

あなたの声と受信料で公共放送

NHK
沖縄放送局

2023
AUGUST

8

nhk Okinawa yuntaku

ゆんたく

8月は沖縄の バスケットが熱い!

バスケットW杯が 沖縄にやってくる!

開幕直前SP



8月25^(金)日

午後7:55

G 沖縄県域

午後9:00~

バスケットW杯初戦

● 日本×ドイツ ●

生中継!

No.412 2023年8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





25日 (金)

G 午後7:55 沖縄県域

バスケW杯が沖縄にやってくる!開幕直前SP

8月25日、沖縄でFIBAバスケットボールワールドカップ2023が開幕する。日本代表や世界の注目選手、各地の盛り上がり、アフリカの島国が合宿を行う町で生まれた交流など、生放送の特番で伝えます。



歌と踊りの沖縄

27日 (日)

G 午後3:05 沖縄県域

八重山&宮古 芸能競演 ～第76回NHK沖縄の歌と踊りのつどいより～

本土復帰前から放送が続く「沖縄の歌と踊り」。ことし5月に開催した公開収録の第2部から、「海の暮らし」「畑の暮らし」をテーマに八重山・宮古の民謡と舞踊を紹介します。



【司会】幸田 悟



真栄城 美鈴



ゲスト:ORANGE RANGE

3日 (木)

FM 午後6:00 沖縄県域

夏だ!レンジだ!開放感全開!沖縄の夏!!

今月のゲストはORANGE RANGE!7月に夏チューン全開の配信限定曲を発表しました。ORANGE RANGEの楽曲の作り方から、地元・沖縄市で行われるFIBAバスケットボールワールドカップ2023の話題まで、たっぷりとお話を伺います!



4日 (金)

G 午後7:30 九州沖縄地方

齋藤悌子 ~人生はジャズとともに 沖縄 87歳の歌姫~(仮)

去年86歳で初めてのCDを発表した宮古島出身のジャズシンガー齋藤悌子さんに密着。かつて沖縄本島の米軍基地で歌っていた彼女の音楽人生と、その歌声の魅力を描きます。



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

10日[木]



風の歳時記「立秋・処暑」

沖縄の版画家・名嘉睦穂さんが彫った版画「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」5回目は8月。二十四節気は「立秋」と「処暑」です。旧暦にあわせた二十四節気。新暦では少し気が早いのですが、秋の始まりを睦穂さん自身が語ります。

24日[木]



うちなー昔話「八月踊りウスデーク」

沖縄では、お盆のあとはあの世に帰り損ねたマジムンが跋扈(ばっこ)していると言います。中でも、ヨーカビーは、マジムン達が火の玉になって人間の魂をグソーの土産にしようと狙っている恐ろしい日です。マジムンに狙われた病気の子供の魂を救おうと奮闘する村人たちの姿を描く昔話です。



24日 (木)

G 午後7:57 沖縄県域

ライブスペシャル!2023

結成30周年を迎えたバンド・パーシャクラブと、次世代を担うラッパー・Rude-αのパフォーマンスをお届け!さらに、この番組でしか見られないスペシャルコラボも!

August

8月の沖縄関連番組

- 3日(木) 18:00~ FM 沖縄ミュージックジャーニー「夏だ!レンジだ!開放感全開!沖縄の夏!!」
- 4日(金) 19:30~ G ザ・ライブ「齋藤悌子 ~人生はジャズとともに 沖縄 87歳の歌姫~(仮)」
- 4日(金) 19:57~ G 沖縄ミュージックジャーニーライブスペシャル2022(再)
- 5日(土) 7:35~ G ザ・ライブ「齋藤悌子 ~人生はジャズとともに 沖縄 87歳の歌姫~(仮)」(再)
- 5日(土) 11:00~ FM 沖縄ミュージックジャーニー「夏だ!レンジだ!開放感全開!沖縄の夏!!」(再)
- 19日(土) 14:00~ E 第90回NHK全国学校音楽コンクール 沖縄県コンクール
- 24日(木) 19:57~ G 沖縄ミュージックジャーニーライブスペシャル2023
- 25日(金) 17:05~ R1 沖縄熱中倶楽部
- 25日(金) 19:30~ G 離島で発見!ラストファミリー「沖縄・故郷の島にただ1人」
- 25日(金) 19:55~ G バスケW杯が沖縄にやってくる!開幕直前SP
- 27日(日) 15:05~ G 沖縄の歌と踊り「八重山&宮古 芸能競演~第76回NHK沖縄の歌と踊りのつどいより~」

※放送日時・内容は変更する可能性があります。

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



くちゃくちゃぱっ

効果 小顔・ニキビ吹き出物改善・顔色改善・くすみ解消・むくみ解消

- 1 手のひらを握り「ぐー」の形をつくる。
- 2 目と口を閉じ、鼻から息を吸う。
- 3 口から少しずつ息を吐きながら顔の全てのパーツを中心に寄せてくちゃくちゃにする。
- 4 少し息を残しておいて、さらに息を吐きながら手のひら・目・口を「ぱー」と広げる。



1-3



4

注意するポイント 目を開けたときにおでこにシワを寄せない。体の力を抜く。

最後に... 顔のくすみやむくみがある方は是非行ってみてください。



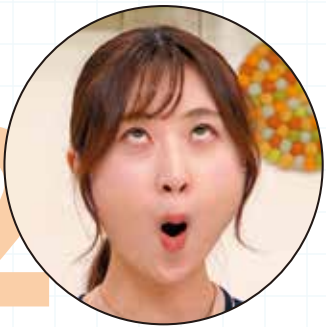
ムングの顔

効果 目の下のクマ解消・むくみ解消・小顔

- 1 口を「お」の形にして鼻の下を伸ばす。
- 2 そのまま視線だけを上に向ける。
— 呼吸を続けながら10秒キープ



1



2

注意するポイント 視線を上にするときに、おでこにシワを寄せない。

最後に... おつかれ顔の方は是非行ってみてください。



パッションフルーツのクッキー



監修 沖縄県洋菓子協会副会長 田島 由幸さん



佐久本 真彩 キャスター

材料 約20個分

- 無塩バター 50g
- グラニュー糖 30g
- 薄力粉 75g
- パッションフルーツ 15g
種をふくむ果肉部分
- チョコレート 適量

- 1 ボールに常温でやわらかくしたバターを入れ、ホイッパーでクリーム状にしたら、グラニュー糖を加え白っぽくなるまで混ぜる。
グラニュー糖はすり混ぜる。
- 2 パッションフルーツを2回にわけて入れ混ぜる。
- 3 ふるった薄力粉を加え混ぜる。(ここからはゴムベラで混ぜる)
混ぜすぎると焼き上がりが固くなってしまいますので、生地がまとまる程度に混ぜる。
卵の代わりにパッションフルーツの水分で乳化させる。
- 4 生地を棒状に成形する。(ラップの上に生地を広げ、手の平で転がしながら整える) 冷蔵庫で1時間ほど冷やし固める。
- 5 冷蔵庫から取り出し、好みの厚さに切る。(厚さは均一に)
- 6 オープンシートを敷いた鉄板に、間隔をあけて生地を並べる。
- 7 170度に予熱しておいたオーブンで15分前後焼く。
- 8 完全に冷めたら、お好みでチョコレートコーティングする。

最後に

今が旬のパッションフルーツ。スーパーなどでも気軽に買えますので、是非ご家庭で作ってみてください。

モーウイのシャルキュティエール風ソース

「シャルキュティエール風とは」フランスの家庭料理。タマネギ・ピクルス・マスタードを入れる。



材料(2人分)

- 豚のロース肉 2枚
- モーウイのピクルス 50g
- タマネギ(薄切り) 50g
- トマト 小1個
湯むきして1cm角に切る
- 白ワイン 50g
- バター 20g
- 粒マスタード 10g
- 小麦粉 少々
- 塩コショウ 適量
- サラダ油 適量

- ◆ モーウイのピクルスの作り方 ◆
- モーウイ 200g ● 酢 50ml ● キビ砂糖 25g ● 塩 5g
 - 水 150ml ● デイル適量
- 1 小鍋に酢・キビ砂糖・塩・水を入れて火にかける。
 - 2 沸騰後すぐに火を止め、皮と種を取り除き大きめに切ったモーウイを入れ、最後にデイルをちぎって入れる。
 - 3 前日に漬けておいて利用します。冷蔵庫で1週間くらい保存可能です。

- 1 豚肉に塩コショウで下味を付け小麦粉をまぶす。(両面)
- 2 熱したフライパンにサラダ油を入れ、豚肉とタマネギを焼く。(強火で片面約1分ずつ)
- 3 少し火を落としてゆっくりと白ワインを加える。(ない場合は水でも◎)
- 4 トマト・バターを加え、弱火でフタをせず約5分加熱。目安は煮詰まった状態。
- 5 スライスしたモーウイのピクルス・マスタードを加え、塩コショウして完成!

最後に

モーウイのピクルスはいろいろな料理にアレンジがききますので、常備していただいで、暑い夏を乗り切っていただけたらと思います。



監修 フランス料理店経営 新屋 健一さん



大野 純乃 キャスター

たくさんつなぐさ〜

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 ゆたしくね!

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！
NHK+
<https://plus.nhk.jp/info/>

おきなわ
HOT eye
平日夕方 **6:10**

※画像はイメージです

「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

