

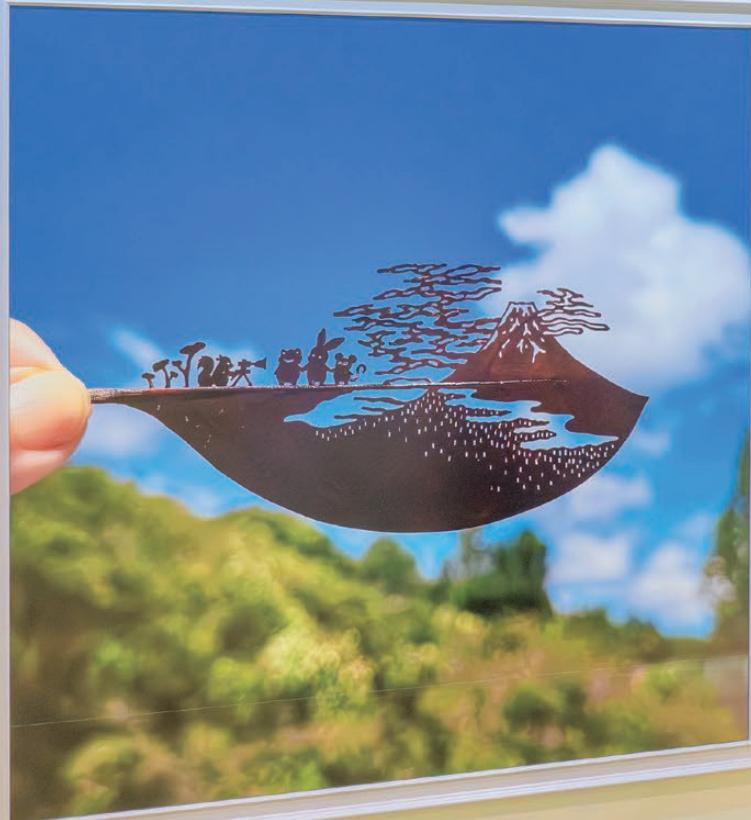


ふくしま夢つうしん

63

2026年1月

Lito | LITO LEAF ART
MUSEUM
FUKUSHIMA



CONTENTS

特集

ふくしまシティハーフマラソン … 2

ふくしまの魅力人

葉っぱ切り絵アーティスト

リト@葉っぱ切り絵さん … 6

インフォメーション

大ゴッホ展

撮りたくなるふくしま Instagram … 8



インターネットで
先着申し込み受付中!!

ランニング文化が広がる福島市内を駆け抜ける 走る人、応援する人、支える人、みんなが主役!!

ふくしまシティハーフマラソン2026

毎年5月に開催される「ふくしまシティハーフマラソン」は、走る人も、応援する人も、みんなが主役!! 福島市最大のスポーツイベントです。日本陸連公認コース（ハーフ）で、2025大会は全国40都道府県から過去最多の5,355人がエントリーしました。沿道の応援や食などのおもてなしも喜ばれ、「全国ランニング大会100選」に選ばれています。

「今年こそ何かにチャレンジしたい」「健康づくりを始めたい」と思っている方にぴったりの本大会の魅力を、実行委員会事務局の小澤淳司さんに伺いました。



初回は2023年。健康、笑顔、
人とまちを繋ぐマラソン大会

ふくしまシティハーフマラソン
実行委員会事務局

おざわじゅんじさん

コースは100案以上検討し、で
きるだけ折り返しがないよう、景観
や安全性、走りやすさを総合的に考
慮して決めました。福島西道路から
見る吾妻山、渡利大橋から見る信夫
山の皆さんをはじめ多くの方に健康と
笑顔を届け、誰もが参加したくなる
大会を目指して、準備を始めました。

福島市の街並みや山並み 光、風を感じて走る極上コース

コースは100案以上検討し、で
きるだけ折り返しがないよう、景観
や安全性、走りやすさを総合的に考
慮して決めました。福島西道路から
見る吾妻山、渡利大橋から見る信夫
山の皆さんをはじめ多くの方に健康と
笑顔を届け、誰もが参加したくなる
大会を目指して、準備を始めました。

山、水質日本一の荒川、阿武隈川沿いの景観など、自然と街並みを感じられるコースは、きっと忘れられない体験になるはずです。少しあップ

ダウンもありますが、比較的平坦で走りやすいコースなので、自己ペースでも狙えると思います。制限時間は2時間50分とゆつたり。ビギナーの方には、コスプレや給水所での食などを楽しみながら走る方もいらっしゃいます。

**全国ランニング大会100選
2025大会は90・5点の高評価**

毎回感動するのが、スタート地点に立った時の皆さんの表情です。緊張と高揚が同居していて、「今日が特別な日になる」という気配が強烈に伝わってきます。

大会スローガンの「On your marks → 未来へ走れ、福島！」のOn your marksは、陸上競技のスタート時に使われる「位置について」という掛け声です。ランナーの皆さんのがストレスなくスタート地点に立てるよう、私たちも交通規制など関係機関との調整、地域の皆さんへの周知、ボランティア体制の充

途切れることのない応援と 温かなおもてなし

**2026大会は3キロ部門を新設
申し込みはお早めに**

毎回感動するのが、スタート地点に立った時の皆さんの表情です。緊張と高揚が同居していて、「今日が特別な日になる」という気配が強烈に伝わってきます。

大会スローガンの「On your marks → 未来へ走れ、福島！」のOn your marksは、陸上競技のスタート時に使われる「位置について」という掛け声です。ランナーの皆さんのがストレスなくスタート地点に立てるよう、私たちも交通規制など関係機関との調整、地域の皆さんへの周知、ボランティア体制の充

実など、丁寧に一つ一つ積み重ねて大会に臨みます。共感、協力、支援してくださる皆さんのおかげで、「全国ランニング大会100選」に選ばれる大会に育つてきています。

「この大会に参加するために、ずっと帰省していなかつた息子が孫を連れていって帰つてくるようになりました」

「マラソンをきっかけに初めて福島市へ。すっかり魅力にはまり、家族旅行で温泉に行つたりしています」

「桃狩りで二度目の福島を堪能しました」など、うれしい感想をいただきました。

一度に、マラソンが人と人、人とまちを繋いでいることを実感します。

大会の魅力は、やはり「途切れることのない応援」と「おもてなし」です。マラソンは自分との戦いなので、応援にすごく背中を押されるんです。2025年の大会は、企業・団体・学生の皆さんなど21のランナー応援隊や、市民の方々など約3,000人が沿道に連なり、太鼓やダンス、声援、手拍子でエールを送り続けてくださいました。また、メディアカルランナーに登録してハーフマラソンを完走したり、表彰の対象枠まで広げたりなど、バージョンアップして開催します。先着順です。

**2026大会は3キロ部門を新設
申し込みはお早めに**

来たる2026年の大会は、「ランニングクリニック」や「Beautyランクリニック」に参加した皆さんの「10キロはちょっと難しいかも」という声に応えて、中学生や初心者の方も参加しやすい「3キロ部門」を新設します。ほかにも暑さ対策や安全性を強化したり、参加賞の選択制を導入したり、表彰の対象枠（ハーフ・10キロ・3キロ）を8位まで広げたりなど、バージョンアップして開催します。先着順です。

毎回感動するのが、スタート地点に立った時の皆さんの表情です。緊張と高揚が同居していて、「今日が特別な日になる」という気配が強烈に伝わってきます。

大会スローガンの「On your marks → 未来へ走れ、福島！」のOn your marksは、陸上競技のスタート時に使われる「位置について」という掛け声です。ランナーの皆さんのがストレスなくスタート地点に立てるよう、私たちも交通規制など関係機関との調整、地域の皆さんへの周知、ボランティア体制の充

本大会の魅力は、やはり「途切れることのない応援」と「おもてなし」です。マラソンは自分との戦いなので、応援にすごく背中を押されるんです。2025年の大会は、企業・団体・学生の皆さんなど21のランナー応援隊や、市民の方々など約3,000人が沿道に連なり、太鼓やダンス、声援、手拍子でエールを送り続けてくださいました。また、メディアカルランナーに登録してハーフマラソンを完走したり、表彰の対象枠まで広げたりなど、バージョンアップして開催します。先着順です。



で、早めにお申し込みください。
また、沿道からの応援は、ランナーにとって大きな力となります。

「イブフェス」や「おもてなしスタジアム」は、ランナーでなくとも楽しめます！ゴール後の参加賞も福島市の魅力が詰まっています。これだけの団体やボランティアの皆さんのが参加して、ランナーを支える大会ってなかなかいいと思います。

「イブフェス」や「おもてなしスタジアム」は、ランナーでなくとも楽しめます！ゴール後の参加賞も福島市の魅力が詰まっています。これだけの団体やボランティアの皆さんのが参加して、ランナーを支える大会ってなかなかいいと思います。

*1 国内で開催されるランニング大会の中から、実際に参加したランナーの評価や大会レポートに基づいて選ばれる100大会のこと。
*2 医師・看護師・救急救命士の資格を持つ参加者が、レースに参加しながら救護活動や救護スタッフの補助を行う。
*3 福島市スポーツ振興公社で開催している豪華講師陣による目標別ランニング講座。

全国ランニング大会100撰

推し ポイント!!

推し1 1番の推しは、「あたたかいおもてなし!!!」



人の温かさが魅力の福島市らしい「応援」でランナーをもてなします！2025大会は、和太鼓やダンス隊などのランナー応援隊21団体と、市民の方々など約3,000人がランナーを応援！また、2026大会も福島市ならではの「食」で完走を後押しします！



推し2 「歓迎イベント」で福島を満喫！



大会前日は福島駅前のまちなか広場で「ふくしまシティハーフマラソン2026イブフェス（前日祭）」を開催！ゲストトークショーやミニランニングクリニック、飲食ブースで福島を満喫してください！大会当日は信夫ヶ丘球場で「おもてなしスタジアム」を開場。ゴール後のご褒美に、冷たい地ビールや福島の食を楽しんでください！

推し3 参加賞が選択制に!!

参加賞を3種類の中から1つ選ぶ選択制に変更！ⒶオリジナルTシャツ、Ⓑオリジナルナップザック、Ⓒオリジナルトートバッグ。

推し4 ペースメーカーを配置！

目標タイムでの完走達成をサポートするため、2026大会も設定タイムごとのペースメーカーを配置し、ペースマークを行います!!

初心者大歓迎!
3km部門の新設!

マラソン初心者もチャレンジしやすい、中学生以上を対象とした3km部門を新設！

推し5 「完走応援シャワー隊」が完走をサポート

暑さ対策として、給水の充実はもちろんのこと、全給水所に「かぶり水」を設置。また、今大会より新設する「完走応援シャワー隊」がランナーの完走を後押しします！

推し6 アスリートバスなどは事前発送

アスリートバス・計測タグ・参加賞などは事前郵送。当日受付がないため、ゆとりを持って参加できます。継続して大会に参加している方には、連続チャレンジ星☆をバスに表記。継続参加で多くの☆をゲットしましょう！

エントリー者対象
プレゼント抽選企画を実施！

エントリー者を対象に、福島市が誇る三名湯の一つ土湯温泉宿泊補助券1万円分を10名様に抽選でプレゼント！大会前後やフルーツの美味しい時期にぜひご使用ください！

飯坂温泉・高湯温泉も旅ランにおすすめ！

ゲストランナー



野口みづきさん
アテネオリンピック女子マラソン金メダリスト



川内優輝選手
あいおいニッセイ同和損保所属プロランナー

大会応援
サポーター

長谷川朋加さん
日本一走るアナウンサー



室伏杏花里さん
元実業団ランナー・モデル

詳しくは
こちら▼



ふくしまシティハーフマラソン2026

On Your Marks
～未来へ走れ、ふくしま～

開催日

2026年5月17日(日)

※雨天決行・荒天中止。

会場

誠電社WINDYスタジアム
(信夫ヶ丘競技場)

申し込み

2026年3月6日(金)まで

ランネット（インターネット）からエントリー

先着順のため、お早めにお申し込みください。

部門	対象年齢 (大会当時点)	定員	参加料
ハーフ マラソン	18歳以上 (高校生除く)	4,000人	7,000円
10km	15歳以上 (高校生以上)	800人	一般 5,000円 高校生 3,000円
3km	12歳以上 (中学生以上)	300人	一般 4,000円 高校生 2,500円 中学生 1,500円
2km ペアの部	小学生と その保護者	250組	1組 3,000円
1km チャレンジ 車いす	小学生以上	25人	一般 2,000円 高校生 1,500円 小・中学生 1,000円

ハーフコース(21.0975km)・10kmコース・3kmコース

AM8:25 START

AM8:00 START

AM8:00 START



ハーフコース 10kmコース 3kmコース

ハーフは日本陸上競技連盟公認コース(5kmごとの自動計測)。

中心市街地や山・川などの自然もしながら走る市内1周コースで、景色に飽きが来ません。

橋などのアップダウンもありますが、比較的平坦なコースです！



ふくしまの 魅 力 人

みりょくびと

魅

力
人

みんなにできることが自分にはできない…そう気づいたのは、社会人になってからだったと話すリトさん。自分と同じように悩んでいる人がいるのでは?とインターネットで検索する中で、発達障害というワードにたどり着きます。2018年、ADHD(注意欠陥/多動性障害)の診断をきっかけにリスタート。自分の特性を生かしながら暮らすべを試行錯誤する中で、葉っぱの切り絵に出合います。独学で作り始めSNSで発信すると「葉っぱのアクアリウム」が大反響。

2024年には、福島市に常設美術館がオープン。個展やトークショー、本の出版など、大活躍のリトさんをご紹介します。



Lito
@Happakirie



Instagram



葉っぱ切り絵アーティスト
リト@葉っぱ切り絵 さん

1986年生まれ、神奈川県出身。会社員の時にADHDの診断を受ける。2018年に退職しSNSで発信を始める。2020年に独学で始めた葉っぱの切り絵作品が注目を集め、テレビ・新聞・雑誌など国内外の数々のメディアで取り上げられる。2024年6月福島市に常設美術館「リトリーフアートミュージアム福島」がオープン。2025年2月に第3回「やなせたかし文化賞」大賞を受賞。作品集に『いつでも君のそばにいる 小さなちいさな優しい世界』『葉っぱ切り絵いきものずかん』などがある。



水性ペンで葉っぱの裏に下絵を描き、線に沿ってデザインナイフで切っていくリトさん

SNSの総フォロワー数が現在80万以上!というリトさん。自身の活動と切り離せないSNSでの発信は、自分と同じようにADHDで悩んでいる人たちが共感し、少しでも気が楽になってくれたらと始めたのがきっかけとのこと。

会社員以外の働き方を考える中で、思いついたのは、集中し過ぎてしまふ自分の特性を生かすことでした。「小学生の頃からテスト用紙の端っこなどに落書きしていたので、過集中を生かして紙いっぷぱいにボールペンで描いて色を塗つて、緻密な作品として発信したら面白いかも。もしもしたら仕事になるかも」と思ったのだそうです。しかし、現実は厳しかったと言います。「発達障害について



一枚の葉っぱに込めた物語が
感動と共感を呼び起こす
リトさんのリーフアート



「葉っぱのアクアリウム」などさまざまな作品が並ぶ常設美術館

て発信してきた人間が急に絵を描き始めて、「別にあなたの絵を見たいわけじゃないし…」みたいな感じで、フォロワー数もだんだん減ってきたんです。

独学で始めた葉っぱの切り絵が 2020年夏SNSで大反響

粘土細工や紙の切り絵などあれこれ試行錯誤する中で、2020年1月に出会ったのが、海外アーティストによる葉っぱを用いた切り絵でした。心奪われて、もともと「切り絵は細かい作業に没頭できる自分に向

く挑戦。1日1作品、SNSで発信その後、葉っぱの上に描く小さな物を福島に呼べる美術館にしたい

し続けることを自身に課しました。時は、おうち時間が増えたコロナ禍。返ってくるたくさんのコメントを大切に、作品のテーマや構図、写真の撮り方など、改善点を見いだしながら発信し続けていると、8カ月後の夏、突然「葉っぱのアクアリウム」が3万いいねの大反響。「うれしかったです。奇跡的に何かの歯車が噛み合った瞬間でした。試行錯誤しながらやってきたことが間違いじゃなかったと、確信が持てました」。

語は、カエルやウサギなどのキャラクターが固定化され、見る方が郷愁を感じたり想像の翼を広げたりできるよう、タイトルにも一層こだわるようになりました。個展やトーンながら発信し続けていると、8カ月後の夏、突然「葉っぱのアクアリウム」が3万いいねの大反響。「うれしかったです。奇跡的に何かの歯車が噛み合った瞬間でした。試行錯誤しながらやってきたことが間違いじゃなかったと、確信が持てました」。

した。また、目標の一つだった「海外に出たい」という気持ちにも変化が起きて、花火やお月見、餅つきなど、日本らしい文化や価値観を大事にするようになりました。美術館をもうと海外から人を呼べる場所にして、まだまだある日本の魅力と奥深さを知つてもらうのが、今の僕の生き方を知り『選択肢が増えた』『気持ちが楽になった』などの声をいただくことが多いです」。

常設美術館「リト リーフアート ミュージアム福島」は、福島市飯坂町の一角にあります。年中無休ですので、リトさんが紡ぎ出す葉っぱの切り絵の優しい世界と、飯坂温泉を楽しみにお出かけください。

て発信してきた人間が急に絵を描き始めて、「別にあなたの絵を見たいわけじゃないし…」みたいな感じで、フォロワー数もだんだん減ってきたんです。

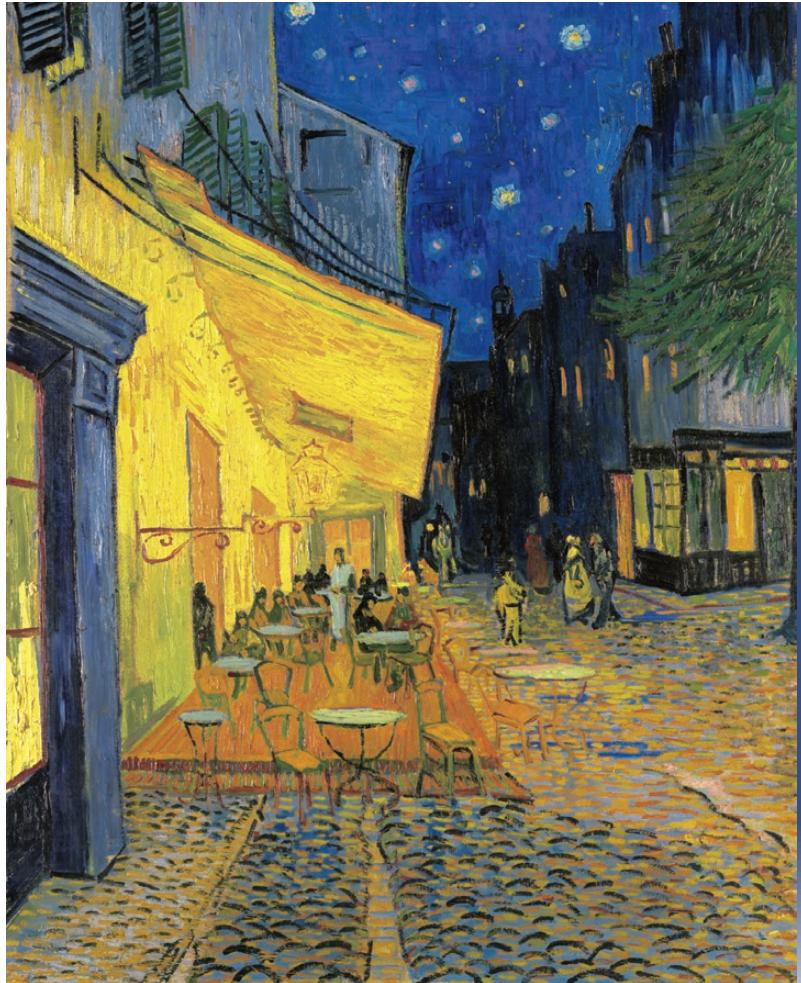
独学で始めた葉っぱの切り絵が
2020年夏SNSで大反響

粘土細工や紙の切り絵などあれこれ試行錯誤する中で、2020年1月に出会ったのが、海外アーティストによる葉っぱを用いた切り絵でした。心奪われて、もともと「切り絵は細かい作業に没頭できる自分に向

く挑戦。1日1作品、SNSで発信その後、葉っぱの上に描く小さな物を福島に呼べる美術館にしたい



リトリーフアート
ミュージアム福島
ホームページ



福島県政150周年・東日本大震災15年

大ゴッホ展

Grand van Gogh Exhibition

夜のカフェテラス

2026.2.21sat-5.IO sun

福島県立美術館
Fukushima Prefectural Museum of Art

開館時間 9:30~17:00(最終入館16:30)

休館日 月曜日(2/23・5/4は開館)、2/24

※会場には、一般来場者用の駐車場はありません。

福島市街の駐車場および公共交通機関をご利用ください。

		一般・ 大学生	福島県外 高校生	福島県外 小・中学生
前売券	平日 (~4/10)	2,500円	1,300円	1,000円
	土日・祝日、 4/14~	2,800円	1,400円	1,100円
観覧券	平日 (~4/10)	2,800円	1,400円	1,100円
	土日・祝日、 4/14~	3,000円	1,500円	1,200円

※福島県内高校生以下、障がい者(同伴1名含む)、未就学児は無料。

※前売券の販売期間は2月20日まで。

大ゴッホ展・福島展公式サイト



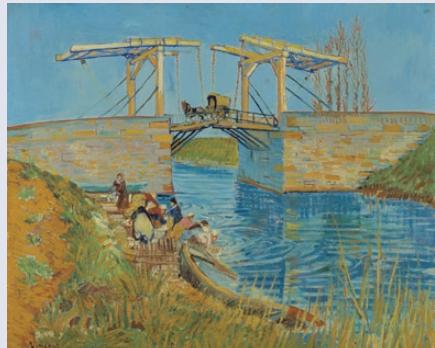
《夜のカフェテラス》21年ぶり、《アルルの跳ね橋》69年ぶりの来日

オランダに生まれたフィンセント・ファン・ゴッホは、大胆な色彩と力強い筆遣いで知られるポスト印象派の画家です。

大ゴッホ展では、クレラー＝ミュラー美術館所蔵の名作を2期に分けて紹介。モネやルノワールなどの作品も併せて展示し、ファン・ゴッホの人生と画業をたどります。

2027年 大ゴッホ展
アルルの跳ね橋

2027.6.19 sat
-9.26 sun



1《夜のカフェテラス(フォルム広場)》1888年9月16日頃、油彩/カンヴァス、80.7×65.3cm
2《自画像》1887年4-6月、油彩/厚紙、32.4×24cm
3《アルルの跳ね橋(ラングロワ橋)》1888年3月、油彩/カンヴァス、54×64cm

全てフィンセント・ファン・ゴッホ、クレラー＝ミュラー美術館蔵
© Collection Kröller-Müller Museum, Otterlo, the Netherlands.
Photography by Rik Klein Gotink

カメラを持って出かけたくなる
絶景撮影スポットをInstagramで発信中!

福島市の“ここにしかない絶景”を写真や動画でご紹介します。
写真好きの方向けに、カメラの設定なども公開しています。
ぜひフォロー、いいねしていただけると嬉しいです！



撮りたくなるふくしま
福島市広聴広報課

@fukushima_city_photo



周広聴広報課 TEL 024-525-3710

市民フォト・ふくしま夢つうしん

2026年1月1日発行

2026年1月号 No.63



編集発行 福島市広聴広報課

〒960-8601 福島市五老内町3-1
TEL 024-525-3710 FAX 024-536-9828
E-mail:kouhou@mail.city.fukushima.jp

ふくしま夢つうしん
バックナンバーは
市ホームページで！



福島市公式SNS

表紙紹介

リトリーフアートミュージアム福島
リトさんがナイフ1本で切り出す、葉っぱの中の小さな優しい世界は、子どもから大人まで楽しめるものばかり。常設でいつでも見られるのは、この美術館だけです。館内は撮影もOK。

※次号は2026年4月発行予定です。