

うるくの コネタ

ローカルなコネタ、
歴史ネタなどを紹介

具志ノロが「清めの水」を汲んだ

「ヌールガー」 (具志)

具志2丁目、住宅街の一角にある『ヌールガー』は具志集落の村ガ-（共同井戸）で、具志ノロが神事の際に清めの水を汲むために使った井戸です。現在はコンクリートで覆われていますが、今でも水が湧き出ており手押しポンプで水を汲むことができます。

具志ノロ(ヌール)が清めの水を汲んだ

小禄地域に配置されていた5人のノロのひとり、具志ノロ(ヌール)は具志、宇栄原、松川、高良、宮城の神事(祭祀)を担当していたといます(※宮城には出向かず米と酒を持ってきて備えたそう)。その際に、神聖な水(清めの水)としてこの井戸から水を汲んでいました。水質が良く豊富に湧いていたことから、戦後も水道が布設されるまでは飲み水として多くの字民に利用されたそうです。

かつての『アカムヤ-』の裾部に位置

現在の具志テニスコ-トあたりは『アカムヤ-』とよばれた一段高い丘陵でした。そこから少し下がったあたりに『ヌールガー』が位置していたと思われます。『具志字誌』に掲載されているヌールガーと「字具志老人クラブみどり会」の写真に『アカムヤ-』と思われる丘陵が映っています。その後、宅地造成されたために、現在では当時の地形の面影はありません。



ヌールガーの後ろに並ぶ字具志老人クラブみどり会の写真(1971年(昭和46)撮影)。方向的に、背景に映るのが「アカムヤ-」と思われる。現在の具志テニスコ-ト付近にあった。(写真出典:『具志字誌』より)

うるくの「カー」 めぐり



祠と香炉があり拜所となっている



ヌールガー内部の石積みの様子(写真出典:『具志字誌』より)

正月の「若水」で1年間の家族の健康を祈った

正月の早朝、ヌールガーで汲んだ水は「若水」といい、かつて具志の人々はその「若水」でお茶を沸かし仏壇に供え、1年間の家族の健康と幸せを祈ったそうです。『具志字誌』には、昭和30年代に水道設備が整備されたことから利用者も少なくなり、その後安全のため入口を封鎖するようになったと記述されています。現在はコンクリートで覆われていますが手押しポンプが設置されており、今も井戸として利用可能(飲用不可)。具志自治会の高良会長は「今も湧き出ている水の流れを止めないように、そして地域の子もたちが水を汲む体験ができればと思っています」とおっしゃっています。



手押しポンプで今も利用可能(飲用不可)



ヌールガーの後ろは綺麗に手入れされている

【ヌールガー(具志)】
那覇市具志2-8-38付近

※参考:那覇市観光資源データベース
<https://www.naha-contentsdb.jp/spot/635>
『具志字誌』(具志自治会)、
『小禄村誌』(小禄村誌発行委員会)



編集後記

お弁当に込められた愛情

今回も素敵なお店の皆さんにご協力いただきました。お忙しい中、取材にご協力いただき本当にありがとうございました！「カラダがよろこぶお弁当」をテーマに今回ご紹介したお店はどれも素材や調味料にこだわり、「カラダにやさしい」お弁当で評判のお店。お話しをお聞きしながら一つの

お弁当には作り手の想いと愛情がたっぷり込められていること、そして、昨今の物価高騰の大波の中でも信念を持ってお弁当を作られている両店舗に感動しました。一つ一つ愛情たっぷり＆手間のかかったお弁当が詰まったお弁当を食べれば、心もカラダも幸せに♪ぜひお召し上がりください！

うるくローカルプレスの「小禄(うるく)」は、【小禄、字小禄、大嶺、鏡水、安次嶺、當間、金城、赤嶺、高良、宮城、具志、宇栄原、田原あたり】としています。

URUKU LOCAL PRESS
うるくローカルプレス

WEBサイト
誌面では伝えきれない情報が満載!
<https://uruku.daikyo-k.net>

各SNSからの
メッセージもOK!



うるくの情報発信局
『うるくローカルプレス』

編集部:那覇市宇字宇栄原925番地 若葉荘1-3号室
運営:大鏡建設株式会社(那覇市宇字小禄912-1)

お問合せ&窓口
✉ uruku@daikyo-k.net

人とまちの、
未来をつくる。

大鏡建設
DAIKYO CONSTRUCTION

URUKU LOCAL PRESS

うるくローカルプレス

うるくのローカルな情報をお届け!

2026年1月
vol.22



無料 TAKE FREE



カラダがよろこぶ♡お弁当





小禄駅うちなー弁当

¥1,800(税込) 沖縄の定番料理がぎっしり!

沖縄初の駅弁!

カラダがよろこぶ♡お弁当

心もカラダも笑顔になる♡
県産素材を中心に、身体にやさしくて美味しい
お弁当屋さんをご紹介します!



椀弁当

動画で拝見!



毎日食べてもカラダにやさしいお弁当

「安心・安全・健康」をテーマに沖縄県産食材を中心に使用したお弁当やお惣菜を提供しているお店。揚げ物はほぼ無く、塩分や糖質を控えたカラダにやさしいメニューが評判です。県産食材に自家製の『粟国の塩』椀や醤油椀を使用することで食材の本来の美味しさを引き出し、お肉やお魚も美味しく仕上がります。また「季節感を感じていただきたいので旬の食材を意識して盛り込んでいます」と城戸さん。季節を感じる彩り豊かなお弁当はお客様からも「毎回楽しみ」「可愛い」と好評だそう。そして、6がつく日(6日・16日・26日)限定で小禄駅構内で販売している沖縄初の駅弁「小禄駅うちなー弁当」はラフテーや軟骨ソーキにゴーヤーチャンプルーなど沖縄の定番料理がぎっしり! 特別感があり、全国の駅弁マニアも買いに来るほど大注目の駅弁なんです。小禄の人なら一度は食べてほしい逸品★ぜひお召し上がりください!

椀弁当
☎ 098-859-0915
📍 那覇市金城5-11-11
🕒 平日 10:00-16:00
土曜 10:00-14:00
📅 日曜・祝祭日 あり
📍 momijibenntou.ti-da.net/
📍 momijibenntou
📍 momijibenntou

ライズキッチン

動画で拝見!



防腐剤不使用&ヘルシーな揚げ物の「うちなー弁当」

創業22年、長年地域から愛され続けるお弁当屋さん。毎日10種類以上の出来たて「うちなー弁当」が並び、お昼には売り切れる人気店です。「毎日来るお客様がほとんどなので栄養バランスを考えて、飽きないように、そしてカラダにやさしいお弁当を作っています」とオーナーの宮城さん。タルタルソースやキムチまで手作りし、防腐剤を使わないため、食材は新鮮さにこだわり、お肉は調理直前にカットするなど細かな時間管理をしながら安全なお弁当を提供しています。『豆腐チャンプルー弁当』は毎朝アチコココで届く島豆腐がゴロっと入った人気メニュー。味つけは控えめ、副菜もたっぷり世代問わず愛されています。また、揚げ物は油の吸収を最大50%カットできる機器を使用し、サクサクジューシー! 軽やかな食べ心地で冷めても美味しいです。次々に来るお客様がスタッフとおしゃべりしながらお弁当を選び、笑顔で買って帰る…どこか昔懐かしい、アットホームなお店です。

ライズキッチン
☎ 098-852-0322
📍 那覇市鏡原町4-10(1F)
🕒 8:00-13:00(売切れ次第終了)
📅 土・日曜・祝日 あり
📍 risekitchen0322



豆腐チャンプルー弁当

¥650(税込) 毎朝アチコココで届く島豆腐を使用。野菜もたっぷり!

大きな島豆腐がゴロっと入った人気メニュー



豚豚肉と出汁巻き弁当 ¥650(税込)
ふわふわ出汁巻きが嬉しい&ボリューム焼肉で大満足!



オムライス ¥600(税込)
あつたらっきーふわとろオムライス



オードブルもおすすめ!

日替わりオードブル ¥3,980(税込)
いなり寿司付き ¥5,000(税込)もあります
※要予約(1週間前位にお願いします)

【カロリー50%OFF】

油の吸収を最大50%カットする機器を導入!
ヘルシーでサクサクジューシーな揚げ物を提供しています!



ズラリと並び美味しそうなお弁当たち!

うるくのココが好き!
便利なまち・小禄大好き♡です!



スタッフの皆さん!

地元の方へメッセージ
いつもご来店ありがとうございます!
ここまで続けてこられたのはお客様のおかげです!
これからも「いつものお弁当」を変わらずつくり続けていきます!

毎月6のつく日は小禄駅弁の日!!



ゆいレール小禄駅内

お惣菜もたくさん!



うるくのココが好き!

宇栄原団地が好きです。団地の皆さんが本当にやさしくて、祖母が住んでいたの自分も今住んでいます。自分が小さい頃にやさしくしてもらいましたし自分の子どもたちもやさしくしてもらって育ちました。

地元の方へメッセージ

自分子どもにも食べさせられる安心・安全なメニューを出しています。ぜひ安心して召し上がってください! お待ちしています!



オーナーの城戸さんご夫妻

小禄クンジー研究会だより



小禄クンジー研究会

作業所 那覇市小禄5-4-6 字小禄自治会館内
活動日時 毎週水曜 14:00-17:00
お問合せ 字小禄自治会館まで(098-857-8112)



「藍の花は」ぶくぶくとした藍が元氣な証し



藍の色が美しく、生きていくように感じ動きました!

「藍染」がはじまりましたよ!

琉球王国時代に始まり戦前まで小禄地域で盛んに織られていた『小禄クンジー』の復活継承に向けて活動している『小禄クンジー研究会』。毎年秋以降に行なっている「藍染」が始まりましたのでご紹介します。

「藍建て」- 藍染めを始めるための最初の「仕込み」作業

「藍を建てる」と呼ばれる工程で、染料の元となる「泥藍」(藍の葉を発酵させたもの)に水を加え寝かせます。



染料のもとになる「泥藍」



「泥藍」をポリタンクに入れて「水」を入れ「あく抜き」の準備

「あく抜き」後に「ご飯」をあげて「攪拌」- 藍が染まる状態に

3日後上澄み液をすくったら(あく抜き)再度水を加え、「藍のご飯」(水飴と泡盛)を入れて攪拌。攪拌を3日間、朝晩行います。



「藍建て」3日後に上澄み液(あく)をすくう



再度「水」を入れ、「藍のご飯」になる「水飴」と「泡盛」を入れて攪拌。



「藍のご飯」になる「水飴」と「泡盛」

「染め」て「天日干し」

藍が染まる状態になったのを確認して染めていきます。染めた後の藍には「ありがとうね」と声をかけながら、「ご飯」(水飴と泡盛)をあげて攪拌。1週間後の染めまで、毎日朝晩、攪拌を繰り返していきます。



木綿糸を入れて手作業で染めていきます



染めた後は絞って余分な藍を落とします



絞った後は天日干して乾燥



真っ白だった木綿糸が美しい藍色に

「黒」に近くなるまで繰り返し染めていきます!

藍染は藍が元氣な証し(染めることができるかぎり)、何回も繰り返し「黒」に近くなるまで染めていきます。
※藍建てには色々な方法があり小禄クンジー研究会では主にこの方法で行っていますが、違う方法も試作しながら研究を重ねています。

クンジー織り体験できます!

小禄クンジー研究会内で織り体験ができます。素敵なコースターを織ることができますよ!

ウエブで歴史や研究会の活動の様子を紹介しています!



「小禄クンジー」その歴史と復活まで



「小禄クンジー研究会」小禄クンジーの復活継承に向けて