

翼の王国

ANA

Inspiration of JAPAN

STAR ALLIANCE

6

June 2026
No.684

ANA グループ機内誌
The Inflight Magazine
of ANA Group

スロバキア
絵本の世界へ迷い込む

広島が誘う
デザインの未来

翼の流儀
「ANA人財大学」採用
チームリーダーの矜持



TSUBASA GLOBAL WINGS
click here! 点击这里!

ご自由にお持ち帰りください。



Web「翼の王国」はこちらから



#空旅にしかない ハイな気分があるんだ

#息子飛行機デビュー

#大・迫・力

#パイロットさんのお手振り

#テンション爆上がり

#搭乗が待ちきれない

#おもちゃの飛行機をとばす息子

#え俺もやりたい

#緊張の離陸

#泣かないでね息子

#わー飛んだ飛んだ

#全力でいきます





写真／伊達直人(スロバキア:チチマニ)



写真／吉澤健太(広島:SIMOSE ART MUSEUM)



写真／宮澤正明(島根:命主社)

6 翼の王国

2026
JUNE

C O N T E N T S



表紙／スロバキア:パンスカー・シュチャヴニツァ(写真／伊達直人)
世界遺産の鉱山都市を見下ろすカルヴァリアの丘。18世紀半ばのバロック様式の建築群で、丘の中腹の礼拝堂にはキリストの受難の様子が順を追って描かれ、大切な巡礼地となっている。

- 004 ごあいさつ
- 006 旅の出会い ベトナム:タインホア／松山猛
- 008 社員が見つけた! Local Premium通信
- 特集**
012 **スロバキア**
絵本の世界へ
Slovakia:Where Storybooks Come to Life
- 030 花、旅、人 アリウム／赤井勝
- 032 快適な空だけの旅
大阪国際(伊丹)空港／パラダイス山元
- 特集**
034 **広島が誘う**
デザインの未来
いざな
- 048 旅するお取り寄せ 山口／吉田結衣
- 050 新連載 Echoes of SHINDO 出雲／竹下雄真
- 056 **翼の流儀** A New Ambitious Story
「ANA人財大学」採用チームリーダーの矜持

- 060 湯気地図 金沢「香林居」／笹野美紀恵
- 064 ニッポン47妖怪さんぽ
茨城:日和坊 晴れの神が現れる山／森井ユカ
- 068 今月のニッポン推し
島根:益田市×山口:山陽小野田市
- 070 おべんとうの時間
岩手:三陸ボランティアダイバーズ
／阿部了・阿部直美
- 075 今月のオリチャ“精霊”占い
- 074 アンケートご協力をお願い
バックナンバー販売のお知らせ
- 079 郵便飛行
- 080 ANA GROUP INFORMATION
- 090 ANA STORE@SKY案内
- 092 機内オーディオ/ビデオ番組案内
- 094 ANAグループ航路図



『翼の王国』の舞台裏へ潜入!
ANA公式YouTubeはこちら

翼の王国 No.684 2026年6月1日 発行:ANA『翼の王国』編集部 〒105-7140 東京都港区東新橋1-5-2 発行人:全日本空輸株式会社 制作:株式会社 光文社
編集統括:田邊浩司 編集人:川原田朝雄 スーパーバイザー:山下マヌー 編集:中野桜子、山下美咲、仲本剛、服部広子、小嶋美樹、高田真莉絵、齊藤素子、宮崎沙織、富岡幸子
デザイン:カメガイデザインオフィス／松沢順一郎、石川直美 スタジオギフ／山本雅一、野崎二郎、近藤礼彦
トリムデザイン／塚原敬史 attik／橋田浩志 横山希
編集協力:株式会社キャストネット／川元賢司、所裕子 翻訳:KPS 印刷:共同印刷株式会社
【記事に関するお問い合わせ】株式会社 光文社 tel 03-5395-8225 tsubasa@kobunsha.com
【広告に関するお問い合わせ】ANA X株式会社 ライフサービス事業推進部 ml_notice_anamedia@ana-x.co.jp
©All Nippon Airways / Kobunsha 2026 本誌掲載の写真・記事の無断転載および複写を禁じます。本誌に記載されている価格はすべて税込み価格です。

●毎月1日以降に表紙や各ページのQRコードからリンク先への遷移が可能になります。

平澤寿一

全日本空輸株式会社
代表取締役社長



写真：宮澤正明

挑戦の先に広がる、最高の景色

皆さま、本日もANAをご利用いただき、誠にありがとうございます。

あじさい
紫陽花が雨に映える季節となりました。厚い雲を抜けた先には初夏の青空が広がっています。さて、今月はいよいよ世界最高峰のサッカー国際大会が開幕します。世界中が同じ瞬間に息をのむ、そんな特別な1ヶ月が始まります。時差の壁を跳ねのけ熱狂する方も多いのではないのでしょうか。

私は試合を見るたび、国境や言葉を超えて人々が一つになる、その一体感に、いつも大きな力をもらいます。挑戦の先に生ま

れる「喜び」を、あらゆる国の人々と分かち合えることの素晴らしいさを改めて感じるのです。

今回の開催地であるアメリカ、カナダ、メキシコへは、ANAも成田・羽田から直行便で結んでいます。現地へ向かわれる方の高揚感も、日本から応援する方の想いも、私たちは大切に運んでまいります。

私がスポーツに心を打たれるのは、結果そのものよりも、その裏にある「地道な積み重ね」です。かつて現場で仲間と汗を流した日々を思い返すと、どんな持ち場であっても一人ひとりが役割を全うすることが、確かなゴールへ繋がるのだと実感します。整備士が万全に整えた機体を、地上のスタッフが笑顔で送り出し、パイロットと客室乗務





キリンチャレンジカップ 2025 ガーナ戦の先発メンバー（2025年11月14日） © JFA

員が空の上でその想いを引き継ぐ。私たちはこれからも、そうした「パス」を大切に繋ぎながら、お客様の旅を安心と信頼で支えていきたいと考えています。

ピッチで戦う日本代表の選手たちもまた、幾多のパスを繋ぎ、私たちの想像を超える最高の景色を見せてくれるはずです。ANAはサッカー日本代表のメジャーパートナーとして、その挑戦を全力で支えるとともに、皆さまと一緒に熱いエールを送り続けます。海を越えて届く皆さまの応援で、勝利へと繋げていきましょう。

目的地までのひとときを『翼の王国』とともにおくつろぎください。

皆さまの旅が、新しい発見と笑顔に満ちたものとなりますように。

いつてらっしゃいませ。

旅の出会い

ベトナム・タインホア

Vol.27 写真・案内人

松山 猛

才人が旅先で出会った
忘れえぬ光景を綴る。

今回は1960年代から長きにわたって、
この国のカルチャーを牽引し続けたこの人

2000年を迎えるころ初めてベトナムに旅することになった。

京都時代のフォークソング仲間の一人の芦田君が、セーブ・ザ・チルドレンというNPOの冊子を作るために出かけるというので、写真を撮る役をしようとして、ボランティアとして同行することにしたのだった。

ただの観光旅行では出会えない、ベトナムの暮らしぶりや、小さな真実に出会えるだろうという期待を込めての自費参加だった。

ハノイの人々の暮らしぶりも、どこか自分が過ごした、戦後昭和的な、和やかさや活気あふれる風景として撮影できたが、やはりハノイから南下して



タインホア省という自然あふれる風景の中で、つましやかに生きる人々の世界が、さらに魅力的だったのだ。

セーブ・ザ・チルドレンが、農村の若いお母さんに、子育てをしながら、自立した暮らしができるようにとレクチャーする現場も撮影したが、僕の眼に映った、たいしたおもちゃなどなくても、元氣いっぱいに瞳を輝かせた子どもたちの姿がまぶしかった。

少年たちは、農村では頼りになる働き手の水牛を仲間として暮らしていて、良き遊び仲間でもあるようだった。

旅の道中にも多くの水辺で、水牛のいる風景に出逢った。

このページの一葉の写真は、農村を駆け巡っていたある日に出会った風景だった。

ベトナムは日本と同じように米を大切に栽培し、またこうした水辺にも様々な作物を育て、小さな生き物を捕る暮らしぶりをしていた。

懐かしいその風景との出会いが視覚の宝物となってくれた。

Profile

1946年京都市生まれ。64年京都市立日吉ヶ丘高校美術課程洋画科卒。68年、ザ・フォーク・クルセダーズのために書いた『帰って来たヨッパライ』がミリオンセラーに。76年雑誌『POPEYE』創刊メンバーとなる。フリーランス編集者、作詞家、作家として活動中。



稀少製法の日本茶 釜炒り茶を生産する茶園

宮崎・日之影町

茶葉を蒸さずに高温の釜で炒る、国内生産量がわずか1パーセント未満の貴重なお茶「釜炒り茶」をご存じでしょうか。この製法は九州の一部地域のみで行われているようで、ほのかに香ばしく、渋みも少ない黄金色のお茶は、何杯でも飲みたくなるほどのまろやかさです。なかでも私のお気に入り、農薬や化学肥料を一切使用しない有機茶葉の釜炒り茶を作っている茶園『一心園』のお茶。こちらでは日本茶だけでなく、紅茶、ウーロン茶なども生産されており、どれも飽きがこない美味しさです。

最高のロケーションでいただく 出来立てチーズと窯焼きピザ

熊本・産山村

広大で緑豊かな景色を眺めながら、窯焼きピザなどをいただくことのできるイタリアンレストラン『UBUYAMA PLACE』。敷地内にはチーズ工房も併設されており、出来立てのブッラータチーズや地産の新鮮野菜、フルーツを焼き立てのピザと一緒にいただくことができます。自家製プリンやソフトクリーム、オリジナルドリンクも人気です。熊本市内からは車で1時間半ほどかかりますが、わざわざ足を運ぶ価値のある、いつも大満足の時間を過ごすことのできるおすすめの間所です。



社員が見つけた! Local Premium

通信 vol.44

絶品フードに美食レストラン、
隠れた絶景から伝統を受け継ぐ逸品まで……。
世界各国・日本各地を飛び回る ANAグループ社員が
“ちょっと特別”な口コミ情報をお届けします。

宮崎・熊本の美味しいもの特集



長澤 美元／ながさわ みはる 2017年度入社のお客様乗務員。コロナ禍の期間に宮崎県日之影町の地域おこし協力隊として活動し、2024年度には宮崎県庁へ出向。趣味は各地の美味しいものを調べて食べることと剣詩舞。



自社牧場の宮崎牛を 地元価格で堪能

宮崎・小林市

国内最高峰ブランドの宮崎牛を生産する、70年以上の歴史を持つ「くらぞの牧場」。こちらの牧場直営の焼肉レストラン『ビーフクック くらぞの』では、不純物のない飼料とストレスを与えない飼育方法にこだわって育てられた、ここでしか味わえない倉^{くらぞの}園牛を、自社牧場を持つこちらだからこそのお値段でいただくことができます。口の中で溶けるように柔らかく、サシが入っているのに胃もたれしない肉は、まさに至極。通販サイトでお取り寄せもできますが、ぜひ宮崎を訪れた際には足を運んでみてください。

伝統的家庭料理オッソブーコ

ミラノ

ミラノ周辺は米作地帯のため、実はパスタよりも米料理が豊富。そんなミラノの米料理の中でもお気に入り、ミラノ中央駅近くにある『OSTERIA MAMMA ROSA』でいただける、「オッソブーコ」という仔牛のすね肉の煮込み料理にミラノ風リゾットが添えられた一皿。何時間も煮込まれたとろけるようなすね肉は、脂肪も少なくさっぱりとした味わいです。



道中で小腹が空いたら イタリアのおやつパンを

ミラノ

イタリア旅中のおやつにはジェラートもいいですが、パン生地の中にハムやチーズを詰めて揚げた、揚げパンやピザのような、おやつパンもおすすめです。イチオシは『Luini』というお店のもの。揚げているのに軽く、何個でも食べたくなるほどの美味しさで、私自身も2日連続で訪れたほど。種類もさまざまで、どれを選んでも美味しいため失敗がありません。



社員が見つけた!

Local Premium 通信 vol.44

イタリア・グルメ特集



中村 海斗／なかむら かいと 国内線や国際線の工程管理やコックピットクルーとのやりとりを担う機側責任者。趣味は全国各地や世界へ美味しいグルメ旅をしてグルメマップを作成すること。今は特に寿司にハマリ中。

人気店でいただく

カルボナーラとアーティチョーク

ローマ

『Tonnarello』のカルボナーラは、極太の半生パスタを生クリームを一切使わずに仕上げた本場の味。濃厚なソースがもちもち食感のパスタによく絡み絶品です。同店のアーティチョークの揚げ物も絶対に食べてほしい一皿。インパクトのある見た目ながら、ゴボウの天ぷらのような味と食感が美味。行列のできる人気店ですが予約はできないので、混雑する時間帯をずらして訪れるのがおすすめです。



ジェラート天国の街で 一番のお気に入り店

ローマ

『Tonnarello』で濃厚なカルボナーラを食べた後は、すぐそばにある『Gelateria pasquino』に寄ってジェラートをいただくコースはどうでしょう。こちらは、数あるローマのジェラート店の中でも、私が最も気に入っているお店。種類も豊富でいつも迷ってしまうのですが、シチリアレモンとティラミスのフレーバーが大好きです。ローマ散策の途中で立ち寄ってみてください。





東京洋傘の矜持

ANA FINDSの
Ramuda チョークストライプ
2WAY折りたたみ傘

右写真のように長傘としても、折りたたみ傘としても使える1本。付属の傘袋も2WAY対応。UVカット機能付き。本体の長さ(ハンドル含む)68cm/広げた直径102cm (ANA FINDS)チョークストライプ2WAY折りたたみ傘¥16,000



使いやすさと品格を兼ね備えた2WAY傘



生産者市原
奥田正子さん 長島政信さん

日本の気候に合わせた機能性と、欧州のアンブレラに見られるデザイン性を両立する、東京・日本橋の市原が手がけるブランド「Ramuda」。全国の織物産地とオリジナル生地を開発し、生地ごとに木型を作り替え、強度を高めた傘骨に「谷落ち張り」と呼ばれる職人技で生地を張り「東京洋傘」をつくり上げる。濡れた傘は折りたたむことなく傘袋に収納できる。開いた時の立体感と、ブルーを差し色にした甲州織のストライプ柄の美しさが際立つ、一生モノの傘。

雨の日が待ち遠しくなる——
Ramudaの2WAY
折りたたみ傘
インタビュー全文はこちら！
#生産者が語る by ANA FINDS



話題連載「翼の流儀」の取材現場に密着！

ANA 公式 YouTube チャンネルでお仕事チェック



旅の感動と快適さ、ワクワクを支えるANAグループ社員の熱い想いを毎月届けている「翼の流儀」。公式YouTubeチャンネルではその取材現場や社員の本音に直撃。「翼の流儀」以外では「CAだけが知っている旅ガイド」「パイロットの1泊2日完全密着」「グラハンの空港最前線」「翼の王国65周年イベントリポート」などテーマも多岐にわたります。5月号「翼の流儀」で紹介したフランクフルト空港勤務のNo.1グランドスタッフ(左写真)の素顔にも迫っています。



こちらから
CHECK! →



「翼の王国」の楽しみ方のご案内

「翼の王国」では、お客様のシーンに合わせた様々な楽しみ方をご用意しております。

ご搭乗前

〈ANAアプリ〉からデジタル版を楽しむ！

ご自身のデジタル端末の「ANA公式モバイルアプリ」から「翼の王国」をダウンロードして、ご搭乗前でも「翼の王国」をお楽しみいただけます。

※冊子形式で最新号やバックナンバーを閲覧いただけます



「ANA」アプリのダウンロードはこちらから

機内

〈冊子〉を楽しむ！

機内で紙の冊子を読みながら、ゆっくりとした時間をお過ごしください。持ち帰って旅先のお土産としてもお楽しみいただけます。

※冊子をご希望の方は、機内の客室乗務員にお知らせください



〈個人用シートモニター〉や〈機内Wi-Fi・エンターテインメント〉からデジタル版を楽しむ！

個人用シートモニター搭載機や、機内Wi-Fi・エンターテインメント対応機では、機内でもデジタル版をお楽しみいただけます。



ご搭乗後／日常

〈Web版〉を楽しむ！

2022年10月よりWeb版も開始しています。最新号やバックナンバーをご覧いただけるほか、Web版だけのお楽しみもご用意しております。ANA便にご搭乗のない月でもお楽しみいただけます。



1

「翼の王国」取材の裏側や、Web限定のオリジナル記事を楽しむ



2

旅特集の動画を楽しむ



3

好きなワードやタグで過去の記事も検索して楽しむ



4

記事に掲載された気になるお店や観光地情報をチェックして、次の旅の参考にする



Web「翼の王国」はこちらから
<https://tsubasa.ana.co.jp/>



翼の王国舞台裏潜入！
ANA公式YouTubeはこちらから





スロバキア

Slovakia: Where Storybooks Come to Life

絵本の世界へ



中欧の要衝として、さまざまな文化の影響が重なり合ってきた歴史を持つスロバキア。日本からの直行便が発着するウィーンからわずか1時間程度で足を延ばせる好立地にありながら、この国には素朴で端正な街並みと、澄んだ空や大地がどこまでも広がっている。まるで童話の一場面のような風景へと足を踏み入れ、人々の営みの軌跡を辿ってみよう。

写真：伊達直人 コーディネーション：ヴィツィアン邦子 取材・文・編集：山下美咲









東西に連なる山脈が国土を横切るスロバキアでは、その地形を利用して築かれた城塞が各地に残る。かつてこの地では金銀銅や鉄、塩といった多様な資源が採掘され、それらを近隣国へ運ぶ道筋に沿って町や砦が築かれていったとか。また近代以降も工業化や商業化が緩やかだったことから、今なお風光明媚で牧歌的な雰囲気漂う。そうした環境のもと、人々は厳しい冬越えの先にある実りの季節を慈しみ、質素で丁寧な暮らしを受け継いできたのだ。





芸術の可能性を拡げ、 伝統を日常の中に生かす

スロバキアの「絵本のような風景」とは、偶然の産物や主観ではない。この国は児童文学芸術や伝統工芸の価値を重んじ、次世代へ繋げる活動を精力的におこなっている。例えば子ども向けの芸術や文化活動を支援する「ビビアナ」は、60年代後半から続く「ブラチスラバ世界絵本原画展（BIB）」の運営団体として誕生し、国際的な振興活動に取り組んできた。児童向けのアート展示を企画するほか、過去の応募作品の原本を保管し、その蔵書数は2万冊にのぼる。

なぜ「絵本芸術」だったのか。その理由は当時の社会情勢にある。1948年より共産主義体制下に置かれたこの国では、自由な芸術表現や国外での見聞拡大が難しくなった。だが、子ども向けの絵本の挿絵は許可が下りやすかったことから、多くの才能がこの分野で活動するようになった。「彼らが世界と接点を持つために立ち上げたのが、BIB

BIBIANA

Panská 41, Bratislava
<https://www.bibiana.sk>





だったのです」と、館長のペトラ・フラッハさんが教えてくれた。「独立した活動を続けられたことは奇跡であり、人々が夢を持つ支えにもなりました」

物語に描かれるような昔ながらの手仕事大切にされてきた背景もある。戦後に設立された「ウルヴ」は、民俗芸術やその伝統を支援するべく、職人とデザイナーを結びつけることで新たな価値を生み出してきた。「形やデザインの革新を後押しするほか、各地のギャラリーで工芸品を紹介。定期的にイベントを開催しながら、誰もが受講できるスクールも運営しています」と、統括責任者のエヴァ・シェフチコヴァさんは言う。「ハインドメイドは今でこそ世界のトレンドですが、スロバキアでは文化そのもの。技術育成はもちろん、それを実用的な生きた形として未来へ継承していくことが、私たちの使命です」

ÚLUV

Obchodná 64, Bratislava
<https://uluv.sk>

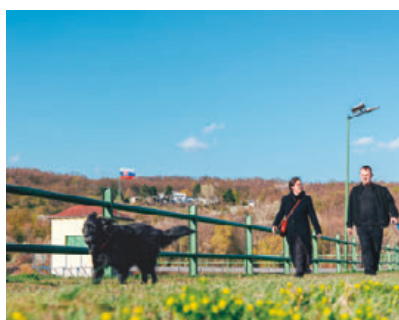




記憶と創造を交差させ描く、 圧巻の風景

芸術表現のみならず、民芸などの風俗においても「絵本」と親和性の高い環境が培われてきたスロバキア。そこで、この地で生まれ育ちグローバルに活躍するアーティストの創作の根源について探るべく、ペテル・ウフナルさんのアトリエを訪ねた。

ペテルさんは同国東部の国境近くにある、ソフランツェという町の出身。幼少期から彫刻や絵画を好み、芸術系の高校で歴史的絵画の修復技術などを学んだのち、ブラチスラバ美術大学へ進学した。教授の勧めで版画科へ在籍することになったという彼は、キャンバスに広げた絵の具を自作の道具で削り取るようにしてモチーフを浮かびあがらせる手法を取ることも。そうして描かれる作品は、鑑賞する者を夢の中へ惹き込むかのごとく、幻想的な雰囲気放つ。「小さな頃からSFの本が好きだったの



大学卒業後に手掛けた絵本で初作にしてBIBの「金のりんご賞」に輝く。数々の絵本挿画や切手デザインなどを担当し受賞歴も多数。「最近では毎日愛犬や妻、娘と散歩する水辺の風景がお気に入り」



Peter Uchnár

<https://uchnar.eu>

で、ファンタジックな作風はそこから来ているのかなと思います。ただ、幼い時分に見ていた景色がアーティストに影響する、という考え方は確かにあるので、私が生まれ育った故郷の姿も少なからず関係しているのかもしれないですね。広大な平地が続き、遠くまで見渡せる——そんな風景の中で育ちました」

大学の頃、当時留学生だった日本人絵本作家の降矢^{ふりや}なさんと同じ学科で出会い、結婚。それを機に26歳で果たした来日が、初めてヨーロッパを離れる機会となったそう。スロバキアの魅力はどこにあると思うか問うと「小さな町や村々に、大都市では感じられない昔ながらの建築や習慣が残っているところ」という答えが返ってきた。時空や宇宙を超越する空想を掻き立てる夢幻の気配が、この国の景観には宿っている。



スロバキアの人々の暮らしを
彩る伝統工芸。特筆すべきは、
その鮮やかで多彩な色合いだ。

首都から北東30 kmほどのところにあるモドラでは、色とりどりの陶器が特産品。中でも最大規模の工房である「スロヴエンスカルドヴァ マヨリカ」の興隆が、この地を陶芸の里として国内外へ知らしめた。その起源は、スイスなどから再洗礼派の人々が移住してきた17世紀に遡る。「彼らにより技術が伝えられましたが、当初は赤色の使用や、人物・動物の描写が禁じられていました。のちにそれらがモドラで自由に花開いたのです」と解説するのは、マイスターのユライ・ハヌリークさん。学校の職業見学で工房を訪れ、その美しさに感銘を受けて職人を志した。「モドラ焼きには詩的でお伽噺とぎばなしのような世界観があり、筆の下からさまざまな模様

が軽やかに生まれていく様子を見て、完全に魅了されました」

女性たちによって受け継がれる刺繍しゅうやレース編みもまた、多様な色の掛け合わせと華やかさで知られる。イヴェタ・スミレコヴァさんと娘のソーニャ・スタンチコヴァさんは、中央スロバキアのデトヴァで4世代にわたる刺繍店を経営（P.22）。集落ごとに異なるデザインの知識を授けるレッスンも取り仕切る。「現代ではルールにこだわらない考え方もありますが、伝統を知識として身につけ守らないと、誰も本来の形がわからなくなってしまう」。同じく中部出身のカタリナ・クルシチョヴァさんがウルーヴのバンスカー・ビストリツァ支店で伝えるのは、レース編みの技術だ（P.23）。炭鉱地域に移り住んだドイツ系移民から伝播し、徐々に色彩が加えられ絢爛けんらんな意匠が生まれた。

Slovenská Ľudová Majolika

Dolná 138, Modra

<https://www.majolika.sk>

物語を紡ぎ出す、 色彩豊かな手仕事の美

「昔は母から娘へ、娘から孫へと伝わっていましたが、今は担い手を見つけるのが大変。貴重な技術が埋もれてしまわぬよう、きちんと後世の人に残すことが大切だと感じます」。周辺を多くの国に囲まれたスロバキアだからこそ、こうした土地ごとの独自性の尊さが特に重んじられるのかもしれない。





色と形に宿る、集落の個性

Dlu

Partizánska 60/75, Detva
<https://dlu.sk>



かつてはクルミやタマネギの皮など自然の材料で糸を染色。花や植物、星などの題材が抽象的な模様落とし込まれ、集落のほかには冠婚葬祭や性別、婚姻の有無によっても身につける色柄が分けられた。「服や室内装飾で家の中を明るく楽しく見せたいという思いから、これほど豪華に刺繍が施されるようになったのです」（イヴェタさん）



手編みのレースは服やテーブルクロスなどに使われるが、やはり用途ごとにパターンが異なる。「農業ができなかった山あいの集落では、ほとんどの女性がこれを生業としてマスターしていました。私にとっては昔を偲ぶノスタルジックなものであり、リラックスして平穏な気持ちになれる休息の方法でもあります」(カタリナさん)



ULUV Banská Bystrica

Dolná 17, Banská Bystrica

<https://uluv.sk/about-us/banska-bystrica>

Farma Zlatý Vřšok

Dúbravy 366, Detva

<https://www.zlatyvrsok.sk>

草原に育まれた、
羊飼いたちの知恵





「このチーズは“白い金”と称される国の宝。栄養価が高く腸内環境にもよい健康食として愛されていますよ」とヨゼフさん。7歳の頃から羊を放牧してきたといい、伝統衣装を身につけて撮影に応じてくれた。



スロバキアの民話や伝承にもうひとつ欠かせない存在が、羊飼いです。伝統文化の多くが彼らの山岳生活に由来しているといいますが、この国らしさの象徴のひとつとして親しまれているのだ。

特に中部の山麓では、その気風を色濃く受け継ぐ人々に出会うことができる。ヨゼフ・ズヴァラさんの農場では、国民食であるプリンザという羊のチーズを製造。「先祖代々が根を下ろす美しいこの土地で生きていくところこそが、私にとって何より価値のあること」と語る。

羊革を用いた伝統衣装から金属加工までを幅広く手掛けるシュテファン・フケリさんや、ユネスコの無形文化遺産に登録される伝統楽器であるフヤラの制作に取り組むミラン・コリステクさんも、自分たちのルーツへの誇りと、伝統に対する敬意に突き動かされ今があるという（P. 26〜27）。大自然に抱かれ自らの出自に想いを馳せて感謝を捧げる営みの中に、かけがえない豊かさが息づいている。



羊革のジャケットやベルトから羊毛でできた帽子、繊細な彫刻が入った斧まで、多彩な仕事をひとりでマルチにこなすシュテファンさんは、伝統工芸の継承への幅広い功績がさまざまな機関から称えられる熟練職人だ。石工やレストランのウェイターとして働いた15年間のイタリア生活ののち帰国し、48歳にして大学で民俗学を修め、今に至る。「海外生活も経験しましたが、魅力ある生まれ育ったスロバキアが恋しくなり戻ってきました。ここが祖国、この景色が自分の家なのです」

Štefan Hukel

<https://uluv.sk/producers/hukel-stefan>



細やかな技が支える誇り高き装い



風に乗り響く深遠なる音色



Milan Koristek

<https://www.fujara.pro>



舞踊や音楽がコミュニティにとって大きな役割を果たすスロバキアにおいて、ミランさん父子が従事するフヤラもまた重要な意味を持つ。約2mにも及ぶ木製の笛は、豊かな音が層をなし重なる倍音を奏でる構造。その音色は山の向こうまで響きわたっていきそうなほど太く深く、しかしどこか静けさのある瞑想的な音質だ。「フヤラからは単なる楽器を超え、古代より連綿と続く私たちの文化に根ざした価値観を感じます。それはすなわち力強くも謙虚な、自然との親密さなのです」





スロバキアへの翼

羽田空港（HND）国際線からオーストリアのウィーン国際空港（VIE）までANA 直行便（毎週月・木・土曜発）で約14～15時間。空港からスロバキアの首都ブラチスラバまでは車で約45分、高速鉄道にて1時間半程度でアクセスできる。ブラチスラバから陶器の里モドラへは車で約40分。刺繍やレース編み、チーズづくりが盛んな中央スロバキアまでは車で約2時間半、列車で3時間ほど。帰国は同じくウィーンからANA 直行便（毎週火・金・日曜発）が運航。



◀「スロバキア特集」はWeb『翼の王国』でもお楽しみいただけます。本誌未掲載のWeb 限定記事もぜひご覧ください。

誠実で忍耐強く、朴訥^{ぼくとつ}であると呼ばれるスロバキア人。「私たちの国には歌と踊り、あとは自然くらいしかありません」と謙遜の笑みを見せるが、それこそが人々を連帯させ、美しい国土へと結びつける愛着の源となっているようだ。訪れる先々で触れる温かな心配りもまた、この国の風景の一部。季節行事には民族衣装を身につけて祝福し、仲間や家族と時を重ねた喜びや悲しみを分かち合う——そんな生き方が、豊かな感情を育む絵本のように、そっと心の琴線へ触れるはずだ。



赤井 勝

装花・文――

アリウム / Allium vol.27

おいしいものに目がない私のアンテナが最近、感知したのが、東京・半蔵門の閑静な住宅街にたたずむ「Casa Bianca」。南イタリア・プーリア州の郷土料理をベースとしたお店です。

前菜、パスタ、メイン、デザート、それぞれ一品ずつ選ぶブリフィクスコースでいただきましたが、そこはある意味、私も食べ慣れているイタリアン。「見たこともない、今日初めて食べる」といったメニューというのはありません。ですが……馴染みあるはずの一皿一皿が、どれもこちらの想像の上をいくん

です。

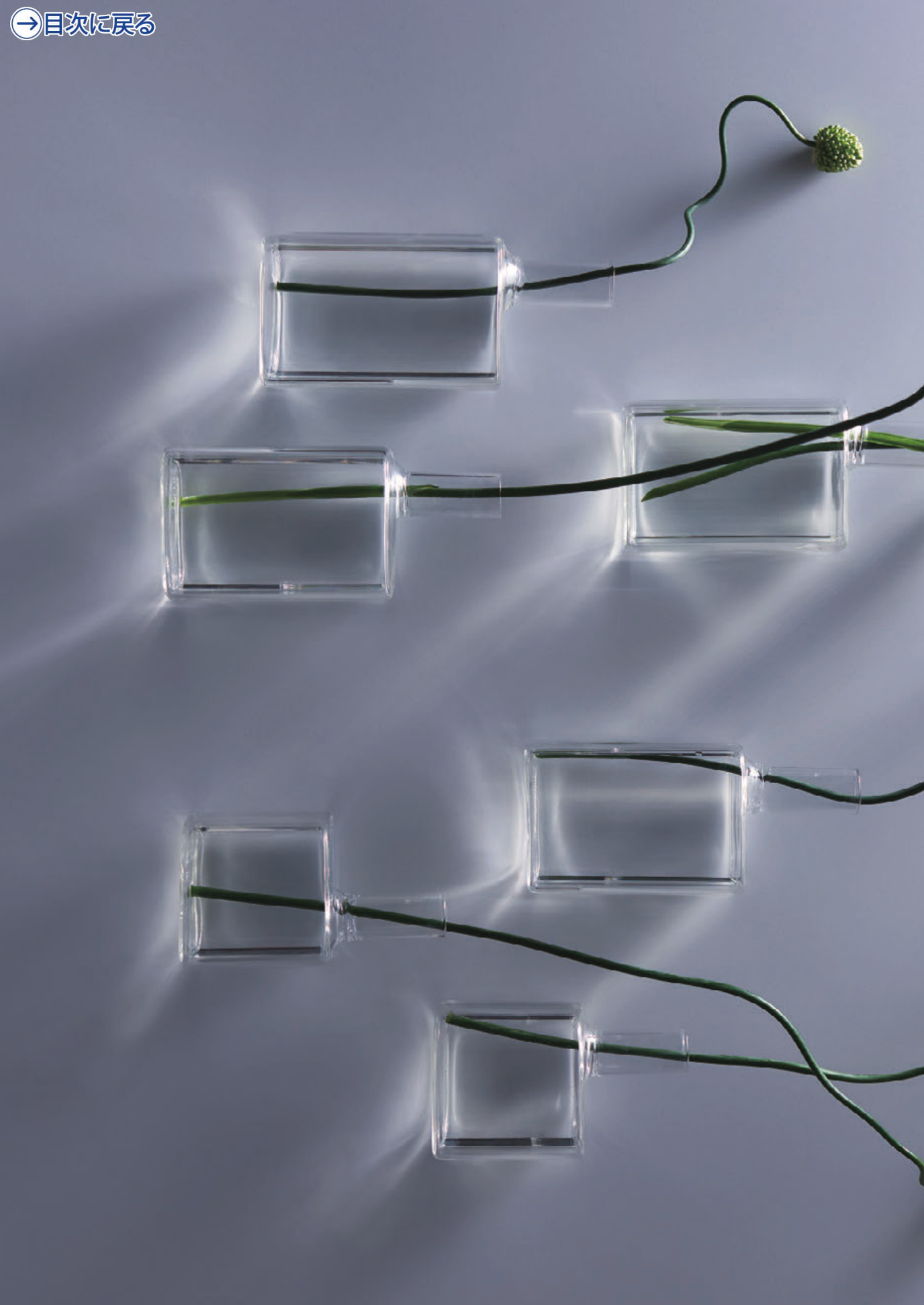
パスタはもちろんのこと、南イタリア伝統の小魚と唐辛子のペースト「ロザマリナ」など、ほとんどの調味料も自家製です。

なかでも、私がつとも「やられた」と舌を巻いたのがラグーソース。こちらも自家製で食感抜群、プーリア州の伝統的な生パスタ「サーニエンカンヌラーテ」が、じっくり煮込んで和牛の旨みが凝縮されたラグーソースで供されるのですが……。ソースに得も言われぬ深いコクを覚えた私、付け焼き刃の知識を絞り出し「バターはどちらの？」という質問をぶつけてみたところ、シェフは少々申し訳なさそうに教えてくれました。「バターは一切、使っていないんです」と。聞けば、プーリア州はオリーブオイルの一大産地で、こちらをふんだんに使うことで味に十二分の深み加わるのだそう。たしかに、お腹いっぱいいたいたのに、食後感はさっぱり爽快です。なんだか、恥ずかしいやら悔しいやらで、初訪問から2週間ほどで3度も食べに通った私。行くたびに「やられた」と連呼していました。

今月の花は、次の「やられた」を探し求める私自身のアンテナ、そんなイメージなのです。

Masaru Akai

65年、大阪府生まれ。花を通じ心を伝える自らを「花人」と称し、自身の飾る花を「装花」と呼ぶ。08年、北海道洞爺湖サミット会場を花で飾り、13年、伊勢神宮式年遷宮では献花を奉納。昨年、大阪府堺市に「Akai Masaru Art Museum」をオープン。



パラダイス山元の

快適な空だけの旅

Vol.45

W聖地巡礼



イラストレーション／ソリマチアキラ

飛行機が車輪を下ろし着陸態勢になってから眼下に広がる景色を眺めるのが好きだ。森、沼、海、島、鉄路、高速道路、橋、ビルが建ち並ぶ市街地を見下ろしていると、つい動画撮影したくなる。その動画はあとあと、とくに何かの役に立つものではないのだが、家に帰って大画面で再生してみると、伊丹空港へのアプローチの最中、古墳群や大阪城、梅田の繁華街と続いた後、滑走路に差し掛かる寸前の小川の土手で、飛行機に向かってカメラを向けている人や、手を振っている子どもの姿があった。空港に近いことだし、いつでも行けると思っていたら、十数年が経過していた。

伊丹空港の旅客ターミナルからタクシーで向かうこと15分。空港に隣接する場所とはいえ、B滑走路の端「千里川の土手」（豊中市）までは運賃2500円とまあまあの距離。タクシーの運賃分くらい



の元は取り返さないといいけなくなつたな、などと思いつながら降りた途端、ほんの数メートルの頭上をこれまで見たこともないスケール感の飛行機が、キーンというエンジン音と共に一瞬で通り過ぎていった。言葉にならない非日常すぎる光景がそこにはあった。

しかも数分おきに飛行機はガンガン飛んでくる。ボンバルディアのプロペラ機、ボーイング777と、次から次へとやってくる。カメラを持つてくればよかったと、後悔した。とりあえず携帯の動画で片っ端から撮影。航路の直下の迫力は凄すぎて飛行機が好きな人なら立っているだけで大コーションしてしまうのだが、写真や動画を撮影しようとする、尾翼にあしらわれた航空会社のロゴすら見えないので、土手を行ったり来たりしてベストポジションを見つけ出す。とはいっても、よい場所には既にたくさんのカメラマンが陣取って

る。新しく整備された「豊中つばさ公園『Eba-nika』」には、座つてのんびり着陸風景を楽しむ屋根付きのスペースがある。

いつそのこと、この近くに売地はないものかと不動産会社巡りがしたくなるほど、ここが好きになってしまった。手に取るように、毎日毎分、飛行機が頭上をかすめていくのが、自分にとってどんなに幸せなことか。地方にはいくつと同様のスポットがあるのだが、発着頻度、機体の種類の豊富さなどを考えると千里川の土手以上のスポットはなく、ここは飛行機ファンの聖地といつても過言ではない。

加えて、お腹が減ったら日本一の座席数、売上を誇る「餃子の王将 空港線豊中店」が徒歩圏内。ここも餃子ファンの間では聖地として名高い。飛行機と餃子の聖地がWで楽しめる。日帰り聖地W巡礼の旅はいかが？

つづく

パラダイス山元の 空港 巡 礼

-----【大阪国際空港(伊丹空港)ITM-----✈

全国各地へ就航している大阪の玄関、大阪国際(伊丹)空港。市街地の中にあるため、7:00~21:00の運用、一日の発着回数が370回に制限されている。滑走路は平行してA(1,828m)とB(3,000m)の2本。4階の全長400mに及ぶ展望デッキからの眺めは抜群だ。日が暮れてからの滑走路、誘導路の照明の輝きは息を呑む美しさだ。いたみ花火大会、なにわ淀川花火大会も楽しめる。南側にある、関西エアポートグループ(伊丹・関空・神戸)の公式キャラクター「そらやん」が住む「そらやんのおにわ」では、ARフォトスポットもある。梅田、なんばへはモノレールと電車、バスでも30分以内のアクセスが可能。京都、神戸への直通バスも充実。大阪名物の551蓬莱の豚まんは、到着ロビーすぐのチルド商品を扱うテイクアウト専門店のほか、南ターミナル保安検査場前と到着ロビー前の店舗で、できたてを購入できる。対象店舗、駐車場の割引を受けられる「KIX-ITMカード」(即日発行)がパラダイス山元の推し。



パラダイス山元：プロ搭乗客。ANAミリオンマイラー。ラテン音楽家。餃子レストラン「荻窪餃子 葛籠苑」オーナーシェフ。グリーンランド国際サントクロース協会公認サントクロース。著書に『読む餃子』、英語版・仏語版餃子レシピ本『GYOZA』、『パラダイス山元の飛行機の乗り方』『なぜデキる男とモテる女は飛行機に乗るのか?』など。出演イベントの詳細は X(旧Twitter)で発信中。@mambon

広島が誘^{いざな}う

海と山、

そして風に

向き合いながら……



エミール・ガレの作品に登場する花から抽出した8色のカラーガラスに覆われた下瀬美術館の可動展示室。造船技術を使い可動式とした展示室は瀬戸内海の島々から着想された。

平和と希望の象徴として世界に知られる広島。受け継がれてきた技術と高い美意識で作り出すさまざまな用の美、風土や景観に呼応した名建築、革新的デザインで魅了する伝統的工芸品など、ものづくりへの意識の高さも際立つ。「世界の定番」を目指して、100年使っても飽きのこないデザインと、堅牢さを兼ね備えた家具を作る」(マルニ木工)——優れたデザインは、私たちの五感に訴えかけながら、未来を創造する力となって希望へと導いてくれる。

撮影／吉澤健太

取材・文／齊藤素子 編集／川原田朝雄

デザインの未来





プリツカー賞受賞の建築家が描く海辺の風景

SIMOSE SIMOSE ART MUSEUM / SIMOSE ART GARDEN VILLA

広島県大竹市晴海 2-10-50
<https://artsimose.jp>

木立の間に点在する〈森のヴィラ〉の一棟。二枚の壁を十字に組み合わせた「十字壁の家」。坂 茂氏の恩師、ジョン・ヘイダックへのオマージュとしてデザイン。



上・〈森のヴィラ〉より「壁のない家」。1997年、軽井沢の傾斜地に建てられた別荘を宿泊施設として再設計したもの。瀬戸内海を眺めながら、まるで森の中に浮かぶような感覚で滞在する。下・ミラーガラスに周囲の景色が映し出され、風景に溶け込み、増幅する美術館のエントランス棟。2024年のベルサイユ賞※で「世界で最も美しい美術館」に選出された。

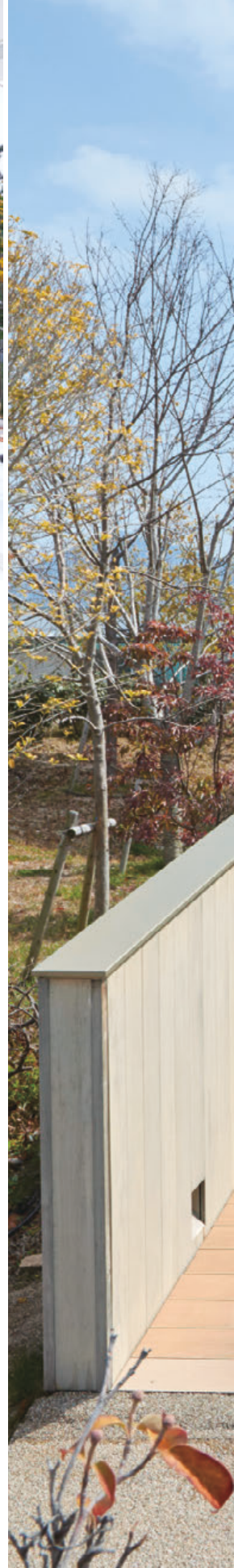
※国連教育科学文化機関（ユネスコ）本部で創設された建築賞。

空間の主役は

山から海に通じ抜ける風

「SIMOSE」は、宮島はじめ瀬戸内の島々を眼前に望む海辺に広がる美術館、ヴィラ、レストランが一体となった複合施設。すべての施設の設計を手がけたのは建築家・坂茂氏。何度も訪れたくなるさまざまな魅力を持つ施設だ。季節ごとに変化する周囲の景色を映し出すミラーガラスで覆われた美術館と、水盤に佇む可動展示室は昼と夜でも違う表情を見せる。つまり、宿泊する

ことで完結する、世界に類を見ない美術館というわけだ。ヴィラは水辺と森の異なるロケーションにそれぞれ5棟が点在。森のヴィラは坂茂氏のケーススタディ・ハウスを再設計した4棟と新たに設計した1棟で構成。建築・デザインラバー垂涎のヴィラだ。瀬戸内の自然に囲まれたアートの中でアートを観る、建築作品に泊まるという唯一無二の経験がかなう。





“用の美”が進化し続ける 広島ならではの「木づかい」で

1 肘のパーツは左右対称に、上下に分かれる背もたれのパーツは木目が揃うように、完成形をイメージして描かれた線。この線に沿って切り取る「木取り」(写真4)の工程は長年の経験とセンスを要する職人技。2 ヨーロッパや北米から輸入される樹齢80~100年の天然の木材。「HIROSHIMAアームチェア」にはビーチ、オーク、アッシュ、ウォルナットが使われる。3 CNC(数値制御)加工機による削り加工の後に行われるベルトサンダーでの粗削り工程。最終の磨き工程は職人の手で行われる。4 熟練の技術が必要な「木取り」の工程。5 職人の手によって美しく磨き上げられ、座面のセッティングを待つ。

2023年5月に開催されたG7広島サミットは記憶に新しいところ。会議のワーキングランチで各国首脳が座っていた椅子が「HIROSHIMAアームチェア」。木肌の温もりを感じさせながら静かに佇む美しい椅子だ。

1928年、廿日市はつかいちで創業したマルニ木工は木製洋家具づくり一筋、木と向き合い木を知り尽くすメーカーで創業当初から掲げられているモットーが「工芸の工業化」ということ。繊細な作業は手で行い、機械の力を使うく使いながら品質を安定させ、生産コストを下げる。相反する事柄のバランスは試行錯誤を重ねながら貫かれている。

デザイナー・深澤直人氏と共に開発し、2008年に発表

アップル本社Apple Parkで愛用されている椅子

マルニ木工 (本社工場)

広島県広島市佐伯区湯来町白砂24
<https://www.maruni.com/jp/>

2008年発表のマルニ木工を代表する「HIROSHIMA」シリーズのアームチェア。
アップル本社Apple Parkでは数千脚がカフェテリアやオフィスで使用されている。

された「HIROSHIMA」は世界的なデザイン感覚と日本独特の木に対する美意識、精緻なものづくりの技が融合したプロダクト。マルニ木工が蓄えてきた技術と哲学が結実し進化した、用の美は広島から世界へ向けて発信されている。時を超えて定番として愛されるに違いない。

ハリウッドでも愛されているブラシ

SHAQUDA (瑞穂)

広島県安芸郡熊野町萩原2-7-35

<https://shaquda.jp>

熟練した職人の手作業で仕上げられた、織細で穂先が整ったグラデーションの穂先の形状。顔の凹凸に自然にフィットし、粉含み、粉離れもよい。



1 軸や持ち手に金属を使用しないエシカルなメイクアップブラシ「UBU (ウブ)」シリーズのベーシックな5本セット。ハンドルにはくるみオイル仕上げのブラックウォールナットを使用(スタンド付き¥55,990)。2 熊野町にはさまざまな筆のモチーフが。3 右から、代表取締役社長・丸山長宏さん、取締役・丸山紗和子さん、取締役・マックニール裕子さん。4 工房に併設するアトリエショップ「SHAQUDA」。自社ブランド「SHAQUDA」の全商品が展示・販売されている。メイクアップやスキンケア体験もできる。

熊野筆のデザインを支える技術



整毛・選毛

毛に丁寧にクシをかけ、均等に整える。



逆毛・すれ毛取り

半差し（小刀）を使い、指先の感覚で逆毛やすれ毛など肌触りの悪い毛を取り除く。

山出し↓穂首・金具付け
コマと呼ばれる木の筒の中に毛を入れて、毛先を山型に整えて形状を作る。山出した穂首の毛丈や形状を確認して金具に挿入。接着剤で固定した後、十分に乾燥させて軸を取り付ける。



穂先の配列、毛丈の組み合わせなど、熟練の技が生きるスキンケア・グルーミングシリーズ「JIVA（ジーヴァ）」。「手前・ボディブラシ ソフト/山羊毛・PBT ※ 使用（¥27,500）」

※ PBT（ポリブチレンテレフタレート）：腰が強く、肌あたりが柔らかな合成繊維。

デザインとは 丁寧に整えるということ

熊野筆は広島県安芸郡熊野町で農閑期の副業として始まり、本格化。1975年には県内で初めて国が指定する伝統的工芸品に認定された。1980年設立の熊野筆メーカー「瑞穂」は、熊野筆の伝統技術を継承しながら海外市場の開拓と自社ブランドの開発に早くから注力していた。2015年に立ち上げた「SHAQUDA」はメイクとスキンケアの2ラインからなり、品質と

デザイン性の高さで海外でも高い評価を得ている。ひとつの工程を熟練の職人が担当する分業体制と完全社内一貫体制だからこそ実現した自社ブランドだ。筆と同じ穂先を用いた熊野筆業界初のボディケアブラシ、49種類もの用途別に作られるメイクアップブラシなど、目的を明確にした緻密な設計で丁寧に作り出される筆は、デザインとしての多様性と奥深さを教えてくれる。

INTERVIEW

建築家

谷尻 誠さん
吉田 愛さん

再生してきた街の力が

新しいデザインにも

生かされているのだと思う

スプーンの形に沿う曲率を用いた曲線は機能がデザインになる用の美。吉田愛監修のカレー皿。



2人が共同主宰するサポーズデザインオフィスの広島の拠点「猫屋町ビルディング」。



2025年3月に開業した新

広島駅ビル「ミナモア」。路面電車が発着する電停のあるアトリウム空間、屋上広場のデザイン監修を手がけた広島出身の建築家・吉田愛さんと谷尻誠さんに駅ビルに込めた想いをうかがった。

「駅は街の風景のスタート地点でもあるので、広島に来た！と感じてもらえる場所に。乗り

入れ口があるアトリウムは中と

外が曖昧な空間。外光を受けて反射する天井の光、人や電車が動いて生まれる揺らぎ、時間に変化する外光、うつろうという現象を取り入れることで広島らしい景色を作りました」(吉田)
「川の流れる風景が、広島のが美しいと言われる要因。そんな街の風景とつながる空間にしました」(谷尻)

「ミナモア」屋上の大階段。広島の街や路面電車が出入りする様子が眺められる。





minamoa (ミナモア)

2025年3月に開業。広島市、JR 西日本、広島電鉄が進める広島駅南口の再整備の要となる新駅ビル。地上9階、地下1階に映画館、屋上広場ほか、約300のショップや飲食店が入る大型商業施設。広島電鉄の4路線が発着する。



谷尻 誠／1974年 広島県生まれ。大阪芸術大学准教授。住宅、複合施設など国内外の多数のプロジェクトを手がける。

吉田 愛／1974年 広島県生まれ。飲食部門のプロデュース兼運営ほか建築を軸に分野を横断して活動。

※川沿いにつくられた階段状の船着場。

「川の街」と呼ばれる広島には6本の川が流れる。路面電車は駅前の通りからアトリウム空間のあるビルの2階に乗り入れる。「広島」の街には川沿いに雁木※という豊かな余韻があつて人々が思い思いに過ごしています。そんな心地よい人々の居場所を作りました」(吉田)

「線路のある中心を川、両サイドに雁木のように自由に座れる場所を街の風景に見立てた空間です」(谷尻)

建築、デザイン、ものづくりなどが根付き、育まれる広島土地柄、人々の気質とは。

「海、川、山といった自然と街が近いという環境、再生の歴史やそこで育まれたタフな精神力などが混ざり合つて、ものづくりに真摯に向き合う人が多いのかもしれない」(吉田)

「すごくネガティブな経験をしたからこそポジティブな姿勢が受け継がれています。厳島神社の木造建築群のように、自然に抗うのではなく受け入れ、受け流して共存する」(谷尻)

地元の人々と観光客、あらゆる世代の人で賑わう新駅ビルで広島の新しい風景が生まれていった。



1 鍛造と沸かし付け※1 技術で作られたフライパン「cocinero」（上）は取っ手が長く焚き火にも対応。植目※2 が美しいフライパン「TSUCHIME」（スクエア・ラウンド2種、持ち手はフック式）は「鍛造体験プラン」で造ることもできる。2 好きな文字を刻印できるプレートが人気。カー杯ハンマーを振り下ろして刻んでいく。3 イニシャルや言葉など6～12文字を刻印。鍛冶の文化を体験できる。4 ファクトリー内では焼きマシュマロやポップコーンを自分で作る「焚き火プラン」も。5 「santo」の設計は建築家・前田圭介氏。2025年、イタリア「デダロ・ミノッセ国際建築賞」で奨励賞を受賞した。雁行するガラスに仕切られた開放的な空間では鍛冶の技術を活かしたオリジナルの家具や調理器具を展示・販売している。

※1 鉄の表面を熱して接着する靱鍛冶伝統の鍛接技法。

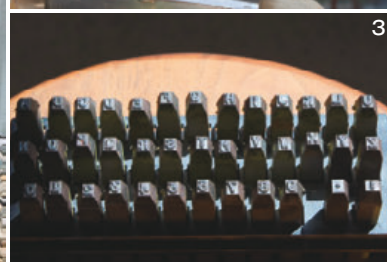
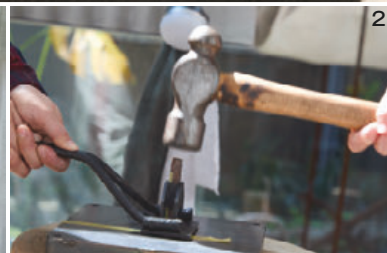
※2 ハンマーで叩いてできた凸凹。



伝統の鍛造、鍛接技術を駆使したフライパン



海援隊が乗った蒸気船「いろは丸」を再現した仙酔島への渡し船「平成いろは丸」。



港町ならではの伝統的な鍛造技術と 最新の技術が融合して創造するデザイン

中世より交通の拠点として栄えた鞆の浦。その頃から刀や盾を製造する鍛造技術が発達。戦国時代の終焉後には「潮待ちの港」として賑わい、その技術は錨を製造する技術として発展した。時代は変わり、錨の需要は激減。鞆の浦でも数少なくなった伝統の鍛造技術。鞆鍛冶で「鍛造錨」を製造していた鉄工所も廃業の危機に陥るが、同じ町で鍛冶屋として創業し、現在は最新の金属加工技術で精密加工を行う(株)三暁が鉄工所を譲り受け、新部門として引き継いだのだ。

オープン。鍛造の魅力を体感し、土地の物語も知ることができる空間だ。伝統の鍛造技術と最新の技術、現代的なデザインを融合させて新たな価値を創造する取り組みはものづくりの可能性を広げ、地域の産業遺産として未来につないでいる。

2022年に体験型のフラッグシップショップ「santo」を



santo

広島県福山市鞆町後地26-30
<https://santo-fukuyama.com>





藤い屋 IROHA village

広島県広島市佐伯区五日市港2-1-1
<https://www.fujiya.co.jp>



1 流水紋にもみじが描かれた流水紅葉が美しいパッケージ。こしあん、つぶあん、抹茶あん、カスタードクリーム、チョコレートクリームの5種類。2 工場で作られたばかりの焼きたての「もみじまんじゅう」を味わうことができる。3 「畑LABO」では小麦と小豆を試験的に栽培。店名は「もみじまんじゅう」の形のモデルとなったイロハモミジと物事の始まりを表す〈いろは〉に因む。



博多屋

広島県廿日市市宮島町459
<https://miyajimahakataya.com>



1 宮島でもみじ饅頭の製造・販売を手がける博多屋は、明治初期に杓子問屋として創業した。現在も自社デザインの杓子を販売している。2 店内に展示されている1948年に行われた厳島神社「管絃祭」の写真と、博多努代表取締役、イトインスベールでは管絃祭の歴史を伝える講演会を企画・開催している。

もみじ饅頭にこそ 広島の美の心が宿る



宮島・紅葉谷の水面に浮かぶ もみじの葉の美しさに 魅せられたデザイン

宮島・紅葉谷のもみじの葉を模った名物「もみじ饅頭」の誕生は1906年頃とされる。現在には多くの店が販売するが、その型は店によって少しずつ違う。1925年創業の「藤い屋」は、廿日市工場の敷地内にショップ&カフェレストラン、もみじ饅頭の素材、小麦や大豆の試験的な栽培を行う「畑LABO」がある「IROHA village」でもみじ饅頭の魅力とそこに込める想いを伝える。工場はガラス越し

に製造工程を見ることができて焼きたての「もみじまんじゅう」も味わえる。

宮島「博多屋」ではガラス張りの製造所や大鳥居、参道の様子を眺めながら購入した焼きたてのもみじ饅頭や飲み物が楽しめる。風景や香りとともに記憶に残る焼きたての味、思い出を持ち帰るもみじ饅頭。どちらも旅の醍醐味だ。シンプルで美しいもみじ饅頭には広島の美意識、風土への想いが宿っている。



広島への翼

東京（羽田）などからANA便で広島空港へ。

※運航情報は変更になる可能性があります。
最新の情報はANAウェブサイトをご確認ください。

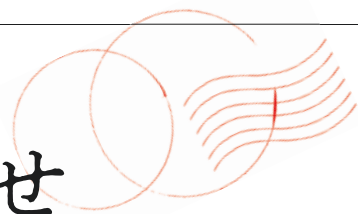


「広島特集」はWeb「翼の王国」でもお楽しみいただけます。本誌未掲載のWeb限定記事もぜひご覧ください。

「博多屋」の焼きたてのもみじ饅頭。風土、とき、味わい——3つを含めた“宮島の、かたち”こそ、この店のコンセプト。

旅するお取り寄せ

vol. 033



食いしん坊の方々が出合った、とっておきのお取り寄せを教えてください連載。

暮らしを幸せにしてくれるあの味を求めに、旅をしたくなることでしょう。

撮影：江原隆司 取材・文：高田真莉絵

体にするすると入っていく クセのない華やかな味わい。

相手の顔を思い浮かべながら選ぶ時間も好き。センスの押し付けかもしれないですけど（笑）。そんなふうが続いていると、自然とおいしいものの情報が自分のもとにも集まってくるようになって、SNSの広告も気づけばグルメ情報ばかりに。このはちみつも、Instagram

でおすすめてとして出てきて取り寄せたのがきっかけです。はちみつは3年ほど前から健康のために日々の食生活に取り入れていて、これまでもいろいろ試してきましたが、この廣田養蜂場のものは別格。華やかな香りがあがりながらクセはなく、甘さにも引っかけがない

んです。すると体に馴染んでいくっていうんでしょうか。後味も爽やかです」
廣田養蜂場は1965年創業。山口県下関市の静かな山里で、巣箱を移動させない「定置養蜂」という、みつばちに負担をかけにくい方法で採蜜さいみつを行っている。瓶詰め後も低温保管を徹底しているため、採れたての風味を味わえる。

「最初にひと口含んだ瞬間に、はちみつってこんなにおいしいものなんだ、と驚きました。これまでではヨーグルトなどにかけて食べていたのですが、これはそのままスプーンですくって口に運び、はちみつそのものの風味を楽しんでいます。毎日でも全く食べ飽きない。健康のためというよりも、いまは純粹にこの味が好きで取り寄せています。非加熱で、酵素を豊富に含んでいる点も魅力です」

岡下雅典さんとのコンビ。カーネーションで活動する、お笑い芸人の吉田結衣さん。手土産上手、そして料理好きとしても知られ、YouTubeなどで発信するレシピや食卓の風景にも多くの支持が集まっている。吉田さんが今回おすすめしてくれたのは、山口県「廣

田養蜂場』のはちみつ『RAW HONEY 蜜柑』。
「旅先ではもちろん、デパートの催事に行つて買い物をするのが大好きなんです。各地のものを試して、珍しいものや、気に入ったものは家族や友人への手土産にすることも多いです。『これ、喜んでくれるかな』って、

Profile

吉田結衣

お笑い芸人。大阪府出身。岡下雅典さんとお笑いコンビ「カーネーション」として活動。芸人界きっての手土産上手として知られ、YouTubeチャンネル「カーネーション吉田の自律神経をととのえるちゃんねる」も人気。



『廣田養蜂場』の 『RAW HONEY 蜜柑』

「健康のために、安心して食べられるのはちみつを」という想いのもとミツバチに負担のかからない方法で採蜜。みかんをかじったようなフルーティーな香りが特徴。140g 1,610円 取り寄せは <https://hirotahoney.theshop.jp> から。



Echoes of SHINDO

かみさきのこえをきく

出雲

はじまりの地で、「縁」を考え直す

Vol. IZUMOTAISHA

仲間や家族と参道を歩き、祈り、願うことでセロニン、オキシトシン、ドーパミンが促される——ウェルネスのスペシャリストが神社を巡り、心と体をひらく新しいあり方を探る新連載がスタート（初回は拡大版）。出雲大社で「縁」と「感謝」の本質に触れながら、その可能性をひもといていく。



SHINDO 神社でひらく、 心と体のウェルネス

SHINDOとは、「心・体・神」を一つにつなぎ、「今」に意識を向けて生きるための日本発のウェルネス。「心(Mind)の道・身(Body)の道・神(Spirit)の道」の意味を内包し、日本古来より続く「今この瞬間を生きる」という思想「中今(なかないま)」を軸に据える。その土地の自然音や神社にまつわる音に身をゆだね、神々をイメージした神楽(かぐら)のような動きと呼吸を重ねることで、心が静まり、意識は自然とこの瞬間へと向かう。本連載では、この SHINDO の考え方をもとに神社を巡り、心と体がひらかれていく感覚をひもといていく。

■ 神魂伊能知奴志神社(命主社)

かみむすびいのちぬしのかみのやしろ(いのちぬしのやしろ)

出雲大社の境外摂社。大国主命(おおくにぬしのみこと)を蘇生させた「命の恩人」として知られ、延命長寿と生命力のパワーがいただけるスポットとして知られている。1665年の改修時、巨石の下から銅戈(どうか)と硬玉製勾玉(こうぎょくせいまがたま)が出土し、国の重要文化財に指定された。社殿の隣には樹齢約1000年のムクの木が立つ。出雲大社から東へ徒歩5分。



米子鬼太郎空港（米子空港）から出雲大社へは車で約80分。途中、松江城や塩見縄手（しおみなわて）、宍道湖（しんじこ）の風景を楽しみ、縁結びで知られる八重垣神社を巡ると、小泉八雲と妻セツを描いた連続テレビ小説『はげばけ』の世界観も感じられる。

神迎神事（かみむかえしんじ）の聖地・稲佐の浜で録音した自然音をもとに制作。機内や自宅、旅先でも、その土地の空気を追体験できる。



とちのこえをきく——稲佐の浜



神社名：出雲大社

御由緒：大国主大神を祀る日本屈指の古社。縁結びの神として知られ、人と人、あらゆるご縁を結ぶ場所とされる。古くから信仰を集める聖地。

住所：島根県出雲市大社町杵築東195

「上宮（かみのみや）」（写真上）は出雲大社の境外摂社。神在月[※]に全国の神々が集まり、「神議り（かむはかり）」を行う場所として伝わる。「下宮（しものみや）」（写真下）も同じく境外末社。天照大御神（あまてらすおおみかみ）を祀る。両社とも出雲大社から西へ徒歩約12分。
※旧暦の10月11日～17日の7日間





Mindful Steps
本日は
9215歩



(写真左) 東西に並ぶ「十九社」は、神在月の一週間、八百萬の神が東西に分かれて滞在する宿とされる。「出雲から東の神様は東へ、西の神様は西へとお泊まりになると伝わっています」と神職の沖津さん。



朝のやわらかな光の中、参道をゆつくりと歩く。背の高い木々に包まれながら呼吸を整えていくと、それだけで体の内側が静かにゆるみ、ほじめていくのを感じる。ここは出雲大社。縁結びの神様として知られる場所だが、その意味は思っているよりもずっと広い。境内を歩きながら、神職の沖津世育さん（とよやす）にこん

なお話を伺った。

「縁というのは、男女の関係だけではありません。人と人、仕事、人生、あらゆるもののとの結びつきです」

祀（まつ）られている大国主大神（おおくにぬしのおおかみ）は、国をつくり、人々の営みを支えた神様。そして国譲りののち、目に見えない世界——神々や魂、そして縁そのものを司る存在になったという。年に一度、全国の神々がここに集まり、さまざまな縁について話し合う。そうした話に触れて、「縁結び」という言葉の捉え方が大きく変わった。

もう一つ、強く印象に残っている言葉がある。「お願い事の前に、まず感謝を伝えることです」

当たり前に過ごしている日常も、決して当たり前ではない。今日という一日を迎えられていること自体が縁の積み重ねの上にあるものだという。

「普段挨拶もしない人に、いきなりお願いされても困りますよ

ね。神様と同じです」

その言葉に、私はこれまでどれだけ感謝を先に伝えられていただろうか、とハツとさせられた。さらにこんな話もあった。目に見えない世界というのは、特別なものではない。たとえば、毎日口にする一杯のご飯。その背景には、見えないところで多くの人の手や時間が重なっている。そうしたものが「目に見えない世界」なのだと。

この体験は、心と体がひらかれていく時間でもあった。長年ウエルネスの分野で仕事をしてきた私にとって、神社参拝には「三大ホルモンの分泌が促され、心身のウエルネスへとつながる本質があると感じている。

参道を歩き、光を浴びることでセロトニンの分泌が促され、思考が整理される。人とともに過ごすことでオキシトシンが高まり、安心感が生まれる。そして願いを言葉にすることでドーパミンが活性化し、自分の内なる意思が輪郭を帯びてくる。

この連載で伝えたい「SHI
NDO」は、心・体・神をつな
ぐひとつの道だが、その入り口
はとてもシンプルだ。「今、この
瞬間に意識を向けること」。神
社参拝は現代の生活の中でこぼ
れ落ちがちな感受性を、もう一

度呼び覚ます。
出雲大社へ向かう前に、海へ
足を延ばした。神々を迎える場
所とされる稲佐の浜。波の音だ
けが響く浜辺に立つと、余計な
力が抜け、感覚がゆっくりと解
き放たれていく。そして、目に

見えないものを「信じる」とい
うよりも、「感じようとする」こ
との大切さに気づく。
出雲での体験は、心身をゆる
やかに癒やし、本来の自分へと
立ち返る感覚を思い出させてく
れた。



とちのものをいただく——神塩

稲佐の浜の海水を汲み上げ、約 300 時間かけて独自の製法で炊き上げた「神塩」。「毎朝、天然の海塩をひとつまみ入れた水を飲むのが習慣。ミネラルを補給しながら、体を内側から清めるイメージを重ねることで、日常のコンディションを整えます」(竹下)

Shop Information

店名：出雲かみしお

住所：島根県出雲市大社町杵築南 838 - 6





創業 享保三年(1718年)

白竹堂



「原体験を忘れずに、
しんどい人を支えていきたい」

ANA人財大学の採用チームリーダーの
「これまでのキャリア」と「転機」

ANA人財大学の業務推進・採用
チームでリーダーを務める溝内亘
は、ANAグループの採用と育成
に携わっている。「採用がゴールで
はない」——その言葉の背景には、
いまの仕事観を形づくった、自らの
経験がある。人と向き合い、人を
支える。その「流儀」は、どの
ように生まれたのか。



「自分の仕事は、採用がゴールではありません」

真っすぐ前を見つめながら、こう力を込めるのは「ANA人財大学」業務推進・採用チームのリーダーを務める溝内 亘（みぞうちわたる）。

人事部の中で、ANAグループの採用、人・組織開発（研修・変革塾）を専門的に担うANA人財大学（以下、人財大学）。人こそが会社の大切な財産という意味を込め、「人財」という表記が用いられているという。社員がキャリアを自らの手で切り拓いていくことを支えるため、人事異動だけではなく、社内公募制度などとも連動しながら、人財の登用や成長の機会づくりを進めている。溝内は言う。

「採用した人たちの入社後の活躍を〱線〱で見ることができるよう、人財大学に籍を置いている価値だと、私は思っています。社内のカフェテリアを覗けば、

私が採用に関わった人たちが大勢いて。彼らから『あ、溝内さん！』なんて声をかけられると、しみじみ思うんです。自分は最高の仕事に就いていると。皆さんが入社後頑張って成長する姿を見ることができるのは、私にとって極上の喜びなんです」

職員室の先生のような気分、と顔を綻ばせる溝内だが、ここで居住まいを正すと、次のように言葉を続けた。

「いっぽうで入社後、燻（くすぶ）ってしんどくなってしまう人も、なかにはいます。そういう人には、本人も気づいていないその人が持っている強みを、対話の中で一緒に探索し、私から期待を込めてフィードバックするように努めています」

保険業界、人材業界などを経て、ANAにキャリア入社した溝内。じつは彼自身、かつて大きな挫折を味わったことがあった。その経験があるからこそ、伸び悩む後輩には、決まってこんな言葉を投げかけ、その背中をそっと押しているという。

「将来、あなたが活躍している姿が、私にはもう見えてますよ」

今回は、数多（あまた）の社員を〱宝〱へと磨き、導くスペシャリストに聞いた〱人事の流儀〱――。

「仕事を楽しむ」

「新卒で入ったのは外資系の生命保険会社。そこで4年弱、法人営業を担当していました」

従事したのは代理店向けに、保険の提案方法や意義を説明する仕事。だが、そのころから溝内は、採用にも興味を抱くことに。

「代理店の社長たちの多くが、採用に課題を抱えていました。一緒にお酒を飲めば、どこの社長も異口同音、『誰かいいい人いない？』と。営業担当の私として

も、これは看過できない、取り組むべき課題だと思ったんです」

ここで溝内は、思い切った転身を図る。「ならば、いつそのとプロに学ぼう」と人材サービスの最大手企業に転職するのだ。

「その会社には12年ほどお世話になりました。『第二新卒』向きのキャリアアドバイザー業務に携わったり、総合重工業メーカーが進めていた日本初の国産ジェット旅客機開発プロジェクトの人材採用に関わったり。また、社会課題である介護業界の就業者増を目指す新規事業に携わったりも。思い出深い仕事をいくつもさせてもらいました」

遮（しや）二無二働いた。自らを「日本でいちばん働く34歳」などとうそぶき、仲間内の笑いを誘うこともあった。

「介護職のブランディングを担う新規事業に従事していたときは、もう仕事を楽しすぎて……。



「未来のANAのあるべき姿を念頭に、そこから逆算して、どういう人財に来てほしいのかを考え、採用活動をしています」

まるでゾーンに入ったような感覚で、休むことを忘れてしまっていた。なにより、自分の体を過信していたんだと思います」

2015年9月だった。

36歳になった溝内は、先述の新規事業に関するセミナーや講演で全国を飛び回っていた。残暑の厳しかったその日も自宅で、翌朝からの出張に備えていた。

「すると突然、息がうまく吸えなくなってしまうんです。『あれ?』と思うと同時に意識を失い、次が気がついたのは病院、集中治療室のベッドの上でした」
「いったい、なにが起きたのか——。混乱する溝内に医師が告げた病名は、急性心筋梗塞だった。」

「心が折れた」リハビリ中に

理学療法士からかけられた言葉

「健康診断はずっとオールAでしたから、最初は医師にも『ありえない』と異議を唱えました。『明日のセミナーにも登壇しないといけないんです』と話す私に、医師は『そんなこととしてたら、死ぬよ』と……」

そこからは、さまざまなネガティブな感情に苛まれた。

昼間、見舞いに来た家族には強がって見せても、夜は病床でひとり震えていたという。

「このまま目覚めないかも、と思うと怖くて眠りにもつけない。真つ暗な病室でまんじりともせずにいると、悔しさなのか、悲しさなのか、怖しさのかかわらないんですけど、涙が勝手に溢れてきて止まらなかった」

悶々とした感情を抱えながら入院生活が1か月ほど経過し、

本格的にリハビリが開始した。

「ですが、すっかり心が折れている私は、いや、もういいです、どうせ治らないんでしょ」という捨て鉢な思いしかなくて。すると、その日の担当だった理学療法士さんが言ったんです。ちよつと乱暴な言い方で『さつさと始めるぞ』って」

それでも「トイレに行くだけで息が上がるんです」と素直に従おうとしない溝内に、サーファー風の出立ちの理学療法士は、続けてこう畳み掛けた。

「とつとと復活して、またバリバリ仕事すんだろ? 俺には見えてるよ、その姿が。ほら、さつさとリハビリ、始めるぞ」

ちよつと失礼な物言いに戸惑いながら、溝内はどこか、心躍るような感情が芽生えたという。「初対面なのに、そんな人から言われた『俺には見えてる』という言葉が、そのときの私には

妙に刺さったんです」

そこからは、きついリハビリに懸命に取り組んだ。エアロバイクを延々と漕ぎ、心筋梗塞患者のための体操にも汗を流した。

「彼の、あのときのぶつきらばうな言葉が、ずっと心に残って。『見せてやるよ!』って感じでした(笑)」

2017年2月。溝内は仕事復帰を果たしたのだった。

「思ったとおり泥臭く、人間臭い会社だった」

復帰後、当時勤めていた会社



倒れた直後、集中治療室で。「このときは自分の体になにが起こったのか、まだよくわかりませんでした」



今年4月、ロサンゼルスで開催された「LOS ANGELES CAREER FORUM」に参加。「社をあげてDXとグローバルに注力中で、私たちも海外での採用活動を積極化しています」

→目次に戻る

A New Ambitious Story



をほどなくして退職。IT系のコンサル企業を経て2018年2月、ANAの門を叩いた。

「次は、もっと泥臭くて人間臭い会社で働いてみたいと思っていました。その点、航空業界というのは人の力を大事にする、そんなイメージがあったんです」さらに、溝内には抱き続けた、積年の思いもあった。

「幼少のころは祖父母が暮らす鹿児島へ、ANA便で行くのが

楽しみで。飛行機はもちろん、空港で働く人の姿を眺めるのが、大好きだったんです。それ

と、国産ジェット旅客機の開発に携わる人たちの採用を手伝ったことがあると言いましたよね。採用プロジェクトが終わってしばらく経った頃、その飛行機のローンチ・カスタマーがANAだと聞いたんです。自分が採用した人たちが作る飛行機、それが実現した暁には、今度はその飛行機を飛ばす人の採用・育成にも関わってみたい、そんな夢を持っていたんです」

果たして、入社したANAは、「思ったとおり泥臭く、人間臭い会社だった」と溝内は笑った。「印象深かったのが、入社早々に教わった一見少しネガティブな印象すら受ける『現在窮乏、将来有望』という言葉。ANAの70年以上の歴史のなか、連綿と受け継がれてきたものです」



溝内が入社した当時のANAは、オリンピックの自国開催を目前に控え、売り上げも右肩上がり。『窮乏』どころか、絶好調だった。「なのに、なぜいま、こんな言葉を？」。キャリア入社研修で「不思議に思った」という。

「ところが、その2年後、世界はコロナ禍に襲われ、私たちも長期間、飛行機を飛ばすことができないという大変な苦境に。その、つらいときに私自身、あの言葉にどれほど救われたか。そして、動じることなく『将来有望』を信じ前向き続ける大勢の先輩方の背中と仲間たちのひたむきな姿勢を見て熱いものを感じました。そして、私もそ

の思いをしつかり引き継いでいきたいと思いました」

溝内にはもう一つ、大事にしている言葉がある。それは、あの理学療法士から不意にぶつけられた、あの言葉。

「絶望していたあの日、『俺には見える』と言われ、なぜか私はもう一度、顔を上げることができた。いま振り返って思うのは、自分の未来を自分以上に信じてくれて、当たり前のように『できるよ』と言われると、想像以上に嬉しく、勇気を持てるということ。ですからいまも、この先も、本当にしんどい人がいたらあの原体験を忘れずに、支えていこうと思っているんです」

「闘病を支えてくれた医師ら医療従事者の方々にはAIが到底敵わないプロの力を感じました。そしてそれは、ANAの同僚たちからも」



ANAグループ
採用サイト

湯気 YUGE MAP

地図

vol.6
石川

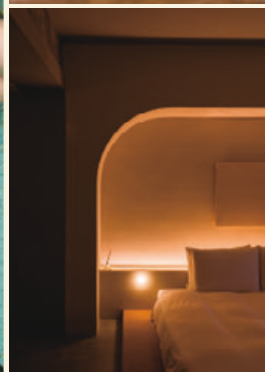
案内人 笹野美紀恵

撮影／金子斗夢
取材・編集／中野桜子

名峰白山の森林素材を
蒸溜所で抽出。
視覚で、肌で、文化と自然が
私の中に取り込まれていく場所



笹野美紀恵（ささの・みきえ） 実家は、“サウナの聖地”として知られる静岡「サウナしじい」。ホテルの温浴施設をプロデュースするほか、医療機関とオリジナルの薬草入浴剤を共同開発するなど、未病予防にサウナを活用する取り組みも行っている。



ISHIKAWA



館内は印象的なアーチのデザインがちりばめられたモダンな建築。サウナは予約制でプライベートな空間を堪能できる。サウナ付きの客室も。蒸溜所で精製された芳香蒸溜水ロウリュは唯一無二。国内でも珍しい「アイソレーションタンク」(右ページ・右下写真)は、隔絶された空間と浮遊する感覚がこれまでにない不思議体験。海水の5倍の浮力があるといわれている高濃度のエプソムソルト(硫酸マグネシウム)の水溶液に浮かび、無重力に近い浮遊感に体をゆだねる。建仁寺両足院副住職・伊藤東凌氏のナレーションにしたがい瞑想を行うことができる。

金沢・香林坊。その名は比叡の僧が還俗し、自らの名を地に残したことに由来するという。その余韻を受け、ブティックホテル「香林居」が佇む。館内で蒸溜された精油や水はロウリュの蒸気となり、肌の奥へと沁みわたる。かつて目薬も蒸溜器でつくられ、草木と水の力が人を癒やしたという——その連なりを、サウナ室でそっと目を閉じて瞑想する。薬草に惹かれる私にとって、「蒸溜」は時を超える言葉。香りは見えない文化で、空間に編み込まれる。九谷焼や知識人たちの著作が息づく空間に身を置くと、金沢の知と美が五感へとひらかれる。慌ただしい喧騒から、心の深部までトリップすることが今、何よりの贅沢ではないか。

香林居

香林居

石川県金沢市片町1丁目1-31

TEL 076-209-7766

<https://www.korinkyo.com/>

Instagram @korinkyo_kanazawa

サウナ(セルフロウリュ) 露天風呂 水風呂

アイソレーションタンク ホテル



ANA Blue Base Tourで、いっしょに空の仕事を学ぼう！

ANA

見学ツアー
開催中!!

集まれ!ミライのCA!

現役CAがリアルな体験談を交えながら、
実際の訓練施設をご案内。
機内で見えるCAとは違う一面を見に行きませんか?
皆様からの質問にもお答えします。

見学ツアー“集まれ!ミライのCA!”に
参加ご希望の方はこちらから!



※見学ツアー“集まれ!ミライのCA!”の予約につきましては、毎月10日に翌月開催分を販売いたします。(10日が休日の場合、翌平日)

ANA Blue Base Tour とは?

ANA Blue Baseは、日本最大級の訓練施設。ここでは、グランドスタッフ、客室乗務員、貨物スタッフ、グランドハンドリングスタッフ、整備士、運航乗務員(パイロット)など、ANAグループの各職種の訓練エリアを見ることができます。ANAグループ現役社員がご案内します。

サイトはこちら!



ANA Blue Base Tour

ANAのリアルな舞台裏、覗いてみませんか？/

現役社員が訓練施設を生解説！

ANA Blue Base Tour

見学ツアー開催中



対象年齢

- 小学生以上
未就学児は入場できません。
小学生は18歳以上の大人の同行が必要です。

ツアー催行日・予約方法

- 平日開催（催行のない日もございますので、HPをご確認ください。）
- HPからの事前予約制
以下のQRコードより、ご希望のツアーのご予約サイトにアクセス後、開催日程のご確認・ご予約が可能です。



料金

大人(18歳以上)：1,500円
小、中、高校生：1,100円
※上記は見学ツアーの料金となり、ツアーによって料金が異なる場合がございます。

催行場所

- ANA Blue Base
144-0042 東京都大田区羽田旭町10-8 ANA Blue Base
＜見学ツアー受付までのアクセス＞
京急空港線 穴守稻荷駅より 徒歩約7分
東京モノレール 羽田空港線 整備場駅より 徒歩約9分

ANA Blue Base Tourとは？

ANA Blue Baseは、日本最大級の教育訓練施設。
ANA現役グループ社員の案内のもと、グランドスタッフ、客室乗務員、貨物スタッフ、整備士、運航乗務員(パイロット)が実際に訓練をしている様子を見学できる※日本初のツアーです。（※日時によって実施のない場合がございます。）



ANA Blue Base Tour



47 妖怪 さんぽ ニッポン a l k w i t h y o j s u n s h i n e a t a p a n

数千もの伝承の中から、都道府県ごとに一匹の妖怪を選び、造形作家森井ユカの独自の解釈で創造しました。妖怪に誘われるがまま旅すると、美味しいもの、きれいな景色に必ず出会える！ ようこそ、空飛ぶ百鬼夜行へ。

取材・文・造形
森井ユカ
撮影 原ヒデトシ
編集 中野桜子



茨城 日和坊

平穏無事

昔々の常陸国。山奥の岩肌に日和坊という坊主の姿が浮かぶと、雨がやみ晴れとなる。てるてる坊主を吊るして晴れを祈るのは、この日和坊が起源ともいわれている。

晴れの神が現れる山は
海底と太陽が出会う場所

晴れの日に常陸国の山奥にある岸壁に現れる、てるてる坊主の原型ともいわれている。天気 of 妖怪・日和坊。この妖怪さんぽでも幾度となく紹介してきた江戸時代の妖怪画の

てるてる坊主の
原型ともいわれる坊。
天気の妖怪と
水の名所へ

大家 鳥山石燕の筆によるもので、その後を水木しげるが描き繋いできた。現在の茨城県に出現するとはいえ場所は定かではないため、当たりをつけて出発する。鳥山石燕は正面を向いた坊主を描いたが、筆者はよりてるてる坊主に近いフォルムの姿で造形した。

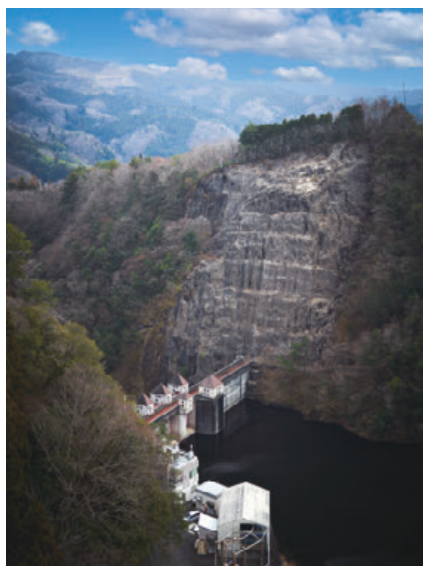


日和坊と共にまず旅したのは、水戸から北へ約1時間、竜神峡の絶景とバンジージャンプで人気の竜神大吊橋……から見える竜神ダム岩肌。といっても生の岩肌ではなく、保護のためコンクリートで吹き付けをしている。この竜神峡には岩肌がよく見られるが、その調査からこの辺りは数億年の遠い昔に海底であったことが知られており、足が震えるほどの悠久のロマンを感じる。

調べてみると茨城には雨や水に関する名所が非常に多く、なかでもその名前に惹かれたのが竜神大吊橋から30分ほどの「月待の滝」。なんと滝の裏側に簡単に回り込める。この滝は蕎麦処「月待の滝 もみじ苑」の私有地であり、食事の後先に誰でも滝の裏側に入ることができる。陽にキラキラと光る裏見の滝を飽きもせず見ていると、日和坊に褒美でももらったような気分になる。



〔右頁〕蕎麦処「もみじ苑」の食前食後には「月待の滝」の裏からとっておきの光景が望める。全国の滝を巡る、滝好きの店主も太鼓判〔1〕5月から始まるダイナミックな流しそうめんに大人も子どもも歓喜する〔2〕〔3〕蕎麦がきと蕎麦は、42年間作り続けてきた老舗の味（すべて月待の滝 もみじ苑）



竜神ダム横の岩肌（上）。迫力の「竜神大吊橋」は、歩行者専用橋として日本最大級の長さ。橋からのバンジージャンプ（右）は世界でも数少ない100m級



常陸牛を心底堪能し
フラミンゴと過ごす一日

日和坊を訪ねた山間部から、
まっすぐ水戸を目指して食べに
きたのはもちろん常陸牛。常

陸牛は日本が誇る高品質の黒
毛和牛で、それを素晴らしい
インテリアの寛げる店内でいた
だけるのが「和牛庵」。看板メ
ニューである熟成和牛のひつま



[1][2]「和牛庵」では味わ
い深い常陸牛をひつまぶ
しで堪能。器も美しい [3]
[4] 賑やかに常陸牛を楽
しむ「タヴェルナハンバー
グ」。サラダには削りたて
のチーズ、そして客自ら焼
き石で焼いて仕上げる



妖怪さんぽスポット

→【月待の滝 もみじ苑】茨城県久慈郡大子町川山1369-1
☎0295-72-3993 momijen.com

→【竜神大吊橋】茨城県常陸太田市天下野町2133-6
<https://ohtsuribashi.ryujinkyō.jp/>

→【和牛庵】茨城県水戸市見川3-695
☎029-306-7733 @waguyan

※営業日、営業時間についてはインスタグラムで確認のうえご来店ください

→【タヴェルナハンバーグ】茨城県水戸市見川町1822-66
☎029-306-7677 @tavernahamburg

→【シーフードレストラン メヒコ 水戸フラミンゴ館】
茨城県ひたちなか市枝川1244
☎029-227-0808 mehico.com

ぶしは、そのまま、薬味と、出汁をかけてと、うなぎのひつまぶしさながらにじつくりゆつたりと味わえる。そしてここから程近い場所にある「タヴェルナハンバーグ」ではカジュアルに、仲間同士や家族で常陸牛のハンバーグが楽しめる。肉と一緒に運ばれる焼き石で好みの具合に仕上げるスタイルは、店の中にいるのに開放的な感覚があり、気分は最高潮に盛り上がる。さらに水戸の不思議かわいいレストランといえば、知る人ぞ知る「メヒコ（水戸フラミンゴ館）」。フラミンゴたちとガラス一枚隔てた場所で食事ができる珍しいスタイルだ。これは創業者が遠洋漁業のメキシコ滞在中でフラミンゴの群れを見て感動し、1970年にレストランをオープンする際にそのままイメージを投入したという、極めてシンプルで情熱のある成り立ちだ。とはいえ老舗洋食店としても地元客に評判がよく、人気のシーフードがどのテーブル

にも所狭しと並べられている。陽が差し込む水辺で餌をすくうフラミンゴを眺めながら、どうか明日も晴れるようにと日和坊に願わずにはいられない。



5



6



8



7

[5] フラミンゴがガラスを隔ててすぐそばに
[6] 「イクラグラタン」はチーズとイクラのマリアージュ [7] よく目立つフラミンゴカラー
[8] 鉄板メニューは「伝統のカニピラフ」（メヒコ／水戸フラミンゴ館）



GOOD DESIGN
AWARD 2025

「ニッポン47妖怪さんぽ」が
2025年度グッドデザイン賞を
受賞いたしました！



今月のニッポン推し



地域密着ANAあきんどプレゼンツ

ANAあきんどは、全国33支店を拠点に地域創生に取り組んでいます。

益田の海の美しさを知っていますか？ 萩・石見空港から車で約10分の小浜海岸。ここには「山陰のモン・サン・ミッシェル」と呼ばれる珍しい神社があります。岩礁の上にあり、大潮や満潮のときには島が海に浮かぶことからその名が付けられています。神社ではえびす様を祀っていて、大漁満足・商売繁盛のご利益も！ 波音を聞きながら

ら砂浜の参道をのんびり渡る時間は、都会の喧騒を忘れさせてくれます。海を堪能した後にはぜひ訪れてほしいのが、益田駅前の「Fruits moritani」。お店イチ推しは、益田の新鮮なフルーツと全国の旬を集めて作るフルーツパフェ。わざわざ足を運んでも食べたい逸品です。また、益田市では街をあげて自転車観光を推進しており、駅前でレンタサイクルも可能。サイクリングコースも充実していますよ。益田の観光が、今アツい！

島根県益田市。えびす
碧海に浮かぶ「衣毘須神社」



[1] 干潮で風の穏やかな日は砂浜を通して参拝することができる衣毘須神社。[2] 神社の鳥居から見える日本海。神社からはコバルトブルーの海面を望むことができます。[3] 「Fruits moritani」の店内。フルーツサンドやフィナンシェもおすすめ。[4] 「Fruits moritani」のフルーツパフェ。アイスクリームも島根の牛からとれるミルクを使うこだわり。[5] 益田駅前の観光案内所「旅のサロン」では、ロードバイクや電動アシスト自転車などのレンタルが可能。



羽田 潤平 (はだ じゅんぺい)

益田市ふるさと納税担当としてフルーツ取扱事業者や農家の皆さんを訪ね、益田市の魅力発信をお手伝いしています。趣味は国内外への旅行で、先月はラオスへ。現地の美味しい食事とお酒を求めて日々旅に出ています！

ANAふるさと納税部



ANAの
ふるさと納税で
島根県益田市を
応援しよう



東京（羽田）から
萩・石見空港まで約95分。

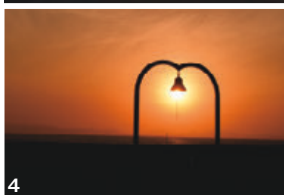


萩・石見空港

益田市

山口県山陽小野田市・ 南国リゾートのようなサンセット「きららビーチ焼野」

【山陰・山陽のドラマチックな海岸線】



[1] おすすめは夕暮れ時。瀬戸内海の空がオレンジや紫色に染まる。[2] 夕日に照らされるガラス張りのレストラン「ソル・ポニエンテ」。外観も美しい。[3] 突堤の先にあるモニュメントは日時計。[4] 2017年にビーチのシンボルとして設置された「幸せの鐘」。鳴らせる時間は8:30～17:00。[5] 「ソル・ポニエンテ」の人気メニューは、6種の魚介類を贅沢に使用した「魚介のパエリア」(写真下)と、新メニュー「魚介のプライベース」(写真上)。

何度でも訪れたくなる
フォトジェニックな
絶景スポット

山口宇部空港がある宇部市に隣接する山陽小野田市。瀬戸内海に面した温暖な地域で、市の南西部に位置する「きららビーチ焼野」は、「日本の夕陽100選」にも選ばれた名勝地です。日が落ちてくると、空を染める夕日の美しさや浜辺に並ぶフェニックス(ヤシの木)のシルエットが浮かび上がるその風景は、まるで南国リゾートのよう！

そんな開放的な雰囲気さをさらに盛り上げてくれるのは、ビーチのすぐそばにある創作地中海レストラン「ソル・ポニエンテ」。



ANAの
ふるさと納税で
山口県山陽小野田市を
応援しよう



ANA
ふるさと
納税部



阿部 ちなみ (あべ ちなみ)
山陽小野田市のふるさと納税に携わり、地域に寄り添う存在を目指して日々取り組んでいます。ご当地グルメとお酒が好きで、現地で出会った食材を使って料理することにハマっています！

建物は建築家・隈研吾氏による設計で、煉瓦とガラスを合わせたデザインがとても印象的です。おすすめは創業当時から人気のパエリア。料理が運ばれてきた瞬間から魚介のいい香り！抜群のロケーションはもちろん、パエリアはお米の一粒一粒に旨みを感じ、この一皿のために訪れたいと思うほどでした。
家族やカップル、一人旅など、どんな旅のスタイルでも楽しめる山陽小野田へ、ぜひお出かけください。

山陽小野田市

山口宇部空港

東京(羽田)から
山口宇部空港まで約100分。

おべんとう の時間

第231回

岩手県大船渡市
NPO法人
三陸ボランティアダイバーズ
ダイビングインストラクター

佐藤^{ひろし}寛志さん

写真：阿部了
文：阿部直美



カンボジアのアンコールワットを歩いてた時かな。ダイビングのインストラクターをしている人と知り合って、「東南アジアに来てるんだから、海に行きなよ」って言われたんですよね。

タイのタオ島へ行きました。初めて潜った海の中は、何万匹の魚の群れの上に、また違う何万匹の群れ、さらに何万匹。ギンガメアジがトルネードしてて、フエダイは一面黄色の絨毯みたい。なんじゃこりや？ って。命に囲まれて圧倒されました。

当時、私は保険会社に勤めていたんです。長期の休みをもらうと、ネパールでトレッキングしたりサハラ砂漠へ行ったり。でもダイビングはこれまでにない衝撃で、もう海のことか頭から離れなくなってるね。1年後にはインストラクターになってましたよ。会社を辞めて、タオ島でプロになる講習を受けたんで

す。そこからは、マレーシア諸島、インドネシア、メキシコといろんな海へ行きましたね。ダイバーって、自分の海々を持ちたいんですよ。そのためには世界中の海を見たかった。

35歳を迎える直前、タイでダイビングのクルーズ船に乗っている時、東北の震災が起こったんです。ラジオのニュースで知って慌ててバンコクへ向かうと、仲間たちが「これを持ってけ」って電池や下着なんかをいっぱい集めてくれた。かつてのスマトラ沖の津波を知っている人たちは。僕は岩手県の花巻出身で、嫁の実家も花巻。内陸ですけど、津波の被害が大きかった陸前高田には漁師の親戚が何人もいます。帰国したら、逆に迷惑になるかなと思ったんだけど、ダイバー仲間が背中を押されて帰ってきました。

最初の1カ月は、世界中の仲

漁師とダイバーが 二人三脚で海の再生を やってこられてよかった

間が送ってくれる物資を三陸へ持ってきていたんだけど、4月に入って親戚の漁師に「お前ダイバーなんだから海に潜ってやれや」って言われて「オレもそう思ってた」って。瓦礫の引き上げです。港から見ると海は、家、車、船、電柱ってあらゆるものがあつた。ダイバーってドボンって勢いよく海に入るじゃないですか。でも、そんなことできないわけです。油臭いし水

は濁ってるし、水面にいろんな突起物があるから棒で中を突いて、大丈夫かなってそろりそろり入っていく感じ。私が水中で一つひとつロープで縛ると、陸で引っ張り上げる。最初はクレインも使えなくて、手で引っ張り上げてましたね。まるでスプーンで海の水を掬っているみたいでした。やってもやっても終わらない。でも諦めたらダメだと思って。誰かが弾いてた





キーボード、机に椅子、アルバム。暮らしが全部、そこにありました。

最初は、親戚の漁師たちと5人で始めたんだけど、ゴールデンウィーク頃には日本中からダイバー仲間が来てくれるようになったんです。皆、命がけで潜るから、地元漁師たちも一緒にやらなきゃと思ってくれたんだと思う。ダイバーと漁師が一緒に瓦礫を撤去する流れが始まったんです。ここは言葉も違う。

僕の名前は「ひろし」だけど、こっちの人が僕を呼ぶ時「やーい、すろす」になるの。都会の人たちには通じないから、僕が間に入れてよかったですよ。

それまではね、ダイバーと漁師は仲が悪かったの。潜っていると警察に通報されましたから。「たぶん密漁者がいるって電話が行くと思うけど、それ私ですから」なんて、事前に警察に電話してから潜ったこともありましたよ。震災後、5年くらい瓦礫の引き上げをやっていたと思う。うちは嫁さんがラーメン屋を営んでいたのでそれで食わしてもらって、あとは、漁業が復活した漁師たちが季節ごとにワカメやホタテ、カキ、ホヤなんかを持ってきてくれてね、海の幸で生き延びてきましたよ。今ね、藻場の再生をやっているんです。震災前、ここは海藻の茂ったおどろおどろしいくら

いの真っ黒い海だったのに、今はクリアで白い岩場が見える。つまり海藻がなくなっちゃってこ

と。温暖化の影響です。僕ら水中で田植えみたいなのをしていくんですよ。苗を育てて植えたり、茂っているところから移植したり。ウニが海藻を食べつくさないように、ウニを別の場所に移したり、アワビの赤ちゃんを放流したりってこともやっています。震災という悲しい出来事があったけれど、漁師とダイバーが二人三脚で海の再生をやってこられてよかったなあ、と思うんです。僕らは密漁者じゃなくて増やす側の人間だ、ってわかってもらえたしね。今、三陸はワカメが旬です。私も朝3時から7時まで船に乗ってワカメを刈り取る手伝いをするんですよ。もらったワカメは、混ぜご飯に。炊きたてのご飯に、生のワカメをざく切り

にして混ぜるだけ。軽く塩出しした塩蔵ワカメもちよっと入れるのがポイントですよ。それと塩ウニね。去年の夏、仲のいい漁師からもらって冷凍してあるんです。塩だけを加えた漁師の自家製。味が濃くてそりゃあ美味いですよ。ホヤの季節には、炊き込みご飯ね。磯の香りがして、冷めても美味しい。弁当はね、ちやちやつと自分で作ります。

今日は午前中、17歳から20歳の若者5人の講習でした。わざわざ岩手の海でダイビングのライセンスを取ろうという彼らは、藻場再生の体験をしたくて合宿で来てくれたんです。僕はインストラクターでよかったなあ、と改めて思うんです。次の世代を育てることができんですから。社会と繋がれるダイビングができたなあ、って。今となつては、一番身近なここが自分の海でしたね。

ANAグループ機内誌『翼の王国』アンケートご協力をお願い

ANAでは、今後のよりよい誌面づくりに向け、アンケートを実施しています。ご協力いただいた方の中から抽選でご当選された方に賞品をお送りし

ます。QRコードよりアンケートフォームへお進みいただき、お答えください。10分ほどで完了する内容です。ぜひご協力をお願いします。

賞品

色やサイズなどはお選びいただけません。



A賞 (10名様)

ヘアードライ専用タオル

新発想、こすらず押さえて優しく水分を吸収。時短ドライで大切な髪を守ります。小さいので旅行のお供に最適です。



B賞 (10名様)

MEISTER CLEANSING

泡立て不要のジェルが、和の恵みで肌を清らかに。天然スクラブの優しい刺激で、凛とした清潔感へ整えます。

応募締切：毎月月末

詳しくは
アンケートフォームをご覧ください。



当選者の発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。アンケートでは、お名前・ご住所・電話番号をお伺いします。ご応募はひと月あたりお一人様1回限りでお願いします。

『翼の王国』バックナンバーのお知らせ

紙版(冊子)は、オンライン書店よりご購入いただけます。単品購読は1冊545円(消費税・送料込み)。定期購読は1年(12冊)5,995円(消費税・送料込み)。



2026年5月号
海外特集／フィリピン
国内特集／高知



2026年4月号
海外特集／メキシコ
国内特集／宮崎



2026年3月号
海外特集／オーストラリア
国内特集／沖縄

購入ページはこちら



2026年2月号
海外特集／バンコク
国内特集／函館



2026年1月号
海外特集／モロッコ
国内特集／足利



2025年12月号
海外特集／カウアイ島
国内特集／横浜

守護オリチャの割り出し方

①あなたの「精霊数」は、生年月日の各桁の数字の合計を8で割ったあまりの数。②守護オリチャが決まり、あなたはその「オリチャの子」となります。

- 精霊数「0」▶ オバタラの子
精霊数「1」▶ エレグアの子
精霊数「2」▶ オグンの子
精霊数「3」▶ オチョシの子
精霊数「4」▶ イェマヤーの子
精霊数「5」▶ オチュンの子
精霊数「6」▶ チャンゴーの子
精霊数「7」▶ ババルアイェの子



オリチャ占い

6月の運勢

Web『翼の王国』で
無料占い中!



例
1974年9月26日生まれの場合
→1+9+7+4+9+2+6=38
38÷8=4 あまり6…精霊数「6」でチャンゴーの子

金運など詳しい占いはこちら→
Web『翼の王国』で



キューバのアフロ信仰「サンテリア」には運勢を導く精霊（オリチャ）が存在しています。最高司祭ロベルト・コッシーが、占いの神の示す近未来と開運のヒントをお伝えします。



精霊数0 | オバタラの子

白を意識した「清潔な装い」で心身が整う

体調を崩しやすい運氣なので無理は禁物。今月あなたに訪れる「荒波」を乗り越えるためにも、オバタラの守護色である「白」を身につけて「清潔さ」を保ってください。

- 仕事運: ★★★★★ 入念な事前準備を怠らないこと。
恋愛運: ★★★ 勝負のときには「白」の下着で臨むと吉。
健康運: ★★ 白い帽子かスカーフで頭を「防御」して。



精霊数1 | エレグアの子

過去のこだわりを捨て「新たな一歩」を

過去への執着が、あなたの最大の武器である「機動力」や「直感」を鈍らせてしまいそう。常に前を向いて歩きつづける限り、けっして変化を恐れる必要はありません。

- 仕事運: ★★★ ハードルの高い商談はNG。
恋愛運: ★★★ 過去の失敗にくよくよしないこと。
健康運: ★★ 持病が悪化しないよう定期的な検査を。



精霊数2 | オグンの子

あれこれ欲張らず「初志貫徹」を大切に

公私にわたり、詰めが甘いとせっかくの実りを他人に奪われてしまいます。何事も手を広げすぎず、今あるものを確実に形にするための時間を確保することが大切です。

- 仕事運: ★★★ 成功への「道筋」を確実に辿ること。
恋愛運: ★★★ 相手への不平不満はグッとこらえて。
健康運: ★★ わずかな体調の変化も見逃してはダメ。



精霊数3 | オチョシの子

今年最大の「幸運」を存分に受け取ろう

先月に続き運氣は好調。年間で最大の幸運期が到来しています。他人のことはさておき、目の前の「獲物」に全神経を集中させて、この最高の運氣を一滴残らず使い切りましょう。

- 仕事運: ★★★★★ 偉そうな振る舞いは失敗の元。
恋愛運: ★★★★★ 金の切れ目が縁の切れ目と考えて。
健康運: ★★★ 塩分の取りすぎが、むくみにつながる。



精霊数4 | イェマヤーの子

周囲の雑音に惑わされず「現状維持」を

残念ながら運氣は停滞気味ですが、その停滞は新たな可能性を育てるための土壌でもあります。周囲の雑音に惑わされるのではなく、まずは自分を見失わないよう心がけて。

- 仕事運: ★★★★★ 転職や部署の異動は極力避けて。
恋愛運: ★★★ 相手に過度な期待を抱くのはNG。
健康運: ★★ 些細な体調の変化が心の余裕も奪う。



精霊数5 | オチュンの子

爆上がりの仕事運で「経済的な成功」に

今月は運氣が川の流れるように勢いを増し、特に仕事運が爆上がり。たとえ理不尽で困難な状況が起こったとしても、オチュンの子ならではの社交性で乗り切れるでしょう。

- 仕事運: ★★★★★ 常に堂々と挑めば不可能も可能に。
恋愛運: ★★★★★ 周囲の嫉妬は笑顔で乗り切って。
健康運: ★★★ 無理を重ねると運氣まで下がりそう。



精霊数6 | チャンゴーの子

人間関係に「試験」が訪れる気配あり

先月の幸運期から一転、今月は嵐の前触れのような緊張感が漂いそうです。燃え盛る炎のような情熱を持つチャンゴーの子ですが、周囲との衝突には細心の注意が必要です。

- 仕事運: ★★★ 行動の前に一度踏みとどまる勇気を。
恋愛運: ★★★ 勝負服は「赤と白」を意識すると◎。
健康運: ★★★ 食事は塩分少なめを心がけること。



精霊数7 | ババルアイェの子

人との縁は「去る者追わず」と心得て

人とのつながりが希薄に感じられ、孤独の影が差し込みやすい時期。無理に去る人を追いかけるのではなく、いっそ人間関係を「断捨離」する機会だととらえるといいでしょう。

- 仕事運: ★★★★★ 情性になっている人間関係は整理。
恋愛運: ★★★ 去る相手を無理に追いかけない。
健康運: ★★ デジタル機器の使いすぎが目を傷める。

ANA ふるさと紀行

ANA FURUSATO TRAVELOGUE vol.9

ANAのふるさと納税のおすすめ返礼品を通して、全国の魅力あふれる地域と、生産者さんの想いをお届けいたします。

秋田県 横手市

Access

東京(羽田)から横手市までは飛行機と車で約2時間。

秋田空港

横手市



横手市増田まんが美術館

秋田県横手市は「食の宝庫」です!

ANAあきんど株式会社
秋田支店
阿部 香織

りんごや桃などのフルーツをはじめ、最高級の秋田牛、ご当地グルメの横手やきそばなど、逸品が勢揃い。その中でも原材料にもこだわり、職人により1本1本丁寧に手延で作られた稲庭うどんは小麦の香りとのだこしが抜群です。

秋田空港から車で約1時間の場所にある横手市は、横手盆地の中心部に位置します。肥沃な土壌に恵まれ、米をはじめ、りんごや桃などの果樹栽培が盛んです。こうじを用いた発酵食品の文化に加え、全国的に知られる「横手やきそば」や、伝統の「稲庭うどん」など、多彩な独自の麺文化も魅力です。四季折々にはさまざまな祭りが開催され、特に水神様をまつる「横手のかまくら」は雪国のメルヘンとして海外の観光客からも人気を得ています。また、約49万枚の原画を通して、「生きた線」や漫画家の息遣いを間近に体感できる、マンガ原画をテーマとした「横手市増田まんが美術館」など、ユニークな観光資源がそろっています。



横手城



水神様をまつる「横手のかまくら」

(横手市 その他の返礼品)



お米の花咲く
ネックレス



詳しくはこちら!



無添加
りんごジュース



純米
大吟醸酒

秋田県 有限会社ほりえ



自然と対話しながら育む
国産小麦100%の
稲庭うどん



代表取締役
堀江 由起子

手間をかけて作るため
価格は決し

ふるさと納税のお礼の品としてご提供しているのが、弊社自慢の稲庭うどんです。手延べならではのしつかりとしたコシと繊細なほどしが特長で、原料は小麦粉と水、塩のみです。シンプルな素材だからこそ、小麦の配合や熟成時間が仕上がりを左右します。長年の経験を頼りに、その日の温度や湿度に合わせて熟成時間や乾燥方法を調整。自然と向き合いながら丁寧に仕上げています。北海道産の小麦を100%使用し、完全無添加です。



て安くはありませんが、その価値に見合う品質を目指し、従業員全員が心を込めて手作りにしています。

先代の頃から、

地元の方を積極的に採用してきました。雇用の面でも横手市に貢献できていたのであればうれしいですね。横手市からふるさと納税のお話をいただいたとき、次はこの土地の食文化の継承や発信のために、お役に立てればと考えました。今後も市とともにさまざまな取り組みに挑戦し、横手市の魅力を広く伝えていきたいと思っています。



有限会社ほりえ
営業部長
柴田 治夫

稲庭うどんは
こちら



【ANA限定】
北海道産小麦粉使用
稲庭うどん



横手市紹介

ふるさと納税では返礼品を「お礼の品」と呼び換えて、事業者の皆さんと協力して取り組んでいます。寄付してくださる方に喜んでもらえる仕組みを考え、官民が連携しながらアイデアを磨いてきました。そうした姿勢こそが市にとって大きな財産です。寄付金は雪害復興や、産後ファミリー応援事業等に役立てています。2歳未満のお子さんがある家庭には無償でヘルパーを派遣

し、市全体で子育てをサポートしています。好評でリピート利用する方も多く、今年度からは産前支援にも拡大しています。ANAあきんどは近い距離で支えてくれるパートナー的存在です。今後も協力し合い、横手市の魅力をたくさんの方に伝えていきたいです。



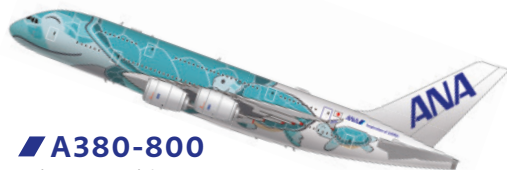
横手市 まちづくり推進部
横手の未来とものつくる課
鈴木 稔(左)・木村 優香(右)



ANA グループ航空機のご案内

ANA 航空集团航班客机指南

ANA
GROUP
FLEET INFORMATION



■ A380-800

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



■ 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)



■ B787-10

- 全長 Length 全長 / 68.3 m
- 標準座席数 Standard number of seats
標準座位数 / 429 (INT:294)



■ 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



■ B787-9

- 全長 Length 全長 / 62.8 m
- 標準座席数 Standard number of seats
標準座位数 / 375; 395 (INT: 215; 246)



■ B777F / B767-300F・300BCF

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



■ 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 (INT: 202)



■ 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: 184; 240)



■ A321

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



■ 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



■ 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



■ 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



国内線
シートマップ



国際線
シートマップ

ANAの航空機とシートマップを機種別にご覧いただけます。



空港ガイド
国内線



空港ガイド
国際線

就航都市に関する空港情報や基本情報をご案内いたします。

あなたとともに 成長していきたい、 父親の背中

花岡 拓哉



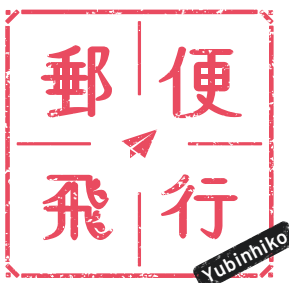
東京での単身赴任生活が始まってもうすぐ半年。地元の関西とを往復する機内は、私にとって家族への想いを整理する大切な時間です。

離れて暮らす分、たまに会う4歳の娘の成長には驚かされます。先日、恒例の沖縄旅行をしました。恩納村のビーチで、海と空の青をじつと見つめて佇む娘。その小さな背中が、いつの間にか一回り大きくなっていて、なんだかとても逞しく見えました。

自分も父親として、彼女に恥じない背中を見せられているだろうか。機窓の雲を眺めながら、そんなことを考えます。次に会うとき、もっと格好いいパパでいられるように空の上で決意を新たにします。

旅も人生も、 手を取り合って

本間 博



今年で結婚して45年になる。今まで、周遊型の海外・国内ツアーに参加してきたが、妻が膝を痛め、歩行には杖を使用することとなり、参加が難しくなった。今年

は、ANA便を利用して、「プロが選ぶ日本のホテル・旅館100選」で第

1位に選ばれた下呂温泉の水明館に2泊3日滞在した。館内には、有名画家の絵画や、数々の芸術作品が展示、料理は地元の食材を利用した美味しい調理が提供され、スタッフも宿泊客によりそった対応で、とてもよい結婚記念旅行となった。結婚以来、別々に歩くことが多かったが、今回一緒に手を携えて歩くことができてよかった。

パースの風に 吹かれながら、 至福の宝探し

なみき

2月の寒い日本を飛び出し、ANAの直行便で初夏のパースへ。10時間のフライトでしたが、日本語が通じる安心感と温かなおもてなしのおかげで、終始リラックスして過ごしました。

機内ではプリアオーダーしていた「ボール&チェーン」のANA限定バッグを笑顔で受け取り、最高の旅のスタート。一番の思い出はスワンバレーでのワイナリー巡りです。抜けるような青空の下、夫婦でゆっくりとテイスティングを楽しみ、お気に入りの一本を選ぶ贅沢な時間を過ごしました。



✉ お便り募集

郵便飛行では、皆様の旅の思い出をお待ちしています。原稿は250字程度、スナップ写真を添えて電子メールでお寄せください。お名前(フリガナ)、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、Amazonギフト券3,000円分をお贈りします。

※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。文字数が多い場合等は、掲載の際に編集する可能性があります。ご了承ください。掲載されたお便りは『翼の王国』朗読版でもご紹介させていただきます。 ※主催：『翼の王国』編集部 ※AmazonはAmazon.com, Inc. またはその関連会社の商標です。

こちらから
応募



3,000円分
プレゼント!



電子メール ml_prj_tsubasayubinhiro@ana.co.jp

QRコードもしくはメールアドレス直接入力でも応募できます。件名に「郵便飛行お便り募集係」とご記入ください。

希少猛禽類の保護活動・サンゴの保全活動等への協力



猛禽類医学研究所は野生動物専門の動物病院です。シマフクロウ、オオワシ等絶滅の恐れのある猛禽類を主な対象として活動しています。傷ついた希少猛禽類の保護・治療・リハビリテーションを行い、回復した個体を野生復帰させて追跡調査を実施しています。希少猛禽類の死因の中で特に大きな割合を占める交通事故・感電事故・鉛中毒・発電用風車との衝突事故等について、予防・対策の研究にも取り組んでいます。ANAは自らサンゴの保全活動等に取り組むとともに、こうした活動の支援も行っています。

マイル寄付を通してこれらの活動をご支援いただけます。ぜひご協力ください。

詳しくはQRコードのウェブサイトをご覧ください。

猛禽類医学
研究所



チーム
美らサンゴ



マイル寄付



ANA | Uber 空港アクセスキャンペーン！ 最大15%マイル還元&限定コラボグッズプレゼント



※参加登録には旅CUBEへの会員登録(無料)が必要です。
※旅CUBEとUberの登録メールアドレスが一致している必要があります。

期間中、旅CUBEで参加登録のうえ、Uberでプロモーションコードを入力し、対象空港発着のご利用で**最大5,000マイル**獲得のチャンス！

- **新規利用**：Uberでの乗車額の**15%**をマイル還元
- **2回目以降**：Uberでの乗車額の**10%**をマイル還元
- **さらに！Wチャンス**：抽選で100名様に限定コラボフライトタグをプレゼント

- **期間**：2026年6月30日(火)ご利用分まで
- **対象空港**：羽田、伊丹、関空、新千歳、福岡、那覇
- **対象サービス**：Uberの乗車または事前予約

詳しくはQRコードのウェブサイトをご覧ください。



〈マイルを山分け〉 空港でお土産を買って応募しよう！



キャンペーン期間中に、空港売店【ANA FESTA】で2,000円（税込み）以上ご購入＆ご応募いただいたANAマイレージクラブ会員のうち、1,000名様で50万マイルを山分け！

6月30日（火）までの期間限定キャンペーンのため、お早めにご応募ください。旅の締めくくりとなるお土産探しは、ANAのマイルが貯まるANA FESTAで！

■キャンペーン期間：
2026年6月1日（月）～6月30日（火）まで

● 詳しくはQRコードのウェブサイトをご覧ください。



ANA グループのノウハウで組織に活力を！ 研修で一步差をつける！ 夏トクキャンペーン



「風通しのよい職場をつくりたい」「自律的な社員を育てたい」……このような組織の課題を、ANAグループのノウハウを凝縮した研修で解決しませんか？ キャンペーン期間中に初めて講師派遣型研修をご依頼いただく企業・団体様を対象に、講師派遣料を10%割引いたします。安全運航の現場で培った知見に基づき、組織力を高める「コミュニケーション」や「ヒューマンエラー対策」「サービス品質」などのノウハウを凝縮したプログラムを幅広くご用意していますので、通常よりもおトクなこの機会に、ANAグループの研修をぜひご検討ください。

● 詳しくはQRコードのウェブサイトをご覧ください。



【6月30日まで】ANAの保険「明日へのつばさ」 実額補償型がん保険 新規ご加入キャンペーン



- キャンペーン内容：期間中に実額補償型がん保険へ新規ご加入の場合、ANA SKY コインを1,500コイン（通常の3倍）プレゼント！
- キャンペーン期間：2026年5月8日（金）～6月30日（火）まで

*1 SBI損保の支払基準を満たす診療に限りです。*2 一部例外になる場合があります。*3 保険期間5年ごとに1000万円限度。
募集文書番号：26-0011-12-001

詳しくはQRコードのウェブサイトをご覧ください。



健康診断結果が届くこの時期。大切な家族を支えるための備えを見直しませんか。自己負担を実質無料にするANAの保険なら、最良の治療に専念できます。

- ◆先進医療・自由診療^{*1}の
がん治療費用も全額補償^{*2}します。
- ◆治療や補助療法のための通院治療費を
日数の制限なく補償^{*3}します。
- ◆がんと診断されたとき
一時金を受け取ることができます。

旅も、日常も、もっとおトクに ANAグループの株主優待がさらに充実



現行のANA国内線ご優待に加え、新たに国内線シンプル運賃・Peach国際線で優待の設定、ツアー商品割引の拡大など、様々な旅のシーンでご利用いただける優待サービスを拡充いたしました。

その他にも株主様限定見学会や、お買い物、ホテル、ゴルフなど多様な優待をご用意しております。今後も株主様にご満足いただける魅力的な株主優待の提供に取り組んでまいります。

詳しくはQRコードのウェブサイトをご覧ください。



【ANA×ソニー銀行】 憧れのマイホームが、次の旅へのパスポートになる



新しい家での暮らしが始まると、そこからまた新しい旅の計画も始まります。ANA×ソニー銀行の住宅ローンなら、新規のお借入れ時だけでなく、住宅ローンの年末残高に応じて毎年マイルがもらえます（最長10年間）。家を建てた後も、家族や大切な人と世界へ、日本各地へ。返済期間中、ずっと旅の楽しみが続く住宅ローンで、理想の暮らしと尽きるここのない旅の思い出を叶えませんか。

・ANA X株式会社（以下、ANA X）は、ソニー銀行を所属銀行とする銀行代理業者です。ANA Xでは、円普通預金口座開設、円普通預金、円定期預金、積み立て定期預金、外貨普通預金、外貨定期預金、マイル付き外貨定期預金、住宅ローン、ANAマイレージクラブ / Sony Bank WALLET、おまかせ入金サービスのお申し込みの媒介ができます。

● 詳しくはQRコードのウェブサイトをご覧ください。



モバイル通信サービス「ANAモバイル」のご紹介

ANAモバイルの主な特徴をご紹介します！



※月額料金とは、基本プラン料金、通話定額オプション、データチャージ代を指し、通話料金その他の有料オプション料金は含みません。
※月額料金1円あたりを1マイル相当で算出した場合。

● 月額料金[※]の20%分のマイルが貯まる！

「音声＋SMS＋データプラン30GB」と「無制限かけ放題」の組み合わせで年間10,000マイル以上の獲得が可能！

新規契約時にはさらに500マイルプレゼント！

● 基本プランは1GB 750円～&全20プラン！

豊富なプランの中から、ライフスタイルに合ったデータ容量を選べます。

● 今の端末・電話番号がそのまま使える

使い慣れた端末と電話番号はそのまま、スムーズに乗り換え可能（一部対象外の端末がございます）！

毎月の通信料金でマイルを貯めて、次の旅行へおトクに出かけませんか？

● 詳しくはQRコードからウェブサイトをご覧ください。



ANAのマイルで「私らしい旅」を



ANAのマイルは、航空券へ交換する他座席のアップグレードや旅行先のホテル、アクティビティの予約など、おトクだけじゃない「私らしい旅」を叶える魅力が盛りだくさん。旅行の予約や日常でのお買い物、決済、ANAの幅広いサービスで無理なく自然に貯まります。次の旅が始まる頃には今までにない特別な体験が選択肢に。今日からANAでマイルを貯めてみませんか？

● 詳しくはQRコードのウェブサイトをご覧ください。



ANAのマイルが貯まるサービスをご紹介します



ご搭乗時以外にも、日常生活を含めた様々なシーンでANAのマイルが貯まります。宿泊先の予約や空港でのお土産購入、毎日の決済やネット通販など、ANAグループのサービスをご利用いただくと貯めたマイルが次の旅の航空券に！ ANAカードをお持ちの方はさらにマイルが貯まりやすく、貯まる場所も広がります。自分に合ったマイルの貯め方は、シミュレーションでチェック！

● 詳しくはQRコードのウェブサイトをご覧ください。



ANA Mall マイルを使う特集



総合ECモール「ANA Mall」なら、お手持ちのマイルで気軽にお買い物をお楽しみになれます。「マイルを使う特集」では、マイルでのお買い求めの多い商品や、価格帯別の人気商品など、お手持ちのマイル数に応じて、多彩な条件から商品を選べます。1マイルを1円相当として使えるので、有効期限の近いマイルや少額のマイルも、余すことなくご利用になれます。旅の準備や日常のお買い物はもちろん、マイルの使い道に迷ったら、まずはANA Mallを覗いてみませんか。

※2026年4月23日(木)時点の情報です。
※ANA Mallの利用登録には、ANAマイレージクラブへの登録が必要です。
※ANA MallはANAカードマイルプラス対象サービスです。

詳しくはQRコードのウェブサイトをご覧ください。



国際線エコノミークラスのメニューカードが新しくなりました!



※画像はイメージです。実際のメニューカードとは異なる場合があります。
※一部、ピクトグラムの表示がない便・メニューがございます。
※すべての原材料やアレルギー成分を表記するものではありません。

【お客様の声】

写真や料理名だけでなく、メインの食材がパッと見てわかると、より安心して選べます。

2026年6月より、国際線エコノミークラスのメニューカードを刷新しました。お客様の声にお応えし、料理名に加えて「牛・豚・鶏・シーフード」などのメイン食材をピクトグラムで表示。一目で中身が判別できるようになりました。新しくなったメニューで、楽しい空の旅をお過ごしください。



詳しくはこちらをご確認ください。

ご意見・ご要望デスク 携帯電話をご利用の場合
☎ 0120-029-787 ☎ 0570-029-787 (全国一律料金)
国際電話をご利用の場合など
☎ 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。
※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。

詳しくはQRコードのウェブサイトをご覧ください。

ご意見・ご要望



ご搭乗に際してのお願い

航空法に基づく保安検査の義務化について

凶器や危険物の航空機内への持ち込みは航空法により禁止されています。また、航空法改正に伴い2022年3月10日から、航空機搭乗前の保安検査の受検が義務化されます。保安検査を受けずに保安検査場より先に進

んだ場合、航空法違反となり、1年以下の懲役または50万円以下の罰金が科せられる場合があります。ご搭乗の際は、保安検査員や関係職員の指示に従い、保安検査を受検いただきますよう、お願い申し上げます。

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

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)。

●キャリーバックにご注意ください

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。

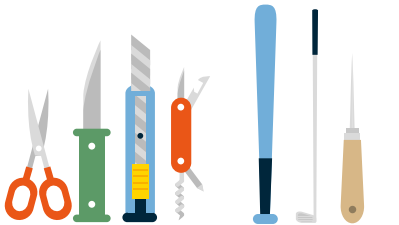
●ライターは1人1個まで

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。

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お預けいただくか、「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お願いいたします。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航空法違反となり、2年以下の懲役または100万円以下の罰金が科せられる場合があります。



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：
航空機搭乗前の保安検査を受けるに
あたっての注意事項について



詳細

【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以下の再封可能なジッパー付保存袋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。

詳細



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で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.

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

無断で他のお客様や社員を撮影・録音する行為は、周囲のお客様のご迷惑や安全・業務の妨げとなる場合がありますのでご遠慮ください。

ANA Group requests all passengers to refrain from photographing, shooting or recording other passengers and staff/crew without their consent, as it may cause inconvenience to other passengers or may interfere with safety/duties.

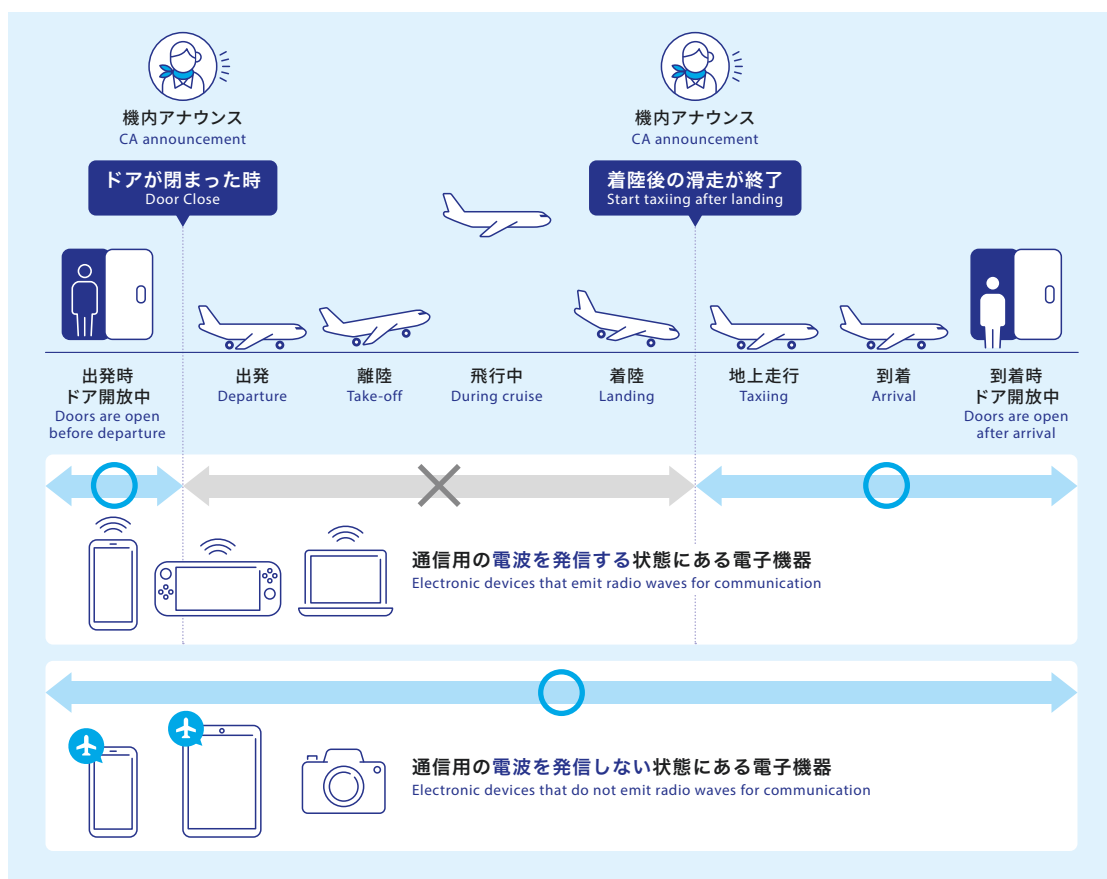
機内での電子機器の使用制限について

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.



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。

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.

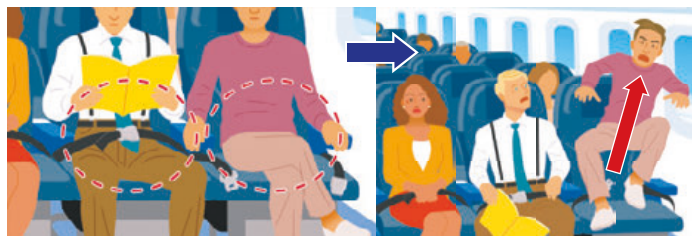
*Means the sending/receiving of phones/emails and the internet function is set to OFF even when the power is turned ON. Cell phones functions should be set to "flight", "self", "radio wave off", "offline" or "personal" modes (names differ according to company).

- 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。
- 右ページ記載の出力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らっしゃる場合、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。

- 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 the page to the right 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.

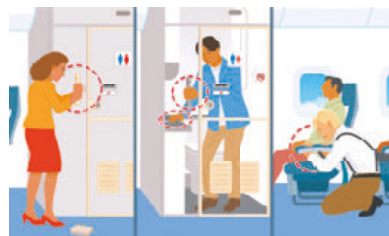
飛行中の揺れに備えて Prepare for in-flight turbulence

飛行中は予測できない突然な揺れに遭遇することがあります。 During the flight, we may experience unexpected turbulence.



お座りの間は、常にシートベルトを腰の低い位置で緩みのないようお締めください。

Please keep your seat belt fastened tight and low whenever you are seated.



揺れを感じた場合には、すぐに手の届く場所におつかまりください。

In the event of sudden turbulence, hold on to something immediately.

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。

- 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

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.

- 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

Las acciones que pongan en peligro la seguridad de la aeronave, infligjan 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.

- 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

国内線 機内販売は オンラインへ!

ANA STORE@SKY ご利用ガイド

ANA STORE@SKY User Guide

機内販売『ANA STORE@SKY』3つのメリット

Benefits of ANA STORE@SKY

1 **マイルが
使える! 貯まる!**
Use your miles! Earn miles!

2 **ANAカード決済で
10%OFF!**
10% off with ANA Card payment

3 **降機後2日間*1
お買い物が可能**
Shop up to 2 days*1 after disembarking

機内でのアクセス方法

How to access ANA STORE@SKY on board your flight

使い方は簡単。ANA機内専用Wi-Fiへアクセスし、専用サイトを開くとお買い物を楽しめます。

事前にANAアプリのダウンロードがおすすめです*2。Recommend downloading the official ANA mobile app before boarding*2.

機内Wi-Fiに
アクセスする
ために...1 飛行機
「機内モード」
をON
ON2 Wi-Fi
「Wi-Fi」
をON
ON3 ANA-WiFi-Service
ワイヤレスネットワークSSID
「ANA-WiFi-Service」を選択

4 「WiFi 国内」をタップ

Tap on "WiFi DOM"



5 接続ボタンをタップ

Tap on the Connect button

6 Wi-Fi ポータルサイト
「ANA STORE@SKY」をタップ

Tap on ANA STORE@SKY on the Wi-Fi portal site



※ 機材によりポータル画面のデザインが異なります。

ブラウザから
ご利用の場合

Accessing from a browser

「Wi-Fi (無線LAN)」をオンにし、ワイヤレスネットワークSSID「ANA-WiFi-Service」を選択し、接続。
ブラウザを開くと自動的にANA Wi-Fi Serviceポータルサイトが表示されます。

Turn on your Wi-Fi (wireless LAN) and select the wireless network (SSID) "ANA-WiFi-Service" to connect. Open your browser and the ANA Wi-Fi Service portal site will open automatically.

※ 表示されない場合には、URL欄にwww.ana-inflight-wifi.comを入力するか、上記二次元コードを読み込み、アクセスしてください。左記URL、上記二次元コードは、機内Wi-Fiに接続した状態でないと当該ページへはアクセスできません。※ If the site does not open, enter www.ana-inflight-wifi.com in the URL field or scan the 2D code above to access the site. The webpage cannot be accessed from the left URL or the 2D code above unless your device is connected to in-flight Wi-Fi.

降機後2日間、地上でのお買い物を可能にするには...

To shop on land up to 2 days
after disembarking...

① サイトTOPページ上部にあるボタンから設定が必要です。

Requires setup by tapping on the upper button on the home page of the site.

2+
DAY

降機後のご利用設定はここから

最新情報は
こちら▶

*1 機内で設定を行った場合。降機2日後の23:59まで。*1 If you completed the setup in-flight, you can shop until 11:59 p.m. of the second day after disembarking.

*2 搭乗前にANAアプリをダウンロード済みの場合、離陸の約5分後から着陸の約5分前までご利用いただけます。*2 The ANA app, if downloaded before boarding, can be used from about 5 minutes after takeoff until about 5 minutes before landing.

※ お届けは日本国内のみとさせていただきます。一部商品を除き別途送料がかかります。※ Delivery is only available within Japan. Some products have free delivery.

※ 機内であつながらなかった場合や、DHC8-Q400など一部の機内Wi-Fiインターネットサービスをご利用いただけない機材にご搭乗の場合は下記お客様サポートデスクまでお問い合わせください。お電話でのご注文は承っておりませんのでご了承ください。

※ 掲載商品の在庫数には限りがございますので、売り切れの際はご容赦ください。また、販売・お届け時期については記載のものから変更になる場合がございます。

※ 国際線機内販売とは商品ラインアップが異なります。

お問い合わせ先 (A-styleお客様サポートデスク) : ☎ 0120-257-150

受付時間: 月~金 9:00~18:00 土・日・祝・12/30~12/31 9:00~17:00 (年始1/1~1/3 休) ※ 左記営業時間は日本時間となります。

※ このサービスは無線LAN技術を使用しています。そのため公衆アクセスが可能な他の無線LANスポットの仕様と同様に、本サービスのアクセスには通信傍受や不正アクセスの可能性がります。本サービスの利用に際しては、お客様の責任において利用端末のファイアウォール、ウイルス対策ソフト等のセキュリティ対策を講じることを、強くお勧めします。

※ 画像はすべてイメージです。

→目次に戻る

今号の *Must Buy Items!*

バイヤーイチオシのANAオリジナルグッズ

詳細は
こちら! /



Audire

プロフェッショナルの毎日に、
凛とした軽やかさと美しさを。



ポケット付き

ANAオリジナル
ANA meets Audire
Shirring shirt dress
(Navy)

¥25,300(税込)

FEILER

ハワイ気分たっぷりのHONUデザイン。
ハワイ旅行を楽しむリーベ&リリアが
楽しそう!



箱付き



ANAオリジナル
FEILER for ANA
HONU
ハンカチ2枚セット

¥5,500(税込)



FRUIT OF THE LOOM.

好評の春夏セットアップが、
さらっと心地よいワッフル生地で登場。



畳める



FRUIT OF THE LOOM×Begin×ANA
ワッフル地 セットアップルームウェア
(エコバッグ付き)

¥7,980(税込)



旅にも日常にも映える、
ANAとAquascutumのコラボ。



付属ポーチに
収納可能



キャリーオンベルト

ANAオリジナル
Aquascutum for ANA
クラブチェックレインパッカブル
ポストンバッグ

¥8,800(税込)



ストラップで
留めずにそのまま
収納可能な
ワイド仕様

ANAオリジナル
Aquascutum for ANA
総柄プリント折り畳み傘(晴雨兼用)

¥8,800(税込)

機内サービス／Inflight Service／WiFi

インターネット接続方法 How to connect to ANA WiFi



こちらの接続ガイドはパーソナルモニターでもご確認いただけます。
For more details, please check personal monitor.

<https://www.ana.co.jp/ja/jp/guide/inflight/service/international/wifi/>



エンターテインメントガイド
Entertainment Guide



機内免税品販売
Duty Free Shopping



お食事／お飲み物
Dining/Drink



インターネット接続における注意点 Notes



衛星通信の受信状態により、通信が途切れたり、一時的にご使用になれない場合があります。

The service may be unstable or subject to disconnection due to reception from satellite communication.



動画コンテンツの視聴、オンラインゲームなどのご利用においては、お客様が想定する通信状況を実現できない場合があります。

The communication environment may be different from what is expected when streaming video content, playing online games, etc.



ロシア・ウクライナ情勢の影響により、ヨーロッパ便においては、北極上空の衛星の接続範囲外を通過するため、一時的にご利用いただけない場合があります。

Due to the current situation in Russia and Ukraine, service may be temporarily disconnected on flights to Europe when passing over the Arctic airspace.

機内サービス/Inflight Service/WiFi

インターネット接続方法 How to connect to ANA WiFi



オーディオ番組はワイヤレス
エンターテインメントでお楽しみください。
You can enjoy audio programs
with In-flight Wi-Fi Entertainment.

https://www.ana.co.jp/ja/jp/guide/flight_service_info/dom-service/y/wifi/



エンターテインメントガイド
Entertainment Guide

ANA STORE @SKY

お食事(プレミアムクラス)
Dining (PremiumClass)

お飲み物(普通席)
Drink (EconomyClass)

前方スクリーン番組 3ch 音声は3チャンネルでお楽しみください。

Please select channel 4 for English when viewing programs. (Only available in Japanese on some aircraft.)

下記に掲載の番組は、座席に装備されたイヤホンジャック(1口タイプ)にイヤホンを差し込み、コントロールBOXでチャンネルを選択しお楽しみいただけます。

奇数便 上映番組 Odd-numbered flights Screened program



©NHK

Healing Japan 日本新緑紀行

Healing Japan Journey through Japan's Fresh Greens

まぶしいほどに輝く若葉が水面に映える。秋田市の庭園。尾瀬の湿原では、ミズバショウの花が陽光を浴びています。若葉が萌える季節ならではの風景をお楽しみください。

Dazzling young leaves shimmer on the waters of an Akita City garden. In Oze's marshlands, blooming skunk cabbage basks in the sunlight. Savor the scenery of Japan's vibrant green season.

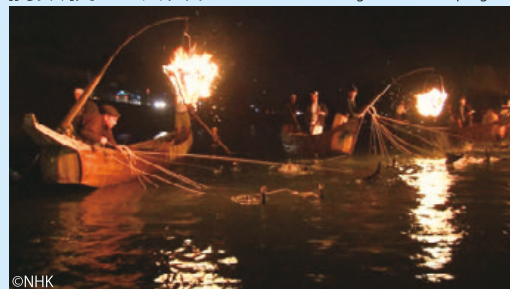
字幕

日本語、英語

SUBTITLES

Japanese,English

偶数便 上映番組 Even-numbered flights Screened program



©NHK

Japan Seasonal Journey きらめく初夏、風薫る日本

Japan Seasonal Journey Shimmering Japan: Early Summer Breezes(Eng)

新緑まばゆい初夏の日本へ。伝統の手もみ茶、鵜飼、精進料理など、各地に息づく文化と自然が織りなす魅力をご紹介します。

Experience early summer in Japan through hand-rolled tea, cormorant fishing, and refined Shojin cuisine—moments where tradition and nature come alive.

字幕

日本語、英語

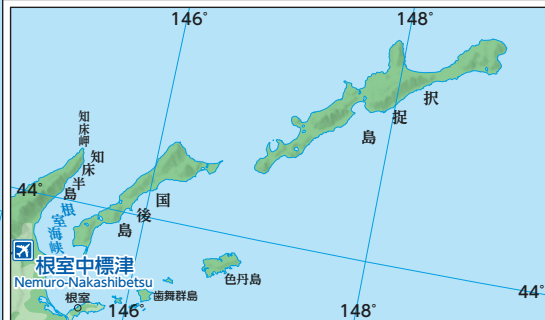
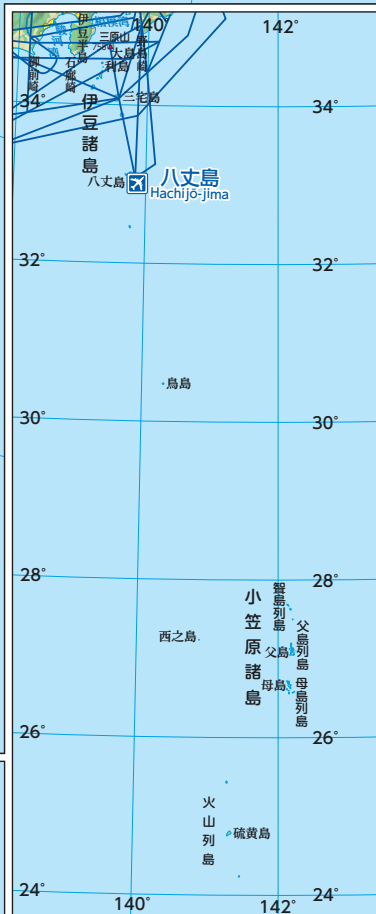
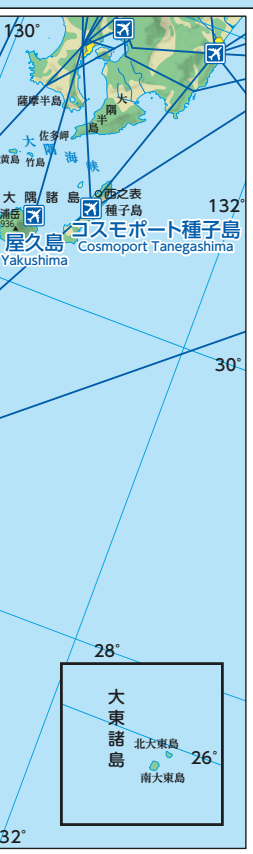
SUBTITLES

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あります。あらかじめご了承ください。

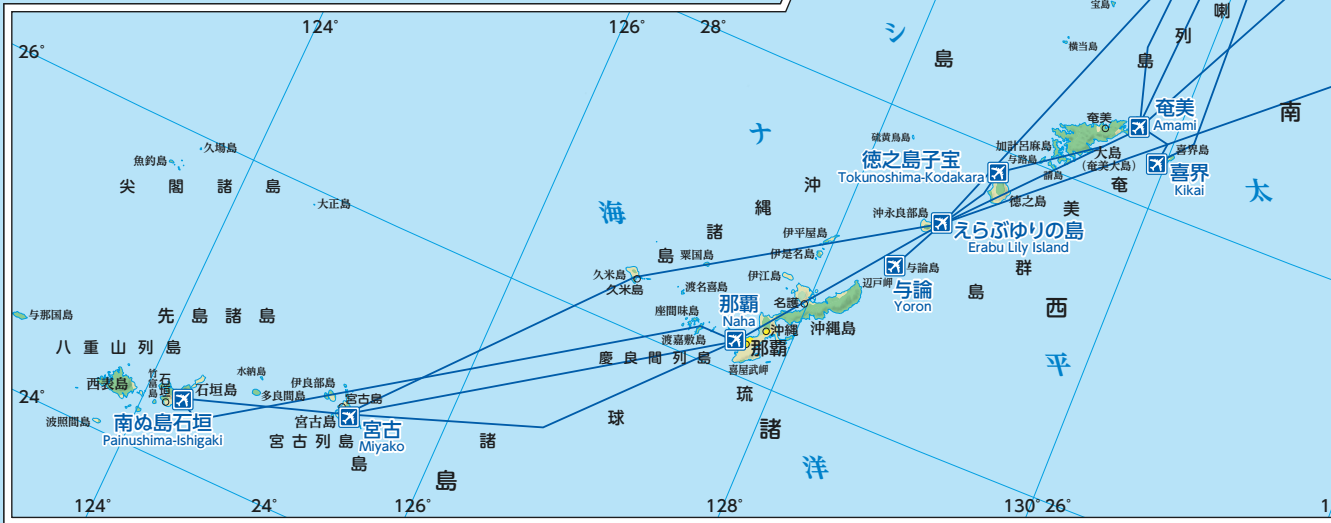


ANA グループ国内線航路図

ANA GROUP DOMESTIC ROUTE MAP

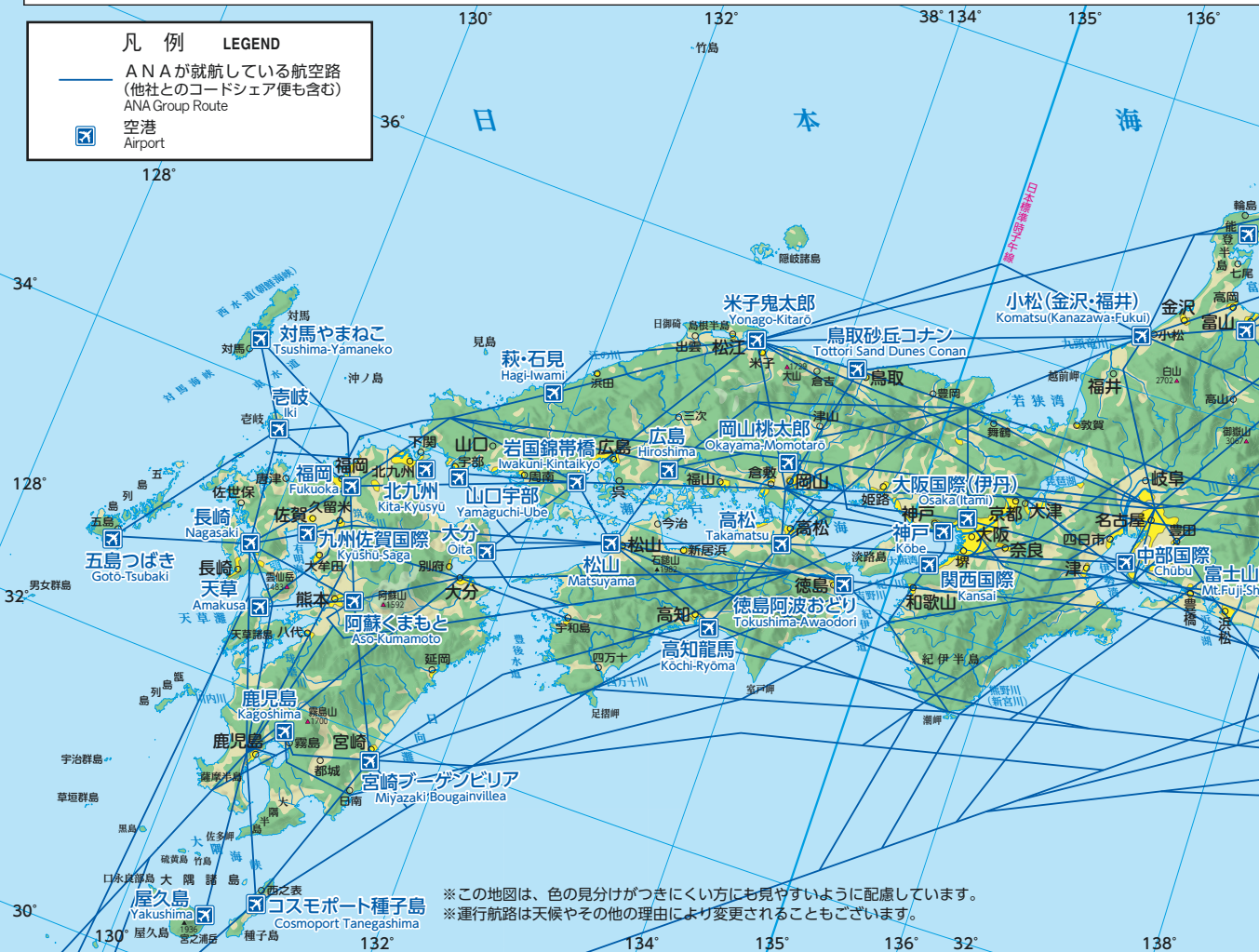


時刻表は ANA ウェブサイト
をご確認ください。



凡 例 LEGEND

- ANA が就航している航空路
(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。



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
- コードシェア便
Codeshare flight

A N A グループ国際線航路図

ANA GROUP INTERNATIONAL ROUTE MAP



時刻表は ANA ウェブサイト
をご確認ください。



※ 運航経路・コードシェア便就航都市は、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。
Flight routes and codeshare destinations are subject to change due to weather conditions or other reasons.
© 日本特殊地図編集所

2024.12



Last April, Wataru attended the LOS ANGELES CAREER FORUM. "ANA is currently focusing on digital transformation and overseas expansion. We are also actively working on recruitment abroad."

今年4月，参加在洛杉矶举办的“LOS ANGELES CAREER FORUM”。“公司上下正全力投入在数字化和全球化，我们也在积极开展海外招聘活动”

的话：“你将来活跃的身姿，我已经看到了哦。”

本次我们采访了这位将众多员工打磨成“宝藏”，并为他们指引方向的专家，并了解他所秉持的“人事理念”。

“工作太过快乐，忘记了休息”

“刚毕业入职的是外资人寿保险公司。在那里负责了将近4年法人营业的工作。”

他的工作主要是面向代理商，讲解如何提出保险方案及其意义。也正是在那段时期，溝内开始对招聘产生了兴趣。

“很多代理商的社长都为招聘问题所困扰。一起喝酒的时候，每个社长都异口同声地说‘有没有合适的人选啊？’作为营业负责人，我认为这是一个不能忽视、必须着手解决的问题。”

于是，溝内果断换了份职业。“既然这样，干脆就向专业人士学习吧”，于是就跳槽到了人才服务业的龙头企业。

“我在那家公司工作了12年，期间参与了面向‘职场新人的二次就业’的职业规划业务；也参与过综合重工制造企业推进的日本首款喷气式客机项目的人才招聘工作；此外，还参与了旨在解决社会问题、增加护理行业从业者的新业务等。都是令人难以忘怀的工作。”

他不顾一切地工作，甚至自嘲是“全日本最拼命的34岁”，常常令他的伙伴们忍俊不禁。

“我在负责护理行业品牌推广的新业务时，实在太快乐了……就像进入了一个新世界，以至于忘了休息。最重要的是，我对自己的身体过于自信了。”

那是2015年9月的事。36岁的溝内正为前文所述的新业务在日本各地奔波，举办研讨会和演讲。在酷暑依旧的那天，他仍在家中准备着第二天的出差。

“突然间呼吸就变得困难了。正想着‘咦？’就失去了意识，再次醒来时已经在医院的重症监护室的病床上。”

到底发生了什么——正当溝内混乱之际，医生告诉他病名为急性心肌梗塞。

因为康复期间理疗师的一句话心灰意冷

“因为健康体检一直全都是A，所以起初我还在质疑医生说‘不可能’。我还说‘明天的研讨会我还得上台发言’。医生却说‘那样做的话，你会死的’……”

在那之后，我就会被各种负面情绪折磨。“一开始是‘为什么偏偏是我’的愤怒。接着是不得不离开自己倾注心血的事业的不甘，以及‘我不是要死了’的恐惧。再后来，对仍在持续活跃的同事们产生了焦虑，最后则变成了‘已经结束了’的放弃。”

白天面对来探望的家人故作坚强，但到了晚上就会在病床上独自颤抖。

“一想到可能再也醒不过来，就害怕得睡不着。在漆黑的病房里辗转反侧的时候，不知道是后悔、悲伤、还是恐惧，泪水就不自觉地涌出，怎么也止不住。”

带着郁闷的情绪度过了1个月的住院生活后，康复训练开始了。

“但是，早已心灰意冷的我只有‘算了，就这样吧，反正也治不好了吧’这种自暴自弃的想法。于是，那天负责的理疗师说话了，用略带粗

鲁的语气说道‘赶紧开始吧’。”

尽管如此，面对说着“我光是上个厕所都会气喘吁吁”而拒绝配合的沟内，那位冲浪客风格的理疗师又步步紧逼地说道：“赶紧给我康复，这样又可以拼命工作了吧？你这幅样子我都看出来。行了，快点开始康复训练。”

虽然这种有点失礼的语气让沟内感到有点困惑，但在他心里却悄然萌生了一种心潮澎湃的感觉。

“明明是初次见面，在那人说出‘我都看出来’这句话时，莫名其妙地触动了当时的我。”

从那以后，他拼命投入到了严格的康复训练中。除了长时间骑着健身车，为心肌梗塞患者设计的体操也练得他大汗淋漓。

“那个时候，他那粗鲁的话语一直留在我心里。让我有种‘让你见识一下！’的感觉（笑）。”

2017年2月，沟内终于重返工作岗位。

“正如我所料，是家接地气，又有人情味的公司”

“虽然勉强算是恢复了工作，但当时我的心脏功能已达到1级残疾的状态。即使在网搜索‘心脏’‘残疾’‘复工’等关键词，也只能看到负面信息，完全找不到那种华丽复出、重新大显身手的故事。说实话，我也因此感到很受打击。但正因为如此，我决定自己成为‘残疾人之星’。”

返岗后不久，他就从当时的公司离职。之后在一家IT行业的咨询公司工作，于2018年2月加入了全日空。

“我想的是，接下来一定要在一家更接地气，更有人情味的公司工作。而航空业给我的印象，就是特别重视人的力量。”

另外，沟内这些年来还一直抱着有一个梦想。

“小时候，我就很喜欢乘坐全日空的航班去爷爷奶奶居住的鹿儿岛。飞机不用说，我还特别喜欢看着机场工作人员的身姿。另外，我之前提到过曾参与国产喷气式客机研发人员的招聘工作。那个时候我就听说那架飞机的启动客户是全日空。当那架飞机最终由我参与招聘的人制造完成时，我就抱着‘下次想参与招聘并培训那架飞机的飞行员’的梦想。”

果然，入职之后的全日空“正如我所料，是家接地气，又有人情味的公司”，沟内笑着说：“印象最深刻的是入职不久就被传授的‘现在穷困，未来可期’这句话。虽然有点负面印象，但却是在全日空70多年的历史中一脉相承下来的。”

沟内入职的时候正值奥运会即将在日本举办之际，全日空的营业额也节节攀升。别说穷困了，简直就是状态绝佳。“既然如此，为什么现在还要说这种话呢？”参加社招研修会的时候觉得“很不可思议”。

“然而，众所周知两年后，世界遭遇新冠之灾，我们也经历了长期无法飞行的艰难困境。在那个艰难时刻，我不知道自己被那句话拯救了多少次。而且，看到众多前辈们毫不动摇地相信‘未来可期’，继续向前，我感受到了热诚，并且决心自己也要继承他们的思想。”此外，这里的人们展现出的超乎寻常的环境适应能力也让我叹为观止。或许今后依然会有起伏，也会面临各种困难。但我相信，全日空一定能够团结一致，出色地跨越困境。

沟内还有另一句非常重视的话，就是那位理疗师不经意间对他说的话。

“在绝望的那一天，听到那句‘我都看出来’，不知为何让我再次抬起了头。现在回想起来，当别人比自己更相信自己的未来，理所当然地说‘你能行’时，会让人超乎想像地喜悦、鼓起勇气。因此，无论现在还是未来，如果处在困难中的人，我都不会忘记那段亲身经历，不断支持他们前行。”



"The doctors and all the medical staff who supported me when I was battling my illness, as well as my colleagues at ANA, showed true professionalism, which is something AI could never replicate."

“在支持自己抗击疾病的医生和医疗从业者身上感受到了AI无法比拟的专业人士的力量。并且在全日空的同事身上也感受到了这种力量。”



"When handling recruitment, I work backward from what ANA should aim to be in the future to determine what kind of talent I would like to join the company."

"以未来全日空应有的状态为出发点进行倒推，思考需要什么样的人才，以此开展招聘活动"

ANA: "It was a simple, down-to-earth company, just as I'd imagined."

Wataru: The phrase "Hardship Now, Yet Hope for the Future" which I learned shortly after joining and may sound slightly negative, left a deep impression on me. It has continued to be passed down throughout ANA for more than 70 years.

in a rather blunt tone, "Anyway, let's just get started."

Wataru refused, saying that just going to the bathroom made him out of breath. That is when the physical therapist, who looked like a surfer, said firmly, You're going to bounce back and get back to work in no time. I can already see you thriving. Come on, let's start rehab."

Wataru was taken aback by the therapist's slightly rude tone, but he also felt a strange sense of excitement welling up inside him.

Wataru: We had just met each other, but when he said, I can already see you thriving. It really struck a chord with me at the time.

After that, he committed himself to the tough rehabilitation, pedaling endlessly on the exercise bike and sweating through physical exercises designed for people having suffered a myocardial infarction.

Wataru: I couldn't get his blunt words out of my head. I thought I just had to show him what I could do. (laughs)

In February 2017, Wataru managed to return to work.

"It was a simple, down-to-earth company, just as I'd imagined."

Wataru: I may have managed to go back to work, but I was still in the first stage of cardiac disability. I searched online for "cardiac disability" and "returning to work," but I could only find negative information. There weren't any stories about people going back to work feeling better than ever and thriving. It made me feel very discouraged, but that was also what made me want to become "the star of people with disabilities."

After returning to work, he soon resigned from his company. He worked at an IT consulting firm and finally knocked on ANA's door in February 2018.

Wataru: I wanted to work at a company that was simple and down-to-earth, and I viewed the aviation industry as a place that valued the strength of people.

He also had a long-held dream.

Wataru: When I was a child, I looked forward to taking ANA flights to Kagoshima, where my grandparents lived. Of course, I loved the airplanes themselves, but I also loved watching the airport staff work. Earlier, I mentioned that I helped with the recruitment of staff involved in the development of a Japanese-made jet airliner. A little while after that recruitment project ended, I heard that ANA was going to be the launch customer for that aircraft. I had a dream that once the aircraft built by the people I had helped recruit became a reality, I would be involved in recruiting and training the pilots who would fly the aircraft.

Wataru laughs, remembering what he thought when joining

Wataru joined ANA when the company was preparing for Japan to host the Olympics. Sales were soaring, so the company was far from struggling. It was actually the opposite; it was thriving. He remembers asking himself during his new hire training why they would use such a phrase at that moment.

Wataru: However, as you know, the world was hit by the COVID-19 pandemic two years later. We faced a crisis, as we couldn't operate flights for a long period of time. Those words really comforted me in those hard times. Seeing all my senior colleagues still believing in a "promising future" and keeping their heads up, as well as the dedicated attitudes of my peers, gave me back the motivation I was slowly losing. It made me decide to firmly carry on that spirit. I was also amazed by how everyone here was so good at adapting to different situations. I am sure there will be many ups and downs in the future, and we will surely face numerous hardships. Despite all this, I am certain all of us at ANA will work together as one to overcome these challenges.

Another phrase that Wataru cherishes more than anything is the one his physical therapist said unexpectedly.

Wataru: I was feeling particularly desperate that day, and when he told me, I can already see you thriving. It made me keep my chin up for some reason. Looking back now, I realize that someone believing in your future more than you do yourself and telling you, "You can do it," like it's nothing, can bring you more joy and courage than you could ever imagine. That's why, both now and in the future, I intend to support anyone I encounter who might be struggling without forgetting my own experience.

"招到人并不是我工作的终点。"

目不转睛地直视前方，斩钉截铁说出这句话的人是担任“全日空人财大学”业务推进・招募团队的负责人沟内亘。

全日空人财大学（以下简称人财大学）与人事部门紧密协作，专门负责人员・组织开发（包含培训与变革研修课程）的工作。据悉，这里特地使用“人财”这一说法，寓意“人是公司最宝贵的财产”。为了支持员工们亲手开拓自己的事业，人财大学与包括人事异动在内的公司内部招聘制度等进行联动，积极推进人才的任用和成长机会。沟内如此说道：“我认为，能够以‘线’的方式观察录用者入职后的表现，正是参与人财大学的价值所在。望向公司的咖啡厅，那里就有很多我参与进来的人。当他们对打招呼时，我就会深有感触。我从事的是最棒的工作。能够看到大家努力进步的样子，对我来说就是无上的喜悦。

沟内脸上洋溢着宛如办公室里的老师般的笑容，但随即端正了神色，继续说道：“另一方面，也有人在入职后会逐渐消沉、力不从心。对于这样的人，我会努力向他们反馈，指出连他们自己都未曾发现的优点。”

沟内曾先后在保险行业与人才行业工作，后通过社招入职全日空。其实他本人也曾经历过巨大的挫折。正因为有过这样的经历，每当遇到陷入成长瓶颈的后辈时，他必定会在背后轻轻推上他们一把，说出这样

About his time in the ICU after collapsing, Wataru shares, "I still didn't really understand what had happened to my body at the time."

倒下后不久，在重症监护室。“这时候还不太清楚自己的身体发生了什么”



"In my job, recruitment is not the end goal."

Looking straight ahead, Wataru Mizouchi, the leader of the Business Promotion and Recruitment Team at ANA JINZAI (Human Resources) University, speaks those words with conviction.

ANA JINZAI University specializes in recruitment and training for the ANA Group within the HR department. The term "*jinzai*," or human resources, is used to convey the idea that people are the company's most valuable asset. To support employees in forging their own career paths, the university promotes the appointment and growth of talent not only through staff reassignment but also through internal job posting systems and other initiatives.

Wataru: Working with JINZAI University means that I get to witness their growth journey over time, which makes it all worth it. I'd peek into the company cafeteria and see many people I helped hire. It makes me really happy when they notice me and call out to me. In those moments, I can't help but think that I have the best job in the world. Seeing everyone work hard after joining the company and grow over the years makes me the happiest.

Wataru's face lights up as he says he feels like a teacher watching over his students from the faculty office, but he composes himself and continues.

Wataru: On the other hand, some new hires struggle and become discouraged after joining the company. I make sure to always work with them through conversations to uncover strengths they may not even realize they possess and give them clear feedback to show that I have high expectations for them.

Wataru went from working in the insurance and HR industries to working for ANA. He himself experienced a major setback in the past. This is why he always makes it a point to encourage his juniors who are struggling, with words like, "I can already see you thriving in the future."

In this article, we hear about the HR philosophy of a specialist who has polished and guided countless employees to become "treasures."

"I loved my job so much that I forgot to rest."

Wataru: I joined a foreign-affiliated life insurance company right after graduating from college and worked there for almost four years. I was in charge of corporate sales.

His job involved explaining how to sell insurance and its benefits to agencies. However, he also started being interested in recruitment around that time.

Wataru: Many of the agency presidents were struggling with recruitment. Whenever we went out for drinks, they would all ask me if I knew anyone suitable. As a sales representative, I felt this was an issue I couldn't ignore and had to address.

This is when Wataru decided to make a bold career change. He thought, "In that case, I might as well learn from the pros," and started working for a leading company in HR services.

Wataru: I worked for that company for about 12 years.

I worked as a career advisor for recent graduates who already had some work experience. I was also involved in recruitment for a major heavy machinery manufacturer's project to develop Japan's first domestically produced jet airliner. Additionally, I worked on a new initiative aimed at increasing employment in the nursing care industry, which is a major social issue. I am grateful that I was able to work on many memorable projects.

He worked so relentlessly that he would sometimes joke about how he was the hardest-working 34-year-old in Japan, drawing laughter from his colleagues.

Wataru: I really enjoyed working on the new business around branding the nursing care profession. I was in the zone and completely forgot to rest. More than anything, I think I was overestimating my own physical limits.

Fast forward to September 2015.

Wataru was 36 years old at the time and was traveling all over Japan to give seminars and lectures related to the new business mentioned above. One hot summer day, he was at home preparing for a business trip starting the next morning.

Wataru: Then, all of a sudden, I couldn't breathe properly. I didn't even have time to ask myself what was happening before I lost consciousness. I woke up in a hospital bed in the ICU.

What had happened? The doctor told a confused Wataru that he had suffered an acute myocardial infarction.

How a physical therapist's words pulled him back from the brink.

Wataru: My health check-ups had always come back perfect, so at first, I protested to the doctor, saying that there had to be a mistake. I mentioned that I had to speak at a seminar the next day, and the doctor told me, "If you go, you will die."

After that, he was tormented by all sorts of negative emotions.

Wataru: I was initially angry. I wondered why this was happening to me. Then, I was frustrated because I had to step down from the business I had poured my heart and soul into. Next, I was afraid that I might die. This transformed into growing anxiety at the thought of my colleagues still thriving without me. Finally, I felt a sense of resignation, thinking it was all over.

He would put on a brave face for his family visiting him at the hospital during the day, but at night, he would tremble, all alone in his bed.

Wataru: The terrifying thought that I might never wake up kept me up at night. I stayed wide awake in the pitch-black hospital room, and tears would start flowing down my face uncontrollably. I didn't know if it was due to frustration, sadness, or fear.

After being admitted to the hospital for a month, overwhelmed with distress, he began his rehabilitation.

Wataru: I was completely defeated. All I could think was that I would never get better and that there was no need to keep trying. Then, the physical therapist in charge that day said,

“I Want to Support People in Need while Remembering Where I Come From”

ANA JINZAI University Recruitment Team Leader's career path and turning points

Wataru Mizouchi is the leader of the Business Promotion and Recruitment Team at ANA JINZAI (Human Resources) University. He is in charge of recruitment and training for the ANA Group. Wataru's own experience shaped his current view on work that recruitment is not the end goal. How did his approach of engaging with people and supporting them come about?

“我不会忘记亲身经历，
想支持处在困难中的人”

全日空人财大学招聘团队负责人的
“职业生涯”与“转折点”

担任全日空人财大学业务推进・招聘团队负责人的沟内亘，负责全日空集团的人员招聘与培训工作。“招聘不是终点”——这句话的背后，有着塑造了他现在工作观的亲身经历。直面他人，支持他人。这种“流仪（理念）”是如何诞生的呢？



Amazing “Local Premium” finds by ANA employees! vol.44

员工的发现!各地精品推介

Special feature on Italy's local cuisine 意大利美食特辑



Kaito Nakamura / Kaito is a loadmaster handling domestic and international flight operations and working together with the cockpit crew. He enjoys traveling across Japan and around the world to find delicious dishes and create restaurant maps. His current obsession is sushi.

中村海斗 / 负责日本国内航线和国际航线的运行管理,并与驾驶舱机组进行沟通协调的机坪负责人。爱好是走遍日本各地及世界各地进行美食之旅,并制作自己的美食地图,目前尤其迷上了寿司。



Savor carbonara and artichokes at a popular restaurant

在热门餐厅品尝卡邦尼意面与洋蓟料理

Rome
罗马

The carbonara served at the restaurant Tonnarello features extra-thick semi-dry pasta prepared without heavy cream to stay true to the authentic recipe's taste. The rich sauce marries perfectly with the chewy pasta for an exceptional dish. The restaurant also offers fried artichokes, which I definitely recommend trying. They may stand out visually, but their taste and texture are similar to burdock root tempura. This restaurant is a popular spot, so it often has long waiting times. Since reservations are not available, it's best to visit outside peak hours to avoid long lines.

“Tonnarello”的卡邦尼意面(Carbonara)使用极粗的半生意面制作,不使用生奶油,呈现正宗意大利风味。浓郁的酱汁与有嚼劲的意面完美融合,味道绝佳。同店的炸洋蓟也是必尝菜品。外观十分吸引人,口感和味道类似牛蒡天妇罗,非常美味。这家人气餐厅常常排队,由于不接受预约,建议避开高峰时段前往。

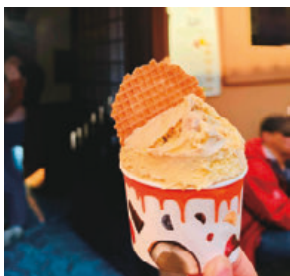
My favorite shop in gelato paradise

在这座冰淇淋天堂里最喜欢的一家店

Rome
罗马

After savoring a rich carbonara at Tonnarello, why not end your meal with some gelato from Gelateria Pasquino, located right next to the restaurant? This shop is my favorite place to get gelato in Rome. Their choices are limitless, so I always hesitate when deciding on the one I want, but I especially love the Sicilian lemon and tiramisu flavors. When exploring Rome, be sure to stop by.

在“Tonnarello”品尝完浓郁的卡邦尼意面后,不妨顺路去附近的“Gelateria pasquino”享用一份冰淇淋。这家店是我在众多罗马冰淇淋店中最喜欢的一家。口味丰富,总是让人犹豫不决,我尤其喜欢西西里柠檬和提拉米苏口味。散步游览罗马时,推荐前往品尝。



Overseas edition
海外篇



Milan
米兰

Traditional home-style osso buco

传统的家常料理炖小牛仔

Being a rice-producing region, you will actually find more rice than pasta dishes in Milan and its surroundings. One of my favorites among the city's rice dishes is the osso buco served at OSTERIA MAMMA ROSA near the Milano Centrale train station. It's a braised veal shank served with Milan-style risotto. The low-fat meat has a refreshing flavor after being braised for hours until it melts in your mouth.

由于米兰周边是稻米种植区,这里以米为主的料理甚至比意大利面还要丰富。在米兰的众多米食料理中,我最喜欢的一道是在米兰中央车站附近的“OSTERIA MAMMA ROSA”所提供的一道料理“炖小牛仔(Ossobuco)”,搭配米兰风味烩饭。经过数小时炖煮的小牛仔肉质软入味,脂肪含量低,口感清爽,非常美味。



Milan
米兰

In need of a small treat? Try Italian snack bread!

旅途中小饿时不妨尝尝意大利零食面包

Gelato may be a great sweet treat to enjoy while traveling in Italy, but I also highly recommend trying out snack bread. It is made by stuffing bread dough with ham, cheese, and various other ingredients before deep-frying it, like fried bread or pizza. My favorite is from a shop called Luini, where the bread is surprisingly light despite being fried. It is so delicious that you will not be able to stop eating it. I actually visited the shop two days in a row myself. They offer a wide variety of bread options that are all delicious, no matter which one you order.

在意大利旅行中,零食的选择不仅可以是冰淇淋,也可以是面包类小吃。比如将火腿和奶酪包入面团中油炸的炸面包,或者类似披萨的零食面包。特别推荐“Luini”这家店的产品。虽然是油炸的,但口感轻盈,让人一吃就停不下来,我自己甚至连续两天都去光顾。种类丰富,不论选择哪一种都非常美味,不会让人失望。

Amazing “Local Premium” finds by ANA employees! vol.44 员工的发现!各地精品推介

Everything from exquisite food to outstanding restaurants, secret scenic views and traditional delicacies – ANA Group employees from within Japan and around the world share their special local reviews.

从佳肴到顶级餐厅,从秘境到传统美食。
来自全球的全日航空公司集团员工,带来最真实的各地精品推介。

Special feature on Miyazaki and Kumamoto's delicacies 宫崎、熊本的美食特辑



Miharu Nagasawa / Miharu is a cabin attendant who joined ANA in 2017. During the COVID-19 pandemic, she served as a member of Hinokage Town's local revitalization team in Miyazaki Prefecture. In 2024, she was assigned to the Miyazaki Prefectural Government Office. Her hobbies include finding delicious local specialties to try around Japan and practicing the Japanese performing art, Kenseibuu.

长泽美元 / 2017年度入职的客舱乘务员。在新冠疫情期,曾作为宫崎县日之影町的地域振兴协力队成员开展活动,并于2024年度被派往至宫崎县政府工作。爱好是探寻并品尝各地美食,以及剑诗舞(诗吟搭配刀扇表演的传统舞蹈)。



● Kobayashi, Miyazaki
宫崎县小林市

Enjoy Miyazaki beef at local prices in a restaurant with its own ranch 以当地价格尽享自家牧场饲养的宫崎牛

The 70-year-old Kurazono Pasture produces Miyazaki beef, Japan's best brand. Visit the farm's yakiniku restaurant, Beef Cook Kurazono, to enjoy Kurazono beef, which is only available here. Raised without stress and with a focus on clean feed, its affordable price is made possible by the restaurant operating its own farm. The beef is tender and melts in your mouth. Despite its marbling, the delectable meat is light and easy to digest. You can make orders online, but I recommend stopping by when you're in Miyazaki.

生产日本顶级品牌宫崎牛、拥有70年以上历史的“仓园牧场”。在其直营的烧肉餐厅“Beef Cook仓园”,可以品尝到采用无杂质饲料、以减少牛只压力的方式精心饲养、只有这里才能吃到的“仓园牛”,并且由于拥有自家牧场,价格也相对实惠。入口即化般的柔嫩口感,油花丰富却不腻口,堪称极品。虽然也可以通过官网进行网购,但如果有机会来到宫崎,还是非常推荐亲自前往品尝。



Domestic edition
国内篇

A tea farm's kamairicha produced with a unique method 采用稀有工艺的日本茶 生产釜炒茶的茶园

● Hinokage, Miyazaki
宫崎县日之影町

Have you ever heard of kamairicha? Representing less than 1% of Japan's total tea production, this rare tea is made by roasting the leaves in a kettle set at a high temperature without steaming them first. Only conducted in a specific area of Kyushu, this method gives the golden tea a subtle aroma and very faint bitterness. Its mellow flavor will definitely make you addicted. My favorite tea is Isshin-en's kamairicha, made from organic tea leaves free of pesticides and chemical fertilizers. Outside of Japanese green tea, they also grow black tea and oolong tea. Each more delicious than the last, it is impossible to get tired of them.

是否听说过一种珍贵的日本茶——“釜炒茶”?这种茶不经过蒸制,而是用高温铁锅翻炒而成,在日本国内的产量甚至不到1%。这种传统工艺主要仅在九州的部分地区保留。釜炒茶带有淡淡的炒香气,苦涩感较低,茶汤呈金黄色,口感温润顺滑,让人忍不住一杯接一杯地品尝。其中我特别喜欢的是茶园“一心园”出品的釜炒茶。该茶园使用完全不含农药和化学肥料的有机茶叶制作,不仅生产日本茶,还生产红茶、乌龙茶等,各类茶品都清新耐喝,令人百喝不厌。

The perfect location to enjoy fresh cheese and wood-fired pizza 在绝佳的景观环境中品尝现做奶酪与窑烤披萨

● Ubuyama, Kumamoto
熊本县产山村

UBUYAMA PLACE is an Italian restaurant that offers wood-fired pizza and various other dishes, as well as the beautiful view of a vast scenery full of greenery. There, you will also find a cheese factory, where you can savor fresh burrata, local vegetables, and fruits with your pizza hot from the oven. Their homemade custard pudding, soft serve, and original drinks are also popular. It takes about an hour and a half by car from Kumamoto City, but I highly recommend stopping by. I promise you will spend a very pleasant time in the area.

一边眺望广阔而绿意盎然的景色,一边享用窑烤披萨等美食的意大利餐厅“UBUYAMA PLACE”。园区内还设有奶酪工坊,可以品尝到现做的布拉塔奶酪,以及当地新鲜蔬菜和水果,搭配刚出炉的披萨一起享用。此外,自制布丁、冰淇淋和原创饮品也很受欢迎。从熊本市区开车大约需要90分钟,但这里绝对值得专程前往,每次都能让人心满意足。



An earthbag sauna is built by stacking bags filled with soil, which is called the earthbag building method. The sauna maintains heat for a long period of time thanks to its thick earthen walls and shape, keeping the interior wrapped in a gentle radiant heat. This type of sauna is rare in Japan, as the technique used to build it is not widely known. The facility is gaining attention for merging architecture and the features of a sauna to create a highly artistic space. Come spend a refreshing moment on top of the building with the breeze caressing your skin.

“土袋桑拿”是指利用“土袋建筑法”，将装满土的袋子堆叠起来建造的桑拿房。厚重的土墙和造型能缓慢积蓄热量，柔和的热辐射包裹着整个室内空间。掌握这种施工技术的人不多，在日本还比较罕见。作为建筑与桑拿相融合的设施，它具有很高的艺术性，备受关注。游客能在建筑顶部感受微风，格外清爽。



ROSH

401 Monobe, Nankoku, Kochi
<https://rosh-kochi.jp/> Instagram: @rosh_kochi

Earthbag sauna / Accommodation /
 Whole-house rental / River sauna (extra)

ROSH

高知县南国市物部401
<https://rosh-kochi.jp/> Instagram @rosh_kochi

土袋桑拿 / 住宿 / 整栋出租 /
 河边桑拿 (可选)

Tent saunas are also available to rent as an extra. The facility's staff will help you set up the tent and make sure you have the best experience of a river sauna in Kochi.

另外还有租赁桑拿帐篷的可选项目。会有工作人员会协助搭建，可轻松体验高知的河边桑拿。



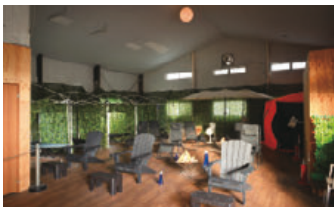
SAUNA GREMPIA 18-30 Minamikawazoe, Kochi, Kochi TEL: 088-802-5895
saunagrempia.com Instagram: @saunagrempia

SAUNA GREMPIA 高知县高知市南川添18-30 TEL: 088-802-5895
saunagrempia.com Instagram @saunagrempia

Day-trip sauna (self-service löyly) / Cold bath
 Two private saunas / Showers

当日往返桑拿 (自助浇水) / 冷水浴
 私人桑拿 (2间) / 淋浴

Stop by
 a sauna in the city
 悠闲漫步
 街头桑拿



Kohei Yoshinaga Kohei is the representative of SAUNARYJAPAN Co., Ltd. and SAUNA GREMPIA. He also operates a Harvia sauna dealership in Kochi. Utilizing his own experience in the construction industry, he makes saunas from scratch and manages the facilities. He also makes home saunas used all over Japan, handling every step of the creative process from planning to design. He supervised ROSH's earthbag sauna.

吉永幸平“Saunary Japan株式会社”“SAUNA GREMPIA”的负责人。在高知经营哈维亚 (HARVIA) 桑拿设备经销商的业务。他凭借建筑业经验，亲手打造并运营了一套桑拿设施。承接全日本范围内家庭桑拿从构思到设计的全流程工作，同时担任 ROSH 土袋桑拿的监督工作。

One of Kochi's leading saunas. Recognized by SAUNACHELIN, it is an authentic Finnish-style sauna built in a modernized warehouse.

这家入选了“Saunachelin”的桑拿店是代表高知的桑拿场所，它是由仓库经现代化改造而打造出的正宗芬兰式桑拿房。



YUGE MAP 湯気 地図

vol.5 Kochi 高知

Author: Mikie Sasano

向导: 笹野美纪惠

Saunas and Kochi's Climate: A Combination that Moves the Soul

桑拿×高知的风土人情
触动人心

I was very surprised to learn that quite a lot of people first became interested in saunas through outdoor saunas. Saunas have been a part of my life for as long as I can remember, but I never imagined I'd have the opportunity to experience one on a riverbank before jumping into that river. I am convinced that experiencing an outdoor sauna, which has become popular in recent years, will feel even more special for those experiencing a sauna for the first time. Even those not used to them can still enjoy admiring Kochi's clear streams in a river tent sauna.

Captivated by river saunas, Yoshiyuki Kitazoe, the owner of ROSH, returned to Kochi from Tokyo to open an accommodation equipped with a sauna. There, he built an earthbag sauna from scratch. Its striking exterior resembles a tall white tower, and its interior is filled with pleasant radiant heat, which is another feature that makes it so attractive. Giving you a chance to surround yourself with the river, the wind, and the heat, this stay will surely leave a deep impact on your body.

意外的是，不少人将“户外桑拿”列为自己喜欢上桑拿的契机。我自己从懂事之后就经常接触桑拿，但从未想过会有跳入河中、在河边蒸桑拿的日子。近年来逐渐流行的户外桑拿，对于想体验“人生第一次桑拿”的人来说，冲击力想必会更大。即使是平时不蒸桑拿的人，也可以尝试在河边帐篷蒸桑拿，直接感受高知的清流。

ROSH的店主北添义幸，被河边桑拿所吸引，从东京回到高知，开设了带有桑拿的旅馆。他在这里从零开始打造的，是一座如同白色巨塔般的土袋桑拿。除了令人印象深刻的外观，室内弥漫的柔和热辐射也是其魅力所在。河流、微风，还有热气，想必这种体验会深深刻在身体里。

ANA adds endangered birds of prey protection to conservation activities



Building on its initiatives to conserve coral reefs, ANA has joined efforts to protect endangered birds of prey by supporting the Institute for Raptor Biomedicine Japan (IRBJ). A veterinary organization specializing in wild animals, IRBJ mainly works to protect endangered birds of prey such as the Blakiston's fish owl and Steller's sea eagle. It shelters, treats, and rehabilitates injured birds, and tracks them after they are released back into the wild. The IRBJ also researches measures to help prevent the human-caused accidents and hazards that account for the majority of these birds' deaths, such as vehicle and wind turbine collisions, as well as lead poisoning and electrocution from power lines.

Customers are invited to support these activities by donating their ANA miles.

Scan the code to the right to learn more online or to donate miles.



The menu cards in international Economy Class have been renewed!



Customer feedback
Currently, only the photo and dish names are available. If I could also check the main ingredients, it would be easier to choose my preferred meal.

From June 2026, we will offer completely new menu cards on our international Economy Class flights. We have taken customer feedback into account and have added pictograms indicating the main ingredients, such as beef, pork, chicken, or seafood, along with the dish names. You can now easily tell at a glance what each dish contains. We hope that your flights will be even more enjoyable with our new menu cards.



*For illustrative purposes only. Actual menu cards may differ.
*Pictograms may not be available on some flights and menus.
*Not all ingredients or allergens are listed.

Feedback and suggestions

☎ 0120-029-787
(toll-free in Japan)

From a mobile phone
☎ 0570-029-787
(same rate nationwide)

For international calls

☎ 03-6735-7922
(relevant charges apply)
Operation hours
9:00-17:00 (year round)

Please send us your comments and suggestions regarding ANA's services.

*Customer feedback forms are also available onboard our flights. Please inquire with one of our flight attendants.

Feedback and suggestions



Scan the code to the right to learn more online.

In Kochi, gatherings where people share drinks are known as “*okyaku*.” Even snacking on fish and passing around alcohol is a lively time considered a treat in Tosa. One alcohol unique to Kochi is chestnut shochu. The Shimanto chestnut shochu, Dabada Hiburi, was created around 1985 when the town mayor inquired if chestnuts that would otherwise be discarded due to not meeting specifications could be used. Additionally, the famous sake, Suigei, has been loved for many years thanks to its mellow, dry taste. In recent years, they have also been making products such as sweets that can be enjoyed by children or people driving. Each brewery’s brewing water is supported by Kochi’s abundant water and fertile soil.

Mutemuka

452 Taisho, Shimanto, Takaoka, Kochi TEL 0120-400-108
<https://mutemuka.com/> Instagram: @mutemuka.official

无手无冠

高知县高冈郡四万十町大正452 TEL 0120-400-108
<https://mutemuka.com/> Instagram @mutemuka.official

River Gifts

河的赠礼

Established in 1893, *shochu* brewed with chestnuts from Shimanto’s mountains

明治26年 来自四万十山间的恩赐——栗子烧酒

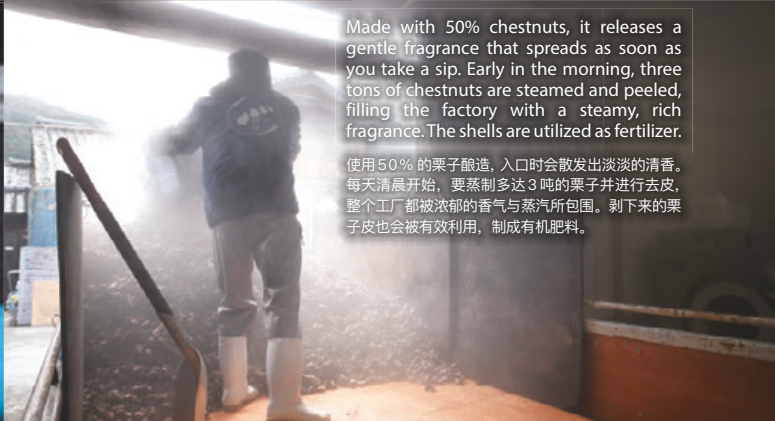
From the right: Dabada Hiburi, limited-edition Shimanto Mysterious Reserve Bottle, and Dabada Italiano, made with Italian chestnuts and brewed in a barrel made from chestnut wood.

从右起分别是“Dabada火振”、酒厂限定的“Shimanto Mysterious Reserve bottle”，以及使用意大利栗子，并在栗木桶中熟成的“DABADA ITALIANO”。



Made with 50% chestnuts, it releases a gentle fragrance that spreads as soon as you take a sip. Early in the morning, three tons of chestnuts are steamed and peeled, filling the factory with a steamy, rich fragrance. The shells are utilized as fertilizer.

使用50%的栗子酿造，入口时会散发出淡淡的清香。每天清晨开始，要蒸制多达3吨的栗子并进行去皮，整个工厂都被浓郁的香气与蒸汽所包围。剩下的栗子皮也会被有效利用，制成有机肥料。



In Suigei’s Tosa Brewery, you can buy and try samples of limited-edition sake. There is also a non-alcoholic sweets section. The homemade amazake soft serve and drinks are also popular favorites.

醉鲸的“土佐藏”内设有限定酒的试饮与销售区，还有无酒精甜点专区。其中手工制作的甘酒冰淇淋和饮品非常受欢迎。

SUIGEI SAKE LAB CAFÉ

2001-1 Kanbara, Tosa, Kochi
 (Inside SUIGEI STORE Tosagura) TEL 088-856-8888
<https://suigei.co.jp/> Instagram: @suigei_sake

SUIGEI SAKE LAB CAFÉ

高知县土佐市甲原2001番地1 (SUIGEI STORE 土佐藏内)
 TEL 088-856-8888
<https://suigei.co.jp/> Instagram @suigei_sake



Sea & River Gifts

海与河的赠礼

Serving the pride of Kochi.
"I want people to fall in love with the culinary world through my cooking."

把高知所有值得骄傲的一切
通过自己的料理呈现出来
希望人们因此爱上料理的世界

Masahito

2-8 Nijudai-machi, Kochi, Kochi
TEL 088-824-1308
<https://masahito-izariya.com/>
Instagram: @masahito_izariya
Reservations only
Izariya Honten on the second floor is operating as normal

将人

高知县高知市廿四町 2-8
TEL 088-824-1308
<https://masahito-izariya.com/>
Instagram @masahito_izariya
完全预约制营业
2 楼的“座屋本店”为通常营业

1

Skipjack tuna tastes better the more you chew it. Biting through the fleshy meat and enjoying alcohol with each lavish bite will have you losing track of time. Masahito Okazoe's restaurant, Masahito, runs by reservation only, meaning that you can enjoy the chef's passion all to yourself. He serves Kochi's finest ingredients, made with his self-taught, honed cooking. He says, "I want people to fall in love with the culinary world through my cooking. First encounters are always precious." He sets his eyes on the world from Kochi and carves out his own path. Meanwhile, Uokane, nestled along the river, also operates on a reservation-only basis, with dishes prepared exclusively for each guest. Hiroya Okazaki, who was born into a family of fishmongers with a century-old business, closed shop and opened a restaurant to serve authentic Japanese cuisine, where he elevates the fish into delicious cuisine. He says, "I want guests to experience the extraordinary, as if they were eating at home. That's my only wish. Japanese food is all based on SDGs (Sustainable Development Goals). That's really the case when it comes to fish—even the bones, skin, and innards are a treat." The bounty of Kochi is refined through the dedication of farmers.

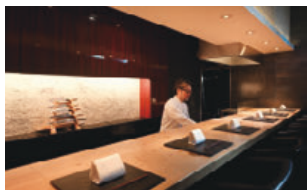
鲭鱼，正是要咀嚼才能尝到美味。厚实的鱼肉在口中反复咀嚼，那份奢侈的咀嚼体验与美酒让人忘却时间。冈添将人经营的“将人”是一家完全预约制的餐厅，在这里可以独享料理人的匠心。店内汇集高知顶级食材，将他几乎完全自学磨炼出的技艺倾注于每一道料理之中。“希望通过我的料理，让人们喜欢上料理的世界。无论什么，最初的相遇都很重要。”他从高知出发，放眼世界，不断开拓属于自己的道路。另一方面，静静伫立在河畔的“鱼兼”同样采用完全预约制，只为到访的客人精心准备料理。出生于拥有百余年历史鲜鱼店家庭的冈崎关掉原本的店铺，开设了这家正统割烹料理店，将鱼的生命升华为料理。“我只是希望客人以在家用餐的心情，体验一种‘非日常’。和食本身就是SDGs（可持续发展目标）的体现。就鱼来说，从骨头、鱼皮到内脏，都是美味。”高知的馈赠，在匠人的觉悟中被不断打磨与升华。

[1] Salt-seared, straw-grilled skipjack tuna tataki. [2] Moray eel with white sesame sauce. Its fluffy texture is reminiscent of regular eel. Shimanto eel is sometimes used instead. You will be shocked at how delicious the pairing with the white sesame sauce is. [3] Grilled *yuanyaki* golden eye snapper. The fragrance of the grated yuzu and kumquat is irresistible. [4] Masahito went independent after gaining experience cooking in a pub. His restaurant, first called Izariya, quickly became a popular spot after opening. He now also has a restaurant in Spain. He says that while traveling around Europe, he found a place that had the same atmosphere as Kochi. His future prospects are limitless.

[1] 稻草炙烧盐味鲭鱼。[2] 海鳗豆腐拌。经过精心处理的海鳗，口感柔软，几乎像鳗鱼一样。也有用四万十的鳗鱼制作的版本。搭配芝麻豆腐拌的风味令人惊艳。[3] 金目鲷幽庵烧。搭配金柑与香橙泥，香气扑鼻，令人难以抗拒。[4] 冈添最初在居酒屋接触料理，并由此独立创业。从“座屋”开始，他的餐厅开业后迅速成为热门店铺。如今，他在西班牙也开设了分店。据他说，在欧洲行走时，发现了一处让他感受到与高知同样气息的地方。未来的发展前景依然无限广阔。

Masahito Okazoe After honing his skills in Kochi, he opened Izariya in 2002 when he was 29. Following this, he opened locations in Kobe, Ginza, and Madrid, in Spain. While managing several restaurants within the country, he runs Masahito at the counter in the Kochi main store. He charms food lovers around Japan through his detailed and original cuisine.

冈添将人 在高知潜心钻研料理后，2002年29岁时开设了“座屋”。此后，陆续在神户和银座开设分店，并进军西班牙马德里。在该国经营多家分店的同时，他仍在高知本店的吧台经营“将人”。凭借细腻且富有创意的料理，吸引了来自全国的美食爱好者。





Hiroya Okazaki The third-generation owner of Uokane, a fish shop founded at the beginning of the Taisho era. He acquired expertise through studying traditional Japanese cuisine in Kyoto and opened a fish shop with his wife, serving snacks and set meals one day per week. Following this, he opened the traditional Japanese cuisine restaurant Uokane in 2021.



岡崎裕也 出生于大正初期创立的鱼店“鱼兼”第三代掌门人。在京都接受过割烹料理的训练。他与妻子共同经营鱼店，每周提供一天的小菜和定食。随后在2021年，以“割烹鱼兼”的名义正式开业。



【1】甲鱼麻辣汤碗。四万十的甲鱼鲜美滋味渗透五脏六腑，令人回味无穷。【2】鳗鱼，酱汁烤制的风味绝佳，而白烧鳗鱼也同样香气扑鼻，美味可口。【3】蔓菁蒸菜。冈崎先生的和食料理散发着京都修行的气息，味道深厚而温润。【4】【5】仁淀川的鲈鱼，是高知地区难得的优质食材。冈崎本人也是鲈鱼渔夫，同时担任仁淀川渔业协同组合的理事。初次品尝鲈鱼刺身也令人感动不已。

【1】 A bowl of soft-shelled turtle and rice cake soup. Your entire body will savor the taste of the Shimanto soft-shelled turtle. 【2】 While the eel with sauce is scrumptious, it's also delicious and fragrant when grilled without any seasoning. 【3】 Steamed fish with turnip. Hiroya's Japanese cooking oozes with his apprenticeship experience from Kyoto and features a deep, gentle flavor. 【4】 【5】 The *ayu* sweetfish from the Niyodo River is outstanding and is highly prized even in Kochi. Hiroya is also a sweetfish fisherman and works as the director of the Niyodo River Fishery Cooperative. I tried the sweetfish sashimi for the first time and was blown away.

Uokane
1184-7 Ino-cho, Agawa, Kochi
TEL 088-892-0216
Instagram: @sakanaya_uokane

鱼兼
高知县吾川郡Ino町1184-7
TEL 088-892-0216
Instagram @sakanaya_uokane



Clank, clank, clank, clank... Deep within a mountain village, the steady sound of striking minerals sentimentally reverberates from a house. Kochi has a long-established blacksmithing culture. In Tosa, an area with abundant forestry, sickles and hatchets are indispensable to mountain work. Blacksmiths were born in each region, and the Tosa forged blade was eventually forged through striking steel.

A cutting board is what catches the strike of this blade. Hinoki cypress from the clear stream of the Shimanto

River is highly resistant to water and has a smooth surface. At Tosaryu, 70 to 80-year-old Shimanto Hinoki cypress trees are thinned and selectively cut. This keeps the forest healthy, preserves its ecosystems, mitigates global warming, and increases water retention, helping prevent natural disasters, such as landslides. Rain that falls on the mountains turns into rivers, grows forests, and the trees become cutting boards. This tool culture begins with the rivers and depicts the knowledge and culture that Tosa is proud to show to the world.

River Gifts

河的赠礼

Protecting the forests and the rivers.
Tosa culture: From the mountains,
through the rivers, and into the kitchen.

守护森林，守护河川

土佐的文化从山川来到餐桌之上

After the wood is processed at the sawmill, it's given ample time to dry naturally and is then dried artificially.

在制材厂切割后的木材会经过充分时间进行缓慢的天然干燥，随后再进行人工干燥处理。

One cutting board is a first-class item, collected from the large log of an aged tree. Upon trying it, one will be amazed by how nice it feels.

整块原木制成的砧板，是从树龄较高、粗壮的树木中取材的上等品。一旦使用，便会被其舒适的手感所打动。



Sakoda Hamono was founded by Haruyoshi Sakoda in 1973, inheriting the 400-year-old traditional technique of the Tosa forged blade. The shop diligently practices the unchanged forging techniques, creating single-edged and double-edged knives throughout their own forging. The second-generation owner, Tsuyoshi, knows that even the finest knives won't remain good if they're not sharpened sufficiently, so he studied under Japan's prominent blacksmiths and sharpeners. He aspires for perfection in sharpening and strives to promote the use and care of whetstones. Sakoda Hamono's products come with a lifetime warranty.

“迫田刃物”传承了拥有400年历史的土佐打刃物传统技法，由初代迫田春义于昭和48年(1973年)创立。坚持传统锻造工艺，无论是单刃还是双刃，全部由自家锻造完成。第二代传人迫田刚认为，即使刀具本身再优秀，如果研磨不到位，也无法真正长期保持优良性能。因此，他师从日本顶尖的锻冶师与磨刀师，不断追求“磨”的极致，致力于推广磨刀石的正确使用方法与保养技巧。迫田刃物的产品还提供终身保修。

叮当叮当.....在深山乡里的一户人家中，清脆的打铁声回荡不绝。在高知，自古以来就扎根着锻造文化。林业兴盛的土佐，各地诞生了打造山林作业不可或缺的柴刀与镰刀的工匠，进而孕育出反复锤炼钢铁的“土佐打刃物”技艺。

而承接这些锋利刀刃的则是砧板。生长在清流四万十川流域的桧木，耐水且触感柔和。“土佐龙”选用树龄约70~80年的四万十桧木，通过间伐与疏伐加以利用。对森林进行这样的维护，不仅能让森林更加健康，也是在守护自然。换言之，这有助于保护生态系统、防止温室效应、提升涵养水源的能力，并减少山体滑坡等灾害。降落在山中的雨水汇成河流，滋养森林，树木最终又化为砧板。始于河流的器物文化，是土佐引以为傲、立足于世界的智慧与文化。



The light, sharp, and practical knives, as well as the high-quality cutting boards made from Shimanto Hinoki cypress, are rated highly as they now support the craftsmanship of chefs around the world.

轻巧锋利、以实用为本的刀具，以及四万十桧木制成的高品质砧板，如今正支撑着世界各地料理人的手工技艺，并获得了高度评价。

Tosaryu

2830 Uranouchi, Susaki, Kochi
TEL 0889-49-0111 tosaryu.com

土佐龙

高知县须崎市浦之内2830
TEL 0889-49-0111 tosaryu.com

Sakoda Hamono

781 Koda, Susaki, Kochi TEL 0889-43-1907
<https://sakodahamono.com/>

迫田刃物

高知县须崎市神田781
TEL 0889-43-1907
<https://sakodahamono.com/>

Research is underway to extract essential oils from leaves that would usually be discarded. Bath salts that allow you to enjoy cypress baths are also popular.

通常会被丢弃的树叶也被收集起来，被用于提取精油（芳香精油）的研究。此外，提供桧木浴体验的入浴剂也很受欢迎。





Ginzo Tanoya's conversation partner in the world of silver is salt. The wooden boxes of salt that line this "Crystal House" each have different conditions. He receives orders from chefs all around Japan. "Because of the differing temperatures and hours of sunshine, there are no days with the same conditions. This changes the goals I need to strive for, so I must watch over the salt every day with my own eyes," he explains. He learned the trade from Enjiro Tanoya and became independent in 2021 when he was 26 years old. Selecting the location is a vital component for Ginzo Salt. The groundwater mixes with the water from the Niyodo River here, making this a miraculous location to locals. Due to its low salt concentration, it requires time and effort to develop a delicate, mineral-rich taste. This salt is completely sundried and crystallized by solar power, with no use of petroleum or gas. He listens to the voice of the salt,

which only farmers can understand, to create the taste, texture, and melt-in-your-mouth quality. The seawater, sun, and sensibility of the farmers combine to design countless flavors from scratch.

田野屋银象在一片银白色的世界中对话的对象是“盐”。在这个“结晶屋”里排列的木箱中，每一箱盐的状态都各不相同。来自日本各地的料理人纷纷向他下订单。他说：“气温和日照时间每天都不同，没有完全相同的条件，而且每次追求的目标也不一样，所以必须每天亲自观察和照料。”他师从田野屋盐二郎，并在2021年以26岁的年纪独立创业。对银象盐来说，最关键的是选址。这里可以说是地下海水与仁淀川河水交汇的奇迹之地。矿物质丰富，能够带出细腻的风味，但由于盐分浓度较低，也意味着需要花费更多时间与精力。他们不使用石油或天然气，而是完全依靠阳光进行结晶，属于“纯天然日晒盐”。通过倾听只有匠人才能理解的“盐的声音”，来设计盐的风味、口感与入口即化的质地。海水、阳光，以及匠人的感性，从零开始创造出无数层次的味道。

Ginzo encountered salt making when he was in high school. It all started when he was in a punk band. He broke his guitar and had to work part-time to buy a new one. He was captivated by Enjiro Tanoya's salt making and was able to become his apprentice after many requests.

与制盐的相遇是在高中时代。当时沉迷于朋克乐队，为了更换坏掉的吉他而开始做兼职，这成为契机。他被田野屋盐二郎的制盐技艺深深吸引，多次登门拜访，最终拜师成为弟子。

Sea & River Gifts

海与河的赠礼

Communicating with crystals by observing the
climate and state of the salt.
Carefully working with salt for 365 days a year.

观察气候和盐的状态，与结晶对话。用心呵护365天



Salt Maker Ginzo Tanoya

129-1 Nii, Tosa, Kochi
<https://www.ginzo-salt.com/>
Instagram: @ginzo_salt

盐杜氏 田野屋银象

高知县土佐市新居 129-1
<https://www.ginzo-salt.com/>
Instagram @ginzo_salt

They are known for their four types of salt. If you taste their melt-in-the-mouth quality, you'll be able to tell which one suits fish, meat, vegetables, and seasonings. They can be purchased online or at Kochi Airport.

代表性的盐共有四种。只要细细体会它们的入口即化感，就会明白，鱼、肉、蔬菜以及作为基础调味使用时，各自适合的盐都不相同。这些盐可以通过线上或在高知机场购买。

Brackish water, a mix of seawater and freshwater, is brought to a special circulation room in front of the Crystal House to further raise its salinity. The vapor is then evaporated with only the heat of the sun. Work in the greenhouse, which fully utilizes the natural environment, is particularly extreme during the height of summer.

海水与淡水混合形成的“汽水”，在被送入结晶屋前，会先进入特殊循环室。这里同样完全依靠太阳热来蒸发水分，是最大限度利用自然环境的塑料温室，在盛夏时节作业环境尤为严酷。

Sea Gifts

海的赠礼

“I was good at swimming,
so I was naturally called to the sea”

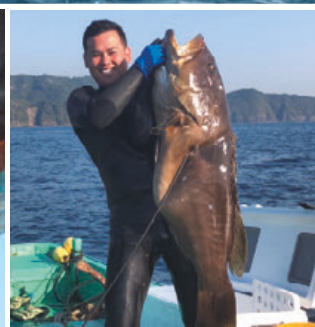
我很擅长游泳。
自然而然地被大海所吸引。



Sea life is abundant in the sea of Susaki, such as skipjack tuna, bluefin tuna, spiny lobsters, and *dorome* (whitebait). In this harbor, there are fishermen known as *uminchu*. Yoshimasa Morimoto specializes in whitebait fishing and spearfishing. Upon finding a school of whitebait at dawn in the Tosa Bay, he sails the boat for five hours before ultimately lifting up multiple baskets at once with a dip net. Meanwhile, this coastal region also has common “one-on-one” fishing styles, such as line fishing, handline fishing, and freediving. Spearfishing especially requires diving capabilities,

须崎的海域鱼种丰富，有鲣鱼、金枪鱼、伊势龙虾以及 *Dorome*（小白鱼）等。在这个海湾，有被称为“海人”的渔民。森本嘉征身兼 *Dorome* 捕捞和鱼枪捕鱼两种技艺。黎明时，他在土佐湾发现 *Dorome* 鱼群，驾船追逐五小时，最后用抄网一次性捕上好几篮。另一方面，也有很多“与鱼一对一较量”的捕捞方式，如单钩、手钩和自由潜水捕鱼。其中，鱼枪捕鱼尤其需要潜水能力、对鱼类习性的理解以及对海况的判断，是在与鱼同样20米水深的水下世界进行的原始捕鱼方式。嘉征锁定目标鱼后，总是百发百中，既干脆又精准，而且能不损伤鱼身肉质。嘉征毕业后尝试过多种工作，最终凭借特长走上渔夫之路。他说：“从小到大，游泳技能从未输给过任何人。”如今，他仍在大海中发挥着天赋的技艺。

knowledge about fish habits, and judgment of sea conditions. It is a primitive style of fishing where the fisherman has to freedive to the same depth as the fish, at 20 meters deep into the sea. Every fish that met Yoshimasa's eyes was ultimately caught with a perfect, clean hit, without causing damage to the flesh. After graduating, Yoshimasa worked various jobs but eventually turned his talent into working as a fisherman. “I've always been better at swimming than anyone else,” he says. He continues to showcase his natural talent at sea today.



The one-on-one battle where they hold their breath is one of life and death. They even catch 30-kilogram longtooth groupers sometimes. Spearfishing requires skill to be able to offer products suitable for selling, so despite there being fewer fish caught, they can target big fish. The fishermen of Kochi say that the sea decides how much humans can take. In other words, they believe that not overfishing is good fishing. Fish that are instantly killed and bled in the sea taste exceptional.

屏住呼吸进行一对一搏斗。有时甚至能捕获 30 公斤重的石斑鱼。鱼枪捕鱼要作为商品出售，需要高超的技艺。因为不像一般渔法那样大量捕捞，所以可以专门瞄准大鱼。高知的渔民们常说：“海已经决定了人类能取多少。”也就是说，适度捕捞才是好的捕捞方式。在海中立即进行刺脑和放血处理的鱼，味道格外鲜美。



The auction at the Susaki Fish Market. At 9 AM every day, lively voices echo throughout the market. Distributors from within and beyond Susaki come to buy the freshly caught fish.

须崎鱼市场的拍卖每天早上约9点开始。响亮的喊声此起彼伏。来自市内外的批发商前来购买刚捕捞上来的新鲜鱼类。



Yoshimasa, uminchu of Susaki

He works as a fisherman in Susaki, Kochi, mainly focusing on what he is best at, catching whitebait and spearfishing.
YouTube: Susaki Uminchu Yoshimasa
Instagram: @yoshi_7478

须崎海人 嘉征

以擅长的鱼枪捕鱼和 Dorome 捕捞为主。在高知县须崎市从事渔业。
YouTube (须崎海人 嘉征)
Instagram @yoshi_7478

在县内的餐饮店也可以生吃 Dorome, 还有煮白鱼和生白鱼制作的盖饭。



A rice bowl with boiled and raw whitebait. You can find raw whitebait rice bowls throughout the prefecture.

Katsugyo Ryoma

1-2 Minamikubo, Kochi, Kochi
TEL 088-856-5037 <https://ten-g.co.jp/>
活鱼 渔 ma
高知县高知市南久保1-2
TEL 088-856-5037 <https://ten-g.co.jp/>



In Tosa Bay, where warm seawater flows in from the Kuroshio Current, there's an array of diverse sea products caught depending on the season. Skipjack tuna is especially famous for being the best in Japan. It is also where the most moray eels are caught. Although their appearance has earned them the nickname "gang of the sea," they are easy to eat and taste like white fish or the common eel. Eaten around pubs in Kochi, the moray eel can be served as *tataki* (chopped up) or as *karaage* (deep-fried).

在受黑潮影响、温暖海水汇入的土佐湾，每个季节都有丰富多样的海产品捕捞上岸。这里最有名的是日本第一的鰻鱼。此外，海鳗捕获量也居日本之首。虽然外观被称为“海中恶霸”，但口感却像白身鱼或鳕鱼一样容易入口。可以做炙烤或油炸，在高知全县的居酒屋都能品尝到。

Whitebait is known as dorome in the Tosa dialect. Its peak fishing season lasts from November to April. Being able to eat it raw is a local privilege!

Dorome is 土佐方言中对沙丁鱼幼鱼（小白鱼）的称呼。捕捞高峰期在11月至次年4月左右。生吃 Dorome 是当地人的特权！



Susaki City is known as Kochi's kitchen. At the Susaki Fishing Port, fresh fish, specialties of Kochi, are landed. Upon driving to the peaceful inlet of Uranouchi Bay, I doubted my eyes upon seeing the scene of a house floating on the sea. This is actually a restaurant that was constructed as a boat on the sea. This boat's captain is Makoto Tokuhiko. Although an extraordinary sight, it is said that for more than 50 years, starting in the Showa era, there were up to six floating restaurants in this bay at its peak.

The ancestors of Tosa must have drunk alcohol at the sea's Palace of the Dragon King. However, it vanished with the ages, and now only Ukihashi remains. While it closed once due to the shopkeeper's age, Makoto restored the restaurant, preserving its history. Spiny lobsters and noble scallops are served from the fish tank inside, where a panoramic view of the sea awaits. The new experience and authentic flavors will be etched into your body. It's greatly popular with locals, as well as visitors from other prefectures and abroad.

被称为“高知的厨房”的须崎市，其须崎渔港常捕获高知代表性的鲜鱼。一边眺望着宁静的浦之内湾驾车前行时，你可能会对“房子漂浮在海上”的奇特景象感到惊讶。实际上，那是一家以“船”的形式建造的海上餐厅，名为浮桥。这里的“船长”是德弘诚先生。虽然这种景象看似非日常，但早在昭和时代，这片海湾的鼎盛时期曾漂浮着多达6家这样的海上餐厅。可以想象，当年的土佐人仿佛在“龙宫城”中把酒言欢。然而随着时代变迁，海上餐厅逐渐消失，如今仅剩“浮桥”一家。由于店主年事已高，餐厅一度歇业，后来德弘将其复兴，才得以延续这段珍贵的历史。餐厅内部设有活鱼池，提供现捞现做的美味，例如伊势龙虾和长太郎贝。环顾四周，360度尽是大海，这种前所未有的体验与真正的美味，令人终生难忘。这里不仅吸引日本各地的人，也迎来了来自海外的游客，始终人气不减。

Sea Gifts

海的赠礼

A house floating on the sea and a grown-up hideout loved since the Showa era

一座漂浮在海上的小屋，
自昭和年代以来一直备受喜爱的大人私享空间。

The Diner on the Sea Ukihashi

3715 Otonashi, Uranouchi Higashibun, Susaki, Kochi
TEL 0889-49-0240 <https://ukihashi.com>
Instagram: @ukihashi.kochi

海之上食堂 浮桥

高知县须崎市浦之内东分 鸣无3715
TEL 0889-49-0240
<https://ukihashi.com>
Instagram @ukihashi.kochi

The calm enclosed bay within the Pacific Ocean looks as if it were a cradle of the sea. You will hardly be able to contain your excitement as you cross the bridge towards the shop's entrance, gently floating on the sea's surface.

这里是太平洋的一处内湾，风平浪静，宛如“海的摇篮”。在悠然舒缓的海面上，一座座仿佛漂浮着的房屋静静摇曳。当你踏上通往入口的小桥，朝着这座海上之屋走去的那一刻，心中的期待与兴奋便再也无法抑制。



Spiny lobster sashimi. Its surprisingly sweet and chewy texture is the epitome of happiness. You'll break out in a smile from the richness of the liver and innards.

伊势龙虾的刺身，鲜美得令人惊叹。紧实弹牙、甘甜浓郁的口感，让人体验幸福的极致。肝与味噌的醇厚滋味更让人不由得露出满足的微笑。



1

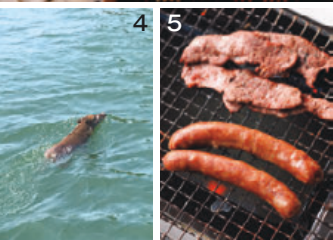


2



3

[1] 橙色、黄色、紫色相间的美丽“长太郎贝”。口感类似扇贝，但由于生长在温暖海域，比普通扇贝更浓郁、甘甜。
[2] 店内设有活鱼池。新鲜的贝类活蹦乱跳，时不时喷出海水。甚至还能垂下钓线亲自钓贝，堪称梦幻般的体验。
[3] 小鲍鱼、长太郎贝、海螺、虾、蛤蜊等，可以在桌上享受现烤海鲜，或品尝贝类火锅。
[4][5] 还有野猪肉和野猪香肠。据说野猪甚至会游泳渡海而来。食材源自开展“野生动物危害应对措施”时捕杀的野猪。当地的“gibier浦之内企业组合”在野猪被捕杀后 2 小时内完成放血处理，并加工成食材进行销售，实现资源的有效利用。



4

5

[1] The beautiful noble scallops, featuring hues of orange, yellow, and purple. Also known as Hiogi scallops, they are similar to the common scallop but taste richer and sweeter because they grow in warm waters. [2] At the back of the restaurant is a fish tank, where the fresh shellfish jump out and spray seawater. You can even cast a line and catch the shellfish as if you were in a dream. [3] Small abalone, noble scallops, turban shells, shrimps, orient clams... Visitors can enjoy grilled seafood and shellfish hot pot at their table. [4]/[5] Wild boar meat and sausages. It's said that the boars even swim across the sea. The nearby Gibier Uranouchi Cooperative makes use of boars that would otherwise be disposed of as part of wildlife damage control by processing and selling their meat as food within two hours of the blood being drained.

海与河的赠礼

高知

向海与河道谢

黑潮涌动的大海，与流经群山之间的清澈河流。在这样的风土之中，人们以双手劳作至今。有人出海捕鱼，有人傍水而居……无论是专注于制作器具与食材的匠人，还是将土地馈赠呈现在餐盘上的料理人，自然的恩赐都在一双双手的传递中，逐渐转化为这片土地独有的形态。

这里既豪迈奔放，又不失细腻；既朴实真诚，又充满温度。这样的土佐人的气质，正是在海与川的风景中孕育而成。让我们走进高知，聆听人与自然交织而成的故事。

摄影：Bourbon 采访、撰稿、编辑：中野樱子



Wings to Kochi

One way to reach Kochi is by taking an ANA flight from Tokyo (Haneda) to Kochi Ryoma Airport.

*Flight information is subject to change.
Please check the ANA website for the latest information.

前往高知的航班

从东京（羽田）等机场搭乘全日空航班前往高知龙马机场。

※ 航班信息可能有所变动。请登录全日空网站了解最新信息。

At the highest river basin of the Niyodo River, which boasts the most beautiful Niyodo Blue waters flowing from the Yasui Gorge, visitors can enjoy crystal kayaking. SUP (stand-up paddleboarding) is also popular, and visitors can even try the rare multi-passenger SUP featuring a *kotatsu*.

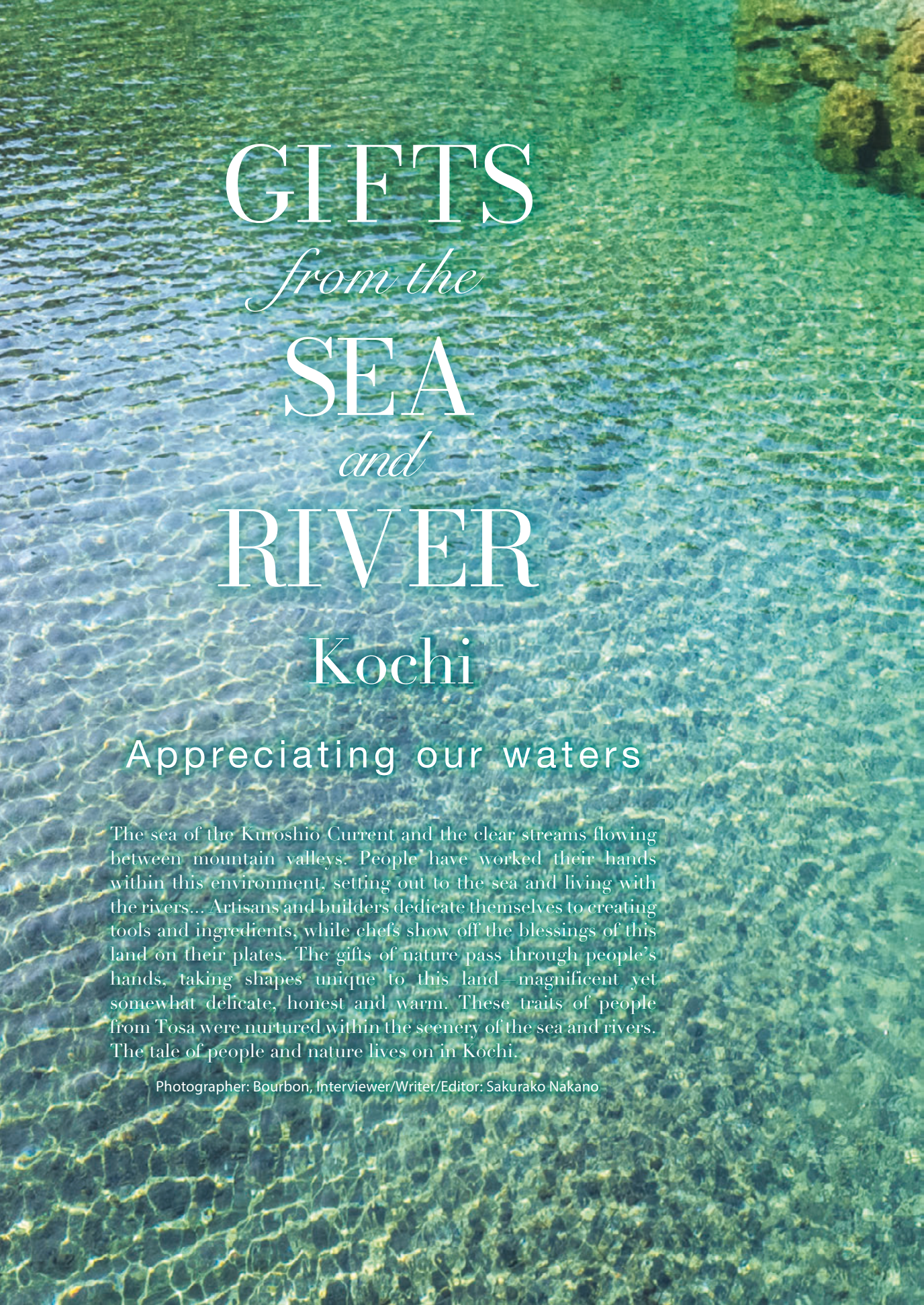
在仁淀川最上游，这里流入的是以“仁淀蓝”闻名、清澈绝美的安居溪谷之水，可以体验透明水晶划艇。SUP（立式桨板）也很受欢迎，甚至还有搭载被炉的多人桨板，是相当罕见又有趣的体验！

Niyodogawa Outdoor Center

6 Nagaya, Niyodogawa, Agawa, Kochi
TEL 0889-20-9619 <https://niyodo.jp/>
Instagram: @niyodogawa_outdoor_center

仁淀川户外中心

高知县岩川郡都淀川町长屋 6
TEL 0889-20-9619
<https://niyodo.jp/>
Instagram @niyodogawa_outdoor_center



GIFTS *from the* SEA *and* RIVER Kochi

Appreciating our waters

The sea of the Kuroshio Current and the clear streams flowing between mountain valleys. People have worked their hands within this environment, setting out to the sea and living with the rivers... Artisans and builders dedicate themselves to creating tools and ingredients, while chefs show off the blessings of this land on their plates. The gifts of nature pass through people's hands, taking shapes unique to this land—magnificent yet somewhat delicate, honest and warm. These traits of people from Tosa were nurtured within the scenery of the sea and rivers. The tale of people and nature lives on in Kochi.

Photographer: Bourbon, Interviewer/Writer/Editor: Sakurako Nakano



Starting lineup for the match against Ghana in the 2025 Kirin Challenge Cup (November 14, 2025) “麒麟挑战杯”日本对阵加纳 首发成员 (2025年11月14日) © JFA

and we will turn it into fuel to lead them to victory.

While waiting to reach your destination, please relax and browse through TSUBASA -GLOBAL WINGS-.

I hope your journey will be filled with new discoveries and smiles.

Have a safe trip.

感谢各位今天选择搭乘全日空。

正值紫阳花在雨中更显美丽的季节。穿过厚厚的云层，初夏的蓝天正向我们展开。

另外，本月备受瞩目的世界顶级足球国际赛事也即将开幕。让全世界在同一瞬间屏息凝神的特别的一个月即将到来。想必也有不少人会跨越时差的阻碍，沉浸在这份热烈的狂欢之中。

每当我观看比赛时，那种跨越国界与语言、人们融为一体的凝聚感，总是给予我巨大的力量。我也再次深刻感受到，能够与世界各国的人们分享在挑战之后诞生的“喜悦”，是多么美好的一件事。

本次的举办地是美国、加拿大和墨西哥，全日空也

通过从成田和羽田出发的直飞航班与之相连。无论是前往当地的乘客心中的激动与期待，还是在日本为赛事加油助威的人们的心意，我们都会用心传递。

我之所以会被体育打动，并不只是因为结果本身，更在于其背后那种“日复一日的坚持与积累”。每当回想起曾经在一线与伙伴们一同挥洒汗水的日子，我都深刻体会到无论身处哪个岗位，每个人都尽职尽责，才能通向一个确实的目标。维修员将飞机调整至万全状态，地面工作人员以笑容将其送出，飞行员与客舱乘务员在空中接续这份心意。今后，我们也将珍视这样的“接力”，不断传递下去，以安心与信赖支撑每一位乘客的旅程。

在赛场上拼搏的日本国家队球员们，也一定会通过一次次传球配合，为我们呈现超越想象的精彩画面。作为日本国家足球队的主要合作伙伴，全日空将全力支持他们的挑战，并与大家一同不断送上热情的助威。让我们把跨越海洋传递的每一份支持，化作通往胜利的力量吧。

请在前往目的地的旅途中，阅读《翼之王国》放松心情。

愿各位的旅程充满新的发现与笑容。

祝各位一路顺风。

President & CEO, ANA
全日空航空公司代表取締役社長

Juichi Hirasawa

平泽寿一



Photo: Masaaki Miyazawa 照片: 宫泽正明

Greetings from President & CEO, Juichi Hirasawa

Beyond our Challenges Await the Best Views

跨越挑战之后，便是最壮丽的风景

Thank you for choosing to fly with ANA today.

We have entered the season where hydrangeas look especially magical in the rain. The vast blue skies hidden behind the thick clouds are a sign of early summer in Japan.

June is a special month because it marks the beginning of the biggest international soccer championship. Viewers around the world will hold their breath at the same time. Many of you will certainly be cheering as well, overcoming the barriers of time zones.

Whenever I watch a soccer match, I always feel strongly encouraged by the way people become one, regardless of nationality or language. It is a reminder of the beauty of overcoming challenges, which gives way to joy that can be shared with people, no matter where they're from.

This year, the championship will be held in the USA, Canada, and Mexico. ANA will operate direct flights from Narita and Haneda to the host countries, carrying with us both the excitement of those traveling there and the passion of those supporting from Japan.



Beyond the final scores, what moves me the most about sports is the players' consistent efforts behind the scenes. It reminds me of the days my colleagues and I poured our blood, sweat, and tears into our work, and how each doing our part led us to achieving our goals. The pilots and cabin attendants on board carry with them the dedication of the mechanics who meticulously prepared each aircraft and the ground staff that sent them off with smiles. We will continue to cherish these "passes" to support our passengers' journeys with peace of mind and trust.

During the championship, I am convinced that Japan's national soccer team will put on their best performance, passing the ball around with ease and surpassing our expectations. ANA is honored to be one of their major partners, and that is why we will support this challenge wholeheartedly and continue to cheer on the players with you all. Your support has reached us from across the sea,



Welcome Aboard
Greetings from President & CEO

004 游目骋怀 社长致辞

Kochi Appreciating our waters GIFTS from the SEA and RIVER

006 高知 向海与河道谢 海与河的赠礼

ANA Group Information

019 全日空 最新消息

Saunas and Kochi's Climate:
A Combination that Moves the Soul

020 桑拿×高知的风土人情触动人心

Amazing "Local Premium" Finds
by ANA Employees!

022 员工的发现!各地精品推介

Wings Style

The Pride of ANA JINZAI University's
Recruitment Team Leader

024 翼之流仪 《全日空人财大学》招募团队负责人的自豪

Photo / Bourbon(Kochi: Suzaki / The Diner on the Sea Ukihashi)

Publisher: All Nippon Airways Co., Ltd. Editorial: Kobunsha Co., Ltd.
Managing editor: Koji Tanabe Editor: Asao Kawarada Supervisor: Manoue Yamashita
Editors: Sakurako Nakano, Misaki Yamashita, Takeshi Nakamoto,
Miki Kojima, Hiroko Hattori, Marie Takada, Motoko Saito, Saya Miyazaki, Sachiko Tomioka
Designers: Junichiro Matsuzawa, Naomi Ishikawa (Kamegai Design Office),
Masakazu Yamamoto, Jiro Nozaki, Ayahiko Kondo (Studio Give), Takashi Tsukahara (Trimdesign),
Nozomi Yokoyama, Hiroshi Kitta (attik)
Editorial assistance: Kenji Kawamoto, Yuko Tokoro (Castnet Co., Ltd.)
Translation: KPS Products Corp. Printing: Kyodo Printing Co., Ltd.
Editorial inquiries: Kobunsha Co., Ltd. / TEL: 03-5395-8150 tsubasa@kobunsha.com
Advertising inquiries: ANA X Inc., Daily Life Business Department / E-mail: ml_notice_anamedia@ana-x.co.jp
Copyright © All Nippon Airways/Kobunsha 2026
Unauthorized reproduction or reprinting of the photos and articles in publication is prohibited.
All prices that appear in this publication are tax inclusive.

STAR ALLIANCE



The world, effortlessly
connected to all of Italy.



Star Alliance is proud to welcome ITA Airways as a new member in the world's largest airline network. This means that your journeys with us will be more connected than ever.

With ITA Airways, you can now explore more route options into and across Italy, continuing to enjoy hassle-free transits and loyalty benefits with all 26 airlines.

staralliance.com

Images shown are for illustrative purposes only. Airline signage and bag tags may vary.

TSUBASA

GLOBAL WINGS

ANA

Inspiration of JAPAN

STAR ALLIANCE

6

June 2026
No.684

The Inflight Magazine
of ANA Group

Kochi

Appreciating our waters GIFTS from the SEA and RIVER

Wings Style:
The Pride of ANA JINZAI University's
Recruitment Team Leader

高知
向海与河道谢
海与河的赠礼

翼之流仪
《全日空人财大学》招募团队负责人的自豪



翼の王国
日本語版は
こちら

Take me home!