



T5 にわりようしゅるいだいひ 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霊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 にわりしゅうらくきねんひ 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いませう。

T8 みいけこうえん 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。



- 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、足の長さや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、自由に動かすかを確認。次に歩いてみて、かかたが浮いたり、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夕方がオススメ。

【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



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）

緑道ウォーキング

Toga & Mikita

桐・美木多 Map

南区長&みみちゃん Twitter【公式】

フォローしてね!

フォトスポット (桐・美木多エリア編)

T1 みなみくやくしよ 南区役所



桐・美木多駅前の南区役所は、1階ロビーには須恵器の展示があり、飲み物の自動販売機やトイレなど、ちょっと休憩も。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



桐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です。

T3 ののいせき 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 にしはらこうえん 西原公園



桐・美木多駅近くにあり、多くの人が行き交う公園。春には1600本の桜が咲き誇る、桐・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

榎・美木多Map

フォトスポット
8カ所
(①~⑧)

Mapの見方

- 健脚コース(約6.9km)
- ファミリーコース(約2.1km)
- シニアコース(約3.5km)
- 桜スポット
- 紅葉スポット
- トイレ
- 駐車場
- ベンチ



南区役所1階で
ちょっと休憩

田池では釣りを
楽しむ人も

イチヨウ並木が
続きます

かたつむり橋
北側の階段

堺・緑のミュージアム
ハーベストの丘