

10月開催！唐津市がスタート地に！



マイナビ ツール・ド・九州2026 もっと楽しもう！

10.10 sat
ツール・ド・九州が
やってくる

10月に開催される国際自転車ロードレース「マイナビ ツール・ド・九州2026」。今年は唐津市が第1ステージのスタート地となり、国内外のトップ選手たちが市内を駆け抜けます。大会をもっと楽しむために、ロードレースの魅力や見どころを紹介します。

☎ スポーツ振興課 ☎ 72-9237

10/9 (金)	クリテリウム	長崎県
10/10 (土)	第1ステージ	佐賀県 (唐津市)・福岡県
10/11 (日)	第2ステージ	大分県・熊本県
10/12 (月・祝)	第3ステージ	宮崎県

1 ツール・ド・九州って どれくらいすごい大会？

2023年から九州各地を舞台に開催されているUCI公認のサイクルロードレース。オリンピックや世界選手権の出場枠獲得にもつながる、重要なレースです。ツール・ド・九州は、世界3番目、日本で2番目にレベルの高いレースです。

UCI … 国際自転車競技連合



3 とにかく速い！ 下り坂は時速70km超え？

選手たちは平地で時速40km、山岳の下り区間では、時速70～80kmものスピードで駆け抜けます。迫力満点の走りは必見です。



選手には、それぞれ得意分野があります。急な坂道を力強く駆け上がる「クライマー」、ゴール前で爆発的なスピードで競り合う「スプリンター」など、自分の強みを生かしてレースに挑みます。



5 食事や給水は？

長時間走り続けるため、水分やエネルギーの補給が欠かせません。1レースでフルマラソン約2回分ものエネルギーを消費することもあるため「食べることも」競技の一部です。



2 ロードレースは個人競技であり 「チーム戦」

個人競技に見えるロードレースですが、実はチームで戦うスポーツです。1チームは最大6人。チームには優勝を目指す「エース」と、勝利を支える「アシスト」がいます。アシストは風よけになったり、補給食を運んだりしながら、エースの体力を温存させます。最終的に、フィニッシュラインを先頭で通過したひとりが勝者となります。ルール上は個人競技ですが、実態はチーム戦というのがこの競技の特徴です。



6 唐津市がスタート地に！

6月にオープンした
世界海洋プラスチックプランニングセンター
(PLA PLA)



大会当日は、波戸岬をスタートした選手たちが市内を駆け抜けます。コースには、玄界灘の絶景が広がるルート・グランブール周辺も含まれています。レースの様子はYouTubeで世界に向けてライブ配信され、唐津の美しい景色や魅力を国内外へ広く発信できる絶好の機会となります。

LIVE
YouTube配信

同日開催！応援マルシェ

10/10 (土) 市役所本庁芝生広場
時間 10:00～17:00



※イメージ画像です

第74回 九州花火大会 松浦川
10/10 [土] 19:00スタート予定



7 山の王は誰だ！ 菖蒲峠に挑む！



KOM (山岳ポイント) [菖蒲峠]
菖蒲峠 (鎮西町) には山岳ポイント (KOM: King of Mountain) が設けられます。山岳ポイントの通過順位に応じて加算される合計ポイントが1位の選手には山岳賞が与えられます。

ルート・グランブールと 唐津城 スプリント合戦

爆発的に加速するスプリンターたちの勝負所。海や城をバックに高速で走り抜ける選手たちは必見です。

スプリントポイント



玄海みなとん里



唐津城/舞鶴橋

8 観戦ポイント 玄海みなとん里・市役所本庁

大型モニターで観戦できる

市内2か所に観戦ポイントを設置します。
①市役所本庁芝生広場、②玄海みなとん里では大型モニターでレース中継を見ながら、実際に目の前を駆け抜ける選手たちの走りも観戦できます。



玄海みなとん里 (湊町777-1)

その他おすすめポイント

迫力をより一層楽しめる、そのほかのおすすめ観戦スポットを紹介します！

- 道の駅 桃山天下市 (鎮西町)
- 名護屋大橋付近 (鎮西町)
- 打上小学校入口交差点 (鎮西町)
- 佐志浜交差点
- 横竹交差点 (呼子町)

みんなで応援しよう！

国内外のトップ選手たちが唐津を駆け抜ける特別な一日。映像では味わえないスピードや迫力、選手たちの駆け引きをぜひ沿道で体感してください。沿道で一緒に応援しましょう！
詳しくは、市ホームページから確認してください。

☎ 当日の問い合わせ (コールセンター) ☎ 092-712-4573



▲大会公式ホームページ



▲市ホームページ



ひとりで悩まないで 認知症になっても 自分らしく暮らせるまちへ

認知症は年齢にかかわらず誰もがなりうるものです。誰もが安心して暮らせるまちをつくるために、地域で理解を深め、支え合うことが大切です。

1 「話せてよかった」 認知症介護経験のつどい

「誰にも相談できない」「同じ悩みを持つ人と話したい」そんな思いを抱える人たちが集う場所が「認知症介護経験のつどい」です。認知症の人やその家族が参加し、日ごろの悩みや思いを語り合っています。

- 開催日 毎月1回（市報でお知らせしています）
- 場 所 高齢者ふれあい会館「りふれ」、認知症疾患医療センター河畔（河畔病院）、市役所本庁のいずれか
- 参加費 無料
- 申 込 不要（直接会場へお越しください）



参加者の声 つどいに参加されたご家族



認知症状のあるご両親と同居しながら、仕事や家事、介護をしている娘さんが初めて「つどい」に参加。ご両親の変化や介護への不安、もっと一緒に外出したいという思いを抱えながらも、1人で支えることの難しさに悩んでいました。座談会では、介護経験のある参加者から体験談や

6月の講話

座談会のほかに、定期的に講話も開催。6月は、認知症疾患医療センター河畔の岸川秀明センター長より、認知症予防のために、今からできる「脳貯金」の具体的な方法について学びました。

講話
「笑顔で過ごす
毎日のために
～認知症予防の
ヒント～」



3 専門職がチームで支援 認知症初期集中支援チーム



対象者ごとに会議を開催。本人や家族の意思を大切にしながらどんな医療・介護・福祉のサポートが必要なのか話し合います。

認知症地域支援推進員 新家さん

認知症になっても希望を持って暮らし続けられる地域づくりを目指し、本人や家族、地域の声に耳を傾けながら活動しています。お困りごとがありましたら気軽に相談してください。



4 一緒に学ぼう あなたも認知症サポーターになりませんか？

市では、希望する10人以上の団体を対象に、認知症サポーター養成講座を開催しています。講師は、市内で活躍する約40人の「キャラバンメイト」。「新しい認知症観」の普及と、自分のできる範囲で手助けしていく、ということを伝えながら、ボランティア講師として日々活躍されています。

鏡山小学校での 認知症サポーター養成講座の様子



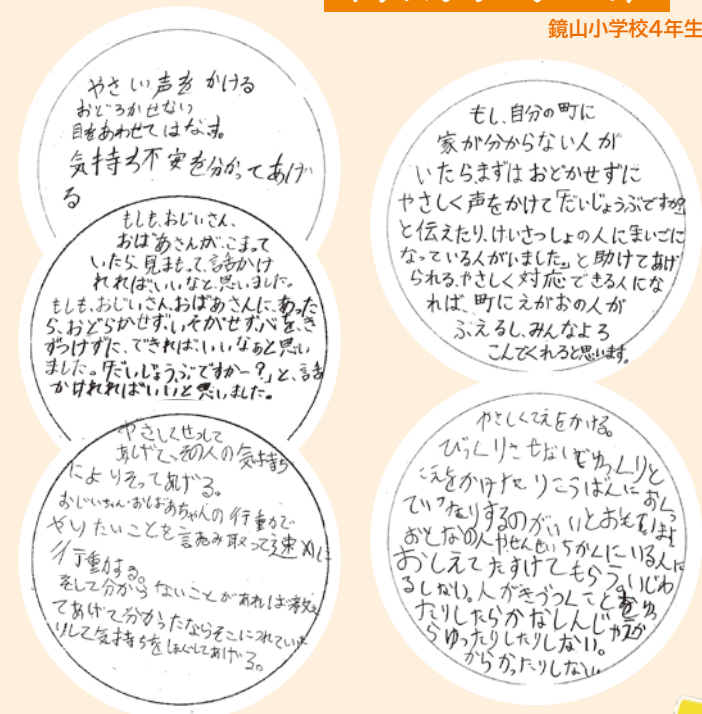
小中学校でも開催しています。毎年たくさんのキッズサポーターが誕生しています。

R8.4.1現在の
認知症サポーター数

8,795人

キッズサポーターの声

鏡山小学校4年生



9月は認知症月間です ～イベントのご案内～

認知症サポートブック



認知症の人の状態に応じたサービスや生活を支える制度をまとめた「認知症サポートブック」を地域包括支援センターや各市民センターで配布しています。

2 気軽に立ち寄れる交流の場 ～ MomoCaféに参加～



認知症カフェは、認知症の人や家族、地域住民など誰でも参加できる交流の場です。訪れた「MomoCafé」では、お茶を飲みながら自由に交流し、和やかで楽しい時間が流れていました。

認知症カフェ



市内の認知症カフェ一覧(10か所)

- ① マロンカフェ（久里）
- ② オレンジカフェひばりの会（和多田）
- ③ オレンジカフェたなか（北波多）
- ④ やまもとと生き生きカフェ（山本）
- ⑤ MomoCafé（町田）
- ⑥ ちょいカフェ（南城内）
- ⑦ ゆいなCafe（見借）
- ⑧ ふりーだむあおぞらカフェ（浜玉）
- ⑨ 幸カフェ（鏡）
- ⑩ あさひの楽しカフェ（山本）



▲詳しくは

◆ 映画上映会

9月認知症介護経験のつどい



申込方法 電話か申込フォーム

定 員 200人

申込期限

9/8（火）まで



▲申込フォーム

◆ イオン唐津でのイベント

日 時 9/8（火）
13:30～15:30
場 所 イオン唐津1階
（食品レジ横催事場）
内 容 認知症セルフチェック、
血圧・握力測定、歯科
相談、物忘れ相談

◆ 認知症に関する展示

場 所 市役所本庁1階 玄関ホール
イオン唐津

◆ 認知症の日関連イベント

日 時 9/17（木）
11:00～14:00
場 所 市役所本庁1階 市民ホール
◆ 物忘れ相談会
◆ いきかたノート説明・配付
◆ 血管年齢測定、簡単ブレインチェック
◆ 認知機能セルフチェック（申込要）
申込方法 電話か申込フォーム
定 員 20人
▲申込フォーム

♥はーとふるマルシェ同日開催！

◆ オレンジライトアップ

場 所 旧唐津銀行、近代図書館
市役所本庁、イオン唐津

◆ 市民向け認知症 サポーター養成講座

日 時 9/29（火）
14:00～15:30
場 所 市役所本庁4階
大会議室
申込方法 電話か申込フォーム
申込期限 前日まで



▲申込フォーム

