

うるくの  
コネタ

ローカルなコネタ、  
歴史ネタなどを紹介

宇小禄自治会館に残る

## 龕（ガン）と 龕屋（ガンヤ）

昔、沖縄の風習で使われていた龕（ガン）とそれを納める龕屋（ガンヤ）が  
今も宇小禄自治会館で大切に残されています。通常は公開していませんが、  
宇小禄自治会館会長の高良広輝さんと宇小禄財産管理運営会の上原仙子さん  
にご協力いただき、特別に見せていただきました。

### 龕（ガン）は野辺送りの際の乗り物

龕（ガン）は遺体を納めたひつぎを墓まで運ぶ輿（こし）のこと。赤い朱塗りである  
ことから赤馬（アカマ）ともいわれました。琉球王朝時代から続く風習といわれ、  
埋葬や風葬だった時代に使われていました。龕（ガン）を保管する専用の建物を「龕屋  
（ガンヤ）」と呼びます。かつては各集落に龕屋（ガンヤ）があったのでしょうか。  
『沖縄民族辞典』（吉川弘文館発行）には「龕は俗に王の乗物のかごで庶民もそれに  
乗るのが最後の華とされた」とあります。



今も鮮やかな朱塗りどハスの絵柄



長さ1m、高さ50cm、幅40cmほどの  
大きさに4人で担いでいた



### 龕（ガン）

龕（ガン）が安置されている  
龕屋（ガンヤ）



### 貴重な小禄の文化財を大切に保管するため龕屋を建設

戦前から1981年（昭和56）まで宇小禄の龕屋は宇小禄208番地（ファミリーマート那覇  
小禄本通り店の隣付近）にありましたが、その後、宇小禄自治会館敷地内建物にて保管  
されました。ほこりや白アリ対策などをしながら大切に保管していましたが、宇小禄財  
産管理運営会が「龕を後世に残そう」と取り組み、2004年（平成16）自治会館西側に

龕屋が建設されました（豊見城市に残る龕屋を  
参考に建設）。かつての沖縄の葬送文化を伝える  
貴重な小禄の文化財として今も大切に保管されて  
います。

宇小禄自治会館会長の高良広輝さん（右）と  
宇小禄財産管理運営会の上原仙子さん



【龕屋（ガンヤ）】  
那覇市小禄5丁目4-6宇小禄自治会館 敷地内

### 先の戦争で焼失後、1949年に再び造られた

宇小禄の龕は沖縄戦で焼失後、1949年（昭和24）に再び造られました。2004年4月  
9日の沖縄タイムス紙面記事によると宇小禄に住んでいた照屋盛順さん（当時50代）が  
組み立て、当時20代だった照屋次郎さんがハスの絵などを彩色したと記載されています。  
火葬の普及に伴い使われなくなりましたが、宇小禄の龕がいつ頃まで使われていたのか  
は諸説あり定かではありません。



### 編集後記

楽しみながら、  
自分らしく

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！最近  
小禄でもジムが増えてきましたね。ジムと  
いうと、ストイックに身体を鍛える…そんな  
イメージがあるかもしれませんが、今回ご  
紹介した2店舗はアットホームな雰囲気で、

お客さんは自分のペースで楽しみながら  
通っているのが印象的でした。そしてスタッ  
フさんとお客さん同志で和気藹々♪身体を  
鍛える・整えるだけじゃない、気分も心も  
明るくアップできる、そんな場所なんだなあ  
と感じました！地元にもこんな素敵なジムが  
ありますよー！ぜひおすすめします♡

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4月  
vol.23

無料 TAKE FREE

自分らしく  
通えるジム

うるくローカルプレスの「小禄（うるく）」は、【小禄、宇小禄、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!



Facebook



twitter



instagram



youtube



Spotify

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（那覇市宇小禄912-1）

お問合せ&窓口

✉ [uruku@daikyo-k.net](mailto:uruku@daikyo-k.net)

人とまちの、  
未来をつくる。

大鏡建設  
DAIKYO CONSTRUCTION

リラックスできる、  
自分らしさを取り戻す場所



## Macos 小禄店

女性専用のリフレッシュジム



「ママが生き生きと子育てできるように、リフレッシュの場を作りたい」という想いからスタートした女性専用のジム。理学療法士でピラティス・ヨガインストラクターのオーナー・仲地さんは整形外科、脳科学や栄養学も熟知しており、医学的な知識を基にあらゆる角度から女性をサポートするのが強みです。おすすめは『パーソナルケアトレーニングメニュー』。整体/リラクゼーション・ピラティス・ヨガ・トレーニングを組み合わせたパーソナルメニューでお客様の目的や状況を踏まえて構成してくれます。その日の体調によっても構成を変えてくれるのが嬉しい♪

「リフレッシュできるコミュニティの場でありたいです」と仲地さん。地域のお店やサービスとの連携なども進めており、自分らしく楽しく子育てしたいママの強い味方になってくれそう。産後ケアや育児中のママ、何となく体調が不調…そんな方におすすめです。



### 託児サービスも!

遊びや関わりから発達を育む環境を意識。保育士が在中しているので安心してトレーニングなどに集中できます。パーソナルケア利用時に¥1,100、ジム利用時に¥770で利用可能



人気は **パーソナルケア** + **トレーニングメニュー**

整体/リラクゼーション・ピラティス・ヨガ・トレーニングを組み合わせるパーソナルメニュー。

メニュー内容によって価格が変わります。人気は「パーソナルケア月2回+ジム6回」で¥16,800/月(1年間利用でさらにお得に)



楽しく継続できて、  
気軽に立ち寄れる場所

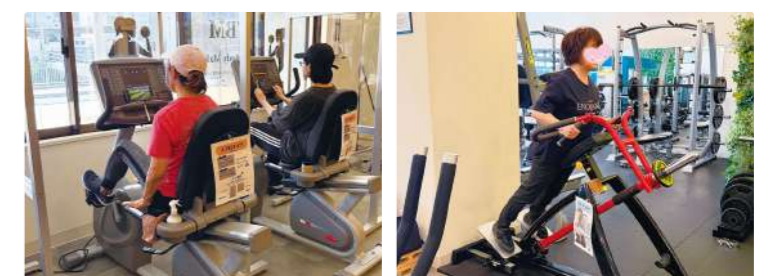
## TBM Toei Body Make

初心者・女性も通いやすい  
アットホームジム



「楽しく継続できること」を大切にしている会員制フィットジム。スタッフがマシンの使い方やフォームなどのアドバイスしてくれるので、初心者や女性の方も通いやすい!と評判です。人気は通い放題の『通常プラン』。好きなタイミング、時間で通い放題なので自分のペースでトレーニングができます。また『家族プラン』ならフルタイム家族揃ってお得に利用できるので、家族で身体を動かしたい方におすすめです。「ここは自分のペースでできるし、アドバイスもしてくれて、色々な人と出会えてとても楽しいです!親子で通っています」(TBMに通って4年の女性)。

様々なマシン、無料のカギ付きロッカーや清潔感あるシャワールームなどジムとしての環境も◎気さくなスタッフさんをはじめ、利用者さん同志和気藹々のアットホームな空間。自分のペースで楽しみながら、そして家族で楽しくジム通いしませんか?



自分のペースで通いやすく、  
居心地の良いアットホームな  
ジムをご紹介します!

自分らしく

うるくのココが好き!  
小さい頃から街並みや文化が大きく変わっていき、安心感、平和感があります。

地元の方へメッセージ  
小禄を「子育てに強い地域」にしていきたいです。地域で子育てできる環境づくりができればと思います!

オーナーの仲地さん

Macos 小禄店  
那覇市田原3丁目11-7  
ハーモニー興産田原ビル2F  
7:00-23:00  
(体験・パーソナル・託児は予約制)  
なし  
あり  
macos.okinawa58

地元の方へメッセージ  
運動を日々の習慣に!地域の皆様に寄り添うアットホームなジムを目指しています!ぜひお気軽にご利用ください!

うるくのココが好き!  
田原のイタリアンレストラン『アルティジャーノ』さんが大好きです♡

オーナーの長嶺さん(左)とスタッフの犬城さん

TBM Toei Body Make  
098-996-2683  
那覇市赤嶺2-1-7  
8:00-23:00  
毎月第2月曜日、旧盆、年末年始  
あり  
tbm\_gym

鍵付きロッカーあります!  
シャワー・洗面台も完備

プロテインカフェ

トレーニング後にカフェ気分でお飲めるプロテインドリンク各種あります。人口甘味料不使用!  
スイートマンゴーシェイク ¥500

人気は通い放題の『通常プラン』¥7,480  
『通常プラン』は8:00-23:00のフルタイム通い放題!

家族でお得な『家族プラン』¥6,480  
ご家族ならフルタイムお得に利用できる『家族プラン』がおすすめです。

うるくローカルプレス限定クーポン  
コード: URUKU1000  
初月会費 ¥1,000引きクーポン

TBM公式LINEのトーク画面のメニューにて入会申込の際、このコードをご入力ください。  
(※2026年8月31日まで有効)

## 小禄クンジー研究会だより



「沖展」に今年も入選しました!

先日開催された第77回沖展(2026)の織物部門にて、研究会メンバー・長嶺さんの作品が入選しました!昨年に引き続きの研究会メンバーの入選です。今回は「ヤシラミ織服地」(平織)で深い藍が印象的で柔らかな仕上がりに、シンプルながら存在感があります。研究会として以前から沖展への挑戦は続けてきており、小禄クンジーの認知を広げる機会として、そしてメンバーのモチベーションUPにも繋がっています。

## 祝!沖展入選&藍染も終盤です!

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』。今回は沖展入選と藍染の最後の工程についてご紹介します。



【見学もできますよ!】  
地域の学校図書室の司書さんが来訪

小禄地域の小中学校図書室(館)の司書の皆さんが見学に来てくださいました!地域の機織り文化を子どもたちに紹介くださると嬉しいです!



「藍染」も終盤。深みのある藍色へ

11月中旬から毎週行なってきた「藍染」もそろそろ終盤です。真っ白だった木綿糸は何度も何度も重ねて染められ、深みのある美しい藍色へと仕上がってきました。藍の色素が落ちてきてからは以前に染めた糸に重ね染めしたり、次に染める糸の下染めをしたりと藍を最後まで使っている工夫をしています。

糸染めの最後の工程「酸払い(さんばらい)」

納得の色に染め終わった糸は、糸染めの最後の工程「酸払い(さんばらい)」で「色止め」をします。酢酸を使用してアルカリ性になっている糸を中性の状態にして水で洗います。これにより藍の色素が定着するそうです。「先輩から”洗い”がとにかく大事、と教わりました。昔は色落ちて足袋が汚れたら大変、ということもあったそうですよ」(研究会メンバー談)

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)

クンジー織り体験できます!

小禄クンジー研究所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!

研究会の歴史や活動の様子をご紹介します!

「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