

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
9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。

今月は祖父母世代の方におすすめの講座があります。

あかちゃんのお口から小さな歯が見え始めた時って、何ともかわいいですね♪

歯はとても重要！…というのはわかるけど、よくわからないこともたくさん… 歯についてのあれこれのお話を、今月の歯の講座で歯科衛生士に聞いてみませんか？お孫さんを預かる際に気になるおやつや飲み物のお話もありますよ。

三世代でのご参加も大歓迎です。

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



※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。



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）



2025年 第84号 ここみ公式Instagram

〒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 ● 出張ひろば	2 ○ はじめてさん	3 ○□ 多文化 (中国語) PMはますく	4 研修日	5 ○☆ 子育て相談 あかちゃん's かふえ③	6 ○	7
8 ● 出張ひろば 出張 おしゃべり	9 ○☆ 子育て相談	10 ○ あかちゃん's かふえ①	11 ○ 背守り刺繍	12 ○	13 ○	14◇ プレパパママ
15 敬老の日	16 休館日	17 ○ あかちゃん's かふえ②	18 ○	19 ○ 子連れ防災	20 ○□☆ AM子育て相談 PM沐浴練習 &多文化(フィリ ピノ語・英語)	21
22 ● 出張ひろば	23 ○ 秋分の日	24 ○ あかちゃん's かふえ③	25 ○◇ プレパパママ ふたごみつご	26 ○☆ 子育て相談 おさんぽ交流会	27 ○★ みんなの学び	28
29 ● 出張ひろば	30 ○	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
9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♪

はじめてさんの日
9月2日(火)

はますくノート記入会
9月3日(水) 13:00-14:00
持ち物:はますくノート(ファイル)、
筆記用具

背守り刺繍の会

9月11日(木)
13:00-14:00

《予約制・定員あり》
申込みフォーム→



ドゥーラと沐浴練習会
9月20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



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

14日(日)『お産の話』

25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(金)豊田幸子先生

言語聴覚士・ことば

9日(火)鈴木葉子先生

臨床心理士・心身の発達・子育て全般

20日(土)永田めぐみ先生

元保育園園長・子育て全般

26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)
3日(水)10:00-12:00 中国語

20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。

9月期

あかちゃん's かふえ3Days

①9月10日 ②17日 ③24日

水曜日 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

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
9月8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》
♪初めての方もどうぞ♪

持ち物:はますくノート、
バスタオル

子連れで防災訓練!～地震編～

9月19日(金)10:30-11:30

対象:就園前までの子どもとその保護者
♪もし、今地震が来たら!?いざという時子どもと
一緒にどう行動したらいい?避難経路、備えるもの、
その他心配なことなどみんなで一緒に考えよう!
避難訓練も行います。《予約不要・定員なし》

持ち物:はますくノート(ファイル)

みんなの学び★多世代支援

「今どきのお口の育て方」

9月27日(土)10:00-12:00

講師:歯科衛生士 落合純子

対象:孫育て中の方とそのご家族、

これから孫育て予定の方もぜひどうぞ

♪歯科衛生士の資格を持つスタッフを交えて、今どきの

お口の育て方をお話しませんか?祖父母世代も

知りたい歯ブラシやフッ素ジェルの選び方、

見本もありますよ。お孫さんを預かる際のおやつや

飲み物のお話もします!個別相談もありますよ♪

《予約制・定員あり》

持ち物:歯みがきグッズ(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)



ふたごみつごひろば
9月25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
♪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)

妊婦さんと0歳おやこの
おさんぽ交流会

9月26日(金)13:00-14:00

対象:妊婦さんと0歳児親子

♪おさんぽやおそとあそび、みんな

どうしてる?準備は?近くの公園情報は?

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♪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～

(雨天時は室内のみです)

《予約制・定員あり》持ち物:はますくノート