

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

2026  
2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。

寒い日が続いていますね。なかなか外に出たくない日も、ひろばは暖かくしてお待ちしていますので、お子さんもママ・パパもゆっくり遊びに来て下さいね♪

今月は防災講座『子連れの防災について知ろう』があります。いつ起こるかわからない地震や台風や水害など、自分の命とお子さんの命、どちらも守るにはどんな備えがいるかな？毎回お楽しみの「防災すごろく」をしながら防災意識を高めてみませんか？浜松ならではの、子連れならではの防災の知識やいざという時のための備えについて学ぶ機会になりますよ。みんなでいっしょ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



※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  
遠鉄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）



2026年 第89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
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
2 ● 出張ひろば	3 ○ あかちゃん's かふえ①	4 ○□ AM多文化 (中国語) PMはますく	5 研修日	6 ○☆ 子育て相談	7 ○ つみきの会	8 ○◇ AMプレパ ママ PMふたご みつこ
9 ● 出張ひろば	10 ○☆ AM子育て相談 PMあかちゃん's かふえ②	11 ☆○ はじめてさん	12 ○ 背守り刺繍	13 ○	14 ○★ みんなの学び (防災)	15
16 ● 出張ひろば	17 ○ あかちゃん's かふえ③	18 ○	19 ○★ みんなの 学び(発達)	20 ○	21 ○□☆ AM子育て相談 &多文化(フィリ ピノ語・英語) PM沐浴練習	22
23 ☆ 天皇誕生日	24 休館日	25 ○	26 ○◇ プレパママ	27 ○☆ 子育て相談	28 ○	



ここみの森  
2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♪

はますくノート記入会  
2月4日(水)13:00-14:00

ふたごみつごひろば  
2月8日(日)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)

#### 背守り刺繍の会

2月12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

2月21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



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

4日(水)中国語

21日(土)フィリピン語・英語

※ 21日は子育て相談もできます。

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

8日(日)『お産の話』

26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)

6日(金)言語聴覚士 ことば

10日(火)臨床心理士

心身の発達・子育て全般

21日(土)元保育園園長 子育て全般

※ 21日はフィリピン語・英語の通訳さんが  
きてくれます。

27日(金)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)



2月期

#### あかちゃん's かふえ3Days

①2月3日 ②10日 ③17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、ゆっくりにしゃべりませんか?  
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 2月11日(水)

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。

#### みんなの学び★多世代講座『子連れの防災について知ろう』

2月14日(土)10:00-12:00

講師:NPO法人積志かがやきカフェ 河合洋子さん

対象:プレパママ～就学前までの親子

♪防災すごろくをご存知ですか?東日本大震災の教訓を生かし、浜松市の特色ある  
地域の特性や地形、災害の歴史を巡るボードゲームです。すごろくを通して、  
子連れ防災の知識やいざという時のための備えについて、学びながら楽しく  
身につきます。サイコロを振りながら、防災についてみなさんでお話してみませんか?  
《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『こどもがすくすく育つ発達のはなし』

2月19日(木)10:00-12:00

講師:青山明子先生

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  
♪あかちゃんから幼児期、学齢期と発達していく中でつないでいる支援について、  
就学相談や園の巡回支援をされている先生のお話を聞いてみませんか?  
関わる人それぞれの役割や、こどもの特性に合わせた支援のヒントも  
得られますよ♪今できることをみんなで一緒に考えてみましょう!

持ち物: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)、  
はますくノート(ファイル)《予約制・定員あり》