

あなたの声と受信料で公共放送

NHK
沖縄放送局

2024
MARCH **3**
nhk Okinawa yuntaku

ゆんたく



3月8日(金)

G 午後7:30 沖縄県域

なぜ? 相次ぐ県庁職員の退職

No.419 2024年3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



8日 (金)

G 午後7:30 沖縄県域

なぜ?相次ぐ県庁職員の退職

自己都合で退職する沖縄県庁の職員が近年急増している。その数は若手のみならず中堅層でも拡大。背景に何があるのか?県庁の危機は私たちの生活にどんな影を落とすのか。退職者急増の実態に迫ります。



8日 (金)

G 午後7:55 沖縄県域

夜の琉球音楽会 アンコール放送

県内外で活躍する気鋭の琉球古典芸能の実演家4人が結成したグループ「古典企画」。去年4月開催の初公演「夜の琉球音楽会」での演奏を好評につきアンコール放送します。



8日 (金)

R1 午後5:05 全国放送

3月のMCは、スポーツアナウンサーとして全国各地で行われているスポーツ中継にも飛び回っている寺内アナ。そしてもちろん、うちなー壱家の藤木志いさーさんがパーソナリティーとして番組を盛り上げます!テーマはスポーツ。沖縄で今とても盛り上がりを見せているバスケットボールの話題を中心にお届けします。さらに番組後半は、再建が進む首里城の赤瓦の制作過程についてお伝えします。



【司会】幸田 悟



真栄城 美鈴

7日 (木)

FM 午後6:00 沖縄県域

現実世界から桃源郷へ!

今月のゲストは、太陽風オーケストラ!沖縄発・地球音楽をテーマに掲げ活動が続いているインストゥルメンタル・バンドです。今年30周年を迎えた彼らの足跡と音作りを振り返るとともに、沖縄音楽の新しい可能性を紐解いていきます。



ゲスト:太陽風オーケストラ



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

7日[木]



アニメ昔話「次郎と幽霊屋敷」

昔、本島北部の屋部村に次郎という賢い少年がいました。家は貧しく、親の苦勞を見ていた次郎は、13歳の時、お金を儲けるための勉強をしようと決心して村を出ました。町で一軒の立派な屋敷をみつけた次郎は、早速お金儲けの方法を教してほしいと主人に頼み込みます。すると、主人は…。

14・21日[木]



風の歳時記「3月/啓蟄・春分」

版画家・名嘉睦穂さんが沖縄の1年を彫った巨大な版画「節気慈風」を12か月に分けて、沖縄の自然と風の名前を学ぶ「風の歳時記」も一巡りしました。12回目は弥生。3月です。二十四節気は「啓蟄」と「春分」。すっかり春の沖縄では、自然も生物もいよいよ躍動的に。睦穂さん自身が語る春景色をお楽しみ下さい。

March 3月の沖縄関連番組

7日(木) 18:00~ FM 沖縄ミュージックジャーニー「現実世界から桃源郷へ!」

8日(金) 17:05~ R1 沖縄熱中倶楽部

8日(金) 19:30~ G きんくる「なぜ?相次ぐ県庁職員の退職」

8日(金) 19:55~ G 沖縄の歌と踊り「夜の琉球音楽会 アンコール放送」

9日(土) 7:35~ G きんくる「なぜ?相次ぐ県庁職員の退職」(再)

9日(土) 11:00~ FM 沖縄ミュージックジャーニー「現実世界から桃源郷へ!」(再)

※放送日時・内容は変更する可能性があります。

3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。



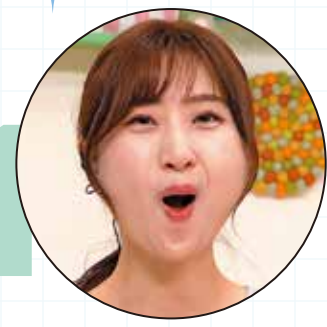
監修：顔ヨガインストラクター 森 あゆみさん



はにわ顔

効果 口角アップ・
目尻の垂れ予防・解消

- 1 口を開け、唇を歯に巻き込みながら口角を上げる。
- 2 口角を上げるのを意識したまま目線を上げる。
- 3 頬の筋肉を使って目の下をゆっくり持ち上げる。(3回×2)



最後に... 口角がちょっと下がってるなあと思ったら、ぜひお試しください。

注意するポイント 口角が下がらないようにする

すきま時間で健康UP! おうちヨガ

お尻伸ばして腰痛改善

効果 腰痛の予防と緩和

- 1 姿勢を正して椅子に浅く腰掛け、左ひざに右足の足首を乗せ、右手は右ひざ、左手はかかとに添える。
- 2 背骨を上へ伸ばし腰をまっすぐのまま状態を前に倒す。
- 3 お尻から太ももの伸びを感じながらゆっくり5~6回呼吸する。
- 4 息を吸いながらゆっくり上体を起こし、吐きながら足を元に戻す。



監修：ヨガインストラクター 眞理子さん



最後に... 左右交互に行うのが効果的。ただし無理は禁物です。自分のペースで行ってくださいね。

Point 腰をまっすぐお尻を突き出すように倒す→しっかり伸びる

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>



大根の薬膳あんかけ



材料(2人分)
 ●大根 480g
 ●かつおだし 1L
 ●塩 小さじ1

あん材料
 ●パプリカ・ピーマン 各20g
 ●セロリ 10g
 ●かつおだし 80ml
 ●塩 小さじ1/2
 ●ゆずの皮 適量
 ●かたくり粉 大さじ1
 ●水 大さじ2

- 1 輪切りにして皮をむいた大根を面取りする。面取りで取った部分は捨てずに、あんに入れてもOK!
- 2 かつおだし・塩を入れて大根を火にかける。(目安は中火で50分。竹串が通る柔らかさになるまで)
- 3 パプリカ・ピーマン・セロリをみじん切りにする。

薬膳効果
 パプリカ・ピーマン
 → イライラや緊張の緩和、食欲不振改善
 セロリ → イライラ解消・デトックス効果

- 4 [あんを作る]
 ①別のお鍋にパプリカ・ピーマン・セロリ・かつおだし・塩を入れ強火で煮る。
 ②沸騰したらすぐ弱火にしてゆずの皮を入れる。
 ③水溶きかたくり粉でとろみをつける。
 あまり過熱しない→火にかける時間が長いと、野菜の薬膳効果が半減する
- 5 大根にあんをかけて完成!

最後に
 うまく食材を組み合わせると、体によい影響をもたらします。ぜひお試しください。

県産ジャガイモのドフィノア



材料(2~3人分)
 ●ジャガイモ 300g
 ●牛乳 150ml
 ●生クリーム 150ml
 ●溶けるチーズ 80g
 ●塩 小さじ1/2
 ●コショウ 少々
 ●おろしニンニク 小さじ1
 ●ナツメグ 少々

- 1 皮をむいて軽く洗ったジャガイモの水分をキッチンペーパーで拭きとり、スライサーで1mm~1.5mmの薄切りにする。
 でんぷんを洗い流さない→濃厚なソースに
- 2 [ソースを作る]
 ボウルに牛乳・生クリーム・塩・コショウ・おろしニンニク・ナツメグを入れよく混ぜ、ジャガイモを加えなじませる。
 ジャガイモにまんべんなくなじませる!
- 3 グラタン皿にオリーブオイルを塗っておく。
 皿にオリーブオイルを塗る→くっつかない
- 4 グラタン皿にボウルの中身を入れ、溶けるチーズをのせ、170℃に予熱したオーブンで45分焼く。
 低温~中温でじっくり焼く→濃厚な仕上がりに

最後に
 時間はかかるのですが、すごく手軽です。ぜひお試しください。

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

