

あなたの声と受信料で公共放送

**NHK**

沖縄放送局

2023  
JUNE

6

nhk Okinawa yuntaku

# ゆんたく

## 令和5年 沖縄全戦没者追悼式

～糸満市・平和祈念公園から中継～

G  
R1

6/23 金 午前11時台～



### 基地に故郷を 奪われて

～沖縄・宜野湾  
伊佐浜集落の戦後～

G [九州沖縄地方]

6/23 金 午後10時



沖縄戦  
よみがえる戦火の声

G [全国放送]

6/25 日 午後9時



The Life

### “戦争がある人生”を 遺さない

～元白梅学徒隊が  
次世代に託した思い～

G [九州沖縄地方]

6/23 金 午後7時30分



No.410 2023年6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(代)

ホームページ <http://www.nhk.or.jp/okinawa/>



フォローしてね！  
NHK沖縄放送局  
公式Twitter  
@okinawa\_nhk

23日  
(金)

# 令和5年 沖縄全戦没者追悼式 ～糸満市・平和祈念公園から中継～

G R1 午前11時台～

※放送予定は決まり次第ホームページでお知らせします。



# うちなーごまそば

HPでも過去の放送を公開中♪



E 沖縄県域 木曜 午前8:50 ほか

8日[木]



## 風の歳時記「芒種・夏至」

沖縄在住の版画家・名嘉睦穂さんが彫った巨大な版画「節気慈風」を二十四節気に分けて、沖縄の自然と風の名前を学ぶシリーズ「風の歳時記」3回目は水無月。登場する二十四節気は「芒種」と「夏至」です。いよいよ夏の気配が濃厚です。睦穂さん自身が語ります。

22日[木]



## うちなー昔話「宮古島のトンチ男」(再)

今回は、宮古島のゆかいなトンチ男にまつわるお話です。昔、首里のお役人が宮古島に立派な屋敷を建てたときのこと。お祝いの席に出てくる豪華なごちそうを食べてみたいとのぞいていた島の若者たちは、トンチ男に頼みます。男はどんなトンチをくり出すのでしょうか。

# 歌と踊りの沖縄

16日  
(金)



G 午後7:30 沖縄県域

## 夜の琉球音楽会

琉球古典芸能を広く発信することを目指し気鋭の実演家4人が結成したグループ「古典企画」が4月に実施した初の屋外公演「夜の琉球音楽会」の模様を伝えます。

# 沖縄熱中倶楽部

30日  
(金)



ラジオ第1/ NHKワールドラジオ日本  
月1回金曜日 午後5:05 生放送



30日  
(金)

G 午後7:30 沖縄県域

左手のピアニスト・館野泉86歳。脳出血による右半身マヒを乗り越えて演奏活動を続け、さらにこの秋、新たな挑戦にでました。気鋭の若手ピアニスト藤田真央と連弾の収録を行い、「鬼」をテーマに掲げた新曲をひっさげ全国ツアーに。コロナ禍でコンサートのキャンセルに見舞われ、老い、腕の痛みも押し寄せます。失意のどん底から立ち上がり、音楽へのあくなき渴望と不屈の精神が生み出す、唯一無二の調べに迫ります。



FM 午後6:00 沖縄県域



【司会】幸田 悟



真栄城 美鈴



ゲスト：前川守賢

## 1日(木) ちゃーがんじゅう! 世界中の人々に笑顔と元気を!!

今月のゲストは、「かなさんどー」「遊び庭」「世界報でーびる」などの大ヒットで知られる沖縄民謡界の人気者「元ちゃん」こと前川守賢さん。長いコロナ禍を経て、ようやく日常が戻りつつある歌と芸能の島・沖縄から届けたい思いとは。歌三線の魅力と、歌に込めた思いをお伝えます。

# June 6月の沖縄関連番組

- 1日(木) 20:00～ BS1 スポチカラ!「宮古島トライアスロン」
- 1日(木) 18:00～ FM 沖縄ミュージックジャーニー「ちゃーがんじゅう!世界中の人々に笑顔と元気を!!」
- 9日(金) 19:55～ G BS1スペシャル「基地の街 女たちの声なき声 ～あるアメリカ人弁護士の闘い～」
- 16日(金) 19:30～ G 沖縄の歌と踊り「夜の琉球音楽会」
- 18日(日) 24:00～ G ドキュメント 20min. 「サクラとママ、そして犬」
- 23日(金) 11:00台～ G R1 令和5年沖縄全戦没者追悼式
- 23日(金) 19:30～ G ザ・ライブ「戦争がある人生」を遺さない～元白梅学徒隊が次世代に託した思い～
- 23日(金) 22:00～ G 基地に故郷を奪われて～沖縄・宜野湾 伊佐浜集落の戦後～
- 23日(金) 22:45～ G ドキュメント72時間「沖縄 24時間営業のお弁当屋さん」
- 23日(金) 23:00～ BSP 沖縄ロマン紀行「宮沢和史 又吉直樹「琉歌」巡り旅」(再)
- 25日(日) 21:00～ G NHKスペシャル「よみがえる戦火の声」
- 30日(金) 17:05～ R1 沖縄熱中倶楽部
- 30日(金) 19:30～ G 鬼が弾く「左手のピアニスト 館野泉」

※放送日時・内容は変更する可能性があります。

6月のおすすめ番組

ちゅらテレビ  
G  
平日 午前11:40

# 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



## コップでゴクゴク

**効果** 二重あごの解消、口周りのたるみ・もたつき解消

- 1 くちびるを前に突き出す。
  - 2 口周りに力を入れくちびるを少し開く。
- これを3回くりかえす。

**注意するポイント** 細かい隙間から水を吸うようなイメージで!



**最後に...** 口周りのたるみが気になるなあという時には是非行ってみてください。

# イベント情報

名護市公演  
(5/13開催)



放送日時 E  
6月13日 午後4:10~

※NHKプラスでインターネットでの同時配信/見逃し番組配信(放送後1週間)があります

夏期巡回 ラジオ体操  
みんなの体操会



日時  
7月23日 日  
午前5:30 入場開始  
午前6:00 開始

会場 東村村宮屋外運動場(東村)

Nコン 2023  
NHK 全国学校音楽コンクール

参加校 募集中!  
締め切り 6/16(金) 必着

日時 8月4日 金  
会場 アイム・ユニバース てだこホール



たくさんつばやくさ〜!

沖縄県のニュース

イベント情報

暮らしに役立つ情報

最新の番組情報

NHK沖縄放送局  
マスコットキャラクター  
さあたあちゃん

NHK 沖縄放送局  
公式Twitterアカウント

@okinawa\_nhk



# まーさんキッチン

## イタリアン冷やしそうめん



監修 料理研究家 新崎 亜子さん



佐久本 真彩 キャスター

- 材料**
- そうめん 100g
  - トマト 1個
  - ズッキーニ 60g
  - 生ハム 3枚
  - オリーブオイル、ブラックペッパー 各適量

- =めんつゆ=**
- かつお節 2g
  - しょうゆ、酒、みりん 各大さじ2

- 1 鍋にかつお節、しょう油、酒、みりんを入れ火にかけ、アルコールが飛んだら火を止める。
- 2 あら熱をとってからザルでかつお節をこして冷蔵庫で冷やす。かつお節はごはんに混ぜておにぎりにしたり再利用できます。
- 3 トマトの半分はすりおろし、もう半分は1cm角に切る。  
角切り：食感を出す  
すりおろし：つゆを爽やかに  
トマト：美肌効果・老化の抑制効果
- 4 ズッキーニを8mm角に切る。  
ズッキーニ：新鮮なら生食◎  
塩もみか皮をむけばえぐみも抑えられる  
低カロリー、むくみ予防効果
- 5 トマト、ズッキーニ、めんつゆを合わせる。  
味が濃く感じたら氷で調整!
- 6 あらかじめ茹でて冷やしておいたそうめんの上に⑤の合わせつゆをかける。
- 7 生ハムをのせる。
- 8 仕上げにオリーブオイルをかけ、ブラックペッパーをふってできあがり。

**最後に**  
食欲そそるイタリアンカラーの「イタリアンそうめん」はいかがでしょう。

## ゴーヤーのドライカレー



監修 だじつムリエ 山城 尚子さん



大野 紘乃 キャスター

- 材料**
- ゴーヤー 1/2本 塩をひとつまみ入れて、さっと湯がいたもの
  - 豚ひき肉 150g
  - タマネギ 1/2個 粗みじん切り
  - トマト 中1個 完熟のものをざく切り
  - ショウガ 1個 粗みじん切り
  - ニンニク 1かけ 粗みじん切り
  - バター 10g

- 調味料**
- カレー粉 大さじ1と1/2
  - ウスターソース 小さじ1/2
  - はちみつ 大さじ1/2
  - トマトケチャップ 大さじ2と1/2
  - かつおだし 100ml
  - 塩 小さじ1/4

**=かつおだしの作り方=**  
削り節6gを入れた耐熱容器に熱湯を注ぎ2分置く、濾したものを使う

- 1 フライパンにバターを入れ、ニンニク・ショウガを香りが出るまで炒める。
- 2 香りが出たらタマネギを入れる。
- 3 タマネギがしんなりしたら、トマト・豚ひき肉を加え炒める。→ひき肉の色が変わるまで炒める。豚肉は甘みがあるのでゴーヤーの苦みを和らげる働きがあります。
- 4 カレー粉を加える。→粉っぽさがなくなるまで炒める。
- 5 かつおだし・塩をいれ10分間煮込む!  
グルタミン酸 (ゴーヤー・トマト・タマネギ)  
×  
イノシン酸 (かつおだし・ひき肉)  
||  
**うま味の相乗効果!**
- 6 ゴーヤーを入れ、盛り付けて完成!  
ゴーヤーは最後に!  
→歯ごたえを残し、苦みを抑えるため

**最後に**  
今日はかつおだしをカレーに入れましたが、かつおだしは洋食にも合いますので、シチューなどにも使っていただきたいと思います。

利用登録はこちらから！

QRコード

NHK+

<https://plus.nhk.jp/info/>

※画像はイメージです

おきなわ  
HOT eye

平日夕方 6:10

「おきなわHOTeye」は、NHKプラスの「見逃し配信」でご覧いただけるようになりました



## NHKは、みなさまと受信料で支えられています

受信料制度へのご理解と、ご契約のお手続きをよろしくお願いたします

テレビ等受信設備を設置されるみなさま

### 新規契約

お引越しをされるみなさま

### 住所変更

単身赴任・学生のみなさま\*

### 家族割引

半額

※別荘・別宅等も対象です

衛星放送を受信できるみなさま

### 衛星契約への変更

BS

### 放送受信契約はスマートフォンでのお手続きが便利です

- 下記の2次元コードをカメラで読み取る
- ご契約内容やお支払方法を選択
- お客様情報を入力しお手続きを完了

新規契約

住所変更

「確認メール」を送信します  
内容をご確認ください

#### パソコンからのお手続き

NHK 受信料の窓口 まで  
<https://www.nhk-cs.jp/jushinryo/>

#### お電話でのお手続き

フリーダイヤル 0120-151515

IP電話等で上記の電話番号がご利用にならない場合  
050-3786-5003 (有料)  
午前9時～午後6時 土・日・祝日も受付

放送受信料に関する  
お問い合わせ

ホームページ「NHK 受信料の窓口」  
<https://www.nhk-cs.jp/jushinryo>

NHKふれあいセンター ナビダイヤル 0570-077-077

IP電話等で上記の電話番号がご利用にならない場合 050-3786-5003 (有料) 午前9時～午後6時 土・日・祝日も受付

### 便利なコンテンツのご紹介

いつでも どこでも、NHKの番組を。 NHK+

総合・Eテレの番組を

+ 放送から1週間  
+ パソコンやスマホで  
+ いつでもどこでも、何度でも  
ご覧いただけるサービスです。



利用登録はこちらから  
<https://plus.nhk.jp/info/>  
ご利用にはデータ通信量が発生します  
テレビ等の受信機をお持ちで  
放送受信契約を締結いただいた方には  
利用登録いただけます

Let's get started.

無料ダウンロードはこちらから。

NHK  
ニュース  
防災

