本土復帰50年へ、沖縄とともに。公共放送NHK

NHK
沖縄放送局

2020 DECEMBER 12
nhk Okinawa yuntaku

ゆんたく

沖縄金曜クルーズ きんくる

作家・大城立裕
～沖縄を問い続けて～

12月11日(金) G 午後7：30 沖縄県域

(再放送：12日(土) G 午前7：35)

No.380　2020年12月発行　1991年1月創刊
NHK沖縄放送局　那覇市おもろまち2-6-21　☎(098)865-2222㈹
ホームページ http://www.nhk.or.jp/okinawa/

5日(土) 沖縄 街角ピアノ

BS1 午後7:00 全国放送

世界の駅・空港・街角に置かれた「誰でも自由に弾けるピアノ」。奏でる人々を、定点カメラで見つめてきた人気のシリーズ。今回は沖縄市の街角ピアノが舞台。茶色のピアノは、今年8月、コザミュージックタウン音市場1階の広場に置かれたばかり。新型コロナ感染拡大の影響で、一時、中断していたが、10月から、再び弾けるようになった。

「音楽の街」コザ。町に流れるメロディーは、沖縄民謡、ロック、ラテン、フォークまでまさにチャンプルー。ピアノを演奏する人も多様だ。久々にピアノを弾いた受験生。プロデビューを目指す青年。三線を奏でる人。沖縄方言で熱唱する男性。病院でのコンサートが中止になり、街角ピアノで連弾する女子中学生…。どんな曲をどんな思いで奏でるのか、ノーナレーションで描く。

6日(日) BS1 午後7:00 全国放送 幻の布を求めて ～琉球染織紀行～

外国との交易で栄えた琉球王国。首里城の周辺には独自の美しい染織が生まれた。その中に、今も「幻の布」と呼ばれる布がある。「桐板(トンビャン)」だ。日本を代表するテキスタイルデザイナー、須藤玲子が沖縄の染織美と桐板を追う。

NHKスペシャル

6日(日) BS1 午前10:00 全国放送

沖縄戦全記録(再)

6日(日) BS1 午後10:00 全国放送 BS1スペシャル 100分SP版

沖縄“出口なき”戦場 ～最後の1か月で何が～

住民12万人が命を落とした沖縄戦。1945年5月末、日本軍の総司令部があった首里が陥落、事実上の勝敗が決した後にも関わらず、戦闘は継続。少なくとも住民４万６千人が命を落とした。なぜ、これほど多くの住民が犠牲になったのか。

今回ＮＨＫは、アメリカ軍の新資料を発掘、苛烈な攻撃に住民が巻き込まれていった詳細が浮かび上がってきた。

終わることなく続いた戦場で何がおきていたのか。多くの命が失われた１か月に迫る。

11日(金) きんくる 沖縄金曜クルーズ

G 午後7:30 沖縄県域 (再放送:12日(土) G 午前7:35)

作家・大城立裕 ～沖縄を問い続けて～

10月、沖縄出身で初の芥川賞受賞作家・大城立裕さんが95歳で逝去した。大城さんの一貫したテーマは、「沖縄とは何か？」を問うことだった。芥川賞受賞作品「カクテル・パーティー」では米国統治下の沖縄を描き、「小説 琉球処分」では沖縄と日本本土の関係の原点に迫った。番組では、生前の大城さんへのインタビュー、関係者の証言、作品の朗読などを通じて、沖縄を問い続けた大城立裕さんの人生を描く。朗読：津嘉山正種(俳優)

13日(日) 100分SP版 BS1 午後10:00 全国放送

よみがえる首里城 ～沖縄 こころの物語～

沖縄のシンボルとして、人々のこころのよりどころだった首里城。番組では、最新の調査をもとに、最盛期といわれる18～19世紀の姿をデジタルで復元。そこから浮かび上がってきたのは、数々の不思議で感動的な物語。首里城は本当に鮮烈な赤をしていたのか？本土の城にはない、ある「特別な空間」とは？そして沖縄で芸能が盛んになった真の理由とは。首里城のCG復元を通して、沖縄のこころと秘密を描き出します。

ETV特集

19日(土) E 午後11:00 全国放送

沖縄が燃えた夜 ～コザ騒動50年～(仮)

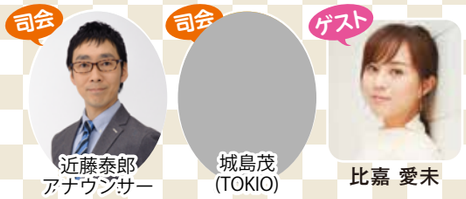
民謡魂 ふるさとの唄 in名護市

大城 美佐子　古謝 美佐子　大工 哲弘　夏川 りみ　よなは 徹　ネーネーズ

20日(日) G 午後3:45 全国放送

民謡魂 ふるさとの唄

TOKIOのリーダー・城島茂さんの司会で紡がれるダイナミックなステージショー。全国各地に脈々と息つぐ唄や郷土芸能の数々を掘り起こし、ふるさとの“知られざる魅力”を再発見する番組です。



※放送予定は予告なく変更となる場合があります。

うちなーであそぼ

Eテレ 沖縄県域 午前7:25

11日(金) うちなー昔話『城間仲と どろぼう』

大晦日を前に、城間仲という大金持ちの屋敷に盗みに入った泥棒。屋根裏に隠れていましたが、城間仲に気づかれてしまいます。城間仲は、泥棒をせめるどころか、夕食のお膳を差し入れてやります。「哀りどぅ素性」という黄金言葉が心に染みる物語です。

25日(金) うちなー昔話『クジラになった牛』(再)

今回は渡嘉敷島の昔話です。渡嘉敷島の周辺にはなぜクジラが出てくるのかご存知ですか?
実はその昔、渡嘉敷島にいた怠け者の牛が、人間にこき使われるのが嫌で、神様に頼んでクジラに変身したんだそうです。ところが当初の思惑が外れて‥。

4日(金) FM 午後6:00 沖縄県域 Okinawa Music Journey

オキナワン・クリスマス ～ライブ・アーティストたちからのエール～

ことし最後の放送は、スタジオライブ・スペシャル！インターネットライブ配信、コロナ対策を講じての誘客ライブなど、トライアンドエラーを重ねながら新しいスタイルで徐々に動きだしている沖縄ライブシーンから、2組のアーティストが登場。男女２人組のユニット「Voice&Guitar Duo Nagako」とアカペラ・コーラスグループ「和音御殿」が、NHK沖縄放送局のスタジオから歌でエールを届けます！

17日の沖縄関連番組

4日(金)	18:00～	FM	沖縄ミュージックジャーニー「オキナワン・クリスマス ～ライブ・アーティストたちからのエール～」
5日(土)	19:00～	BS1	街角ピアノ　沖縄編
6日(日)	10:00～	BS1	NHKスペシャル　沖縄戦全記録(再)
6日(日)	11:00～	FM	沖縄ミュージックジャーニー「オキナワン・クリスマス ～ライブ・アーティストたちからのエール～」(再)
6日(日)	19:00～	BS1	幻の布を求めて～琉球染織紀行～
6日(日)	22:00～	BS1	BS1スペシャル「沖縄“出口なき”戦場～最後の１か月で何が～」
11日(金)	07:25～	E	うちなーであそぼ　第222回・うちなー昔話「城間仲と どろぼう」
11日(金)	19:30～	G	きんくる～沖縄金曜クルーズ～「作家・大城立裕 ～沖縄を問い続けて～」
12日(土)	07:35～	G	きんくる～沖縄金曜クルーズ～「作家・大城立裕 ～沖縄を問い続けて～」(再)
13日(日)	22:00～	BS1	BS1スペシャル「よみがえる首里城～沖縄　こころの物語～」
18日(金)	22:00～	G	フェイクバスターズ「フェイクと選挙(仮)」(2018年の沖縄県知事選挙)
19日(土)	23:00～	E	ETV特集「沖縄が燃えた夜～コザ騒動50年～(仮)」
20日(日)	15:45～	G	民謡魂 ふるさとの唄 (in名護市)
25日(金)	07:25～	E	うちなーであそぼ　第150回・うちなー昔話「クジラになった牛」(再)

※放送日時・内容は変更する可能性があります。

インフォメーション

沖縄ちゅらTV G 平日 午前11:45

今月のおすすめレシピ

からだスッキリ ベトナム風　青パパイヤのサラダ

監修：国際中医薬膳師 **宮國 由紀江**さん

◆［材料(2人分)］

・青パパイヤ	200g
・ささみ	50g
・お好みのナッツ	60g
・バジル(飾り付け)	

※ささみの代わりに白身魚もおススメ◎

あらかじめ細かく砕いています

◆［ドレッシングの調味料(2人分)］

・アンチョビ	大さじ1
・砂糖	大さじ1
・シークワーサー果汁	大さじ1
・塩	小さじ1/2

作り方

1. 下処理をした青パパイヤをしりしりする。
2. フライパンで茹でたささみをオリーブオイルで炒めたら、粗熱をとってしっかりさまします。
3. ドレッシングを作ります！ ボウルにドレッシングの調味料を入れ、しっかりまぜます。
   酸味がほしければ、もう少しシークワーサーを入れてもOK
4. 3のボウルに、パパイヤ、粗熱をとったささみ、お好みのナッツを入れ、和えます。
5. 最後にお皿に盛り付けて、飾り付けでバジルをのせたら完成です。
   空気が乾燥してきたらバジルの代わりにミントをのせるのも良いですよ！

仲本 奈鶴季
キャスター

パパイヤの下処理
パパイヤは調理の前に必ずアクをぬかなければいけません！
アクをきれいにぬかないと胃の調子も悪くなるので
流水にさらしながら、切れ目を入れ、しっかりアクをぬきます。

薬膳ポイント
青パパイヤの酵素は脂肪や糖の分解を促します。

簡単！混ぜて冷やすだけ シークヮーサーとチーズのタルト

監修：沖縄県洋菓子協会副会長 **田島 由幸**さん

◆［シークヮーサークリームの材料(5個分)］

・シークヮーサー果汁	35g
・グラニュー糖	30g
・バター	25g
・卵	30g

◆［チーズクリームの材料(5個分)］

・クリームチーズ	100g
・グラニュー糖	20g
・生クリーム	20g
・市販のタルトカップ5個	

※1時間位常温にもどして柔らかくしておきます。

作り方

☆シークヮーサークリームの作り方

1. ボウルに材料すべてを入れ、湯煎にかけて、とろみがつくまで混ぜながら約５分間加熱します。
2. とろみがついたら、粗熱をとって冷やします。

☆チーズクリームの作り方

ボウルにクリームチーズを入れ、滑らかになるまで混ぜます。

1. クリームチーズが固いまま他の材料を混ぜるとダマになり、出来上がった時の口あたりが悪くなるのでしっかり混ぜましょう！！
2. クリームチーズが滑らかになったら、グラニュー糖を入れ、滑らかになるまで混ぜます。
3. 最後に生クリームを入れます！ 一気に入れると混ぜにくくなるので、2回に分け入れ、しっかり混ぜて滑かな状態になれば完成。

POINT 簡単だからこそ丁寧に！だまを残さないようにしっかりと混ぜる！

☆市販のタルトカップへ

1. 出来上がった【チーズクリーム】をしぼり袋に入れ、タルトの半分位まで入れます。 しぼり袋が無い場合はポリ袋で代用、またはスプーンで５個分 タルト分けてもOKです。

ここで美味しくなるひと手間★
市販のタルトカップを１５０度のオーブンで３～５分焼いてあげるとさらにサクサク食感で美味しいですよ！

2. チーズクリームの上に、冷やしておいた【シークヮーサークリーム】をスプーンを使って流していきます。
3. 冷蔵庫で１時間冷やしたら完成です！

仲本 奈鶴季キャスター

すっきりキレイを目指す 顔ヨガ

ヨガの呼吸法やゆっくりとした動きを取り入れることで、顔の筋肉を刺激してしなやかな弾力を取り戻し、血行・リンパの流れ・新陳代謝を促進します。

監修：顔ヨガインストラクター **森 あゆみ**さん

にっこりカニ体操

期待できる効果・効能
・口角アップ　・ほほのリフトアップ
・素敵な笑顔になる効果

1. 目と口を閉じ、指先をそろえて息を吐きながら脱力。
2. 手の甲を見せ、親指をひとさし指から離しパカッと開いて、口角を上げてにっこり笑顔をつくります。
3. 親指をもどしながら目と口を閉じて手のひらをかえして脱力。
4. 手の甲を見せ、ひとさし指を中指から離しながらパカッと開いて、口角を上げてにっこり笑顔をつくります。
   親指→ひとさし指→中指→薬指の順で一往復行います！

ココを意識! 全ての歯を見せてニッコリ笑顔を!

デカ目のオニ体操

期待できる効果・効能
・目力アップ　・まぶたのたるみ解消
・おでこと眉間のシワ解消

1. 両手を重ねて組み、おでこを押さえ、目を細めます。
   この時 両手がまぶたにかぶらないように！
2. 両方の親指を上げながら目をまぶたの奥から開きます！
3. 親指を戻しながら目を細めます。
4. 次に、両方のひとさし指を上げながらまぶたの奥から目を開きます。
   親指→ひとさし指→中指→薬指→小指の順で１往復行います！

ココを意識! 眉間とおでこにシワをよせない

全体的な注意点 指をうごかす事に集中して、顔がついていかない事がないように、顔をしっかり動かして頑張ってください！

NHK沖縄放送会館からのお知らせ

※6月8日(月)より、受付業務などの一部業務は再開しておりますが、**新型コロナウイルス感染拡大防止のため、会館見学・キッズスペース・NHKアーカイブスなどについては 当面の間 休止・閉鎖します。ご了承下さい。**
※**入館時には、検温・アルコール消毒を実施しています。**
また、マスクを着用されていない方の入館はお断りさせていただきます。ご理解の程、どうぞよろしくお願い申し上げます。

NHKプラスはじまりました!!

NHKプラスは、インターネットで地上波放送番組を視聴できる動画配信サービスです。

放送同時配信 どこでもNHKの番組を楽しめる　**見逃し番組配信** いつでもNHKの番組を楽しめる

① まずはアクセス

案内ページへアクセスするか、アプリをダウンロードしてください

案内ページへアクセス

https://nhk.jp/plusinfo

アプリをダウンロード

スマートフォンをかざしてQRコードを読み取ってください

② 利用申込み

申込み画面から必要な情報を入力してください。

利用申込みは、必ず受信契約者ご本人様よりお願いいたします。

利用申込み直後から視聴できます!!

③ 確認コード入力

放送受信契約の確認がとれ次第、契約住所にハガキが届きます。

※確認がとれない場合は、登録メールアドレスにご連絡いたします。
※ハガキの到着には1～3週間かかります。

ハガキの案内に沿って、入力画面で確認コードを入力します。

▶入力画面

確認コードを入力してください

確認コード送信

利用登録完了

入力は受信契約者ご本人様よりお願いいたします。

受信契約者とそのご家族のみなさまには、新たなご負担をいただくことなく本サービスをご利用いただけます。

お問い合わせは→ ナビダイヤル **0570-066-066** 午前9:00～午後8:00(土・日・祝日も受付)

NHKはみなさまからの受信料で運営されている“公共放送”です。

テレビを設置したら受信料のお支払いが必要です。

受信契約とは、放送法という法律で定められた義務です。

※ワンセグ・チューナー付パソコン・カーナビ等を含みます。

ニュース・大河ドラマ・連続テレビ小説・紅白歌合戦・イベントなど、NHKから生み出されるものは全て受信料で成り立っています。

●放送法第64条(受信契約及び受信料)

協会の放送を受信することのできる受信設備を設置した者は、協会とその放送の受信についての契約をしなければならない。(以下略)

●放送受信規約第5条(放送受信料支払いの義務)

放送受信契約者は、受信機の設置の月の翌月から第9条第2項の規定により解約となった月の前月(受信機を設置した月に解約となった放送受信契約者については、当該月とする。)まで、1の放送受信契約につき、その種別および支払区分に従い、次の表に掲げる額の放送受信料(消費税および地方消費税を含む。)を支払わなければならない。(以下略)

NHK放送受信料のお支払い方法のご案内

受信料のお支払いは

口座振替 または クレジットカード継続払 が お得です。

例えば衛星契約の場合		
継続振込等 2か月払	2か月払い	4,140円×6回=(年間)24,840円
口座・クレジット 12か月前払	12か月前払い	(年間)22,530円

年間最大2,310円お得!

さらにお得 クレジットカード継続払ではポイントも貯まる

※一部対象とならないカードもございます

受信料のお支払いには約90%の方が[口座振替][クレジットカード継続払]を利用されています。

受信料額表

契約種別	支払区分	2か月払額	6か月前払額	12か月前払額
衛星契約(地上契約を含む)	口座・クレジット	4,040円	11,580円	22,530円
	継続振込等	4,140円	11,865円	23,090円
地上契約	口座・クレジット	2,150円	6,165円	11,995円
	継続振込等	2,250円	6,450円	12,555円

(沖縄県)

※消費税を含みます。
※団体一括支払、家族割引、事業所割引、多数契約一括支払、半額免除を適用する料額は異なります。
※受信料額等の詳細についてはNHKホームページをご覧ください。
※2020年10月に受信料を値下げしました。

NHKホームページでのお手続き

NHKホームページ「受信料の窓口」で簡単にお手続きいただけます。
https://nhk.jp/jushinryo

スマホ・タブレットはこちらから▶

お問い合わせ

放送受信契約のお申し込み・転居のご連絡
受付時間／午前9:00～午後6:00(土・日・祝日も受付)
フリーダイヤル **0120-151515**

放送受信料についてのお問い合わせ
受付時間／午前9:00～午後6:00(土・日・祝日も受付)
ナビダイヤル **0570-077-077**