



# 国際交流員ニコルのアメリカ通信

アメリカ出身のニコルが母国の文化を紹介します!

国際交流員 ニコル・ナビティー  
(アメリカ・アイオワ州出身)



## 《2026年1月号》 誕生日の祝い

皆さん、こんにちは!

今月は、アメリカでの誕生日祝いについて話したいと思います。

アメリカでは、最も盛大に祝われる誕生日は以下の年齢で行われます: 1歳、16歳、18歳、21歳、30歳、そしてその後は10年ごとです。これらの中には日本と似ているものもありますが、いくつかはアメリカの文化に根ざしています。1歳は初めての誕生日で、親はたくさんの写真を撮り、子どもの最初の誕生日を祝います。16歳は「スウィート16」として知られます。この年齢で子どもが運転免許を取得したり、自分の車を手に入れたりすることが多いです。18歳は法的な成人を意味する年齢です。21歳はアメリカでアルコールを飲むことができる年齢です。30歳は20代を終える年齢です。以降は10年ごとに人生の重要な10年の終わりを象徴するものとして祝われます。

多くの人々は、これらの大事な誕生日は家族や友達と盛大に祝います。誕生日パーティーは大事な年齢だけでなく、その他の年齢でも一般的で、その内容は年齢によって大きく異なることがあります。

例えば、小学生の誕生日パーティーは、家や会場で2時間程度のイベントになることがあります。しかし、中学校や高校に入ると、誕生日パーティーはお泊まり会に変わることもあります。その後、大学に入ると、友達と一緒に夜に街に外出して楽しんだり、誰かの家でパーティーを開いたりして祝うことが多くなります。そして年齢を重ねるにつれて、誕生日は家族や親しい友達と一緒に祝うことが一般的になります。

どの誕生日パーティーにも共通してあるものは、ケーキやカップケーキにキャンドル、プレゼント、そして「ハッピーバースデー」の歌です。誕生日の人は、ケーキのキャンドルを吹き消しながら願い事をします。また、パーティーにはテーマが設定されていたり、たくさんの楽しいアクティビティが計画されていることもあります。

私が子どもの頃、家族は誕生日の人がその日の晩ご飯に食べたい料理を選び、店で映画を1本買ってみんなで一緒に観るという形で祝っていました。そして、夜はケーキを食べて「ハッピーバースデー」の歌を歌って終わりです。どんな方法で祝おうとも、あなたの誕生日が愛する人々に囲まれて喜びで満ちたものになりますように。

また次回、  
ニコル



▲誕生日ケーキのキャンドルを吹き消す



▲ディズニーテーマの誕生日パーティー



▲スウィート16の誕生日パーティー

# 《January 2026 Edition》

## Birthday Celebrations

Hello everyone!

This month I wanted to talk about birthday celebrations in the US.

In the US, the birthdays with the largest celebrations happen at the following ages: 1, 16, 18, 21, 30, and every 10 years after. While some of these are similar to Japan, some are rooted in American culture. 1 is the first birthday, so parents will take lots of photos and celebrate the first birthday of their child. 16 is often referred to as sweet sixteen. This is when most teenagers will get their driving license and maybe even their own car. 18 is the age that represents legal adulthood. 21 is the legal drinking age in the US. 30 represents the end of your 20s. Then each decade after that represents the end of an important 10 years of your life.

Many people will hold big celebrations with family or friends on each of these milestone birthdays. Birthday parties are also common for non-milestone ages and can look very different depending on the age.

For example, a birthday party for an elementary school student could be a 2 hour event at a house or a venue in town. However, after reaching middle or high school, some children will have birthday party sleepovers instead. Then in college, people may celebrate by going out with friends to have a night on the town or having a party at someone's house. Then as people continue to age, birthdays tend to be celebrated more with family and close friends.

Some common things that every birthday party typically has is a cake or cupcakes with candles, presents, and the happy birthday song. The birthday person will make a wish as they blow out the candles on the cake. There also may be a theme for the party and many planned fun activities.

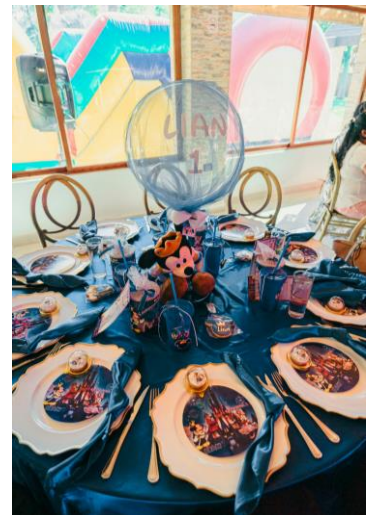
When I was younger, my family would celebrate by having the birthday person choose what food they wanted to eat for dinner on that day, and choose one movie to buy at the store that we would all watch together. Then, we would finish the night by eating cake and singing the happy birthday song. However you celebrate, I hope that your birthday is filled with joy surrounded by those you love.

Until next time,

Nicole



▲ Blowing Out Candles on a Birthday Cake



▲ Disney Themed Birthday Party



▲ Sweet Sixteen Birthday Party