

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
8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。
毎日暑くてお外にも行けない、おうちの中だけでは時間も
体力も持て余している、、、

そんな時は涼しいひろばでお子さんを遊ばせながら、
親同士も情報交換したり、おしゃべりしましょう♪
ひろばでは、保育士、臨床心理士、作業療法士、言語聴覚士の
先生に気軽に相談できる『子育て相談日』があります。
こんなこと聞いてもいいのかな？どの先生に聞けばいいのかな？
などはいつでも気軽にひろばスタッフに聞いてくださいね。
さらに今月は、療育にたずさわっている臨床心理士の先生に
よる講座が開催されます。詳しくはカレンダーをチェック！！

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

妊婦さんとご家族、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。

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
遠州バス浜北医大三方原聖隷線「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83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・・・1日～30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
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				1 ○○ はじめてさん	2 ○○	3
4 ● 出張ひろば	5 ○☆◎ 子育て相談 PMはますく	6 ○□◎ 多文化 (中国語)	7 ○◎ ふたごみつご	8 ○◎	9 ○★◎ みんなの学び PMプレパパ 抱っこ	10 ○◇◎ プレパパママ
11 ● 山の日	12	13	14	15	16	17
18 ● 出張ひろば	19 ○◎	20 ○◎	21 ○◎ 背守り刺繍	22 ○◎ あかちゃん's かふえ①	23 ○□☆◎ AM子育て相談 PM沐浴練習& 多文化(フィリ ピノ語・英語)	24
25 ● 出張ひろば	26 ○◎	27 ○◎	28 ○◇◎ プレパパママ	29 ○☆◎ 子育て相談 あかちゃん's かふえ②	30 ○◎	31

ここみの森
8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
8月23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

背守り刺繍の会
8月21日(木)13:00-14:00
《予約制・定員あり》
申込みフォーム→

産前産後に聞きたい！
パートナーとぜひ一緒に！
◇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
10日(日)『お産の話』
28日(木)『赤ちゃん用品の話』
※「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)
5日(火)鈴木葉子先生
臨床心理士・心身の発達・子育て全般
23日(土)永田めぐみ先生
元保育園園長・子育て全般
29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)
6日(水)10:00-12:00 中国語
23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。

8月期 あかちゃん's かふえ
3Days
①8月22日 ②29日
③9月5日
金曜日 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

はじめてさんの日
8月1日(金)
対象:ひろばの利用が
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、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。

はますくノート記入会
8月5日(火)
13:00-14:00
♪はますくノート(ファイル)に
お子さんの成長を一緒に記録
しましょう♪希望の方は、
計測・お子さんの手形押しが
できますよ。《予約不要》
持ち物:はますくノート(ファ
イル)、筆記用具

ふたごみつごひろば
8月7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
をみんなでおしゃべりしませんか？
《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)

みんなの学び★多世代講座『こどもの気持ち・親の気持ち』
8月9日(土)10:00-12:00
講師:野呂耕助さん(メンタルクリニック・ダダ・臨床心理士・公認心理師)
対象:就学前までのお子さんがある保護者
(長期休暇支援期間の為、小学生も可)
(希望者多数の場合はお子さんが療育に通っている保護者優先)
♪たんぼ広場(発達支援ひろば)に関わっている野呂さんから、こどもの
行動から読み取るこどもの気持ちや乳幼児を育てる保護者の皆さんに
伝えたいこととお話いただきます。お話のあとは質問タイムもたっぷり
あります。《予約制・定員あり・応募多数の場合は抽選》
申し込み締め切り:8月3日(日) 持ち物:はますくノート(ファイル)

プレパパ教室『プレパパのためのだっこ教室』
～だっこの達人になろう！～
8月9日(土)13:00-15:00
講師:ベビーウェアリングコンシェルジュ小沢めぐみ
対象:プレパパ(第2子以降のプレパパも大歓迎)
♪あかちゃんが生まれたら、待たなしにはじまる
「だっこ」。からだやわらかくてふにゃふにゃのあかちゃん
の抱っこのコツを2時間で習得！新生児と同じ重さの
あかちゃん人形でコツを練習♪いろんなメーカーの抱っこ
紐の選び方も知って賢く使いこなそう！
《予約制・定員あり》 持ち物:はますくノート