



ささっと食べれる!

# 沖縄そば

OKINAWA SOBA

## 1 八重山そば あんつく

●石垣島直送 八重山そば 600円(税込)  
住/那覇市牧志3-1-1  
☎080-8354-8699 営/10:30~00:00  
休/不定休 喫/不可

## 2 やしの木広場

●沖縄そば(小) 300円(税込)  
住/那覇市牧志3-1-22(1F)  
☎090-4470-7891 営/12:00~22:00  
休/なし 喫/不可

## 3 花笠食堂

●沖縄そば 550円(税込)  
住/那覇市牧志3-2-48  
☎098-866-6085 営/11:00~20:00  
休/なし 喫/不可

## 4 ニライカナイ食堂

●沖縄そば(小) 350円(税込)  
住/那覇市牧志3-2-47  
☎なし 営/10:30~19:00  
休/月曜 喫/不可

## 5 茶屋 すーじ小

●沖縄そば 500円(税込)  
住/那覇市牧志1-15-23  
☎090-9788-4849 営/11:30~17:00  
休/不定休 喫/不可

## 6 OKINAWA SOBA EIBUN

●トリプル軟骨ソーキそば 950円(税込)  
住/那覇市松尾1-5-14  
☎098-914-3882 営/11:00~17:00  
(L.O.16:45) 休/水曜 喫/不可

## 7 そば処 大笑

●大笑そば(大) 800円(税込)  
住/那覇市松尾1-1-1 水・上・店舖第四街区A  
☎098-963-7839 営/11:00~18:00  
休/日曜(不定休) 喫/不可

## 8 まんぞく家

●ヘルシーモギそば 500円(税込)  
住/那覇市松尾2-20-9  
☎098-943-2275 営/11:00~15:00  
17:00~21:00 休/なし 喫/不可

## 9 大衆食堂 ミルク

●ソーキそば 550円(税込)  
住/那覇市松尾2-10-20  
☎098-863-0231 営/10:00~20:00  
休/不定休 喫/不可

## 10 茶房華

●沖縄そば&ちまき 650円(税込)  
住/那覇市松尾2-7-7  
☎098-861-4363 営/11:00~19:00  
休/水曜 喫/不可

## 11 牧志そば

●ソーキそば 390円(税込)  
住/那覇市松尾2-9-5  
☎なし 営/10:00~18:00  
休/なし 喫/不可

## 12 あかさたな

●沖縄そば 600円(税込)  
住/那覇市松尾2-11-11  
☎098-862-0129 営/11:00~19:30  
休/水曜 喫/不可

## 13 あだん

●餅汁そば(※数に限りあり) 550円(税込)  
住/那覇市松尾2-10-1 第一牧志公設市場2階  
☎098-863-6742 営/10:30~21:00  
(L.O.19:00)※日曜のみ(L.O.16:00)  
休/水曜、第4日曜 喫/不可

## 14 かつ亭豊年

●肉そば 750円(税込)  
住/那覇市松尾2-10-1 第一牧志公設市場2階  
☎098-862-9164 営/10:00~19:00  
休/水曜 喫/不可

## 15 がんじゅう堂

●がんじゅうそば(並) 850円(税込)  
住/那覇市松尾2-10-1 第一牧志公設市場2階  
☎098-861-5400 営/11:00~L.O.20:30 休/第4日曜、旧盆、旧正月、正月※12月は無休 喫/可(分煙)

## 16 きらく

●沖縄そば(大) 450円(税込)  
住/那覇市松尾2-10-1 第一牧志公設市場2階  
☎098-868-8564 営/10:00~21:00(L.O.20:00) 休/第4日曜、旧盆、旧正月、正月※12月は無休 喫/不可

## 17 さくら亭

●三枚肉そば(大) 400円(税込)  
住/那覇市松尾2-10-1 第一牧志公設市場2階  
☎098-866-8099 営/11:00~閉り切次第終了 休/第4日曜、週1日不定休 喫/分煙

## 18 次郎坊

●ソーキそば(大) 680円(税込)  
住/那覇市松尾2-10-1 第一牧志公設市場2階  
☎098-867-8996 営/10:00~21:00 休/第4日曜、旧盆、旧正月、正月※12月は無休 喫/不可

## 19 御食事処 ツバメ

●沖縄そば(大) 500円(税込)  
住/那覇市松尾2-10-1 第一牧志公設市場2階  
☎098-866-0557 営/10:30~20:40(L.O.20:00) 休/第4日曜、旧盆、旧正月、正月※12月は無休 喫/不可

## 20 道順堀

●ソーキそば(大) 600円(税込)  
住/那覇市松尾2-10-1 第一牧志公設市場2階  
☎098-866-0557 営/10:30~20:40(L.O.20:00) 休/第4日曜、旧盆、旧正月、正月※12月は無休 喫/不可

## 21 うちなあ食どおん

●沖縄そば 500円(税込)  
住/那覇市松尾2-10-1 第一牧志公設市場2階  
☎098-862-0228 営/11:00~20:00 休/不定休 喫/可(分煙)

## 22 丸市ミート 牧志店

●お弁当など 170円~(税抜)  
住/那覇市松尾2-8-28  
☎098-860-8599 営/9:00~20:30  
休/年中無休(1/1は休み) 喫/不可

## 23 昔ながらの惣菜の店 とまと

●昔ながらの惣菜 80円~200円(税込)  
住/那覇市松尾2-8-35  
☎080-1700-0423 営/7:00~18:00 休/日曜 喫/不可

# 沖縄そば&テイクアウト惣菜

「たべてかえろ!」  
「もってかえろ!」



●惣菜(イリチャー/かまぼこ/天ぷらなど)  
※値段は店舗にてご確認ください。  
住/那覇市松尾2-9-7  
☎098-861-8752 営/9:30~22:00 休/日曜 喫/不可

## 24 ポークたまごおにぎり本店 牧志市場本店

●エビタル 280円(税込)  
住/那覇市松尾2-8-35  
☎098-867-9550 営/7:00~17:30  
休/水曜 喫/不可

## 25 亜砂呂

●ポークたまごおにぎり 1個150円(税込)  
住/那覇市松尾2-21-14  
☎なし 営/9:00~18:00 休/水曜 喫/可

## 26 ジランバ屋

●ちきあぎ 330円(税込)  
住/那覇市松尾2-9-17  
☎098-863-3382 営/8:00~18:00  
休/日曜 喫/不可

## 27 たまご屋 2

●たご焼き 350円(税込)  
住/那覇市松尾2-22-17  
☎098-865-5535 営/平日14:30~24:00、土日曜13:30~24:00  
休/月曜、第2火曜 喫/可

## 28 おもしろキッチン笑来・笑来

●おにぎり50円~、スープ150円~(税込)  
住/那覇市松尾2-11-1  
☎098-863-7812 営/7:30~13:00  
休/日、月曜 喫/不可

## 29 呉屋てんぷら屋

●天ぷら(もずく/やさい/いか など) 1個60円  
住/那覇市牧志3-4-1  
☎098-868-8782 営/8:30~18:30 休/なし 喫/不可

## 30 花商

●ジーマー豆腐(大) 1個220円(税込)  
住/那覇市牧志3-4-1  
☎098-863-8720 営/月~土曜9:00~19:00、日曜10:00~  
売り切れ次第終了 休/不定休 喫/不可

## 31 ジーマー豆腐とみきの黒島商店

●ジーマー豆腐2個セット150円、みき(小)160円  
住/那覇市牧志1-1-1  
☎098-867-9640 営/10:30~17:30  
休/日曜・祝日 喫/不可



## 34 上原バーラー

●弁当(小)150円、(大)300円(税込)  
住/那覇市松尾2-24-14  
☎098-867-5580 営/10:00~18:00 休/日曜 喫/不可

## 35 やさいおやつと軽食 SATOMIYA

●だし巻き玉子サンド 300円(税込)  
住/那覇市松尾1-5-14 1F  
☎098-861-5967 営/11:30~17:00  
休/不定休(最終日を除く) 定休日の変更についてはSNSにてお知らせいたします。 喫/不可

## 36 だしの味

●おにぎり50円~、スープ150円~(税込)  
住/那覇市松尾2-11-1  
☎098-863-7812 営/7:30~13:00  
休/日、月曜 喫/不可

## 37 天ぷら

●天ぷら(もずく/やさい/いか など) 1個60円  
住/那覇市牧志3-4-1  
☎098-868-8782 営/8:30~18:30 休/なし 喫/不可

## 38 豆腐

●豆腐(大) 1個220円(税込)  
住/那覇市牧志3-4-1  
☎098-863-8720 営/月~土曜9:00~19:00、日曜10:00~  
売り切れ次第終了 休/不定休 喫/不可

## 39 ジーマー豆腐とみきの黒島商店

●ジーマー豆腐2個セット150円、みき(小)160円  
住/那覇市牧志1-1-1  
☎098-867-9640 営/10:30~17:30  
休/日曜・祝日 喫/不可



# テイクアウト惣菜

TAKEOUT SOZAI

もう一品!

※掲載情報は2019年2月現在の情報です。

# MACHIGWA-INFO ゆるくる新聞



FREE /  
無料  
2019.2  
Vol.11

ゆるくる新聞はまちぐわー(商店街)案内所「ゆるくる」が発行しています。



MADE IN MACHIGWA  
たべてか〜えろ!  
もってか〜えろ!  
**沖縄そば & テイクアウト惣菜**  
OKINAWASOBA&TAKEOUT SOZAI



## MACHIGWA EVENT INFORMATION

### まちぐわーイベント情報



**01. 島ぜんぶでお〜きな際 第11回沖縄国際映画祭**  
期間:2019/4/18(木)〜4/21(日)  
場所:那覇市、他  
主催:沖縄国際映画祭実行委員会  
お問合せ:運営事務局098-917-5123(10時〜18時※土日除く)  
※4/21(日)国際通りでレッドカーペット実施



**02. Sunrise Market サンライズマーケットVol.18,19**  
日時:Vol.18 3/10(日)10:00〜16:00, Vol.19 4/14(日)10:00〜16:00  
場所:サンライズなほ商店街(那覇市豊原1-6-21)  
主催:サンライズマーケット実行委員会、新栄通商店街振興組合  
お問合せ:050-3579-0844(担当:金城)  
Mail:sunrisemarket2017@gmail.com  
※詳細はこちら Web: https://sunrisemarket.jp/  
FB: https://www.facebook.com/sunrisemarket.naha/

まちぐわー(商店街)には楽しいイベントも盛りだくさん! みんなでまちぐわーに遊びに出掛けようや〜!



**03. 2019年協働まちづくりin豊原 第18回壺屋でシーサーの日**  
日時:2019/4/3(水) 10:00〜18:00  
場所:壺屋やちもん通り、他  
主催:壺屋でシーサーの日実行委員会  
お問合せ:098-862-3761(壺屋焼物博物館・学芸員比嘉)  
※詳細はお問い合わせください。



**04. うりずん横町通り掘り出し市**  
日時:毎月第2日曜 11:00〜17:30  
場所:うりずん横町通り  
お問合せ:各出店店舗にお問い合わせください。



**05. 那覇市国際通りトランジットモール**  
日時:イベント時・雨天除く毎週日曜日12:00〜18:00(18時になるとすぐに交通規制が解除されます) 場所:国際通り(ゆいレール牧志駅の交差点〜県庁北口交差点の範囲) 主催:那覇市国際通り商店街振興組合連合会 お問合せ:098-863-2755  
※開催日はfacebook「那覇市国際通り商店街振興組合連合会」で確認可能。



## 不思議な うちな一むん

〜夜光貝(ヤコウガイ)〜

夜光貝は沖縄や奄美大島近海とか温かい地域で水揚げされる巻貝。夜行性で、主に海藻を餌にしている。貝殻は綺麗で丈夫だから、昔から螺鈿(らでん)細工の材料として重宝されてきた。今でもアクセサリ等に使われているのよ。20年位前まではボタンに加工するために本土の工場に出荷されて、身の部分は食用として市場で競りに出されてたよ。やっぱり新鮮なものが一番美味しいから、今は生きたまま生け簀で売られている。柔らかい部分はお刺身にして食べるのがおすすめ。硬い部分は薄くスライスしてニンニクやバター、コショウと炒めて食べると美味しい。1匹3kgだと6,000円くらいかな。沖縄の人でも食べたことがない人が多いかもね。機会があったら食べてみて。

<お話> 鮮魚部長 中真 順子さん



中真水産(ナカマスイサン)

住/那覇市松尾2-10-1 第一牧志公設市場1階  
☎/098-861-3501  
営/10:00〜20:00 休/不定休

## お役立ち情報

### ベビーカー・車イス貸出編

#### ● 那覇市観光案内所

住所/那覇市牧志3-2-10 てんぶす那覇1階  
電話/098-868-4887  
営業時間/09:00〜20:00(年中無休)  
料金/[ベビーカー]当日500円、最長2泊3日  
[車イス]プレーキなし当日無料、プレーキあり当日500円  
(当日の貸出時間 09:00〜19:30迄。台数に限りがあるため予約をおすすめします。詳細はお気軽にお問い合わせください。)

#### ● 那覇国際通りしょうがい者・こげい者観光案内所(パリアフリーセンター)

住所/那覇市松尾2-8-19 ドンキホーテビル5階  
電話/098-860-8046  
営業時間/11:00〜18:00(年中無休)  
料金/[ベビーカー]当日500円(1泊以上も可。)  
[車イス]プレーキあり当日500円(1泊以上も可。)  
(料金など詳細はお電話にてお問い合わせください。)

#### ● まちぐわー案内所ゆるくる

住所/那覇市牧志3-3-4  
電話/098-943-2100  
営業時間/09:00〜20:00(1/1のみ休み)  
料金/[ベビーカー]貸出なし  
[車イス]プレーキなし2時間無料※まちぐわー界隈のみ。  
(貸出用1台。緊急用1台。貸出時間09:00〜19:30迄。予約がない場合は延長も可。スタッフにお問い合わせください。)

## まちぐわー虎の巻

店主に教わる!



●協力  
店主 松田隆さん



松田花店  
マツダハナテン  
住/那覇市松尾2-24-9 川満ビル1F  
☎/098-868-8765  
休/なし  
営/09:00〜18:00

### 切り花の選び方・長持ちの秘訣編

花は色つやが良く鮮やかで、瑞々しいものを選ぶと◎。状態を見ながらきちんと基本的な世話をすることが大切。生きているからね。水は濁ったり臭いがしたら替えてあげて。茎は水中で1cm程斜めに切ると面積が広くなり、水の吸い上げが良くなるよ。ハイターやカルキを1〜2滴入ると、雑菌の繁殖が抑えられて水が長持ちする。花瓶は透明がおすすめ。水の鮮度も分かるし、花の色が映えてキレイだからね。乾燥に弱いから、日光や冷房の風が直接当たる場所は避けて飾って。丁寧に世話をすることで、毎日がより豊かになると思う。だから僕はどの花も好きだなあ。皆さんにもぜひ花との暮らしを楽しんでほしい。沖縄にはキレイな花が沢山あるから、季節の花を調べてみるのも面白いかもしれないね。



まちぐわーの歴史は人物に学ぶ

## マチグワー あんやたん!

昔のマチグワーって、どうだったんだろう。どうやってこのマチグワーは出来たのか。

十一人目の語り手  
新垣商店(公設市場雑貨部1階)  
アラカキ カン  
**新垣 カツさん**

母の代から数えると、ここで商売して45年位。大きさは畳んだYシャツ3つ分の幅。雑貨部の敷地だけで60店舗あったよ。戦争で内地や離島に疎開していた人たちが、本島に戻ってきて、生活の為に那覇に出てきた。働いていたのはみんな女性。ご主人は兵隊に出ていたから、年金も何もない時代だったから、奥さんが家計を支えなきゃいけなかったのね。隣にはガープ川が流れていて、とても汚れていたから臭いも凄かったけど、気にする余裕はなかったね。ある時から、川の上に板を置いて商売を始める人が出てきて、やがて個人が店舗を建てたの。それが今の水上店舗。今ほど豊かではなかったけど、みんな生き生きしてたよ。時代と共にお店もお客さんともどんどん変わっていったけど、まちぐわーには変わらない良さがあると思うよ。

### 編集後記



今年度最後の、いや平成最後の『ゆるくる新聞』発行です! Vol.11 はみんな大好き、沖縄そば&テイクアウト惣菜店特集! 沢山のすてきなあなたにご協力頂きました。感謝感謝です! 外食も中食もまちぐわーにお任せ! 二刀流だぜ! 味も店主の人柄も金メダル級のお店ばかりですよ〜! まちぐわーの味を、温かさをたっぷり満喫してください。今回もスタッフ皆で、一生懸命走り回って作りました! さあ、今こそゆるくる新聞片手にまちぐわー散策へ! (上原)

### まちぐわーの情報発信やっています!

まちぐわー(商店街)内を安心して買い物や散歩のできる環境づくりを目的としています

### まちぐわー(商店街)案内所 ゆるくる

住所/那覇市牧志3-3-4  
TEL・FAX/098-943-2110  
営業時間/09:00〜20:00(1/1のみ休み)  
案内所・パリアフリーの多目的トイレ(オストメイト対応)  
授乳室・一時休憩所

まちぐわー案内所 ゆるくる 検索 [WEBサイト] https://machigwa.info/

[FBページ] https://www.facebook.com/yukkuru/

[お問い合わせ] E-mail: yukkuru.info@gmail.com