

利用無料
予約不要
講座のみ要予約

自然いっぱい！公園の中にあるひろば

2025
4月号

ここみの森

浜松市子育て支援ひろば
ここでみんなで いっしょに子育て！



こんにちは。

中瀬南部緑地会館にある「ここみの森」です。

おさんぽしたり、おそと遊びをしたり、外に出るのが
気持ちのいい季節になりましたね！

中瀬南部緑地会館の前には、芝生が広がり花や木々が豊かな
公園があります。おいしい空気を深呼吸！

周りが木々に囲まれているので車の心配がなく安全で、
砂場や小さい子向けの遊具もあり、公園デビューにおすすめ！
ひろばで遊ぶついでに公園も利用できますよ。

ひろばで『0歳からのおそとタイム』講座も開催しています。

ねんねの赤ちゃんから「おそとタイム」を楽しめますよ♪

ここみの森ってどんなところ？

みどり豊かな中瀬南部緑地会館で開催しています。
のんびりすごせるワンフロアーに、育ちに合わせた
いろいろなおもちゃがたくさんあります。
平日はもちろん、土曜日毎週開催！パパたち大歓迎♪

※月曜日は休館です。

公園の中にあるので、公園でひと遊びしてから来たり
室内が飽きてきたらすぐおさんぽに行けますよ♪

利用できる方

妊婦さんご家族、0歳～おおむね3歳未満の乳幼児と保護者
パパも、おじいちゃんおばあちゃんも、お気軽にどうぞ！

♪開催日程は裏面のカレンダーをご覧ください♪



ここみの森

〒434-0012 浜松市浜名区中瀬4486-1
中瀬南部緑地会館 ※月曜休館 ※臨時休館あり
ひろば専用 ☎080-3285-5533
火曜～土曜（ときどき日祝日開催あり）
9:30～15:00（12:15～12:45昼休館）
メール：kokominomori@kokomi-npo.org

※月曜日はここみの森が閉館のため、
電話は「ここみのうち(中央区)」に転送され、
ここみのうちのスタッフが対応いたします。



BLOG



ここみの森アクセス：

新東名高速道路・浜松浜北ICから南へ3.4KM
会館利用者共有駐車場あり（40台）

ひだまりひろば (出張ひろば)

年間40回
開催

BLOG



〒434-0045 浜松市浜名区内野台2丁目30-8
内野台コミュニティ会館 1階和室
ほぼ毎週月曜日 9:00～14:30（12:15～12:45は昼休館）
お問い合わせは「ここみの森」まで



ひだまりひろばアクセス：

遠州鉄道「遠州小松駅」から
遠州バス浜北区大三方原聖隷線「内野台一丁目」徒歩5分
会館利用者共有駐車場あり(建物前19台)

※感染症予防対策を行い、ひろばを開催しています。

ひろば開催や講座等を中止する場合があります。体調不良の方や風邪症状の見られる方はご利用をお控えください。



〒434-0012 浜松市浜名区中瀬 4486-1
中瀬南部緑地会館
☎080-3285-5533(ひろば開催時間のみ)
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
Instagram



※ 感染症予防対策を行い、ひろばを開催しています。

ひろば開催や講座等を中止する場合があります。体調不良の方や風邪症状の見られる方はご利用をお控えください。



○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・・・1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 ○◎	2 ○□◎ 多文化 (中国語)	3 ○◎	4 ○◎	5 ○	6
7 ● 出張ひろば	8 ○	9 ○	10 研修日	11 ○☆ 子育て相談	12 ○ おそとタイム	13 ○◇ プレパパママ
14 ● 出張ひろば	15 ○☆ 子育て相談	16 ○	17 ○ 背守り刺繍	18 ○	19 ○☆□ am 子育て相談 & 多文化 (フィリピン語・英語) pm 沐浴練習会	20
21 ● 出張ひろば	22 ○ はじめてさん	23 ○	24 ○◇ am プレパパママ pm ふたごみつこ	25 ○☆ 子育て相談	26 ○★ みんなの学び	27
28 ● 出張ひろば	29 ●● 昭和の日	30 ○				

新しく
はじまるよ!

毎月開催!『ふたごみつこひろば』 4月24日(木) 13:00-14:30

対象:多胎妊娠中のプレパパママ、多胎育児中の親子さん
双子ちゃん・三つ子ちゃんならではの発見や育児の
楽しさ、大変さをみんなでシェアしませんか?
来場の際は、スタッフが車までお迎えに行きます!
お気軽にお電話くださいね♪

持ち物:ふたご手帖記録ノート付き
はますくノート(ファイル)《予約制・定員あり》



毎月開催♪

4/17(木)13:00-14:00

背守り刺繍の会
《予約制・定員あり》
背守り刺繍ブログ→



4/19(土)13:30-14:30

ドゥーラと沐浴練習会
《予約制・定員3組》

対象:プレパパママとその家族
♪ひろばで沐浴練習をしませんか?
持ち物:親子健康手帳(母子健康手帳)、
はますくノート



みんなの学び★多世代講座

『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?～』

4月26日(土) 10:00-12:00

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生きていくこと」
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。
持ち物:はますくノート(ファイル)《予約制・定員あり》

はじめてさんの日

4月22日(火)《予約不要》

対象:ひろばの来場が初めての方

ひろばが初めての方、気になってるけどいつ行こうかなと
思ってる親子さん!ぜひ、はじめてさんの日に遊びに来てくださいね。
ひろばのご案内しま～す♪
いつ来てもいつ帰っても大丈夫。みんなでお待ちしています。



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(日)『お産の話』ぜひパートナーとご一緒に。

24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:親子健康手帳(母子健康手帳)・はますくノート

《予約制・定員あり》※上記の申し込みフォームよりご予約ください。



☆子育て相談(発達支援) 10:00-12:00 (受付11時まで)

こどもの成長で気になること心配事はありませんか?

一人で悩まず一緒に考えましょう。

11日(金)・・・(ことば)言語聴覚士・豊田幸子先生

15日(火)・・・(心身の発達・子育て全般)臨床心理士・鈴木葉子先生

19日(土)・・・(子育て全般)元保育園園長・永田めぐみ先生

19日(土)はフィリピン語・英語の通訳さんが来てくれます。

Meron tagasalin sa tagalog. Come and Join us!

25日(金)・・・(体の動き・発達)作業療法士・小笠原誠先生

□多文化ひろば (外国人支援) 10:00-12:00 2日(水)中国語 19日(土)フィリピン語・英語

中国語、フィリピン語・英語の通訳さんがひろばへ来てくれます、19日(土)には子育て相談もできますよ。