

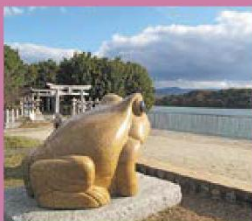


k5 こうみょういけ 光明池



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 こうみょういけしめごじんじゃ あまごいかえる 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 ひのおごうじやどう 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 ひのおおはし 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きわ目を引く檜尾大橋。柵方面に向かう府道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。

歩きに楽しんで健康 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



2026年3月 発行 (2018年3月 初版発行) 発行/堺市南区役所企画総務課



心と体に効く

緑道ウォーキング

Koumyouike

光明池

Map



南区公式Instagram 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 しんりの おこうえん 新檜尾公園



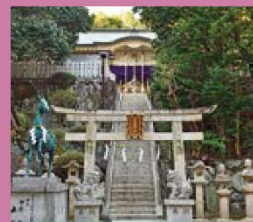
緑の季節も、赤茶色に色づく秋の表情も、メタセコイアの並木道が美しく、まさに絵になる公園です。池の魚を狙ってやってくるカワセミにもでえるかも。

k2 かもたにこうえん 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 みたまじんじや 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 こうみょういけえきまえ へきが 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

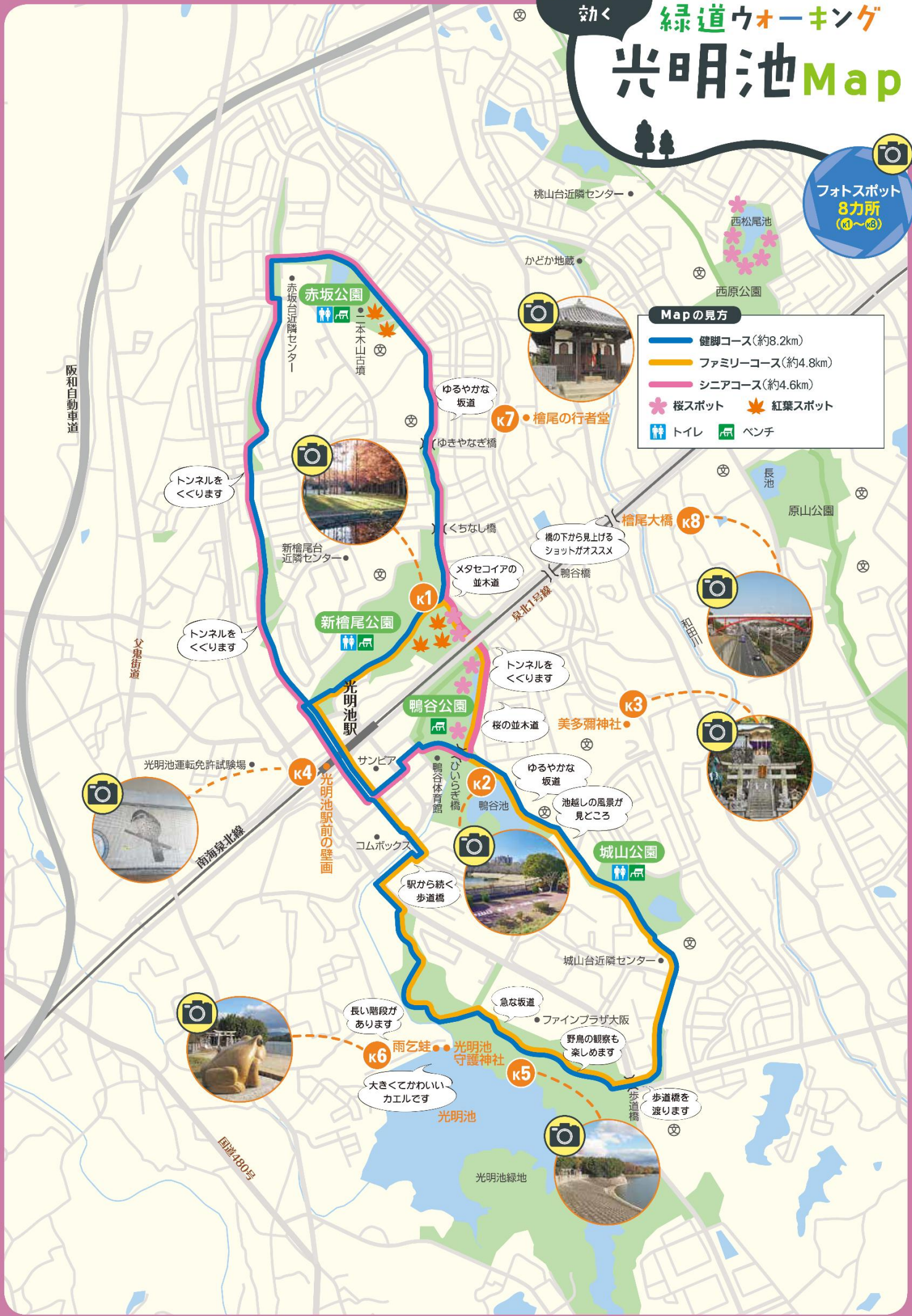
緑道ウォーキング

# 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

ゆるやかな坂道

橋の下から見上げるショットがオススメ

トンネルをくぐります

ゆるやかな坂道

駅から続く歩道橋

長い階段があります

急な坂道

歩道橋を渡ります



阪和自動車道

父鬼街道

南海泉北線

泉北1号線

国道480号

赤坂公園

新檜尾公園

鴨谷公園

城山公園

長池

原山公園

西松尾池

西原公園

桃山台近隣センター

赤坂台近隣センター

新檜尾台近隣センター

檜尾大橋

鴨谷橋

稲田

サンピア

コムボックス

城山台近隣センター

ファインプラザ大阪

野鳥の観察も楽しめます

光明池

光明池緑地

二木山土墳

かどか地蔵

ゆきやなぎ橋

くちなし橋

メタセコイアの並木道

桜の並木道

ゆるやかな坂道

池越しの風景が見どころ

雨乞蛙

光明池守護神社

光明池