせます。



運転士さんのかばんの中身を
見せてもらったよ



タブレット（規程やマニュアルを見ることができる）
手帳・懐中時計・業務用携帯・運転室の鍵
サングラス（強い日差しから視界を守る）
懐中電灯・ブレーキレバー・ダイヤなど



合宿所（仮眠をとる場所）

合宿所は沿線上の数ヶ所にあり、
乗務が終わったときが一番近い
合宿所に泊まります。



健康管理も大切な仕事

運転士は多くのお客様の命をあずかる仕事です。

体調管理や睡眠にとっても気を配っていますが、急な
体調不良に備えて、常に待機している運転士がいます。



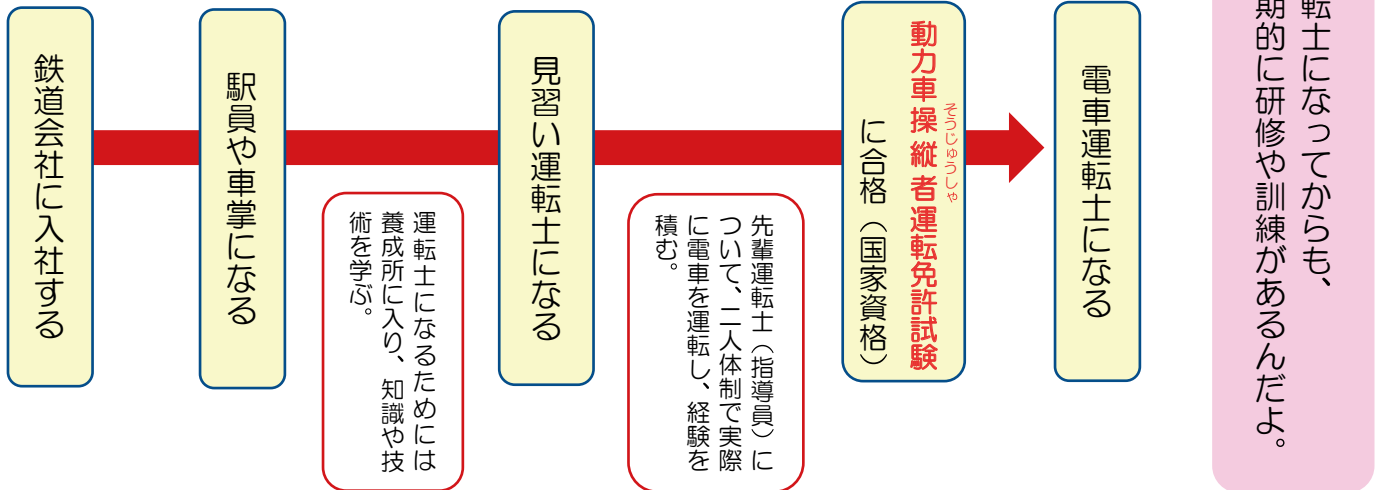
なりたい！電車の運転士

TRAIN

進行方向をしっかりと見つめ、
背筋をのばして運転する運転士さんの姿は、
子どもたちのあこがれです。
最近は女性の運転士さんも増えてきているよ。



電車の運転士になるには



運転士さんに
聞いてみたよ！

運転士になってうれしかったこと

- ・子どものときからなりたかった仕事です。
- ・子どもたちがホームで、手を振ってくれた。
- ・お客さんから運転について、おほめの言葉をいただいた。
- ・小学生の息子が喜んでくれている。



ぼくも めざそう！

こんなひとが向いているよ

多くの人の命を預かる仕事のため、安全さと
正確さを保つよう、常に集中力が必要です。
また、事故などの突然の事態に対し、とっさの判
断が求められます。

運転士には注意力や判断力、そして心身ともに
バランスのとれた人が向いているといえます。

観光列車

列車に乗るだけで旅する土地の空気が感じら
れるのが観光列車です。

南海橋本駅が始発の観光列車「^{てんくう}天空」は、
急勾配、急曲線をくり返しながら、極楽橋駅ま
でを登ります。車窓からは山岳鉄道らしい絶景が
楽しめます。

※極楽橋駅から高野山駅へは、高野山ケーブルカーで
のぼることができます。



橋本駅→

^{てんくう}
「天空」

展望席、展望デッキ、コンパート
メント座席、フリースペースも
ある観光列車です。

橋本駅～極楽橋駅（座席予約制）



運転席の様子

TRAIN

運転席があるのは電車の一番前。
電車の先頭車両に乗ったときに、
運転席の様子を見たことがあるひともいますよね。
カッコいい運転席は、どんな仕組みになっているのかな。



JR ワンマン電車の運転席

①力行ハンドル

電車を動かすアクセル

②無線

運輸指令所や車掌との連絡などに
使う

③圧力計

ブレーキやドアを開け閉めするための
空気の量を表示

④速度計

電車の速度を表示

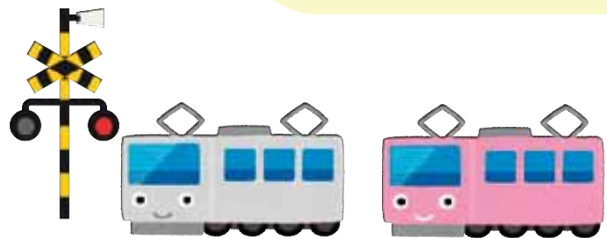
⑤ブレーキハンドル

電車を止めるブレーキ

⑥モニター表示器

車内の空調のようすや、お客さんが
どれくらい乗車しているかがわかる

電車の信号機



駅のホームから見える
信号を探してみよう

電車の信号機はたて型です。2色のもの、3色のもの、4色のものなどがあります。動くこと、止まることだけでなく、どのような速度で走る必要があるのかも知らせています。4色以上の信号機は、点灯している色の組み合わせで、運転士に指示を出したりもします。

信号機は運転士にとって、とても大切なものです。



●乗るとき

- ①先頭車両の一番前のドアから乗る。
- ②ドア横のボタンを押して、ドアを開ける。

●降りるとき

- ①運転席後ろの運賃箱にきっぷを入れる。
- ②ドア横のボタンを押して、ドアを開ける。



ドア外 押ボタン



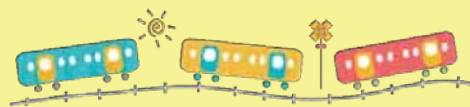
運賃箱



新型車両には、多機能トイレが
設置されています

おうちで本を開いていますか 電車で ゴー！

「がたん ごとん がたん ごとん」と、電車は走ります。
街の中を森の中を。鉄橋を渡りトンネルをくぐり抜けて。
電車に乗って、さあ今日はどこへ行こうかな♪



題名/でんしゃ
作/パイロン・パートン
訳/こじま まもる
出版/金の星社



線路の上をいろんなでんしゃが
走っています。
朝も夜もお客さんを乗せて走り
ます。荷物も運んでいますよ。

題名/ちいさな きしゃ
作/五味太郎
出版/岩崎書店



男の子が眠ると小さなオモチャの
汽車が走り始めたよ。
あれあれ!? どこを走っていくの～！

題名/がたごと がたごと
文/内田麟太郎
絵/西村繁男
出版/童心社

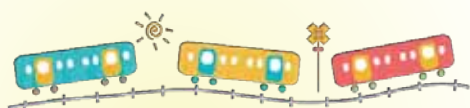


おきゃくがのります
そろそろ そろそろ。
いろんなおきゃくが
のったりおりたり。
あれ？何か変だぞ？

題名/ねこの駅長たま
びんぼう電車をすくったねこ
作/小嶋光信 さし絵/永地
出版/KADOKAWA/角川つばさ文庫



和歌山電鐵貴志川線の貴志駅の駅長に
なった、三毛猫たまの物語。
貧乏な駅が、世界中からのお客さんを
迎える駅となった様子が書かれています。



題名/ぶち鉄ボックス
鉄道おもしろ かんさつガイド
監修/結解喜幸
文/綿谷朗子/綿谷喜幸
出版/交通新聞社



多くの写真で、
鉄道車両を見るポイントを
わかりやすく紹介しています。
ぶち鉄ボックスシリーズには
『鉄道の仕事まるごとガイド』
もあります。

題名/しごとば
作/鈴木のりたけ
出版/ブロンズ新社



子どもたちに人気の
9つの仕事場。
お店のようすや道具が
詳しくわかります。
新幹線運転士の仕事も
紹介されています。



橋本市家庭教育支援チームでは、「家庭読書班」を編成しており、
「家読」に関する講座を展開しています。

生涯学習課からのお知らせ

子育て中のママパパはもちろん、子育て支援に興味のある方など、どなたでも参加いただけます。

ヘスティア主催講座

- ・時 間 10:00~12:00
- ・定 員 15名 ・場 所 教育文化会館
- ・申込締切 開催1週間前

●スクラップブック講座

台紙に写真を美しくレイアウトし、小物でデコレーションします。1回だけの参加もOKです。

- ・日 時 令和3年1月19日(火)・3月16日(火)
- ・参加費 350円

●主体性を育むほめ方しかり方

子どもの主体性を育むことを大切にしたい、ほめ方、しかり方を考えてみましょう。

- ・日 時 令和3年1月26日(火)
- ・参加費 無料

●アロマワックスバー

ワックス(ロウ)にアロマオイルと、ドライフラワーを入れて、香りを楽しめる壁飾りを作りましょう。

- ・日 時 令和3年2月2日(火)
- ・参加費 無料

●ハンドマッサージ

アロマの香りに包まれながらのセルフハンドマッサージ。

- ・日 時 令和3年2月16日(火)
- ・参加費 無料



こちらから主催講座のようすがご覧になれます

子育て講座

●金大竜先生のオンライン子育て講座

「一人ひとりの子どもに寄り添う子育て」

- ・オンライン形式で開催します。
- ・講 師 金大竜先生(大阪市小学校教員)
- ・日 時 令和3年1月24日(日)午後開催予定
- ・参加費 無料

●熊丸みつ子先生の子育て講座

うちの子、最高!

「子育ては楽しい」「うちの子最高!」となる不思議

- ・講 師 熊丸みつ子氏(幼児教育家庭教育専門家)
- ・日 時 令和3年2月20日(土)午後開催予定
- ・場 所 教育文化会館
- ・参加費 無料

※開催時間など、詳細は生涯学習課ホームページで順次開催予定です。



申し込み・問い合わせ
教育委員会 生涯学習課
33-6112

令和2年度 ボランティア体験フェア中止について

毎年おこなっている「ボランティア体験フェア」は、新型コロナウイルス感染症対策のため、本年度は開催を中止します。楽しみにされていた皆さまには大変申し訳ありませんが、ご理解のほど、よろしくお願いします。

問い合わせ

橋本市ボランティアサークル連絡協議会 事務局
(橋本市社会福祉協議会)
TEL33-0294



きしかみ子ども館からのお知らせ

きしかみ子ども館は耐震工事が終わるまで、別館での活動となっています。期間中は、手作り工作やいろいろな遊びが楽しめます。

巨大積み木・ジェンガやモルックなどの手作りのゲームや、ミサンガ、きらきらシャボンボン、ビュンビュンごま、いろいろ迷路、お店屋さんごっこ、巨大シャボン玉...その日によって、違った楽しみがあるよ! 普段と違った子ども館を楽しもう!

グラウンドも利用できるので、お天気の良い日は外遊びも楽しめるよ!



・開館日・時間

- 火~金曜日 14:00~17:00
- 土曜日 9:00~12:00、13:00~17:00
- 休館日 日・月曜日、祝日

※コロナ禍の中、密にならないように気をつけながら、楽しく遊べるように留意していますが、スペースの制限もありますので、ご理解・ご協力をお願いします。

※上記時間以外利用等は、お問い合わせください。

問い合わせ きしかみ子ども館 32-5094

冬のイベント情報につきましては、新型コロナウイルスの感染状況によって、内容の変更、中止もあり得ますので、あらかじめご了承ください。



12月～令和3年3月のイベント

実施日時	事業名	事業内容	対象・定員	費用	申込・締切	問い合わせ
木曜 16:30～17:30	キッズバトン教室	リズムに合わせてくるくるバトンをまわそう！	4歳～小学6年生 15名	5230円 /10回	要 受付中	県立橋本体育館 32-9660
水曜 16:00～17:00	キッズスポーツ トレーニング	ラダーやボールなどを使って遊びながら、運動神経を伸ばすトレーニングをします！	4歳～6歳	3660円 /10回	要 受付中	県立橋本体育館 32-9660
木曜 9:30～10:30	ファミリースポーツ教室	就園前のお子様、家庭では経験できない運動を経験させてみませんか？	2歳～4歳幼児と保護者	5230円 /10回	要 受付中	県立橋本体育館 32-9660
水曜 15:50～16:50	Jr.フットサルスクール	室内でミニサッカー（1チーム5名）を行う競技です。	4歳～小学6年生 20名	300円 /1回	当日受付 先着順	県立橋本体育館 32-9660
12/23 15:30～	お正月かざり	ちりめんの「うし」のお正月かざりを作ろう。	小学生 5名	200円	要 12/22	友愛児童館 42-5004
12/25 10:00～	みんなで大そうじ	1年の汚れを落として、気持ちよく新年を迎えましょう。	どなたでも	無料	当日参加 OK！	友愛児童館 42-5004
12/25 10:00～	子ども館 年末大そうじ	一年の汚れを落とし、新年を気持ちよく迎えましょう！	どなたでも	無料	不要 当日参加OK	はらだ子ども館 33-0330
12/25 15:00～	クリスマスキャンドル	手作りキャンドルで楽しいクリスマスを迎えましょう。	小学生 5名	100円	要 12/24	名古屋児童館 42-5560
12/26 10:00～	年末大掃除大会	日頃の感謝の気持ちを込めて大掃除しよう！ がんばってくれたお友だちにはいいことあるかも！	どなたでも	無料	不要	名古屋児童館 42-5560
R3.1/6 15:00～ 1/9 10:00～	冬のかざり	紙粘土でお正月の飾りを作ろう。	小学生 各5名	100円	要 1/5・8	名古屋児童館 42-5560
R3.1/9 15:00～	新春 巨大かるた大会	いろはカルタでお正月を楽しもう！	小学生 5名	無料	不要 当日参加OK	はらだ子ども館 33-0330
R3.1/13・20 15:30～ R3.1/23 15:00～	節分かざり	節分かざりを飾って、悪い鬼をやっつけよう。	幼児親子・小学生 各5名	200円	要 1/12・19・22	友愛児童館 42-5004
R3.1/15・2/12 10:30～	すくすくクラブ ぼかぼかタイム	幼児ルームで手遊びをしたり～絵本を読んだりするよ♪	幼児親子 各5名	無料	要 1/14・2/11	はらだ子ども館 33-0330
R3.1/16・2/6・3/13 14:00～	読み聞かせ	みんなで絵本を楽しもう！	小学生・幼児親子	無料	不要	はらだ子ども館 33-0330
R3.1/20 16:00～ 1/23 15:00～	スノードームカード作り	カードなのに、雪がひらひら舞って雪だるまも楽しそう♪	小学生 各5名	100円	要 1/19・22	はらだ子ども館 33-0330
R3.1/23・2/6・3/27 11:00～	えほんのへや	読書を楽しむ時間です。 絵本の読み聞かせや紙芝居をします。	小学生 各5名	無料	要 1/22・ 2/5・3/26	名古屋児童館 42-5560
R3.2/3・10 15:30～ R3.2/6 15:00～	ひつじのかざり	かわいいひつじのかざりを作ろう。	幼児親子・小学生 各5名	100円	要 2/2・5・9	友愛児童館 42-5004
R3.2/10 16:00～ 2/13・20 15:00～	ひな飾りを作ろう！	かわいいひな飾りを作ろう！	小学生 各5名	200円	要 2/9・12・19	はらだ子ども館 33-0330
R3.2/13・20 10:00～	ひなかざり	おりがみでおひなさまのリースを作ろう。	小学生 各5名	無料	要 2/12・19	名古屋児童館 42-5560
R3.2/17・24 15:30～ R3.2/20 15:00～	ひなかざり	かわいいひなかざりを作って、かざろうね。	幼児親子・小学生 各5名	200円	要 2/16・19・20	友愛児童館 42-5004
R3.2/17 16:00～ 2/27 15:00～	UVレジン キーホルダー	特殊な液を使ってキーホルダーを作ろう！	小学生 各5名	200円	要 2/16・26	はらだ子ども館 33-0330
R3.3/3・24 15:30～ R3.3/13 15:00～	ハーバリウム	ハーバリウムをかわいく作ろう。	幼児親子・小学生 各5名	200円	要 3/2・12・23	友愛児童館 42-5004
R3.3/6・13 10:00～	UVレジン	香水の瓶みたいな形のレジンのアクセサリです。	小学生 各5名	200円	要 3/5・12	名古屋児童館 42-5560
R3.3/10・17 16:00～ 3/13 15:00～	クラフトテープ工作 を作ろう！	クラフトテープでかわいい動物を作ろう！	小学生 各5名	100円	要 3/9・12・16	はらだ子ども館 33-0330



実施日時	事業名	事業内容	対象・定員	費用	申込・締切	問い合わせ
12/19 10:00～	ママ倶楽部 来年の干支飾り	毎年恒例の干支飾りです。来年の福を招きましょう。	保護者 各10名	1,000円	要 12/18	きしかみ子ども館 32-5094
R3.1/17・3/19 ①10:00～②14:00～	ママタイム スクラップブック作り	①10:00～12:00 アルバム作り ②14:00～16:00 アルバム作り	市内在住の保護者 5名	10円～	不要	はらだ子ども館 33-0330
R3.1/22 10:00～	カーネーションクラブ 節分かざり	ちりめんで節分かざりを作りましょう。	保護者 5名	300円	要 1/21	友愛児童館 42-5004
R3.1/22 10:00～	マザールーム マスク三点セット	マスク・マスクケース・マスクチャームを作ります。	市内在住の保護者 5名	300円	要 1/21	名古屋児童館 42-5560
R3.2/12 10:00～	マザールーム 塗り絵飾り	大人の塗り絵をフォトフレームにおしゃれに飾りましょう。	市内在住の保護者 5名	200円	要 2/10	名古屋児童館 42-5560
R3.2/26 10:00～	ママタイム UVレジンのアクセサリ	特殊な液を使ってアクセサリを作ろう！	市内在住の保護者 5名	350円	要 2/25	はらだ子ども館 33-0330
R3.3/12 10:00～	マザールーム 春の寄せ植え	季節のお花を寄せ植えします。	市内在住の保護者 5名	500円	要 3/11	名古屋児童館 42-5560
R3.3/26 10:00～	カーネーションクラブ 桜のつるし飾り	清楚な桜のつるし飾りを作りましょう。	保護者 5名	500円	要 3/25	友愛児童館 42-5004

※は問い合わせ先と開催場所が違うのでご注意ください。各館が休館日の場合、締切日はその前日になります。

※受付が開始されているイベントは、すでに定員に達している場合があります。





白菜と豚肉の ミルフィーユチーズ鍋

【材料2人分】

豚バラうす切り肉 180g 白菜 250g

ミニトマト 4個 ピザ用チーズ 60g

A 和風だしの素 5g しょうゆ大さじ 1
こしょう少々

【作り方】

- ① 白菜と豚肉を交互に重ね、4〜5等分に切り分ける。
- ② ①を鍋のふちに沿って、外側から中央に向かって、すき間なく敷きつめる。
- ③ ボールに水3カップとAの調味料を入れて溶き混ぜ、②の鍋に入れる。火にかけて煮立ったらふたをして、火が通るまで煮る。
- ④ ③が煮えたらミニトマト、チーズを加えてもうひと煮立ちさせる。仕上げにこしょうをふる。

■はくさいはキャベツ、豚肉はベーコンに変えてもOK。ほん酢をつけてもおいしいですよ。



鶏ハム

【材料2人分】

鶏ムネ肉 1枚 ゆで卵2個 季節の野菜

A (砂糖小さじ1 塩小さじ1 オリーブオイル小さじ1)

ドレッシング例 (材料を混ぜ合わせる)

ヨーグルトソース

(ヨーグルト大さじ2 酢小さじ1 オリーブオイル小さじ1 あればハーブソルト)

【作り方】

- ① ムネ肉の皮をはずし、肉の両面を包丁の先で刺し、全体に穴を開ける。
※皮はお好みで取らなくてもOK。
- ② ①の全体にAの調味料をまぶして、よくすり込む。カレーパウダー、バジルパウダー、ハーブソルトなどがあればまぶしても。
- ③ ②をラップでキャンディ包みにし、フリーザーバッグに入れ、空気を抜いてとじる。
- ④ 大きな鍋にお湯を煮立たせ、③を入れて3〜4分沸騰させる。
- ⑤ ④の火を止めて、お湯が冷めるまでそのまま置いておく。
- ⑥ 冷めたら切り分け、ゆで卵や野菜といっしょに盛りつけ、ドレッシングをかけていただく。

栄養士さんからのひとこと

これから寒さが厳しくなります。
冬の食材をしっかり食べて身体を
あたため、寒さを乗り切りましょうね。

●栄養士さんのおすすめメニュー



具だくさんのあんかけスー

【材料1人分】

豚肉 40g ホタテ貝 20g むきエビ 20g にんじん 15g たまねぎ 20g

もやし 10g 生しいたけ 5g キャベツ 50g 春雨少々 ニラ 5g

チキンスープ 250cc かたくり粉 8g 油少々

A 塩 3g 濃口しょうゆ 2cc こしょう少々

【作り方】

- ① たまねぎ、にんじん、生しいたけは5mmくらいの千切りにする。キャベツは3cmくらいの乱切り、もやしは2cmくらいに切る。
- ② 春雨は2cmくらいにカットする。
- ③ 鍋に油を熱し、豚肉、ホタテ貝、むきエビを炒め、色が変わったらチキンスープを入れ、煮あがってきたら①を加えてさらに煮る。Aで味をととのえる。
- ④ ③に②を入れて再加熱し、水溶き片栗粉を流し入れ、とろみをつける。仕上げに小口切りにしたニラを散らして、できあがり。

★ご飯、うどん、中華めんなどにかけてもいただけます。

◀水切りした固めの豆腐をオーブントースターで焼き、その上にかけても
おいしいですよ



※げんきっこでは、「かんたんレシピ」を募集しています。
あなたのおうちのかんたんレシピを教えてください。

こちらからヘスティアの活動が
ご覧になれます。