

あなたの声と受信料で公共放送

NHK

沖縄放送局

2023
JULY

7

nhk Okinawa yuntaku

ゆんたく



歌謡 沖縄 踊

7月21日(金)

G 午後7:55 沖縄県域

組踊舞踊特集

No.411 2023年7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



きんくるの

14日 (金)



G 午後7:30 沖縄県域

沖縄戦 よみがえる戦火の声

アメリカ軍が「あらゆる地獄を集めた戦場」と表現した沖縄戦。そのさなかにアメリカ軍が収録した30時間以上の録音記録が見つかった。最前線の戦況報告、激しい戦闘の直後の兵士の肉声…78年の時を経てよみがえる戦場の音声は、今に何を投げかけるのか。



歌と踊りの沖縄

21日 (金)

G 午後7:55 沖縄県域

組踊舞踊特集 ～第76回NHK沖縄の歌と踊りのつどいより～

本土復帰前より放送が続く「沖縄の歌と踊り」。ことし5月に開催した公開収録の第1部から、組踊舞踊の中から踊りの部分を抜粋した「道行口説」の勇壮な演舞を紹介します。

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

6日[木] 風の歳時記「小暑・大暑」

沖縄在住の版画家・名嘉睦稔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」4回目は文月。登場する二十四節気は「小暑」と「大暑」です。沖縄の沖縄らしい夏本番の季節の風と自然を、睦稔さん自身が語ります。

20日[木] うちなー昔話「アカジンになった夫婦」

宮古島に伝わる昔話です。昔々、友利村にマサリヤという若者がいました。マサリヤは貧しい一人暮らしでしたが、捕った魚を人にあげてしまうような心の優しい若者でした。ある日、マサリヤが漁をしていると、竜宮のお姫様のようないでたちの女性が鮮やかな舟を漕いでいるのを見かけました。

6日 (木) **FM** 午後6:00 沖縄県域

[司会] 幸田 悟 真栄城 美鈴



この歌、届け!!

今月のゲストは、結成15周年を迎えたきいやま商店! エネルギーあふれる演奏と、エンターテインメント性あふれるステージで、笑顔と感動を届けてきました。県内外を奔走してきた15年間の歩みを振り返るとともに、彼らの魅力を深掘りしていきます。さらに、迫力満点のスタジオライブも!

Dear につぼん

23日 (日)

G 午前8:25 全国放送

先輩たちの戦世をたどる

青春を謳歌する女学生、軍服を着た凛々しい表情の青年…沖縄戦に巻き込まれた若者たちの大量の写真が見つかった。写真を手がかりに、同世代だった若者の人生をたどることにした沖縄の大学生たちを見つめます。

FMシアター

主演 屋比久 知奈 アサミ・ヴィクトリア

FM 午後10:00 全国放送

浜辺のラテン音楽隊

29日 (土)

日系ペルー人の母を持つメリッサ(屋比久知奈)は、母の友人・ベロニカ(アサミ・ヴィクトリア)に誘われ音楽劇団に入団する。そこには様々なルーツを持つ子どもたちがいて…。陽気な音色が奏でるそれぞれの物語。

全力応援!! 高校野球

生中継

準々決勝 7/8 土 ラジオ 9:55~

準決勝 7/15 土 ラジオ 9:55~ テレビ 10:00~

決勝 7/16 日 ラジオ テレビ 13:00~

July 7月の沖縄関連番組

- 6日(木) 18:00~ **FM** 沖縄ミュージックジャーニー「この歌、届け!!」
- 7日(金) 19:55~ **G** スポデカラ!「宮古島トライアスロン」
- 8日(土) 11:00~ **FM** 沖縄ミュージックジャーニー「この歌、届け!!」(再)
- 14日(金) 19:30~ **G** きんくる「沖縄戦 よみがえる戦火の声」
- 15日(土) 7:35~ **G** おきなわアート探訪スペシャル「沖縄の祈りを彫る 版画家・名嘉睦稔」(再)
- 21日(金) 19:55~ **G** 沖縄の歌と踊り「組踊舞踊特集」
- 23日(日) 8:25~ **G** Dearにつぼん「先輩たちの戦世をたどる」
- 28日(金) 17:05~ **R1** 沖縄熱中倶楽部
- 28日(金) 19:30~ **G** Dearにつぼん「先輩たちの戦世をたどる」(再)
- 29日(土) 22:00~ **FM** FMシアター「浜辺のラテン音楽隊」

※放送日時・内容は変更する可能性があります。

7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



Nのポーズ

効果 いびき改善、鼻呼吸が身につく、二重アゴ改善

- 1 「エーン」と声に出しながら舌を上あごにピッタリ付けてキープする。
- 2 Nの「ヌッ」と言うつもりで舌で上あごをはじく。

注意するポイント 舌全体をピタッとくっつけるように意識する



最後に... 意識して舌を上あごにくっつけるような状態をキープしながら日々過ごしてください。



ほうれい線 アイロニング

効果 シワ・ほうれい線解消

- 1 口の中から小鼻の横に向けて舌の先をあてる。ツンツンと舌の先で3回押し上げる。
- 2 右に3回左に3回、円を描くように人差し指と舌ではさみながら押しほぐす。

注意するポイント 強く押しすぎない



最後に... 鏡を見たときについでにやってみてください。



簡単! ギョーザの皮でニラまんじゅう



監修 野菜ソムリエ 徳元 佳代子さん



大野 紘乃 キャスター

材料		調味料	
・ニラ	75g	・塩	小さじ1/4
・タマネギ	40g	・料理酒	大さじ1/2
・片栗粉	小さじ2	・しょうゆ	小さじ1
・豚ひき肉	160g	・砂糖	小さじ1/3
・ギョーザの皮	20枚	・コショウ	適量
		・おろしショウガ	5g
		・水	大さじ1/2
		・ごま油	大さじ1

- 1 ニラを5cmの小口切りにする。
ニラを空気にさらす→抗酸化作用がアップ!
- 2 ニラ・タマネギ(みじん切り)をボウルに入れ、片栗粉をまぶす。
片栗粉をまぶす→うま味・水分を閉じ込める
- 3 大きなボウルにひき肉を入れ、塩・料理酒・しょうゆ・砂糖・コショウ・おろしショウガ・水を入れまぜる。
- 4 ニラ・タマネギを加える。粘り気が出るまでまぜ、水を足す。
水を入れる→ジューシー!
- 5 肉だねを包む。
包み方(1個に皮を2枚使用)
1. 皮の周りに水を塗り中央に肉だねを乗せる。
2. もう1枚の皮をかぶせ、ひだを作り円形に整える。
- 6 フライパンに多めの油をひき、ひだを下にして強火で焼く。焼き目がついたらひっくり返す。
巻き終わりを下にして焼く→肉汁を逃さない
- 7 水を入れフタをして3~4分蒸し焼きにする。
さらにごま油を入れて焼くと、カリッとします。

最後に
ニラは豚肉のようなビタミンB1の多いものと一緒に食べていただく。レモンなど柑橘のクエン酸を添えると、さらに疲労回復効果が期待されます。

豚肉と夏野菜の焼きびたし



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(2人分)	
・豚バラ肉	150g
・カボチャ	180g
・ナス	1本
・ショウガ	10g

豚肉・野菜は 食べやすい大きさに切る

調味料	
・めんつゆ(ストレートタイプ)	200ml
・オリーブオイル	適量
・かつお節	2g

- 1 めんつゆを沸騰直前まで加熱し、耐熱容器に移す。
- 2 ショウガの千切りを入れる。
生ショウガ 解熱作用、殺菌作用
- 3 フライパンを熱し、豚バラ肉を炒める(油はひかなくてOK) しっかり火が通ったら、つけ汁の中に入れる。
- 4 豚肉の油でナスを皮側から炒める。油が足りなければオリーブオイルを追加する。
ナスは油をよく吸うので皮から焼く
一緒にカボチャも炒める。
県産カボチャ 水分が多い◎
- 5 焼けたものから順につけ汁の中に入れる。
※10分以上置くと味が染みて◎
- 6 仕上げにかつお節とつけ汁をかける。

最後に
冷やしてもとてもおいしくいただけるので、常備菜として召し上がってみてはいかがでしょうか?

夏期巡回 ラジオ体操・みんなの体操会 開催!

日時 7月23日(日)
午前5:30 入場開始
午前6:00 開始

会場 東村村営屋外運動場
(沖縄県東村字平良550-2)
※荒天時は中止となる場合があります。

<開催に関する問い合わせ>
東村教育委員会 ☎0980-43-2130(午前8時30分~午後5時15分 ※土・日・祝日を除く)

<イベント参加に関する問い合わせ>
ラジオ体操イベント運営事務局 ☎03-6427-1610(午前10時~午後5時 ※土・日・祝日を除く)
Eメール: info@kampo-radio-event.com

【当日の開催可否案内】
イベント当日午前4時30分頃から、開催有無を自動音声でご案内します。
自動音声案内 ☎050-3310-0451



たくさんつむやくさ〜!

沖縄県のニュース

暮らしに役立つ情報

イベント情報

最新の番組情報

NHK沖縄放送局 マスコットキャラクター さあたらあちゃん

フォロー したくね!

NHK 沖縄放送局
公式Twitterアカウント
@okinawa_nhk



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

