

みてみて 宮崎

2020 June

新型コロナに負けない!



- 地産地消 おいしい宮崎 Check
- すてきなうち時間
- 調べて! 新型コロナウイルスの疑問



6/12日 (金) 13日 (土)

みやざき熱時間

コロナ時代の“新たな災害避難”とは(仮)

G 12日(金) 午後 7:30~7:55 13日(土) 午前 7:35~8:00(再)



大雨や台風などの災害シーズンにあたり懸念が高まっているのが、避難所での新型コロナウイルスの感染リスクです。過去の災害では「3密」状態になりやすい避難所で感染症が流行したケースがあり、県内の市町村では、

新たな避難所運営の模索が始まっています。

一方、在宅避難や車中泊などの「分散避難」の必要性も指摘されています。「ウィズ・コロナ」の状況下で災害から命を守るためにはどうすればいいのか、地域の現状をもとに考えます。



公開収録中止のお知らせ

民謡をたずねて

6月20日(土)に都城市総合文化ホールで予定していた「民謡をたずねて」の公開収録は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、開催を中止いたします。他公演への振替実施はありません。

観覧を楽しみにされていたお客様には誠に申し訳ありませんが、ご理解いただきますようお願い申し上げます。

※(再)・再放送 放送日時や番組タイトル・内容は変わることがあります。ご了承ください。



おいしい宮崎



イブニング
宮崎内で
放送中!



イブニング
宮崎

G 月~金
午後 6:10~7:00

今月は「ちりめん」を使ったレシピです。

ちりめんの ピザ焼き風

6/15
(月)



材料(6コ分)

ちりめん(ちりめんじゃこ)	25g	ぎょうざの皮(直径9cm)	6枚(25g)
ミニトマト	6コ(100g)	マヨネーズ	小さじ2
ピーマン	1コ(40g)		
ピザ用チーズ	24g		



ひのよしこ
日野 好子さん

- 調理手順 ① ちりめんじゃこを使う。ピーマンとミニトマトを輪切りにする。
② ぎょうざの皮にマヨネーズを塗る。その上にピーマン、ミニトマト、ちりめん、チーズをのせる。
③ 1000wのトースターで4分ほど焼く。焼き色がついたら完成。

6/1
(月)



とん
釜揚げちりめん丼

6/8
(月)



ちりめんと野菜のかき揚げ



須賀 桃子
キャスター

初ロケで緊張していましたが、すてきな生産者の方々に元気をもらいました! ちりめんの丼とかき揚げ、ピザ焼き風。どれも生産者ならではのおいしいアイデア料理でした!

HPに過去のレシピも掲載中!

「おいしい宮崎」では、「地産地消」をテーマに、宮崎の旬の食材を使ったレシピをご紹介します。



<https://www.nhk.or.jp/miyazaki/program/oisi/index.html>

こんな時こそ
すてきなうち時間

家の中で楽しく 過ごせるアイデアをご紹介します!

休校などで、家で長い時間を過ごすことも増えていますが、
家の中で楽しく過ごせるアイデアをご紹介します。



G 月～金
午前 11:45～正午

バレエストレッチ

① モモ裏シーソー **ポイント** もう伸びない!と思ったら息を吐いて〜。ほんの少し伸びますよ!



向かいあって座り、足の裏をくっつけ、手をつなぐ。



手や足の裏はつけたまま、徐々に相手から離れていく(脚は伸びきらなくてOK)



シーソーの要領で片方の人が前に倒れる。



続いてもう片方の人が前に倒れる。この動作を10セット繰り返す。

バレエストレッチ

② 背筋 **ポイント** 手をしっかり伸ばし倒すことで、体の側面にも効きますよ〜



うつ伏せになる。手で上体を起こして支える。準備完了!



片方の手で体を支えつつ、外側の手を上にあげる。



ゆっくりと体を内側に倒し、背中をストレッチする。



今度はゆっくり外側に体を倒し、背中を反対側も伸ばす。



佐々木 桃子 キャスター

無理せず、くりかえし行うことで体が温まり、じんわり汗が出てきます。ぜひご家族で会話をしながらストレッチしてみてください!

詳しくはHPで動画公開中!

今回ご紹介したバレエストレッチのほかに
お手玉、くるくろヘリコプター、
折り紙ふきコマなども掲載中!

折り紙ふきコマ

<https://www.nhk.or.jp/miyazaki/program/stayhome/>



調べて! 新型コロナウイルスの疑問

感染予防のポイント? スーパーでの買い物 感染のリスクは? etc ...

宮崎放送局では、「外で遊んでいいの?」「アルコール使用の効果は?」などなど新型コロナウイルスに関する身近な疑問をHP上で募集しています。私たちが調べます! 詳しい人たちに聞いてきます! 過去のQAも掲載中です!



https://www.nhk.or.jp/miyazaki/q_and_a/

宮崎 NEWS WEB

— 宮崎の最新ニュースをいち早く —

NHK 宮崎局のニュースサイト「NHK NEWS WEB 宮崎」。県内で起こった事件事故、その他さまざまな分野のニュースをいち早く、正確にお伝えします。ニュース速報はもちろん、現場の記者が執筆した読み応えのある特集記事や、NHKならではの豊富な動画コンテンツも!是非ご覧ください。



<https://www3.nhk.or.jp/news/miyazaki/>

BS1 NHKの衛星放送が受信できる場合は、**BSP** 衛星契約が必要です。



共同アンテナ

BS1 NHKの衛星放送が受信できる場合は、**BSP** 衛星契約が必要です。
アパート・マンションの屋上にある共同アンテナを利用して衛星放送を受信できます。

受信方法①

テレビの裏面に回って...

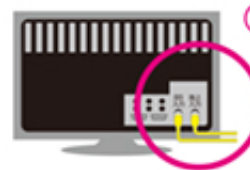


ケーブル線を「UHF端子」から「BS端子」に差し替えるだけ!



受信方法②

リモコンひとつで切り換え! “分波器”を使用すれば、差し替える必要なく、リモコン操作のみで衛星放送と地上放送の両方をお楽しみいただけます。



イラストはイメージです。テレビによって差込口などが異なる場合もあります。



共同アンテナの設置がなければ...

個別アンテナ



個別アンテナを設置

光回線



光ファイバー回線を利用

ケーブルテレビ



ケーブルテレビへ加入

様々な方法で衛星放送を受信できます!

NHK衛星契約は地上契約プラス970円!
(1か月あたり)

NHK 宮崎放送局

〒880-8633 宮崎市江平西2-2-15 総合案内:0985-32-8111 (代表)
ホームページ <http://www.nhk.or.jp/miyazaki/>

