マタニティ＆0歳から ここでみんなで育ち合い

ここみの森

◇浜松市子育て支援ひろば◇

2024年4月

中瀬南部緑地会館（〒434-0012 浜松市浜名区中瀬 4486-1）
ひろば専用☎080-3285-5533
火曜～土曜（ときどき日祝日開催あり）※臨時お休みあり
月曜は中瀬南部緑地会館の**休館日**です
9:30～15:00（12:15-12:45昼休み）

ここみひだまりひろば 内野台
内野台コミュニティ会館1階和室（浜名区内野台2丁目30-8）
ほぼ毎週月曜日　9:00～14:30（12:15-12:45昼休み）
午後からは『0歳あつまれ～』を開催中！

対象：妊婦さん、概ね3歳未満の乳幼児とその保護者は無料・予約不要

※感染症予防のため、ひろば開催や講座等を中止する場合があります。来場の際はブログ等で最新の情報をご確認ください。
※体調不良や風邪症状の見られる方は、利用を控えてください。　※感染症予防を対策の上、ひろばを開催しています。

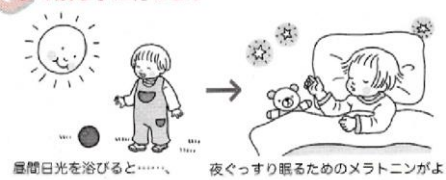
嬉しいがいっぱい！公園にお散歩に出掛けませんか？

暖かくなり、春ももうすぐそこに！子どもたちの五感がフル回転する外遊びは、脳が育ち、よく飲んで食べて、ぐっすり眠ってくれて、いいことがいっぱい！
パパやママもリフレッシュできますよ！

外遊びをたっぷりしている子は……

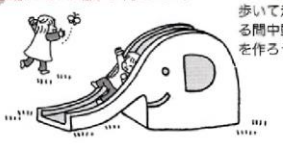
外遊びには、子どもの心身を健康に育てる「太陽の光」と「暑さ、寒さ」「自然とのかかわり」があります。また、運動の質と量という点でも外遊びは優れています。

よく眠る子に育ちます



昼間日光を浴びると……、　夜ぐっすり眠るためのメラトニンがよく出ます。

運動により脳も育ちます



歩いて走って登って降りて、起きている間中動き回って、子どもは立派な脳を作ろうとしています。

じっとしていたら、神経はいりません。

チャイルド本社
「ひだまり通信」より
©Shizuko Takayama

「ひだまり通信」は
ひろばにもありますよ
手に取ってみてくださいね。

中瀬南部緑地会館の前の公園は、芝生もあって花や木々が豊かな公園です。春は草花が咲き、秋はどんぐりもたくさん落ちていますよ。

周りが木々に囲まれているため車の心配もなく安全で、遊具や砂場もあり、公園デビューにおすすめ！
ここみの森では、公園をおさんぽする会を2か月に1度程度開催していきます。歩けないお子さんもベビーカーや抱っこひもで一緒に公園内をお散歩したり、ゴザの上でゴロゴロまったり過ごしてみませんか？

ここみの森は、毎週土曜日に開催しています。園に通いだした子も3歳までは遊びに来れますよ。
パパとお子さんで遊びに来る方もいらっしゃいます。
土曜日にお休みの方は遊びに来てくださいね。

アクセス
住所：浜松市浜名区中瀬4486-1
ひろば直通☎080-3285-5533
（☎開通時間9:30-15:00）
※出張ひろば開催日の月曜日は、中瀬南部緑地会館の常設広場「ここみの森」は会館がお休みです。
お休みの日のお電話は、中央区「ここみのおうち」へ転送されます。

【駐車場】 無料　40台（ただし、他の会館利用者と共有）

【車でお越しの場合】
・新東名高速道路・浜松浜北ICから南へ3.4km

マタニティ＆0歳から
ここでみんなで育ちあい・学びあい・支えあい

ここみの森 4

2024年 第67号

◇浜松市子育て支援ひろば◇
〒434-0012 浜松市浜名区中瀬4486-1
中瀬南部緑地会館
運営：一般社団法人 ここみ
メール： kokominomori@kokomi-npo.org
ブログ： https://kokominomori.hamazo.tv/

ここみ公式LINE

ここみ公式Instagram

○常設ひろば『ここみの森』

☎080-3285-5533（ひろば開催時間のみ）
火曜～土曜 9:30～15:00（12:15-12:45 昼休み）
（ときどき日祝開催・臨時お休みあり）
月曜日は中瀬南部緑地会館の休館日
対象：妊婦さん～概ね3歳未満の乳幼児とその保護者
利用は無料・予約不要（講座のみ予約制の場合あり）

ここみの森ブログ

●出張ひろば『ここみひだまりひろば』

内野台コミュニティ会館 1階和室（浜名区内野台2丁目30-8）
ほぼ毎週月曜日 9:00－14:30（12:15-12:45 昼休み）
ねんねの赤ちゃんから、畳のお部屋でゆったりのんびりしませんか？
午後は月齢の近い親子さんで子育てのお話ができたらいいなと
『0歳あつまれ～!』と呼びかけています。初めての方も、お一人でも
気軽に遊びに来てくださいね。（下記カレンダーで●印の日を確認してね）

○常設ひろば ●出張ひろば ☆発達支援 ◇妊婦さんと家族のための講座 □外国人支援 ★多世代支援
◎長期休暇支援…2日～4日は就園児・小学生も保護者と一緒にひろばを利用できます。

月	火	水	木	金	土	日
1 ● 出張ひろば	2 ○◎	3 ○□◎ 多文化（中国語）	4 ○◎	5 ○	6 ○	7
8 ● 出張ひろば	9 ○☆ 発達相談	10 ○ 2歳あつまれ！	11 研修日	12 ○ 子連れで防災	13 ○◇ プレパパママ	14
15 ● 出張ひろば	16 ○☆ 子育て相談	17 ○ あかちゃん's かふぇ	18 ○ 背守り刺繍	19 ○	20 ○☆□ am 子育て相談＆多文化（フィリピノ語・英語） pm沐浴練習会	21
22 ● 出張ひろば	23 ○	24 ○	25 ○◇ プレパパママ	26 ○	27 ○ パパといっしょ	28 ○★ みんなの学び
29 昭和の日	30 休館日					

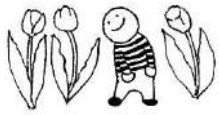
『子連れ防災おしゃべり会～水害編～』
4月12日（金）10:00-11:00
対象：就園前までの子どもとその保護者
突然の豪雨で川が増水することが多くなっていますね。いざという時、小さなわが子を連れてどうしたらいいのかな？ひろばにいる時、家に親子でいる時、避難指示が出たらどうする？みんなで一緒に考えよう！
簡単な避難訓練も行います。
持ち物：はますくファイル・ノート
《定員なし》

『背守り刺繍』
4月18日（木）13:00-14:00
《予約制・定員あり》
針を使いますので、お子さんと一緒の場合はおんぶで参加するなど十分お気をつけください。

お子さんの成長に合わせてご参加ください♪
4/10(水)am2歳あつまれ！
（2歳前後）
4/17(水)13:00-14:00
あかちゃん's かふぇ
ひろば初めての6か月くらいまでのあかちゃん達を見守りながらおしゃべりしましょう♪
《予約制・定員あり》
4/27(土)amパパといっしょ

みんなの学び★多世代講座
4月28日（日）10:00-12:00
『「今の子ども達が学ぶ性教育とは」～親子でいのちと性をどう話す？～』
講師：助産師・高洲昌子さん
対象：プレパパママ～就学前までの親子
「性」についての学習がほとんどないまま大人になった私達。「性＝自分らしさを大切にして生きること」という性教育の根幹について考えながら、必要な知識や幸せになる選択ができるための情報をお伝えします。《予約制・定員あり》
持ち物：はますくファイル・ノート

『ドゥーラと沐浴練習会』《予約制・定員3組》
4月20日（土）13:30-14:30
対象：プレパパママとそのご家族
♪赤ちゃん人形を使って沐浴や抱っこ、着替えの練習ができます。
産前産後のご家庭へ訪問している「ここみドゥーラ」スタッフが担当します。



プレパパママ教室 申込みフォーム

身長・体重計測
ひろばで簡易計測ができます。スタッフまで声をかけてね。

ここみの森 4月講座 申込みフォーム

講座お問い合わせ キャンセルフォーム

ひろばのプラスサポート ※下記のプラスサポートは予約が可能です。

◇プレパパママ教室（妊婦さんと家族のための講座）10:00-12:00
13日(土)『お産の話』 ぜひパートナーと一緒に。
25日(木)『赤ちゃん用品の話』 産前産後に聞きたいあれこれ！経産婦さんもどうぞ！
※「ここみドゥーラ」スタッフが常駐、はますくヘルパーの個別相談もできます。
持ち物：母子手帳・はますくノート（ファイル）
《予約制・定員あり》

☆発達相談（発達支援）10:00-12:00 （受付11時まで）
9(火)…臨床心理士・鈴木葉子先生

☆□子育て相談＆多文化ひろば 10:00-12:00
16(火)／20(土)…永田めぐみ先生 （受付11時まで）
子どもの発育全般、子育ての中迷うこと、不安なことを保育園でたくさんの親子と関わってこられた永田先生とお話ししませんか？
20日(土)はフィリピノ語・英語の通訳さんが来てくれます。
Meron tagasalin sa tagalog. Come and Join us！

□多文化ひろば （外国人支援）10:00-12:00 3(水)中国語 20(土)フィリピノ語・英語
中国語、フィリピノ語・英語の通訳さんがひろばへ来てくれます、20日(土)には子育て相談もできますよ。