

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
7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。

お孫さんがいらっしゃる、これからお孫さんを迎える予定のみなさん！

今月は、助産師さんから「沐浴・授乳・だっこ・オムツ替え・寝かしつけ」など最近のあかちゃんのお世話や子育てのサポートの仕方が学べる講座があります。

今も昔も変わらないのは、あかちゃんを囲んでみんなで笑顔で子育てする気持ち^^

ひろばは、親子だけでなく、ご家族みなでご利用いただけます。ここみの森で、みんなで一緒に子育てしましょう♪

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！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。



2025年 第82号 ここみ公式Instagram

○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…23日～31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 ○ はじめてさん	2 ○□ 多文化 (中国語) PMはますく	3 ○ ここみ パートナー	4 ○☆ 子育て相談	5 ○	6
7 ● 出張ひろば	8 ○☆ 子育て相談 おさんぽ 交流会	9 ○ あかちゃん's かふえ①	10 研修日	11 休館日	12 ○★ みんなの学び	13 ○◇ プレパママ
14 ● 出張ひろば 出張おしゃ べり	15 ○	16 ○ あかちゃん's かふえ②	17 ○ 背守り刺繍	18 ○	19 ○□☆ AM子育て相談 PM沐浴練習 & 多文化(フィ リピン語・英語)	20
21 海の日	22 休館日	23 ○◎ あかちゃん's かふえ③	24 ○◇◎ プレパママ ふたごみつご	25 ○☆◎ 子育て相談	26 ○◎ そらいろの会 PMプレパパ	27
28 ● 出張ひろば	29 ○◎	30 ○◎	31 ○◎	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		



ここみの森
7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



毎月開催♪
ドゥーラと沐浴練習会
7月19日(土)13:30-14:30

《予約制・定員3組》
申込みフォーム→
持ち物:親子健康手帳
(母子健康手帳)、
はますくノート



ふたごみつごひろば
7月24日(木)13:00-14:30

対象:多胎妊娠中のプレパママ、
多胎育児中の親子さん
《予約制・定員あり》
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)

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

13日(日)『お産の話』

24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)

4日(金)豊田幸子先生

言語聴覚士・ことば

8日(火)鈴木葉子先生

臨床心理士・心身の発達・子育て全般

19日(土)永田めぐみ先生

元保育園園長・子育て全般

25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)

通訳さんが来てくれます♪
母国語で子育て相談できます

□多文化ひろば(外国人支援)

2日(水)10:00-12:00 中国語

19日(土)13:00-15:00

フィリピン語、英語

沐浴練習会の時間に通訳さんがいます。

『ここみパートナー』になって
みませんか？《予約制・定員あり》

7月3日(木)10:30-11:30

対象:ここみの活動に興味のある方、地域の方
♪ここみパートナーって何するの？地域で私に
何かできることあるかな？ここみの森の活動と
ひろばでできるボランティア活動についてお伝
えます。お子さんが幼稚園に入って少し時間が
できた方もぜひ！ご参加お待ちしております♪

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

7月14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)

みんなの学び★多世代講座

「こんなに変わった現代の子育て事情」

～祖父母とパママの世代間交流～

7月12日(土)10:00-12:00

講師:助産師・高洲昌子さん 《予約制・定員あり》

対象:孫育て中の方とご家族。孫育て予定の方もどうぞ。
♪赤ちゃんのお世話の仕方や最近の子育て、パママの
サポートなどについて、今まさに孫育て中の助産師さんから
学べます。子育てのサポートで心配なこと、気がかりなこと
はありませんか？みんなで一緒に最近の子育て事情を
おしゃべりしましょう！

持ち物:はますくノート(ファイル)(あれば)、孫育てマイス
ター証(初めてご参加の方は当日お渡しします)

そらいろの会

7月26日(土)10:00-11:00

対象:おこさんの発達がゆるやかだなど感じて
いたり、ちょっと相談したいという保護者の方
♪みなさんで、おしゃべりしたり、情報交換をし
ませんか？経験談を聞きたい、話を聞いてもら
いたいなど先輩保護者のアクティブさんと一緒
にお話ししましょう！《予約制・定員あり》
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)

妊婦さんと0歳おやこのおさんぽ交流会

7月8日(火)13:00-14:00

対象:妊婦さんと0歳児親子

♪0歳からのおそとおさんぽ、みんなどうしてる？
準備は？近くの公園情報は？みん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♪妊婦さんや0歳親子
にはちょうどいいおさんぽコース。シートの上でごろし
ながら、こもれびの下で風の音とともにわらべうた♪気持ち
いいよ～(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

プレパママ教室『パパに
なるための準備教室』

7月26日(土)

13:00-15:00

講師:管理職経験のある
育休後アドバイザー

対象:赤ちゃんを迎える父親
♪産後クライシスに陥らないための
産後の準備、育休取得のタイミング、
子育て支援活用などパパに必要な
知識とマインドを一緒に学びま
しょう。《予約制・定員あり》
持ち物:はますくノート