

あなたの声と受信料で公共放送

NHK

沖縄放送局

2024
JANUARY

1

nhk Okinawa yuntaku

ゆんたく



オキナワ ユンタク



特別企画



G 2024/1/19(金) 午後7:30 [沖縄県域]

No.417 2024年1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X (旧Twitter)
@okinawa_nhk



12日 (金) G 午後7:30 沖縄県域
密着!アラハビーチのバスケットコート

海沿いに開放されたアラハビーチのバスケットコート。ここでは年齢も国籍も関係なくいろんな人がバスケをしにやってくる。年の瀬、みんなどんな思いで来ているのか、密着した。



11日 (木) FM 午後6:00 沖縄県域
沖縄ティーンズ・ロック・ジャーニー

今月は特別編! 沖縄音楽界の未来を担う高校生バンド3組をゲストにお迎えします。バンドコンテストなどで日々の音を削っている、モクレン・クロムレイリー・ラウドスピーカーの3バンドが、スタジオライブを披露! 2024年の幕開けにふさわしい、フレッシュな50分間です!

ラウドスピーカー

モクレン

クロムレイリー

スポヂカラ!

12日 (金) G 午後7:55 沖縄県域



“沖縄バスケ” その熱をひとつに 琉球ゴールデンキングス(再)

ロンブー淳がMCを務めるスポーツ番組! 今回は、Bリーグ王者・琉球ゴールデンキングス、独自に発展したバスケ文化で生まれたディープスリー。離島の子どもたちに希望を与える活動や、地元コザ商店街に活気を取り戻す活動も紹介。

うちなーごまごぼ

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

4・11日[木]



アニメ昔話「群星ユンタの由来」

昔々、八重山の人々は、重い年貢の取り立てや海賊の横行に苦しめられていました。心を痛めていた天の神さまは、南の七つ星に「お前たちは、天の真ん中にいるから人々の苦勞を見ているだろう。お前たちで人々の苦しみを解決しなさい」と言いました。ところが、南の七つ星は…。

18・25日[木]



風の歳時記「1月／小寒・大寒」

沖縄の版画家・名嘉睦さんが彫った版画「節気慈風」を二十四節気に分けて、沖縄の自然と風を学ぶ「風の歳時記」10回目は新年・睦月。新しい年の始まりです。二十四節気は「小寒」と「大寒」。南国沖縄も冬本番。強い冬の風が吹くなか、新春の新たな気持ちを睦さんの語りで。

14日 (日) B.LEAGUE ALL-STAR GAME

BS 午後2:30 全国放送

沖縄アリーナで行われるBリーグオールスターゲームを生中継! ファン投票などで選ばれた選手たちが「B.BLACK」と「B.WHITE」の2チームに分かれて対戦。「B.BLACK」には、琉球ゴールデンキングスから岸本隆一選手、今村佳太選手、ジャック・クーリー選手、桶谷大ヘッドコーチ。そして、沖縄アリーナで行われたW杯で大活躍した日本代表の比江島慎選手とジョシュ・ホーキソン選手もチームメートに! 「B.WHITE」には県出身の群馬クレインサンダース・並里成選手や三遠ネオフェニックスの山内盛久選手が加わります。

きんくる

オキナワンコント

19日 (金) G 午後7:30 沖縄県域
オキナワンコント

沖縄の人だけが笑えばいい、県民のためのテレビコントをお届け! コントに登場するのはお笑い芸人・俳優・さらにはアーティストも! 豪華なメンバーがあなたを笑わせます!



January 1月の沖縄関連番組

- 1日(月) 18:05~ **G** 沖縄の歌と踊り「永遠の普久原メロディー」
- 4日(木) 11:40~ **G** ミニドラマ「私の同期はAIロボット」(再)
- 4日(木) 18:10~ **G** 日本縦断 ころろ旅 蔵出しスペシャル(再)「2012秋の旅 沖縄県」(前編)
- 5日(金) 11:40~ **G** さわやか自然百景(再)「冬 沖縄 慶良間の海」
- 5日(金) 18:10~ **G** 日本縦断 ころろ旅 蔵出しスペシャル(再)「2012秋の旅 沖縄県」(後編)
- 11日(木) 18:00~ **FM** 沖縄ミュージックジャーニー「沖縄ティーンズ・ロック・ジャーニー」
- 12日(金) 19:30~ **G** 密着!アラハビーチのバスケットコート
- 12日(金) 19:55~ **G** スポヂカラ(再) “沖縄バスケ” その熱をひとつに 琉球ゴールデンキングス
- 13日(土) 7:35~ **G** 密着!アラハビーチのバスケットコート(再)
- 13日(土) 11:00~ **FM** 沖縄ミュージックジャーニー「沖縄ティーンズ・ロック・ジャーニー」(再)
- 19日(金) 19:30~ **G** きんくる「オキナワンコント」

※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



おっはー

効果 頬・目の下のたるみ

- 1 口を「お」の形にして鼻の下を伸ばす。
 - 2 上下の唇を歯に巻き込みながら口角を上げて「はー」。
同時に目の下と頬の筋肉を持ち上げる。
- 3回行う



注意するポイント 思いっきり行う

最後に… 「おっはー」と朝の挨拶になりますので、元気がない日にお試しください。



キングスマイル

効果 頬のたるみ解消
目の下のシワ軽減

- 1 上の歯を見せてにっこり笑う。
- 2 下唇を下歯に巻き込んであごを前に出す。
- 3 頬を持ち上げてキープしながら目線は上にする。
10秒キープ×2回



注意するポイント 上の歯が隠れないようにする

最後に… 頬のたるみが気になっている方はお試しください。

まーさんキッチン × きじまりゅうた スペシャルレシピ



アーサとツナと島豆腐の Pasta

- 材料(2人分)
- 乾燥アーサ……7~8g
 - 卵……2個
 - 島豆腐……200g
 - ツナ……1缶(80g)
 - パスタ(スパゲッティ)……150~200g
 - コーレグース……適量
 - サラダ油……小さじ3
 - しょうゆ……小さじ2
 - 塩……小さじ1/4

1. スパゲッティをゆではじめる(ゆで時間はパッケージの表記通り)。
2. フライパンにサラダ油(小さじ2)を入れ、溶いた卵を流し入れる。大きくかきまぜ、いったんポウルなどに取り出す。
3. 空いたフライパンにサラダ油(小さじ1)を入れ、島豆腐を手でちぎって入れ、炒める。
Point 島豆腐は水分が少ないため水切り不要で使いやすい
4. ツナ・しょうゆ・塩・パスタのゆで汁(200ml)を加える。
Point ゆで汁はデンプンが溶けているので、ほどよいとろみがつく
5. 乾燥アーサを入れ、しんなりするまで煮る。
6. 2の卵、ゆでておいたパスタを入れ、他の具となじませ、できあがり。

アーサのつくだ煮



- 材料
- 乾燥アーサ……20g
 - 水……250ml
 - しょうゆ……大さじ3
 - みりん……大さじ2
 - 砂糖……大さじ1
 - 酢……大さじ1/2

1. 小鍋に水とアーサを入れてかき混ぜる。
2. アーサがふやけてきたら、しょうゆ・みりん・砂糖・酢を入れ火にかける。
3. 煮立ったら弱めの中火にしてとろみがつくまで10分ほど煮てできあがり。
Point 調味料の水分でアーサを溶かすように煮る



料理研究家 きじまりゅうたさん



田芋とポークのもちもちジューシー

- 材料(3~4人分)
- 米……2合
 - 切り餅……1枚(50g)
 - 蒸した田芋……200g
 - ポーク……100g
 - からし菜……適量(粗くきざんでおく)
 - 水……300ml
 - しょうゆ……大さじ2
 - 砂糖……大さじ1
 - みりん……大さじ1

1. 米をとぎ、水に30~40分浸す。
Point 米の中心まで水を吸わせることで炊きムラを防ぐ
2. 田芋は皮をむき7~8mmのいちよう切りにする。
3. ポークは7~8mmのさいの目に切る。
4. 切り餅を5mm幅の薄切りにする。
5. 炊飯器に水気を切った米と餅を入れる。
Point 米と餅をよく混ぜてから炊くと、もちもち感アップ!
6. しょうゆ・砂糖・みりん・水を入れ混ぜる。
7. ポーク・田芋の順にのせて早炊きモードで炊く。
8. 炊いたら、炊飯器から具(田芋とポーク)を取り出し、ごはんとお餅を混ぜる。
Point 米と餅をしっかり混ぜると「おこわ感」が出る
9. 具を炊飯器に戻し、からし菜を加え、軽くまぜてできあがり。



原 大策アナウンサー

たくさんつばやくさ〜!

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X(Twitter)アカウント

@okinawa_nhk

利用登録はこちらから
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」でもご覧いただけます



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

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+



利用登録はこちらから

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

総合・Eテレの番組を
スマホやタブレット・
パソコン・テレビ^{※1}で
放送から1週間^{※2} 何度でも
お楽しみいただけます!



※1 テレビでは見逃し番組配信のみ

※2 地域の番組の一部は最高2週間配信

メールアドレスとパスワードを入力するだけで
すぐに見逃し配信をご覧いただけます

※放送受信契約のある世帯の方が追加のご負担なく利用できるサービスです

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

