



T5 にわりようしゅらいだひ 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 にわしるしゅうらくきわんひ 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きます。

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。



もうこれで迷わない! シューズの選び方

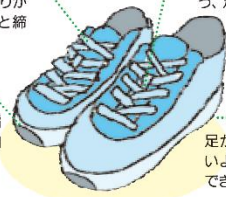
合わない靴で歩くと、足のトラブルを招くことも。ウォーキングの質を高めるシューズの選び方を紹介します。

靴ひも

足が前に滑らないレベルまで、足趾(ワイス)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、足幅にしっかりとフィット。



つま先

着地したときに、足指の第3関節がL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で、かかとを合わせ、足の長さとお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、自由に動かすチェック。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(ワイス)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



心と体に効く
緑道ウォーキング
Toga & Mikita
桐・美木多 Map
さかいしあなみく M&GREENs

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



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 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。春には多くの桜が咲き誇る、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。

南区公式Instagram 堺市南区役所【公式】



「#ゆつくりみなみ」をつけて写真を投稿してね!

心と体に
効く

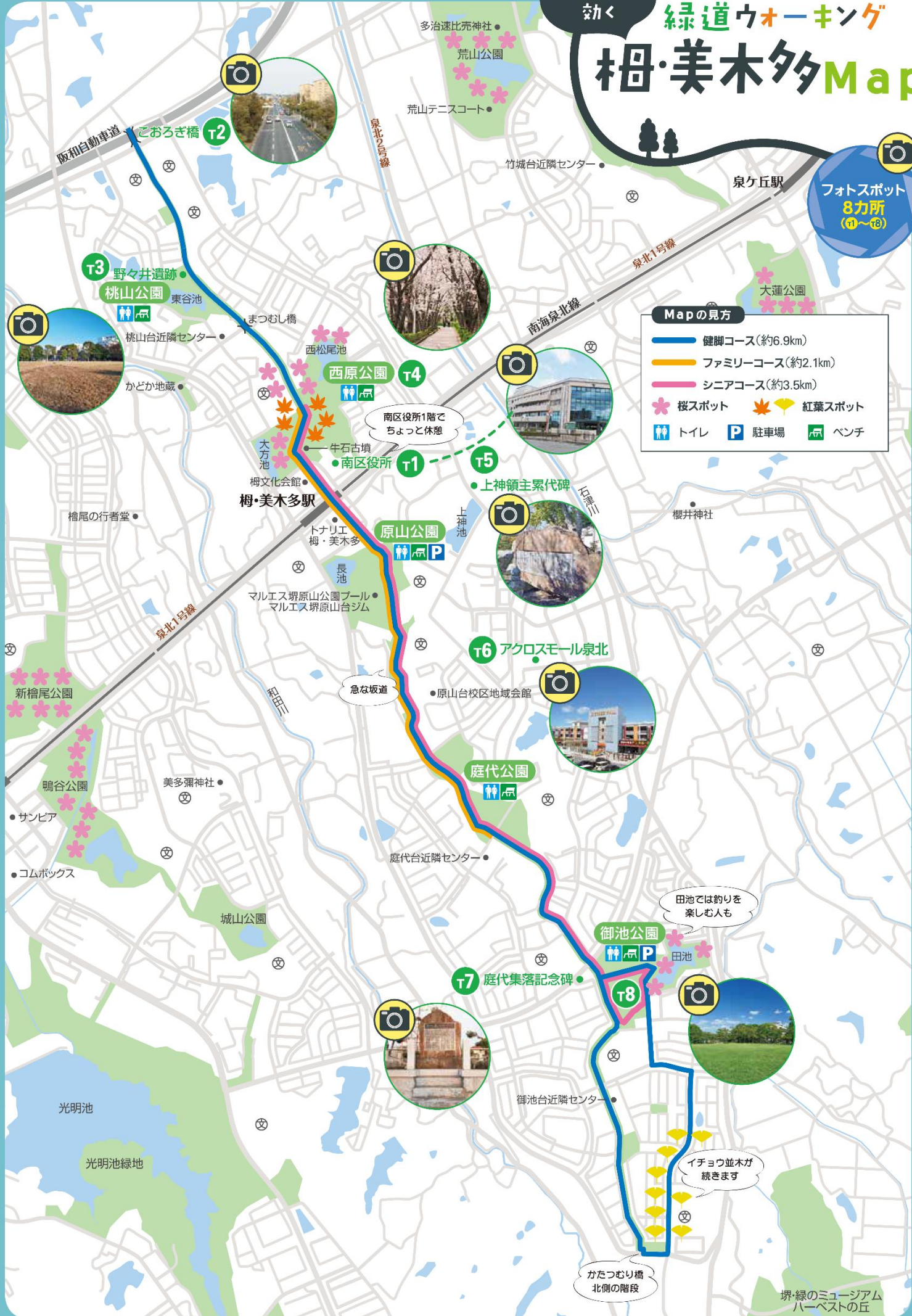
緑道ウォーキング

梶・美木多Map

フォトスポット
8カ所
(T1~T8)

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