

# 翼の王国

ANA

A STAR ALLIANCE MEMBER ☆

7

特集

あの人の

東京散歩

第2特集

埼玉、秩父は

山も水も里もいい



# 希望の火を、 みんなの心へ。

2021年、3月25日からスタートした  
東京2020オリンピック聖火リレー。  
ギリシャ アテネから輸送したオリンピック聖火が、  
希望の火として、世界中を明るく照らしますように。

ANAとJALは、  
東京2020オリンピック聖火リレーサポーターングパートナーです。



ANA



JAPAN AIRLINES



Step 1  
ANA アプリを  
ダウンロード



Step 2  
翼の王国  
eライブラリを  
タップ



Step 3  
見たい号を選ぶ



バック  
ナンバーも  
見られます

Step 4  
全ページが  
ご覧になれます。  
お楽しみください。



いつでも、どこでも、  
どのデバイスでも、好きな時に  
「翼の王国」が楽しめます。

※ANA便にご搭乗のお客様でご希望の方には、コンパクトになった紙冊子版(A5サイズ)をお渡しします。



【「翼の王国」アンケートご協力をお願い】

今後のより良い誌面づくりのため、アンケートを実施しています。

QRコードよりご回答いただいた方の中から抽選でプレゼントを差し上げます。



## 016\_ 特集 東京

# あの人 の 東京散歩

旅人・文=haru. / TaiTan / 青葉市子  
写真=平野太呂 / 栗田萌瑛 / 阿部 健



## 038\_ 特集 埼玉

大奇王、和夫父は  
山よし川よし  
里もよし



文・絵=しまおまほ 写真=黄瀬麻以

## 今月の連載

007 \_ ごあいさつ

010 \_ あいにいきたい「なごむ」動物 日本ザーネン

写真・文=平林美紀

012 \_ グッドお湯♨️ハンティング〜美編〜 山梨県

文=岡田カーヤ

032 \_ TSUBASA's interview 池松壮亮

049 \_ そらとぶぬりえ

絵=fancomi

050 \_ Ready For Takeoff 奥原希望

053 \_ 旅でお土産にしたいもの 六花のつゆ

文=石田エリ 写真=福田喜一

056 \_ おべんとうの時間 志賀 裕さん

文=阿部直美 写真=阿部 了

062 \_ ふたつの絶景 ヒマラヤの山と谷

写真・文=阿部裕介

066 \_ お墨付きグルメ 横浜市南区編

文=せきしろ 写真=長野陽一

070 \_ 旅の道連れマンガ愛 行け! 稲中卓球部

文=ヒャダイン

074 \_ Tastes of JAPAN 沖縄県

文=井上英樹 写真=志津野 雷

078 \_ 今月のANAカレンダー 福岡県

080 \_ ANA TOMORROW

仲間の応援を力に泳ぎ切ります!

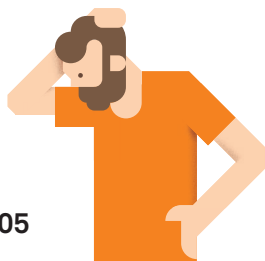
084 \_ ANA GROUP INFORMATION

ANAグループからのお知らせ

113 \_ SUDOKU

114 \_ 郵便飛行

115 \_ SUDOKUの答え







ひとには、翼がある。



夢をもてば、それは翼になる。

夢を追えば、それは広がる。

私たちの今が、

世界の誰かの翼になるはず。

そう信じている。

HELLO BLUE,  
HELLO FUTURE



Tokyo 2020 Official Airline Partner

全日本空輸株式会社  
代表取締役社長

平子 裕志



## ひまわりの季節

いつもANAをご利用いただき、誠にありがとうございます。

日本では梅雨が明ける頃から本格的な夏が始まります。真夏の花といえば「ひまわり」ですね。通った幼稚園の名前が「ひまわり幼稚園」、母によく連れて行ってもらった百貨店の紙袋のデザインがひまわりの花だったこともあり、知らず知らずのうちにひまわりは私の中にすり込まれていました。当時、夏空を背に灼熱の太陽と競うかのように咲き誇るひまわりの花を仰ぎ見ては逞し

さを感じたものです。今ではゴッホの「ひまわり」も葉加瀬太郎さんの「ひまわり」も大好きな絵であり音楽です。ANAグループは2004年、お客様を太陽になぞらえ、常に太陽に顔を向けるひまわりのような存在



ふるさと大分の百貨店の紙袋

でありたいという思いから、「あんしん、あったか、あかるく元気！」という言葉とともに今日に至っています。

そして7月14日は「ひまわりの日」。1977年に日本の気象衛星の初号機「ひまわり1号」が打ち上げられたことを記念して制定されました。現在はひまわり8号・9号が地上から約36000kmの赤道上空を地球の自転と同じ速度で回っています。気象衛星のおかげで天気予報だけでなく、台風やゲリラ豪雨といった気象災害にも備えることができるようになり、航空機の運航にはなくてはならない存在です。航空会社にとって気象衛星と並んで重要な人工衛星が航空機の航法にも利用されている測位衛星です。ある場所に行きたいと思った時スマートフォンでアプリを開いて目的地を指定し、やってきた車に乗った経験をお持ちの方がいらっしゃると思います。これは測位衛星が発する信号で位置測定が可能になったことによる配車サービスです。この新しいサービスが台頭してくると次に「MaaS」が登場します。MaaSは「サービスとしての移動手段」という意味で、既にサービスとして提供されているタクシー・電車・航空・配車サービスなど様々な交通手段を組み合わせ、スマートフォンなどから一括で手配と決済ができるようにしたものです。ANAはオープンプラットフォーム上で2種類のMaaSを開始しています。「空港アクセスナビ」は、ご希望のスケジュールや条件に合わせ、ANA便のご予約前でも地上交通を組み合わせた経路をご案内し、ご旅行やご出張の計画



をサポートいたします。「Universal MaaS」は、介助等が必要で移動にご不安のあるお客様でも、快適にストレスなく移動できるようにするサービスです。

MaaSは次世代移動サービスといわれています。あらゆる交通機関のサービスが有機的に統合され、ゆくゆくは暮らしに豊かさをもたらす街づくりとの連携が期待されています。因みにMaaSに欠かせないタクシーの発祥の地はロンドン。伝統的なタクシー「ブラックキャブ」の運転手は、1000以上の通りの名前や400以上のホテルの名前などのロンドンに関する知識を覚えておかねばならないそうです。彼らは胸に着けている「グリーンバッジ」を誇りとし、ナビ全盛の今でもロンドンではなくてはならない存在です。彼らのような職人氣質の人財とMaaSが高度に融合する社会こそ、私たちが待ち望んでいる未来のような気がしています。次回のご搭乗も心からお待ちしております。



にっこりしてー



あいにいきたい

「なごむ」

動物

第

04

回

# 日本ザーネン

くじらぐうていもく  
【鯨偶蹄目ウシ科】

性格：好奇心が強くひとなつこい

チャームポイント：笑っているような口元

北海道・清水町 十勝千年の森



写真・文＝平林美紀

# \ はい、チーズ！ /



## 【 日本ザーネン 】

「日本ザーネン」は、スイス原産のザーネンという品種のヤギを、日本で飼いやすいように品種改良した乳用種のヤギです。体高は観光牧場などでおなじみのシバヤギよりも大きく、仔ヤギを産んだ母ヤギから1日に約1.5～2リットルのミルクを搾ることができます。『十勝千年の森』では「シェーブル」と呼ばれるヤギチーズを作るために、現在約80頭の日本ザーネンを飼育しており、草原で仲間とのんびりと過ごす幸せ顔のヤギたちのいる、のどかな風景を見ることができます。





illustrations: Natsuki Suyama

# グッドお湯 ♪ ハンティング【美編】

文= 養生家・岡田カーヤ



第4回 山梨県

□ NAME

## ほったらかし温泉



人里離れた山の上。日の出の1時間前から営業している『ほったらかし温泉』は、甲府盆地と山々を望む絶景の湯。がんばって早起きをして湯に浸かり、朝日を浴びてリフレッシュしよう。

□ ADDRESS

山梨県山梨市矢坪1669-18 tel. 0553-23-1526



**夜** 明け前。車を飛ばして辿り着いた『ほったらかし温泉』の広々とした湯船に浸かっていたら、いつの間にか1時間が経っていた。普段はこんなに長時間温泉に入っていないが、この湯は40度前後と絶妙な温度で、すべすべとやわらかな肌触り。いつまでも浸かっていたくなるほど心地がいいのだ。さらに、甲府盆地の奥に見える山々の向こうに太陽が昇っていく様子を、温泉で体も心もほどけきった状態で眺められるという最高のシチュエーション。うっとりしないはずがない。

## やわらかな湯と朝日を浴び、 お肌も心もうるうるピカピカ

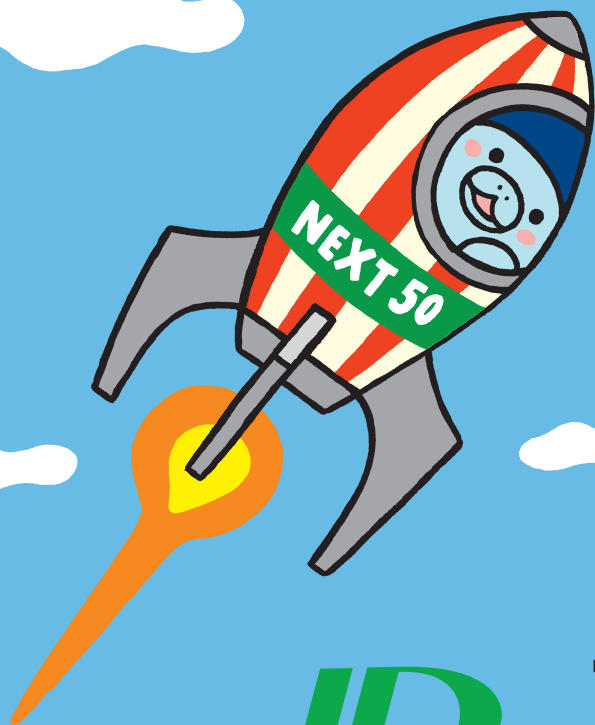
**朝** 日を浴びると“幸せホルモン”セロトニンが分泌されるというけれど、山の稜線が明るくなってまばゆい光に包まれると、湯に浸かるみんなの顔もピカピカに輝いて見えた。長湯をしたらすっかり腹ぺこ。この温泉の名物の朝ごはんを頬張っていたら、雲の合間から富士山が顔を覗かせた。



↑ ライター／サクセス奏者。日々、体の内外からの養生を研究している。

**DX**を加速させる

**ID**マルチクラウド



IDホールディングス HP



ID HP

**ID** GROUP

株式  
会社 **ID**ホールディングス

株式  
会社 インフォメーション・ディベロプメント

イメージキャラクター：  
アメリカンマナティのマナちゃん

〒102-0076 東京都千代田区五番町 12-1 番町会館



さあ、新しい思い出を  
予約しよう。



夏休みの国内航空券も、  
ツアーも、早いとおトク！

**ANA**

**ANA**

Inspiration of JAPAN

A STAR ALLIANCE MEMBER



# あの人 の 東京 散歩

散歩つてたのしい。知らない街を歩くのも、  
馴染みのある街を歩くのもいい。  
味な店、なんだか惹かれる小さな路地、  
ふだんは通り過ぎてしまう景色に出合える。  
東京散歩で、東京の日常を発見。  
あの人、の東京散歩をのぞいてみました。



旅人= haru.

代々木上原 → 下北沢


旅人= TaiTan

六本木 → 麻布十番 → 広尾

旅人= 青葉市子

城南島 → 蒲田





天気もいいし、  
歩いて行こう

写真 = 栗田萌瑛



代々木上原 → 下北沢散歩

# 気分は探検隊。 変化とそのままだが混在する街

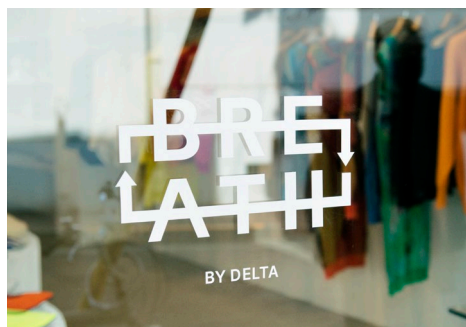
旅人・文＝

haru.

写真＝ 平野太呂

haru.

インディペンデントマガジン『HIGH(er)magazine』編集長。アーティスト。



人権と環境に  
配慮されたものだけ

10:00

⋮

📍 BREATH BY DELTA

東京都渋谷区上原1-33-16 tel. 03-3485-0933

ここに来ると毎回気持ちがキュッと引き締まって、ファッションの楽しさを思い出す。今回は服にも地球にも優しい洗剤をお試し。

# 12:00 ... ♪ タイのごはん。ラークパクチャー

東京都世田谷区代沢5-6-14 前田ビル2F

tel. 03-5432-9224

雑誌と一緒に作っていたメンバーがバイトをしていたお店。  
会議もここで。どれも美味しいけれど、私のお気に入り  
はグリーンカレーとデザートのココナッツアイス。

マイルドなのに  
ちゃんと辛い、を頬張る



「私、今もしかして理想の街にいる？」。この辺りをあてもなくのんびり歩いていると、思わずそんな気持ちにさせられる。小さな路地に連なる昔ながらの家や商店街、その中に比較的ひっそりと、でも存在感たっぷりに点在しているセンスのいい本屋やセレクトショップ。教会やモスクもあって、一瞬どこにいるのかわからなくなる瞬間すらある。天気や自分のコンディションで目にとまる景色が変わるのも面白い。まったく異なるものが絶妙なバランスを保って共存しているこのフュージョン具合が、私にはとても居心地がいい。バッハからK-popまで入っている、→ →

あの、今日から  
ここに住みたいです

13:30

⋮

## 📍 本屋B&B

東京都世田谷区代田2-36-15  
BONUS TRACK 2F  
tel. 03-6450-8272

移転してから足が遠のいていた『B&B』。カーテンの間から午後の光が差し込む店内の居心地は最高で、もうずっといられちゃいそう。フェミニズムに関する書籍もさすがの取り揃え。







私が散歩中によく聴くプレイリストとも相性ばっちりだ。

2年ほど前に大学を卒業して本格的に仕事をするようになってから、一人でいる時間が前よりもずっと大切になった。最初からすべて思いどおりになんていなくて、ゆっくりと時間をかけて本当に自分の心や身体が満ちるものを探していきたい。街も、仕事も、人間関係だってそう。本日の散歩では、そんなことを考えましたとさ。

15:30  
:

### 📍 本の読める店 fuzkue

東京都世田谷区代田2-36-14  
(BONUS TRACK内)

『B&B』のすぐ近く。青空の下で美味しいコーヒーを飲みながら本が読めるなんて、このうえない幸せでは？ 読み終わったら、また隣の『B&B』へ。永遠ループ……。

本とコーヒーと青空。  
他に何がいる？



ROPPONGI ROPPONGI

# 六本木 B-SIDE 探訪

六本木 ↓ 麻布十番 ↓ 広尾散歩

旅人・文 //

TaïT'an

写真 // 栗田萌瑛





## 12:30 ... ④ 六本木交差点

六本木駅から出ると、目の前に広がるのがこの大きな交差点。六本木の“心臓”として、人々をさまざまな方角へ送り届ける。

港区迷宮の入り口へ  
ようこそ

たい焼きが  
おすすめ

13:00  
:

## ④ 麻布十番商店街

浪花家総本店

東京都港区麻布十番1-8-14

tel. 03-3583-4975

麻布十番商店街には古くからの和菓子店や玩具店、喫茶店が立ち並ぶ。歩いているだけで心が軽くなるはず。私は、『浪花家総本店』のたい焼きがおすすめ。



六本木の喧騒を離れ、  
気の巡りを味わう







## 六本木には、

無数の顔がある。華美な夜景、  
活気余る盛り場、不夜城のよう  
なビル群。ITバブルに端を発して  
つくられた六本木の印象は未だ  
に色濃く、港区の管制塔たる東  
京タワーの夜光は、特定の人々  
を強烈に惹きつけ続けている。



# 15:00 ...

📍 広尾湯

東京都渋谷区広尾5-4-16 tel. 03-3473-0624

六本木、麻布と巡って、最後に行きたいのはやっぱり銭湯。2017年にリニューアルされた『広尾湯』で、体の疲れを芯からほぐしてゆく。

街歩きの疲れは、  
風呂でととのえる

ジェットバス(立)  
深さ95cm





# 16:30

⋮

## 📍 The Pizza Tokyo 広尾

東京都渋谷区広尾5-3-16 tel. 03-5860-2242

風呂から上がると、少し腹が減った。そんな時はピザとレモネードに限る。体をきれいにしたばかりなんて気にせず、ピザに敬意をもって豪快に食らいましょう。

風呂上がりの小腹を、  
ピザで満たす



→ → ところが、ひとたびこの街に深く潜れば、そうしたイメージがほんの表層でしかないことがわかるだろう。多国籍の人々が交差する六本木では、多様な文化がひしめき合っている。その様は確かに雑多ではあるが、同時に均質化を拒否する豊かさの現れともいえ、私には美しく思える。あるいは麻布十番まで足を延ばしてみれば、どうだ。古来、豪家たちが洗練させてきた“気の巡り”に触れることができるだろう。多文化を楽しめる中心地とは異なり、ここでは歴史の重量をじっと味わう心地よさがある。ことほどさように、徒歩10分圏内にこれほど別空間が隣接しているエリアは珍しい。多層な魅力に満ちた六本木を歩けば、必ずあなたもこの街の虜になるはずだ。





東京の中のトルコは  
ここですか？

代々木上原 → 下北沢散歩

📍 東京ジャーミイ 東京都渋谷区大山町1-19 tel. 03-5790-0760

モスクで厳かな気持ちになったあとは、ハラルマーケットでドライイチジクを購入。次はいつ行けるかな、と遠くの国に思いを馳せる。





ここはアルプス？  
いや広尾

六本木 → 麻布十番 → 広尾散歩

## 📍 広尾湯

浴室の扉を開くと目に飛び込んでくるこの壁画。スイス？ ドイツ？ ご主人に聞いたけれど、「どこなんだろうね」とのこと。

城南島 ↓ 蒲田散歩

# 空や海に想いを馳せて

旅人・文 II

青葉市子

写真 II 阿部健







裸足はやっぱり  
いいですね



青葉市子 音楽家。ソロ活動や様々なミュージシャンとの  
コラボレーションなど多岐にわたって活躍。

## 9:00 ... ④ 城南島海浜公園

東京都大田区城南島 4-2-2 tel. 03-3799-6402

飛び立ってゆく飛行機たち。手を振っていると、一羽の鳥が羽ばたいていきました。空を飛びいろいろな場所へ行けるのは、昔の人が、夢を強く持って叶えてくれたおかげですね。

空も

海も



## 10:30 ... ④ 羽田神社

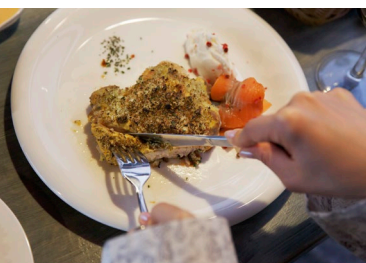
東京都大田区本羽田 3-9-12 tel. 03-3741-0023

羽田神社という名から空の神様を連想しましたが、海の神様がまつられています。御神輿の担ぎ手が多く、特に夏のお祭りは盛り上がるそうです。



# 小さな貝殻を

手のひらに載せ眺めていると、  
ゆっくりと、文字のような、声の  
ような、輪郭のないメッセージが聞こえてきます。海からやってきた  
お便りだと思って、海底の世界や遠くの島に想いを馳せていると、  
ふと、懐かしい感覚に出会いました。胸のあたりに充満する、柔ら  
かく温かく、深い呼吸のリズム。この貝殻たちは、外界の海ではな  
く、私自身の海から届いたものなのかもしれません。遠くに想いを  
馳せるほど、近いところで響き、震えるものがあります。創作を続  
ける喜びが散らばっているこの世界に想いを馳せ、大田区の東端に  
ある公園を後にしました。さて本羽田へ足を踏み出して、羽田神社 → →



## 12:00

⋮

### 📍 ロンドンバスキッチン

東京都大田区大森北1-16-9  
tel. 03-6404-9758

ビルの路地、急に現れる真っ赤なロンドンバス。優しい店主に案内され2階へ上ると、チャップリンやビートルズの写真が飾ってあります。お料理がていねいでとてもおいしかったです。

窓の外に  
ビッグベンを浮かべて





→ → にお参りです。飛行機が描かれた  
絵馬に願いを込めました。ランチ  
は大森の『ロンドンバスキッチン』  
へ。バスの中へ入ると、演奏で訪  
れた時の英国の曇り空や、耳を撫  
でる異国の言葉のメロディが。散  
歩の終わりに蒲田の『珈琲 琵琶湖』  
でブルーハワイを覗くと、波照間  
島のどこまでも透きとおったニシ  
浜を思い出すことができました。

14:15

：

📍 珈琲 琵琶湖

東京都大田区蒲田2-4-7

tel. 03-3739-4986

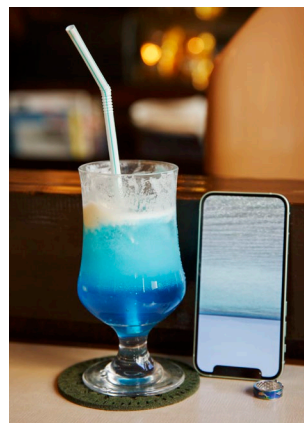
運ばれてきたブルーハワイフロートに、わあっと声が出ました。波照間島で見た美しいニシ浜がそこにあったからです。記憶を漂いながら、創作の種が芽吹くまでゆっくりと過ごしました。



## 東京への翼

東京都へは各地からANA便で  
羽田空港へ。

※運航状況は変更になる可能性がございます。  
最新の情報はANAウェブサイトをご確認ください。





旅としごとのQ&A

TSUBASA's  
interview

雲のむこう

文= 木内アキ

写真= 松岡一哲

ヘアメイク= FUJIU JIMI

池松  
壮亮



旅に出るといつの間にか  
映画のことを考えている。

見たことのない場所、知らない人たち。

いつもの日々から抜け出した  
まっさらな感動を見つけるたび  
芝居に、映画に繋がたいと  
思いが湧いてくる。



— 池松さんは、どんな旅をするのが好きですか。

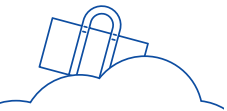
僕にとって、旅と切り離せないのが映画との関係です。目的地を映画にまつわる場所にすることもありますし、旅先で心が動く体験をしたら、「映画の題材にできるかも」とつい考えてしまう。仕事の合間に旅することもあり、以前『映画 夜空はいつでも最高密度の青色だ』でベルリン国際映画祭に参加したときは、石井裕也監督と一緒にポーランドまで足を延ばし、アウシュビッツの強制収容所跡にある博物館を見てきました。時代は違えど、僕らと同じ“人間”が行った歴史です。プライベートの時間ではありましたが、そのとき湧いた感情をこれからの生き

方にどう刷り込ませられるのだろう、という思いが頭を離れませんでした。「目的のない旅をしてみたい」という夢もあるのですが、きっとそんな旅でも、映画やお芝居のことを考えているような気がします。

### — 愛用品ほか、旅のワードローブについて教えてください。

旅のときに着るのを躊躇するような服は買わないので、旅先での服装も普段と変わらず、着心地のいい服で過ごすことがほとんどです。身に着ける物で気分を変えよう、と思っていた時もありましたが、今は自分が一番フラットな気持ちでいられる服を好みます。理想は限りなく手ぶらに近い旅なので、荷物も少なめです。

## 「言葉が通じないから、自由に、純粹になる」



### — 旅の喜びを感じるのは、どんな瞬間ですか。

見たことのない場所に行って、知らない人たちと出会うと、“いつもの人生”という循環から自由になる感覚があります。特に言葉が通じない国で誰かとコミュニケーションを取ろうとすると、どうしたって身振り手振り、カタコトの下手な英語を武器にして、純粹に、自分のありのままの気持ちに素直になって振る舞わないことには伝わりません。そういうまっさらな気持ちで、一生懸命に心の言葉を使って気持ちが繋がれた瞬間の記憶一つひとつが、僕にとって宝物です。

「本当は、  
目的のない旅を  
してみたい」





## — 忘れられない旅の思い出を教えてください。

映画『アジアの天使』の撮影で韓国に滞在したのですが、作品同様に、現場もまるでロードムービーのようでした。韓国の撮影では日本のようなお弁当ではなく、近くの食堂を貸し切り、出演者もスタッフも全員で温かい食事を囲むんです。その雰囲気がとても良く、新鮮で。共演者のひとり、キム・ミンジェさんは大変優れた韓国の俳優さんですが、あまりに気さくで、英語も日本語も話せないのに「飲みに行こう!」と毎晩声をかけられました。文化の違いはありますが、日本から距離も近く、顔も言葉も似ています。国や歴史、言葉の壁を超えて家族の姿を見つめ

るのが作品のテーマですが、僕自身もそういう隔たりを越えて映画を愛するもの同士、同じ空の下で乾杯しながら繋がっていく、かけがえない時間を過ごしました。

## — 俳優として、 やりがいを感じる瞬間は?

30歳という節目でもあった昨年は日本の現場を離れて、初めてアジア発の作品だけに取り組みました。国同士の行き来はしづらくなりましたが、コロナ禍という痛みを世界が共有し、「誰もが同じ」と感じたことは、私たちに想像力を与えてくれたと思います。常々、映画は言葉を超える共通言語だと信じています。俳優として人が繋がりが合う力に少しでもなれたら嬉しいです。

「国や歴史、  
言葉の壁を超えて  
繋がる」



## — これからの目標を教えてください。

アジアと日本を行き来し、国を超えて仕事をする魅力を改めて感じました。これからも海外の仕事には積極的に取り組んでいきたいです。旅をして、人と出会い、何かに感動し、その記憶を映画という形で共有する。これからもそのことを真摯に考えていきたいと思います。



「映画は、  
世界共通言語だと  
信じています」

## 池松壮亮

いけまつ・そうすけ／1990年生まれ。福岡県出身。俳優。10歳より子役活動を始め、2003年『ラスト・サムライ』で映画初出演。俳優活動を本格化させた2013年以降は多彩な映画やドラマに出演、日本アカデミー賞をはじめ受賞歴は多岐にわたる。現在は最新主演映画『アジアの天使』が7月2日（金）より全国公開。

### 『アジアの天使』

日本と韓国、心に傷を持つ2つの家族がソウルで出会い、新しい家族の姿を模索する人間ドラマ。「誰かが引いた国境という線を越え、言葉の違いを超え、人と人とが家族になる普遍的な物語です」（池松さん）。



(c)2021 The Asian Angel Film Partners

## 特集

大奇王、秩父は

山よし

水よし

里もよし

秩父の地に着くと、呼ばれるように山へ向かった。

すると山では水に出会い、水を辿ると里に出た。

里で秩父の恵みをいただいていると、そこにも水があり、

山がわたしたちを見下ろしている。

自然に抱かれ、思いのままに旅をしてみた。

文＝ しまおまほ 写真＝ 黄瀬麻以





「ばんび号」に  
乗っていこ～

ばんび

足元に

コンクリート階段は  
お持ち下さい

乗客の安全  
のために

ばんびのりば

7分間隔でお待ちください





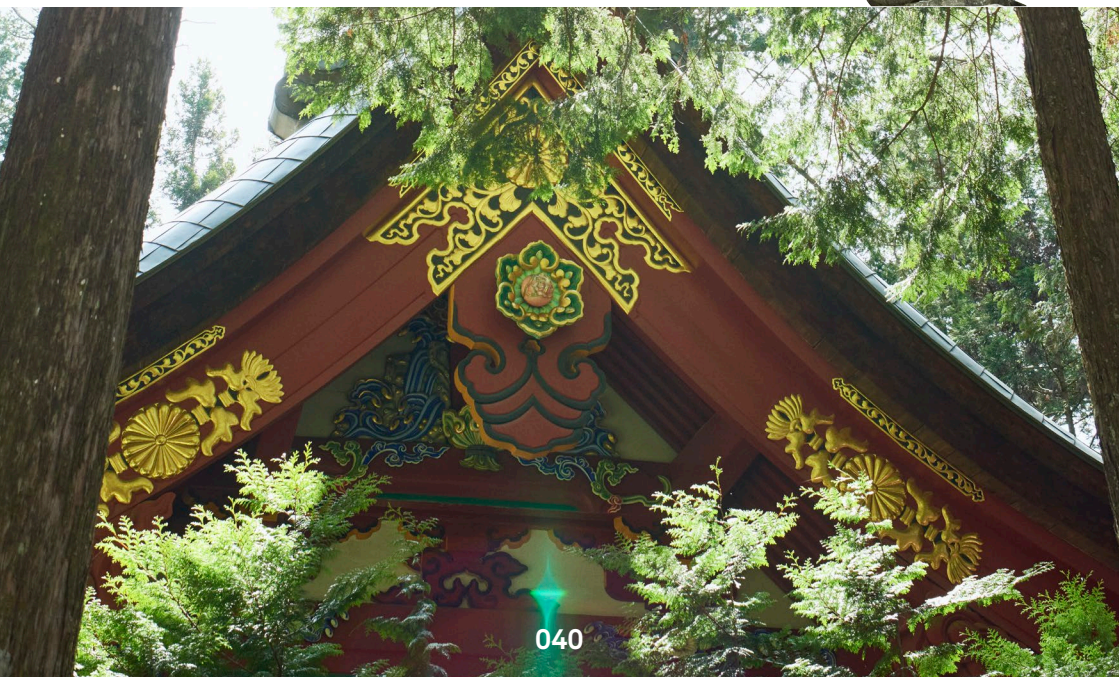
## 宝登山ロープウェイ

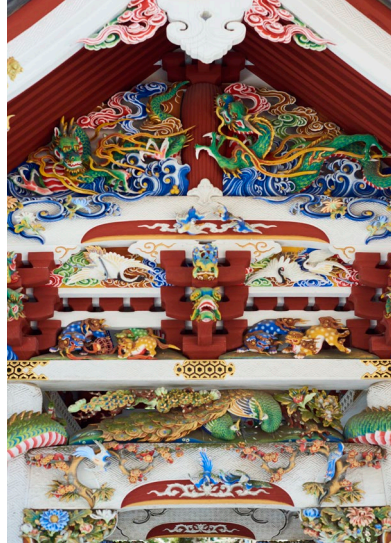
宝登山<sup>ほどさん</sup>ロープウェイは2台のゴンドラ「ばんび号」と「もんきー号」が山麓駅と山頂駅をつるべ式に往復している。山頂駅から徒歩約7分の『宝登山小動物公園』も人気。

埼玉県秩父郡長瀬町長瀬1766-1  
tel. 0494-66-0258

山 かわいいね

狛犬ではなく、  
オオカミですよ

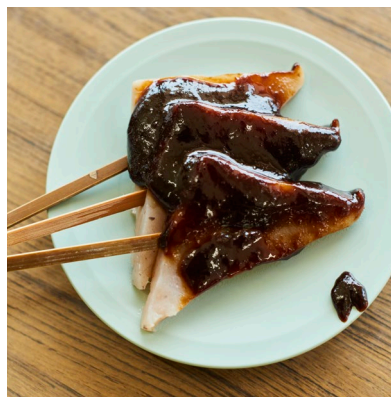




## 三峰神社

やまとたけるのみこと いざなぎのみこと  
日本武尊により伊弉諾尊と  
いざなみのみこと  
伊弉册尊が祀られたのが始まり。山犬(オオカミ)が神の使いであり、数か所に御神犬像が鎮座する。参道の茶屋『大島屋』のみそおでんで一息。

埼玉県秩父市三峰298-1  
tel. 0494-55-0241



## 大きな御神木に癒される

「ばんび号」がゆっくりと動き出した。斜め下へ流れていく景色。目を凝らして林の中に野生動物を探してみたけれど、小さな鳥がピピッと2羽飛んだだけだった。制服を着た乗務員の女性が乗降ドアの前で俯きがちに到着を待つ。ひとり座席で前屈みに手を組む男性は頂上で散歩をするのかな？ ロープウェイの中の、たった数分間の運命共同体。どこか懐かしさが漂うロープウェイに山の上まで運ばれていく。

山頂では墨で描かれた手作りの看板が連なる山々の名前を教えてくれた。両神山、甲武信ヶ岳、白石山……、稜線を指でなぞってみる。

雲取山の登山口には『三峰神社』がある。「三峰」の名は美しく連なる雲取山、白岩山、妙法ヶ岳の峯から。ザッザッザッ……、参拝者が小石を踏みしめる音がアチコチから聞こえた。こちらを見据える御神犬像の脇を抜けると樹齢800年の重忠杉。御神木に触れる自分の手が、まるで赤ん坊のように感じられた。

みそおでん  
食べよっかな





# 三峯神社の 御神木

高さは約50m、幹の周り  
は6m以上あるという御神  
木。その迫力に圧倒されな  
がら、しばし幹に手を当て  
て深呼吸。小さな虫になっ  
て神木に抱かれたような気  
分になった。








## 大除沢 不動滝

急勾配の山道を進むと、轟く水の音と共に姿を現した大除沢不動滝。岩に緑濃く生じた苔がしぶきを浴びて、鮮やかに輝いていた。清らかな空気が身体に入ってくるのがわかる。





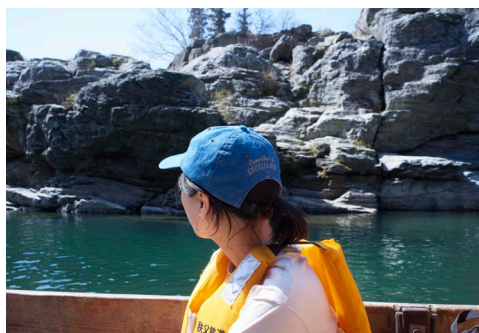
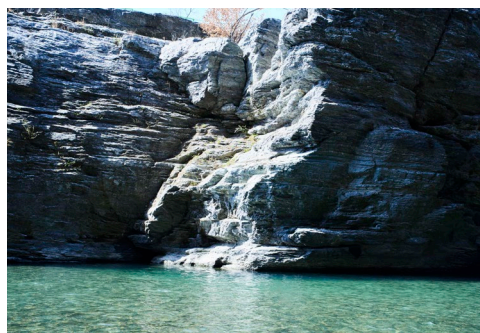
ゆっくり  
行きましょう

## 長瀬 ラインくだリ

春は花見、夏は水遊び、秋には紅葉、冬はこたつ舟……。四季それぞれに楽しみがある長瀬<sup>ながとろ</sup>ラインくだリ。コースは2つ。どちらのコースも急流エリアがあるという。見渡す限りの岩畳も絶景。

埼玉県秩父郡長瀬町  
長瀬489-2  
tel. 0494-66-0950





## 舟にゆられていこう

秩父にいと、どこからともなく水に呼ばれる。チョロチョロ……、ピチャピチャ……、ザーツ……。近づけばそこには川があり、滝があり、ダム、湧水、酒、氷もある。

荒川を下る長瀬ラインくだり。長瀬溪谷の名勝天然記念物、岩畳の間を小さな舟で抜けていく。岩の隙間に咲く白い花が、川の流れに揺られるわたしたちを見ていた。トンビも泳ぐように青い空を自由に飛び回っている。

大除沢不動滝へ向かう途中にも、荒川を見つけた。吊り橋から見下ろす荒川。ここで見る荒川はラインくだりの風情よりも、野性味でいっぱい。岩がゴロゴロ、緑も濃い。そして、せせらぎのさらに奥から、不動滝のゴォーッという唸りのような轟音が呼ぶのだ。なんだか急かされているような気がして、足を速めた。

水を訪ねているうちに、里で「水がお客様を呼んでくれている」という<sup>あらきこうせん</sup>『新木鉾泉』の女将さんと出会った。

秩父名物  
豚みそ丼！



秩父の  
天然氷！

## 阿左美冷蔵 金崎本店

こんもりとしたかき氷の山は秩父の山麓の一部にも見える。天然氷にかける天然シロップ。口の中が甘くて冷た〜くなったら、最後に付け合わせの梅干しでシャキッ！ と。

埼玉県秩父郡皆野町  
金崎27-1  
tel. 0494-62-1119





# 農家屋敷 宮本家

夕食前に蔵を改造した『蔵BAR』にて自家製の薬膳酒を頂く。元・力士の当主自慢の地元産食材にこだわったちゃんこ鍋はお腹が膨れてもまた食べたくなる美味しさ。

埼玉県秩父郡小鹿野町  
長留510  
tel. 0494-75-4060





# も いいね

## 気づけば水を 巡っていたみたい

『新木鉱泉』があえて温泉を名乗らず「鉱泉」の名を貫くのは、宿を江戸時代から続けられた水への感謝があるからという。「入ってみるのが一番」と女将さん。

トロリとした鉱泉が裸のわたしたちを包み込んだ。そして、15度の冷たい鉱泉水風呂に、とぶん。鉱泉の成分が身体の芯までジワジワと痺れるように沁み込んでいくのがわかった。そしてまた湯船と水風呂の樽を行き来する。

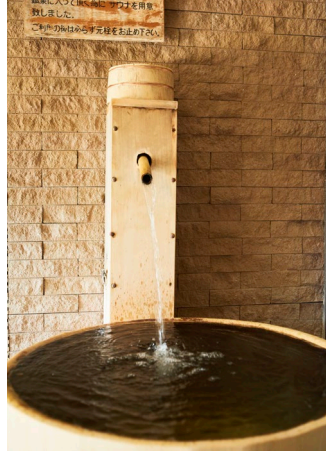
夜は『農家屋敷 宮本家』で秩父の恵みを頂く。もちろん、お供のワインも秩父産。身にも心にも秩父がいき渡ったら、後は、布団に入って電気を消すだけなのだ。



### 秩父への翼

埼玉県へは各地からANA便で  
羽田・成田空港へ。

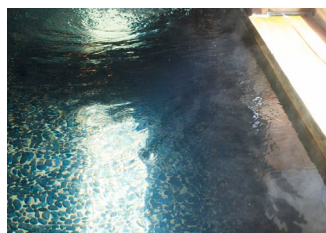
※運航状況は変更になる可能性がございます。  
最新の情報はANAウェブサイトをご確認ください。



## 新木 鉱泉

秩父七湯で最古の歴史をもつ『新木鉱泉』。源泉温度15度の水風呂とあつ湯を交互に入浴するのが女将のおすすめ。ツルリとした肌触りが癖になりそうな、単純硫黄冷鉱泉。

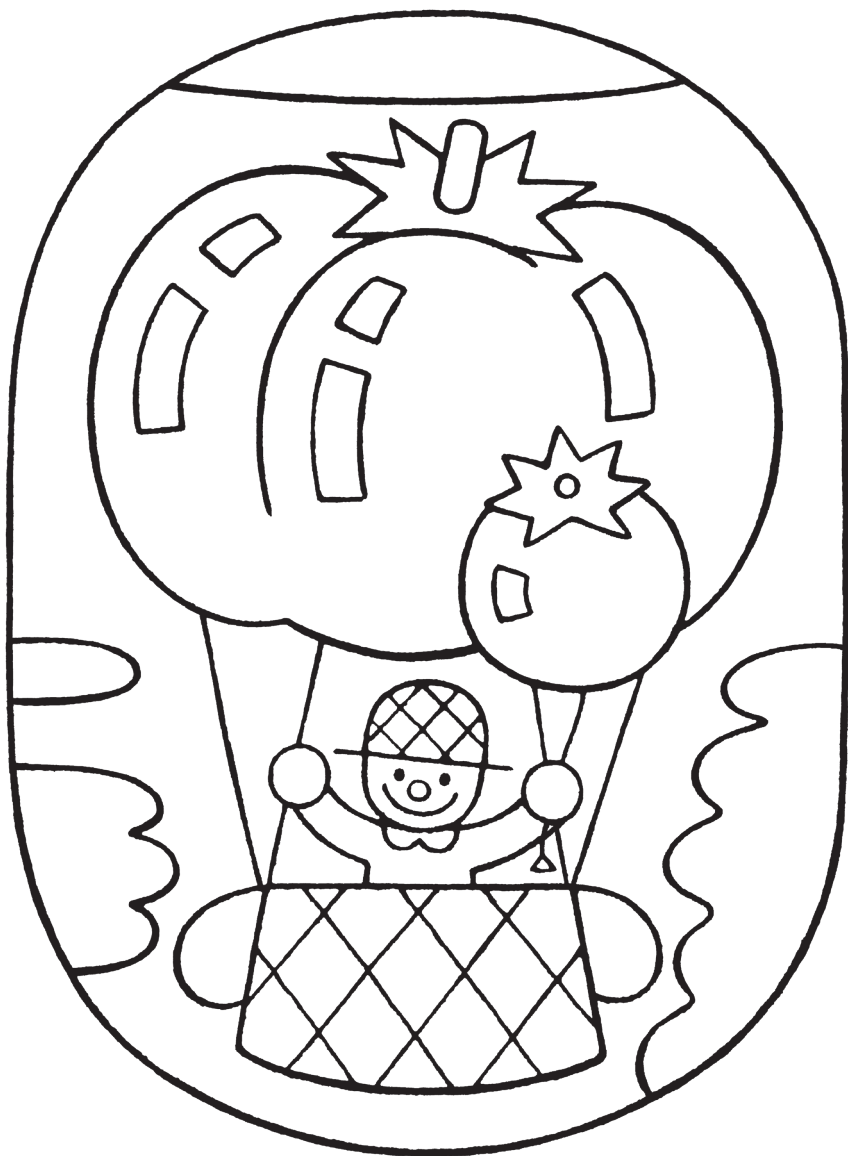
埼玉県秩父市山田1538  
tel. 0494-23-2641



# そらとぶぬりえ

※ご自身のデバイスでスクリーンショットを撮ってお楽しみください

おいしそうなトマトのききゅうがうかんでいました



まどをあけたらそこには？

え・fancomi

## Ready For Takeoff

～ 私にチカラを与える言葉 ～

どんな時も、新しい明日を目指して。世界で羽ばたくアスリートが語る名言集



プロバドミントン選手

奥原希望



## 「奥原なら、大丈夫」

リオデジャネイロ大会の選考レース直前にケガをした時も。コロナ禍で無力感に襲われた時も。奥原希望選手は、自分以上に自分の未来と可能性を信じる人たちに力をもらってきたと語る。

「自分では可能性ゼロと思った時も、周りが『奥原なら、できる』『大丈夫』と言い続けてくれて。何を根拠にって、その時は心の中でツッコんでいたのですが、結局、みんなが言ってくれたそのシンプルな言葉が私の支えになりました」奥原選手が「真っ暗だった」という2019年もしかり。出場したすべての国際大会で決勝に進むも、優勝に手が届かない。自身の短所ばかりが目につき、負け癖がつくのではと不安にさいなまれ、メディアや周囲の言葉に傷ついた。

そんな中、ある助言が奥原選手の心に届く。強みはフットワークであり、全大会決勝進出は実力向上の証拠だ――。長所をきちんと評価し、結果をポジティブに捉える思考を受け入れたことで、暗闇に光が差した。

「長所を理解しておくことが、厳しい状況でも自分を信じて前に進む勇氣や力になります。その気づきのきっかけとなったのが『奥原なら、大丈夫』という言葉でした。」



おくはら・のぞみ

1995年生まれ、長野県出身。2011年、史上最年少の16歳8か月で全日本総合選手権大会優勝。2016年、日本勢39年ぶりとなる全英オープン優勝。同年のリオデジャネイロオリンピックでは、日本勢初的女子シングルス銅メダルを獲得。世界ランク4位(2021年3月現在)。太陽ホールディングス所属。

ANAウェブサイト(<http://www.ana.co.jp/rft>)にて過去取材の記事を掲載しています。是非ご覧ください。





BLUE WING  
WINGS FOR CHANGE



# あなたの旅が、世界を変える。 BLUE WING プログラム。

自らが活動はできなくても、世界を変えようとする人を応援することはできる。BLUE WINGは、世界中の課題解決を目指すチェンジメーカーたちのフライト代を、皆でサポートする仕組みです。参加方法は「サイト経由の航空券購入」「マイル寄付」「SNS拡散」の3つ。未来は、あなたのアクションから始まります。

詳しくはこちら ▶ [www.ana-bluewing.com](http://www.ana-bluewing.com) #ANABLUEWING



## 旅でお土産に したいもの 第4回

文＝ 石田エリ

写真＝ 福田喜一



『六花亭』の六花のつゆ

うれしさを振りまく、  
小さな缶に詰まった  
小ぶりのボンボン

おしえてくれる人



YAECA

井出恭子 さん



2002年、服部哲弘と共に  
『YAECA』を立ち上げる。  
昨年、新たに洋菓子の店  
『SAVEUR』をオープン。





山 岳画家・坂本直行が描いたこの山野草の柄を見れば、たいていの人が「北海道土産」だとわかりますよね。北海道きっての老舗菓子店『六花亭』といえば、真っ先に浮かぶのは「マルセイバターサンド」でしたが、ある時この「六花のつゆ」をお土産にいただいて以来、私の北海道土産の定番になりました。

手のひらに収まるほどの小さな缶。ふたを開けると、お砂糖の薄い膜でワインやブランデーなど香りあるリキュールを封じ込めた色とりど

シャリシャリと  
口の中で  
溶けると広がる  
リキュールの香り

コンパクトな  
可愛い缶も  
使い道いろいろ

りのボンボンが姿を現します。旅先でのお土産選びは楽しい半面、一人ひとりの顔を思い浮かべて選べるほど時間がないこともしばしば。そんな時、ミニ缶だと値段も手頃なので多めに買って置いて配るのにも重宝します。余った時には自分用に。シェリーグラスに入れて、お茶請けにお出ししても喜ばれるんです。



好みのお茶と合わせれば、  
楽しみが広がります



6種のリキュールが楽しめる、雪の粒のようなボンボン。マルセイバターサンドやホワイトチョコレートと並ぶ『六花亭』ならではの北海道銘菓。380円と手頃な値段なのもうれしい。

北海道

## 六花亭

北海道帯広市  
西2条南9-6 (帯広本店)  
tel.0120-12-6666



# おべんとう の時間

第  
172 回

志賀裕

さん

ジオラマ製作  
ゆたか

埼玉県所沢市  
所沢鉄道模型倶楽部

文 = 阿部直美  
写真 = 阿部 了



電車のコレクションを持っているけど走らせるスペースがない、って人は多いんです。僕なんかも、自宅で蒸気機関車を走らせる時、母親がお茶の教室をやっていた8畳間を使うんですね。たまにしか出せないから錆びちゃった線路を磨いて、レールを組んで高さも調節して、ようやく走らせ始めたところで「いつになったら片すんだい？」って声がかかる。そんなもんですよ。だから会社を辞めた後、Nゲージの鉄道模型を走らせるスペースを造りました。

レイアウトって呼ぶレールとジオラマの組み合わせは手作りです。山は段ボール紙と週刊誌、ティッシュ、スポンジで作りました。レールを敷いた地面は、サンドペーパーとスポンジの粉で。車両は貸し出しもありますけど、皆さん持ってきますね。スーパーで使うようなマイバッグに入れてくる人、成田帰り？　みたいなスーツケースをゴロゴロさせて来る人、押し入れの収納ケースごと持ってくる人も。うちの妻は、「同じ場所を走る電車を2時間も3時間も見てて、何が楽しいの？」って言いますけどね、楽しいんですよ。同じ景色を見ながら、皆さん思い浮かべるものが違うんです。「西武秩父線みた



いだ」って人もいれば、「中央線の犬月辺りがこんな感じだね」って人もいる。「北斗星」を走らせてる人は、上野を出て青函トンネルを抜けて函館、札幌……っていうのを、牽引機関車を替えながら再現してます。車両を走らせながら、昔自分が見た景色や乗った時のことを思い出しているんです。中には、列車1本を持ってきて時刻表のとおり「〇〇駅は通過」「3分停車」っていうのを実際にかかる時間と同じだけ、4～5時間やっていく人もいますよ。

僕は、なるべくお客さんに喋りかけないようにしています。夢を見る空間を買いに来てくれるんだから、僕のイメージを押し付けちゃいけないな、と思って。昼の時間はお客さん次第で、事務所で弁当を食べます。僕ね、長い間食品会社でハムやソーセージの研究をしていたんですよ。だから今、家でローストビーフやターキーを焼くのは僕。今日のローストポークも自分で焼きました。それ以外は妻。コロツケなんかも手作りしてくれて、美味<sup>おい</sup>しいですよ。

僕はずっと埼玉にいますけど、中学1年から3年の夏までは父親の仕事の関係で広島市で暮らしたんです。学区内に旧国鉄の社員アパートがあったもん



で、生徒の6割くらいは国鉄職員の子どもでね、友達と広島機関区に入り浸ってました。自由に写真を撮らせてもらえたんですよ。50年前はまだ蒸気機関車が現役で走っていて、車庫に集まってくるんです。広島にいたお陰で、呉線を走ってた大きな機関車 C62 の引退前にも立ち会えたし、<sup>はくび</sup>伯備線の D51 三重連、<sup>きすき</sup>木次線の C56 にも間に合った。次々と機関車が消えていくから、何を差し置いても「最後だ」って撮りに行ったら、「お前の最後はいつだい？」って親に言われましたけどね。鉄道模型は中学生から始めて、高校生になると手作りのレイアウトを常設してました。「それ見てたら、撮りに行かなくてもすむでしょ」って親は思ったんでしょうね。

会社勤めをしながらも、撮りに行っていましたよ。観光目的で蒸気機関車が走るようになったんで。昼頃機関車が通過する場合、朝からその場所に行ってカメラ7台を構えてスタンバイするんです。1台ずつ位置を決めて、ピントやら露出やらを測っていると、あっという間に半日過ぎます。そういう時にも、弁当です。妻が作ってくれる弁当を持って行って、ダイヤと相談しながら食べるんですよ。

同じ景色を見ながら、

皆さん

思い浮かべるものが  
違うんです



ふたつの

絶景

第4回

キャンジンゴンパの集落から見る山々



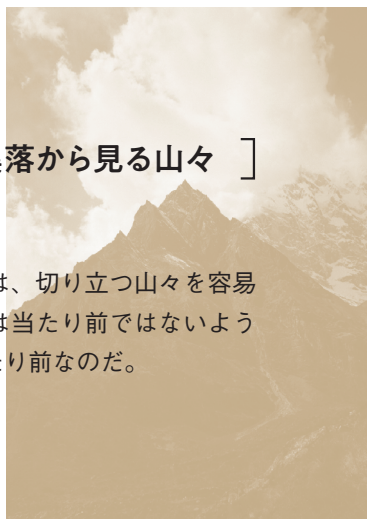
# ヒマラヤの山と谷

世界で最も美しい谷を見ようと、世界中から多くの登山客が訪れるヒマラヤ山脈のランタン谷。そこへは長いトレッキングルートを行くのだが、住民にとっては馴染みのある生活道である。タマン族の村では、昔ながらの生活を営む人々と、せいひつ静謐で圧倒的な光景が我々を迎えてくれるだろう。

写真・文＝ 阿部裕介

## 〔 キャンジンゴンパの集落から見る山々 〕

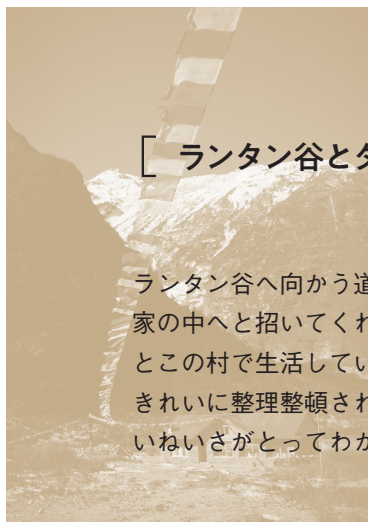
キャンジンゴンパの集落からは、切り立つ山々を容易に望むことができる。我々には当たり前ではないような光景が、集落の住民には当たり前なのだ。





# 切り立つ雄大な山々を 目の前にしてハッと息を呑んだ

ネパール・カトマンズの北に位置するランタン谷に向けて歩き出した。標高3514m、麓の村から歩いて4日ほどかかる。道中、小さな村がいくつかある。山地に暮らすタマン族がロッジや食堂などを開き、登山客を迎え入れているのだ。今回の目的地であった、標高3860mの集落・キャンジンゴンパに到着した。切り立つ雄大な山々を目の前にしてハッと息を呑み、浩然とした気持ちになった。谷を見下ろすと、遠く遠く離れたところに来てしまったような気がしたが、美しき山々に囲まれた村に暮らす人々の穏やかな心持ちと、必要以上のことを求めない素朴な様子が、都会で揉みくちにされた私の心をみるみる落ちつかせるようであった。



## 〔ランタン谷とタマン族の家〕

ランタン谷へ向かう道中、タマン族のおばあさんが、家の中へと招いてくれた。生まれてこのかた、ずっとこの村で生活しているそうだ。キッチンはとてもきれいに整理整頓されていて、ここに住む人々のていねいさがとってわかるようだった。

阿部裕介／写真家。  
東京都出身。

世界各国を行き来しながら写真を撮る。YARD所属。



# お墨付き グルメ

横浜市南区編

ウマイもんは  
食いしん坊な  
仲間に聞くと吉。

文 〓 せきしろ  
写真 〓 長野陽一



「横浜にお薦めの  
中華料理店があるけど」

「横浜ってことは中華街？」

「違う。横浜橋商店街」

# 『酔来軒』の 酔来丼

## 記憶の風景



店

は混雑していて、少しだけ待った後に座敷の席に案内された。座敷があると思っていたのになんだか得した気持ちになった。

天井を見上げると蛍光灯が丸くぼんやり光っていた。色褪せたテーブルの色はかつてどこかで見たことがある色で、座布団の柄も既視感があった。テレビはさすがにブラウン管ではなかったが、カレンダーは日めくりだった。自分が子どもだった頃の風景がそこにあった。友達の家や親戚の家はこうだった記憶がある。そんなレトロな店内は「セットみたい」と表現してしまいそうだが、そういったありきたりの表現をするのが恥ずかしくなるほど、時代とリアルを感じさせるノスタルジーがあった。



そ

んな雰囲気浸って紹興酒を飲んでる私の元に「酔来井」が運ばれてきた。元々はこの店の賄い飯であり、今や名物の井であり、今回の目的でもある。もやし、めんま、ねぎ、焼豚というまるでラーメンのような具材が真ん中の目玉焼きを囲んでいる。

# 四百円の定番



実

にシンプルな構成であるのに惹かれてしまうのは、焼豚の赤色と目玉焼きの黄色のせいかもしれない。酔来井の赤と黄色は鮮やかで、駄菓子屋にある原色のような、あるいは遠くに見えるお祭りの夜店のような色で、とにかくワクワクさせてくれるのだ。さらに、それをまとめる水色の器がまたノスタルジーなのである。



力

ラシとごま油が入った特製のタレをかけ、一心不乱に混ぜ始める。

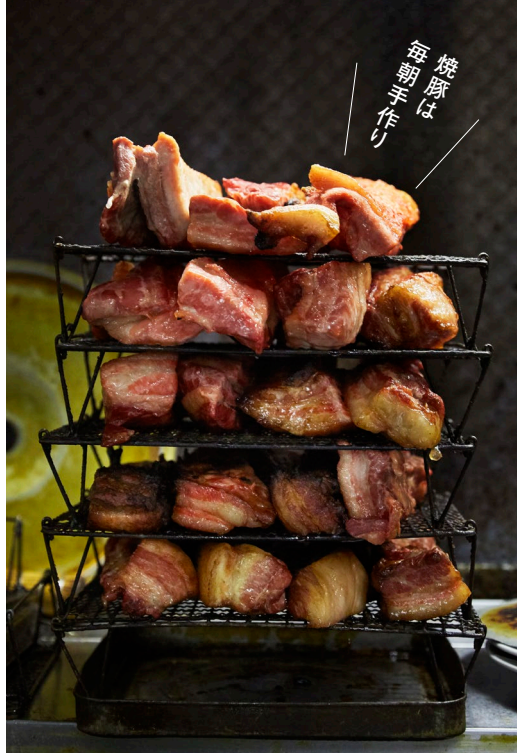
目玉焼きをレンゲで刻むように細かくしながら半熟の黄身を他の具材と絡めていく。「もういいかな」と思った時が食べ頃で、さっそく口へと運ぶ。これはおいしい。ごま油の力を感じることは多々あるが、今回も例外ではない。ただし、ごま油単独の味ではなく、かき混ぜられて他の具材と合わさることにより生まれた味だ。想像どおりの味と想像できなかった味の共存である。

これで400円。値段もまたノスタルジーである。

せきしろ

北海道生まれ。作家、俳人。

著書に『その落とし物は誰かの形見かもしれない』（集英社）ほか。



「ちなみに『スペシャル酔来井』  
という裏メニューもあるよ」

「そうなの!? じゃあ次回はそれで!」



まさか裏メニュー。「スペシャル酔来井」は、「売り切れたらその日は閉店」と店自慢の焼豚も増量。

酔来軒

神奈川県横浜市内南区真金町1-1

tel. 045-231-6539

# 旅の道連れ マンガ愛

第4回

古谷実 講談社

行け！  
稲中卓球部



©古谷実／講談社

男子卓球部の強烈なキャラクターたちが、突拍子もないギャグと日常描写で一大ブームを巻き起こしたコメディ。1993年から1996年まで講談社『週刊ヤングマガジン』で連載。

文＝ヒヤダイン



超絶名場面は  
次のページへ！

ぶっ飛んだキャラクターが織りなす  
青春グラフィティ



生活のすべてが嫌になり、「送れえええ……」と謎の言葉を吐く田中。私も大人になった昨今、繰り返す日常や現状から抜け出して全く知らない場所に送りたい！



その108「箱トラベラー」より



友人のトンチキなリクエストに真摯に応えるふりをして、ダンボール箱にその体を梱包し宛先を適当に  
書きちゃう！ それでもどこかに届く日本の郵便制度の素晴らしさ！「これぞ稲中」です。



その108「箱トラベラー」より



# この世の中、「稲中」の爆笑が必要です！

応酬に、大爆笑！  
ハイレベルなギャグの

「稲中」との出会いが高校時代、落とし物で見つけた第8巻です。暇つぶしに読んだらギャグと下ネタの連続！ 一気に夢中になりました。卓球をほとんどしない「稲中卓球部」で優等生の竹田、イケメン木之下、体臭きつい田辺、そして「バカ3人衆」と呼ばれる、髪形が“ニョーン”の井沢、チビでむつりの田中、一番クレイジーな前野が繰り広げるめちゃくちゃでバカバカしくてシュールな毎日を描いた作品。細かいコマにも描かれるハイレベルなギャグの応酬は、何度見ても大爆笑です。

弱者から放つジョークが  
スカツとした笑いに

昔のギャグ漫画なので容姿いじりや過ぎた下ネタなどもあり、現代では“コンプラ”でひっきりそうなところもあるのですが、稲中のすごいところは、ただネタにするだけではなく弱者の立場から描かれるのでスカツとした笑いに変わります。今の時代、何でもかんでもクレームの先回りで表現が狭まってしまうんですが、弱者から放つブラックジョークは、社会への批判性がありおもしろいんですけどね。こんな世の中、爆笑が必要です！

////////////////////  
ヒヤダイン／音楽クリエイター 3歳でピアノを始め、音楽キャリアをスタート。京都大学卒業後、本格的に作家活動を開始。さまざまなアーティストへ楽曲提供を行うとともに、自身もタレントとして活動。



- Explore the regions -

沖縄  
OKINAWA

【沖縄県】

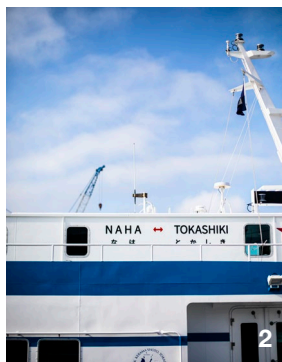
# 島敷嘉渡



文= 井上英樹  
写真= 志津野 雷  
撮影協力= 長谷和典



# 見たことのない青い海、広がる



- 1 海の透明度が高く、まるで飛んでいるよう。
- 2 「マリンライナーとかしき」で那覇から約40分の船旅。

海の青さにはいろいろあるが、渡嘉敷島のそれは格別だ。浅瀬の海底の砂地や岩、珊瑚に光が差し込んで反射すると、世にも美しい青い海が現れる。島に住む人も時に言葉を失うほどだという。渡嘉敷島は沖縄本島の西側約 32km の東シナ海に浮かぶ、<sup>けらま</sup>慶良間諸島の中の有人島の一つ。島でダイビングやホエールウォッチングのサービスを提供する『月の翼』を営む長谷和典さんは「青いでしょう」と海を前に誇らしげだ。「渡嘉敷島の海の青さは世界レベル。日本から海外に潜りに行くと、なんで遠くまで来たんだ。トカシキがあるだろう！　と言う外国の人もいるんですよ」と長谷さんは嬉しそうに笑う。





3 船から少し泳いで絶壁の間へ。4 ポイントでじっとしていると魚が寄ってきた。5 ボートを操る長谷さん。海の状況を見てポイントを変える。

事実、渡嘉敷島はダイビングの聖地。地形が多様なので、初心者から上級者まで楽しめる。「ダイビング未経験でもシュノーケリングで楽しめますよ」と、ボートを出してくれた。阿波<sup>あは</sup>連漁港<sup>れん</sup>から船で10分ほどでシュノーケリングポイントへ到着した。長谷さんについて海の中へ。ウェットスーツとフィンを着けていると浮力を感じ、面白いように泳ぐことができる。「だけど気をつけて。意外と潮流はありますから」。長谷さんの口調は優しいが

## 世界が渡嘉敷の青に染まる

安全には厳しい。水中マスク越しに海の中を覗くと、生きた珊瑚が広がっていた。「すごいな……」。心の中で大きな声が出る。外から見ていると青い海なのに、魚や珊瑚はなんと色鮮やかなことだろう。日本が世界に誇る“慶良間ブルー”に身体を浮かせ、しばし波に身体を預けた。





珊瑚がたくさん魚の棲み処であることに改めて気がついた。

月の翼 | tel. 070-5691-7472

### Tastes of JAPAN by ANA

ANA は地域とともにまだ知らない日本の魅力を発見し、国内外に広くお届けします。お客様とANA グループのあらゆる接点において沖縄県が誇るものを様々な場面でお届けします。

### Tastes of JAPAN by ANA

専用サイト



渡嘉敷島への翼



渡嘉敷島へは各地からANA 便で那覇空港へ。





# 今月の ANAカレンダー

Welcome  
Aboard

# 7 JULY

Welcome Aboardカレンダーに登場する旅先を、  
ANAの社員ナビゲーターがご紹介します。

## 📍 福岡県・白糸の滝（福岡空港から車で約45分）



©ANA / Kazutoshi Yoshimura

糸島市の南側、羽金山の中腹に位置する滝は県指定名勝です。

今月は私が  
担当します

福岡県

7月のロケーションは

### 📍 今月のナビゲーター

宮下COP（副操縦士） 出身地：福岡県 趣味：ウクレレ 一番好きな観光地：ハワイ  
その土地の人々、味、文化に触れることが大好きです。福岡県  
は人情味にあふれ、おいしいものやお祭りがたくさんあります。  
心もお腹も満たしに、ANAで福岡に来てみんない！





“光の道”は  
2月と10月

## # 宮下COPオススメ映えスポット

3つの“日本一”を誇る「大鈴」「大太鼓」  
おおしめなわ  
「大注連縄」は圧巻です。また、参道の先の  
あいのしま  
の相島に夕日がまっすぐ沈むとき、年に2度、  
短い期間だけ現れる“光の道”は絶景！



みやじだけ

## 宮地嶽神社（福津市）



♡♡➡



## 魚料理の店『達』の刺身定食（宗像市）



♡♡➡

☎ 0940-62-9100

地元の食通も  
通う名店



## # 宮下COPオススメグルメ

福岡県といえば、とんこつラーメン、モツ鍋  
が思い浮かびますが、玄界灘に面していて  
お魚がおいしい！ 刺身、寿司、フライ、お  
好きなスタイルで楽しんでみてください。



ANAオフィシャルカレンダー  
「Welcome Aboard 2021」

来月は  
北海道！



# ANA TOMORROW

ANAがお届けする未来への挑戦

7

JULY

ANA社員アスリート・大本里佳が、競泳日本代表選手として  
東京2020オリンピックに出場します。

写真= 阿部雄介

## 仲間の応援を力に 泳ぎ切ります！

今月のチャレンジャー

おおもと

りか

### 大本里佳

ANA・人事部所属。東京2020  
オリンピック競泳日本代表選手  
として400mリレーに出場予定。





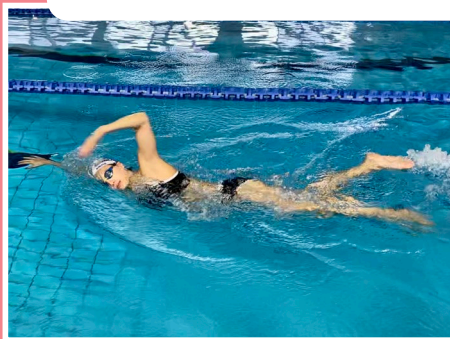


# 大本の Challenge

社会人として自分にできることは

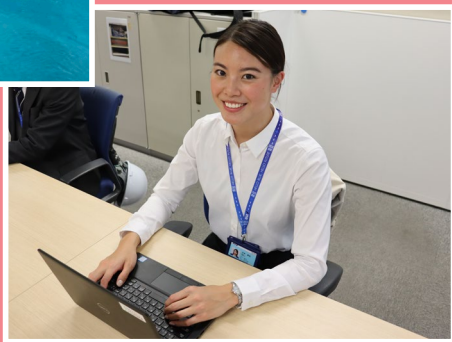
子

どもの頃から水泳一筋で過ごしてきましたが、大学3年生の時にキャリアを考え、ANAのインターンに参加しました。もともと客室乗務員に憧れていたこともあり、ANAは興味を持ってずっと働ける職場と実感。ご縁をいただき、2020年4月に入社しました。当時は、ちょうど五輪代表選手選考会の延期が決定した時期。目標にしてきた大会が急に先送りとなり、モチベーションの維持に悩みましたが、人事部を訪れた際に皆さんが明るく迎えてくれて……。いったん立ち止まり、「社会人になった自分にできることは何だろう」と自分に問い直すことができました。



人事部に配属され、定期的にトレーニングや試合について報告をしています。

普段は、慣れ親しんだ競技用プールで練習を重ねています。



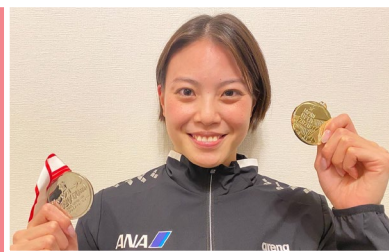
# 大本のTake off!

応援してくる仲間がこんなにも!



代

表選手選考会が1年ほど延期されましたが、大会のない期間もベストを尽くそうと、東京・多摩市にある競技用プール「AQIT」<sup>アキット</sup>でトレーニングを続けてきました。練習中は、チームメイトと連絡を取り合い、リラックスする心の余裕も生まれ好循環に。そして1年越しで迎えた選考会では、100m自由形で4位に入賞。400mリレーでオリンピックの出場切符を手にすることができ、ホッと胸を撫で下ろしました。



2月の「ジャパンオープン2020」では女子50m自由形で優勝を果たしました。

五輪内定報告会では、社内の方からお祝いの言葉をいただきました。



早

速、部署の仲間に報告したところ、「おめでとう」「素晴らしいかった!」と祝福の言葉が次から次へと……。上司は、私以上に喜んでくれていました。学生時代は、ただただ速く泳ぐことが目標でしたが、今は少しモチベーションの源泉が変わったような気がします。こんなに応援してくれる仲間がそばにいる。このことに感謝し、ギリギリまで努力して自己ベストを更新したいと思っています。

# 大本のTOMORROW

いずれは人の力を引き出す立場に



## 私の「挑戦」への原動力

- 1 美味しいご飯でリフレッシュ
- 2 リュックの中にお守りを
- 3 緊張しないよう大きく深呼吸

### 競

技でも仕事でも自分の力を100%出し切り、いずれは人の力を引き出す立場で社会に貢献したいと思っています。目前に迫った東京2020オリンピックでは、水泳種目の初日7月24日(土)に400mリレーが予定されています。まずは日本代表チームの弾みになるよう、自己ベスト53秒を塗り替える記録を目指します。最善を尽くせるよう、試合前には美味しいご飯を食べてリフレッシュし、当日はコーチがくれたお守りを持っていく予定です。緊張しないためのルーティンは、コース台の左側から上がって大きく深呼吸! 皆さんも、ぜひ見守ってください!



## ダイナミックパッケージ発売中！



旅する人の、いちばん近くに。

**ANA Traveler's**

旅のスタイルに合わせて国内の航空券と宿泊が自由に組み合わせられるオリジナルフリープラン「ダイナミックパッケージ」では、355日先の帰着分から出発前日の16:59までのご予約が可能です。フライトマイルとは別にツアーマイルも貯まり、おトクにご利用いただけます。

また、「分散型旅行」として平日に宿泊するとおトクな「平日旅行応援!!」プラン

をご提案しています。1泊につきホテル内レストランでの夕食が1回付くプランのほか、ホテル内でご利用いただける「ホテルクレジット」が付いたプラン、連泊プランなどがあります。

夏休みや年末年始、来年の春休みやGWの旅を、今から最新価格でご案内していますので、ご予約に合わせた最適な旅行プランをお求めください。

▶「平日旅行応援!!」プラン対象期間：2021年10月31日（日）までの平日宿泊\*

▶対象ホテルの一例：

- 夕食付きプラン  
三重県『鳥羽国際ホテル』、山口県『萩観光ホテル』、沖縄県『オキナワマリオットリゾート&スパ』
- 「ホテルクレジット」付きプラン  
北海道『ホテルオークラ札幌』、宮崎県『ANA ホリデイ・インリゾート 宮崎』

\*土曜日およびお盆や連休、祝日などを除く日曜日～金曜日の宿泊。



詳しくはANAウェブサイト (<http://ana.ms/dp202107>) をご覧ください。

ダイナミック  
パッケージ



## 02

## 【ANAトラベラーズ／国内旅行】

## LUXE TRAVEL「日本を旅しよう」

好奇心を満たすテーマを設定した国内パッケージLUXE TRAVEL「日本を旅しよう」では、季節限定の景色や希少な乗り物、食べ物などを楽しむ「旬を感じる旅」と、上質な宿に宿泊する「ゆったりホテル満喫の旅」からお好きなコースをお選びいただけます。

お困りごとに対応する「取消料お見舞金サービス」や「復路便欠航お見舞金サービス」もご用意していますので、先のご旅行も安心してご予約いただけます。



黒川温泉「湯峡の響き 優彩」客室の一例



詳しくはANAウェブサイト (<http://ana.ms/luxe2021>) をご覧ください。

LUXE  
TRAVEL



## 03

## 【国内旅行】

## 山形県で「庄内浜釣りケーション」を！

山形県の日本海沿岸に約60kmにわたる広がる庄内浜は、様々な種類の魚釣りを楽しむことができる絶好の漁場です。

ANAでは、「感じる庄内旅」にて「庄内浜釣りケーション」プランをご提案しています。釣り具などのご用意もあり、ワーケーションのご滞在中、釣りが初めての方にも手ぶらでお楽しみいただけます。

日本海の自然を感じられる庄内エリアへお出かけの際には、羽田空港から約60分の庄内空港をご利用ください。

## 感じる庄内旅



©TheHiddenJapan



詳しくはANAウェブサイト ([www.ana.co.jp/feel-shonai](http://www.ana.co.jp/feel-shonai)) をご覧ください。

感じる庄内旅



## 早めのご予約がおトク! 「ANA SUPER VALUE」 発売中!

355日前からご予約可能なANAの国内線割引運賃「ANA SUPER VALUE」のご利用で、旅行やビジネスをもっと便利に! この機会にぜひご利用ください。



### ↓ 「ANA SUPER VALUE 75」 運賃例

2021年9月14日(火)～10月30日(土) ご搭乗分

路線	運賃額
東京(羽田)―札幌(新千歳)	10,400円 <sup>*1</sup> ～26,400円
東京(羽田)―大阪(伊丹・関西・神戸)	7,100円 <sup>*2</sup> ～14,500円
東京(羽田)―福岡	9,300円～25,000円
大阪(伊丹・関西・神戸)―札幌(新千歳)	7,600円 <sup>*3</sup> ～27,000円
大阪(伊丹・関西・神戸)―沖縄(那覇)	8,600円 <sup>*4</sup> ～25,600円
福岡―沖縄(那覇)	9,700円 <sup>*5</sup> ～14,100円

<sup>\*1</sup> 10,400円は新千歳発羽田着のみ、<sup>\*2</sup> 7,100円は関西発羽田着のみ、<sup>\*3</sup> 7,600円は新千歳発関西着のみ、<sup>\*4</sup> 8,600円は関西発那覇着、神戸発那覇着のみ、<sup>\*5</sup> 9,700円は福岡発那覇着のみの設定となります。

※上記各路線の運賃例は、2021年5月25日現在の運賃額を記載しています。同一区間同一搭乗日であっても、便によって運賃額が異なる場合もあります。ご利用日によっては、ご予約いただける最も安い運賃額が記載例と異なる場合があります。※一部の期間・路線・便において設定のない場合があります。販売座席数には限りがあり、運賃ごとに発売期間が異なります。※空席予測数に連動して運賃額が変動します。空席予測数は変動するため、ご予約のタイミングによりご予約・ご購入可能な運賃額が異なる場合があります。※航空券ご購入後のご予約変更はできません。※航空券ご購入後の取り消しに際しては、所定の取消手数料および払戻手数料が必要です。※払戻手数料については、1区間につき440円が適用となります。※運賃額・ご利用条件はお断りなしに変更する場合がありますのでご了承ください。※運賃額は、ご購入手続き時点で有効な金額が適用されます。航空券ご購入後にご利用便の運賃額に変更があった場合、差額の収受または払い戻しは行いませんのであらかじめご了承ください。※上記運賃額には「旅客施設使用料」は含まれていません。「旅客施設使用料」の対象空港・料金額など詳しくは、ANAウェブサイトをご覧ください。



詳しくはANAウェブサイト (<http://ana.ms/supervalue>) をご覧ください。

ANA  
SUPER  
VALUE





## ウインドサーフィンの国内大会を開催！ 「ALL JAPAN WINDSURFING FESTIVAL」



JAPAN WINDSURFING ASSOCIATION

ANAは、ウインドサーフィンの国内大会「ALL JAPAN WINDSURFING FESTIVAL ～Supporting the Windsurfing World Cup～」に協力します。

2017年から開催していた国際大会「ANAウインドサーフィンワールドカップ横須賀・三浦大会」は、海外から選手をお迎えすることが難しい状況のため、2021年は特定非営利活動法人日本ウイ

ンドサーフィン協会（JWA）主催のもと、国内大会を新型コロナウイルス感染症対策として無観客で実施します。期間中に毎日行われるライブ配信よりご観覧ください。

これからもANAは、京浜急行電鉄株式会社、横須賀市、三浦市、神奈川県などとともに、選手の育成やウインドサーフィンのさらなる発展に貢献します。

- ▶ **大会日程**：2021年7月14日（水）～18日（日）
- ▶ **会場**：神奈川県横須賀市津久井浜、三浦市三浦海岸
- ▶ **主催**：特定非営利活動法人日本ウインドサーフィン協会
- ▶ **協力**：ANAウインドサーフィンワールドカップ横須賀・三浦大会実行委員会\*、特定非営利活動法人津久井浜マリンスポーツ連盟ほか \*ANA、京浜急行電鉄株式会社、横須賀市、三浦市、神奈川県など。



詳しくは特定非営利活動法人日本ウインドサーフィン協会ウェブサイト  
(<https://jw-a.org>) をご覧ください。

詳細

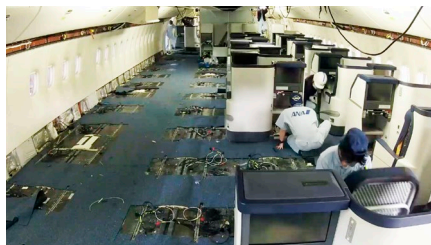


## ANA自主制作「ANAの客室ができるまで ～B777国際線 開発と改修の舞台裏～」を放映中！



ANAでは、国内線・国際線の機内にて、ボーイング777-300ER型機材の客室改修風景を記録した「ANAの客室ができるまで ～B777国際線 開発と改修の舞台裏～」を放映中です。

映像では、普段、見ることのできない座席の取り外し・取り付け作業など、成田空港の格納庫での客室改修風景をご紹介します。機内デザインの総合監修を担当した建築家の隈研吾氏ら、開発メンバーのインタビューとともに、デビューまで5年を要した新ビジネスクラスシート「THE Room」の開発秘話もご覧いただけます。企画から撮影、編集までの全ての制作工程をANAの整備士やス



タッフが自ら担当しました。

国内線のB787機、B777機、B767機、B737機（一部を除く）では、前方スクリーンにて新ビジネスクラス編のショートバージョンを、国内線・国際線の個人シートモニターまたは機内Wi-Fiエンターテインメントでは、その他のクラスも含めたフルバージョンをお楽しみいただけます。



詳しくはANAウェブサイト ([www.ana.co.jp/ja/jp/domestic/departure/inflight/wifi](http://www.ana.co.jp/ja/jp/domestic/departure/inflight/wifi)) をご覧ください。

詳細



## 07

## 【サービス】

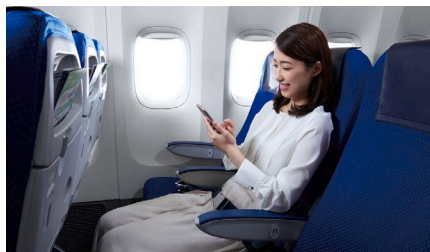
## 雑誌・新聞をANAアプリでご提供します！

ANAでは、ANAアプリからお客様ご自身の端末でデジタルコンテンツをご覧いただけるサービスをご提供中です。機内誌『翼の王国』のアプリ版に加え各種雑誌をお楽しみいただけます。また、7月以降順次、新聞の配信\*を行います。

各種雑誌や新聞は、ご搭乗便出発予定時刻の24時間前からご到着予定時刻の24時間後までダウンロードが可能です。出発前の搭乗ゲートやご滞在先など、時間や場所を問わずお楽しみいただけます。

豊富なラインナップの中から好きなコンテンツをご選択いただけますので、ぜひお楽しみください。

\*対象には条件があります。詳しくはQRコードをご確認ください。



詳しくはANAウェブサイト ([www.ana.co.jp/ja/jp/serviceinfo/share/digital-media](http://www.ana.co.jp/ja/jp/serviceinfo/share/digital-media)) をご覧ください。

詳細



## 08

## 【サービス】

## Tastes of JAPAN by ANA —Explore the regions—

日本各地のさまざまな魅力を発信する「Tastes of JAPAN by ANA」。11月までは沖縄県の魅力を発信しています。

▶ 国内線プレミアムクラスの機内食

6月～8月の東京（羽田）発便の夕食では、沖縄県の食材を用いたお食事をご提供します。

▶ 国際線プレミアムエコノミー・エコノミークラスの機内食

日本発便では、沖縄県の食材を使用したご当地カレーをご提供します。

※メニューの内容は、変更になる場合があります。



国内線プレミアムクラスのお食事例



沖縄県の食材を使用したカレー



詳しくはANAウェブサイト ([www.ana.co.jp](http://www.ana.co.jp)) をご覧ください。



## 09

## 【ANAマイレージクラブ会員限定／サービス】

## ANAマイルをピーチポイントに交換！

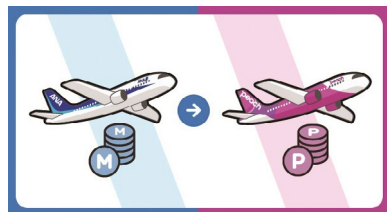
ANAでは、500マイルからピーチポイント交換用のクーポン\*（eギフトカード）に交換できるサービスを、2021年4月以降も継続して実施しています。

ピーチポイントはLCC・Peachの航空券や、お預け手荷物・座席指定などのオプション料金、それらに付随する税金や手数料のお支払いにご利用いただけるポイントで、大変おトクです。

充実した路線や運航便数、サービスをご提供しているANAと、続々と新規就

航路線が拡大し、さらに便利になったPeachをお気軽にご利用いただき、さまざまな旅をお楽しみください。

\*通常時は500マイルあたり450ピーチポイント（450円相当）、キャンペーン期間中は500ピーチポイント（500円相当）に換算。



詳しくはANAウェブサイト（[www.ana.co.jp/amc/reference/tukau/point/peach.html](http://www.ana.co.jp/amc/reference/tukau/point/peach.html)）をご覧ください。

詳細



## 10

## 【ANAマイレージクラブ会員限定／キャンペーン】

ANAグローバルホテル・レンタカー  
ダブルマイルキャンペーン

オンラインで予約可能な「ANAグローバルホテル・レンタカー」では、国内外のホテルを35万軒以上、レンタカーを約3万地点でご利用いただけます。

キャンペーン期間中のご利用で、ダブルマイルをプレゼント。国内旅行へお出かけの際にも、ぜひご利用ください。



▶ 予約期間：2021年6月1日（火）～7月31日（土）

▶ 利用期間：2021年6月1日（火）～8月31日（火）チェックアウト・レンタカーご返却まで



詳しくはANAウェブサイト（[www.ana.co.jp/amc/anaglobal](http://www.ana.co.jp/amc/anaglobal)）をご覧ください。

キャンペーン  
詳細



## 11

## 【ANAマイレージクラブ会員限定／サービス】

## 国内線特典航空券「今週のトクたびマイル」

「今週のトクたびマイル」は、通常よりも少ないマイルでANA国内線特典航空券がご利用いただけるおトクなサービスです。週替わりの対象路線の中から好きな旅先を選び、片道3,000マイルからご利用可能です。ご搭乗日前日までご予約いただけますので、大変便利です。



- ▶ **対象路線発表日時**：毎週火曜日の12:00
- ▶ **予約発券期間**：毎週水曜日0:00～翌週の火曜日23:59
- ▶ **搭乗期間**：毎週木曜日から1週間 ※搭乗対象外期間は、2021年12月23日（木）～2022年1月5日（水）です。



詳しくはANAウェブサイト ([www.ana.co.jp/amc/promo/wa\\_k](http://www.ana.co.jp/amc/promo/wa_k))  
をご覧ください。

詳細



## 12

## 【ANAマイレージクラブ会員限定／ニュース】

## 【要参加登録】マイル・ANA SKY コインの有効期限を延長

ANAでは、対象期間に有効期限を迎えるマイル・ANA SKY コインを2021年9月末まで延長します。

延長には、ANAウェブサイトより期間中のご登録が必要です。この機会にぜひご登録ください。



- ▶ **参加登録期間**：2020年11月17日（火）～ 2021年8月31日（火）
- ▶ **対象となる有効期限**：2021年3月31日（水）～8月31日（火）

※有効期限が2021年3月31日（水）まで一度延長になったマイル・ANA SKY コインについても、本延長の対象になります。



詳しくはANAウェブサイト ([www.ana.co.jp/amc/cpn/exdates-mile-skycoin20-11](http://www.ana.co.jp/amc/cpn/exdates-mile-skycoin20-11))  
をご覧ください。

詳細



## ANA整備部門出身の講師による 「ヒューマンエラー対策研修」

人は機械とは異なり、臨機応変に行動や判断ができますが、反対にその柔軟さがエラーを招くこともあります。つまり、誰しもエラー（＝ヒューマンエラー）を起こす可能性があるということです。

「誰の責任か」ではなく「どのようにすれば防止できたか」という考えのもと、人が引き起こす事故を未然に防ぐための発想とノウハウをご提供します。一人ひとりが何を実践すべきかという、「気づき」の多

い研修です。詳しくは「ANA研修」で検索、またはQRコードよりご確認ください。



詳しくはANAビジネスソリューションウェブサイト ([www.abc.jp](http://www.abc.jp))  
をご覧ください。

 **Iwasaki Hotels**

Looking forward to welcoming you!

笑顔でお待ちしております

[www.iwasakihotels.com](http://www.iwasakihotels.com)

 指宿いわさきホテル



 種子島いわさきホテル



 屋久島いわさきホテル





## 北海道で咲いたすずらんとしおりをお届けしました

ANAグループが取り組んでいるすずらん行事は、1956年から続く伝統的な社会貢献活動です。5月には、東京・日本赤十字社本社にて、客室乗務員が北海道千歳市近郊で咲いたすずらんとオリジナルのしおりを贈呈し、全国の赤十字病院と関連施設にもお届けしました。

ANAグループは、これからも「あんしん、あったか、あかるく元気!」をお届けする社会貢献活動に取り組み、SDGsの達成にも貢献していきます。



詳しくはANAウェブサイト ([www.anahd.co.jp/group/pr/202105/20210526.html](http://www.anahd.co.jp/group/pr/202105/20210526.html)) をご覧ください。

詳細



## 「お客様の声」にこだわっています

搭乗便で「ANA STORE@SKY」にアクセスできませんでした

## 「ANA STORE@SKY」に接続できる機材を増やしました。

2021年3月よりANA国内線のB787-8 (240席)、A320neo (146席) 機材からもショッピングコンテンツ「ANA STORE@SKY」にアクセスできるようになりました。機内およびANAラウンジ内のWi-Fiより事前にご設定いただければ、降機後の2日間<sup>\*1</sup>は、地上から機内販売

商品やANA限定商品などのお買い物が可能です。さらに、ANAカードのご利用なら<sup>\*2</sup>10%OFFでご購入いただけます。

<sup>\*1</sup> ご搭乗便の降機から2日後の23:59までご利用いただけます。<sup>\*2</sup> ANAカードのAMC番号でのログインが必要です。

詳細



ご意見・ご要望デスク

☎ 0120-029-787

携帯電話をご利用の場合

☎ 0570-029-787 (全国一律料金)

PHS・国際電話をご利用の場合

☎ 03-6735-7922 (有料)

受付時間 9:00~17:00 (年中無休)



ANAのサービスについての

ご意見・ご要望をお寄せください。

[www.ana.co.jp/site-help/share/feedback](http://www.ana.co.jp/site-help/share/feedback)

機内にはご意見をご記入いただける用紙「お客様の声」を搭載しています。

客室乗務員にお声をおかけください。

## ANA国内線からのお乗り継ぎについて

Transit from Domestic Flights to International Flights



東京国際（羽田）空港

Haneda Airport (Tokyo International Airport)



## 第2ターミナル国際線乗り継ぎ

- ▶ 「国際線乗り継ぎ（第2ターミナル）」表示にしたがって、1階エレベーターより3階出発ロビーへお進みいただき、保安検査場をお通りください。

## Transit to Terminal 2 for International Flights

- ▶ Go to the departure lobby on the 3rd floor by following the “International Connecting Flights (Terminal 2)” signs and using the elevator on the 1st floor, and then proceed to the Security Check.



## 第3ターミナル国際線乗り継ぎ

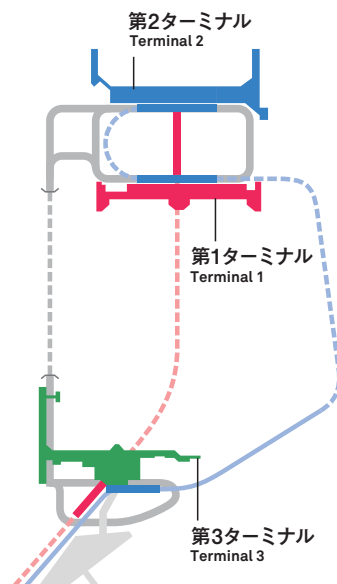
- ▶ 「国際線乗り継ぎ（第3ターミナル）」表示にしたがって、乗り継ぎ専用バス乗り場へお進みください。バスは、第3ターミナル1階に到着します。3階出発ロビーへお進みいただき、保安検査場をお通りください。
- ▶ バスは、10～20分間隔で運行しています。所要時間は約15～20分です。

## Transit to Terminal 3 for International Flights

- ▶ Proceed to the bus stop for flight transits by following the “International Connecting Flights (Terminal 3)” signs. Buses arrive on the 1st floor of Terminal 3. Go to the departure lobby on the 3rd floor, and proceed to the Security Check.
- ▶ Buses run every 10 to 20 minutes. Travel time is approximately 15 to 20 minutes.



## 空港全体像

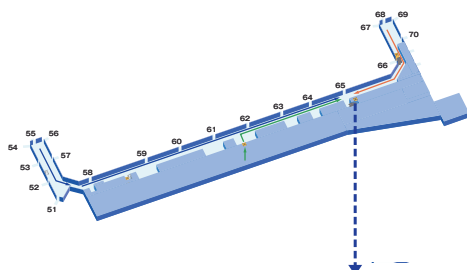


## 第2ターミナル国際線乗り継ぎ

Transit to Terminal 2 for International Flights

第2ターミナル / Terminal 2

1.5階 / M2nd floor



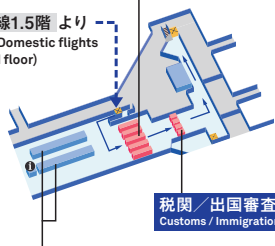
国際線乗り継ぎ（第2ターミナル）へ  
To international flights (Terminal 3)

第2ターミナル / Terminal 2

3階 / 3rd floor

保安検査  
Security Check

国内線1.5階より  
From Domestic flights  
(M2nd floor)

税関／出国審査  
Customs / Immigration

国際線ANAチェックインカウンター  
International ANA check-in counter

# ANA国内線からのお乗り継ぎについて

Transit from Domestic Flights to International Flights



東京国際（羽田）空港

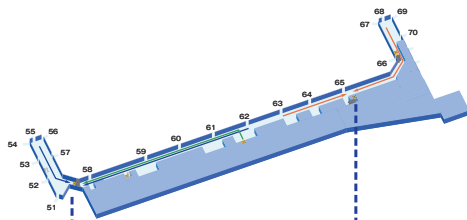
Haneda Airport (Tokyo International Airport)



第3ターミナル国際線乗り継ぎ

Transit to Terminal 3 for International Flights

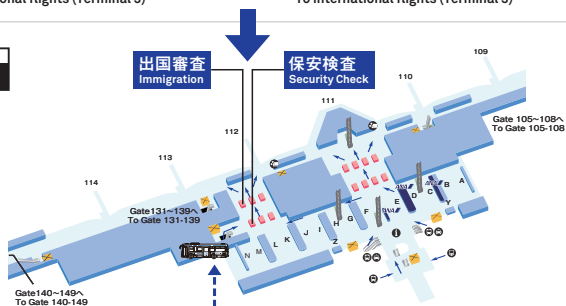
第2ターミナル / Terminal 2  
1.5階 / M2nd floor



国際線乗り継ぎ（第3ターミナル）へ  
To international flights (Terminal 3)

国際線乗り継ぎ（第3ターミナル）へ  
To international flights (Terminal 3)

第3ターミナル / Terminal 3  
3階 / 3rd floor



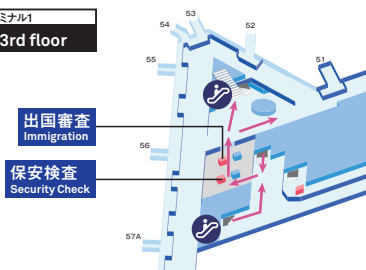
1階 第2ターミナル国内線 より  
From domestic flights (Terminal 2)



成田国際空港

Narita International Airport

ターミナル1  
3階 / 3rd floor



3階乗り継ぎ専用フロアで「保安検査」、  
「出国審査」を受けた後、  
国際線搭乗口へお進みください。

Proceed to the departure gate after going  
through the security check and immigration.



中部国際空港

Central Japan International Airport Centrair

関西国際空港

Kansai International Airport

国際線出発ロビーへお進みください。  
「保安検査」、「出国審査」を受けた後、  
国際線搭乗口へお進みください。

Proceed to the international departure lobby.  
Proceed to the departure gate after going  
through the security check and immigration.



## ANA国際線からのお乗り継ぎについて

Transit from International Flights



東京国際(羽田)空港

Haneda Airport (Tokyo International Airport)



## 国内線乗り継ぎ

- ANA国内線にお乗り継ぎのお客様  
(国内線第1ターミナル出発便を除く)
- ▶ 到着ロビー内の国内線乗り継ぎカウンターにて  
お手荷物をお預けいただき、  
国内線保安検査場をお通りください。
- ▶ 第3ターミナルにご到着のお客様は、  
乗り継ぎバスにて第2ターミナルへお進みください。
- 国内線第1ターミナルから出発するANA国内線へ  
お乗り継ぎのお客様
- ▶ 到着手続き後、無料連絡バスにて  
第1ターミナルへお進みください。



## 国際線乗り継ぎ

- 到着ターミナルと出発ターミナルが異なる場合
- ▶ 「国際線乗り継ぎ」表示にしたがって、  
乗り継ぎ専用バス乗り場へお進みください。  
ターミナル到着後は、  
国際線乗り継ぎ保安検査場へお進みください。
- ▶ バスは15分間隔で運行しています。  
所要時間は約15～20分です。
- 到着ターミナルと出発ターミナルが同じ場合
- ▶ 「国際線乗り継ぎ」表示にしたがって、  
国際線乗り継ぎ保安検査場へお進みください。



## Transit to Domestic Flights

- Domestic ANA Flights (except for those  
departing from Domestic Terminal 1)
- ▶ Check in your baggage at the Domestic  
Connecting Flight Counter in the arrival lobby,  
and proceed to the Security Check for Japan  
Domestic Flight Connections.
- ▶ For those arriving at Terminal 3, use the transit  
bus to proceed to Terminal 2.
- Domestic ANA Flights Departing from  
Domestic Terminal 1
- ▶ Proceed to Terminal 1 by the Free Shuttle Bus  
after completing the arrival procedure.



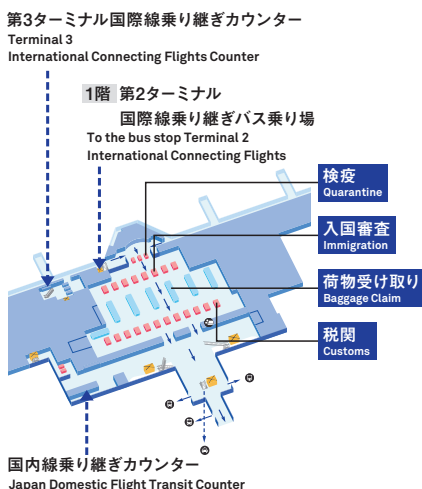
## Transit to International Flights

- Transit between Different Terminals
- ▶ Proceed to the bus stop for flight transits by  
following the “International Connecting Flights”  
signs. After arriving at the terminal, proceed to  
the Security Check for International Flight  
Connections.
- ▶ Buses run every 15 minutes. Travel time is  
approximately 15 to 20 minutes.
- Transit within the Same Terminal
- ▶ Proceed to the Security Check for International  
Flight Connections by following the  
“International Connecting Flights” signs.

第2ターミナル / Terminal 2  
1.5階 / M2nd floor



第3ターミナル / Terminal 3  
2階 / 2nd Floor



## ANA国際線からのお乗り継ぎについて

Transit from International Flights



## 成田国際空港

Narita International Airport



## 国内線乗り継ぎ

## ● ANA国内線にお乗り継ぎのお客様

- ▶ 到着手続き後、[国内線乗り継ぎ旅客専用出口]へ進み、手荷物カウンターにて手荷物をお預けください。
- ▶ 搭乗口へお進みください。

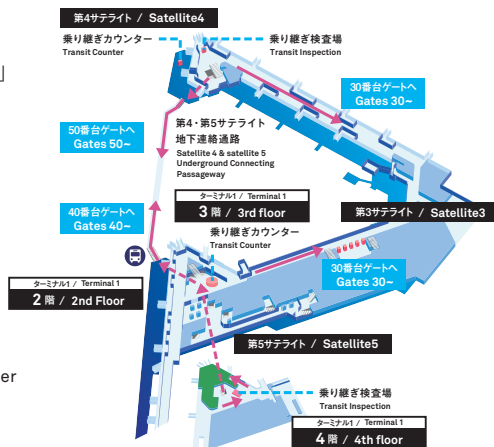
## ● 他航空会社にお乗り継ぎのお客様

- ▶ 到着手続き後、各航空会社のカウンターにお進みください。
- ▶ 第2ターミナルをご利用の場合は、1階バス乗り場より連絡バスをご利用ください。

## Transit to Domestic Flights

## ● To ANA Domestic Flights

- ▶ Check-in your baggage at the Baggage Counter after completing the arrival procedures.
- ▶ Proceed to the departure gate.
- To Domestic Flights of other airlines
- ▶ Proceed to the relevant airline counter after completing the arrival procedures.
- ▶ If you need to go to Terminal 2, take the shuttle bus at the bus stop on 1st Floor.



※第4サテライト、第5サテライト間の移動には  
地下連絡通路をご利用ください。  
Go through the Underground Connecting  
Passageway between Satellite 4 and Satellite 5.



## 国際線乗り継ぎ

● ANA国際線・第1ターミナルから出発する航空会社へ  
乗り継ぎのお客様

- ▶ 乗り継ぎ検査場をご通過ください。
- ▶ 乗り継ぎ便の搭乗手続きがお済みのお客様  
乗り継ぎ便の搭乗口へお進みください。
- ▶ 乗り継ぎ便の搭乗手続きがお済みでないお客様  
乗り継ぎカウンターへお進みください。

## ● 第2ターミナルから出発する航空会社へ乗り継ぎのお客様

- ▶ 乗り継ぎ検査場をご通過ください。
- ▶ 連絡バスにて第2ターミナルへお進みください。

## Transit to International Flights

## ● To ANA and airlines departing from Terminal 1

- ▶ Proceed to the Transit Inspection.
- ▶ Passengers who already have a boarding pass for the connecting flight  
Proceed to the departure gate directly.
- ▶ Passengers who do not have a boarding pass for the connecting flight  
Proceed to the Transit Counter to check-in.

## ● To airlines departing from Terminal 2

- ▶ Proceed to the Transit Inspection.
- ▶ Take the shuttle bus to Terminal 2.



## 関西国際空港

Kansai International Airport



## 国内線乗り継ぎ

到着手続き後、国内線出発ロビー（2階）へお進みください。

## Transit to Domestic Flights

Proceed to the Domestic departure floor (2nd Floor) after completing the arrival procedures.



## 中部国際空港

Central Japan International Airport Centrair



## 国内線乗り継ぎ

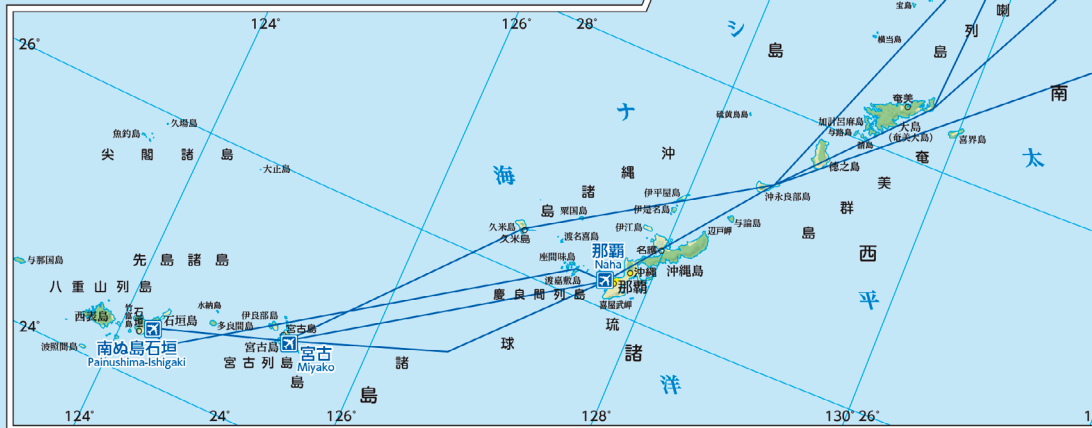
到着手続き後、国内線出発ロビー（3階）へお進みください。

## Transit to Domestic Flights

Proceed to the Domestic departure floor (3rd Floor) after completing the arrival procedures.

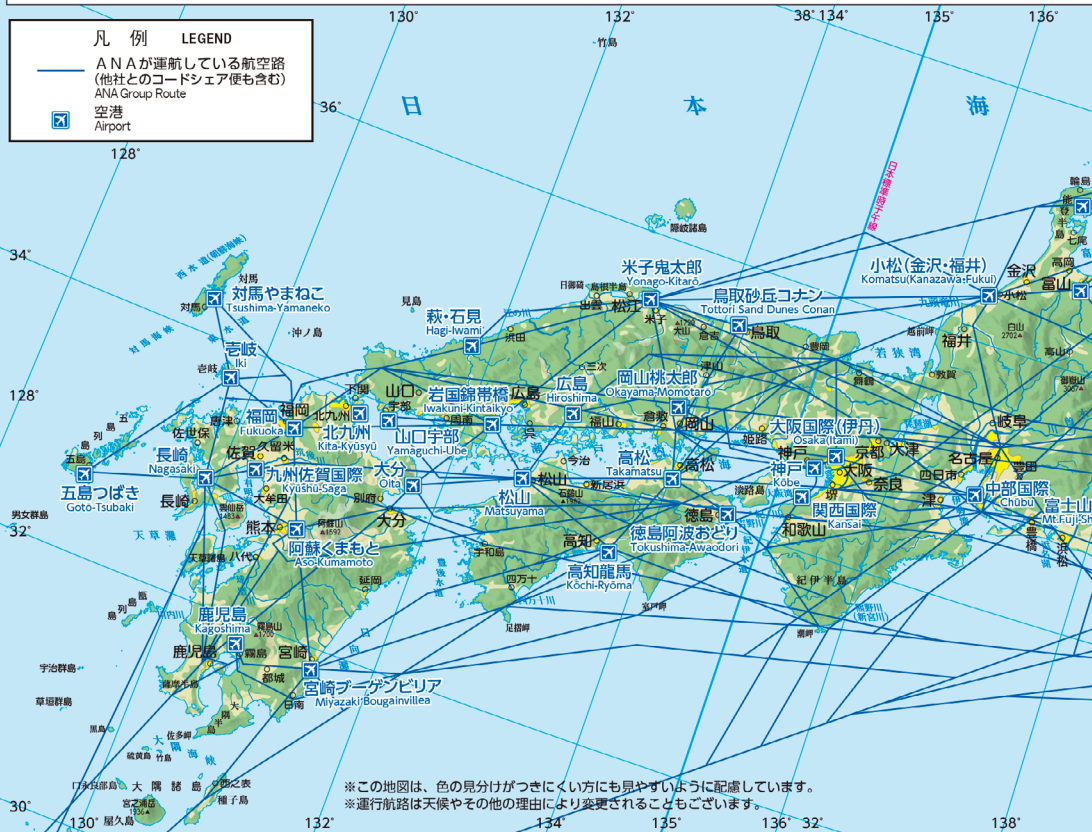
# ANAグループ国内線航路図

## ANA GROUP DOMESTIC ROUTE MAP



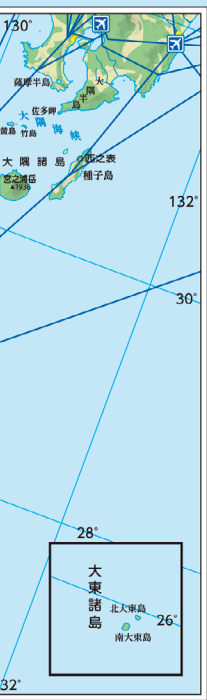
### 凡 例 LEGEND

- ANAが運航している航空路  
(他社とのコードシェア便も含む)  
ANA Group Route
- 空港  
Airport



※この地図は、色の見分けがつきにくい方にも見やすいように配慮しています。  
※運行航路は天候やその他の理由により変更されることもございます。





# ANAグループ国際線航路図

ANA GROUP INTERNATIONAL ROUTE MAP



※ 運航航路は天候やその他の理由により変更されることもございます。2021年5月10日時点での情報です。

Flight routes are subject to change due to weather conditions or other reasons. Information as of May 10, 2021.

※ コードシェア便就航都市は2020年1月31日時点での情報です。

Information regarding the cities served by Codeshare flight is as of January 31, 2020.

© 日本特殊地図図編纂所

2021.5



凡 例      LEGEND

- ANAグループ便  
ANA Group operated flight
- ANAグループ便就航都市  
Cities served by ANA Group operated flight
- コードシェア便就航都市  
Cities served by Codeshare flight



## ご搭乗に際してのお願い



**保安検査の強化・機内安全のため、  
持ち込み手荷物削減にご協力をお願いいたします。**



### 保安検査の強化について

国土交通省航空局からの指示により、令和元年9月13日から、航空機へのテロ対策の一環として、航空機搭乗前の上着検査、靴検査を強化しました。



### 機内持ち込み手荷物について

(お1人様1個まで)

機内で安全かつ快適にお過ごしいただくために、機内へ持ち込めるお手荷物は、身の回り品(ハンドバッグ、カメラ、傘など)のほか、下記の条件のお手荷物1個となります。なお、下記のサイズ以内のお手荷物の場合でも、客室内に収納できない場合にはお預かりの手荷物として貨物室に搭載させていただく場合がございますので、ご了承ください。下記サイズを超えるお手荷物(キャリーバッグ、ベビーカー、麻袋など)はお預けください。



※3辺の合計には付属品(ハンドル・車輪など)を含みます。

### お持ち込みお手荷物のサイズ

	3辺の合計	H(高さ)	W(幅)	D(奥行)	重量
ANA(下記を除く) エア・ドゥ、ソラシド エア(SNA)、 スターフライヤー	115cm以内	55cm	40cm	25cm	10kgまで
ANA(機種Q4A) IBEXエアラインズ、 オリエンタルエアブリッジ	100cm以内	45cm	35cm	20cm	10kgまで



### 機内でのお願い

安全かつ快適にお過ごしいただくため、お手荷物は座席上の共用収納棚、または前の座席の下に収納してください。通路・非常口付近など、非常時に脱出の妨げになる場所へお手荷物を放置することは、法令で禁止されています。前に座席のない席(スクリーン前・隔壁前)は、足元にお手荷物は置けません。お客様の安全のため、収納状況が適切でない場合には客室乗務員が声をかけさせていただきますので、指示に従ってください。

#### ● ギターなど楽器類

機内持ち込みサイズを超える楽器(ギターなど)は、あらかじめお客様にて梱包のうえ、カウンターにてお預けください。機内に持ち込む場合には、別途料金が必要となる場合がございますので、ご予約の際にお問い合わせください。国内線では、ギター、小型楽器(90cm以内)、コン

トラバス専用の輸送ケースもご用意しております。詳しくは、予約センターまでお問い合わせください(ただし、使用状況によりご用意できない場合もあります)。

#### ● キャリーバッグにご注意ください

機内の収納スペースには限りがあるため規定サイズ内でも持ち込みできない場合があります。

#### ● ライターは1人1個まで

喫煙用のライターはお1人様1個に限り、持ち込みができます。オイルタンク式、葉巻用ライター、プリミキシングライター(ターボライター、ジェットライター、ブルーフレイムライター等)、不測の作動防止機能のないリチウム電池で駆動するライターは持ち込みできません。

ライターの置き忘れにご注意ください。

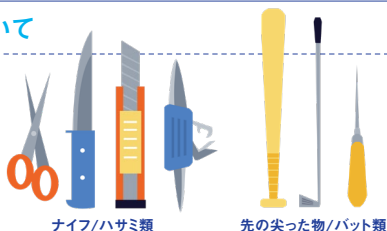
## ご搭乗に際してのお願い



## 機内持ち込み制限品の取り扱いについて

ハサミ・ナイフ類、その他凶器となり得る物品をお持ちの場合は、手荷物カウンターで預けていただく、「放棄品箱」へ廃棄願います。保安検査強化にご理解とご協力を願います。また、引火性物質等の危険物は航空機内への持ち込み、およびお預かり手荷物としての取り扱いはできません。危険物を所持している場合は、出発保安検査場に設置されている「放棄品箱」に廃棄願います。

**刃物類の機内への持ち込みは法令違反であり、50万円以下の罰金の対象となります。**



ナイフ/ハサミ類

先の尖った物/バット類

※モデルガン等の凶器類似品等も機内持ち込み禁止です。

国土交通省/ハイジャック防止等航空保安対策へのご協力のお願い  
[http://www.mlit.go.jp/koku/15\\_bf\\_000007.html](http://www.mlit.go.jp/koku/15_bf_000007.html)



## 【国際線】TOPICS



## 機内持ち込み手荷物の制限

① 1容器あたり100mlを超える液体物・ジェル・エアゾール類を機内にお持ち込みいただくことはできません。

② 1容器あたり100ml以下の液体物・ジェル・エアゾール類は個数にかかわらず機内持ち込み可能です。ただし、保安検査および搭乗の際に1ℓ以下の再封可能な密閉式ビニール袋(ジップロック状)1枚に入れ、機内持ち込み手荷物とは別に検査を受ける必要があります。容器の大きさが100mlを超えるものは、中身の液体の量が100ml以下でも持ち込みは不可となります。

③ 保安検査後の免税店等で購入した液体類は機内持ち込みが可能です。ただし、海外で乗り継ぎをする場合には、没収などの可能性がありますので、当該国のルールに従う必要があります。

※日本で乗り継ぎがある場合、機内で購入された免税品であっても上記①②のルールが適用となり100ml以上のものは没収となります。詳細はANA SKY WEBをご覧ください。



## ライター・の制限 (海外空港発便)

中国(香港を除く)、インド、フィリピン、ミャンマーを発する全便において、航空機へのマッチ・ライターの持ち込みは禁止されています。お預けになる手荷物の中に入れることも禁止されていますのでご注意ください。

お客様のご理解とご協力を  
 お願いいたします。



## ANAおからだの不自由な方の相談デスク

ANAおからだの不自由な方の相談デスクでは、病気やけが・障がいによりおからだの不自由なお客様に、安心して快適な空の旅をお楽しみいただけますよう、航空機のご利用に関するご相談やご希望を伺っております。

以下のお客様は必ず事前にお知らせください。

- ▶ 機内で医療用酸素ボンベや酸素濃縮器(POC)を使用されるお客様 (医師の搭乗許可・診断書が必要です)
- ▶ その他の医療機器を使用されるお客様
- ▶ ストレッチャー(簡易ベッド)を使用されるお客様
- ▶ 保育器を使用されるお客様
- ▶ その他機内で特別な医療行為を必要とされるお客様
- ▶ お手伝いが必要な方が10名以上いらっしゃる団体のお客様

TEL ☎ 0120-029-377  
 ☎ 0570-029-377  
 (全国一律料金)  
 03-6741-8900  
 FAX ☎ 0120-029-366  
 (年中無休 9:00~17:00)

※携帯電話からはフリーダイヤルをご利用いただけません。

ANAでは、耳や言葉が不自由で電話ができないお客様へ、TV電話での手話やチャットなどを使い、リアルタイムでANAオペレーターとやりとりができる「ANA専用代理電話サービス」をご提供しております。

[www.ana.co.jp/skyassist](http://www.ana.co.jp/skyassist)



## 機内で安全かつ快適にお過ごしいただくために

ご搭乗の皆様にご協力いただく事項がございます。

## Tips for a Safe and Comfortable Flight

We ask for your cooperation  
on the following matters.

## Consejos para un Vuelo Seguro y Cómodo

Le pedimos su cooperación  
en lo siguiente.

## 深部静脈血栓症 / 肺塞栓症（いわゆるエコノミークラス症候群）の予防

To Reduce the Risk of Deep Vein Thrombosis / Pulmonary Embolism  
(So-called Economy-class Syndrome)Para Reducir el Riesgo de Trombosis Venosa Profunda o Embolia Pulmonar  
(el denominado Síndrome de la Clase Económica)

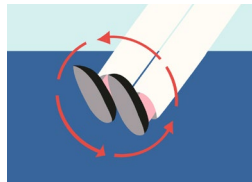
長時間同じ姿勢で座っていると、足の静脈にうっ滞が起こり、血のかたまり（深部静脈血栓）が生じることがあります。この血のかたまりの一部が血流に乗り、肺に流れて肺の血管を閉塞してしまうと（肺塞栓）、胸痛や息切れが起こり、最悪の場合には死に至ることもあります。深部静脈血栓症を予防するために適度の水分を摂り、アルコールは飲みすぎず、足の運動をこまめに行いましょう。

Sitting cramped for long periods may interfere with blood flow, and consequently, a blood clot develops in the deep leg veins (Deep Vein Thrombosis; DVT). A blood clot may travel to the blood vessel of the lungs causing a blockage. This is called a pulmonary embolism, which cause a chest pain, difficulty of breathing and may be fatal. In order to prevent DVT, drink sufficient water, moderate your intake of alcohol, and stretch your legs frequently.

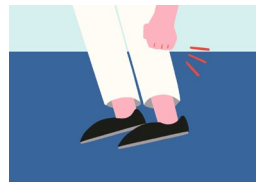
Sentarse en un espacio estrecho por largos periodos podría interferir con el flujo sanguíneo, ocasionando la formación de un coágulo sanguíneo en las venas profundas de las piernas (Trombosis Venosa Profunda; TVP). Un coágulo sanguíneo podría viajar hasta los vasos sanguíneos de los pulmones y causar una obstrucción. Esto se denomina embolia pulmonar, lo que causa dolor en el pecho y dificultad para respirar, pudiendo en algunos casos ser fatal. Con el fin de prevenir la TVP, tome suficiente agua, modere su consumo de alcohol, y estire las piernas con frecuencia.



- ① 足先を十分に伸ばしたり、曲げたりする。  
Bend and flex your feet.  
Doble y flexione sus pies.



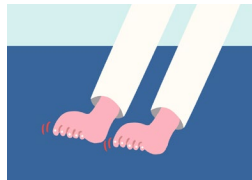
- ② 足全体をゆっくりと大きな円を描くように回す。  
Move your feet in a slow circular motion.  
Mueva sus pies lentamente describiendo un movimiento circular.



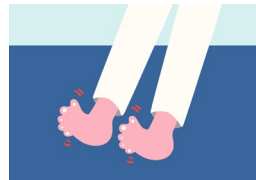
- ③ ふくらはぎ全体をこぶしてトントンと軽く叩く。  
Use your fist to gently tap your calves.  
Use su puño para golpear suavemente sus pantorrillas.



- ④ 足を上下につま先立ちする。  
Lift your ankles up and down, bending your feet at your toes.  
Levante y baje sus tobillos, doblando sus pies a nivel de los dedos.



- ⑤ 足の指でじゃんけんのグーをつくる。  
Curl your toes.  
Arquee sus dedos.



- ⑥ 足の指でじゃんけんのパーをつくる。  
Point your toes.  
Extienda sus dedos.



## 機内で安全かつ快適にお過ごしいただくために

ご搭乗の皆様にご協力いただく事項がございます。

## Tips for a Safe and Comfortable Flight

We ask for your cooperation on the following matters.

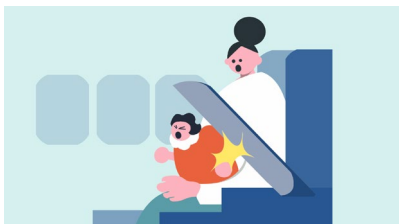
## 幼児連れのお客様へ

## For Passengers with Small Children

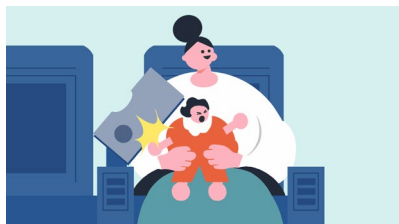


座席列の酸素マスクには個数制限があるため、複数の幼児は同じ座席列にご着席いただけません（座席を確保する場合を除く）。機内では座席の移動はお控えください。また、機内には飛行機特有の設備がございます。「ひじ掛け」や「収納式テーブル」などにお子様の指をはさまないようにお気をつけください。

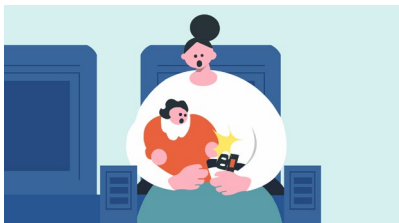
Due to the number of oxygen masks per seat row, more than one small child may not be seated in the same row (excluding seat reservation). Please refrain from changing your seats. Also, there is aircraft-specific equipment on board the plane. Please be careful not to let your children catch their fingers in places such as the armrest or retractable table.



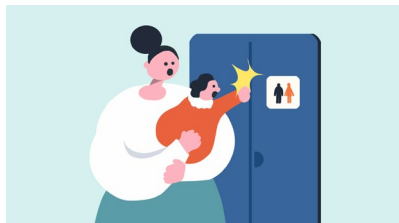
ひじ掛け Armrest



収納式テーブル Table



座席ベルトの金具 Seatbelt Buckle



化粧室の扉・ゴミ箱のふた Lavatory Door Trash Box Lid

## その他のお願い

## Other requests

他のお客様や業務中の社員に対する無断撮影行為は、周囲のお客様へのご迷惑となる場合がありますので、ご遠慮いただきますようご理解とご協力をお願いします。

ANA Group requests all passengers to refrain from photographing other passengers and staff on duty without their consent, as it may cause inconvenience to other passengers. Your understanding and cooperation are highly appreciated.

## 機内で安全かつ快適にお過ごしいただくために

ご搭乗の皆様にご協力いただく事項がございます。

## Tips for a Safe and Comfortable Flight

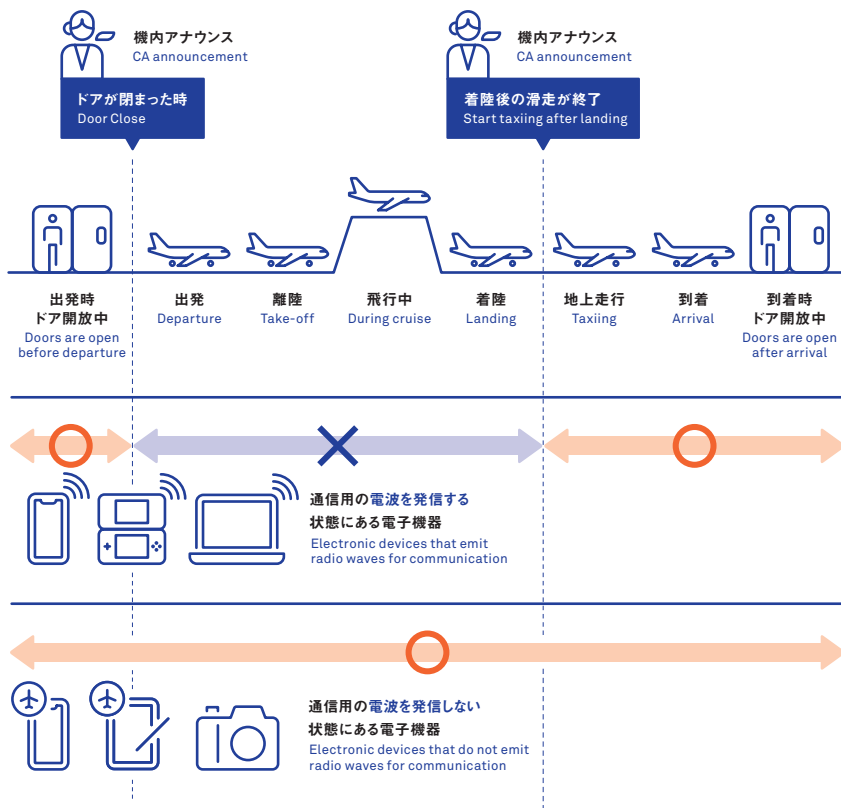
We ask for your cooperation on the following matters.

## 機内での電子機器の使用制限について

## Restrictions on Use of Electronic Devices on Board

国土交通省が告示で「航空機の運航の安全に支障を及ぼすおそれのあるもの」について、以下のとおり定めています。出発時「飛行機のドアが閉まった時」から「着陸後の滑走が終了する時」まで、下記の電子機器の使用が制限されています。

The devices listed below have been stipulated by Japan's Ministry of Land, Infrastructure, Transport and Tourism (MLIT) as having the potential to affect the safety of flight operations as follows. From when the doors are closed for departure until the aircraft starts taxiing after landing, use of electronic devices listed in below is restricted.



## 機内で安全かつ快適にお過ごしいただくために

ご搭乗の皆様にご協力いただく事項がございます。

## Tips for a Safe and Comfortable Flight

We ask for your cooperation on the following matters.

## 機内での電子機器の使用制限について

## Restrictions on Use of Electronic Devices on Board



作動時に通信用の電波を発信する状態にある以下の電子機器はご使用になれません。(出力100ミリワット以下のものを除く)  
機内モード等の電波を発信しない状態(設定)にするか、電源をお切りください。

(注)客室乗務員がアナウンスにてお知らせいたします。

航空機外の設備と無線通信を行う状態にある携帯電話(スマートフォン含む)、パーソナルコンピューター、携帯情報端末、電子ゲーム機、携帯型データ通信端末、トランシーバー、無線操縦玩具、ワイヤレスマイク

(注)機器同士のBluetooth接続(ワイヤレスヘッドホン、医療機器等)やWi-Fi接続(電子ゲーム機等)は常時ご使用になれます。



作動時に通信用の電波を発信しない状態\*にある電子機器については、すべての飛行機において基本的に常時ご使用になれます。

携帯電話(スマートフォン含む)、パーソナルコンピューター、医療機器、DVDプレーヤー、デジタルカメラ、電子機器等

\*通信用の電波を発信しない状態(設定)とは、電源をON(入)にしても通話やメールの送受信、インターネット機能がOFF(切)になっている状態を指します。

- 携帯電話での通話は周囲のお客様のご迷惑になりますのでお控えください。
- 機長が安全運航に支障があると判断した場合、使用可能な時期であってもご使用をお控えいただく場合がございます。ご了承ください。
- 当ページ記載の出力100ミリワット以下の電子機器であっても、その電子機器の使用により他のお客様に不快感を与えたり、迷惑または危険を及ぼしたりするおそれがある場合はご使用をお控えいただきます。
- 記載のある電子機器以外でも別途当社の定めにより使用を制限している機器がありますので、電子機器の使用状況について客室乗務員が声をおかけする場合がございます。またペースメーカー等、医療機器をご使用のお客様が近くにいる場合、電子機器のご使用をお控えいただくこともありますのでご協力をお願いいたします。
- 出発時の非常用設備に関するご案内(VTR上映/客室乗務員のデモンストレーション)にご注目ください。また安全に関する客室乗務員からのご案内にご注意ください。
- 緊急時脱出の妨げとなるような電子機器類は、前の座席の下または座席の上の物入れにご収納ください。また、電子機器が座席の間に挟まって破損する場合がありますので、保管にはご注意ください。
- 携帯電話(スマートフォン含む)、電子ゲーム、DVDプレーヤーなどをご使用の際は、周りのお客様へのご配慮をお願いいたします。



Electronic devices that emit radio waves, as follows, cannot be used. (This excludes any of the devices listed below that have an output power of 100 mW or less.)

Please set such devices to not emit radio waves or turn them off.

(Note) Cabin attendants will be making an announcement.

Cell phones (including Smartphones), Personal computers, Personal digital assistants, Electronic games and Mobile routers that communicate by radio waves to facilities outside the aircraft, Transceivers, Radio-controlled toys, Wireless microphones

(Note) Bluetooth connection between devices (such as wireless headphones and medical equipments) and Wi-Fi connection (for electronic games) can be used at any time.



Electronic devices that do not emit radio waves for communication\* can generally be used at any time.

Examples: Cell phones (including Smartphones), Personal computers, Medical equipments, DVD players, Digital cameras, e-book readers, etc.

\*Means the sending/receiving of phones/emails and the internet function is set to OFF even when the power is turned ON. Cell phones functions should be set to "flight", "self", "radio wave off", "offline" or "personal" modes (names differ according to company).

- Please be considerate of other passengers and refrain from making phone calls.
- The use of electronic devices may still be prohibited at any time for safety reasons if the pilot determines that their usage will interfere with flight operations. Your kind understanding will be appreciated.
- Even if your electronic devices listed on this page and has an output power of 100 mW or less, you may be asked to refrain from using it if there is a risk that it will cause discomfort or inconvenience to or endanger other passengers.
- ANA may restrict the use of electronic devices other than those listed and cabin attendants may ask for your cooperation. If passengers using medical equipment such as pacemakers are seated nearby, you may be asked to refrain from using electronic devices.
- Please be sure to check the safety information provided by the cabin attendants or the safety video. Also, please pay attention to other safety-related instructions by the cabin attendants.
- Please store your electronic devices under the seat in front of you or in the overhead compartment so that they will not obstruct evacuation in the event of an emergency. Please also take care not to damage your electronic devices by storing them (and getting them stuck) between the seats.
- Please use your cell phones, electronic games and DVD players, etc., with consideration for other passengers on board.



## 機内で安全かつ快適にお過ごしいただくために

ご搭乗の皆様にご協力いただく事項がございます。

## Tips for a Safe and Comfortable Flight

We ask for your cooperation on the following matters.

## Consejos para un Vuelo Seguro y Cómodo

Le pedimos su cooperación en lo siguiente.

## 機内の安全を阻害する行為について



## Unruly Behaviors on Board

## Comportamientos Indisciplinados a Bordo

航空機の安全を害する行為のほか、機内の人や財産に危害を及ぼす行為、機内の秩序を乱す行為、機内の規律に違反する行為は「航空法第73条の3」で禁じられています。特に国土交通省が定めた以下の行為については、機長の命令に背き行為を中止しなかった場合、50万円以下の罰金が科せられます。安全運航のためにご協力をお願いいたします。

Acts jeopardizing the safety of the aircraft, harming the passengers or their properties on board, disrupting the order in the cabin, or disturbing the discipline in the cabin are prohibited by the "Civil Aeronautics Law of Japan, Article 73-3". For the following specific behaviors stipulated by the MLIT, if you do not stop such acts despite the Captain's order, you will be subject to a fine up to 500,000 JPY. We ask for your cooperation for a safe flight.

Las acciones que pongan en peligro la seguridad de la aeronave, inflijan daño a los pasajeros o a sus propiedades a bordo, alteren o perturben el orden en la cabina, o perturben la disciplina en la cabina, están prohibidas según el "Artículo 73-3 de la Ley de Aeronáutica Civil de Japón". En el caso específico de los siguientes comportamientos estipulados por el MLIT, si usted no se detiene a pesar de recibir la orden del capitán, estará sujeto a una multa de hasta 500,000 yenes. Le pedimos su cooperación para un vuelo seguro.

- 乗降口または非常口の扉の開閉装置を操作すること
- 化粧室で喫煙すること(喫煙には、電子タバコや加熱式タバコ等、蒸気を発生させるものも含む)
- 乗務員の職務を妨害し、安全の保持等に支障を及ぼすおそれがある行為をすること
- 告示により禁止された電子機器を使用すること
- 指示に従わず座席ベルトを着用しないこと
- 離着陸時において、座席の背、テーブル、フットレスト(レッグレスト)を所定の位置に戻さないこと
- 非常脱出の妨げになる場所へ手荷物を放置すること
- 告示により定められた消火器、非常用警報装置、救命胴衣等を操作または移動すること

- Operating the handle or other mechanisms of a cabin door or an emergency exit
- Smoking in the lavatory. This includes the use of smoking devices that generate vapor.
- Interfering with crew duties, which may hinder the safety of the aircraft
- Using electronic devices prohibited by the MLIT ministerial notice
- Not following the instruction to fasten the seat belt
- Not returning the seat back, table, or footrest (legrest) to its original position during takeoff or landing
- Leaving baggage in a place hindering the emergency evacuation
- Using, operating, or moving of fire extinguishers, evacuation signal system, life vests, etc. stipulated in the MLIT ministerial notice

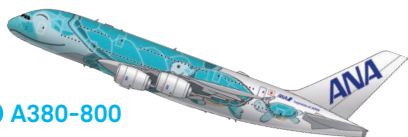
- Manipular la manija u otros mecanismos de una puerta de la cabina o de una salida de emergencia
- Fumar en los baños (incluyendo también los dispositivos para fumar y los productos que generan vapor)
- Interferir con las tareas de la tripulación, lo cual podría comprometer la seguridad de la aeronave
- Utilizar dispositivos electrónicos prohibidos por la notificación ministerial del MLIT
- No seguir la instrucción de abrochar el cinturón de seguridad
- No regresar el respaldo del asiento, la mesa o el reposapiés a su posición original durante el despegue o aterrizaje
- Dejar su equipaje en un lugar que dificultaría la evacuación de emergencia
- Utilizar, manipular o mover de lugar los extintores, el sistema de señales de evacuación, los chalecos salvavidas, etc., estipulados en la notificación ministerial del MLIT

## ANAグループ航空機のご案内

ANA 航空集团航班客机指南

## → A380-800

- 全長 Length 全長/ 72.7 m
- 標準座席数 Standard number of seats  
標準座位数/ 520



## → B787-10

- 全長 Length 全長/ 68.3 m
- 標準座席数 Standard number of seats  
標準座位数/ 294



## → B787-9

- 全長 Length 全長/ 62.8 m
- 標準座席数 Standard number of seats  
標準座位数/ 395 (INT: 215; 246)



## → B767-300

- 全長 Length 全長/ 54.9 m
- 標準座席数 Standard number of seats  
標準座位数/ 270 (-300 ER: 202; 270)



## → AIRBUS A321

- 全長 Length 全長/ 44.5 m
- 標準座席数 Standard number of seats  
標準座位数/ 194



## → B737-800

- 全長 Length 全長/ 39.5 m
- 標準座席数 Standard number of seats  
標準座位数/ 166

→ BOMBARDIER  
DHC-8-400

- 全長 Length 全長/ 32.8 m
- 標準座席数 Standard number of seats  
標準座位数/ 74



## → B777-300

- 全長 Length 全長/ 73.9 m
- 標準座席数 Standard number of seats  
標準座位数/ 514 (-300 ER: 212; 250)



## → B777-200

- 全長 Length 全長/ 63.7 m
- 標準座席数 Standard number of seats  
標準座位数/ 392; 405



## → B787-8

- 全長 Length 全長/ 56.7 m
- 標準座席数 Standard number of seats  
標準座位数/ 335 (INT: 169; 184; 240)

→ B767-300F・  
300BCF / B777F

- 貨物専用機 freighter 货运专机
- 全長 Length 全長/ 54.9 m (B777F-63.7 m)



## → AIRBUS A320

- 全長 Length 全長/ 37.6 m
- 標準座席数 Standard number of seats  
標準座位数/ INT:146

→ ミレニアム・ファルコン  
Millennium Falcon

- 全長 Length 全長/ 34.37 m
- 最高速度 Maximum speed 最大速率/  
銀河系で最速 Fastest in the galaxy 银河系最快
- 標準座席数 Standard number of seats  
標準座位数/ 6



※機体サイズの比較として掲載しています。  
Comparison scale for aircraft 对比飞机规模

オーディオ番組

各40分プログラム（ラジオ放送を除く）

1 CH ラジオ放送【NHK第一放送】

その日の出来事を素早く伝えるニュースなど、生活に密着した、さまざまな情報をお届けします。

※B787(全機)、B777-B767・B737-A320-A321の一部機材、BOMBARDIER DHC-8(全機)ではお聴きになれませんのでご了承ください。

8 CH JAPANESE MUSIC 演歌・歌謡～心のふるさと～

あの鐘を鳴らすのはあなた  
和田アキ子  
(ホリプロ)

太陽がくれた季節  
青い三角定規  
(日本コロムビア)

空に太陽がある限り  
にしきの あきら  
(ソニー・ミュージックダイレクト)

恋する夏の日  
天地真理  
(渡辺音楽出版)

あばれ太鼓～無法一代入り～  
坂本冬美  
(ユニバーサル ミュージック)

おんなの出船  
松原のぶえ  
(日本コロムビア)

応援歌、いきます  
細川たかし  
(日本コロムビア)

山  
北島三郎  
(日本クラウン)

おやじの海  
村木賢吉  
(ユニバーサル ミュージック)

海 その愛  
加山雄三  
(DREAMUSIC-)

パーソナリティ：小林奈々絵【フリーアナウンサー】  
1983年石川県出身。「走れ! 歌謡曲」など演歌・歌謡曲の音楽番組のパーソナリティを数多く務めている。

※番組は予告なく変更させていただく場合がございます。※エンターテインメントプログラムは一部機材で放送がない場合がございます。

※一部機材では月初は前月の、月末は翌月のプログラムとなる場合がございます。※作品によっては、フライト時間内に視聴を終了できない可能性がございます。予めご了承ください。

※5～7chのオーディオサービスを停止しています。8～11chで番組をお楽しみください。※お客様ご自身のイヤホンをご利用いただけます。イヤホンをお持ちでない方は、客室乗務員にお申し付けください。

9 CH JAPANESE MUSIC POP/ROCK and more Music Travel-70's & 80's

シスコはロック・シティ／We Built This City  
スターシップ / Starship  
(ワーナーミュージック・ジャパン)

City Hunter ～愛よ消えないで～  
小比類巻 かほる  
(ソニー・ミュージックダイレクト)

ビーチソング特集

**Beach Time**  
TUBE  
(ソニー・ミュージックレーベルズ)

**渚のシンドバッド**  
ピンク・レディー  
(ビクターエンタテインメント)

**さざ波**  
荒井由実  
(ユニバーサル ミュージック)

アンジェリーナ  
佐野 元春  
(ソニー・ミュージックダイレクト)

迷い道  
渡辺 真知子  
(ソニー・ミュージックダイレクト)

道標ない旅  
永井龍雲  
(ポニーキャニオン)

パーソナリティ：寺脇康文 (俳優)  
1962年生まれ、大阪府出身。近年の出演作は、映画「殿、利息でござる!」(16)、「超高速! 参勤交代」シリーズなど。

10 CH JAPANESE TALK SHOW 全日空寄席

粹曲  
柳家小菊  
(2015年4月7日 東京・池袋演芸場にて収録)

落語「松曳き」  
桃月庵白濁  
(2012年10月29日 東京・日経ホールにて収録)

※本番組内では、一部不適切な表現を含む場合がありますが、作品のオリジナリティを尊重するため、削除・修正を行わずに放送することがございます。あらかじめご了承ください。

ご案内：内海英華、神田 紅  
上方で現在唯一の女道家・内海英華(写真左)と東京の女流講談師・神田 紅(同右)。ともに芸歴40年を超える。

11 CH CLASSICAL MUSIC 旅するクラシック

〈神話の世界へ〉

ベートーヴェン：序曲《プロメテウスの創造物》作品43  
Beethoven: The Creatures of Prometheus, op.43 - Overture  
ロンドン交響楽団 / サークリン・デヴィス(指揮)

ラモー：歌劇《ピグマリオン》序曲  
Rameau: Pygmalion - Overture  
レ・タラン・リリク / クリストフ・ルセ(指揮)

ワーグナー：楽劇《ヴァルキューレ》  
ヴァルキューレの騎行  
Wagner: Die Walküre  
Der Ritt der Walküren  
ロンドン交響楽団 / レオボルド・ストコフスキー(指揮)

ストラヴィンスキー：バレエ《ミューズを率いるアポロ》  
第2場 コーダ(アポロとミューズ)  
Stravinsky: Apollon Musagète  
Act2 Coda (Apollon et les Muses)  
サイトウ・キネン・オーケストラ / 小澤征爾(指揮)

サン＝サーンス：歌劇《サムソンとデリラ》作品47  
第3幕 バッカナール  
Saint-Saëns: Samson et Dalila, op.47  
Act3 Bacchanale  
パリ管弦楽団 / ダニエル・バレンボイム(指揮)

聴き比べコーナー

**グルック：歌劇《オルフェオとエウリディーチェ》**  
精霊の踊り  
Gluck: Orfeo ed Euridice  
Dance of the Blessed Spirits

- アルテュール・グリュミオー(ヴァイオリン)
- イシュトヴァン・ハイデム(ピアノ)
- エフゲニー・キーシン(ピアノ)

〈UNIVERSAL MUSIC Recommends〉

R.シュトラウス：4つの最後の歌  
夕映えの中で(抜粋)  
Richard Strauss: Vier letzte Lieder  
No.4 Im Abendrot <excerpt>  
マティアス・ゲルネ(バリトン) / チョ・ソジン(ピアノ)

監修：飯尾洋一 (全曲 ユニバーサルミュージック)

UNIVERSAL  
UNIVERSAL MUSIC GROUP

※楽曲の特性上、ボリュームレベルの高低に幅がございます。あらかじめご了承ください。

※一部オリジナルマスターテープに起因するノイズ等がありますが、ご了承ください。

パーソナリティ：松尾依里佳(ヴァイオリニスト)  
4歳よりヴァイオリンを始め、故・工藤千博などへ師事。作編曲もこなす。京大卒でタレントとしても活躍中。



## 前方スクリーン番組

3  
CH 12  
CH

音声は3チャンネルでお楽しみください。(一部の機材では“12”チャンネルになります。)  
Please select channel 4 for English when viewing programs. (Only available in Japanese on some aircraft.)

### 奇数便 上映番組

Odd-numbered flights Screened program



#### 逆風を力に変える企業の挑戦 THE POWER OF WIND 第8話:株式会社山田養蜂場

THE POWER OF WIND #8: Yamada Bee Farm

逆風を力に変える企業の挑戦を描くドキュメンタリー。今回は、イチ養蜂家を大企業へと発展させた山田養蜂場の成長と戦略に迫ります。

Documentary series. In this episode, we look at the challenges and development as a solo beekeeper creates the largest scale Yamada Bee Farm.

音声

日本語、英語

AUDIO TRACKS

Japanese, English

### 偶数便 上映番組

Even-numbered flights Screened program



#### 逆風を力に変える企業の挑戦 THE POWER OF WIND 第10話:株式会社伊藤園

THE POWER OF WIND #10: ITO EN, LTD.

逆風を力に変える企業の挑戦を描くドキュメンタリー。今回は、お茶で元気になってほしいというポリシーを掲げる伊藤園の挑戦に迫ります。

Documentary series about businesses turning negatives into pluses. This time: ITO EN, the company that wants everyone to get healthy through green tea.

音声

日本語、英語

AUDIO TRACKS

Japanese, English

※番組は予告なく変更させていただく場合がございます。

※エンターテインメントプログラムは一部機材で放送がない場合がございます。 ※お客様ご自身のイヤホンをご利用いただけます。イヤホンをお持ちでない方は、客室乗務員にお申し付けください。

※一部機材では月初は前月の、月末は翌月のプログラムとなる場合がございます。※作品によっては、フライト時間内に視聴を終了できない可能性がございます。予めご了承ください。

## 機内エンターテインメントシステムのご案内

In-flight Entertainment System Guide

映画・ビデオ・オーディオなど様々なジャンルのプログラムを高品質でお楽しみいただける機内エンターテインメントシステムです。  
Our in-flight entertainment system provides ANA passengers with a variety of high quality programs, including movies, videos, audio and more.

### シートモニターの種類

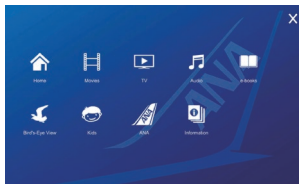
Information on the seatback monitors

\*一部機材のみ対象 ※Designated aircrafts only

B787-8\*



A321neo / B777-200\* / A320neo



B777-200用のコントローラーはプレミアムクラス、または普通席の中央最前列のみに搭載されております。普通席左右最前列のお客様は座席横のボタンで照明、客室乗務員呼び出し/取り消しを操作頂けます。また、上記以外の普通席のお客様はシートモニターにて操作いただけます。

The controller for B777-200 is equipped in the premium class and the central front row of the economy class only. For the other front row economy class seats, the controller with three buttons is equipped. The controller is not equipped for the rest of the economy class seats.



コントローラーガイドはシートモニターでご確認いただけます。  
The Controller Guide can be accessed through the seatback monitor as follows.

ホーム画面上の「お知らせ」または「②」をタップして参照 Tap [Info] or [②] on the Home screen.

※シートモニターが肘掛の中に取り込まれている座席では、モニター収納中に番組変更はできませんのでご了承ください。離陸・着陸の際は安全上の理由によりモニターを収納していただく必要があります。 ※不明な点、不都合な点などがございましたら、お気軽に客室乗務員まで申し付けください。 ※画像はイメージです。

※You cannot change programs while the monitor is stored away (seats where the monitor is located in the armrest). For safety, monitors must be stored away during takeoff and landing.

※Please ask any of the cabin crew for help. ※Images are for illustration purposes only.

ANA  
明日へのつばさ

## 親介護保険

日本初※/  
WEB完結型の  
親介護保険

※2019年1月時点  
東京海上日動調べ。  
(従業員向け団体保険を除く)

### 介護する子も、される親もうれしい。

高齢化社会を迎えた日本で

社会問題となっているのが、働き盛りの“介護離職”。

ANAの保険「明日へのつばさ」親介護保険は

円満な介護生活を送るために、スキルが必要な場面で

プロに委ねる費用をカバー。

仕事と介護の両立で重要となってくる経済的基盤をサポートし

介護のために離職する人をゼロにしたいとの思いから生まれた保険です。

新しい親孝行を、あなたへ。

人生の旅を、豊かに。

ANA 親介護保険



ANAの保険

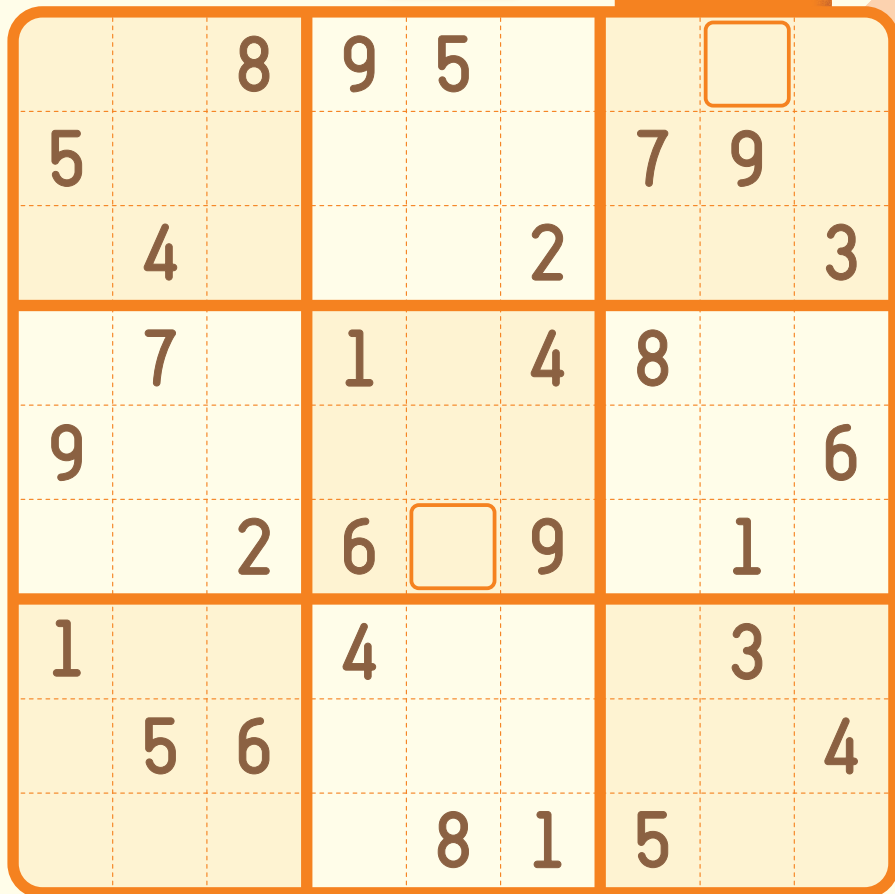


# SUDOKU

2つの二重枠に入った  
数字の合計は？

What is the sum of the numbers  
in the two outlined boxes?

双层框中的数字  
加起来是？



※ご自身のデバイスでスクリーンショットを撮ってお楽しみください

Take a screenshot and enter the numbers with your favorite image editor! ※请用你自己的终端设备拍摄画面后填写。

① 空欄のマスに、0を除く1から9までの数字を1つつづ入れましょう。  
② タテ列 (9列)、ヨコ列 (9列)、太線で囲まれた3×3のブロック (9つ) のどれにも、1から9までの数字が1つつづ入るようにします。

How to play:  
Enter a number between 1 and 9 in each empty box, without using the same number twice in any row, column, or outlined 3×3 square. (The number 0 is not used.)

① 请在空格内填入1至9中的任意一个数字，0除外。  
② 竖列 (9列)、横行 (9行) 以及粗线框起的3×3区块 (9个) 中的每一格也都要是1至9中的任意一个数字。





## 郵便飛行



from : 鈴木新一



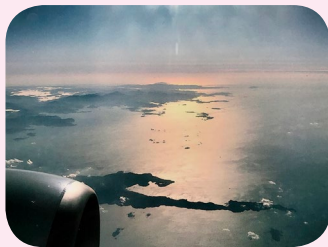
### 伝統文化を体験し首里城復興を願う

マラソン大会出場のため、那覇行きのANA便を毎月のように利用します。『やちむん家』と首里城近くの染色工房『首里琉染』には大会の報告に必ず立ち寄ります。4年前から壺屋焼のシーサー作り、今年は紅型・サンゴ染めの指導を受けました。難しさから熟練した職人の技術と沖縄で育った人ならではの深みを感じています。



### 新たな旅のきっかけ

家族で九州旅行へ。機窓から愛媛県<sup>さだみさき</sup>の佐田岬が見えて思わず写真を撮りました。佐田岬の先には43年間文通する相手がいます。着陸するなり彼女に写真を送ると、自分の住む三崎（現・伊方町）を空から初めて見て驚いたとすぐ返信があり、20年ぶりに会う約束をすることに。飛行機からの景色が再会のきっかけになりました。



from : 青木直美



### お便り募集

郵便飛行では、みなさまの旅の思い出をお待ちしております。原稿は150字程度、スナップ写真を添えてお手紙が電子メールでお寄せください。お名前、ご住所、電話番号の明記もお忘れなく。採用させていただいた方には、ANAオリジナル手荷物タグをお贈りします。  
※原稿、写真の返却はできかねます。掲載者の発表につきましては本誌での発表をもってかえさせていただきます。ご了承ください。

オリジナル  
手荷物タグを  
プレゼント！



宛先 → 手紙 〒103-0027 東京都中央区日本橋2-14-1 ANAX『翼の王国』編集部  
→ 電子メール ml\_prj\_tsubasayubinhiko@ana.co.jp  
(件名に「郵便飛行お便り募集」と明記してください)

# バックナンバー販売のお知らせ

お申し込み方法および詳細は、ANAウェブサイトをご覧ください。

➡ <http://www.ana.co.jp/kinaishi-koudoku/>

➡ ☎ 0120-223-223 (受注専用フリーダイヤル、年中無休24時間営業)

## ANAグループ機内誌『翼の王国』

### アンケートご協力をお願い

今後のより良い誌面づくりのため、アンケートを実施しています。ご回答いただいた方の中から抽選でプレゼントを差し上げます。下記URLまたはQRコードよりご回答のほどよろしくお願いします。



<https://jp.surveymonkey.com/r/tsubasanookoku>

## 翼の王国 No.625 2021年7月1日

発行＝ANAX『翼の王国』編集部

〒103-0027 東京都中央区日本橋2-14-1

発行人＝全日本空輸株式会社

編集長＝小黒一三

制作＝株式会社トド・プレス

アートディレクター＝中村圭介 (ナカムラグラフ)

デザイン＝ナカムラグラフ、

TSTJ Inc.

印刷＝共同印刷マーケティングソリューションズ株式会社

【記事に関するお問い合わせ】

制作 株式会社トド・プレス

tel. 03-3549-0133

【広告に関するお問い合わせ】

全日空商事株式会社 B2Bソリューション事業部

[ml\\_notice\\_mediarep@anatc.com](mailto:ml_notice_mediarep@anatc.com)

©All Nippon Airways 2021

本誌掲載の写真・記事の無断転載および複写を禁じます

## ➡ p113

## SUDOKU の答え

SUDOKU: Solution / SUDOKU的答案

### 2つの数字の合計は

The sum of the two numbers is / 2个数字加起来是

$$\boxed{4} + \boxed{7} = 11$$

3	6	8	9	5	7	2	4	1
5	2	1	3	4	6	7	9	8
7	4	9	8	1	2	6	5	3
6	7	5	1	3	4	8	2	9
9	1	4	5	2	8	3	7	6
8	3	2	6	7	9	4	1	5
1	8	7	4	6	5	9	3	2
2	5	6	7	9	3	1	8	4
4	9	3	2	8	1	5	6	7

## TSUBASA - GLOBAL WINGS -

Publisher: All Nippon Airways Co., Ltd.

Editor-in-chief: Kazumi Oguro

Editors: Takahiro Kadomae / Takuro Watanabe / Saya Miyazaki / Naoko Tsutsumi / Momoe Machida / Atsuko Hiromasu (TODO PRESS, Inc.)

Editorial: TODO PRESS, Inc.

Editorial inquiries: TODO PRESS, Inc.

Tel: +81 (0)3-3549-0133

Art Director: Keisuke Nakamura (nakamuragraph)

Designers: Kae Nozawa / Eisuke Ito / Hiroomi Horiuchi / Kana Fujita / Mayumi Suzuki / Tsugumi Hirata / Momoe Torii (nakamuragraph)

Nobuyuki Dewa / Kotomi Mazaki / Kaho Ishii / Ayaka Hoshino / Kaiei Yamada (TSTJ Inc.)

Advertising inquiries: B2B Solutions Department, All Nippon Airways Trading Co., Ltd.

E-mail: [ml\\_notice\\_mediarep@anatc.com](mailto:ml_notice_mediarep@anatc.com)

Additional proofreading: Matt Treyvaud (English), Junko Haraguchi (Chinese) and WIP Japan Corporation (English & Chinese)

Published monthly by All Nippon Airways. All rights reserved. No part of this magazine may be reproduced without the written permission of All Nippon Airways.

Copyright ©2021 by All Nippon Airways. Opinions expressed in this publication are those of the authors or persons interviewed and are not necessarily endorsed by the editorial staff or All Nippon Airways.

# ANA FESTA

## 翼の王国 ダウンロード特典!

Special Ticket



ANA FESTA で  
2,000円(税込)以上

お買い上げいただいた際、

本画面のご提示で

お会計金額から**300円引き!**



ANAアプリ内「翼の王国」7月号・8月号・9月号を  
ダウンロードいただいたお客様が対象です。

【有効期限】2021年9月30日(木)

※本画面をレジにてご提示ください。

※以下の店舗は本特典の対象外です。

羽田 PIER内 ISHIYA CAFÉ AIRPORT、羽田 むぎとオリーブ、豊岡 鮑、伊丹 ViTO、伊丹 むぎとオリーブ、道頓堀 今井、関西 Peach SHOP、  
中部 @festa、福岡 Chocolate Shop、ANA FESTA内スターバックスコーヒー全店

もっと

おトクな  
お知らせ

ANA FESTA では

100円(税抜)のお会計につき  
1マイルがたまります!

さらに、ANAカードでクレジット決済いただくと、  
200円(税込)につき1マイルがたまります!

※マイル積算の詳細についてはこちら(<https://www.anafesta.com/about/>)をご確認ください。

お買い物はぜひANA FESTAをご利用ください!