NOV 2026 | Vol. 15
2026年 11月 | 第15号

Nagano City International Newsletter
長野市国際室 ニュースレター

レッツ豪！
くりすてきな世界

Kristyと交流しよう！



もう11月ですね！

年末に向けて、皆さんはどのようにお過ごしでしょうか。2026年が終わる前に、やり残した目標や計画がないか、今一度チェックしてみるのも良いかもしれませんね。

10月は穏やかな秋晴れが続いて、とても気持ちの良い1ヶ月でした。ディルやりんごが旬の季節だったので、自宅に何人か集まって「東欧料理パーティー」を開いたんです。ペリメニやピエロギといった、色々な種類のダンプリングを生地から手作りしたのですが、これが思った以上に時間がかかってしまいました！でも、温かい我が家で、大切な人たちに自分の国の料理や文化をシェアできることほど、幸せなことはありません。

そういえば、本格的な冬がやってくる前に、冬支度を済ませておくのもおすすめですね。真冬になると外に出るのが億劫になりがちですが、幸いなことに、長野市では冬の寒さを吹き飛ばすような楽しいイベントがたくさん開催されます。例えば、毎年恒例の「善光寺表参道イルミネーション」などがあります。ぜひ足を運んで、今年のデザインを楽しんでみてください！



My first soccer game!
初めてのサッカー試合！

November already!

How is everyone doing as we head into the end of the year? Now is a good time to check if you have any goals or plans left to complete before 2026 draws to a close.

October made for a lovely month of mild weather. Since dill and apples were in season, I hosted a small get-together at my place where I prepared a variety of Eastern European food. I made the dumplings (pelmeni & pierogi) by hand, which took a very long time! But there's no greater satisfaction than being able to share your cooking and culture with your loved ones in a warm home.

Speaking of; now's also a good time to check that you have all the supplies you need before winter settles in. It can be hard to motivate yourself to go outside during the thick of the coldest season, but luckily, Nagano City will host plenty of activities to starve off the winter blues, such as the yearly *Zenkoji Omotesando Illumination*. Be sure to visit and view this year's designs!

十一月 2026年
NOVEMBER 2026

日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
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	01	02	03	04	05

HOLIDAYS & EVENTS

3rd: Culture Day
14th: Zen. Omotesando Illumination Opening
15th: 7-5-3 Day
23rd: Labour Thanksgiving Day
Nagano Ebisu-ko Fireworks Festival

祝日・イベント

3日： 文化の日
14日： 善光寺表参道イルミネーション初日
15日： 七五三
23日： 動労感謝の日
第120回長野えびす講煙火大会



ながメル魅力

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。

今回のテーマ
身近な生き物たち

海外旅行や海外生活の、見落とされがちなメリットは、珍しい動物たちとの触れ合いや、全く異なる生態系を体験できることです。ある人にとってはただの背景音にすぎない鳥の声や虫の羽音も、別の人にとっては驚くような新しい発見になります。

私たちは、自分が暮らす環境の自然にいつの間にか慣れてしまうものです。しかしそれは時に、自分たちがどれほど恵まれた、ユニークな生態系の中にいるかを見失う原因にもなり得ます。

オーストラリア人である私にとって、日本の皆さんが我が国の野生動物にどれほど心を奪われているかを見るのは、とても興味深いことです。

カンガルーが配送トラックに描かれていたり、カモノハシが電車で迎えてくれたり、コアラがまるでテディベアのように愛されていたりします。

「どうしてそんなに夢中になるんだろう？」と、時には不思議に思うこともありました。しかし、ある時ハッと気づいたのです。自分にとってはそれが「当たり前の日常」だからこそ、これらの動物たちの本当の特別さを見過ごしてしまっていたのだと。

長野の「一風変わった」生き物たち

反対に、長野生まれの方なら見過ごしてしまうような、私を驚かせた動物たちをご紹介します！



1 ニホンザル（スノーモンキー）

地獄谷の「赤い顔」として知られる彼らは、温泉が大好きなことで世界的に有名です。

その姿を一目見ようと世界中から多くの人が訪れ、冬の地獄谷は観光客で溢れかえります。「そんなに特別な存在なのだろうか？」と思う方もいるかもしれません。

オーストラリア人の私から言わせれば、答えは「イエス」です！私の国には野生のサルが全くいません。初めて見る動物はどれも特別ですが、大自然の中でサルの仕草を観察し、遠い過去の記憶を呼び起こされるような体験は、人間にとって特に重要だと思います。サルの穏やかな目を見つめ、私たちはそれほど違わないのだと気づくことは、本当に深い学びになれます。



2 ハクビシン

これまで一度だけ、夜遅く帰宅した際になんとアパートのドアの目の前で見かけました！想像以上に大きく危険かもと本当に驚きましたが、翌日、撮影した動画を同僚に見せて「この動物は何？」と尋ねてみたのです。

ハクビシンは夜行性の哺乳類で、生ゴミや農作物を荒らすことで知られています。東南アジア原産の外来種ですが、東京などの都市部でも生息数が増えています。

「害獣」扱いされていると知って少し切なくなりました。だって、顔はとても可愛いのですから！オーストラリアでこのポジションにあたるのはポッサムです。同じく夜行性で動きが素早いですが、ハクビシンに比べると少し小柄な生き物です。

3 シラサギ



オーストラリアを含め、世界中には様々な種類のサギがいますが、日本で初めてシラサギを見た時のことは深く印象に残っています。

走る新幹線の車窓から、広大な田園風景を眺めていた時のことです。青々とした水田に、真っ白でしなやかな鳥の姿が映える様子は、まるで浮世絵のようでした。超高速で移動しているにもかかわらず、どこか心が落ち着き、まるで昔の花鳥画家と同じ目線で景色を眺めているような不思議な感覚になりました。

泥の中にいても羽を真っ白に保つことから、シラサギは純粋さや清廉潔白の象徴とされています。日本の伝統美術で好んで描かれたのも、実物を見れば誰もが納得するはずです。

おわりに

私たちは自然の「観察者」ではなく、その一部、つまり生態系の中のさらに小さな生態系なのです。見知らぬ異国の地であれ、住み慣れた故郷であれ、命は常に私たちのまわりに溢れています。忙しい現代を生きる私たちは、ついそのことを見失いがちですが。

ですから、ストレスや雑念が頭をよぎる時は、普段は見過ごしている命にそっと寄り添ってみてください。近くにやってきた鳥に目を向け、蝉の鳴き声に耳を澄まし、カエルが水に飛び込む音を待つ。これほど多くの音が響き合っているのに、動物たちの世界は、私たち人間の世界よりもずっと静かで穏やかです。

NagaMERU Charm

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

Today's Topic
Curious Creatures

An underrated perk of visiting or living abroad is the chance to interact with unfamiliar animals, as well as the chance to exist in an entirely different ecosystem from your own. Where bird calls and insect murmurs blur into the background for some, they act as new discoveries for others.

Our ability to become accustomed to the nature we live in can act as a detriment sometimes, as it leads us to lose sight of the unique ecosystem that we are lucky to inhabit. As an Australian, I find it curious how enamoured the Japanese seem to be with our wildlife. Kangaroos adorn delivery trucks, platypuses welcome you on trains, and koalas are likened to teddy bears.

Sometimes I shake my head, wondering what the fascination is. Then I realise—I've overlooked what is so special about these animals because it *is* my normal.

The Abnormal Creatures of Nagano

On the flip side, I thought I'd introduce some animals which surprised me that perhaps a Nagano native wouldn't pay a second glance to!

Scroll!



1 Japanese Macaque

"Snow Monkey"

The **red face** of Jigokudani Valley. These monkeys are known worldwide for their predilection for hot springs.

Many visit from all over the world just to see them in person. So much so that during the winter season, Jigokudani Valley overflows with tourists. You may ask: are they really *that* special?

As an Australian, I would say yes! In my country, we do not have wild monkeys at all. Sure, it's special to see any animal for the first time in person, but I think it's especially important for humans to have the chance to view monkeys in an undisturbed environment, observing mannerisms which evoke memories of our distant past. It can be a true learning experience to look into the soft eyes of a monkey and realise we aren't so different after all.

2 Civet

"Hakubishin"



I've only seen a *hakubishin* in person once—but it was outside of my apartment door late at night! It scared me to say the least since it was big and I wasn't sure if it was dangerous. The next day, I showed a coworker the video I took and asked what the animal was.

The *masked palm civet* is a nocturnal mammal, known for pillaging garbage and crops for food. The animal is indigenous to Southeast Asia and not native to Japan, yet populations are high in urban areas like Tokyo.

The creature is considered a pest, which is a shame because its face is quite cute! In Australia, this role would be played by the **possum**, an equally nocturnally active and agile creature, yet comparatively smaller in size.

3 Egret

"Shirasagi"



Although many different types of egrets exist around the world—including Australia—my first few times seeing egrets in Japan left a deep impression on me.

I first noticed them while gazing at the wide expanses of rice fields out of the window of a moving bullet train. Their white slender figures contrasted by the verdant paddies resembled an Ukiyo-e painting. Despite viewing them from inside a highspeed bullet train, I felt a sense of calm, as if I was viewing them through the same eyes as a **Kacho-ga** artist from long ago.

The egret always keeps its coat pristine white despite its muddy surroundings, thus, it is seen as a symbol of purity and moral uprightness. These birds were a common subject of traditional Japanese artworks and after viewing them in person, one can understand why.

Concluding words

We are not observers of nature, but participants in it. We are ecosystems within ecosystems. When abroad in an unfamiliar country—or even in our lifelong hometown—life surrounds us, though we may forget so. Such is the way of the busy, modern human. But next time stressful thoughts wail and screech, try to live with the life that goes unnoticed. Lay your eyes upon the nearest visiting bird. Tune your ears to the frequency of the cicadas. Wait for the frog to make his splash. All this noise, yet the animal world is quieter than that of the humans.

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

keen

キーン

意味：～したい、ワクワク、興味がある

この言葉は、相手に「何かをする興味がある？」と尋ねるときや、自分が何かにワクワクしている気持ちを表現したいときによく使われます。
また、誰かに好意を抱いていることをほのめかすときにも使えます。

例文を見てみましょう！



We're thinking of going hiking next weekend. You **keen**?

「来週末、ハイキングに行こうと思ってるんだ。**興味ある？**」



Absolutely. I'm **keen** to break in my new boots.

「ぜひ！新しいブーツを履き慣らしたくてワクワクしていたところなんだ」





You can tell she's **keen** about him. She smiles every time she says his name.

「彼女が彼に**気がある**のは丸分かりだよね。彼の名前を口にするたびにニコニコしているもの」



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.

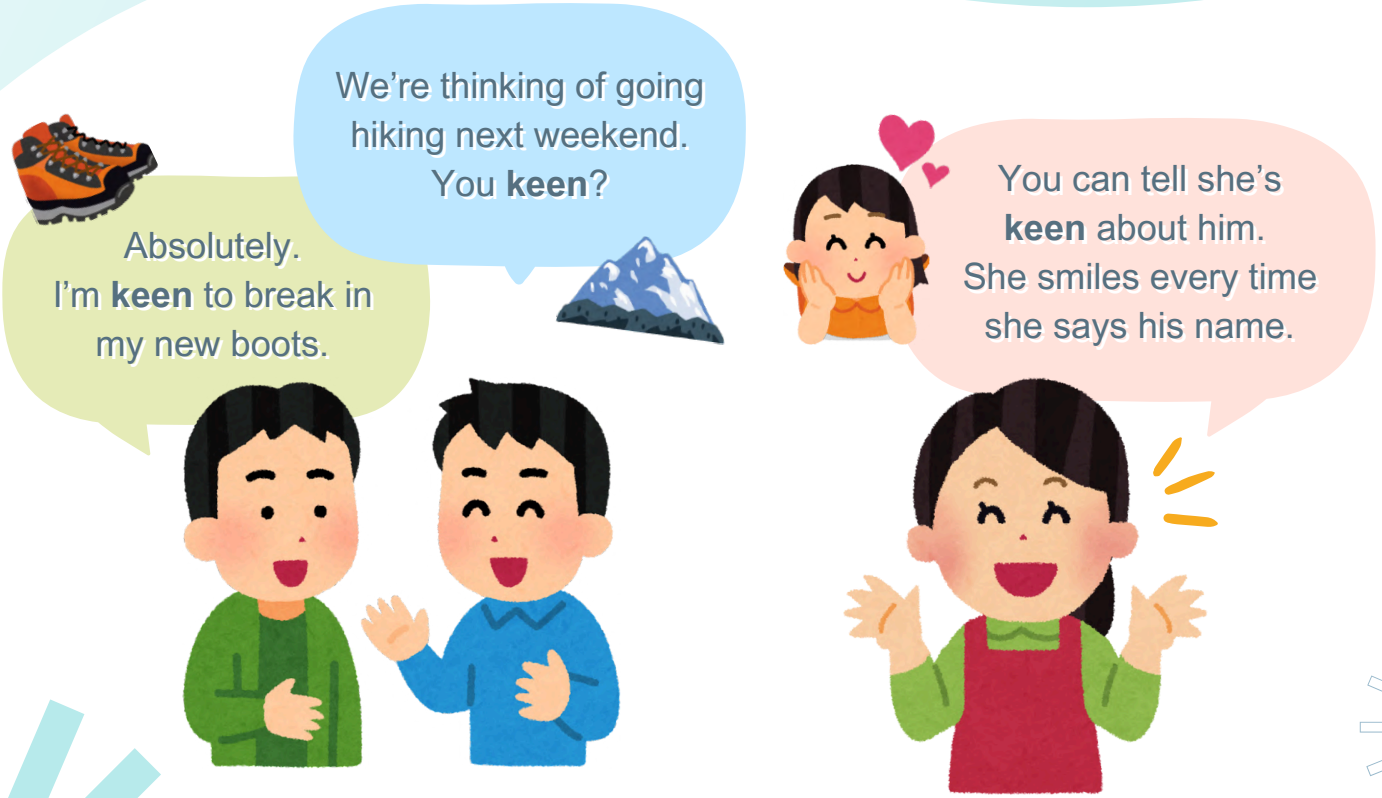
Today's Word

keen

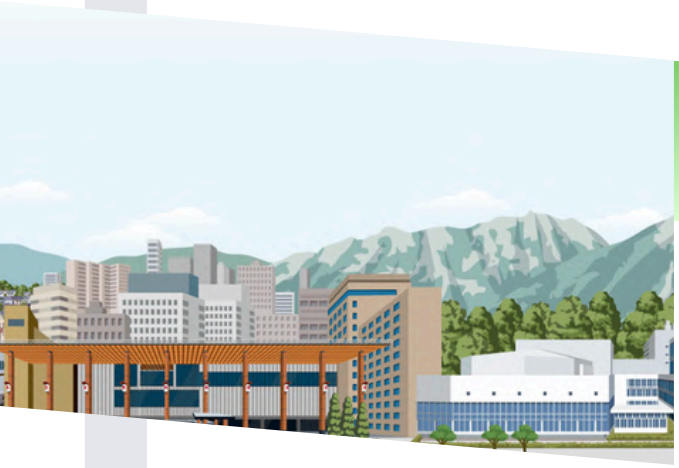
Meaning: want to do; excited; interested

This word is often used to ask if someone is interested in doing something or to express that you are excited for something.
It may also be used to allude to having an attraction towards someone.

Let's look at an example!



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!



インスタグラム
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

※個別（DM）のお問い合わせは受け付けできません。
※ Private DMing not available



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