

レッツ豪！ くりすてきな世界 Kristyと交流しよう！



こんにちは、皆さん！

今年の梅雨はなかなか強かったですね。頻繁な台風の中でも、皆さんが無事に過ごされていることを願っています。長野市は大きな被害を免れていますが、県外へお出かけの際は、十分にご注意ください。

7月に、インバウンド・国際室は二つ目のクリアウォーター姉妹都市からの訪問団体を迎えました。平日には、高校生4人と先生1人が市立長野高校へ通い、課外の時間はホストファミリーと長野での日常生活を体験しました。そして、滞在の最後は、3日間の東京観光で締めくくりました。

これらの訪問を通じて、私は文化交流を池の波紋のようなものとして捉えるようになりました。池の波紋が、広がりながら出会うすべての蓮の花に触れていくように、この経験は留学生とホストファミリーの間に思い出を残しただけでなく、長野市の学生、教師、地域社会、さらには市役所にまで幸せを広げてくれました。

海外の人々とつながる機会に恵まれたら、ぜひ試してみてください！

Hi everyone!

It's been quite a rainy season, hasn't it? I hope everyone has been staying safe amidst the constant typhoons. Although Nagano City has avoided the worst of it, please take precautions if you plan to travel outside of the prefecture.

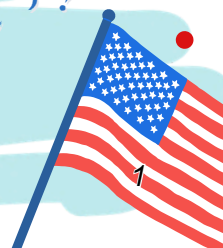
In July, the Inbound Tourism & International Relations Office welcomed the second delegation group visiting from Clearwater City, our sister city in Florida! Together, the four students with their chaperoning teacher spent their weekdays at Ichiritsu High School, preparing for and enjoying the Culture Festival. During their freetime, they enjoyed life in Nagano with their host families. Their stay ended with a few days spent sightseeing around Tokyo.

Through these visits I've come to view cultural exchange much like a ripple in a pond, reaching out and touching every lotus it meets. The presence of these exchange students has created so many memories not only for the students and host families at the centre of this exchange, but also for the Japanese students, teachers, community—even us here in City Hall!

If you are presented with an opportunity to connect with people from another country, I highly recommend you give it a go!

クリアウォーターの皆さん、
ありがとうございました！
またお会いしましょう！
Thank you, Clearwater!
Until next time!

~Nagano City 長野市



八月 2026年

AUGUST 2026

日
SUN

月
MON

火
TUE

水
WED

木
THU

金
FRI

土
SAT

26	27	28	29	30	31	01 
02	03	04	05	06	07	08
09	10 	11 	12	13 	14 	15 
16 	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31	第56回長野 びんずる 56th NAGANO BINZURU 長野を代表する夏の大祭典! 第56回を迎える今こそ、歌え、 踊れ、ともに祝い尽くしましょう! Nagano's iconic, grand summer festival! Sing, dance, and celebrate together on this unforgettable 56th occasion!				

HOLIDAYS & EVENTS

14th: My birthday!

1st: Nagano Binzuru

10th: Iizuna Fire Festival

11th: Mountain Day

13th~16th: Obon

15th: Shinshushinmachi Fireworks Festival

祝日・イベント

14日: クリスティ
の誕生日!

1日: 第56回 長野びんずる

10日: 第59回 飯縄火まつり

11日: 山の日

13~16日: お盆

15日: 第74回 信州新町納涼大会

一年となりました

1-YEAR MILESTONE

今月で長野市の国際交流員として活動して丸1年になります✨

まさか自分がここまで来られるとは、夢にも思いませんでした。

実際には、2025年7月28日に着任したものの、8月を『開始月（スタートの月）』として捉えています。というのも、8月にアパートへ引っ越しをし、初めて日本の伝統的な夏祭りである『長野びんずる』に参加したからです。

さて、今回も「国際連」のメンバーとして再び参加できることをとても楽しみにしています。昨年の長野びんずるでは、たくさんの素晴らしい方々と出会うことができました。私にとって本当に特別なこのお祭りにまた参加することで、長野市での生活がちょうど丸1年を迎えることになります。当日、皆様にお会いできるのを楽しみにしています！

働き始めた最初の日には、とんでもない間違いをしてしまったのではないかと不安でいっぱいでした。知り合いは誰もいませんでしたし、毎日飛び交う職場の日本語に答えることもできなかったからです。

ですが今の私は、あの頃の自分に「大丈夫、状況は良くなるし、大変なことを乗り越える価値はあるよ」と言って安心させてあげたいと思います。

これからも後悔のない日々を送り、私のためにたくさんの時間と優しさを注いでくださった温かい長野の皆様との交流の機会を、大切にしていきたいと思っています。

This month marks a full year spent working as a CIR for Nagano City. ✨

Who would've thought I'd make it this far?

Although I commenced work on July 28, 2025, I consider August to be my "starting month." After all, it's when I moved into my apartment and participated in my first ever Japanese summer festival, Nagano Binzuru.

Speaking of which, I'm looking forward to joining the Kokusai-ren again this time. Last year, I got to meet a lot of wonderful people at this festival. It's quite special that I'll be able to join the festivities again, truly marking a full circle of life spent here in Nagano City. I hope to see you there!

On my first day at work, I felt as though I had made a terrible mistake. I didn't know anyone, nor could I answer to the workplace Japanese being directed my way every day. Today, I can comfort my past self by telling her that life does get better, and that the hard things are worth doing.

It is my hope I continue to live with no regrets and make the most of this opportunity to exchange with the kind people of Nagano, who have dedicated so much of their time and care towards my wellbeing.

THANK YOU
ありがとうございます

今回のテーマ メルボルンの冬季

このページで、長野市とメルボルン市について、面白いポイントを紹介させていただきたいと思います。

つまり、メルボルンの冬は、雪よりも霜や雹、早朝の深い霧が一般的で、雪は滅多に降りません。

私は扇風機の前に座っているのに、家族がコートを着たり毛布にくるまったりしているなんて、なかなか想像が付きませんね。まさに、今のメルボルンは冬だからです！

メルボルンの寒さはどんな感じ？

オーストラリア本土の南端に位置するため、メルボルンは赤道より南極の方が近いです。「一日に四季がある」という有名な言葉がありますが、天気の変化に関わらず、年間を通して平均的に寒い気候になります。

特に南極からの冷気がやってくると、気温は急降下し、気温はまるで冷凍庫の中のように一気に急降下します。このようなときを「コールド・スナップ」と呼びます。

それは、骨まで染みるような寒さです。メルボルンの冬は長野市の初冬に似ていると思います。

メルボルンって、雪は降るの？

答えるのが少し難しい質問です。

実は、雪が降るのは標高が高くて特有の気候を持つ、一部の地域に限られています。例えば昨年は、標高550mほどのキングレーク（Kinglake）という郊外の町でも雪が降りました。積もった雪の中に立ち、混乱したような顔をしているカンガルーの写真が、SNSで話題になりました。ただし、このエピソードが非常に珍しいからこそ、これほど話題になったのです。確かにメルボルン市や、

私の地元（ナレー・ウォーレン）で同じような降雪は見られないでしょう。何と言っても、私はメルボルンで25年間暮らしてきましたが、一度も雪を見ずに過ごしてきたのですから。



雪の中の子カンガルー
写真：Peter B Kraehenbuehl

メルボルン人はどのように冬を過ごすの？

メルボルンでは降雪が少ないので、冬の間に出かけることは簡単です。6月から8月には冬季のイベントなどが多く開催されます。

知名度が高い冬のイベントと言えば、クイーン・ビクトリア・マーケットで毎年開催される「ウィンター・ナイト・マーケット（Winter Night Market）」です！冬の期間中、毎週水曜日の夜に開催されています。会場には、世界各国のグルメが数多く並んでいます。地元の職人さんが手がけるこだわりのハンドメイド雑貨やアート作品のショッピングも楽しめます。大人気なイベントのため、オープン前から列ができるほど賑わいます。



もう一つの日常的な娯楽は、夜にAFL（オーストラリアン・フットボール・リーグ）の試合に行くことです。AFLはオーストラリアの冬季に行われるので、ウィンタースポーツと言われています（でも袖なしのユニフォームからそうに見えないでしょう）。父とナイトゲームに行き、温かいコーヒーを飲みながらハイテンションな試合を見たのは、私の特に大切な記憶の1つです。

（このスポーツについては第2号でさらに詳しくご紹介します！）

最後に、イベントではありませんが、最近、鍋（ホットポット）を食べに行くことが若者に人気になってきました。メルボルンにはアジア系住人が多く住んでいるため、おいしくて質が高い鍋料理のお店に恵まれています。

Today's Topic Melbourne Winter



As I sit in front of a fan, it's hard to imagine my family are currently bundled up in coats and blankets. Back at home in Melbourne, it's winter!

What is the Melbourne cold like?

Since Melbourne is located at the bottom of the main continent of Australia, we are closer to Antarctica than the equator. This results in a climate that is colder on average, despite our famous "four seasons in a day."

We're on the receiving end of "Antarctic blasts," when the wind brings in a cold gust originating out of Antarctica and everything suddenly snaps into the same temperature as a freezer (also known as a "cold snap"). It's the type of cold that chills your bones, and I would compare it to the temperature Nagano City falls to during the beginning of winter.

Does it snow?

I struggle to answer this question.

Snowfall can occur, but only in high altitude, microclimate areas. For example, last year in a suburb called Kinglake, which has an altitude of up to 550m, it snowed. The images of the wild kangaroos standing atop piles of snow looking confused caused quite a stir online. However, it caused a stir *because* this is such a rare phenomenon. You certainly wouldn't see snow like

this in Melbourne City or my hometown, Narre Warren. After all, I went 25 years of my Melbournian life without seeing snow.



"Snowy Joey"

Photographed by Peter B Kraehenbuehl

On this page, I hope to introduce a point I find interesting between Nagano and Melbourne.

So, yes it can snow in Melbourne, but frost, hail, and early morning mist are more common.

How to enjoy winter like a Melbournian

The lack of snowfall makes going out much easier in Melbourne during winter. This period from June to August is known for a lot of wintertime events and promotions.

One such well-known event is the annual **Winter Night Market**, held at Queen Victoria Market every Wednesday night during the winter season. At this market, you can try a wide array of multicultural foods and desserts, and you can also shop for artisan crafts from local vendors. Most people line up before the market opens because it can get quite busy.



Another common pastime is going to a night game of AFL (Australian Football League). AFL is considered a winter sport since it runs through the season—though you wouldn't think so based on the sleeveless uniform of the game. Going to night games with my dad to watch an electrifying match whilst drinking a hot cup of coffee are some of my most treasured memories.

(You can learn more about this sport in **Volume 2!**)

Lastly, although not an event per se, going out for hot-pot has become popular with young people lately. Thanks to the diverse Asian population living in Melbourne, there are plenty of high quality hot-pot restaurants to dine at.

リアルオージースラングで遊ぼう！

オーストラリアの英語は、他の英語よりもスラングが特徴的だと言われています。

スラングはすぐに変化するため、現地にいなければ習得は難しいです。そこでオーストラリア人のように話せるように、このページで最近使われているスラングや言葉を簡単に紹介したいと思います。



今回の言葉

(動詞)

cop

コプ・コップ (豪発音)

意味：叱られる、ひどい目に遭う

“cop”はアメリカン英語で動詞として使うと、「手に入れた」という意味を指します。
例えば、“I copped a new pair of shoes” (新しい靴を一足ゲットしたよ)。

しかし、オーストラリアン英語では、“cop”を動詞として使うと、「ひどい目に遭う」という意味になります。ですので、同じ例文でも、ゲットするという意味より、靴に何か問題があるか、いらぬ物を受けとってしまったかのようなニュアンスがあります。この表現は叱られたり、罰せられたりすることと密接に関連しています。

例文を見てみましょう！



Let's play with real Aussie slang!

When it comes to Australian English, our slang is said to be more distinctive when compared to other varieties of English.

Because slang develops fast, it can be hard to learn it without being in the country itself. On this page, I'll introduce some modern Australian words and slang so that you can speak like an Australian.



Today's Word

(verb)

cop

Meaning: get scolded,
have a bad experience

When “cop” is used as a verb in American English, it is slang for acquiring something, e.g., “I copped a new pair of shoes.”

However, in Australian English, the verb “cop” refers to being on the receiving end of a bad experience. Hence, saying “I copped a new pair of shoes” in Australia sounds a little odd. It gives the impression that there is something wrong with the shoes, or that you received something you didn't want. This phrase is closely tied with getting scolded or punished.

Let's look at an example!

He's gonna
cop it when he
gets home.

He **copped**
a **fine** for
speeding.



↑ cop (noun)

SNSでつながりましょう！ Connect with us on social media!



長野市ホームページ Nagano City Homepage



<https://www.city.nagano.nagano.jp/>

長野市の事なら
何でもここに
あります！
You can find
all things
Nagano city
here!



Instagram Instagram



長野観光物産
Nagano Kankou
Bussan
(Tourism PR)



長野市の
国際交流員
Nagano City CIR
長野市の観光・イベント情報
Nagano City tourism
& event information



長野県
国際交流員
nagano_cirs
長野県国際交流員
の活躍、情報
Nagano CIR activities
and information



これでおしまい！
また来月！
That's it!
See you next
month!

