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

# ここみのおうち

◇浜松市子育て支援ひろば◇
2024年4月
〒430-0854 浜松市中央区瓜内町148-D
☎070-1641-0553（TELひろば開催時間のみ）
月曜～金曜 9:30～14:30 ※臨時お休みあり
月2回日曜開催 9:30～12:15、12:45～15:00

ここみのおへや
ふれあい交流センター可美（中央区増楽町1645－1）
2階和室 ほぼ毎週水曜日 9:00-14:00
午後からは『0歳あつまれ～』を開催中！

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

※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。

## ふたごちゃん・みつごちゃんあつまれ～♪

ここみのおうちでは多胎プレパパママ～多胎育児中の保護者の方を対象に『多胎おしゃべり会』を昨年度から毎月開催しており大好評です！

また、今月はしずおか多胎ネット代表の髙山ゆき子さんをお招きして開催する『多胎おしゃべり会』もありますよ。

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せんか？少し先を見せてくれる多胎育児中の仲間や先輩と出会うきっかけにもなりますよ。

### 髙山さんと♪『多胎おしゃべり会』
**4月21日（日）13：00-15：00**
講師：しずおか多胎ネット・髙山ゆき子さん
対象：多胎児を子育て中のご家族など
（就学前までのご兄姉もご一緒にどうぞ）
持ち物：ふたご手帖記録ノート付き、はますくファイル・ノート
♪双子育児の先輩ママ、髙山さんとのおしゃべり会です。

### 毎月開催！ここみの『多胎おしゃべり会』
**4月18日、5月9日、6月13日**
**7月11日、8月1日、9月12日**
**10月3日、11月7日、12月5日**
**R7年1月9日、2月13日、3月13日**
対象：多胎妊娠中のプレパパママ～多胎育児中の親子さん
持ち物：ふたご手帖記録ノート付き、はますくファイル・ノート
♪ここみのおうちのスタッフが会の進行を務めます

ここみのおうちに到着したら、玄関の中にあるインターホンを押すか、お電話ください！
スタッフがお車までお迎えに行きます。
おしゃべり会以外でも、ここみのおうちは多胎親子さんをいつでもお待ちしています。その際もサポートしますので、気軽に遊びに来てくださいね。

ひろばの様子もわかる
ここみおうちブログはこちら⇒

# ここみのおうち

### アクセス
・JR浜松駅徒歩20分
・遠鉄バス「浜松神社西」停下車すぐ
・駐車場 6台（すこやか助産院駐車場）
※壁に向かって前進でお停めください。
※数に限りがあります。徒歩・自転車、公共交通機関をご利用くださいますようお願いします。（多胎や身体的理由等でお車でお越しの方は、お問い合わせください。）

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

# ここみのおうち

2024年 第73号

◇浜松市子育て支援ひろば◇
〒430-0854 浜松市中央区瓜内町148-D
☎070-1641-0553（ひろば開催時間のみ）
運営：一般社団法人ここみ
メール：kokominoouchi@kokomi-npo.org
ブログ：https://kokominoouti.hamazo.tv/

ここみ公式LINE

ここみ公式Instagram

## ○常設ひろば『ここみのおうち』

**中央区瓜内町148-D ☎070-1641-0553**
月曜～金曜 9:30～14:30 ※臨時お休みあり
月2回日曜開催 9:30～12:15、12:45～15:00
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）

ここみのおうち ブログ

## ●出張ひろば『ここみのおへや』

**ふれあい交流センター可美2階和室**（中央区増楽町1645－1）
●10, 17, 24日(水) 9:00-14:00
4月より出張ひろば会場が変更になりました。
広い畳の和室です！みんなでのんびり過ごしましょう♪
（下記のカレンダーで●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…1日～4日未就園児・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 ○◎ 背守り刺繍 | 2 ○◎ | 3 ○◎ | 4 ○◎ | 5 ○◇ プレパパママ | 6 | 7 ○□ 多文化（ポルトガル語） |
| 8 ○ | 9 ○☆ 子育て相談 | 10 ○● 出張ひろば | 11 研修日 | 12 ○ | 13 | 14 |
| 15 ○ | 16 ○☆ 子育て相談 | 17 ● 出張ひろば おうち休み | 18 ○ 多胎おしゃべり | 19 ○ | 20 | 21 ○◇★ プレパパママ みんなの学び |
| 22 ○☆ 発達相談 | 23 ○ | 24 ○●□ 出張ひろば 多文化（中国語） 沐浴練習会 | 25 ○ | 26 ○ | 27 | 28 |
| 29 昭和の日 | 30 ○ | 18日（午前）、21日（午後）予約の多胎ご家族のみご利用となります。 | | | | |

### 毎月開催！『背守り刺繍の会』
**4月1日（月）13:00-14:00**
持ち物：初回のみキット代400円
《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〕

### 毎月開催！『ここみの多胎おしゃべり会』
**4月18日（木）10:00-11:30**
対象：多胎妊娠中のプレパパママ、多胎育児中の親子さん
《予約制》
持ち物：ふたご手帖記録ノート付き はますくファイル・ノート

### 『ドゥーラと沐浴練習会』
**4月24日（水）10:30-12:00**
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。
《予約制・定員あり》

### みんなの学び★多世代講座
**4月21日（日）13:00-15:00**
**高山さんと『多胎おしゃべり会』**

講師：しずおか多胎ネット・高山ゆき子さん
対象：多胎児を子育て中のご家族など
♪少し先行く双子育児の先輩ママ高山さんとのおしゃべり会です。
双子ちゃん三つ子ちゃんならではの育児の楽しさ、大変さをざっくばらんにみんなでお話しましょう♪今後の子育てのヒントがもらえるかも！
※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：ふたご手帖記録ノート付き、はますくファイル・ノート 《予約制・定員あり》

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。

ここみのおうち 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も可能です。

**◇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**
5日(金)『授乳の話』 産前産後に聞きたいあれこれ！経産婦さんもどうぞ！
21日(日)『お産の話』 ぜひパートナーとご一緒に。
持ち物：母子手帳・はますくノート（ファイル）
※プレパパママ教室は予約制です。定員がありますので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）
9(火)／就学相談員・青山明子先生
16(火)／元保育園園長・石野八須子先生

**☆発達相談**（発達支援）**10:00-12:00**（受付11時まで）
22(月)／（体の動き・発達） 作業療法士・伊藤信寿先生

**□多文化ひろば**（外国人支援） 7(日)13:00-15:00（ポルトガル語） 24(水)10:00-12:00（中国語）