

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



ARTICLE PHOTO: FEBRUARY'S
LANTERN FESTIVAL
写真: 2月の灯明まつり

Spring has sprung!

It has slowly started to warm up in Japan, though in Nagano we can't really be sure winter is over yet. Even though we're in April, temperatures are still under 10°C!

Spring is celebrated all over the world as a time for new things- new flowers, new hobbies, new jobs and new schools.

In the UK, spring is when we time travel....that is to say our clocks change from GMT to BST. It was always difficult when I was younger because I would have to wake up 1 hour earlier for school! Unlike Japan, British schools start in September so our spring break is only 2 weeks. We also have a "spring clean" in the UK. Japanese people do a big clean at the end of the year, but in England we wait until winter is over!

In Japan, late spring is the time for Golden Week- a series of national holidays that often line up so that everyone gets time off work and school! Many people use this time to travel, and I am no different- I plan to travel to the island of Shikoku with my friends. I'm really looking forward to it!

Although the warm weather offers many more chances to go outside, there is also a lot of pollen in the air, so please be careful!

Happy Spring!

春がやってきました！

日本では気候がだんだん暖かくなってきましたが、長野では冬がまだまだ続きそうです。4月なのに気温がまだ10度を超えていません！

世界中で春は新しい花、新しい趣味、新しい仕事や学校などの「新しいこと」を招くと思われています。イギリスでは、春はタイムスリップをする季節です．．．つまり、時間がGMTからBSTに代わります。時計が一時間早まるので、いつもより一時間早く起きなければなりません。子どもの時は学校が1時間早く始まって大変でした！日本と違って、イギリスの新学年は9月に始まるので春休みは2週間だけです。「春の大掃除」の文化もあります。日本では、大掃除は年末にしますが、イギリスでは冬が終わるまで大掃除はしません！



PHOTO: NAGANO FLOWER FESTIVAL 2024
画像：2024年の花回路



PHOTO: MATSUSHIRO APRICOT FESTIVAL 2024
画像：2024年の松代
東条あんず祭り

日本では、春の後半に学校や仕事を休める連続休暇の「ゴールデンウィーク」(GW)があります。多くの人がGWに旅行に行きます。私も今年GWに友達と一緒に四国に行く予定があります！とても楽しみにしています。

気温が温かくなればなるほど、外に出かける機会が増えると思いますが、花粉もひどくなりますので、皆様、身体に気を付けてください！

良い春を！



Layla's Travel Diary

レイラの旅行日記

Entry 2
第2回

This section is 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!



このコーナーでは、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！



Brazil
ブラジル

FUN FACT:
THE WORDS ON THE BRAZILIAN FLAG MEAN "ORDER AND PROGRESS"

豆知識:
ブラジル国旗に書いてある言葉は「秩序と進歩」を意味する！

POPULATION:

206.3 million

SIZE:

8,510,418 km²

CURRENCY:

Real (R\$)

LANGUAGE:

Portuguese



人口:

2億630万人

面積:

851万平方キロ

通貨:

リアル (R\$)

言語:

ポルトガル語

FAMOUS FOR:

- MUSIC
- BEACHES

GREETINGS IN
PORTUGUESE:
Olá (hello)

ポルトガル語

での挨拶:

Olá (オラ)

CAPITAL CITY:

BRASÍLIA

首都:

ブラジリア

何が有名?

- 音楽
- ビーチ





SPRING EVENTS

EASTER

When you hear spring, what event comes to mind? In the UK, spring means Easter. Easter is originally a Christian holiday celebrating when Jesus died and came back to life. Aside from Christmas, it is the most important date in the Christian calendar.



PHOTO: EASTER CHOCOLATE

画像：イースターのチョコレート

WHAT OTHER HOLIDAYS ARE THERE?

Many other UK holidays and events are based on the date of Easter Sunday. For example, we have Maundy Thursday and Good Friday in the “holy week” leading up to Easter. We also have Pancake Day! This is celebrated 47 days before Easter Sunday, just before the start of Lent. Lent is a period of around 40 days where Christians fast and give up one unhealthy thing like eating chocolate, or smoking. Like Ramadan in Islam, Lent helps Christians feel closer to God.

他の行事もあるの？

イースターの日を基準にしたイギリスの行事・祝日がたくさんあります。例えば、イースターの日で終わる「聖週間」に聖木曜日（Maundy Thursday）と聖金曜日（Good Friday）という日があります。

「パンケーキの日」もあります！パンケーキの日は四旬節（Lent）の直前、イースターの47日前として数えられている行事です。四旬節はキリスト教徒が断食したり、タバコやチョコレートなどの身体に悪い物を辞めたりします。イスラム教のラマダンと同じように、この苦勞をすることで神様とより親密な関係を感じます。

イースター（復活祭）

「春」と聞けば、どの行事が思い浮かびますか？イギリスでは、春と言えばイースターです。イースターは元々イエスキリストが亡くなり、復活したことを祝うキリスト教の祝日でした。イエスキリストの誕生日のクリスマスの次に、キリスト教徒にとって一番大事な祝日です。

WHEN IS EASTER?

Easter is always on a Sunday. Specifically, the first Sunday that falls after a full moon that occurs after Spring Equinox (March 20th). This means the date changes every year. This year, the first full moon after Spring Equinox is April 13th, which means that Easter Sunday is April 20th.

イースターの日付は？

イースターは毎年日曜日になります。具体的に、春分（3月20日）後の最初の満月の後の最初の日曜日です。そのため、イースターの日付は毎年変わります。今年の春分後の最初の満月は4月13日なのでイースターの日は4月20日です。



PHOTO: BRITISH PANCAKES

画像：イギリスのパンケーキ



PHOTO: COLOURFUL EASTER EGGS

画像：カラフルなイースターエッグ

WHAT EASTER TRADITIONS ARE THERE?

Traditionally, Easter was a Christian holiday, so many Christians celebrate by going to church and praying. There are also rules about food. On Good Friday, the day Jesus died, people usually eat fish instead of meat. On Easter Sunday, when Jesus came back, people eat lamb.

イースターの伝統は何？

イースターは元々キリスト教の祝日なので、多くのキリスト教徒は教会に行きお祈りして祝います。食事についてのルールもあります。「聖週間」の聖金曜日はイエスキリストが十字架で亡くなったと信じられているので、その日にお肉は控えます。キリストが復活した聖日曜日（イースターの日）に、子羊の肉を食べる伝統があります。



PHOTO (ABOVE): A TODDLER DOING AN EGG HUNT
(BELOW): THE EASTER BUNNY, A SYMBOL OF EASTER

画像（上）：エッグハントをしている幼児

（下）：イースターを象徴するイースターのウサギ



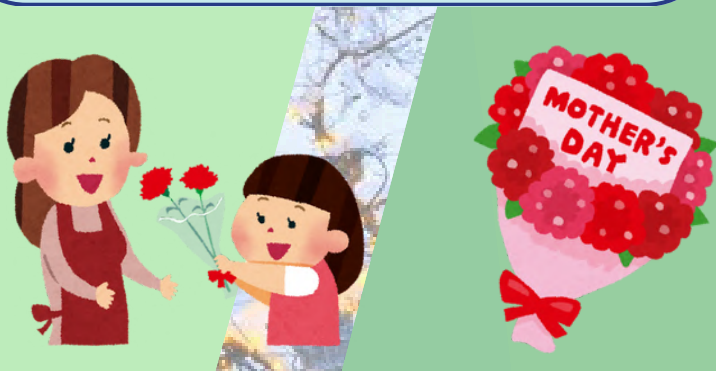
HOW DO WE CELEBRATE EASTER IN THE UK?

Nowadays, there are many people in the UK who aren't Christian, so Easter has become a general celebration of spring. We celebrate by eating hot cross buns (a spiced bun with dried fruit inside), we also eat chocolate easter eggs, and children do an "egg hunt" where they search for small chocolate easter eggs in a park or garden.

イギリスでどうやってイースターを祝うの？

最近、イギリスにキリスト教徒じゃない人が多いので、今のイースターはキリスト教の祝日より、春を祝う一般的なイベントになっています。ホットクロスパンという、ドライフルーツとスパイスが入っているパンを食べたり、

「イースターエッグ」（卵の形のチョコレート）を食べたりしますし、子どもが公園や庭でチョコのイースターエッグを探す「エッグハント」（宝探し）をして祝います。



FUN FACT!

Apart from Good Friday and Pancake Day, one holiday that is based around Easter is Mothering Sunday, aka Mother's Day! In the UK, Mother's Day is always held 3 Sundays before Easter. In 2025 Mother's Day was the 30th of March. In Japan and the US, Mother's Day is celebrated on a different day.

豆知識








聖金曜日とパンケーキの日のほかに、イースターの日から数えられるとても重要な行事がもう一つあります。それはイギリスの母の日です。イギリスでは、母の日はイースターの3週間前に祝われています。2025年の母の日は3月30日でした。日本とアメリカの母の日は別の日に祝われています。

Love is in Bloom!

Spring is a time for flowers to start to bloom! Japan is famous for cherry blossoms, and English rose gardens are well known for their beauty, but did you know that in the UK in the past flowers were for more than just looking at? Here is an explanation of Victorian flower language.

春は花が咲き始める季節です。日本は桜が有名で、イギリスでは「ローズガーデン」（バラの庭）の美しさが良く知られていますが、昔のイギリスでは、花はただ見るものではなかったことを知っていましたか？ビクトリア朝（1837年～1901年）の花言葉を紹介します！

Roses バラ

| | | | | | | |
|--|---|---|---|--|---|---|
|  |  |  |  |  |  |  |
| Colour 色 | Red 赤色 | White 白色 | Pink ピンク色 | Yellow 黄色 | Orange オレンジ色 | Blue 青色 |
| 意味 | 愛情； ロマンス | 純粋 | 感謝； しとやか | 友情； 嫉妬 | 信頼； 絆 | 夢が叶 う； 奇跡 |
| Meaning | Love; Romance | Purity | Gratitude; Grace | Friendship; Jealousy | Trust; Bonds between people | Achieving dreams; Miracles |

Other flowers 他の花

- **Apple blossom** = my preference (e.g. to show that you have chosen someone to be your romantic partner)
- **Carnation** = mother's love
- **Daisy** = Keeping a secret
- **Lavender** = distrust
- **Sweet pea** = goodbye (thank you for everything)
- リンゴの花 = 私の好み（恋愛相手にしたい人に渡すと「あなたを選びました！」ということを示す）
- カーネーション = 母性愛
- ヒナギク = 秘密を守る
- ラベンダー = 不信感
- スイートピー = さよなら（今までありがとうございました）

Interview with an ALT a CIR

No. 2

In this section, we interview Assistant Language Teachers (ALTs) who work in Nagano! This time we have a special guest, not an ALT, but a Coordinator for International Relations (CIR) like me!

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！今回は特別にALTではなく、私と同じ国際交流員（CIR）を紹介します！

NAME | お名前：

Georgiana Henderson-Gibb (Nyx)

ジョウジアナヘンダーソンギブ（ニクス）

HOMETOWN | 出身：

Oxford, UK

オックスフォード、イギリス

CURRENTLY LIVING | 現住所：

Nagano City 長野市

WHAT IS YOUR HOMETOWN FAMOUS FOR?

Oxford University (it's one of the oldest universities in the world!)

出身地は何が有名ですか？

オックスフォード大学（世界で最も古い大学の一つです！）

FAVOURITE THING ABOUT YOUR HOMETOWN?

My favourite thing about Oxford is how old and beautiful it is. One of the buildings is even about 1000 years old!

出身地の好きなところは？

オックスフォードの好きなところは綺麗で歴史が長い所です。約1000年前に建てられたビルが今でも残っています！



FAVOURITE PLACE IN NAGANO?

A Thai restaurant near my office that has incredibly nice staff and amazing food!

長野の好きな場所は？

職場の近くにあるタイ料理屋さん。スタッフは優しく、料理もとても美味しいです！

FAVOURITE NAGANO/JAPANESE FOOD?

Favourite Nagano food is gohei mochi. I love it so much and could eat it every day! I usually don't like walnuts (gohei mochi often has a walnut based sauce) but gohei mochi is very yummy.

好きな長野・日本の食べ物は？

私の好きな長野料理は五平餅です。毎日食べられるほど大好きです！普段はクルミを食べられませんが、五平餅で使われているものは好きです。



Interview with a CIR



WHY DID YOU WANT TO COME TO JAPAN?

I started learning Japanese at 5 years old and then at 7 years old my dad moved to Japan and then when I was about 11 he remarried with a Japanese woman. So Japan had always been a huge part of my life. I always liked England but it never felt like my home, but I always felt so much happier in Japan so I always knew that one day I would move here.

日本に来るきっかけは？

私は5歳から日本語を勉強し始めて、私が7歳の時にお父さんが日本に引っ越し、私が11歳の時にお父さんは日本人と再婚しました。そのため、若い頃から日本を身近に感じていました。イギリスはずっと好きでしたが「地元」だと感じませんでした。日本にいた方が幸せだったので私は日本に引っ越すだろうと子供の時から思っていました。

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

The biggest difference between England and Nagano is how mountainous Nagano is. People living in Nagano probably don't notice but it is still really strange to me to be surrounded by mountains all the time. In Oxford the highest point of elevation is 850 feet. So it has been a big change and definitely something to get used to.



母国と日本の一番大きな違いは？

イギリスと長野の一番大きな違いは、長野に山が非常に多いことです。長野県民はたぶんそんなに気にしないと思いますが、外国人の私にとって、ずっと山に囲まれるのは未だに不思議な気持ちです。オックスフォードの最標高は259mですので、長野の山の大きさと数に慣れるのに少し時間がかかりました。

WHAT IS THE BIGGEST THING YOU MISS FROM BACK HOME?

The biggest thing I miss from back home is cheese. Many Japanese people don't know this but the UK is extremely famous for cheese. There are over 750 types of cheeses in the UK, cheddar cheese originally being from Cheddar in England, and I would eat cheese every day. Japanese cheese tastes more like milk and is very weak so I find myself craving cheese all the time.

自分の国の一番恋しいことは？

イギリスの一番恋しい物はチーズです。あまり知られていませんが、イギリスのチーズはとても有名です。英国産チーズだけで750種類を超えています。チェダーチーズはイギリスのチェダーという村から来ました。イギリスに住んでいた時は毎日チーズを食べました。日本のチーズは牛乳の味がしますし、イギリスのチーズほど濃くないのでよくイギリスのチーズを食べたくなります。

FUN FACT ABOUT YOU.

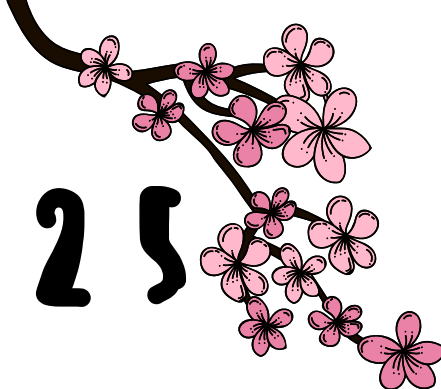
I have actually been to 25 prefectures and want to visit more!

あなたについての豆知識：

実は25都道府県に行ったことがあり、これからもっと色々な都道府県に行ってみたいです！



APRIL 2025



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



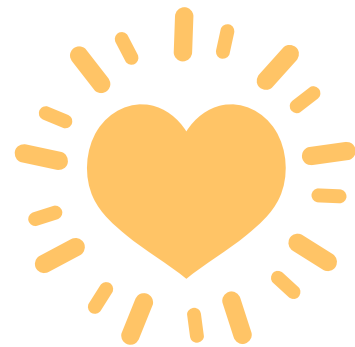
Events & Holidays





- 1/4 April Fool's Day
- 20/4 Easter
- 20/4 Nagano Marathon
- 22/4 Earth Day
- 23/4 St. George's Day (UK)
- 29/4 Showa Day

イベント・祝日

- 4月1日 エイプリルフール
- 4月20日 イースター
- 4月20日 長野マラソン
- 4月22日 アースデイ
- 4月23日 聖ゲオルギオスの日 (イギリス)
- 4月29日 昭和の日





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

Events & Holidays

- 1/5 May Day
- 3/5 Constitution Memorial Day
- 4/5 Greenery Day
- 5/5 Children's Day
- 5/6 Substitute Holiday

イベント・祝日

- 5月1日 メーデー
- 5月3日 憲法記念日
- 5月4日 みどりの日
- 5月5日 こどもの日
- 5月6日 振替休日

ENGLISH POINT

Walking on eggshells

気を遣う・慎重に行動する



MEANING:

- To choose your words or actions especially carefully (so you don't make anyone upset/angry)



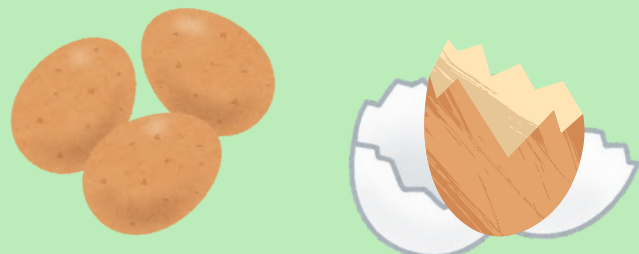
意味:

- (誰も傷つけない・怒らせないように) 言葉や行動を慎重に選ぶ。

E.G.

1: Mum is in a bad mood right now so we are all walking on eggshells around her so she doesn't get angry.

2: My younger sister is a cry-baby so I feel like I have to walk on eggshells around her...



1: お母さんは今、機嫌が悪いから怒らせないようにみんな気を遣っている。

2: 妹は泣き虫だから慎重に行動しないといけない...

SONG OF THE MONTH

今月の歌

L o v e l y D a y - B i l l W i t h e r s

ラ ブ リ ー デ イ - ビ ル ウ ィ ザ ース

Lovely Day is a 1977 song performed by singer Bill Withers. Bill Withers was an extremely famous soul singer from Virginia, USA. He released many other well-known songs such as "Ain't No Sunshine" and "Lean on Me". "Lovely Day" is a song about being in love with someone, so much so that even when you are having a bad day, when you see that special person it becomes a "lovely day". This song is really famous because one of the notes at the end is held for a really long time - 18 seconds in fact!

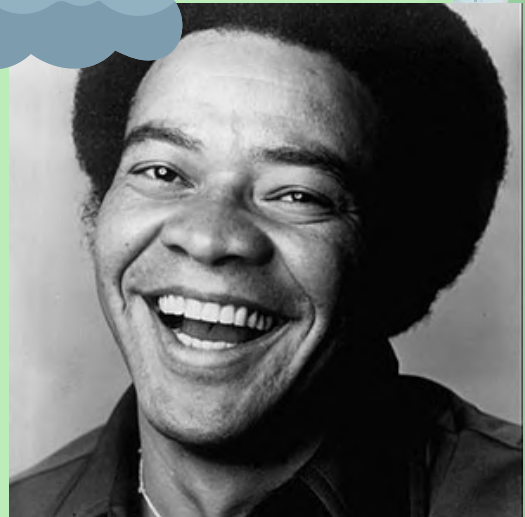


PHOTO: THE LP (RECORD) OF "LOVELY DAY"
画像: 「ラブリーデイ」のレコード

「ラブリーデイ」は1977年のビルウィザースという歌手の歌です。ビルウィザースはアメリカのバージニア州出身のとても有名なソウルシンガーでした。他にも「Ain't No Sunshine」や「Lean on Me」という、世界中で良く知られている歌も

歌いました。「ラブリーデイ」の歌詞は悪い日があっても、好きな人に会うときラブリーデイ（素敵な一日）になるという意味があります。この曲がとくに有名になったのは、ウィザースは最後のサビで18秒も続く持続音を歌うからです！



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

