

# 2021年第1回懇話会

企画委員会

新型コロナで緊急事態下でしたので、万全の対策をして開催しました。人数を制限しての講演でしたが、時宜にあった内容がありいつものように会員は熱心に傾聴されました。コロナ禍での久しぶりに集う場でしたので、会員同士のおしゃべりの花も大いに開きました。懇話会終了後にも、会話の続きをしたとのことでした。

日時：7月13日（火）13：30～16：30  
 場所：東京ボランティア市民活動センターB会議室  
 （JR飯田橋駅隣接セントラルプラザ10階）

参加費：会費 300円

参加者：15名（講師を含む、コロナ禍のため人数制限）

13：30 開催挨拶 理事長

「新型コロナの影響で、これが本年度最初の会員の顔合わせの会合です。このような貴重な機会を今後も、万難を排して開催したいと思っています。」

13:50 講演 I 「食事が変わる！」

～感染症に負けない体の作り方～

講師 薬樹薬局飯田橋管理  
 栄養士 K 氏

項目 感染症予防のポイント、感染症にかかるまで、免疫力が下がる原因、免疫力を上げるための食事、クイズ、お家でできる簡単筋トレ



ウイルスなどのばい菌との接触を避けることが、感染症予防の一番の定番の話から始まりました。マスクを正しく着用するポイント、加齢や運動不足また身体を冷やすなどで免疫力が下がることなど、基本中の基本の話聞きあらためて確認しました。

免疫力を上げる食事として、「さばの黒酢あんかけ」と「春菊とパプリカのピーナッツ和え」の2種の紹介がありました。タンパク質を摂取して、筋肉を減らさないこと、および身体が温まるようにすることがこつと指摘がありました。ビタミンCとEを積極的に取ることで、免疫力が向上するとの指摘もありました。

締めくくり、筋トレの実習がありました。太ももの前の筋肉、腹筋と大腰筋、おしりと太ももの後ろの筋肉の強化に関するものです。図解に従って椅子を



つかってのゆったりしての体操でしたが、コロナで閉じこもり生活の常習者には少々きついものでした。

## 【おうちで出来る簡単な筋トレ】



日常生活に体操を取り入れたいとのアンケートがあり、健康への関心が高いことが現れていました。

以下、講演のハンドアウトから抜粋です。

【マスクの正しい着用】

- ・ノーズピースを上側にし、下向きプリーツを外側にする。
- ・プリーツは上下に伸ばし、広げる。
- ・顔にあて、ノーズピースを鼻の形に合わせ、顎の下まで伸ばす。

【免疫力の低下原因】

- ・加齢、飲酒、睡眠不足、身体の冷え、運動不足、食生活の乱れ

【免疫力を上げる食事】

- ・栄養バランスを取るために品数を多くする。

次の分類から選ぶ

- ・主食；ごはん、パン、麺
- ・主菜；肉、魚、卵、大豆、大豆製品
- ・副菜；野菜メインに1~2品
- ・もう一品；果物、牛乳、乳製品、汁物

## 免疫力を上げるための食事



14:45 休憩

15:00 講演 II 「 国史跡江戸城外堀のあらし 」

講師 新宿区文化観光課  
文化資源主査・学芸員  
T 氏



まず、飯田橋から四谷にかけての外堀の、全体的な説明を DVD での紹介がありました。当時をアニメ風に再現したもので、外堀普請に関する絵図や担当した大名家の古文書などの歴史資料をもとにして作成したそうです。とてもわかり易く、全容を把握できました。



その後講師からのお話になり、外堀普請つまり工事に関してのポイントをわかり易く紹介した内容でした。外堀掘削で発生した土を、どこに再使用したか、外堀の石垣の石は何処からもって来たか、外堀普請で再構築された町はどの付近かなどなど、興味を引きました。WSC 事務所付近にはお寺の多いことには気が付いていましたが、その理由はこの普請での再構築にあることがわかり納得し、お話にますます興味がそそられました。

伊豆稲取の石切り場に石垣に使用する予定の巨石の残存写真の紹介がありましたが、2019年1月にWSC 企画旅行ですで見学済みでしたので、この講演がより身近に感じられました。



昨年と今年のWSC 企画の外堀お花見で散策した場所である飯田橋から四谷間(牛込濠、新見附濠、市谷濠)の4kmの範囲が、江戸の初期寛永13(1636)年の工事で、普請が西国大名と東国大名に割り当てられたそうです。ここが国の史跡江戸城外堀跡として指定されていて、都市景観の一つとして保存されていることは、散策の時の風景を思い浮かべると頷けるものでした。

講演の要点は次の通り

〔江戸城建設の歴史〕

大阪冬・夏の陣(1614~15年)を経て、徳川幕府の力が安定した後に、普請は各国大名を動員しての大規模な普請がなされた。

1606~7(慶長11~12)年 二代秀忠

雉子橋門から溜池間の外堀東側普請

1620(元和6)年 飯田橋から南下する平川を駿河台開削により東流させ隅田川へ接続

1629(寛永6)年 三代家光

雉子橋から数寄屋橋間の外堀東側の枡形石垣普請

1636(寛永13)年 江戸城外郭の枡形・櫓台石垣および外堀東側の石垣、さらに赤坂から牛込間の外堀西側の濠の開削

〔国史跡江戸城外堀〕

指定地は延長4kmで、1955(昭和30)年代頃に残存していた範囲が主体になっている。地形を巧みに利用して人工的に築いた堀には水を湛え、枡形門の石垣が牛込門、四谷門、赤坂門に残存している。



外堀の全体の幅は、江戸時代より縮小されている。明治時代に、鉄道線路(現在の中央・総武線)が敷設されたためである。

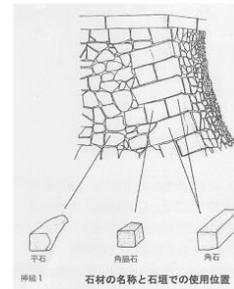
〔寛永13年江戸城外堀普請〕

徳川家光の時代に行われた外堀普請は大規模なもので、西国大名が石垣普請を、東国大名が外堀掘削を担当した。

- ・石垣方;西国大名 61 家関わった。金沢藩前田家、熊本藩細川家、福岡藩黒田家、岡山藩池田家など
- ・掘方;東国大名 52 家関わった。仙台藩伊達家、米沢藩上杉家、会津藩加藤家など

〔伊豆石丁場(石切り場)〕

真鶴半島から伊豆半島東側および西側の安山岩を切り出し、江戸へ運搬して石垣とした。牛込門の石垣の角石には花崗岩が使用されているが、見た目に色合いが白いので判別可能である。瀬戸内地方から運搬されて来たものである。



〔外堀から掘り上げた土〕

掘り上げた土は大量であり、江戸城側の土手の嵩上げに使用された。さらに、外堀周辺の谷や低地の埋め立てに活用した。

〔石材の刻印〕

石材には刻印や文字が彫り込まれていて、これにより各家の分担状況がわかる。

