



T5 上神領主累代碑



鎌倉時代にこの地を治めていた上神(にわ)氏。戦国時代に三好氏との戦いに敗れて没落後、遺民によって累代領主の靈を祭る碑が建てられ、現代まで受け継がれています。

T6 アクロスモール泉北



シネコンやスーパーをはじめ、さまざまなショップ、レストランを備えた大型ショッピングセンター。2階の連絡通路から撮影すると、施設全体がうまく納まります。

T7 庭代集落記念碑



庭代台中学校の南側を走る、府道208号堺泉北環状線沿いの一角にたたずむ石碑。泉北ニュータウン造成時に消滅した、庭代集落の歴史を今に伝えてています。

T8 御池公園



春には、園内各所に植えられた桜が美しい公園。広々とした芝生広場、ブランコや滑り台や健康遊具なども備えているほか、釣りが楽しめる田池もあります。

●

健康 Walking

**もうこれで迷わない！
シューズの選び方**

合わない靴で歩くと、足のトラブルを招くことも。ウォーキングの質を高めるシューズの選び方を紹介します。

靴ひも



足が前に滑らないレベルまで、足囲(ワイズ)辺りから足首までしっかりと締められる。

甲



足が前に滑らないよう、足幅にしっかりフィット。

つま先



着地したときに、足指の第3関節がし字に曲がる柔軟性がある。

かかと



足が左右にぶれないよう足首を固定できる硬さがある。

●フィッティング

①靴を履いたら、まずはかかとをトントンと地面について、かかとを合わせ、足の長さと幅が合っているかを確認。

②足指でグー・パー、グー・パーをしてみて、自由に動くかをチェック。次に歩いてみて、かかとが浮いたり、靴の中で足が泳いだり、痛みや無理がなければ○。

ワンポイントアドバイス

同じサイズ表示でも、メーカーによって、足長(サイズ)や足囲(ワイズ)が違うので、いろいろ試して一番フィットするものを選びましょう。また、フィッティングは足がむくみやすい方がオススメ。

【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

Togawa & Mikita

梅・美木多 Map

南区公式Instagram
堺市南区役所【公式】

「#ゆっくりみなみ」をつけて
写真を投稿してね！

フォトスポット
(梅・美木多エリア編)

T1 南区役所

梅・美木多駅前の南区役所は、1階ロビーに須恵器の展示があり、飲み物の自動販売機やトイレナなど、ちょっと休憩もできるよ。ウォーキングの途中で立ち寄ってみて。

T2 こおろぎ橋からの風景

梅緑道の一番北側に位置する、府道208号堺泉北環状線にかかる橋。北東側は、生駒山地を望むダイナミックな風景が広がります。西側は、夕暮れ時がオススメ。

T3 野々井遺跡

桃山公園の北側に隣接する遺跡。須恵器を生産し、この地に暮らした人たちの住居跡が発見されました。現在は公園として整備されていて、楽しく遊ぶ子どもの姿も。

T4 西原公園

梅・美木多駅近くにあり、多くの人が行き交う公園。春には約1600本の桜が咲き誇る、梅・美木多エリアの花見の名所。秋には紅葉も美しく四季折々の風景が楽しめます。

心と体に
効く

緑道ウォーキング

桜・美木多Map

