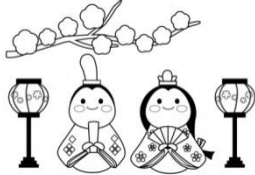




你好 冈谷

(公財) 冈谷文化振兴事业团国际交流中心
〒394-0029 冈谷市幸町 8-1 旧消防庁舎内
TEL: (0266) 24-3226 FAX: (0266) 24-3229
E-mail: oiea@oiea.jp URL: www.oiea.jp
2018年 冬刊 (中国語)

~此刊物是财团法人冈谷市文化振兴事业团国际交流中心向在住的外国籍市民介绍日本文化和各种便利的生活信息的刊物，每季度一次、1年4回发行。如有疑问请致电右上地址咨询。~



女儿节



女儿节吃的食物

在女儿节当天看着人偶吃一些代表吉祥如意的食物来祈求和祝福女儿能健康和幸福的成长。女儿节当天吃的食物也都含有着特别的意义。

什锦寿司饭 · · 节日食品

虾→长寿、莲藕→有一个好的前景

蛤蜊汤 · · · 贝类中只有蛤蜊的两枚贝壳是相对相依的。女儿节喝一碗蛤蜊汤，期盼女孩可以找到能相随一生的伴侣。

菱形年糕 · · · 绿色代表「健康长寿」、白色代表「纯洁」、粉色代表可以「驱邪」的意思、菱形代表心脏包含着父母对女儿表达的所有感受。

米花 · · · 和菱形年糕一样代表着祝福女儿可以健康快乐的成长。



关于日本的「女儿节」有很多的来由，其中被广泛流传的是女儿节源自于中国，在融合了日本本土文化之后才形成了节日。据中国民间传说在季节转换的时候可能会发生灾难，所以在古代季节变化的时候人们会在水边洗浴，清洁身心来表示净身驱魔，除去疾病和灾难，这个日子也被称作「上巳节」。这个节日在日本的平安时代开始流传，很早以前是用纸做成人型抚摩身体后将人型投入河里来表示人型会带走疾病和灾祸。女儿节是为了祈求女儿能够健康成长而举行的一个庆典，到了江户时代幕府将每年的3月3日定为女儿节。3月也是桃花开放的季节所以也被成为「桃花节」。

女儿节人偶

在日本当女孩出生的时候很多家庭都会准备人偶娃娃。很早以前大多数家庭都会用「15人全套7段的人偶」来摆放到家里为女儿祈福，现在大多数人会适当的减少装饰层数，有的家庭只会购买一层的装饰人偶。

女儿节人偶的名字 (7段)

最上段：天皇与皇后

第二段：三名宫女 · · · 皇宫女官

第三段：五人乐队 · · · 太鼓 · 大鼓 · 小鼓 · 笛子 · 演唱者

第四段：随从 · · · 皇宫护卫左右大臣

第五段：仆人 · · · 扫除打杂的三个人

第六段：工具, 家具 (衣柜 · 剪刀盒 · 长衣柜 · 化妆台 · 针线箱 · 服装袋 · 火盆 · 茶具)

第七段：御轿 · 重箱 · 御车

冬季运动！

与家人一起享受滑雪场的快乐



● 車山高原 S K Y PARK 滑雪场

地址：391-0301 长野县茅野市北山 3413（汽车从冈谷车站出发大约 55 分钟、从茅野车站座巴士大约需要 60 分钟）

滑道：初学者滑道 1 条、初级滑道 1 条、中级滑道 3 条、上级滑道 3 条

リフト(入场费)：一日券：大人 4200 日元、高龄者 3800 日元、中学生 3800 日元、小学生 2600 日元

滑雪用具租借：可 **滑雪指导：**有

特别：团体入场卷小学生 2100 日元/1 名、大人・高龄者・中学生 3100 日元/1 名

★ 白桦湖ロイヤルヒル滑雪场

地址：〒391-0301 长野县茅野市北山 3419（汽车从冈谷车站出发大约 55 分钟、从茅野车站座巴士大约 45 分钟）

滑道：初学者滑道 4 条、中级滑道 4 条、上级滑道 2 条、スキーパーク(游乐场)4 条（初学者 1 条）

入场费：一日券（土・日・祝日）：大人 4800 日元、中学生・高龄者：3800 日元、儿童 2200 日元

滑雪用具租借：可 **滑雪指导：**有

特别：有住宿和入场综合券，滑雪、温泉、餐厅，在这里可以尽情享受快乐的休闲时光！

♥ 富士見パノラマ滑雪场

地址：〒399-0211 长野县諏訪郡富士見町富士見 6666-703（汽车从冈谷车站出发大约 40 分钟）

滑道：初级滑道 2 条、中级滑道 5 条、上级滑道 1 条

入场费：大人：4700 日元、儿童：2000 日元、高龄者：4200 日元

滑雪用具租借：可 **滑雪指导：**有

特别：キッズパーク(游乐场)、雪橇、滑雪圈等可以尽情的玩耍！

◆ エコーバレー滑雪场

地址：〒386-0601 长野县小县郡长和町姬木平（汽车从冈谷车站出发大约 53 分钟）

滑道：初级滑道 4 条、中级 5 条、上级 4 条

入场费：大人：3600 日元、小学生一下：2000 日元、高龄者：3200 日元、
レジェンド（70 岁以上）2800 日元

滑雪用具租借：可 **滑雪指导：**有

特别：每月的第三个星期日特定为儿童滑雪日，小学生以下的儿童入场免费！

諏訪地区以外の滑雪场...



● HAKUBA VALLEY 鹿岛槍滑雪场

地址: 〒398-0001 長野県大町市平 20490-4 (汽车从冈谷车站出发大约 1 小时 10 分钟)

滑道: 初级滑道 6 条、中级 7 条、上级 2 条

入场费: 大人: 3800 日元、中学生以下: 2000 日元、高龄者、高中生、大学生: 3500 日元

滑雪用具租借: 可 **滑雪指导:** 有

特别: 有从冈谷市到白马最近的度假村!

♥ 白马コルチナ滑雪场

地址: 〒399-9422 長野県北安云郡小谷村千国乙 12860-1 (汽车从冈谷车站出发大约 2 个小时)

滑道: 初级滑道 5 条、初级・中级 4 条、中级 3 条、上级 3 条、超上级 3 条

入场费: 大人: 3800 日元、中学生以下: 2000 日元、高龄者、高中生、大学生: 3500 日元

滑雪用具租借: 可 **滑雪指导:** 有

特别: 宽敞明亮的宾馆和自助餐让你享受美好时光!

◆ 野沢温泉滑雪场

地址: 長野県下高井郡野沢温泉村大字豊郷 7653 番地 (汽车从冈谷车站出发大约 2 个小时)

滑道: 初级滑道 6 条、中级 9 条、上级 12 条

入场费: 大人: 4800 日元、儿童: 2200 日元、高龄者: 3700 日元

滑雪用具租借: 可 **滑雪指导:** 有

特别: 野沢温泉村有 14 个免费温泉, 滑雪后还可享受免费温泉!

霧ヶ峰滑雪场

霧ヶ峰滑雪场是一个可以带上家人一起去的滑雪胜地。

从諏訪市街出发开车需要 30 分钟左右。这里有专门为初滑者设定的安全滑道，在这里父母和孩子可以安心的滑雪一家人愉快的享受亲子时光。

今年全新的「スノーキッズ霧ヶ峰」已经向大家开放了。有雪上赛车 6 台，还增添了 5 台游乐用具，从人行步道上设置了雪橇滑道，还设置了空气滑板专用滑道，还有越野滑雪专用滑道。

霧ヶ峰滑雪场是一个非常值得推荐的滑雪胜地，在这里您和家人完全可以尽情的度过一天或半天的快乐时光。



リフト(入场料金)		
1日券	大人	2,570円
	儿童・高齢者	1,540円
4小时券	大人	1,850円
	儿童・高齢者	1,020円
12回券	共通	2,000円
1回券	共通	200円
らくちんくん(人行步道)	共通	510円
遊具入场料		
キッツパーク遊具	共通	490円
らくちんくん遊具	共通	1,000円
※儿童:小中学生 / 高齢者: 55岁以上		
※未就学儿童免费		