

生理痛がつらい…

10代から20代のための
からだ・こころ・性の相談窓口

なんだかわからないけど
さみしい…

青のカフェ

『青のカフェ』では、専門家（保健師、助産師など）にどんな悩みでも相談できます。お話ししてくれたことの秘密は守ります。

付き合っている人のことで
悩んでいる…

友達にも親にも
言えない悩みがある…

自分のからだが心配…

『青のカフェ』に来てみませんか？

まずは、ほっこり一息、お茶でも飲みながらお話ししましょう。
つくばの街の保健室として気軽に利用してください。

相談したいけれど、どうすればいい？

いずれかの方法で相談ができます

毎月1回開催 予約不要／
「青のカフェ」相談日

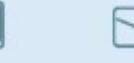
大穂保健センターにふらっと来てね！
【時間】8:45～16:30

「青のカフェ」の日程や相談予約は
市ホームページをご覧ください▶ 

＼＼＼＼その他の相談方法／＼＼＼＼

対面  要予約

オンライン  要予約

電話 

メール 

24時間いつでも
※返信は営業時間内での対応

(月)～(金)8:45～16:30
※祝日および12月29日～1月3日はお休みです

※「青のカフェ」の名称は、桃元の中学生が遊びました。両者の「青」と乳鉢におしゃべりできる場としての「カフェ」を合わせています。

受付窓口 つくば市こども未来センター 大穂保健センター（筑穂1-10-4）
【電話】029(864)7841 平日8:45～16:30 【メール】phc030@city.tsukuba.lg.jp

2025.05