



ふくしま夢っうしん

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、支える人も、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撰」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。



ふくしまシティハーフマラソン
実行委員会事務局
小澤 淳司 さん

初回は2023年。健康、笑顔、
人とまちを繋ぐマラソン大会

健脚の神様を祀る信夫山が見守るコースを走る「ふくしまシティハーフマラソン」は、2023年が初回です。コロナ禍にさまざまなイベントが自粛を余儀なくされる中、マラソンというスポーツを通して、市民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

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、ランナーでなくても楽しめるイベントです。ぜひ皆さんで福島市へお出かけください。



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。少しア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、自己ベストも狙えると思います。制限時間は2時間50分とゆったり。ビギナーの方でも十分完走できる設定です。中には、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やいます。

全国ランニング大会100撰
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。ランナーの皆さんがストレスなくスタート地点に立てるよう、私たちは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

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撰」に選ばれる大会に育ってきています。「この大会に参加するために、ずっと帰省していなかった息子が孫を連れて帰っ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ったりしています」「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く度に、マラソンが人と人、人となりを繋いでいることを実感します。

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、応援にすぐ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、メディカルランナーに登録してハー

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キロはちよつと難しいかも」という声にこたえて、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、パフォーマンスアップして開催します。先着順ですの

※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。

推しポイント!!

全国ランニング大会100撰

2025大会はランナー口コミ大会レポで「90.5点」の高評価をいただきました！

2026大会もランナーファーストで完走を全力サポートします！

★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！



★参加賞が選択制に!!

NEW

参加賞を3種類の中から1つ選ぶ選択制に変更！④オリジナルTシャツ、⑤オリジナルナップザック、⑥オリジナルトートバッグ。

★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、ペースメークを行います!!



★エントリー者対象プレゼント抽選企画を実施!

NEW



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



のぐち 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



かわうちゆうき 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



はせがわ ともか 長谷川朋加さん
日本一走るアナウンサー



むろふし あかり 室伏杏花里さん
元美団ランナー・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
RUNNET (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 (大会当日時点) | 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・川などの自然も感じながら走る市内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！

誠電社WINDY
スタジアム
FINISH



1kmコース(チャレンジ車いす)
2kmコース(ペアの部) AM8:05 START





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すべてを試行錯誤する中で、葉っぱの切り絵に出会います。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。



X



Instagram



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

過集中という自分の特性を生かしSNSで発信を始める

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、集中し過ぎてしまう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ぱいにボールペンで描いて色を塗って、緻密な作品として発信したら面白いかも。もしかしたら仕事になるかも」と思ったのだそうです。しかし、現実には厳しかったと言います。「発達障害につい



Lito @Happakirie

葉っぱ切り絵アーティスト

は 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。



一枚の葉っぱに込めた物語が感動と共感呼び起こす 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も、『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ましたんです」。

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いている」と思っていたのでさっそく挑戦。1日1作品、SNSで発信

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ないやなかったと、確信が持てました」。

もともと世界中の人も福島に呼べる美術館にしたい

その後、葉っぱの上に描く小さな物

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ったそうです。個展やトークショー、本の出版など、快進撃は今も続いています。「講演では、子育てで悩んでいた親御さんから、僕の生き方を知り『選択肢が増えた』『気持ちが増えた』などの声をいただくことが多いです」。

さらに生涯をかけての夢だったという常設美術館が2024年、福島市にオープン！本場に不思議としか言いようがないご縁と話すリトさん。「常設なので、海外から来る方いつでもご案内できるようになりま

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。美術館をもっ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ってもらうのが、今の僕の大きな目標です」。

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。リトさんが紡ぎ出す葉っぱの切り絵の優しい世界と、飯坂温泉を楽しむにお出かけください。



リトリーフアート
ミュージアム福島
ホームページ



大ゴッホ展

Grand van Gogh Exhibition

夜のカフェテラス

2026 2.21 sat - 5.10 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、いいねしていただくと嬉しいです!



撮りたくなるふくしま 📷
福島市広聴広報課
@fukushima_city_photo



関広聴広報課 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.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。