あなたの声と受信料で公共放送

NHK
沖縄放送局

2023 NOVEMBER 11
nhk Okinawa yuntaku

ゆんたく

No.415　2023年11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/

フォローしてね！
NHK沖縄放送局
公式X (旧Twitter)
@okinawa_nhk

あなたのFAMILY HISTORY ファミリーヒストリー 沖縄編

3日(金) 第1回 10分版 — G 午後8:42 全国放送

5日(日) 第2回 45分版 — G 午後5:15 全国放送

7日(火) 第3回 45分版 — G 午後11:50 全国放送

沖縄の皆さんから寄せられた「先祖に関する謎や気になるエピソード」をファミリーヒストリー制作班が徹底取材する特別版。調査の結果をまとめたＶＴＲは、事前に浦添市で行われた公開収録で200人以上の観覧者とともに視聴。先人の知られざる人生に司会の今田耕司が感動。ゲストの国仲涼子と調査の依頼者たちは驚き、涙した。
調査対象となったのは…多くの人に勇気を与えた伝説の空手家、泡盛・古酒復活をめぐる奇跡、戦時下で200人以上の命を救った救世主、90歳男性の父親探しではパラオでの調査も行う。明治期の女性教育に一石を投じた熱血漢や秀吉に会った先祖も判明！伯母は沖縄発アイドル第１号か！？琉球王国時代から戦後まで、故郷への愛と誇りを胸に時代の荒波を生きぬいた家族たちの知られざる物語が明らかになる。

10日(金) G 午後7:30 沖縄県域

強いられた沈黙 ～発掘 米軍犯罪記録～

米統治下の沖縄で起きた米軍関係者による事故や犯罪の膨大な記録が見つかった。琉球政府法務局が作成したとみられるこの文書の分析から、復帰前の沖縄の人々の知られざる痛みを見つめる。

グレーテルのかまど

10日(金) G 午後8:15 沖縄県域

常夏の島 沖縄のジャーマンケーキ(再)

沖縄では定番のお菓子、ジャーマンケーキ。チョコレートスポンジの間にバタークリームを挟み、ココナツフィリングがたっぷりのったアメリカ生まれのお菓子だ。

釣りびと万歳

17日(金) G 午後8:15 沖縄県域

故郷で勝利を!キハダとの大一番 ～具志堅用高 沖縄・石垣島～ (再)

具志堅用高さんが挑む沖縄シリーズ第２弾は、生まれ故郷の石垣島で挑むキハダとの勝負。思わぬ乱入者も登場する波乱の展開に、具志堅さんは勝機を見いだせたのでしょうか？

うちなーぐちあそぼ

E 沖縄県域 木曜 午前8:50 ほか

HPでも過去の放送を公開中♪

9・16日[木] 風の歳時記「11月／立冬・小雪」

沖縄の版画家・名嘉睦稔さんが彫った版画「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「風の歳時記」８回目は11月。二十四節気は「立冬」と「小雪」です。秋も本格的に深まり、雪がイメージできない沖縄でも季節は確実に移ろっています。さて、どんな季節の言葉や風の名前が登場しますか。教えて睦稔さん。

30日[木] アニメ昔話「話を買った本部の男」

昔々、本部から那覇に出稼ぎに来た男がいました。朝も夜もなく働いて、たった一年で目標のお金を稼ぎ、意気揚々と本部への帰路に。途中、山賊がいるという読谷の山に近づいた男は、森の中の一軒家で宿をとることに。そこでその家のおじいさんに何と「私の話を買わないか」ともちかけられました。

Okinawa Music Journey

【司会】幸田 悟

真栄城 美鈴

2日(木) FM 午後6:00 沖縄県域

ロックバンド・ジュピター、1980年代の沖縄ロックシーンを語る

今月のゲストは、結成４０周年のアニバーサリー・イヤーを迎えたロックバンド、ジュピター。アメリカ軍基地内のクラブを中心に活動を始めてから、現在にいたるまでの歩みを振り返る！さらに、沖縄ポップス史においてあまり語られてこなかった1980年代の沖縄のロックシーンについて深堀りする！

沖縄金曜ケルト きんくる

17日(金) G 午後7:30 沖縄県域

センス・オブ・ワンダー ～福岡伸一が探る　沖縄・知られざる知の拠点～

沖縄科学技術大学院大学。通称OIST。科学研究の世界的最高粋を目途に恩納村に誕生して12年。その知られざる実態を生物学者の福岡伸一が潜入取材、徹底的に分析する。

November 11月の沖縄関連番組

2日(木) 18:00～	FM	沖縄ミュージックジャーニー「ロックバンド・ジュピター、1980年代の沖縄ロックシーンを語る」
3日(金) 20:42～	G	あなたのファミリーヒストリー沖縄編　第1回　伯母は元祖アイドル!?
4日(土) 11:00～	FM	沖縄ミュージックジャーニー「ロックバンド・ジュピター、1980年代の沖縄ロックシーンを語る」(再)
5日(日) 17:15～	G	あなたのファミリーヒストリー沖縄編　第2回　涙の秘話
7日(火) 23:50～	G	あなたのファミリーヒストリー沖縄編　第3回　不屈の先祖たち
10日(金) 19:30～	G	強いられた沈黙 ～発掘 米軍犯罪記録～
10日(金) 20:15～	G	グレーテルのかまど「常夏の島 沖縄のジャーマンケーキ」(再)
11日(土)　7:35～	G	グレーテルのかまど「常夏の島 沖縄のジャーマンケーキ」(再)
17日(金) 19:30～	G	きんくる「センス・オブ・ワンダー ～福岡伸一が探る 沖縄・知られざる知の拠点～」
17日(金) 20:15～	G	釣りびと万歳「故郷で勝利を!キハダとの大一番～具志堅用高 沖縄・石垣島～」(再)

※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

双眼鏡のポーズ

効果 まぶたのたるみ改善
目が大きくなる・目力アップ

1 人差し指の横で眉が上がらないように押さえる。

2 眉間にシワが寄らないように左右に少し引っ張る。

3 親指で目の下をロック（双眼鏡をのぞく感じで）。

4 双眼鏡にした手はそのまま固定し目を細める（5秒キープ）。

5 眉が上がらないように目を大きく見開く（5秒キープ）。

注意するポイント おでこにシワを寄せない。

最後に… 目が重い方、まぶたのけいれんが気になっている方はお試しください。

ムンクのマッサージ

効果 顔に溜まったリンパを流す。

1 鼻の下を伸ばしてほうれい線に人差し指の横をあてる。

2 頬のお肉を持ち上げながら耳の前まで手を滑らせる。

3 「はーっ」とため息をつくように口を大きく開けて、手のひらで首筋を通って鎖骨のあたりまでリンパを流す。

注意するポイント 肩に力を入れずリラックスして行う。

最後に… お疲れ顔のときにお試しください。

まーさんキッチン

かつお節粉で炊き込みごはん

監修 だしソムリエ **山城 尚子**さん

佐久本 真彩 キャスター

材料（2～3人分）

- 米 2合
- 油 大さじ1
- 切り餅 60g
- しょうゆ 大さじ1と1/2
- みりん 大さじ3
- オイスターソース 大さじ1
- 酒 大さじ1
- 塩 小さじ1/3
- かつお節粉 6g

削り節をレンジで50秒加熱し、手で揉む

具材
- 鶏むね肉 150g
- 油揚げ 1枚
- ほしシイタケ（水で戻しておく） 2枚
- ニンジン・タケノコ・カステラかまぼこ 各50g

具材はすべて小さく切る

むきぐり・枝豆 お好みで

1. フライパンに油をひき、鶏肉、油揚げ、シイタケ、ニンジン、タケノコ、かまぼこを焼き目がつくぐらいまで炒める。
   具材を炒めると具材に味が染み込んで、うまみが出る。
2. 調味料（しょうゆ、みりん、オイスターソース、酒）を加える。
3. かつお節粉と塩を加える。
   かつお節粉を使うことで栄養もうま味も残さず食べられる。
4. 水分がとぶまで5分ほど炒めて具の完成。
5. あらかじめお米は軽く洗って30分置いておく。
   米を洗いすぎるとうま味が減ってしまう。すぐ炊くと芯が残り硬くなる。
6. 炊飯器に小さく切った餅、炒めた具材の順に入れ「通常モード」で炊飯する。
   具を入れたらすぐに炊く。かき混ぜると炊きムラができる。
7. 炊きあがったら、お好みでむきぐりと枝豆をトッピングしてできあがり！

カボチャとキノコの秋色キッシュ

監修 野菜ソムリエ上級プロ **徳元 佳代子**さん

大野 紘乃 キャスター

材料（1台分）

- 冷凍パイシート 1枚
- カボチャ 100g（塩を入れて2分程下茹でし、1cm角に切る）
- シメジ 40g
- タマネギ 100g
- ベーコン 50g
- ブロッコリー 20g（子房に分け、下茹でしたもの）
- ミニトマト 2個（小さく切る）
- 塩・コショウ 適量
- オリーブオイル 適量

カボチャは果肉の色が濃いオレンジ色のものが良い

卵液（アパレイユ）
- 卵 2個
- 生クリーム 100ml
- 粉チーズ 15g
- コンソメ 小さじ1

1. 常温に戻して伸ばしたパイ生地をオリーブオイルを塗ったタルト型に被せて余分なところを切る。
2. 生地にフォークで穴を空ける。
   空気の逃げ道を作ることで生地が均等にふくらむ。
3. オリーブオイルを引いたフライパンを火にかけ、タマネギ（細切り）・ベーコン（細切り）・シメジ（半分に切る）の順に炒める。塩・コショウをひとつまみ入れ、強火で軽く火が通るくらい炒める。
4. ボウルに卵液の材料（卵・顆粒コンソメ・生クリーム・粉チーズ）をいれ、ダマにならないようにしっかり混ぜる。
5. 準備した生地に炒めた具材とかぼちゃを入れて卵液を流し入れる。
6. ブロッコリーとミニトマトをのせ、200度に余熱したオーブンで25分焼いてできあがり。

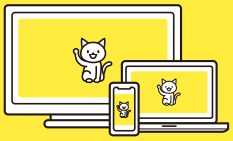
最後に

カボチャはぜひ食物繊維が豊富な皮ごと使い、キノコ類・トマト・ブロッコリーなどをいれて、色鮮やかに作ってみてください！

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・学生のみなさま等※
家族割引

※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

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

1. 下記の2次元コードをカメラで読み取る
2. ご契約内容やお支払方法を選択
3. 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れない場合
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れない場合 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