

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
5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。

ふたごちゃん・みつごちゃん家族あつまれ～！

今月はしずおか多胎ネット（ふたごサークル・ツインクル代表）の小林広巳さんの『多胎おしゃべり会』があります。

ふたごちゃん・みつごちゃんならではの悩みや心配ごと、日々の生活の様子など気軽におしゃべりしましょう！

多胎育児中の仲間や先輩家族と出会うきっかけにも

なりますよ。駐車場から「到着しました」とお電話くだされば、スタッフが迎えに行きます♪ベビーカーでも会館の玄関内まで入れますよ。お待ちしております^^

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
いろん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！ご家族でぜひどうぞ♪

※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

妊婦さんにご家族、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「ここみの森（中央区）」に転送され、
ここみの森のスタッフが対応いたします。

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）

BLOG



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。



自然いっぱい！公園の中にあるひろば



ここみ公式LINE



◇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

☎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/

○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

月	火	水	木	金	土	日
			1 ○ はじめてさん	2 ○	3 ○** 憲法記念日	4 ** みどりの日
5 ** こどもの日	6 ** 振替休日	7 休館日	8 休館日	9 ○ 子育て相談	10 ○	11○◇★ プレパママ みんなの学び
12 ● 出張ひろば	13 ○☆ 子育て相談 あかちゃん 'sかふえ	14 ○	15 研修日	16 ○ 避難訓練	17 ○☆□ AM子育て相談 PM沐浴練習 &多文化(フィ リピン語・英語)	18
19 ● 出張ひろば 出張おしゃべり	20 ○ あかちゃん 'sかふえ	21 ○	22 ○◇ プレパママ	23 ○☆ 子育て相談 おさんぽ交流会	24 ○ そらいろの会	25
26 ● 出張ひろば	27 ○ あかちゃん 'sかふえ	28○□ 多文化 (中国語)	29 ○ 背守り刺繍	30 ○	31 ○	



ここの森
5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



背守り刺繍の会
5月29日(木)

13:00-14:00

《予約制・定員あり》

申込みフォーム→

対象：親子参加の場合は
お子さんが6か月ごろまで

♪成長のお守りをちくちく手縫い
しませんか？

持ち物：なし 手ぶら参加OK！
(道具は貸出します)

[※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
ど十分気をつけてくださいね]



産前産後に聞きたい！

パートナーとぜひ一緒に！

◇プレパママ教室

(妊婦さんと家族のための講座)

10:00-12:00

11日(日)『お産の話』

22日(木)『授乳の話』

※「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

《要予約・定員あり》

プレパママ教室

申込みフォーム→



こどもの成長の心配ごと
一人で悩まず一緒に考えましょう。

☆子育て相談(発達支援)
10:00-12:00(受付11時まで)

9日(金)永田めぐみ先生

元保育園園長・子育て全般

13日(火)17日(土)鈴木葉子先生
臨床心理士・心身の発達・子育て全般

23日(金)小笠原誠先生

作業療法士・体の動き・発達

持ち物：はますくノート(ファイル)

みんなの学び★多世代講座
先輩ママと話す多胎おしゃべり会

5月11日(日)13:00-15:00

講師：しずおか多胎ネット(ツインクル代表)・

小林広巳さん《予約制・定員あり》

対象：多胎児を子育て中のご家族など
♪双子育児の先輩ママ小林さんとの
おしゃべり会です。※多胎児でなくても
参加可能ですが、多胎児のご家族優先
とさせていただきます。

持ち物：はますくノート(ファイル)

そらいろの会《予約制・定員あり》

5月24日(土)10:00-11:00

対象：おこさんの発達がゆるやかだと
感じたり、ちょっと相談したいな
という保護者の方

お申込み：開催日の3日前の水曜日まで

持ち物：はますくノート(ファイル)

内野台・出張ひろば 助産師さんを
囲んで0歳おしゃべり会

5月19日(月)13:00-14:00

対象：ねんね～はいはいまでの0歳親子

《予約制・定員あり》

持ち物：はますくノート(ファイル)

子連れ防災おしゃべり会 水害編

5月16日(金)10:30-11:30

対象：どなたでも《予約不要・定員なし》

♪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：はますくノート(ファイル)

1期生

あかちゃん's かふえ3Days

①5月13日 ②5月20日 ③5月27日

火曜日 13:00～14:00

対象：2か月～5か月くらいまでのあかちゃん
とご家族(3回とも参加できるかた優先)

♪子育てのあるあるをおしゃべりしたり、
これってどうしてる？を聞きあったり。
お茶を飲みながら、ゆっくりおしゃべり
しませんか？はじめてさんも大歓迎♪

《予約制・定員あり》

持ち物：はますくノート、バスタオル



妊婦さんと0歳おやこの
おさんぽ交流会

5月23日(金)13:00-14:00

対象：妊婦さんと0歳児親子

0歳からのおそとあそびやおさんぽ、どうして
る？みなでおしゃべりしましょう！おしゃべり
のあとはおそとタイム♪(雨天は室内のみです)

《予約制・定員あり》 持ち物：はますくノート

身長・体重計測

ひろばで簡易計測できますよ。
スタッフまで声をかけてね

