



三ツ沢公園だより 2025.6 VOL.37



～春の活動、取り組み等のご紹介～



自由広場花壇・ナチュラルスティックガーデンの夏苗植え（よこはま緑の推進団体）



平沼像花壇・主国路プランターの夏苗植え（保土ヶ谷隊）



第一レストハウス前花壇の夏苗植え（三ツ沢幼稚園）

季節の取り組み



鯉のぼり設置（第一レストハウス前）



緑のカーテン設置（第一、第二レストハウス前）



芝生にふれよう！参加者募集中

2025 年 7 月 27 日(日)にニッパツ三ツ沢球技場で「芝生にふれよう！」を行います。

Jリーグやなでしこリーグ、ラグビーリーグワンなどの公式戦で使用される、ニッパツ三ツ沢球技場のピッチを踏むことができるイベントを今回、特別にご用意しました。当日は、選手になりきって芝生の上で遊んだり、ハダシで歩いてみたり、のんびりと寝転んで空を見上げてみたり…。自由にお楽しみください♪

さらに、普段は見るできないオリンピックの記念品の数々が飾られている貴賓室や選手ロッカールームも特別に見学ができます。この機会をお見逃しなく！

詳しくは右記 QR コードをご覧ください。

申込ページ→



<ニッパツ三ツ沢球技場試合日程>

★ニッパツ球技場ゲーム予定★

詳細は順次、
三ツ沢公園ホームページで
お知らせします！！

7 月 5 日(土) J1 横浜 FC vs 横浜 F・マリノス 19:00K.O.
7 月 19 日(土) JFL Y.S.C.C.横浜 vs FC マルヤス岡崎 17:00K.O.
7 月 25 日(金) レアル・ソシエダ vs 横浜 FC 19:00K.O.
7 月 29 日(火) 日本クラブユース選手権準決勝 18:00K.O.
7 月 31 日(木) 日本クラブユース選手権決勝 18:00K.O.
8 月 9 日(土) J1 横浜 FC vs 浦和レッズ 18:00K.O.
8 月 30 日(土) J1 横浜 FC vs 東京ヴェルディ 18:00K.O.
8 月 31 日(日) なでしこ ニッパツ横浜 FC シーガールズ vs 日体大 SMG 横浜
16:00K.O.

※9月以降のJリーグ及びなでしこリーグについてはホームページをご確認ください。

※試合日程や時間等は変更になる可能性がございます。



キャプテンわん
© ゆず華・(公財) 横浜市スポーツ協会



三ツ沢公園 HP

夏季の熱中症対策

近年、気温が 30℃以上となる日が増え年間を通して上昇傾向にあることから、健康への影響が懸念されています。特に、屋外での運動時は、熱中症のリスクが高まります。熱中症は、体温調節がうまくできなくなり、発汗障害や脱水、循環器系や神経系の障害などを引き起こす重篤な病気です。

また、スポーツによる熱中症事故はこまめに休憩を取り、正しく対策することで予防できます。

(JSPPO「熱中症を防ごう」より)

<運動時は>

- ・運動前に水分・塩分をしっかりと補給しましょう
- ・直射日光を避けるため頭や首周りを帽子やタオル等で保護しましょう
- ・休憩中は涼しい場所で、こまめに休憩しましょう
- ・ゆったりとした、汗を吸収しやすい服装を選びましょう

<熱中症が疑われる場合>

- ・(軽 度)めまい、筋肉痛(ツル)、大量の汗等
 - ・(中程度)頭痛、気分不快、吐き気、嘔吐、倦怠感等
 - ・(重 度)意識障害、けいれん、手足の運動障害、
高体温等
- 上記の症状の時は、涼しい場所で体を冷やし、水分・塩分補給をしましょう。