



### 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



2021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 (2021年4月から区政企画室)



心と体に  
効く

## 緑道ウォーキング

Koumyouike

# 光明池 Map



南区長&みみちゃん  
Twitter【公式】



フォローしてね!



## フот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出合えるかも。

### 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  
(①~⑧)

## 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

大きくてかわいいカエルです

橋の下から見上げるショットガオスメ

ゆるやかな坂道

池越しの風景が見どころ

歩道橋を渡ります

ゆるやかな坂道

ゆるやかな坂道

急な坂道

野鳥の観察も楽しめます

