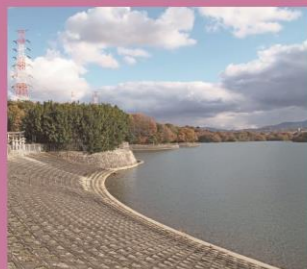


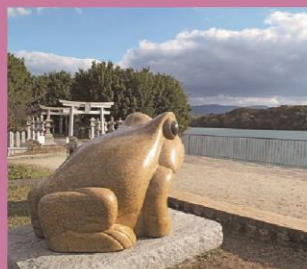


K5 光明池



昭和11年に農業用水確保のために造られた人工池。階段や坂の向こうには、雄大な水面が広がっています。池の周囲には公園もあり、水と緑の景観を作り出しています。

K6 光明池守護神社と雨乞蛙



水・地・農業の三神が祭られている光明池守護神社。すぐそばでは「水不足と闘ってきた先人の努力を忘れず、原点にかえる、の思いを込めた雨乞蛙が水面を見つめています。

K7 檜尾の行者堂



檜尾のだんじり小屋の横の、急な坂の小道を上った先。眺めのいい高台にある小さなお堂。修験道や山岳信仰、そして泉州の安産信仰の対象として守り継がれています。

K8 檜尾大橋



泉北高速鉄道や、車で泉北1号線を通ると、真っ赤な橋げたがひととき目を引く檜尾大橋。榎方面に向かう府道38号の歩道から見上げると、迫力あるショットが撮れます。

健康 Walking

長続きのコツはお散歩感覚でウォーキングは継続が大切。でも気負わずに、お散歩感覚で楽しく歩くことから始めましょう。



手軽に健康づくりができると、人気のウォーキング。1日8000歩を歩き、そのうち速歩きの時間が20分以上あると、生活習慣病予防に役立つといわれています。ただし、急に無理をしてたくさん歩くよりも、まずは正しい姿勢で歩き、正しい靴選びと履き方を知ることが大切です。

先週より10分多く、が目標

高い目標を立てると挫折しがちなので、先週より10分多く、を目標に。家族や友人とおしゃべりしたり、またルートを変えたり、寺社やカフェ巡りをしながら、お散歩感覚で歩いてみるのが長続きするコツです。

【取材・監修】一般社団法人「文化浴の森」代表理事、文化財ウォーキングガイド 澤野ともえさん



2024年3月発行(2018年3月初版発行)
発行/堺市南区役所区政企画室

心と体に
効く

緑道ウォーキング

Koumyouike

光明池 Map



南区公式インスタグラム
堺市南区役所【公式】



「#ゆっくりみなみ」を付けて
写真を投稿してね!



フォトスポット (光明池エリア編)



K1 新檜尾公園



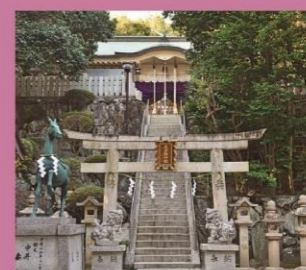
緑の季節も、赤茶色に色づく秋の表情も、メタセコイアの並木道が美しく、まさに絵になる公園です。池の魚を狙ってやってくるカワセミにもであえるかも。

K2 鴨谷公園



園内の豊かな緑や鴨谷池と、高層の都会的な建物とのコントラストが印象的。春は甲斐田川沿いに植えられた桜が咲き誇ります。駅から遊歩道が整備され、アクセスも便利です。

K3 美多彌神社



鳥居をくぐると、表情豊かな狛犬(こまいぬ)たちや、いなく声が聞こえてきそうな勇ましい馬の銅像が迎えてくれます。レンズの向こうのすがすがしい空気そのものまで写り込みそう。

K4 光明池駅前の壁画



改札を出ると左右に、堺市の鳥「モズ」のモザイクタイル壁画が。ここからは、周辺の商業施設や新檜尾公園、鴨谷公園へも、駅直結の歩道橋で結ばれていて便利です。

心と体に
効く

緑道ウォーキング

光明池Map

フォトスポット
8カ所
(K1~K8)

Mapの見方

- 健脚コース(約8.2km)
- ファミリーコース(約4.8km)
- シニアコース(約4.6km)
- 桜スポット
- 紅葉スポット
- トイレ
- ベンチ



トンネルをくぐります

トンネルをくぐります

トンネルをくぐります

長い階段があります

歩道橋を渡ります

光明池自動車教習所

天然温泉 スパ・リフレ