

# 第12回 Multicultural Festival



平成 30 年、兵庫県は成立 150 周年を迎えます。この節目にあたり、ふるさと兵庫を再認識し、新たな兵庫づくりを考える機会とするため、当該事業を実施します。

## たぶんかこうりゅうふえすていばる 多文化交流フェスティバル TA BUN KA KOU RYU FESTIVAL

### ステージプログラム

時間	演目	出演者
1 10:45-11:00	中国獅子舞	神戸華僑総会 舞獅隊 幼獅班
2 11:00-11:15	開会あいさつ	石会長、宮本区長
3 11:15-11:30	中国獅子舞	神戸華僑総会 舞獅隊
4 11:30-11:45	吹奏楽	船中楽 藤野 サ フリーザント ジャズ オーケストラ
5 11:45-12:00	チャングと鈴の舞 (朝鮮舞踊)	神戸朝鮮初中級学校
6 12:00-12:15	ソルチャンブ (韓国打楽器)	スタジオ・長田敦坊 (キョパン)
7 12:15-12:30	オリエンタルダンス	Amara Ashiya Belly Dance Studio
12:30-13:00	MC: 出店紹介	
8 13:00-13:15	バンド演奏	ネイチャーズスマイル
9 13:15-13:30	韓国歌謡	リアンデュオ
10 13:30-13:45	インド舞踊	パラタ・アート・カンパニー
11 13:45-14:00	民族衣装ファッションショー	一般参加者
12 14:00-14:15	Smile POP Circus (ミュージカルショー)	劇団「夢」サーカス
14:15-14:30	MC: 出店紹介	
13 14:30-14:45	中国舞踊	神戸中華同学校 民族舞踊部
14 14:45-15:00	中国民族楽器演奏	神戸華僑総会 民族楽器団 華藝 (フアーレイ)
15 15:00-15:15	RAP	MC NAM (エムシー・ナム)
16 15:15-15:30	ペルダンス	Este es mi Perú (エステ エス ミ ペルー)
17 15:30-15:45	サンパショー	RAO DE SOL (ハイオ ソル)
16:00	閉会	



2018年10月28日(SUN) 10:45~16:00  
会場：東遊園地

おいしい! たのしい! がたくさん! 屋台ブース/物販コーナー/体験コーナー

- 飲食 10 7-2** トルコ・インド・中国・台湾・韓国・フィリピンのお料理
- 物販 8 7-2** フィリピン・ネパール・ベトナム・マダガスカル・シリア・インドの雑貨やお菓子、神戸学院大学×フルボン(株) (兵庫県政150周年商品 神戸しっとりチーズケーキ)
- その他 5 7-2** キッズコーナー (スーパーボールすくい、玩具・お菓子釣り・ネイル)、ストラックアウト、アジアの遊び体験、ママのためのワークショップ、赤い羽共同募金

主催 多文化まちづくりの会 公益信託神戸まちづくり六甲アイランド基金助成事業  
後援 神戸市 (公財) 神戸国際協力交流センター JICA関西

### 協賛

NPO法人 兵庫日韓未来センター 近畿産業信用組合 (株) 神東社 (有) 金本設備工業  
在日本大韓国民団兵庫県本部 団長 李圭燮 (株) 井上商事 ワークメイト (株) 遊空間工房  
石法務司法書士事務所 (株) Asian Films (株) ウエシマコーヒーフーズ ※順不同



# 多文化共生ニュース

だいごう  
第12号

たぶんかきょうせい

## 多文化まちづくりの会とは...

神戸市中央区は、国際色豊かな神戸市の中でも“10人に1人が外国籍”という特色のある地域です。2016年に新たに発足した「多文化まちづくりの会」は、神戸市中央区の外国人コミュニティのメンバーやまちづくりに関心のある人々があつまって、活動しています。イベントや情報紙の発行を通じて、外国との交流を深めながら、国籍や文化の違いを知り、理解し合う地域社会をめざして活動しています。

## Activities 活動

「多文化まちづくりの会」の代表的な活動を紹介します!

### たぶんかこうりゅう 多文化交流フェスティバル

2006年から始まった屋外型イベント!歌やダンス、各国のお料理やお遊びを満喫できます。2016年からは芝生化された東遊園地で開催しています!

### たぶんかきょうせいでまえこうざ 多文化共生出前講座

多文化共生社会について考え学ぶ講座をコーディネート!神戸の地域コミュニティの方を対象にしたお料理教室や、小中学生を対象とした講座などを企画しました。

### たぶんかこうりゅう 多文化交流カフェ

地域の外国人と各国の文化や習慣について楽しく語り合うカフェイベント! 各国自慢のお菓子も楽しめます!



## Members 参加団体

一緒に活動している外国人コミュニティを紹介します!

- 神戸華僑総会**  
中国語講座の開設、民族音楽や舞踊などを通して日中友好交流活動を行っています。また兵庫県内の華僑のための証明書発行や生活相談なども行っています。
- 在日本大韓国民団 兵庫県神戸支部**  
韓国政府が公認した唯一の在日韓国人の生活団体として、権益擁護や民生安定をサポートする一方、日韓の架け橋として友好親善活動を推進しています。
- 在日本朝鮮人総聯合会 兵庫県神戸支部**  
在日同胞の生活や権利を守り、日本をはじめ世界の人々と友好親善を深める活動をしています。
- (特活) 関西ブラジル人コミュニティ CBK**  
ブラジル人が日本で暮らす環境をつくることを目的に設立されました。生活相談やポルトガル語教室、季節のイベントなどをおこなっています。

- 神戸トルコ友好協会「トルコベ」**  
震災を経験した神戸とトルコに生まれた絆を守り育て、次世代に引き継ぐとともに、トルコの人々との生活・文化交流をはかる活動をしています。
- マサヤン タハナン(ワークメイト)**  
日本語教室や、子どもたちの学習支援、居場所づくりなどを行っています。また日本で暮らすフィリピン人向けの情報誌の発行や雇用促進をサポートしています。
- ひょうごラテンコミュニティ**  
南米出身者や日本人のメンバーが中心となり、スペイン語圏出身住民の日本社会での生活向上と地域住民との交流のために様々な取り組みを続けています。

## 多文化まちづくりの会

〒651-8570 神戸市中央区雲井通5-1-1 中央区役所まちづくり推進課内  
TEL 078-232-4411 FAX 078-242-3599



# わたしの国の健康法！

健康と美容は、世界共通のテーマ。「多文化まじりの会」のメンバーがオススメする各国の健康法です。

## 中華人民共和国 「太極拳(たいきょくけん)」



中国人の代表的な健康法「太極拳」は、本来は武術ですが套路と呼ばれる動きが健康・長寿に良いとされています。格闘技や護身術としてではなく健康法として習っている人も多く、中国では市民が朝の公園などに集まって、練習を行っている光景がよく見られます。また、太極拳には陳家太極拳や楊式太極拳等の流派があるほか、動作の数でも二十四式、四十八式等別れています。



## 大韓民国 「四象体質(しぞうたいしつ)」



美容大国とも称される韓国ですが、古くから伝わる韓方(韓医学)には、韓方独特の原理やアプローチがあります。「四象体質」という考えは、体質を4つに分類し、健康を維持するという健康管理法です。体質を「太陽人」、「少陽人」、「太陰人」、「少陰人」に分類し、各々の性質や体質に合った治療法、食事、病気の予防法、健康管理などが示されます。この韓流健康法、ブームが来そうです！



## 朝鮮民主主義人民共和国 「高麗人參(こうらいにんじん)」



美容と健康の薬として親しまれている「高麗人參」は、その名前からも西暦900年頃から1400年頃まで朝鮮半島を支配した「高麗」という国家に由来します。共和国南部に位置する開城(ケソン)市は、高麗人參の特産地として知られており、そこで栽培された高麗人參は世界有数の名産品として高く評価されています。医食同源である朝鮮半島の人々の健康食文化には欠かせない一つと言えます。



## ブラジル連邦共和国 「BITAMINA(ビタミーナ)」



ブラジルは大きな国なので、気候も多様なため、地域によって健康法も異なります。健康のために運動をする人も多く、水泳をする人や、仕事終わりにサッカーをする男性も多くいます。またブラジルはフルーツ大国。毎朝フェイラ(feira=青空市場)で仕入れた色々なフルーツや野菜を入れて、BITAMINA(ビタミーナ)と呼ばれるミックスジュースを作ります。話題のスーパーフードであるアサイーやアセロラもブラジルのものです。



## フィリピン共和国 「BALUT(バロット)」「GUMAMELA(グマメラ)」



フィリピンの珍味として知られているBALUT(バロット)は、ひよこになる直前のアヒルの卵です。体に有益な栄養素がたくさん含まれています。見た目はちょっと抵抗があるかもしれませんが、味はとて美味しくて、汁は日本の茶碗蒸しに似ています。滋養強壮だけでなく、ダイエットにも効果的と言われています。GUMAMELA(グマメラ)はタガログ語でハイビスカスの花です。この花のつぼみは薬として使われています。ご飯と一緒にすりつぶしオデキに貼ると、早く治るといわれています。



## ベトナム社会主義共和国 「風油(ザウゾー/ヤウヨー)」



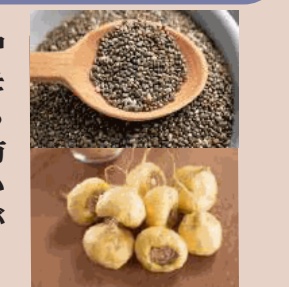
世界的にも健康意識が高いと言われるベトナム。普段から積極的に運動に取り組んだり、食べる物に気をつけたりしています。様々な健康法の中でも、家庭で万能薬として使われているメンソール系オイルを背中に塗り、スプーンなどでこすするという方法は、疲労回復だけでなく、頭痛や風邪などの症状も和らぐといわれています。背中にはたくさんのツボがあることから、背中を刺激することは体にとっても良いと考えられています。



## ペルー共和国 「Maca(マカ)」「Chia(チア)」



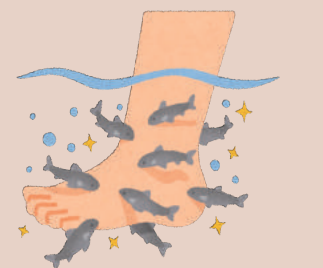
南米ペルーも滋養強壮のスーパーフードの宝庫ですが、その中でもChia(チア)とMaca(マカ)を紹介します。「チア」はトウモロコシや豆と同様に主食として食され、コレステロールを減らし、ダイエット効果があると言われて、お肌や身体の老化を防ぐとも言われています。「マカ」もインカ時代から飲まれていたもので、ホルモンバランスを整えたり、ストレスにも効果があるそうです。現代人を救うのは太古からの贈り物ですね。



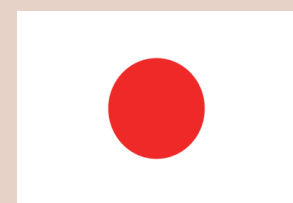
## トルコ共和国 「Doctor fish(ドクターフィッシュ)」



足湯で角質を食べてくれることで有名な「ドクターフィッシュ」ですが、実はトルコの温泉地域で皮膚病の治療に使われていたことから、そのように呼ばれ話題になりました。ドクターフィッシュこと「ガラ・ルファ(コイ亜科)」には歯がなく、人間の皮膚に吸盤のようにつくって角質をついばんで食べます。その優秀な能力からフィッシュセラピーとして、トルコでは医療用として治療に保険適用が認められています。また皮膚だけでなく心のケアにも有効だと言われています。



## 日本 「頭寒足熱(ずかんそくねつ)」



日本古来の健康法として、「頭寒足熱」を紹介します。頭寒足熱とは、頭部を冷やして足元をあたためるという健康法です。冬場に暖房で頭がぼーっとしたり眠くなるのに、足元は冷えている事はありませんか？体の冷えはまさしく万病のもとになります。足元をあたためると全身の血流が良くなり、体の巡りがよくなります。頭をすっきりとした状態に保ち、血行改善を促すという、とても理にかなった健康法です。

