

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  
4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。

おさんぽしたり、おそと遊びをしたり、外に出るのが気持ちのいい季節になりましたね！中瀬南部緑地会館の前は、芝生もあって花や木々が豊かな公園です。おいしい空気を深呼吸！

ここみの森では毎月『パパの日』を開催します。パパのおしゃべり会をしたり、おこさんと制作をしたり。ひろばってどんなところ？他のパパはいるかな？ふだんママとこどもが遊んでいるところ見てみたい！など、パパとおこさんと、ご家族で、ひろばデビューしましょう！

今年度から新しく「ここみオリジナル父子手帳」を作成しました♪おこさんの手形や足形をスタンプしてかわいい成長を残しませんか？

## 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。

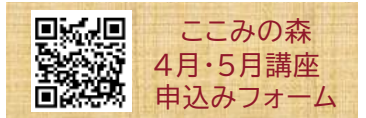


2026年 第91号 ここみ公式Instagram

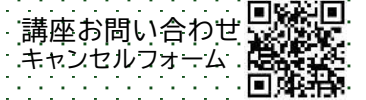
〒434-0012 浜松市浜名区中瀬4486-1  
中瀬南部緑地会館  
☎080-3285-5533(ひろば開催時間のみ)  
運営：一般社団法人 ここみ  
メール：kokominomori@kokomi-npo.org  
ブログ：https://kokominomori.hamazo.tv/

○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・・・1日～8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 ○□◎ 多文化 (中国語)	2 ○◎ はじめてさん	3 ○◎	4 ○◎ ふたごみつご	5
6 ● 出張ひろば	7 ○◎ おさんぽ 交流会	8 ○◎ はますく ノート	9 ○	10 ○☆ AM子育て相談 PMあかちゃん's かふえ①	11 ○★ AMパパとあそぼう! PMみんなの学び	12 ○◇ プレパママ
13 ● 出張ひろば	14 ○	15 ○	16 研修日	17 ○ あかちゃん's かふえ②	18 ○□☆ AM子育て相談 PM沐浴練習会 &多文化(フィリ ピノ語・英語)	19
20 ● 出張ひろば	21 ○ 背守り刺繍	22 ○	23 ○◇ プレパママ	24 ○☆ AM子育て相談 PMあかちゃん's かふえ③	25 ○ パパとあそぼう!	26
27 ● 出張ひろば	28 ○	29 ○ 昭和の日	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  
4月・5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 4月2日(木)  
ふたごみつごひろば  
4月4日(土)10:00-11:30  
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)  
はますくノート記入会  
4月8日(水)  
背守り刺繍の会  
4月21日(火)  
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！

◇プレパママ教室  
(妊婦さんと家族のための講座)  
10:00-12:00

12日(日)『お産の話』  
23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)

10日(金)言語聴覚士  
ことば

18日(土)臨床心理士  
心身の発達・子育て全般

24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)



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)  
1日(水)10:00-12:00 中国語  
18日(土)13:00-15:00  
フィリピン語・英語

※ 18日は沐浴練習会の時間に  
通訳さんがいます。

ドゥーラと沐浴練習会  
4月18日(土)13:30-14:30

対象：プレパママとその家族  
♪ひろばで沐浴練習をしませんか？

《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

※ 沐浴練習会の時間にフィリピン語・  
英語の通訳さんがいます。



プレパママと0歳おやこの  
おさんぽ交流会  
4月7日(火)13:00-14:00

対象：プレパママと0歳児おやこ  
♪おさんぽやおそとあそび、みんなどうしてる？  
近くの公園情報は？みんなでおしゃべりしよう！  
おしゃべりのあとはのんびりおそとタイム♪  
木の下でこもれびと風の音とわらべうた♪  
気持ちいいよ～(雨天時は室内のみ)  
《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  
こんなに変わった  
現代の子育て事情  
～祖父母とパママの  
世代間交流～  
4月11日(土)13:00-15:00

講師：助産師・高洲昌子さん  
対象：孫育て中の方とご家族。  
孫育て予定の方もぜひどうぞ。  
♪あかちゃんのお世話の仕方や  
いまの子育て、パママのサポートに  
ついてなど、今まさに孫育て中の  
助産師さんから学べます。子育ての  
サポートで心配なこと、気がかりな  
ことはありませんか？  
みんなで一緒に最近の孫育て事情を  
おしゃべりしましょう！

《予約制・定員あり》  
持ち物：はますくノート(ママパパが持って  
いますので借りられればお持ちください)、  
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)

4月期

あかちゃん's かふえ 3Days  
①4月10日 ②17日 ③24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

ここみパパ部  
パパとあそぼう！  
4月11日(土)、25日(土)  
10:00-11:00

対象：0歳～おおむね3歳までの父子  
(父子または父母と子での参加もOK)  
♪パパとこどもの楽しい時間を  
増やそう！からだを使った  
あそびや絵本タイム、  
かんたん工作もできますよ♪  
(ママも参加OK)

《予約制》 ここみパパ部HP↑

