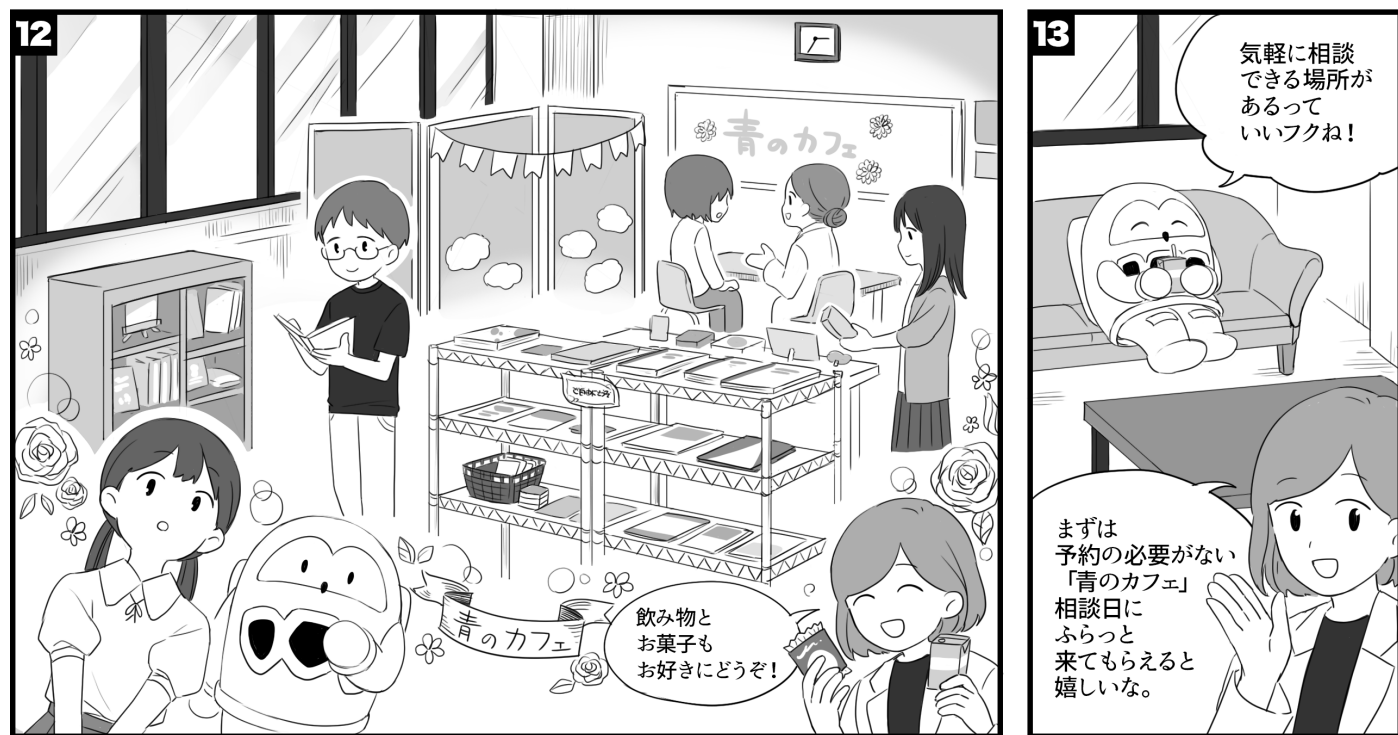
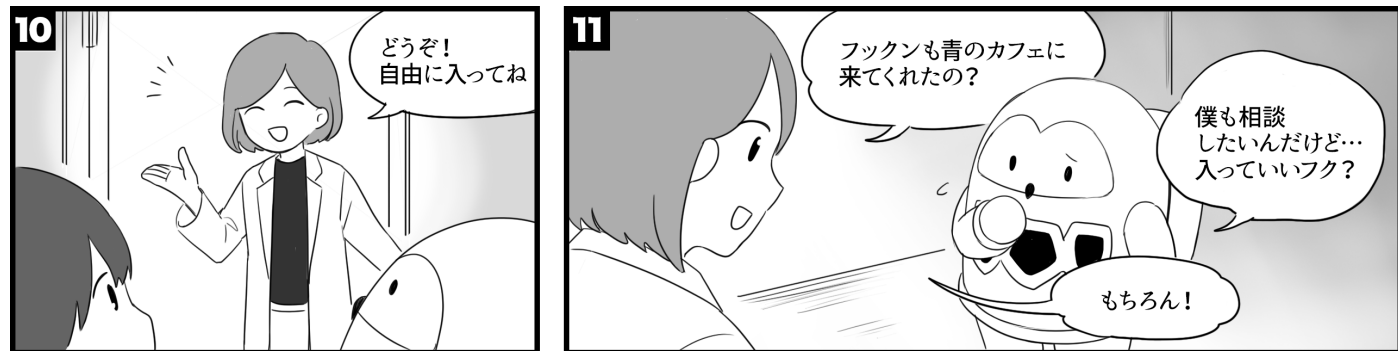




### つくばで若者のサポートが広がっています！

「青のカフェ」は、市内の産科・婦人科の先生 方の協力をいただいています。また、筑波大 学附属病院の産科・婦人科の先生方が取り組 んでいるユースクリニック「ふらっと、さん ふじんか」とも一緒に連携していきます。一 人でも多くの悩みを持つ若者に、寄り添うこ とができればと思っているよ。

### 若者のサポート・居場所づくり

市では、若者の相談窓口「青のカフェ」 を開設しているほかにも、小中高生の 学習、遊び、交流の場として児童館（大 曽根児童館・東児童館・荃崎児童セン ター）を休日に開放したり、さまざまな 活動、交流ができる市民活動拠点コリ ドイオなどを開設しています。

### アンケートへのご協力をお願いします。

今後の発行の参考とさせていただきますので、 「もっと知りたい！つくば市かわら版 第47号」を お読みになったご感想などをお寄せください。 （各号ごとのアンケートとなります）

※個別の質問にお答えすることはできません。

▶ <https://r.qrqrq.com/LA20RYp0>

パソコン スマホ

でつくば市かわら版をいつでもどこでも！

市ホームページ



マチイロ



市公式YouTube



つくば市イメージキャラクター  
フクン船長

もっと知りたい！

つくば市 ばん

# かわら版

第47号



つくば市長 五十嵐立青

2025年7月15日

皆さんのギモンに市長が答えます

今回のテーマ

10代から20代のための相談窓口「青のカフェ」

問▷こども未来センター▷大穂保健センター



次のページでは「青のカフェ」の 中の様子や取り組みを紹介するよ。

# ギモン 01 10代から20代のための からだ・こころ・性の相談窓口「青のカフェ」について教えて！

## どうして若い人たちの相談窓口が必要なの？

若者は、親や友達にも相談できない悩み事がたくさんあるよね。1人で悩みを抱え込んでしまって、適切な対策をしないまま放っておくと、深刻な問題になる場合があるんだよ。そうなる前に、気軽に相談できる場所が必要だよ。

## 気軽に相談できる場所って？

海外の例でいうとね、スウェーデンではサポートモデル事業として若者を対象に医師や看護師などが常駐し、心と体、性の相談室として「ユースクリニック」を開設しているんだよ。でも、多くの若者は病院に行くこと自体が心理的にハードルが高いと感じていると思うんだ。そこで、もっと気軽に相談できるような場所が必要だと考えて、病院ではなく「まちの保健室」のような役割の相談窓口を開設したんだ。それが大穂保健センターの「青のカフェ」なんだよ。

## 「青のカフェ」って具体的にどんなところなの？

専門家(保健師、助産師など)に、からだ・こころ・性に関すること以外にも、どんな悩みでも無料で相談できるよ。それに「青のカフェ」には相談室だけでなく、くつろいで話ができるソファや、さまざまな本・漫画などが置いてあって自由に読むことができたり、お菓子や飲み物もあるので、お茶など飲みながらリラックスして話ができるところだよ。

## 相談したいとき、どうすればいいの？

予約不要で月に1回自由に利用できる「青のカフェ」相談日のほか、プライバシーが確保できる予約ありの対面相談もあるよ。また、オンライン、電話、メールでの相談も受け付けているから気軽に連絡して欲しいな。

## 「青のカフェ」で気軽に相談

「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。匿名で相談できますし、もちろん、秘密も守ります。

まずは、ほっと一息、お茶など飲みながらお話ししましょう。つくばの「まちの保健室」として気軽に利用してくださいね。

例えば、こんな気持ちになったことはありませんか？



相談したいけれど、どうすればいい？

## 「青のカフェ」ってどんな相談方法があるの？

自分に合った方法で相談してね！

対面 オンライン 電話 メール



問 ▷対面▷オンライン▷電話=(月)~(金)8:45~16:30  
※(祝)、年末年始を除く  
▷メール=24時間いつでも(返信は業務時間内での対応)  
申 市ホームページからいばらき電子申請で予約できます  
問 こども未来センター 大穂保健センター[筑穂1-10-4]  
☎029(864)7841 ① phc030@city.tsukuba.lg.jp

## どんなところか見てみたいなあ

「青のカフェ」相談日にふらっと来てみては？

毎月1回予約不要で大穂保健センターで開催していますよ。

日程 2025年7月29日、8月26日、9月9日、10月14日、11月4日、12月2日、  
2026年1月20日、2月24日、3月17日 ※全て(火)

この日は、8:45~16:30まで出入り自由です。

もちろん、相談事がある人は相談ブースで専門家に相談できますよ。  
初めてで様子を知りたい人は、気軽に立ち寄ってくださいね。

「青のカフェ」って  
こんなところ！



パーティションで仕切られた相談ブースです。

DVD(性に関する正しい知識を解説)を投影して動画を流しています。

本・漫画は自由にお読みいただけます。

「青のカフェ」はあなたを待っています。

「青のカフェ」の詳細は市ホームページをご覧ください▶



「青のカフェ」の名称は、地元の中学生在が考えました。青春の「青」と気軽にしゃべりできる場としての「カフェ」を合わせています。

