

# 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: MORI-NO-EKI, IIZUNA  
背景画像: 森の駅、飯綱



ARTICLE PHOTO: ZENKOJI OMOTESANDO  
ILLUMINATIONS  
写真: 善光寺表参道  
イルミネーション

Hello!

October is a very busy month for workers in Japan, with the end-of-year tax adjustments taking up a lot of people's time.

I was also very busy. I don't have to do the tax adjustments (luckily!), but I had a study trip to Yamanashi prefecture, as well as other events that were outside of City Hall. It was quite tiring, but it was a fun and interesting experience!

Now though, the days are getting shorter, and the nights are mornings can make you feel like you're going to freeze, which can only mean one thing:

Christmas is coming! I am a huge fan of Christmas, even though I hate the cold. I love to eat delicious food, and stay warm under a blanket.

This Christmas, I will be going back home to the UK. I haven't seen my family or friends since coming to Japan, so I'm really looking forward to it. However, I will miss my kotatsu! More about a British Christmas on page 3.

Some people who hate the cold spend Christmas in a hot country. I once spent Christmas in Ghana, celebrating it in a different way. More about Ghanaian Christmas on page 3.

The temperature has dropped steeply here in Nagano, so please stay warm and take care of your health!

Happy December!

こんにちは！

日本の社会人にとって、10月はとても忙しい時期です。なぜかというと、年末調整など、年末までにしないといけないことが多く、全部するのがかなり時間がかかるからです。

私も10月、11月は忙しかったです。年末調整はしません（ラッキー！）が、山梨県への研修出張や、他の事業で、市役所にいない時が多かったです。結構疲れましたが、楽しく、面白い経験ができました！

最近、日がどんどん短くなっていき、朝晩が非常に寒くなっています。つまり、クリスマスの子節になりました！私は寒いのが嫌いですが、クリスマスは大好きです！美味しいものを食べて、毛布などで体を暖めてゆったりするのが幸せです。

今年のクリスマスはイギリスに帰ります。日本に来てから家族や友人に会っていないのですごく楽しみにしています。しかし、イギリスにいる間にこたつは絶対に恋しくなると思います！イギリスのクリスマスの祝い方の紹介は3ページにあります。

寒いのが苦手な人の中にはクリスマスを暖かい国で過ごす人もいます。私も、一回、クリスマスをガーナで過ごして、ガーナの祝い方でクリスマスを祝いました。ガーナのクリスマスについては3ページをご覧ください。

長野では、最近気温が急激に下がりましたので、体を暖めて、風邪をひかないようにお気をつけください！

良い12月を！



# CHRISTMAS ACROSS CONTINENTS

## ENGLAND

On **Christmas Eve**, many people go home to see their families. They might also go to see their childhood friends.

On **Christmas Day** they exchange presents, play games, listen to the Royal Speech, and eat delicious Christmas dinner.

On **Boxing Day** (December 26th), they do some light exercise like walking, they watch the football on TV, and some people go shopping as there are large sales on that day.

## 大陸を越える

## クリスマス：イギリス

クリスマスイブには多くの人が帰省し、家族に会います。幼馴染などにも会いに行くかもしれません。クリスマスの日にはプレゼント交換やゲームをしたり、国王のスピーチに聴いたり、美味しいクリスマスディナーを食べたりします。

**ボクシングデー**（26日）にお散歩などの軽い運動をしたり、テレビでサッカーを見たり、大売り出しが行われているので、買い物に行ったりする人も多いです。



ANKOS FESTIVAL  
アンコス祭



FEOK FESTIVAL  
フィोक祭

CHRISTMAS TREE IN NAGANO CITY  
長野市にあるクリスマスツリー



MANCHESTER CHRISTMAS MARKET  
マンチェスターのクリスマス  
マーケット



## GHANA

In Ghana, they drink Coca-Cola or Guinness beer around Christmas time. Many people also have a BBQ on the beach!

Ghanaians like to eat good food every day of the year, so there is no special "Christmas food" like turkey in the UK, but the atmosphere of the day is very different. Many people have beach parties, and enjoy themselves.

They also have 2 festivals that take place around that time. "Feok Festival" is a festival to celebrate winning over slave raiders, and people parade with big antlers on their head.

Sekondi-Takoradi is home to Ankos festival, a festival where they wear colourful clothes, play music, and dance through the streets! December is the dry season in Ghana, so it is very hot!

## ガーナのクリスマス

ガーナではクリスマス期間になると、コーラやギネスを飲む人が増えます！多くのガーナ人はビーチでBBQをします！

ガーナでは、普段の食事が特別だと思われるので毎日美味しいものを食べています！だからイギリスの七面鳥みたいに、「クリスマスだけの」料理がありませんが、クリスマスの日の雰囲気が特別です。多くの人がビーチでパーティーをして祝います。

クリスマス期間に、他にも2つのお祭りがあります。一つは「フィोक」祭。昔、ガーナ人を奴隷にするためにアメリカやイギリスから兵隊が多く来ましたが、強い人たちが戦って、兵隊から奴隷にされるガーナ人を救いました。その日から毎年、その時代のガーナの戦士の衣装を着ながらパレードをします。

セコンディ=タコラディにも「アンコス」祭りががあります。ガーナでは12月は乾季にあたり、とても暑い季節です。その暑いで、綺麗な服を着て、音楽を演奏し、ダンスを踊って、パレードをします。

# LOOKING BACK ON THE YEAR

If the King's Speech was about Nagano City instead of England, what would it look like?

もし「国王のスピーチ」が英国についてではなく、長野市についてだったら、どんなスピーチになるでしょう？

## THE KING'S SPEECH: INTERNATIONAL RELATIONS OFFICE VERSION

After a difficult few years during the Coronavirus pandemic, travel restrictions were lifted in Japan and we had a huge influx of tourism in Nagano City. The Inbound Tourism and International Relations Office has been busy too!

In **February** we had the Nagano Lantern Festival (Tomyo Matsuri)

In **March** the Nagano City CIRs held a story time event, reading stories from our countries to children in Libraries within the city.

In **April** we had the return of middle school visitors from our Friendship City of Shijiazhuang, China.

In **June** and **July** we welcomed middle school and high school visitors from our sister city of Clearwater, Florida.

In **August** we celebrated Nagano Binzuru festival and danced along the streets of Nagano City.

In **October** we had the Sanada Jumangoku Festival, with the samurai parade.

In **November** we had the World Festa event, bringing food, clothes and games from all around the world to Nagano City.

In **December** we will have the annual winter illuminations lighting up the city.

I'm so happy that we were able to welcome visitors from our sister and friendship cities, and I'm looking forward to the 65th anniversary of our sister city relationship.

I hope that next year too, many more people come to visit beautiful Nagano!

Merry Christmas!



World Festa Event・ワールドフェスタ



Welcoming Clearwater middle school students・  
クリアウォーター市中学生訪問団のお迎え

## 国王のスピーチ： 国際室バージョン

新型コロナウイルス感染症による水際対策がやっと緩和され、大勢の観光客を長野市に迎えました。インバウンド・国際室も今年もたくさんのイベントをしました！

**2月**長野灯明まつりがありました。

**3月**長野市の国際交流員が市内の図書館で子供向けにおとぎ話の読み聞かせ（ストーリータイム）をしました。

**4月**友好都市である石家庄市からの訪問団をお迎えしました。

**6月・7月**姉妹都市のクリアウォーター市からの中学生・高校生を迎えました。

**8月**長野びんずるが開催され、長野市で多くの人が踊りました！

**10月**真田十万石祭があって、武士の衣装を着てパレードしました。

**11月**ワールドフェスタin長野2023を行い、世界中のゲーム・料理・服が集まりました。

**12月**毎年行っている善光寺表参道イルミネーションがあります。皆様、楽しみにしてください！

個人的に、今年やっと姉妹都市や友好都市からのお客さんを迎えることができ、とても嬉しいです。来年2024年も、姉妹都市提携の65周年がありますので、それに向かって一生懸命頑張りたいと思います。

来年も多くの観光客が長野市に来てくれますように期待しています。

メリークリスマス！

# DECEMBER 2023



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 仕事納め 	30
31 						

## Events & Holidays

- 16/12: Nagano JET Christmas Carol Event (13:00~)
- 23/12: Zenkoji Omotesando Illuminations Opening Ceremony
- 24/12: Christmas Eve
- 25/12: Christmas Day
- 26/12: Boxing Day
- 29/12: End of year holiday in Japan
- 31/12: New Year's Eve



## イベント・祝日

- 12月16日 長野県内JETのクリスマスキャロル公演 (13:00~)
- 12月23日 善光寺表参道イルミネーション点灯式
- 12月24日 クリスマスイブ
- 12月25日 クリスマス
- 12月26日 ボクシングデー
- 12月29日 仕事納め
- 12月31日 大晦日



# ENGLISH POINT

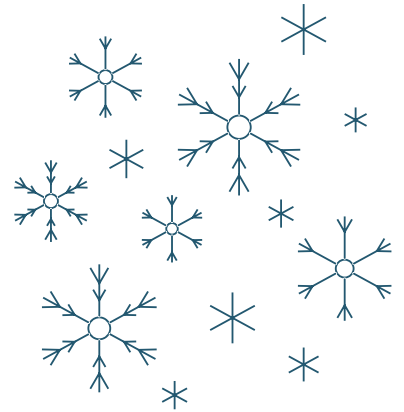
## Wrap up warm

### MEANING

To wear warm clothes and accessories like scarves, etc.. Often used to warn people about cold temperatures.

### 意味

暖かい服やマフラーなどの防寒具を身に着ける。よくアドバイスや注意として使われています。



### E.G.

- The weather forecast says it's 5 degrees today! Let's wrap up warm.
- If you're going hiking in November, make sure to wrap up warm.
- 天気予報によると、今日は5度らしいよ！暖かい服を着ておこう。
- 11月にハイキングに行くなら、必ず暖かい服を着ていてください。

# SONG OF THE MONTH

## 今月の歌

All I want for Christmas is you -  
Mariah Carey

All I want for Christmas is you -  
マライアキャリー

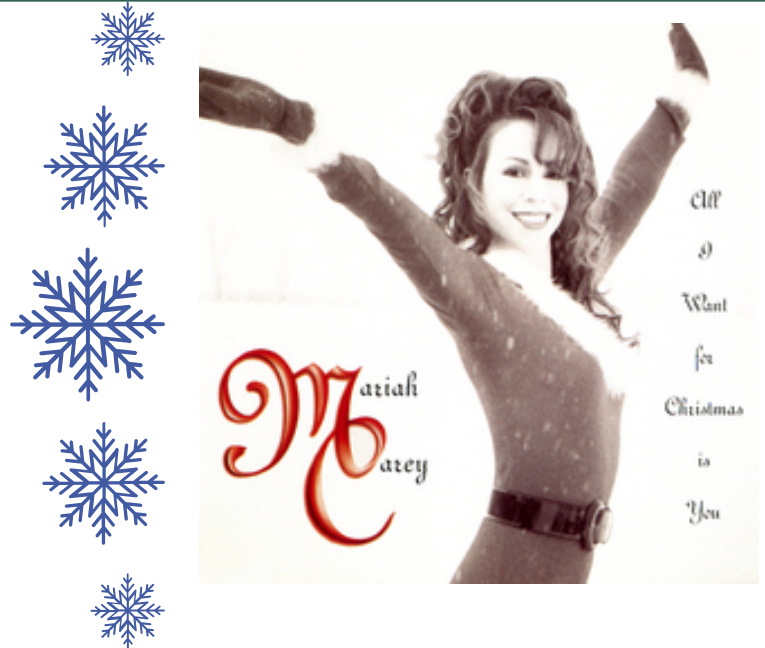
Mariah Carey is a singer from New York. She is known for being able to sing “whistle notes”- extremely high pitched notes that most people cannot sing.

Many people call her the “Queen of Christmas”. This is because her Christmas music has continued to be popular for many years.

“All I Want for Christmas is You” is a song released in 1994, and will have its 30th anniversary next year! It is a very popular song in both the UK, and Japan, and is always sung at karaoke during the Christmas season.

Many people argue over when is the right time to start playing Christmas music, but in many shops and restaurants, you can hear it even before December arrives!

What do you think is the right time to start listening!



マライアキャリーはニューヨーク出身の歌手です。音域をいっぱいまで使って、普通の人が出せないすごく高い声を出せることで知られています。

マライアキャリーのクリスマスの曲は長年人気があり、「クリスマスの女王」と称されています。

All I Want For Christmas is You は1994年の歌で、来年30周年になります！イギリス、日本、世界中でとても人気のある歌で、クリスマス期間によくカラオケで歌われます。

イギリスで「いつからクリスマス音楽を流せばいい？」と悩む人が多く、流すのが早すぎたら怒られたりしますが、12月に入る前にレストランやお店で聞こえてきます。皆様は、いつからクリスマス音楽を流せばいいと思いますか？



# INTERNATIONAL CHRISTMAS CAROLS

今年も毎年恒例のクリスマスキャロルイベントを開催します！長野県に住んでいる外国人の方々と一緒に様々な歌を歌ってみませんか？

英語、中国語、韓国語、日本語、4カ国語でキャロルを歌います！各国の挨拶も勉強できますので、是非お越しください！

日時：

2023年12月16日（土）  
13:00～14:30

場所：

ながの東急百貨店前

日程：

13:00～13:30

クリスマスキャロル公演①

13:30～14:00

休憩、アクティビティ

14:00～14:30

クリスマスキャロル公演②

応募：参加無料

（事前申し込不要）

お問合せ先：長野県 企画振興部 国際交流課  
封書勤、高雄途、ヘンダーソンギブジョウジアナ

Tel:026-235-7188

E-mail:kokusai@pref.nagano.lg.jp

naganocir@gmail.com







**CONNECT WITH US VIA SOCIAL MEDIA!**

**～SNSで繋がりましょう～**



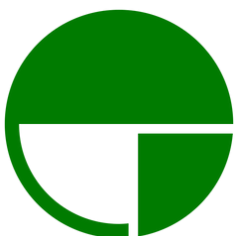
**Nagano City CIR**  
**長野市国際交流員**



**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**

