



滝川から世界へ

CIR's Newsletter

7月
Jul.

Issue 03.

2026

担当：ノミン

CIR Report: What's up, Takikawa? CIRの「先月なにしてた?」

こんにちは、サインバイノ、
国際交流員のノミンです。

6月14日に、私たちCIRが毎年主催している「インターナショナルファンデー」が開催されました。今年は市内外から50名を超える方々が集まり、「Walk & Picnic」というテーマのもと、丸加高原を舞台に散策や海外の遊び、ピクニックを通して健康的に楽しく国際交流を深めました。

散策では、國學院大學北海道短期大学部の田中先生から、ウルシなどの毒がある植物やウドなどの食用になる植物の見分け方を教えていただきました。その後のミニ運動会でさらに緊張もほぐれ、ピクニックでは、様々な国籍の皆さんが笑顔で積極的に交流を深めていました。

地域の国際交流がさらに深まったと感じ、大変嬉しく思います。



5月22日には、滝川市の認知症支援事業「コミュニティ農園 - 畑楽」で、認知症のご本人や認知症サポーター「チーム・オレンジ」、看護学生と一緒に、種まきや苗植えをしました。ニンジン、ピーマン、カボチャ、トマトなどの色々な野菜を植えて育て、収穫するこの共同作業は、多世代間の交流を深め、健康づくりや気分転換を図る素晴らしい取り組みです。



6月19日、滝川市立滝川第一小学校で国際理解講座を行いました。私が担当するクラスのテーマはもちろん「モンゴル」。文化やお祭り、遊牧民の暮らし、そして伝統的な遊びについて紹介しました。

初めてモンゴルの話を聞く子どもたちも多く、民族衣装の体験や「ゲル（遊牧民の家）」の模型、伝統楽器「馬頭琴」に触れて、驚きや関心を持ってくれました。

子どもたちは楽しそうに話を聞いてくれて、たくさんさんの質問をしてくれました。「もっとモンゴルのことを知りたい!」「とても楽しかった!」という感想をたくさんもらい、私にとっても嬉しい時間になりました。

7月1日に行われる2回目の講座では、伝統的な遊び「シャガイ（羊のくるぶしの骨）」を使ったゲームを体験する予定です。



Native Vibes: Slang of the Month

今月のナマ英語フレーズ

フレーズ: **brainrot**

意味: ~脳の疲れ、思考力・集中力の低下

解説: TikTokなどの短い動画や、ネットの中毒性のあるコンテンツを見すぎることで、集中力や思考力が落ちることを表す、最近のトレンドワードです。

例文: **This video is just brainrot content.** (このビデオはただのくだらないコンテンツだ)

フレーズ: **flex**

意味: 自慢する、見せびらかす

解説: 周りの人にブランド品やお金をこれ見よがしに見せつけたり、SNSで自慢の投稿をしたりする行動に使われます。少し嫌味でネガティブなニュアンスを含みます。

例文: **He was flexing his new designer watch.** (彼は新しい高級腕時計を見せびらかしていた)

担当：アシュリー

CIRのふるさと面白話

モンゴル最大の祭り「ナードム」

7月11日と12日に、モンゴル最大の祭典「ナードム」が各地で開催されます。ナードムとはモンゴル語で「遊び」や「祭り」という意味です。

例年この時期には、一番多くの観光客がモンゴルを訪れます。ナードムではモンゴル相撲や弓技、競馬の三大伝統競技が行われます。

遊牧民族は、古くからナードムを開催していたようです。中国の古代史料には、匈奴（きょうど）が夏になると競馬や相撲、弓技などをしていたと記されています。1206年にチンギス・ハーンが即位し、モンゴル帝国の建国記念としてナードムを定期的に開催し、国民的な祭りとして祝うようになりました。

現代のナードムは、1921年にモンゴルが独立したときの革命を記念して、毎年7月11日に開催されるようになりました。また、ウランバートル市で開催される「国家ナードム祭」以外にも、7月～8月にかけてモンゴルの各地でたくさんの小さなナードムが開催されます。

日本の国技が相撲であるように、モンゴルの国技もモンゴル相撲です。モンゴル相撲は32人から512人によるトーナメント方式で、選手が組んで戦います。土俵はなく、頭、ひじ、ひざ、背中の中のいずれかが先に地面についた方の負けとなります。

競馬は7歳から13歳までの少年少女が騎手を務め、10kmから20kmの距離を走ります。弓技は120mから170mの距離で矢を放ちます。

モンゴルへ観光に行くなら、街中がお祭りムードで一番盛り上がるこの時期が最もおすすめです。



世界のことわざ・風習くらし

世界には人々の生きる知恵が凝縮された「ことわざ」が数多く存在します。今回は、自然とともに生き、馬などの家畜や絆を重んじるモンゴルの遊牧民族のことわざを紹介します。

1. 人の能力に応じて、集落の規則に応じて

Хүний хэрээр, хүрээний тангаар.

（自分の器をわきまえ、その場の規律に従って行動すべきだという教え）

2. 和睦は心から、学問は努力から、探し物は噂から

Эвийг сэтгэлээр, эрдмийг хичээлээр, эрлийг сургаар.

（平和や互いの親しみは思いやりから、知識は努力から、探し物は情報から得られる）

3. 駿馬を逃がしても取り返せるが、口を逃がしたら取り返せない

Агт алдвал барьж болно, ам алдвал барьж болохгүй.

（一度口から滑らせてしまった言葉は二度と取り消せないという、発言への強い戒め）

4. 速い馬には鞭がいらず、鋭い人には指図がいらぬ

Хурдан моринд ташуур хэрэггүй, хурц хүнд үг хэрэггүй.

（優秀な人は指示されずとも自ら考えて行動するという、自主性の美德）

Ask CIR: Your Questions Answered!

教えて、国際交流員さん！

モンゴルでは、どんな遊びがあるんですか？

モンゴルで最もポピュラーな伝統的ゲームは「シャガイ」です。

「シャガイ」とはモンゴル語で「家畜（主に羊やヤギ）のくるぶしの骨」のことです。この骨には4つの面があり、遊牧民族には欠かせない4種類の動物（馬・ラクダ・羊・ヤギ）に見立てられています。日本のおはじきにそっくりなゲームなど、いろいろな遊び方があります。

最もラッキーな面
(羊・ラクダ・馬・ヤギが揃う)



Connect with Us! Contact & Social Media

国際交流関連SNS、ホームページ



takikawaCIRs
滝川市
国際交流員の
Facebook



takikawa_cirs
滝川市
国際交流員の
Instagram



ホームページ
滝川市の
ホームページ
国際交流関連情報

国際交流員（CIR）への
質問はこちらから



国際交流 国際理解教育
国際観光 多文化
国際協力 相互理解友好を図る

