

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  
5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  
かわいいですよ♪歯はとても重要！…というのわかるけど、  
よくわからないこともたくさん… 歯についてのお話、  
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。

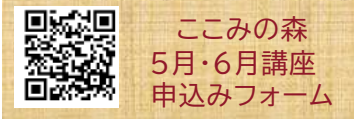


2026年 第92号 ここみ公式Instagram

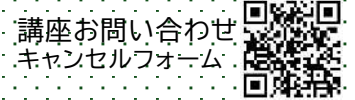
〒434-0012 浜松市浜名区中瀬4486-1  
中瀬南部緑地会館  
☎080-3285-5533(ひろば開催時間のみ)  
運営：一般社団法人 ここみ  
メール：kokominomori@kokomi-npo.org  
ブログ：https://kokominomori.hamazo.tv/

○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 ○☆ 子育て相談	2 ○ ふたごみつご	3 ** 憲法記念日
4 ** みどりの日	5 ** こどもの日	6 ** 振替休日	7 休館日	8 ○ はじめてさん	9 ○ パパのおしゃべり会 &ランチ	10 ○◇ プレパママ
11 ● 出張ひろば	12 ○ おさんぽ 交流会	13 ○□ 多文化 (中国語)	14 研修日	15 ○ あかちゃん's かふえ①	16 ○□☆ AM子育て相談 PM沐浴練習会 &多文化(フィリ ピノ語・英語)	17
18 ● 出張ひろば 助産師 おしゃべり	19 ○ 背守り刺繍	20 ○ 子連れ防災	21 ○ はますく ノート	22 ○☆ AM子育て相談 PMあかちゃん's かふえ②	23 ○★ みんなの学び	24
25 ● 出張ひろば	26 ○	27 ○	28 ○◇ プレパママ	29 ○ あかちゃん's かふえ③	30 ○ そらいろの会 パパとあそぼう！	31



ここみの森  
5月・6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♪  
ふたごみつごひろば  
5月2日(土)10:00-11:30  
はじめてさんの日 5月8日(金)  
プレパママと0歳  
おやこのおさんぽ交流会  
5月12日(火)13:00-14:00  
持ち物：はますくノート、帽子  
ドゥーラと沐浴練習会  
5月16日(土)  
13:30-14:30  
申込みフォーム→  
背守り刺繍の会  
5月19日(火)  
13:00-14:00  
申込みフォーム→  
はますくノート 5月21日(木)

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  
10日(日)『お産の話』  
28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)  
1日(金)言語聴覚士 ことば  
16日(土)臨床心理士  
心身の発達・子育て全般  
22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)



5月期  
あかちゃん's かふえ 3Days  
①5月15日 ②22日 ③29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、お茶でも  
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 助産師さんと  
いっしょに0歳おしゃべり会  
5月18日(月)13:00-14:00  
対象：ねんね～はいはいまでの0歳親子  
♪初めての方もどうぞ♪《予約制・定員あり》  
持ち物：はますくノート、バスタオル

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)  
13日(水)10:00-12:00 中国語  
16日(土) 13:00-15:00  
フィリピン語・英語  
※16日は沐浴練習会の時間に  
通訳さんがいます。

みんなの学び★多世代支援  
今どきのお口の育て方  
5月23日(土)10:00-12:00  
講師：歯科衛生士 落合純子 《予約制・定員あり》  
対象：孫育て中の方とそのご家族、  
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から、今どき  
のお口の育て方について学びませんか？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。お孫さんへのおやつや飲み物  
のお話もします！個別相談もありますよ♪  
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)

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！～  
5月9日(土)10:00-11:00  
進行役：育休経験パパ  
対象：0歳～おおむね3歳までのお子さんがある  
父親、あかちゃんを迎える父親  
(父子または父母と子での参加もOK)  
♪あかちゃんとのかわり方、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)、  
お昼ごはん(任意/そのまま会場で食事可能)

ここみパパ部 パパとあそぼう！  
5月30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↑



子連れで防災訓練！～水害編～  
5月20日(水)10:30-11:30  
対象：就園前までのこどもとその保護者  
♪近年、突然の豪雨で川が増水することが多くなっ  
ていますね。いざという時、小さなわが子を連れてど  
うしたらいいのかな？避難袋には何を入れたらいい  
かな？ひろばにいる時、家に親子でいる時、避難指  
示が出たらどうする？みんなと一緒に考えよう！簡単  
な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)

そらいろの会  
5月30日(土)10:00-11:00  
対象：こどもの発達がゆるやかだと感じてい  
たり、ちょっと相談したいという保護者の方  
♪みなさんと、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！《予約制・定員あり》  
申込締切：開催日の3日前の水曜日まで  
持ち物：はますくノート(ファイル)