

あなたの声と受信料で公共放送

NHK
沖縄放送局

2024
FEBRUARY

2

nhk Okinawa yuntaku

ゆんたく



原アナウンサー

さあたあ
小劇場



さあたあちゃん

入場無料
事前申込
不要

さあたあちゃんと

いっしょにあそぼう!

日時

2024.2.18 日

14:00 ~ 15:00

場所

NHK 沖縄放送局 ロビー
(沖縄県那覇市おもろまち 2-6-21)



NHK 沖縄放送局 マスコットキャラクター「さあたあちゃん」と
NHK 沖縄のアナウンサーによる **ステージショー** を開催!
さあたあちゃんと **劇団TSJ** がコラボした **観客参加型の劇** も上演します。
ぜひ、さあたあちゃんに会いに来てね!

観客参加型 演劇

**OH!!
GYAA!**

上演

うちなークイズ



写真撮影会

No.418 2024年2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





歌と踊りの沖縄
2日 (金)
G 午後7:30 沖縄県域
国立劇場おきなわ 開場20周年記念公演「祝いの宴」
 国立劇場おきなわの開場20周年を記念して企画された公演から、人間国宝による祝儀舞踊「かぎやで風」、古典音楽斉唱「ごゑん節・場作田節」などを紹介する。



1日 (木)
FM 午後6:00 沖縄県域
本音で届けるメッセージ!



今月のゲストは、女性2人組ユニット・IRIS MONDO。東京を拠点に、そして沖縄をセカンド・ベースとして活動しています。インターネットやアプリケーション、SNSの普及でミュージシャンの活動エリアが広がる中、いかにリスナーにリーチしていくのか。その手法と可能性を本音で語っていただきます。さらに、メッセージ性あふれるスタジオライブも!



9日 (金)
G 午後7:30 沖縄県域
能登半島地震 沖縄からできること



いまだ厳しい状況にある能登。沖縄からも医療関係者やプロボランティアが過酷な環境の中で活動を続けている。私たちに何ができるのか。現地の声、県内での支援の動きを取材。



E 沖縄県域 木曜 午前8:50 ほか



1・8日[木]
アニメ昔話「与那国島のカニヌマヤエ」
 昔々、与那国島の若者カニは、薪拾いの途中、ヤシガニに尻尾を挟まれた子ネコを見つけました。かわいそうに思ったカニは、農具でヤシガニの鉋を叩き落とし、子ネコを助けました。家に連れ帰り、元気に成長した子ネコは、田畑を荒らすネズミを駆除するようになり、カニの畑は豊かな実りをもたらすようになりました。そんなある日…。



15・22日[木]
風の歳時記「2月／立春・雨水」
 沖縄の版画家・名嘉睦稔さんが彫った巨大な版画「節気慈風」は、1年間の沖縄の自然と風を1枚に描いた大作。それを二十四節気に分けながらお伝えする「風の歳時記」も11回目、如月です。二十四節気は「立春」と「雨水」。すでに沖縄では春の気配も。睦稔さん自身が語ります。

歌と踊りの沖縄
9日 (金)
G 午後7:57 沖縄県域

永遠の普久原メロディー
 作曲家・普久原恒勇さんが亡くなって1年あまり。「芭蕉布」など沖縄のこころを独特のメロディーで表現した作品は今なお歌い継がれる。アーカイブスから選りすぐりの楽曲を紹介する。



February 2月の沖縄関連番組

- 1日(木) 18:00～ **FM** 沖縄ミュージックジャーニー「本音で届けるメッセージ!」
- 2日(金) 17:05～ **R1** はっけんラジオfrom沖縄
- 2日(金) 19:30～ **G** 沖縄の歌と踊り「国立劇場おきなわ開場20周年記念公演「祝いの宴」」
- 2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!2023」(再)
- 3日(土) 11:00～ **FM** 沖縄ミュージックジャーニー「本音で届けるメッセージ!」(再)
- 3日(土) 11:15～ **G** 沖縄の歌と踊り「国立劇場おきなわ開場20周年記念公演「祝いの宴」」(再)
- 9日(金) 19:30～ **G** きんくる「能登半島地震 沖縄からできること」
- 9日(金) 19:57～ **G** 沖縄の歌と踊り「永遠の普久原メロディー」
- 10日(土) 7:35～ **G** きんくる「能登半島地震 沖縄からできること」(再)
- 16日(金) 17:05～ **R1** 沖縄熱中倶楽部

※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



咬筋(こうきん)はがし

効果 あごの歪み改善、あごの痛み・カクツン改善

- 1 両手をグーにして耳の下にあてる
- 2 口を半開きにし、あごを左右に動かす→5往復
- 3 両手をチョキの形にし、耳たぶの下に人差し指、ほほに中指をセット
- 4 セットした指を10秒間上下に動かす

注意するポイント 無理しないでこなう



最後に… あごが凝ってるなあと感じたときにお試しください

すきま時間で健康UP! おうちヨガ

体側伸ばして姿勢改善

効果 自律神経が整う・姿勢改善・肩こり改善・左右差解消

- 1 右手の甲を左ひざの外側に添わせる
- 2 息を吸いながら左手を上げて息を吐きながら体を右側に倒す(そのままの姿勢で5~6回呼吸する)
Point 首は背骨の延長線上にあるように
- 3 息を吸いながら真ん中に戻って、吐きながら手を下してリラックス



監修：ヨガインストラクター 宜保 真理子さん

最後に… デスクワークの合間にもできますので、肩が凝ってるなあ、姿勢が気になるなあ、少し疲れてるなあと感じたときにお試しください。

広報誌「ゆんたく」発行の体制を見直します

NHK沖縄放送局の広報誌「ゆんたく」は自治体・事業所・関係者のみなさまに送付していましたが、この度、広報活動についてインターネットを中心としていく体制の見直しにより、今年4月から発行部数および発送する件数を大幅に削減することになりました。新年度以降も引き続きご入用の場合は、沖縄放送局までご連絡ください。紙面の内容は沖縄放送局ホームページに引き続き掲載します。

<https://www.nhk.or.jp/okinawa/yuntaku/index.html>

まーさんキッチン

香味野菜でシンガポールチキンライス



監修 野菜ソムリエ上級プロ 徳元 佳代子さん



佐久本 真彩 キャスター

材料(2~3人分)

鶏もも肉	300g
塩・コショウ	適量
米	2合
パンダリーフ	2枚
レモングラス	5本
ショウガ	20g
ニンニク	2かけ
鶏がらスープの素	大さじ1/2
塩	小さじ2/3
ごま油	大さじ1

- 1 ニンニク、ショウガを包丁の腹でつぶす。
包丁の腹でつぶす→より香りが出る
- 2 鶏肉の皮目にフォークで突き刺して穴をあけ、塩・コショウで下味をつける。
- 3 炊飯器にお米(洗ってやや少なめの水で30分つけておく)と調味料(鶏がらスープの素・塩・ごま油)を入れ混ぜる。
- 4 香味野菜(ショウガ・ニンニク・レモングラス)を入れ、鶏肉は皮目を下にしてその上に乗せる。
鶏肉が水分に浸るように上から少し押す。

- 5 材料を混ぜ合わせソースを作る(3種類)
ソース1 オイスターソース(大さじ1) しょうゆ(小さじ1) ごま油(小さじ1) 水(小さじ2)
ソース2 スイートチリソース(大さじ1) レモン果汁(小さじ1)
ソース3 すりおろしたショウガ(大さじ1) 鶏がらスープの素(小さじ1) しょうゆ(小さじ1/4) ごま油(大さじ2)
- 6 炊きあがったら鶏肉と香味野菜を取り出し、鶏肉はそぎ切りにする。ご飯は混ぜ合わせ、盛り付けて出来上がり!
(お好みでパクチー、フライドオニオンなどを添えて)

最後に 香味野菜をたくさん使って、簡単にできるお料理をお試しください。

おからのガトーショコラ



材料[15センチの型1台分]

バター	50g	ココアパウダー	10g
チョコレート	100g	卵黄	2個
おから	70g	卵白	2個
生クリーム	50g	グラニュー糖	60g
薄力粉	7g		

【飾り用】

生クリーム	100g
グラニュー糖	10g
ココアパウダー	適量



監修 沖縄県洋菓子協会副会長 田島 由幸さん



大野 紘乃 キャスター

- 1 バターと刻んだチョコレートを湯せんで溶かす。
水が入らないように丁寧に!
- 2 おから、生クリーム、卵黄を順に入れ、その都度泡だて器でよく混ぜる。
- 3 ふるった薄力粉、ココアパウダーを加えて混ぜる。
粉をふるう→ダマをなくすため
- 4 **メレンゲ作り** 卵白にグラニュー糖を3~4回に分けて加え泡立てる。
メレンゲがお辞儀をするくらいの硬さまで泡立てる
- 5 メレンゲの1/2を生地に入れ泡だて器で混ぜ、残りのメレンゲを入れゴムベラで混ぜる。
- 6 型に流し入れる。
- 7 170℃に余熱したオーブンで35~40分湯せん焼きする。
【湯せん焼き】オーブンの天板に50~60度のぬるま湯を張って焼くこと、蒸し焼きになり、しっとりした仕上がりに
- 8 焼きあがったら余熱を取り、冷蔵庫で冷やす。
- 9 生クリームを絞って、ココアパウダーを振りかけ出来上がり!

最後に カロリーを気にしている方は是非お試しください。

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*

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 テレビでは放送し番組配信のみ
※2 地域の番組の一部は延長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

