コット 10 月カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
27 閉所	28	29	30	1 ［10:00開所］	2	3 閉所
4 閉所	5 ［10:00開所］ 弁当予約締切 12:00まで	6 ［10:00開所］	7 ［17:00閉所］ 応援弁当 「三色丼」	8 ［10:00開所］	9 弁当予約締切 12:00まで	10 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）
11 閉所 「外出」 雑居まつり	12 閉所	13 ［10:00開所］	14 応援弁当 「魚弁当」 「ボドゲの会」 14:30	15 ［10:00開所］ 「将棋の会」 15:30	16 「音楽室」 13:30 「俳句の会」 13:30	17 閉所
18 閉所	19 ［10:00開所］ 「ワンデースポーツ」 13:15 弁当予約締切 12:00まで	20 ［10:00開所］ 「お菓子の会」 10:30	21 応援弁当 「木須肉」	22 ［10:00開所］	23	24 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）
25 閉所	26 ［10:00開所］ 弁当予約締切 12:00まで	27 ［10:00開所］	28 応援弁当 「ポーク チャップ」	29 ［10:00開所］	30	31

お弁当予約締切に
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、前々日月曜日 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。

9 月のお弁当

暑さと豪雨に負けずに来てくださる皆様のために、変わらずボリュームと栄養満点のコット弁当をご提供しております。9 月はジョージア料理のシュクメルリが初登場しました！

▲シュクメルリ

▲ゴーヤチャンプルー

▲魚弁当

夜コットの防災ビデオにも登場

災害時帰宅支援ステーション

災害時に徒歩で帰宅する人のために、公共施設のほか、郵便局、コンビニエンスストア、ガソリンスタンド、ファミリーレストランなどが、水道水、トイレ、地図・ラジオなどによる情報を提供します。

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 9 月 25 日

コット通信

2026 年 10 月号

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！

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

9 月の作品

❶ サンコウチョウ・オス（東京都立 Z 公園）
目のまわりとくちばしが鮮やかなブルー、頭には小さなとさかとなんともかわいい姿です。

❶ サンコウチョウ<若>（東京都立 Z 公園）
サンコウチョウは全国に分布するけど、見つけるのは難しいと言われている鳥だそうです。

夜コットを開催しました

防災ビデオ

まずは防災クイズのビデオをみるところからスタート！スーパーにいるときは、丈夫な買い物かごを頭からかぶるとよいことや、災害時帰宅支援ステーションのことなど意外と知らない情報もあり、勉強になりました。

災害時のシミュレーションとして、お皿にラップを敷いて食べてみました。

恒例のキーマカレー

ゲームの会

いつものボードゲームも、みんなでキーマカレーを食べる時間をはさむと、また少し趣きが変わるでしょうか？

タロットの部屋

コット専属占い師さんのタロットの部屋を夜コット限定で開催し盛況に終わりました。

お話の会

ひさしぶりの開催となったコットお話の会。

今回は落ち込んだときの対処方法を言いっぱなし聞きっぱなしで行いました。