

# レッツ豪！ くりすてきな世界 Kristyと交流しよう！



私です！



初めまして、クリスティ・フェドロと申します。イサカ・レイラの後任者です。よろしくお願いいたします。

オーストラリアのメルボルンの出身です。8月の上旬に長野市に引っ越しました。長野市で国際交流員として働くことを楽しみにしていますが、当然、心配もあります。新しい国に引っ越すと、生活になじむのは時間がかかります。

日本での生活はメルボルンと非常に異なっていることに気がつきました。

メルボルンをご存知でしょうか？メルボルンはオーストラリアのビクトリア州の州都で、オーストラリア大陸東方の真下にあります。人口は約530万人です。エコノミスト・インテリジェンス・ユニットによりますと、'Most Liveable City'という2025年の世界で最も住みやすい都市のランキングで、メルボルンは4位でした。皆様もぜひ行ってみたらどうでしょうか？♪

今メルボルンに旅行に行ったら驚くかもしれません。なぜなら、今は春なのです！オーストラリアは南半球に位置しているので、日本と季節は逆です。そのため、日本が寒くなると同時にオーストラリアはどんどん暑くなっていきます。なので、オーストラリアのクリスマスは冬の間ではなく、夏の間です。

オーストラリアの天候はいつも暑いと思われがちですが、必ずしもそうではありません。確かに、一年中暑い地域もありますが、メルボルンはそうとは言えません。オーストラリアの南に位置しているため、むしろ寒さを感じやすい場所です。雪は降りませんが、私が国を出発した7月には雨が降っていて完全に冬の天候でした。

## Point!

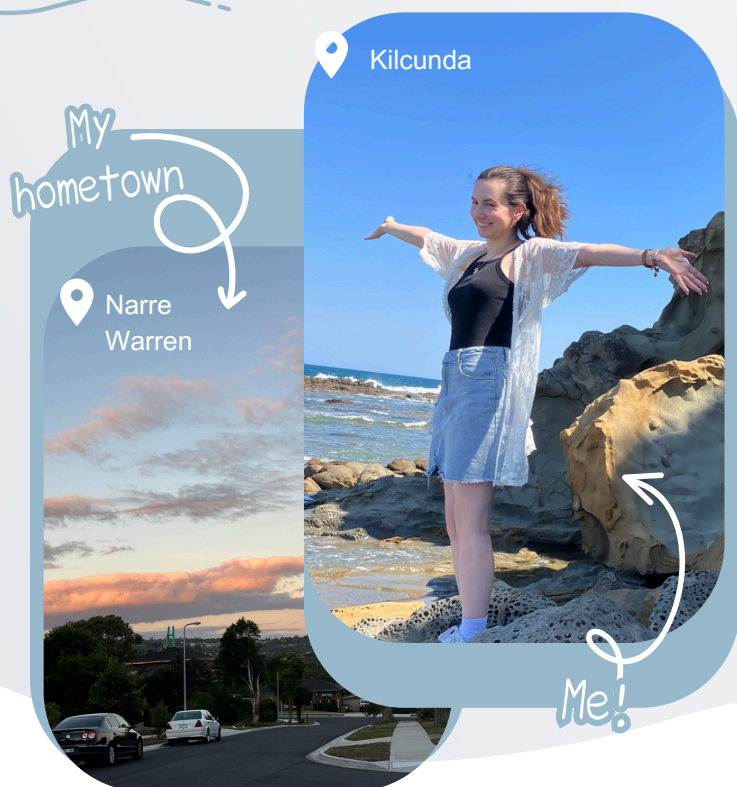
面白いことに、メルボルンは「一日四季」(four seasons in a day)として知られています。例えば、朝は晴れ、昼は風が強く、午後は雨が降り、夜は涼しくなる、これがメルボルンの特徴です。家を出かける前に適当な服装を選ぶのは時間がかかります。気温の変化に敏感な方は、結構困りますね。

日本に住むあたり、本物の四季を実感できることにワクワクしています。メルボルンはいつでも「一日四季」が感じられるので、日本でそれぞれの季節を味わうことができるのはいい経験になると思います。

# Let's GO!

## Kri-stunning World

### Exchange with Kristy!



I'm Kristy Fedoro, it's nice to meet you. I'm Layla Issaka's successor. I look forward to serving you!

I'm from Melbourne, Australia. In the beginning of August, I moved to Nagano City. There are many things I'm anticipating about working in Nagano City, but of course, I have some worries too. It can take time to adjust when moving to a new country.

Everyday life here in Japan is already extremely different to that of Melbourne's.



Do you know of Melbourne? This city is the capital of the state of Victoria and it's located at the very bottom of the east side of Australia. The population is around 5.3 million. According to the Economist Intelligence Unit, Melbourne ranks fourth in the 'World's Most Liveable City' ranking. Feel like taking a trip? 🎵

If you travel to Melbourne right now, you might be in for a shock—it's actually spring! Because Australia is located in the southern hemisphere, the seasons are inversed. Thus, as Japan will get colder, simultaneously, Australia will get hotter. Therefore, Christmas in Australia isn't during winter, it's during summer.

The general consensus about Australia's temperature is that it's always hot. However, that is not the case. While there are indeed places that are hot all year round, the same can't be said for Melbourne. Because it's at the bottom of the country, it's a place where you can feel the cold more easily. Although it doesn't snow, on the day I departed in July it was raining; a perfectly Melbourne winter day.

### Point!

Amusingly, Melbourne is known for having 'four seasons in a day.' For example, it'll be sunny in the morning, windy at midday, rain in the afternoon, then cold at night; a Melbourne specialty. Before leaving the house, it can take a while to pick the appropriate outfit. For those sensitive to temperature shifts, it can be pretty burdensome.

I am looking forward to experiencing the four seasons whilst living in Japan. Because you can experience 'four seasons in a day' in Melbourne, I think it will make for a good experience to be able to properly feel each season.

# 九月 2025年

## SEPTEMBER 2025

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

### HOLIDAYS & EVENTS

**13~14<sup>th</sup>:** Former Sanada Residence Garden Illumination Event  
**15<sup>th</sup>:** Respect for the Aged Day  
**20<sup>th</sup>:** Adult Soccer @ Parceiro, Nagano City  
**23<sup>rd</sup>:** Autumn Equinox

### 祝日・イベント

**13~14日:** 真田邸庭園ライトアップ「幻奏」  
**15日:** 敬老の日  
**20日:** 大人のサッカー「パルサカ」in長野市  
**23日:** 秋分の日

## 今回のテーマ 日焼け



最近、同僚と日焼けについて話をしました。日本に来てから外に出ると、アームカバーや日傘など数多くの日焼け対策を目にしました。日本では普通かもしれませんが、この光景はメルボルンでほとんど見られません。日本人にとって日焼け予防と紫外線対策は重要なもののようです。

### しかし、オーストラリア人は...?

WHOのUVインデックスによりますと、真夏のシドニーと東京の紫外線程度を表す数値は平均9～10となっており、ほぼ同じ高さです。しかし、オーストラリアは世界で最も皮膚がんの発生率が高い国の一つで、約3人に1人が皮膚がんであると言われています。なのに、なぜオーストラリア人は日本人のようにアームカバーや日傘などを使ってないのでしょうか？

オーストラリアはまったく紫外線対策をしていない国というわけではありません。オーストラリア人は**Slip, Slop, Slap**というスローガン掲げており、広く浸透しています。オーストラリアの非営利組織Cancer Councilは小学校などに紫外線予防のため取るべき行動をこのスローガンで宣伝しています。それぞれの用語はオノマトペで使われています。

**Slip** スリップ **Slop** スロップ **Slap** スラップ

シャツを着る 日焼け止めを塗る 帽子をかぶる

書くだけでも、小学生の思い出がよみがえります。別のスローガンもあります。No hat, no play → 子どもは帽子をかぶらないと外で遊べないという意味です。「スラップ」とは「決まり」という意味を持ちます。オーストラリアの小学の制服はブリムのある帽子も着用しなければなりません。学校に帽子を持ってき忘れたら、先生に日影にいなさいと叱られます。

紫外線対策はよく宣伝されているのに、なぜオーストラリア人は日本人ほど日焼けを気にしないのでしょうか？

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。

もしかしたら、オーストラリア人ののんきな性格が影響しているかもしれません。もし皮膚がんになったとしても「皮膚癌、まあいいか！ お医者さんに行くから大丈夫」という気持ちが浸透しているのではないかと思います。実は、私の母も皮膚がんになりましたが、そのときも少しこのような気持ちでいたと思います。しかし、皮膚がん発症率が約3人に1人の割合から分かるように、オーストラリアの皮膚クリニックは対策を徹底しています。母は治療するまで数か月かかりましたが、その間、痛みもなく仕事をしていました。定期的に皮膚科検診を受ければ、すぐに対処できます。

そして、もう一つの理由もあると思います。「日焼けした肌の方が好ましい」という広く普及した美の理想です。Sunkissed skin（太陽に触れた肌）は望ましいものです。

夏が来ると、女性は「日焼けしたーい！」とよく言います。これに応えるようにもう一つのスローガンが作り出されました。There's nothing healthy about a tan、と（日焼けをすることは、美の理想として望ましいですが、医学的には身体に悪いからです）

実は私自身も、肌にコンプレックスを持っています。ある時、日焼けをしたくて足に日焼け止めを塗らずに友人とビーチに行きました。翌日、足の皮膚が紫色に染まり全然歩けませんでした。もう二度と太陽の強さを軽視しないことにしました。

いずれにせよ、文化が違えば、紫外線への考え方や対策方法も異なります。面白いものですね。

皆様、紫外線に気をつけましょう。

### ニュアンス ポイント

「日焼け」を英語に翻訳すると二つの意味があります

- ① tan (肌が黒くなる)
- ② sunburn (痛くて赤い)

# NagaMERU Charm

## Today's Topic Sunburn



Lately, I've had some conversations with my colleagues on the topic of sunburn. I've also seen numerous techniques to prevent sunburn when I go outside, like arm covers and parasols. Using these items might come across as normal in Japan, but this sight is hardly seen in Melbourne. It seems to the Japanese, sunburn and UV prevention weighs heavily on the mind.

### But for Australians...?

According to the WHO UV index, Sydney and Tokyo reach average highs of 9~10 in UV rays in the middle of summer; so they share the same high level. However, Australia has one of the highest rates of skin cancer in the world: around 1 in 3 people are said to have it. All this to say, why don't Australians use things like arm covers and parasols like the Japanese do?

That's not to say Australia is a country without UV countermeasures. Australians are familiar with the slogan 'Slip, Slop, Slap' since birth. The Australian non-profit Cancer Council advertises via primary schools on how to prevent UV damage through this slogan. Each term is used as onomatopoeia.

Slip on  
a shirt

Slop on some  
sunscreen

Slap on  
a hat

Even just writing it brings back memories. There's also another slogan. 'No hat, no play' — if a child is not wearing their hat, they cannot play outside. 'Slap' extends to being a rule too. In Australia, you have to wear a wide brimmed hat with your primary school uniform. If you forget to bring your hat to school, a teacher will scold you and tell you to stay in the shade.

Even though UV countermeasures are often publicised, why don't Australians seem to care as much as the Japanese do?

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

Personally, I can't help but feel it's the Australian carefree attitude at fault. "Skin cancer, who cares! I'll go to a doc and she'll be right." This kind of attitude is quite pervasive. To tell the truth, this is how it was when my mum was at risk of skin cancer. Following the prior 1-in-3 ratio, Australian dermatology clinics are thorough with their treatment. It took a few months for my mum to be cured and during that time, she wasn't in pain and could still work. If you receive regular skin checkups, it can be handled quickly.

There is also another possible reason: the widespread beauty ideal that tanned skin is preferable.

Sunkissed skin is desirable. When summer comes,

women will often say 'I wanna tan~!' In response to this, another slogan was created: There's nothing healthy about a tan. Even though it's pretty on the outside, medically, it's not good for your body.

To be honest, it's so widespread that I've become self-conscious about my own skin. One time, I wanted to tan and went to a beach with a friend without putting sunscreen on my legs. The next day, the skin on my legs turned purple and I couldn't walk at all. I'll never underestimate the strength of the sun again.

At any rate, the fact that culture can have an influence on even UV prevention methods is fascinating.

Let's be careful of UV rays, everyone.

### Nuance point

When 「日焼け」 is translated to English, there are two meanings

- ① tan (skin gets darker)
- ② sunburn (hurts and is red)

# 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

**She'll be right**

意味：大丈夫、なんとかなるさ



最近、何回も口にしています。引っ越しの時は、何も上手くいけない感じでしたが、不安になってはいけません。大切なのは前向きな気持ちを持つことです。

She'll be rightとは、そういうポジティブな表現です

説明しましょう

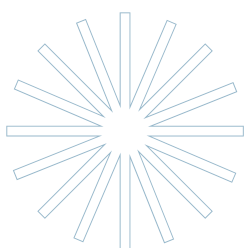
**She'll + be right**

she will の短縮形ですが、「彼女」という意味ではありません。特定の女性を指すのではなく、無事全般を表す抽象的な主語として使われます

be alrightの略語  
大丈夫・順調  
という意味

She'll はこのフレーズで何でも表せます。深く考えないでね！

# ロールプレイをしましょう！



いや、きっと大丈夫さ



What are we gonna do if the car won't start?

Nah, she'll be right



エンジンがかからない  
けべべべべ

# 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

### She'll be right

Meaning: It's okay, everything will work out



I've been using this word **a lot** lately. When moving homes, it feels like everything goes wrong. However, you musn't succumb to anxiety, you need to stay positive!

'She'll be right' is exactly that type of positive saying.

Let's examine

The shortened form of 'she will,' however, it doesn't mean 'she.'

Rather than a specific woman, it points to everything and anything in the abstract sense

In this phrase, 'she'll' can represent anything! Don't think too hard about it

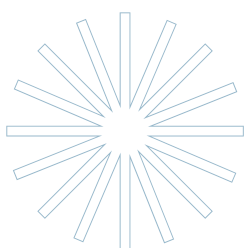
She'll + be right

The shortened form of 'be alright' to be okay; to go well

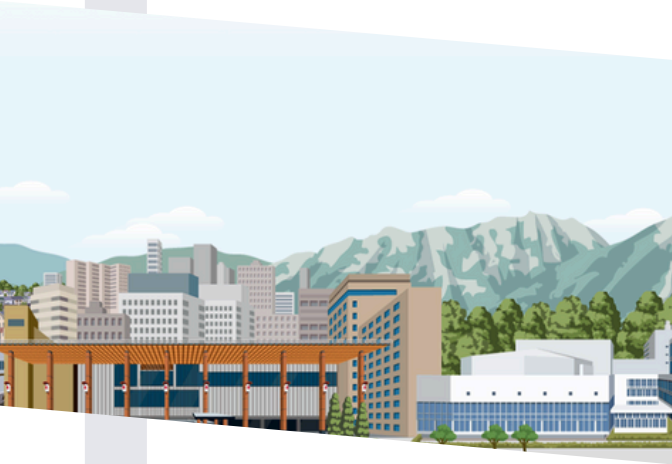
## Let's do a roleplay!

What are we gonna do if the car won't start?

Nah, she'll be right



# 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)



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

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

更新中！



Update in  
progress!

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

