

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: KAMIKOCHI
背景画像: 上高地ARTICLE PHOTO: THE NATIONAL
GALLERY IN LONDON
写真: ロンドンにある
ナショナルギャラリー

Happy belated New Year!

The start of the new year was a busy time for me. I went back to the UK for the first time since coming to Nagano in August 2022! It was really cold and rainy in England, but I was so glad that I could see my family and friends again after such a long time. I ate a traditional Christmas dinner and opened some Christmas presents, and for New Year's I went out dancing with my friends! I also made some New Year's Resolutions. More about New Year's traditions on page 3.

Unfortunately, I haven't had time to make a newsletter this year, so this month's edition will talk about events and celebrations in January, February and March!

2024 is a special year, because it is a leap year! That means that February has 29 days instead of 28. This only happens once every 4 years! In the UK, there is a special tradition held on Leap Day (February 29th). More about that tradition on page 5.

In March, we have Mother's Day! The date of Mother's Day in the UK is 3 weeks before Easter Sunday, so the date changes every year. This year, Easter Sunday is on March 31st, so Mother's Day is on March 10th.

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！

今年の年明けはすごく忙しかったです。2022年の8月、長野に来てから初めてイギリスに帰りました！相変わらずとても寒くて、毎日のように雨が降っていましたが、久しぶりに家族と友達に会えて、とても嬉しかったです。伝統的なクリスマスディナーを食べ、クリスマスプレゼントをもらい、大晦日に友達と一緒に踊りに行きました！新年の抱負もちゃんと作りました！イギリスの新年の伝統については、3ページをご覧ください。

残念ながら、今までニュースレターを作成する時間がありませんでしたのでこれは今年の初ニュースレターになります。1月、2月と3月のイベントや行事を紹介します！

2024年はとても特別です！なぜかという
と、うるう年だからです！今年の2月はいつもの28日ではなく、29日があります。うるう年は英語で「Leap Year」と言われて、4年に一度しかありません。イギリスには「Leap Day」（2月29日）に特別な伝統と迷信があります。その伝統は5ページにて紹介します。

イギリスは3月に母の日があります！イギリスでは、母の日がイースターの日の3週間前と決まっているので、毎年変わります。今年のイースターの日は3月31日なので、母の日は3月10日となります。

長野市はまだまだ寒いので、皆様、体を暖かくして、健康に気を付けてください！



PHOTO: THE CHRISTMAS TREE IN TRAFALGAR
SQUARE

画像：トラファルガー広場の
クリスマスツリー

NEW YEARS TRADITIONS

THE UK

In the UK, New Year's is more casual than Christmas. Unlike Japan, New Year's in the UK is a time most people spend with their friends, going to the bar or a night club, and dancing until the clock chimes midnight! Because New Year's is not a religious event, there are many different traditions that come from many different cultures. Here are some New Year's traditions events and superstitions around the UK:

イギリス

イギリスのお正月は、クリスマスより気軽なイベントです。日本と違って、イギリスのお正月は多くの人が友達と一緒にバーやクラブに行ったり、零時になるまで踊ったりします！イギリスのお正月は宗教的なイベントではないので、色々な文化に由来する色々な伝統が共存しています。以下にいくつかの伝統や行事、迷信を紹介します。



THE CHRISTMAS TREE IN MY HOUSE
私の実家のクリスマスツリー



THE DINING TABLE BEFORE CHRISTMAS
DINNER
クリスマスディナーの前の食卓

ENGLAND

In England, when the clock chimes midnight, it is tradition to give a kiss to the people around you. This comes from the belief that the people who you are with at the beginning of the year will determine your luck for the upcoming year. So to show thanks to the people around you, you give them a kiss (or a hug if you're too shy)! Just like Scotland, England also has the tradition of joining hands and singing 'Auld Lang Syne' at New Years.

イギリスには、お正月の零時になると、周りの人にキスをする伝統があります。なぜなら、お正月の時に一緒にいる人たちが新年の運を決めると信じられているからです。なので、周りの人が良い人であることに感謝するためにキス（キスが怖い人はハグでも良い）をします！スコットランドと同じように、イギリスにも手をつないで「オールドラングサイン」（蛍の光）を歌う伝統があります。

SCOTLAND

In Scotland, the New Year's festivities are known as 'Hogmanay'. There are many traditions and superstitions associated with this event, and lots of them come from the Viking times. One tradition is called "first footing". This is the belief that the first person to enter your house in the New Year should be a dark-haired male. This is said to bring good luck for the rest of the year! In England, the 1st of January is a national holiday, but people have to go back to work from the 2nd. However, in Scotland, the 2nd of January is also a national holiday, so you can celebrate for longer!

スコットランドでは、お正月は「ホグマネイ」と呼ばれています。多くの伝統や迷信があり、そのほとんどがバイキングの時代から来ています。その伝統の一つは、「ファーストフットイング」です。「ファーストフットイング」は、お正月の最初のお客さんは濃い色の髪の毛のある男性じゃないといけないという迷信です。そのような男性だと、運が良い一年間になると信じられています。イギリスでは、1月1日は休みですが、2日から仕事に戻らないといけません。しかし、スコットランドは2日も祝日ですのでもっと長くお正月を祝えます！



People sharing a New Year's Kiss •
お正月のキスをしている人々



People singing Auld Lang Syne •
蛍の光を歌う人々



PANCAKE DAY

A DAY FOR PANCAKES?

In the UK, Easter is a very important holiday. Many other important events are based around Easter, and we have national holidays and school holidays around Easter time.

One very popular event that is celebrated even by non-Christians is Pancake Day. Pancake Day is 47 days before Easter Sunday, and is the final day before the fasting period of Lent. In the past, when there were no refrigerators, food like eggs and milk was difficult to keep. Therefore, before people entered into the fasting period of Lent, they needed to use up food that would spoil easily. The most simple way to do this was to make pancakes. English pancakes are not like fluffy American or Japanese pancakes. They are more similar to French Crepes, but are usually slightly thicker. We usually eat them with lemon juice and sugar.

Pancake Day 2024 was on the 13th of February, but you can eat pancakes all year round! Why don't you try to make English-style pancakes?



English pancakes・イギリス風のパンケーキ

パンケーキのための日?

イギリスでは、イースター（復活祭）がとても大事な行事です。多くのイベントの日付がイースターの日から数えられていて、イースターの祝日や、学校の休みもあります。

キリスト教徒以外にもとても人気のあるイベントの一つはパンケーキの日です。パンケーキの日はイースターの47日前で、レント（四旬節）という断食期間の前の最後の日です。昔、冷蔵庫などがなかった時代に、牛乳や卵などは保存が困難でした。なので、断食期間に入る前に、牛乳などの腐りやすいものを食べ切らないといけません。一番簡単に使い切れるレシピがパンケーキでした。イギリスのパンケーキはアメリカや日本のふわふわパンケーキとは違います。フランスのクレープに近いですが、クレープより少し厚いです。レモン汁と砂糖をかけて食べるのが定番です。

2024年のパンケーキの日は2月13日でしたが、パンケーキは一年中食べられますので、今度はイギリス風のパンケーキを作ってみませんか？

RECIPE

Ingredients (for 4 people)

1. Plain flour	150g
2. Eggs (M)	2
3. Milk	300ml
4. Melted butter	1 tbsp
5. Lemon, sugar	To taste
6. Vegetable oil (to fry)	

Method

- Whisk eggs and milk together.
- Sieve the flour into a separate bowl.
- Slowly add the egg mixture into the flour, while whisking. Afterwards mix in the melted butter.
- *If you pour the batter into a jug it will be easier to pour it out when frying.
- Heat the frying pan over a medium-low heat and add oil (mop up any excess oil using kitchen paper if necessary)
- Once hot, add a thin layer of batter, and tilt the pan so the batter covers the bottom.
- When the batter is almost cooked through, flip the pancake to cook the other side. It is ready when both sides are golden brown.
- Top with lemon juice and sugar while it is still hot.

パンケーキのレシピ

材料（4人分）

1. 薄力粉	150g	4. 溶かしバター	大さじ1
2. 卵 (M)	2個	5. レモン、粉砂糖	仕上げに適量
3. 牛乳	300cc	6. サラダ油（焼き用）	適量

作り方

- 割りほぐした卵に牛乳を加えてよく混ぜ合わせる。
- 別のボウルに薄力粉をふるい入れる。
- 1の牛乳液を少しづつ2に加えてその都度泡だて器でよく混ぜる。最後に溶かしバターを入れて混ぜる。かなり緩い生地です。
- *出来た生地を注ぎ口のついた計量カップに入れて垂らして焼くと楽です。
- フライパンを弱めの中火にかけてサラダ油を熱する（余分な油はペーパーでふき取る）。
- 十分熱になったら生地を入れてフライパンを傾けて回しながら薄く伸ばして焼く。
- 周りから火が通ってほぼ全体が固まったら、そっと裏返して両面を焼く。焼き色が付くくらいが目安。
- 必要に応じて油を足して焼いて下さい。温かいうちに粉砂糖をふってからレモンを絞って頂きます。

LEAP DAY TRADITION

ONCE EVERY 4 YEARS

“Leap Day” is February 29th, the extra day that occurs during a Leap Year, which is once every 4 years.

Because February 29th occurs so rarely, many people believe that it is a special day, and there are many superstitions.

In England in the past, the 29th of February was not recognised as a real day by law.

Therefore, even though women proposing to men was illegal, on February 29th it was possible! That started a tradition called Bachelor’s Day.

On Bachelor’s Day, women who were tired of waiting for a man to propose to them, would take the initiative and propose themselves. It is seen as bad luck to reject a woman’s proposal on February 29th!

In Ireland, the tradition is said to come from a legend involving St. Bridget and St. Patrick. Bridget is said to have gone to Patrick to complain that men were too slow to propose, and asked that Patrick allow women to be the ones to propose. Therefore, Patrick allowed women to propose once every 4 years.

Not just with proposals, some people believe that you will have success in whatever you do on February 29th.

Since success is guaranteed, what will you try to do on Leap Day?



A drawing about Leap Day •
リープデーについてのイラスト



4年に1回

「リープデー」は4年に1回だけ起こるうるう年にしかない2月29日です。

2月29日はすごく珍しい一日なので多くの人がこの日が特別な日だと思っていて、たくさんの迷信もあります。

昔のイギリスでは、2月29日は法律的に本当の日として認められなかったです。

そしてその時代に女性が男性にプロポーズすることは違法でした。しかし、2月29日は法律的に認められなかった日だったのでその日だけにプロポーズできました！それで「バachelorデー」（独身男性の日）が始まりました。

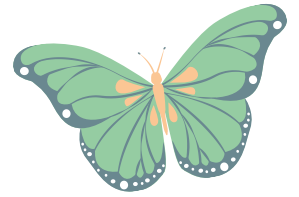
バachelorデーに、自分の彼氏や好きな人のプロポーズを待つのを飽きた女性たちが積極的に自分からプロポーズしました。2月29日に女性のプロポーズを断わるのは不運をもたらすと信じられました！

アイルランドでは、この伝統は聖パトリックと聖ブリジットの伝説から来ています。ブリジットはパトリックに男性がプロポーズするのが遅すぎるという文句を言いました。女性にもプロポーズさせてくださいと頼みました。その結果、聖パトリックが女性に4年に1回プロポーズさせたという伝説です。

プロポーズだけではなく、2月29日に何をしても成功すると信じられています。

成功に決まっているので、皆様はリープデーに何かチャレンジしてみませんか？

MARCH 2024



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	30
31 						

Events & Holidays

- 1/3 St. David's Day
- 8/3 International Women's Day
- 10/3 Mother's Day (UK)
- 17/3 St Patrick's Day
- 20/3 Spring Equinox
- 31/3 Easter Sunday

イベント・祝日

- 3月1日 聖デイヴィッドの日
- 3月8日 国際女性の日
- 3月10日 母の日（英国）
- 3月17日 聖パトリックの日
- 3月20日 春分の日
- 3月31日 復活祭

ENGLISH POINT

No spring chicken

MEANING

Not young any more. Used by or about a person who is older.

意味

(もう) 若くない。年を取ったせいで前より元気がないときに使う。



E.G.

- My dad is no spring chicken, but he still goes hiking every week!
- I used to be able to drink 7 pints of beer easily, but I'm no spring chicken anymore.
- うちのお父さんはもう若くないですが、毎週ハイキングに行っていますよ!
- 前は余裕でビールを7杯まで飲めたが、もう若くないからさ...



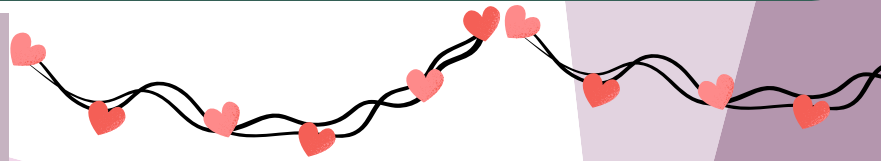
SONG OF THE MONTH

今月の歌

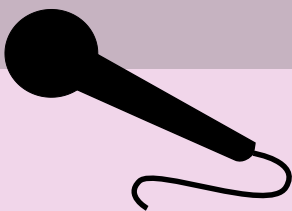
L - O - V - E - Nat King Cole

L - O - V - E - ナットキングコール

This is the second time Nat King Cole has been song of the month. He was an American singer, actor, and pianist, born in 1919. He recorded over 100 hugely popular songs. Last time I wrote about “The Christmas Song” which is a very famous tune for the festive season, but this time I will talk about L-O-V-E, which is probably his most famous song. This song has been covered many times by many different people, and was even famous in Japan! Because he became so famous here, he actually recorded and released L-O-V-E in Japanese in 1964.



ナットキングコールが「今月の歌」になったのが2回目です。ナットキングコールは1919年に生まれたアメリカの歌手、ピアニストであり俳優でした。非常に人気がある100曲以上を収録しました。前回は「クリスマス・ソング」を紹介しました。「クリスマス・ソング」はクリスマスを感じる歌であり、冬に聴く人が多いです。今回は「L-O-V-E」を紹介します。この曲は他の有名なアーティストにカバーされ、日本でもとても人気でした！日本での人気度は非常に高かったので、1964年にナットキングコールはこの歌を日本語でも収録しました！





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

