コット８月カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
26 閉所	27	28	29	30	31	1 閉所
2 閉所	3 ［10:00開所］	4 ［10:00開所］	5 ［17:00閉所］ 応援弁当 「うなぎ」	6 ［10:00開所］	7	8 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）
9	10 弁当予約締切 12:00まで	11	12 応援弁当 「揚げ物」 「ボドゲの会」 14:30	13 ［10:00開所］	14	15
16	17 ［10:00開所］ 弁当予約締切 12:00まで	18 ［10:00開所］ 「お菓子の会」 10:30	19 応援弁当 「麻婆野菜」	20 ［10:00開所］ 「将棋」 15:30	21 「俳句」 13:30	22 閉所
23 閉所	24 ［10:00開所］ 弁当締切12:00	25 ［10:00開所］	26 応援弁当 「鶏すっぱ煮」	27 ［10:00開所］	28	29 「夜コット」 ※詳細は後日
30 閉所	31 ［10:00開所］ 弁当締切12:00					

うなぎ弁当の申込は7月31日（金）〆切

8月12日分以降は、お弁当の予約締切が月曜日になりますので、ご注意ください。

29（土）夜コット開催のため、22（土）は閉所となります。

8月24日（月）13:15「ワンデースポーツ」

※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、前日月曜日の 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。

７月のお弁当

７月は新しいオリエンタルなメニューに挑戦しました！鶏と卵のカレー、ガイパッポンカレーが登場。いつもと違う味わいが新鮮なお弁当でした。

▲ガイパッポンカレー

▲アジフライ

▲ゴーヤチャンプルー

コットからお知らせ

お弁当〆切変更

お弁当の予約締切が、８月より変更となります。
食材の準備時間を確保するため、これまで火曜日の午前中としていた予約締切を、

８月 12 日以降は毎週月曜日 12:00

に変更いたします。お弁当をご予約の際は、お間違えのないようご注意ください。

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 7 月 24 日

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！

コット通信

2026 年 8 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

7 月の作品

❶ イシガケチョウ（東京都立 Z 公園）
ひび割れた石片のような羽の模様の蝶。本来は関東では珍しい蝶ですが、温暖化で北上しているそうです。

❷ チョウトンボ・オス（東京都立 Z 公園）
冴えわたるブルーの羽がきれいなトンボ。こんな羽のトンボもいるんですね。

❸ ショウジョウトンボ・オス（東京都立 Z 公園）
水辺の近くを飛ぶ夏のトンボ。赤いけど赤とんぼではありません。

武蔵野アールブリュット

独自の発想と方法で制作した作品のアート展アールブリュット。今年は、コットから 3 人も入選作品が出たので、みんなで観に行きました。

帰りはベトナム料理店でランチしました。

帰りにガパオライスを食べました。すごくおいしくて思わずパオっと言いそうになりました。

By Y

久しぶりの美術鑑賞。皆さんと芸術に触れ有意義な時間を過ごせました。楽しかったです。

By K

もふもふの会

もふもふの会も 3 回目の開催となりました。羊毛フェルトをちくちくしながら、思い思いのマスコットを手作りする、憩いのひとときを過ごしました！

外出　東京江戸博物館

6 月の外出は 4 年にわたる大規模改修工事を終えリニューアルした両国の東京江戸博物館でした。

展示を観たあとは、みんなでちゃんこ鍋を囲みました！