

# おひさま



浜松市子育て支援ひろば「おひさま」  
聖隷福祉事業団 聖隷こども園わかば  
〒433-8108  
浜松市中央区根洗町 645-1  
TEL053-437-0822 FAX053-439-4734



<http://www.seirei.or.jp/nurseryschool/wakaba/>

## 令和8年 4月号

### 常設ひろば

月・水・木・金・土（月2回） 9:30～14:30  
火 11:30～16:30

聖隷こども園わかば

（浜松市中央区根洗町 645-1）

※園舎前の駐車場をご利用ください。

### 出張ひろば

金 9:30～12:00  
12:30～15:00

追分集会場

（浜松市中央区  
初生町 589-5）

※敷地内の駐車場を  
ご利用ください。



対象：妊婦さん・概ね3歳未満の乳幼児とご家族（今年度は2023年4月2日以降に生まれのお子さま）

利用料：無料

月	火	水	木	金	土	日
		1	2 ○	3 ○● 出張ひろば	4 ○◇ プレママパパ あつまれ	5
6	7 ○	8 ○	9 ○	10 ○● 出張ひろば	11	12
13 ○	14 ○	15 ○◇ はますくの日 プレママパパ あつまれ	16 ○	17 ○● 出張ひろば	18	19
20 ○	21 ○	22 ○ 基本講座 「離乳食の お悩み相談会」	23 ○ はますくの日	24 ○● 出張ひろば	25 ○★ 多世代支援 「おうち性教育講座」	26
27	28 ○	29	30 ○	○常設ひろば ●出張ひろば ★多世代支援 ◇妊婦さんとご家族のための講座		

### ～おひさまへようこそ～

「おひさまってどんなところかな?」「初めてだけど、どうやって利用したら良いの?」  
初めてお越しになる時には、緊張される方もいらっしゃるかと思います。そんな時にはスタッフが対応しますのでお声をかけてください。駐車場からお電話をいただいても大丈夫です。ご利用をお待ちしています。

※4月はこども園の慣らし保育の送迎のため、午前中は駐車場が混み合うことがあります。ご了承ください。



基本講座  
「離乳食のお悩み相談会」  
～こんな時、どうしたら良いの？～

4月22日(水) 10:00～12:00 (2階支援室)

☆対象：妊婦さん・概ね3歳未満の乳幼児とご家族

☆講師：高塚紀子(聖隷こども園わかば・管理栄養士)

★電話予約：4/7(火) 14:00～(6組)

\*託児を希望される方は、予約時にお伝えください。

「離乳食ってどのくらいの量をあげたら良いの?」「前は食べていたものを食べなくなった…」「SNSには情報がたくさんあって迷ってしまう…」お子さんの成長とともに、食事に関してさまざまな悩みごとが出てきますね。今回の講座では、こども園管理栄養士が皆さんの個別の相談にも丁寧にお答えします。実際の離乳食を見ていただくこともできますよ。ぜひご参加ください。



はますくの日

～助産師や保育教諭に育児の相談もできます～

15日(水)

0～2歳児(5組)

受付時間… 9:30～10:30

開始時間…10:00頃より

23日(木)

0～2歳児(5組)

受付時間… 9:30～10:30

開始時間…10:00頃より

\*予約不要・先着順

人数が多い場合はお断りさせていただくことがあります。

◆内容

- ・はますくノートの記入
- ・そだちのつみきの記入

※希望される方は、

身長・体重測定を行うことができます。

順番は前後することがありますのでご了承ください。

◆持ち物

- ・フェイスタオル(計測時に使用)
- ・筆記用具
- ・はますくノート

※はますくノートをお忘れの方は

参加できませんのでご了承ください。

◇妊婦さんと家族のための講座  
「プレママパパあつまれ」



4月4日(土)「お産の話」

15日(水)「赤ちゃん用品の話」

10:00～12:00(2階支援室)

☆対象：妊婦さんとご家族(経産婦も含む)

☆講師：稲葉和音・山田亜美(ともに助産師)

☆持ち物：親子健康手帳・はますくノート

\*予約不要です。直接お越しください。

出産や育児を始める前のさまざまな疑問や不安に、地域の助産師やこども園保育教諭がお答えします。「何を準備すればいいのかな?」「沐浴ってどうやるの?」「支援ひろばってどんなところ?」など、気軽に聞いてください。専門知識を持ったスタッフが具体的にお答えします。妊婦さんやご家族の皆さんが、赤ちゃんとの生活を楽しみに待つことができるようなお手伝いをさせていただければと考えています。おじいちゃんおばあちゃんも一緒にご参加いただくことができますよ。ぜひ、皆さんでお越しください。経産婦の方にもご参加いただくことができます。

\*人形を使った沐浴や洋服の着せ方、おむつ替えなど、実際に体験していただくことができます。

★多世代支援

「おうち性教育講座」

4月25日(土) 10:00～12:00(2階支援室)

☆対象：就学前までのお子さんご家族

(おじいちゃん・おばあちゃんも大歓迎です!)

☆講師：名倉理恵(おうち性教育アドバイザー)

★電話予約：4/13(月) 10:30～(5組)

☆託児の必要な方は、予約時にお知らせください。

子どもの性も親である私たちの性も、どちらも大切にするのでできるおうち性教育。最近話題の「バウンダリー」という言葉を知っていますか?これは自分のことも相手のことも大切にできるスキルの1つになります。ぜひ皆さんで「バウンダリー」を体験してみましょう。プライベートゾーンを清潔に保つための方法やお子さんへの伝え方など、ご質問にも丁寧にお答えします!お気軽にご参加ください。



◆5月の予定◆

9日(土) プレママパパあつまれ

14日(木) はますくの日

20日(水) はますくの日・プレママパパあつまれ

28日(木) 基本講座 「親子リトミック・子育てのおはなし会」

30日(土) 多世代支援 「パパと一緒に遊ぼう!」



※日程や内容は都合により変更となる場合があります。ご了承ください。