コット５月カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
26 閉所	27	28	29	30	1	2 閉所
3 閉所				7 ［10:00開所］	8 「俳句の会」 13:30	9 相談のみ （ご予約優先） 10:00～16:00 （オープンスペースの開所はありません）
10 閉所	11 ［10:00開所］	12 ［10:00開所］ 弁当予約締切 12:00まで	13 応援弁当 「カオマンガイ」	14 ［10:00開所］	15	16 閉所
17 閉所	18 ［10:00開所］ 「ワンデースポーツ」 13:15	19 ［10:00開所］ 「お菓子の会」 10:30 弁当予約締切 12:00まで	20 応援弁当 「豚スタミナ丼」 「ボドゲの会」 14:30	21 ［10:00開所］ 「将棋の会」 15:30	22 外出 ※詳細は後日	23 相談のみ （ご予約優先） 10:00～16:00 サタデーボドゲ 13:00-16:00
24 閉所 31 閉所	25 ［10:00開所］	26 ［10:00開所］ 弁当予約締切 12:00まで	27 応援弁当 「鶏のすっぱ煮」	28 ［10:00開所］	29 「音楽室」 13:30 （予定）	30 閉所

5月19日(火)は
17時閉所となります

※10：00 開所の日は、12：00～13：00 の利用はできません。
※ プログラムのお問合せは、いつでもお電話ください。
※お弁当のご予約は原則、前日火曜日の 12 時までにお願い致します。(祝日等が重なる場合はその前の開所日まで)
※ ご相談をご希望の方は 17 時までにご連絡いただくようお願い致します。
※ 閉所時間に変更のある日がありますので、ご注意下さい。
※ ５月 19 日(火)は 17 時閉所となりますので、ご注意ください。

４月のお弁当

ちらし寿司、菜の花の和え物、花見弁当など、春の訪れを感じるラインアップになりました。

▲鶏と大根の煮物　▲魚弁当　▲豚肉の生姜焼き　▲麻婆野菜

むさしの食と暮らし応援事業

バニラ Visa ギフトカード

武蔵野市で一人 5000 円分の Visa カードの配布が始まりました。世帯主宛にゆうパック対面配送で送られます。不在票のご確認を忘れずに！

福祉サービスの相談

困り事の相談に応じています。
相談時間：月～金 10:00～17:30
（第１水のみ 17:00 まで）

交流サロンにいらしてみませんか？
見学も随時お待ちしております。
開所時間： 月･火･木 10:00～12:00&13:00～18:00
水･金 13:00～18:00

発行日 2026 年 4 月 25 日

コット通信

2026 年 5 月号

地域活動支援センター・計画相談支援事業 コット

月・火・木曜（祝祭日を除く）10:00～18:00
水・金曜（祝祭日を除く）13:00～18:00・第 1 水曜日のみ 17：00 閉所

〒180-0022
東京都武蔵野市境 1-9-9 温泉通りビル 205,206,207
TEL：0422-38-8837　FAX：0422-38-8837

心に残るフレーズ、写真、コラム、ライフハック、地域の注目スポットなど皆さんの投稿募集中です！

4 月の作品

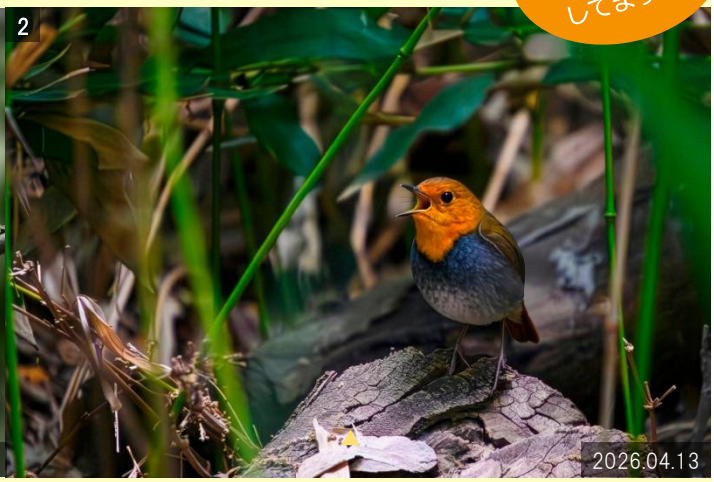
春らしい色鮮やかな作品をシェアして頂きました！

みなさんの作品を募集してます！

1

❶ コマドリ･オス（東京都立井の頭公園）
絵本から飛び出たような
かわいい色の小鳥ですね！

2



❷ コマドリ･オス（東京都立井の頭公園）
さえずりが聞こえるようです。
どんなことを伝えようとしているのでしょうか。

メンバーさんの

100 字コラム

吉祥寺へ行くことが増えました。退院後、コットに通所し始めた頃は、吉祥寺はものすごく疲れる場所でした。刺激の強さと体力面からでした。しかし、最近は、気軽に出かけています。正直、秘訣はわかりません。

時間薬とはよく言ったものですね。苦手なものも、「いまは苦手」ということかもしれません。

武蔵野市

エアコン購入費助成

自宅にエアコンが 1 台もない生活困窮世帯等に、購入費用上限 10 万円までの助成金があります。

条件、対象など右の QR コードからご確認ください。

↑詳しくはこちら

今月の俳句

みなさんの一句を募集してます！

月に一度の俳句の会は、いつも和やかムードです。「俳句は敷居が高いかも」という方も、気軽に見学してみてください。

今月も投句頂いた句をご紹介。しじみ汁の味や香りだけでなく、その音からも春を感じとっている、五感がとぎすまされる一句です。

次回は 5 月 8 日(金)
13:30～

しじみ汁
一口ごとの
春の音

夜コット

武蔵境教習所の花火と同日開催していた夜コットですが、本年度は夏ごろの開催となります。花火同日のコット居場所開放はありませんので、ご了承ください。