

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  
12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。  
今回は、出張ひろば「ひだまりひろば@内野台」を紹介  
します。ほぼ毎週月曜日、内野台コミュニティ会館にて  
開催しています。たたみのお部屋でひなたぼっこをしながら、  
木のおもちゃや絵本もありのびのび遊べますよ。内野台、  
染地台周辺にお住まいの親子さん、会館前には駐車場も  
ありますのでお気軽にお越しくださいね♪  
午後は「0歳あつまれ〜！」と呼びかけていますので、近い月  
齢の親子同士でのんびり遊ばしましょう。奇数月は助産師さんを  
囲んでのおしゃべり会も開催しています。  
ここ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

〒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

BLOG



### 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87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～26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 ● 出張ひろば	2 ○ あかちゃん's かふえ①	3 ○□ 多文化 (中国語) PMはますく	4 ○ はじめてさん	5 ○☆ 子育て相談	6 ○ そらいろの会	7
8 ● 出張ひろば	9 ○☆ 子育て相談 あかちゃん's かふえ②	10 ○	11 ○ 背守り刺繍	12 ○	13 ○★ みんなの学び	14 ○◇ プレパママ
15 ● 出張ひろば	16 ○ あかちゃん's かふえ③	17 ○	18 ○	19 ○	20 ○□☆ AM子育て相談 &多文化(フィリ ピノ語・英語) PM沐浴練習	21
22 ● 出張ひろば	23 ○◎	24 ○◎	25 ○◎ プレパママ ふたごみつご	26 ○◎	27	28
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  
12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♪ 背守り刺繍の会

12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  
12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)『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)言語聴覚士 ことば

9日(火)臨床心理士

心身の発達・子育て全般

20日(土)元保育園園長 子育て全般

※ 20日はフィリピン語・英語の  
通訳さんがきてくれます。

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)

10:00-12:00

3日(水)中国語

20日(土)フィリピン語、英語

※ 20日は子育て相談もできます。

### みんなの学び★多世代講座 「子育ては親育ち！」

12月13日(土)10:00-12:00

講師:小笠原誠先生(作業療法士)

対象:妊婦さんから就学前までの親子

♪あかちゃんはどうに発達していくの？

あそびから何を学んでいるの？

など発達の基礎から感覚についてや  
愛着についてなど、作業療法士の先生から  
様々な視点のお話をわかりやすく学べます。

《予約制・応募多数の場合抽選》

予約締切:12/6(土)

持ち物:はますくノート(ファイル)



### はじめてさんの日

12月4日(木)

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。

### そらいろの会

12月6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

♪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！

持ち物:はますくノート(ファイル)

《予約制・定員あり》

申込締切:開催日の3日前の水曜日まで

### はますくノート記入会

12月3日(水)13:00-14:00

♪はますくノート(ファイル)にお子さんの  
成長と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。

持ち物:はますくノート(ファイル)、  
筆記用具 《予約不要》

### ふたごみつごひろば

12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)

12月期

### あかちゃん's かふえ3Days

①12月2日 ②9日 ③16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