《ご協力・資料》順不同・敬称略
豊橋市美術博物館、豊橋市二川宿本陣資料館、豊橋市図書館、豊橋市文化財センター、豊橋ハリストス正教会、安久美神戸神明社、悟真寺、安海熊野社・魚町能楽保存会、愛知県健康づくりリーダー豊橋支部、「三河国名所図絵」古橋懐古館蔵、「三河国吉田名蹤綜録」個人蔵、「東海道吉田宿を歩く」山田誠二編、龍拈寺、吉田神社、湊町神明社、西光寺、豊橋観光コンベンション協会、豊橋市観光プロモーション課

《発行》豊橋市保健所 健康増進課 平成26年3月
第4版 令和6年8月
《編集・デザイン》つるかめ舎

《東海道五拾三次之内 吉田 豊川橋(保永堂版)》歌川広重 より

無理せずできることから始める身体活動

今より＋10分多く身体を動かしましょう

健康寿命とは?
健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間

ふだんから元気にからだを動かすことで、糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、ロコモ※、うつ、認知症などになるリスクを下げることができます。
※ロコモ(ロコモティブシンドローム)とは、運動器の障害のため身体機能が低下した状態をいいます。

身体活動を増やして健康寿命を伸ばそう!

子ども	成人	高齢者
身体活動 1日60分	身体活動 1日60分(8000歩)	身体活動 1日40分(6000歩)
外に出てからだを動かしましょう	元気にからだを動かしましょう	じっとしていないで
◆犬の散歩 ◆公園で遊ぶ ◆自転車や徒歩で通学	◆自転車や徒歩で通勤 ◆歩幅を広くする ◆階段を使う	◆掃除や洗濯 ◆孫の世話 ◆庭の手入れ
プラス 運動(週3日以上) ◆体育の授業 ◆水泳、バスケ、サッカーなどのスポーツ	プラス 運動(週2〜3日) ◆ジョギング ◆ウォーキング ◆筋力トレーニング	プラス 運動(週2〜3日) ◆ラジオ体操 ◆ウォーキング ◆筋力トレーニング

参考:健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023

スクリーンタイム(テレビの視聴、ゲーム、スマホなどの利用時間)や座りっぱなしの時間を短くしましょう!

「身体活動」って?
安静にしている状態より多くのエネルギーを消費するすべての動きのことで、運動だけでなく家事などの生活の中での動きも含まれます。

運動を行う時の注意
◆からだを動かす時間は少しずつ増やしていきましょう
◆個人差を踏まえ、運動の強度や量を調整しましょう
◆コースの状況や体調に気を付け、安全にウォーキングを楽しみましょう
◆病気や痛みのある場合は、医師や健康運動指導士など専門家に相談をしましょう

東海道 吉田宿を歩くツボ 其の二 吉田の町の今昔。むかし

※絵図の位置関係は推定です。

色／名称	色／名称
吉田城	堀
城内武家屋敷	神社・仏閣
城外足軽屋敷	東海道

吉田宿のあった江戸時代の絵図と現代の地図を重ねました。
今、私たちが生活している場所には、かつて吉田城を中心とした城下町、宿場町あるいは湊町での江戸時代の人たちの生活の場がありました。

船町【ふなまち】5

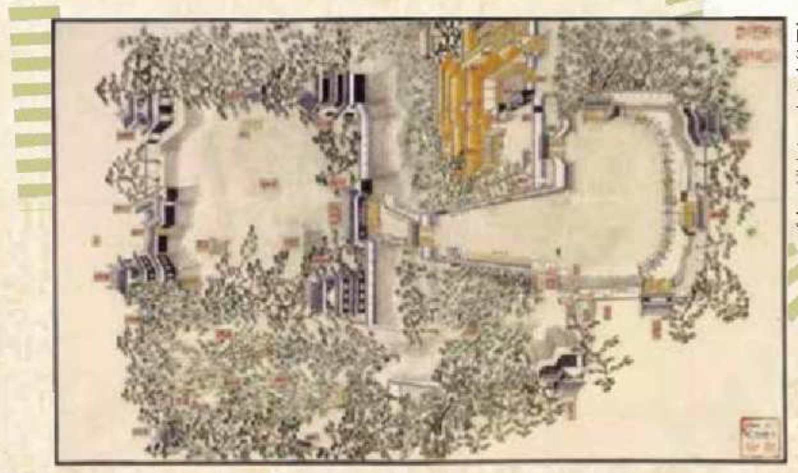
「吉田湊」は河口から約4km上流にありましたが、満潮時には三河湾から大きな帆船が入港することができました。東海道の道筋に当たるため伊勢参宮への旅人での賑わいや、奥三河の産物の集積など交通の要衝でした。
現在、トヨバシ遊園に大正5年(1916)架橋の鉄橋の一部が保存されています。

《伊勢出帆「三河国名所図絵」》古橋懐古館蔵

《御衣祭「三河国吉田名蹤綜録」》個人蔵

湊神明社【みなとしんめいしゃ】と御衣祭 14

「御衣(おんぞ)祭」は、東三河大野の赤引糸を三ケ日の初衣神社で織りあげ、田町の神明社へ運び、祭礼の後、船町河岸から「太一御用」の幟を立てて伊勢神宮へ奉納するお祭りです。
江戸時代には吉田の町屋の娘たちが華やかな装いで囃し踊り、行列を組んで町を練り歩いたそうです。



《吉田城本丸二之丸略絵図》

《吉田城》明治時代初期 1

《大手門》明治時代初期 9

今新町、下モ町【いましんまち】【しもまち】と東惣門 3

今新町(現西新町)と下モ町(現鍛冶町)との境には「東惣門」が設けられていました。「東・西惣門」は東海道吉田宿の出入口で、城下に入る第一関門でした。
東惣門の道の北側には番所があり、吉田藩の藩士が詰めて往来する旅人を取締っていました。番所の規模は、12畳の上番所、8畳の下番所、4坪の勝手と駒寄せの空き地があり、門限は明六つ(午前6時)から夜四つ(午後10時)までで、これ以外は通行禁止でした。「東惣門」手前の本坂道入口には「秋葉山常夜灯 2」がありました。

鍛冶町【かじまち】

名前の由来は、永正2年(1505)頃、牧野古白の今橋城(吉田城)築城に際し呼び寄せられた多くの鍛冶職人を八町辺り(現豊橋市公会堂付近 7)に住まわせたことに始まります。その後の城の拡張、東海道筋発展などにより現在地に移転されました。吉田の鍛冶職人は有名で多くの道中記に記録され、特に「吉田鎌」は有名だったそうです。

曲尺手町【かねんてちょう】

町並みが曲尺手状に屈曲しているところから名前が付けられています。この直角の道の形状は、敵の進入を防ぐ目的と大名行列の際の配慮のためです。町の中央から北に、吉田城の「曲尺手門」に続く道が延びていました。

呉服町【ごふくまち】

通称八軒町と呼ばれており、比較的有力な商家が軒を並べていたそうです。町の西端北側で「大手門」の東には吉田藩の「御馳走屋敷」があり、身分の高い者や重要な通行の時には、ここで接待を行いました。

《呉服町》明治時代

安久美神戸神明社と鬼祭【あくみかんべしんめいしゃ】10

天慶3年(940)朱雀天皇が平将門の乱の平定御礼として神領を伊勢神宮に寄進した際に、この地に神明社を創建したのが始まりといわれています。毎年2月10・11日に境内で行われる"赤鬼と天狗のからかい"神事で有名な「鬼祭」は昭和55年(1980)に国の重要無形民俗文化財に指定されています。

《鬼祭絵馬》安久美神戸神明社

魚町【うおまち】

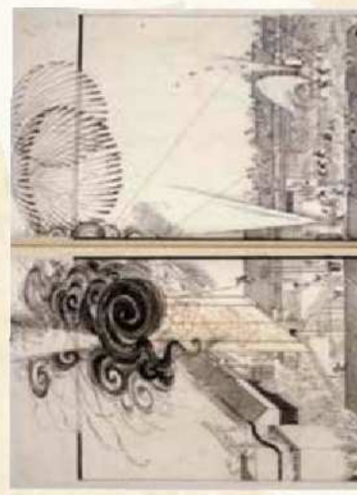
町並みの長さ、戸数、人口の面で吉田最大で、大いに栄えた町であり、吉田城下の魚問屋の大部分はここにありました。「安海熊野社 11」は「豊橋の魚市場の発祥の地」であり、当神社には宝物として、吉田藩主大河内松平家より譲り受けた、国の重要美術品、県及び市の指定文化財である能・狂言面や装束等(室町時代から江戸時代の作)を数多く所蔵しています。
藩御用達商を務める裕福な町人の城中への出入りから、能楽への傾注が深く親しんでいたことによるようです。

《大癋見》魚町能楽保存会蔵

《魚市「三河国名所図絵」》古橋懐古館蔵

吉田神社【よしだじんじゃ】と祇園祭 12

「吉田神社」は江戸時代は牛頭(ごず)天王社、吉田天王社と呼ばれていました。現在のように花火祭りが盛んに行われるようになったのは元禄時代と考えられています。
江戸時代の「祇園祭」は旧暦6月13日から15日にかけて行われ、江戸時代から明治初年にかけて大筒、手筒は神社境内ではなく、13日夜は上伝馬町、天王町の路上で行い、14日は本町の路上で、町の両側に網を張り、北側は上伝馬町、南側は本町が受け持って「綱火」を走らせました。また、本町、上伝馬町では、幅4間、長さ8間程のやぐらを組み、種々な絵模様の仕掛け花火を出して見物人を魅了しました。



《天王祭花火の椎子「三河国名所図絵」》古橋懐古館蔵

札木町【ふだぎちょう】

「大手門」の南の街道沿いに高札場が設けられていたことが「札木町」の名前の由来といわれています。高札場のすぐ西には人馬継立をおこなう問屋場があり、またその西の街道北側には本陣が2軒、南側には脇本陣が1軒ありました。旅籠の多くもこの町に軒を連ね、宿場町吉田の中心でもありました。

《三州豊橋市 札木町通り》明治時代

上伝馬町と西惣門【かみでんまちょう】4

「坂下町(現湊町)」と「上伝馬町」との境には、西の関門の「西惣門」がありました。

《豊橋上伝馬町通り》明治時代

悟真寺【ごしんじ】13

正平21年(1366)現在の豊城中学あたりに建立されました。その後、永正2年(1505)牧野古白の今橋城(吉田城)築城の際に、関屋町の現在地に移転されました。吉田宿中の大寺であったので、家康・秀忠・家光など歴代将軍や、朝鮮通信使の宿泊所として利用されました。昭和20年(1945)6月20日の大空襲にてすべてを焼失し、残ったものは疎開していた御本尊一体だけだったそうです。

《浄土宗悟真寺全図》悟真寺蔵

東海道 吉田宿を歩くツボ 其の一 宿場としての吉田

東海道は、江戸と京・大阪をむすぶ街道として幕府から最も重視された街道であり、大名行列や商人・庶民など多くの旅人が行きかう、五街道中で最も交通量の多い街道でした。

このマップは、ウォーキングを楽しんでいただけるように「東海道五十三次　吉田宿」の街道とその周辺をコースとしてみました。
残念ながら「吉田宿」街道沿いには当時の姿を残す景色はあまり残っていませんが、今の景色と見比べながら、わずか150年程での町並みの移りかわりや当時の面影に思いをめぐらし、「吉田宿」を楽しく歩いてみてください。

吉田宿は、江戸の日本橋から34番目、約73里(287km)の所に位置していました。かつては「今橋」と呼ばれ、古くから東西交通の要衝でした。江戸時代には東海道五十三次の宿場町として、さらには城下町・湊町として栄えました。宿の中心部には東海道が走り、それに沿って東西23町30間(2.6km)の長さで町が展開していました。

《末広五十三次 吉田》... 《源頼朝公京都ゟ下向之図 東海道吉田駅豊川之長橋》二代歌川広重 文久3年(1863)

吉田宿のはなし

宿場町としての吉田は、徳川家康が東海道の宿場を設置した際に下付した「伝馬朱印状」が残ることから、慶長6年(1601)当初からの宿駅であったようです。
吉田宿は吉田24町と呼ばれ、12の表町と12の裏町から構成されていました。天保14年(1843)の記録では吉田宿の戸数は1,293軒、人口は男2,505人、女2,772人の合計5,277人で、宿の中心地の札木町には、問屋場、高札場、本陣2軒、脇本陣1軒、旅籠65軒が密集しており、賑やかな宿場だったようです。

《東海道 吉田其二「東海道名所風景」》三代歌川豊国

表町 (現町名)		裏町 (現町名)	
元新町〈東新町〉	札木町	世古町〈大手町〉	下リ町〈花園町〉
今新町〈西新町〉	本町〈新本町など〉	手間町〈 〃 〉	垉六町〈 〃 〉
下モ町〈鍛冶町〉	上伝馬町	紺屋町〈 〃 〉	御輿休町〈新本町〉
鍛冶町	坂下町〈湊町〉	元鍛冶町〈新吉町〉	指笠町〈 〃 〉
曲尺手町	田町〈 〃 〉	利町〈札木町〉	萱町
呉服町	船町	魚町	天王町〈関屋町など〉

※吉田宿町名は「東海道 吉田宿を歩くツボ 其の二「吉田城下今昔絵図」」で探してみて下さい。 こちらです 吉田城下今昔絵図

問屋場と高札場

問屋場【といやば】8

「問屋場」とは主要街道の宿場に公用荷物の継立(つぎたて)を目的として置かれているものです。
吉田宿の「問屋場」は大動脈である東海道の宿駅として人足100人、馬100疋の常備を定められていました。

《高札場と問屋場風景「三河国吉田名蹤綜録」》個人蔵

高札場【こうさつば】

幕府の法度掟書(はっとおきてがき)を書いた板を、人目につくように掲げる場所のことです。内容は、親孝行、博奕の禁止、忠孝の奨励、精勤、贅沢の禁止など、町人や農民の生活の規範とするもの、キリシタン・徒党・強訴の禁止、新田開発の奨励など多岐にわたりました。