コット７月カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
28 閉所	29	30	1 ［17:00閉所］ 応援弁当 「ポーク チャップ」	2 ［10:00開所］	3	4 閉所
5 閉所	6 ［10:00開所］	7 ［10:00開所］ 弁当予約締切 12:00まで	8 応援弁当 「ガイパッポン カレー」	9 ［10:00開所］	10 「俳句の会」 13:30	11 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）
12 閉所	13 ［10:00開所］ 「ワンデー スポーツ」 13:15	14 ［10:00開所］ 弁当予約締切 12:00まで	15 応援弁当 「アジフライ」 「ボドゲの会」 14:30	16 ［10:00開所］ 「将棋の会」 15:30	17 「音楽室」 13:30	18 閉所
19 閉所	20 閉所	21 ［10:00開所］ 弁当予約締切 12:00まで	22 応援弁当 「ゴーヤ チャンプル」	23 ［10:00開所］	24	25 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）
26 閉所	27 ［10:00開所］	28 ［10:00開所］	29	30 ［10:00開所］	31	1 閉所

7月7日(火)
「もふもふの会」10:30
「お菓子の会」10:30

第5週はお弁当はありませんので、ご注意ください

※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。

6 月のお弁当

6 月はボリューム感たっぷりの、もりもり食べられるお弁当メニューがつつきました！

▲ビビンバ　▲魚弁当　▲青椒肉絲　▲鶏マスタード煮

電気契約切替で協力金１万円

武蔵野市では、再生可能エネルギー100%の電気契約に切り替えると１万円の協力金が得られる事業を実施しています。

電気プラン変更 ➡ 一か月以上契約 ➡ 協力金申請

詳細

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

間違い探し：コット通信の誤字脱字を見つけて楽しんでいただいている皆さんのために、紙面のどこかに誤字を一つしこんでおります。暇つぶしにどうぞ見つけてみてください。

発行日 2026 年 6 月 25 日

コット通信

2026 年 7 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

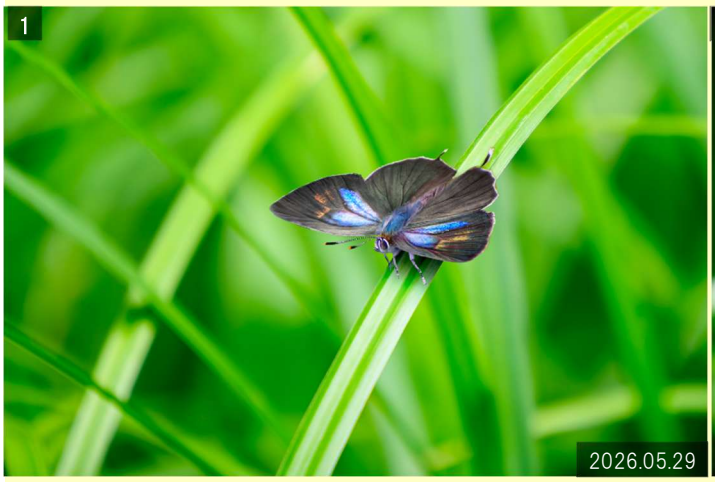
〒180-0022
東京都武蔵野市境 1-9-9 温泉通りビル 205,206,207
TEL：0422-38-8837 FAX：0422-38-8837

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！

6 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！



❶ ミドリシジミ･メス<ab 型>（千葉県北西部）
蝶の目の色、触角の先の色までとらえた写真。
こんなに繊細な色の違いがあったんですね。

❷ ミドリシジミ･オス（千葉県北西部）
太陽の光をキラキラはじく羽の色がとてもきれいです。こんな蝶が身近にいるんですね。

今月の俳句

みなさんの一句を募集してます！

今月も投句頂いた句をご紹介。

かたつむりが殻にこもる姿に、自分の心情を重ね合わせた一句です。

小さなかたつむりへの親しみと、自分の殻に閉じこもってしまうことのある人の弱さや繊細さが感じとれる、どこかさびしく、どこかやさしいようなまなざしを感じますね。

次回は 7 月 10 日(金)
13:30～

初心者の方もぜひお気軽にご参加下さい。

かたつむり
殻にこもりて
われに似る

メンバーさんの

ライフハック

「小説を読むのはおススメ。「他者の気持ちを想像する」練習ができるからです。

古典（小説・歴史・哲学など）を読むことで、普遍的な人間のサガを学べる。

午前中に読むと、午後以降アタマの調子が良くなると思う。毎日数ページでもよい。」

本であれば、セリフの背景にある気持ちを読みとれることもありますし、他の人の感想を読むこともできるので、たしかに人の気持ちを想像する練習にいいかもしれません。

自分とは違う世界に没頭できるひとときもきっと楽しいですね。