

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  
7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。  
梅雨があけるといよいよ夏本番ですね！ひろばは涼しくしてお待ちしていますよ～  
今月は、助産師さんから性教育について学べる講座があります。おむつ替えの時からできること、親子で大切にしたいことなど聞いてみませんか？昨年参加した方からは「性教育についてこどもへの教え方が全くわからなかったけれど、大切なことを学ぶことができました」との声をいただきました♪性教育について知りたい方も、性教育なんてまだずっと先の話だと思っている方も、この機会にぜひ参加してみてくださいね。長期休暇支援期間中なので、小学生までのお子さんも親子で一緒に参加できます。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。



2026年 第94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・・・22日～31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 ○☆ 子育て相談	4 ○	5
6 ● 出張ひろば	7 ○☆ 子育て相談	8 ○ あかちゃん's かふえ①	9 研修日	10 ○ はますく ノート	11 ○ パパおしゃべり &ランチ開放	12 ○◇ プレパパママ PMふたごみつご
13 ● 出張ひろば 助産師 おしゃべり	14 ○ 背守り刺繍	15 ○ あかちゃん's かふえ②	16 ○	17 ○	18 ○□☆ AM子育て相談 &パパとあそぼう PM沐浴練習会 &多文化(フィリ ピノ語・英語)	19
20 ☆ 海の白	21 休館日	22 ○◎ あかちゃん's かふえ③	23 ○◎ プレパパママ	24 ○☆◎ 子育て相談	25 ○★◎ AMみんなの学び PMプレパパ講座	26
27 ● 出張ひろば	28 ○◎	29 ○◎ ここみ パートナー	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  
7月・8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  
7月2日(木)  
はますくノート 7月10日(金)  
ふたごみつごひろば  
7月12日(日)  
13:00-14:30  
背守り刺繍の会  
7月14日(火)  
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  
7月18日(土)  
13:30-14:30  
《予約制・定員3組》  
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)『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)  
3日(金)言語聴覚士 ことば  
7日(火)臨床心理士  
心身の発達・子育て全般  
18日(土)元保育園園長 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。

7月期  
あかちゃん's かふえ 3Days  
①7月8日 ②15日 ③22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  
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

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！～  
7月11日(土)10:00-11:00  
進行役：育児経験パパ《予約制・定員あり》  
対象：0歳～おおむね3歳までのお子さんがいる父親、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)  
♪3児の子育て真っ最中のパパを進行役に、パパ同士で  
お話しませんか？休みの日のこどもとの過ごし方、遊び  
場、育児パパの日常などいろんな話題を共有しましょう！  
持ち物：ここみのてのひらメモリー(お持ちの方)、  
お昼ごはん(任意/そのまま会場で食事可能)

みんなの学び★多世代支援  
今の子ども達が学ぶ性教育とは  
～親子でのちと性をどう話す？～  
7月25日(土)10:00-12:00  
講師：助産師・高洲昌子さん  
対象：プレパパママ～就学前までの親子  
♪「性」についての学習がほとんどない  
まま大人になった私達。「性＝自分らしさを  
大切に生きていく」という性教育の  
根幹について考えながら、必要な知識や  
幸せになる選択ができるための情報  
をお伝えします。《予約制・定員あり》  
持ち物：はますくノート(ファイル)

ここみパートナーになって  
みませんか！  
7月29日(水)10:30-11:30  
対象：ここみの活動に興味のある方、  
地域の方  
♪ここみの活動やボランティアに興味のある  
方へ「ここみパートナー説明会」を行います。  
なにか自分にできることあるかな？子育て  
支援ってなににするのかな？こどもが入園し  
てちょっと時間ができたわ～という方も  
ぜひ！ご参加お待ちしております♪  
《予約不要》

パパとあそぼう！  
7月18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》  
持ち物：ここみのてのひらメモリー(お持ちの方)

プレパパ講座  
パパになるための準備教室  
7月25日(土)13:00-15:00  
講師：管理職経験のある育児後アドバイザー  
対象：あかちゃんを迎える父親  
♪産後クライシスに陥らないための  
産後の準備、育児取得のタイミング、  
子育て支援活用法などパパに必要な知識と  
マインドを一緒に学びましょう。  
《予約制・定員あり》持ち物：はますくノート

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  
7月13日(月) 13:00-14:00  
対象：ねんね～はいはいまでの0歳親子  
《予約制・定員あり》持ち物：はますくノート、バスタオル