

# イサカと、いざ! 語らん

## Let's Talk! With Layla

Nagano City International Newsletter

長野市国際室ニュースレター

BACKGROUND PHOTO: KAGAMI-IKE, TOGAKUSHI  
背景画像: 鏡池、戸隠ARTICLE PHOTO: KAGAMI-IKE  
写真: 鏡池

Happy belated New Year!

It's been around 1 year since I last published this newsletter. I sincerely apologise for my absence!

From now on, this newsletter will be a quarterly, published once every 3 months.

In winter's edition, we will talk about events and festivals in Nagano and abroad in the first 3 months of the year, including Ramadan and Valentine's Day, as well as introducing a new article: Interview with an ALT. This is where we can meet Assistant Language Teachers (ALTs) living and working in Nagano, and hear what they love about Japan!

Things are very busy in Nagano City, with many tourists coming for winter sports, so you might see a lot of foreign people in and around the Nagano Station area.

My parents also came to visit Japan in October/November, and they spent one week in Nagano. We travelled to many places including Kagami-ike in Togakushi, as well as Matsushiro, and Zenkoji Temple. Travelling in Japan can be very scary for people who are not used to it, but my parents said that many Japanese people helped them with directions or understanding the trains when they were here, and they were very grateful. I have written some helpful phrases in Japanese and English on page 12, so if you see a tourist looking a bit lost, and you want to help them, you can use them!

It's still very cold in Nagano, so i hope everyone is staying warm and taking care of their health!



(遅くなってしまいましたが)  
新年あけましておめでとうございます！  
一年ぶりのニュースレターとなります。  
皆様、大変お待たせしました。

今後はこのニュースレターを3か月間に  
一度、つまり一年に4回掲載する予定で  
す。今回、2025年2月の冬版に、ラマダ  
ンやバレンタインデーなど、長野と海外  
の年始のイベントや行事を紹介する他、  
「ALTへのインタビュー」という、新し  
い記事を始めます！この記事の中で、長  
野県に住んでいる外国語指導助手（ALT）  
に、長野で働いて感じたことや、日本の  
好きなことなどについてお聞きします！

現在、ウィンタースポーツをしにたくさ  
んの観光客が長野市に来て、市内がとて  
も賑やかなので、長野駅前周辺でたくさ  
んの外国人を見るかもしれません。

私の両親も、昨年10月～11月の間、来  
日し、一週間ぐらい長野市に滞在しまし  
た。戸隠の鏡池、松代や善光寺など、た  
くさんの観光地に行きました。両親は日  
本で旅行するのに慣れていないので最初  
は怖いと思っていましたが、たくさんの  
日本人が案内してくれたり、電車の説明  
をしてくれたりしたので、すぐ安心で  
き、手伝ってくれた人に感謝していると  
言っていました。12ページに、観光客に  
対して使える便利なフレーズなどを書き  
ましたので、迷子になった観光客を見か  
け、手伝ってあげたいときに使ってみて  
ください！

長野市はまだまだとても寒いので、皆  
様、体を暖かくして、健康に気を付けて  
ください！



PHOTO: TOGAKUSHI SOBA FESTIVAL 2025  
画像：戸隠そば祭り2025年



PHOTO: WITH MY PARENTS IN CENTRAL  
SQUARE PARK  
画像：両親と一緒に  
セントラルスクウェアで





# WINTER EVENTS

## RAMADAN

Ramadan is an important month for Muslim people. It is the 9th month in the Islamic calendar. The Islamic calendar is based on the moon, so Ramadan can occur at any time of year. This year Ramadan starts on February 28th, and lasts until March 29th.

## ラマダン

ラマダンはイスラム教徒にとってとても大事な一か月間です。イスラム教の歴では9月にあたります。イスラム教の歴は月の満ち欠けに基づいているのでラマダン（9月）は毎年同じ時期ではありません。今年のラマダンは2月28日から3月29日までです。

| SEHRI セリ | IFTAR イフタール | DATE        |
|----------|-------------|-------------|
| 04:52 AM | 5:42 PM     | 01 Mar 2025 |
| 04:50 AM | 5:43 PM     | 02 Mar 2025 |
| 04:49 AM | 5:44 PM     | 03 Mar 2025 |
| 04:48 AM | 5:45 PM     | 04 Mar 2025 |
| 04:46 AM | 5:46 PM     | 05 Mar 2025 |
| 04:45 AM | 5:47 PM     | 06 Mar 2025 |
| 04:43 AM | 5:48 PM     | 07 Mar 2025 |
| 04:42 AM | 5:49 PM     | 08 Mar 2025 |
| 04:41 AM | 5:50 PM     | 09 Mar 2025 |
| 04:39 AM | 5:51 PM     | 10 Mar 2025 |
| 04:38 AM | 5:52 PM     | 11 Mar 2025 |

PHOTO: SEHRI AND IFTAR TIMES FOR MUSLIMS LIVING IN NAGANO

画像：長野在住イスラム教徒のセリとイフタールの時刻

## WHO FASTS DURING RAMADAN?

Ramadan is very hard on the body, but some people believe that this struggle can help bring you close to Allah (God). However, Ramadan is not meant to have any lasting or serious effects on your body! People should fast as much as they are able. People exempt from fasting include: young children (under around 6 years old), the elderly or frail, people travelling long distances, people with disabilities, people with illnesses that will be affected by fasting (like diabetes), and people who are menstruating, pregnant or breastfeeding.

## 誰が断食するの？

ラマダンは身体的にかなり大変ですが、この苦勞でアッラー（神様）との関係を深めると信じる人が居ます。しかし、ラマダンは身体に長期間にわたる影響や深刻な負担をかけるべきではありません。できる範囲で断食をするべきです。

断食の免除者：乳幼児（～6歳まで）、体の弱い方や年配の方、長距離の旅をする人、障害者、糖尿病などの、断食するとリスクが高い病気を持っている方と、生理中、妊娠中や授乳している方。

## WHAT HAPPENS DURING RAMADAN?

In Islam, there are 5 Pillars, which are the basic tenets of the religion. During the month of Ramada, Muslims practice “şawm”, which can be transtaled as “restraint”. Most people know Ramadan for fasting, which is restraining from food or drink, but during Ramadan Muslims try to refrain from all kinds of bad behaviour, including lying, or having bad thoughts.

## ラマダンに何が起こるの？

イスラム教では、「五行」という、すべてのイスラム教徒が行う5つの義務行為があります。ラマダン中には、「サウム」という行為を行います。サウムは「遠慮」と訳せます。ラマダンは断食をすることで知られていますが、実はラマダン中には食べ物だけではなく、嘘をつくことや悪い考えをすることなど、色々な事を遠慮します。



PHOTO: MUSLIMS BREAKING FAST IN A MOSQUE

画像：モスクで断食時間外のイスラム教徒

## WHEN CAN YOU EAT?

During Ramadan, observers are forbidden from eating or drinking anything while the sun is up. This includes all food and drink, so water and foods that you don't swallow like chewing gum are also forbidden. Two meals are eaten per day. "Suhoor" or "Sehri" is eaten before sunrise, and "Iftar" is eaten after sunset.

### いつ食べられるの？

ラマダン中は日中飲食禁止です。すべての食べ物と飲み物を含むので、水やガムなどの飲まない食べ物も禁止です。一日に2回食事をとります。日の出前の食事を「スホール」や「セリ」と呼び、日没後の食事を「イフタール」と呼びます。消化に良いものや高カロリーなドライフルーツなどを食べます。

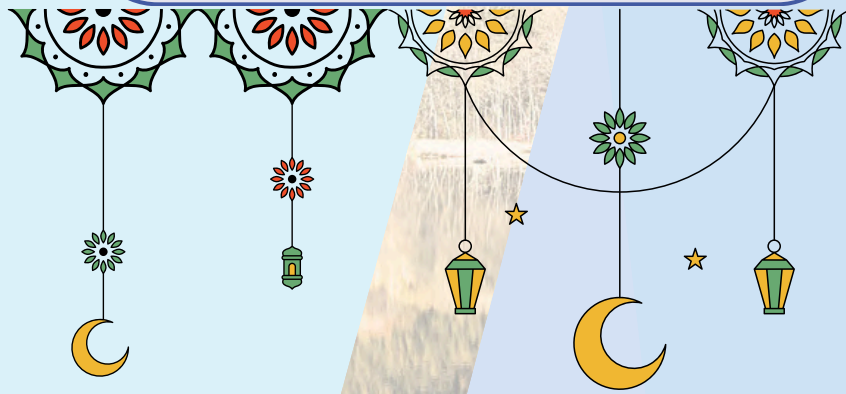


## WHAT DO YOU EAT TO BREAK FAST?

Because you haven't eaten all day, it's not a good idea to break fast with a huge meal. Many people break fast by drinking water and eating dates, which are very sweet, so they help bring blood sugar up. After that, it depends on the country. Many people eat cultural foods, and Muslim families break fast together, so many small dishes are prepared. Usually the dishes include rice, vegetables, and protein like meat or fish.

### 断食時間外に何を食べるの？

一日中食べたり飲んだりしていないので、断食後に大量の食事を食べるのは良くないです。多くの人は水を飲み、糖分の高いデーツを食べて断食を上がります。その後の食事は国によって異なります。多くの人は自分の国の料理を食べます。イスラム教の家族は一緒に断食を上げるので色々な食べ物を用意します。ご飯、野菜とお肉や魚などのタンパク質の高い物がよく食べられています。



## WHAT HAPPENS AFTER RAMADAN?

After the month of Ramadan, there is "Eid al-Fitr", which is a special feast to celebrate the end of Ramadan. People wear their best clothes, and meet their friends and family to celebrate. I have many Muslims in my family, and although I don't fast during Ramadan, I go to the Eid celebrations to eat nice food!

### ラマダンが終わったら何をするの？

ラマダンが終わったら、「イーद・アル・フィトル」という特別なイベントがあります。イードの参加者は一番お洒落な服を着て、友達や家族と一緒に祝います。私はたくさんのイスラム教の親せきが居るので、断食はしませんが、イードの時は美味しい料理を食べます！

## FUN FACT!

The English word for the first meal of the day is called "breakfast". This comes from the phrase "to break fast," or to eat your first meal after many hours of not eating (fasting). Therefore, even though many people eat breakfast in the morning, for Muslims during Ramadan, they eat breakfast at night!

### 豆知識

英語で朝食は「breakfast」と言います。この言葉は「上がる」(break)と断食(fast)の二つの言葉が交った言葉で、断食を一時中止することを英語で「to break fast」と言います。普段は寝ている間だけ食べませんので「breakfast」という食事は朝に食べますが、ラマダン中のイスラム教徒にとって、「breakfast」は夜に食べます！





# Layla's Travel Diary

## レイラの旅行日記

Entry 1  
第1回

This is another new section where I introduce countries I have visited. You can learn something new about foreign countries, and maybe feel more familiar with them, so please have a look!



このコーナーで、私が旅行に行った国々を一つずつ紹介します！海外について新しい知識を蓄え、外国をもう少し身近に感じるかもしれません。ぜひご覧ください！

Cuba

キューバ



CAPITAL CITY:  
HAVANA

首都:  
ハバナ

GREETINGS IN SPANISH:  
Hola (hello)

スペイン語  
での挨拶:  
Hola (オラ)

POPULATION:  
11.19 million  
SIZE:

approx. 110,000 sq. km

CLIMATE:  
Tropical (dry & rainy seasons)

LANGUAGE:  
Spanish

FAMOUS FOR:  
SALSA  
CARS

何が有名?  
-サルサダンス  
-車



FAMOUS FOOD:  
COFFEE & FLAN

名物:  
コーヒー&フラン  
(プリン)



人口:

1119万人

面積:

約110,000平方  
キロ

気候:

亜熱帯(乾季と  
雨季あり)

言語:

スペイン語



# Valentine's Day



Valentine's Day is on February 14th. It is traditionally a festival to celebrate love, and it is celebrated differently in Japan and the UK. Here are some of the differences between Japanese Valentine's Day and British Valentine's Day.

バレンタインデーは毎年2月14日に祝われているイベントです。元々「愛情」を祝う祭りで、イギリスと日本の祝い方が異なります。

こちらに日本とイギリスのバレンタインデーの共通点と相違点を書きました。



| Japan   | UK   |
|---|--|
| Celebrated on February 14th<br>2月14日に祝う   | Celebrated on February 14th<br>2月14日に祝う  |
| Chocolate is given<br>チョコをあげる   | Not just chocolate, but flowers, cards, and jewellery as well<br>チョコだけでなく、花やメッセージカード、ジュエリーもあげる |
| Women give chocolate to men<br>女性が男性にチョコをあげる  | People exchange gifts, regardless of gender<br>性別を問わず、ギフト交換をする                                 |
| You gift your romantic partner<br>恋人にプレゼントをあげる  | You gift your romantic partner<br>恋人にプレゼントをあげる   |
| "Giri" (obligatory) chocolate is given to bosses, etc.<br>上司等にあげる義理チョコがある             | No custom of obligatory chocolate<br>義理チョコをあげる習慣がない  |
| Men return gifts on March 14th, "White Day"<br>3月14日の「ホワイトデー」に男性が女性にプレゼントを返す          | "White Day" does not exist<br>「ホワイトデー」は存在しない   |
| Not just romance, but friends and family love are celebrated<br>恋愛だけでなく、友達や家族同士の愛情も祝う | Not just romance, but friends and family love are celebrated<br>恋愛だけでなく、友達や家族同士の愛情も祝う          |





# Interview with an ALT

No. 1

This is a new section where we introduce different Assistant Language Teachers (ALTs) who live and work in Nagano, and ask them some questions!

このコーナーで、長野県在住のALT（外国語指導助手）に色々な質問を聞きます！

NAME | お名前:

Luke Kosko  
ルー ク コスコ

HOMETOWN | 出身:

Chapin, South Carolina, USA  
チェイピン、サウスカロライナ州



## WHAT IS YOUR HOMETOWN FAMOUS FOR?

Chapin, SC was built around a man-made Lake called Lake Murray. The lake not only provides lots of summer activities and beautiful nature, but is also contained by a hydroelectric dam that provides electricity to the town.

## 出身地は何か有名ですか？

チェイピンはレイク・マレーという人工湖の周りに建てられた町です。夏に遊びに行ったり、綺麗な自然を見に行く他に、ダムを作って、水力発電も行っています。その電気は町の住民に提供されます。

## FAVOURITE PLACE IN NAGANO?

The Togakushi Shrines. I love learning about Shinto religious culture and Togakushi is a very important set of shrines. The surrounding nature is also incredibly beautiful to walk through in the spring.

## 長野の好きな場所は？

戸隠神社。神道について学ぶのが大好きで、戸隠神社は神道の中で大切な場所です。春に、神社の周りの大自然の中で歩くのも感動的です。

## FAVOURITE THING ABOUT YOUR HOMETOWN?

The nature. South Carolina is home to many types of natural environments. SC has temperate rainforests, the Atlantic ocean, marshes, swamps and the 12 major lakes of South Carolina. Our state flag also features the "Palmetto Tree" which is of great significance in the state's history. SC is also home to many unique forms of wildlife. In my hometown, Lake Murray houses a rare bird called the "Purple Martin".

## 出身地の好きなところは？

自然。サウスカロライナ州は色々な自然があります。温帯雨林から大西洋、沼、サウスカロライナ州の12大湖まであります。州旗にもパルメットヤシという、州にとって意味深い木があります。SC州には、多くの独特な生き物もいます。マレー湖周辺に、「ムラサキツバメ」という珍しい鳥が居ます。

## FAVOURITE NAGANO/JAPANESE FOOD?

Nagano's apples are probably my favorite food coming from the prefecture. They are absolutely massive, sweet and are the best I've ever had in my life. I also love soba. In general though, I love takoyaki. I love seafood and fried food, so it's really the perfect combination of flavors.

## 好きな長野・日本の食べ物は？

長野県の中では、リンゴが一番好きです。サイズは非常に大きくて、とても甘くて、人生で食べた中で最高のリンゴです。蕎麦も大好きです。一番好きな日本食はタコ焼きです。海の幸も揚げ物も大好きなので、タコ焼きは絶好の組み合わせです。



# Interview with an ALT

## WHY DID YOU WANT TO COME TO JAPAN?

In university, I wanted to study abroad, but due to the coronavirus pandemic all programs were cancelled. My best friend is half Japanese and his mother recommended the JET Program to me after I finished university. Because of my relationship with my friend and his family, I got to grow up around a bit of Japanese culture, but I wanted to experience life and culture in Japan for myself as well.

## 日本に来るきっかけは？

大学生の時に、留学したかったのですが、コロナウイルスの影響で留学プログラムはすべて中止になりました。私の親友は日本のハーフで、彼のお母さんが卒業後にJETプログラムを勧めてくれました。そんな中良い友達が居たおかげで日本文化に親しみがありましたが、自分で日本の生活と文化を体験してみたかったからJETに応募しました。

## WHAT IS YOUR FAVOURITE THING ABOUT LIVING IN NAGANO?

I love the community. Everyone I've met is so kind, accepting and willing to help with anything. I have a small izakaya that I visit. The owner and people that frequent it treat me like family and I've been so appreciative for them during my time here. I also love my students and the cultural exchange I've had with them in the two and a half years I've lived here. Everyone seems so genuine and interested in learning about my culture just as much as I am about theirs.



## 長野の好きなところは？

コミュニティです。今まで出会った人は皆、優しく受け入れてくれて、なんでも手伝ってくれる方々でした。よく行く小さな居酒屋がありますが、そのママと他の常連客が家族のような扱いをしてくれて、皆様にいつも感謝しています。長野に来てから2年半も経ちましたが、（私が勤めている）学校の生徒たちとも交流ができ、貴重な体験になりました。生徒の皆さんが異文化に純粋な興味を持ち、お互いに習える機会になります。

## WHAT IS THE BIGGEST DIFFERENCE YOU'VE FELT BETWEEN YOUR HOME COUNTRY AND NAGANO?

Language barrier is the easy answer, but I think the biggest difference is the general lifestyle I've lived while in Nagano. Something as simple as food shopping is even quite different. There is a lot smaller of a food selection and less access to certain items that I want. Most restaurants are also changed to fit the Japanese pallet. I don't mind it of course because I have a bit of a Japanese palate myself, but I do wish spicy food was spicier. Access to public transportation is also amazing. In South Carolina we have almost no public transportation. I live 5 minutes from a train station and it has been a blessing when trying to get around easily.

## 母国と日本の一番大きな違いは？

やっぱり最初に思い浮かぶのは言語の壁ですが、一番大きな違いは日常生活です。普通の買い物をするだけで国の違いを感じます。食品の種類がアメリカより少なく、自分の好きなものはほとんどの店に置いていません。レストランの料理ももちろん、日本人の口に合う料理があります。私の食べ物の好みは日本人と似ていますが、やっぱり辛口の料理は本当に辛口であってほしいです。日本の交通機関も素晴らしいです。サウスカロライナ州には公共交通機関はほとんどありません。今は最寄駅から徒歩で5分ぐらいのところに住んでいて、非常に移動しやすいです。

## WHAT CHALLENGES DID YOU FACE COMING HERE AND HOW DID YOU OVERCOME THEM?

When I first moved to Nagano, I had an immense fear of going out. For the first month or so, I only went to work, home and the supermarket. I knew that if I continued this way, I would waste the experiences awaiting me in Japan, so I decided to start getting lost on purpose. I would turn off my phone and wander around my neighborhood or city, taking in the sights, sounds and smells. After doing this many times, I realized that there was nothing to be afraid of, and how important it was to just unplug and experience the things around me.

## 日本に引っ越してきて、苦しんだことがありますか？

初めて長野に来た時に、外出は怖かったです。最初の1か月間ぐらいは仕事、家とスーパー以外出かけませんでした。そのまま続くとせっかくの日本に暮らす経験が無駄にしてしまうと思いましたので、出かけて、わざと迷子になることにしました。携帯の電源を切り、私の近所を散策し、その場所の光景、音と香りなどをすべて感じました。これを何回もしたら、やっぱり怖がることなんてないと気づきました。そして携帯などに気を取られず、周りにある物をちゃんと感じる大切さに気がつきました。



# Interview with an ALT

## ANY ADVICE FOR PEOPLE WHO HAVE JUST MOVED TO NAGANO?

Travel around as much as you can and experience the unique cultural points of Nagano. There are so many interesting places to see, and fun festivals and events to attend. Find a group or a club to join and build your own community through them.

## 最近長野に引っ越してきた人 へのアドバイスは？

できるだけ沢山の旅行をして、長野ならではの特徴を体験してみてください。興味深い場所が多く、楽しいお祭りやイベントもあります。そしてグループやサークルなどに入って、自分のコミュニティを作ってください。



## WHAT DO YOU WISH MORE PEOPLE KNEW ABOUT NAGANO?

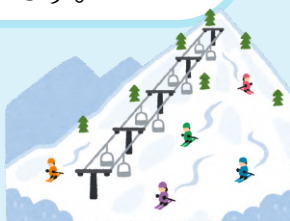
I wish people knew the history and fame of Nagano more. I feel like Nagano is a bit underrated. When people travel to Japan, typically they only hit the major cities and tourist spots like Tokyo and

Osaka, but Nagano is quite the interesting prefecture itself. It hosted the 1998 winter olympics, it had the battle of Kawanakajima (one of the most famous battles during Japan's warring states period), has many beautiful historic temples and shrines, and it's also been featured in many anime series. Not to mention its winter sports are some of the best in Japan.

It's very slept on.

## 長野についてもっと色々な人に知っ てほしいことは？

もっと多くの人に長野の歴史を知ってほしいです。長野は少し穴場みたいな場所です。観光客が海外から日本に来ると、東京や大阪みたいな大都会にしか行かないと思いますが、長野県も相当面白い場所です。1998年の冬季オリンピックの開催都市であり、（日本の戦国時代に行われた大きな戦いの一つである）川中島の戦いもありましたし、綺麗で歴史のあるお寺や神社も多く、色々なアニメにも出てきます。そして長野のウィンタースポーツは全国的にトップクラスです。



## WHAT IS THE BIGGEST THING YOU MISS FROM BACK HOME?

I miss my family and friends of course, but besides that, I would say I miss Lake Murray. I spent almost every summer of my life on that lake. I used to swim, go out for boat rides with my friends and family, catch fish, water ski, go inter-tubing and much more. If you went to one of the popular islands on the lake, you could also get ice cream from the ice cream boat. It would go around, and if you waved to them, they would pull up next to your boat and sell to you.

## 自分の国の一番恋しいことは？

友達や家族はもちろんですが、マレー湖が一番恋しいです。日本に来るまではほぼ毎年の夏をあそこで遊んで過ごしました。泳いだり、友達や家族と一緒にボートに乗ったり、釣りをしたり、水上スキーをしたり、他にも色々な遊びをしました。湖の中に位置する島に行ったら、ソフトクリームの船からアイスを買うこともできます。その船はあっちこっちを

回り、運転士に手を振ったら近くまで寄ってきてソフトクリームを売ってくれます。

## WHAT THING ARE YOU PROUD OF HAVING DONE SINCE LIVING IN JAPAN?

Although I didn't do this in Nagano, I've gotten to compete in 2 sumo wrestling tournaments in Akita prefecture. I love any type of combat sports, so getting to not just witness, but also compete in Japan's national sport was something I'll always remember. (I placed 3rd by the way)

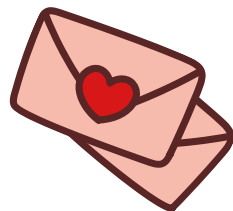
## 日本に来て、一番誇りにしていることは？

これは長野で経験したことではありませんが、秋田県で相撲大会に2回出たことがあります。私は格闘技が大好きなので日本の国技である相撲をただ見るだけでなく、自分で体験もできて大変光栄です。（ちなみに3位を獲得しました）



# FEBRUARY

## 2025



| SUN<br>日   | MON<br>月  | TUE<br>火   | WED<br>水 | THU<br>木 | FRI<br>金  | SAT<br>土   |
|--|---|--|----------|----------|---|--|
|  |   |  |          |          |   | 1  |
| 2  | 3   | 4  | 5        | 6        | 7<br>                          | 8<br> |
| 9<br>           | 10<br>         | 11<br>建国記念日<br> | 12       | 13       | 14<br>                       | 15   |
| 16   | 17  | 18   | 19       | 20       | 21  | 22   |
| 23<br>天皇誕生日<br> | 24<br>振替休日<br> | 25   | 26       | 27       | 28<br>RAMADAN<br>MUBARAK<br> | 29   |
| 31   |   |  |          |          |   |  |

### Events & Holidays

- 7/2~11/2 Nagano Lantern Festival
- 11/2 Foundation Day
- 14/2 Valentine's Day
- 23/2 Emperor's Birthday
- 24/2 Emperor's Birthday (Observed)
- 28/2 Start of Ramadan

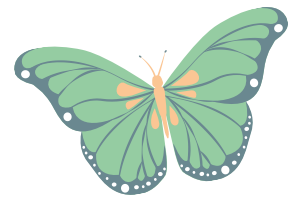
### イベント・祝日

- 2月7日~11日 長野灯明まつり
- 2月11日 建国記念の日
- 2月14日 バレンタインデー
- 2月23日 天皇誕生日
- 2月24日 振替休日
- 2月28日 ラマダン開始



# MARCH

## 2025



| SUN<br>日  | MON<br>月  | TUE<br>火   | WED<br>水 | THU<br>木   | FRI<br>金 | SAT<br>土   |
|---|---|--|----------|--|----------|--|
|   |   |  |          |  |          | 1<br> |
| 2   | 3   | 4<br> | 5        | 6  | 7        | 8<br> |
| 9   | 10  | 11   | 12       | 13   | 14       | 15   |
| 16  | 17<br> | 18   | 19       | 20<br> | 21       | 22   |
| 23  | 24  | 25   | 26       | 27   | 28       | 29   |
| 30<br> | 31  |  |          |  |          |  |

### Events & Holidays

- 1/3 St. David's Day
- 4/3 Pancake Day
- 8/3 International Women's Day
- 17/3 St Patrick's Day
- 20/3 Spring Equinox
- 30/3 Eid-al-Fitr
- 30/3 Mother's Day (UK)

### イベント・祝日

- 3月1日 聖デイヴィッドの日
- 3月4日 パンケーキの日
- 3月8日 国際女性の日
- 3月17日 聖パトリックの日
- 3月20日 春分の日
- 3月30日 イード・アル・フィトル
- 3月30日 母の日（英国）

# ENGLISH POINT

Are you lost?

迷子になりましたか？



## HELPFUL ENGLISH PHRASES TO USE WITH FOREIGN TOURISTS

- Excuse me, are you lost?
- The bus stop is here/there/over there
- Do you need any help?
- Sorry, what did you say?
- Where do you want to go?
- It takes about XX minutes
- By bus
- By taxi
- On foot/walking



## 外国人観光客と使える 便利な英語のフレーズ

- すみません、道を迷いましたか？
- バス停はここ／そこ／あそこです
- 何かお困りですか？
- すみません、何と言いましたか？
- どこへ行きたいのですか？
- XX分ぐらいかかります
- バスで
- タクシーで
- 徒歩／歩きで



## EXAMPLE CONVERSATION

A: Excuse me, are you lost?  
B: Yes, can you help me?  
A: Where do you want to go?  
B: I want to go to Zenkoji Temple.  
A: From here to Zenkoji Temple, it takes about 15 minutes by bus. The bus stop is over there, number 1.



## 会話の例

A: すみません、道に迷いましたか？  
B: そう、手伝ってくれませんか。  
A: どこへ行きたいのですか？  
B: 善光寺へ行きたいです。  
A: ここから善光寺まではバスで15分ぐらいかかります。バス停はあそこ、1番バス停です。





# SONG OF THE MONTH

## 今月の歌

All You Need Is Love - The Beatles

愛こそはすべて - ビートルズ

The Beatles are an English rock band formed in Liverpool in 1960. There were 4 members: John Lennon, Paul McCartney, George Harrison & Ringo Starr. They were a hugely successful band not only in the UK, but internationally. "All You Need Is Love" was a song created for a TV show called *Our World*. This TV show was broadcast across 25 countries on the same day, the 25th of June 1967. Because the song was to be played in many countries, the Beatles were asked to write lyrics in "simple English" so as to be understood by non-native English speakers. The lyrics talk a lot about love, so I thought it fitting for the month that has Valentine's Day!



ビートルズは1960年にリバプールで結成されたイギリスのロックバンドです。メンバーは4人いました：ジョン・レノン、ポール・マッカートニー、ジョージ・ハリソンとリンゴ・スター。イギリスだけではなく、世界中で大成功したバンドでした。「愛こそはすべて」（英語：All You Need is Love）は「われらの世界」というテレビ番組のために作られた曲です。このテレビ番組は1967年6月25日に、世界中の25か国で放送されました。多くの国で放送されるので、英語母語じゃない人でも歌詞を理解できるようにビートルズはこの曲で「シンプルな英語」を使うように頼まれました。歌詞に「ラブ」（愛）が何回も言われているので、バレンタインデーのある2月にふさわしいと思いました！



PHOTO: A STATUE OF THE BEATLES IN THEIR HOME TOWN, LIVERPOOL  
画像：ビートルズの出身地のリバプールにある彫像



# CONNECT WITH US VIA SOCIAL MEDIA!

## ～SNSで繋がりましょう～



**Nagano City CIR**  
**Nagano Tourism & Event Info**  
**(mainly English)**  
長野市の観光・イベント情報（主に英語）



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



**nagano\_cirs**  
**(Nagano CIR Activities and**  
**Information)**  
（長野県国際交流員の活躍、情報）



**Nagano City Homepage**  
長野市ホームページ

