

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
3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。
もうすぐ春休み。いつも日中は園や小学校へ行っているお子さんたち、春休みは毎日どこへ行こうかな、何して遊ぼうかなと頭を悩ませていませんか？そんな時には、子育て支援ひろば「ここみの森」へ！普段のひろばは就園前までの小さい子が対象ですが、長期休暇支援期間は小学生までの児童と保護者も一緒にひろばで遊べます。※お子さんだけの利用はできません。
ちょっと大きな子向けのカードゲームやおもちゃも準備しています。先輩お兄さん・お姉さんとしてひろばに遊びに来てくださ～い。
公園も目の前にあり、ひろばの行き帰りに遊べますよ。
お待ちしております♪

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
遠鉄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。



2026年 第90号 ここみ公式Instagram

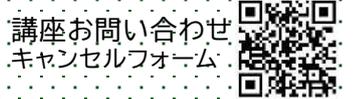
〒434-0012 浜松市浜名区中瀬4486-1
中瀬南部緑地会館
☎080-3285-5533(ひろば開催時間のみ)
運営：一般社団法人 ここみ
メール：kokominomori@kokomi-npo.org
ブログ：https://kokominomori.hamazo.tv/

○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
◎長期休暇支援・・・17日～28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。



ここみの森
3月講座
申込みフォーム

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 ○ はじめてさん	4 ○□ AM多文化 (中国語) PMあかちゃん's かふえ①	5 研修日	6 ○☆ 子育て相談 PMはますく	7 ○	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おさんぽ	11 ○ あかちゃん's かふえ②	12 ○ 背守り刺繍	13 ○	14 ○★ みんなの学び	15
16 ● 出張ひろば 出張 おしゃべり	17 ○◎	18 ○◎ あかちゃん's かふえ③	19 ○◎	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 ● 出張ひろば	24 ○◎	25 ○◎	26 ○◎ プレパママ	27 ○◎	28 ○◎	29
30 休館日	31 休館日					



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 3月3日(火)

はますくノート記入会
3月6日(金)13:00-14:00

ふたごみつごひろば
3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

3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

3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

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)『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)

6日(金)言語聴覚士 ことば

10日(火)元保育園園長 子育て全般

21日(土)臨床心理士

心身の発達・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。

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

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。

3月期

あかちゃん's かふえ 3Days

①3月4日 ②11日 ③18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

妊婦さんと0歳おやこのおさんぽ交流会

3月10日(火)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

みんなの学び★多世代講座 ここみパパ部
パパのおしゃべり会～隣の子育て聞いてみよう！～

3月14日(土)10:00-12:00

進行役：育休経験パパ

対象：就学前までのお子さんがある父親、赤ちゃんを迎える父親
(父子または父母と子での参加も OK)

♪あかちゃんとの遊びかた、家事育児の分担、育休取得について
などなど、日々の子育てについてパパ同士で
ざっくばらんに話してみませんか？育休経験あり、
3児子育て中のパパにいろいろ聞いてみよう！

《予約制・定員あり》 持ち物：はますくノート(ファイル)

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

3月16日(月)13:00-14:00

対象：ねんね～はいはいまでの0歳親子

♪助産師さんを囲んで、赤ちゃんとの生活のこと、のんびり
おしゃべりませんか？ひろばが初めての方もお気軽にどうぞ～。

《予約制・定員あり》 持ち物：はますくノート、バスタオル