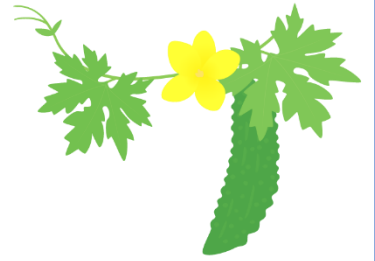




三ツ沢公園だより

2026.6 VOL.41



～春の活動、イベントのご紹介～

5月 こいのぼり、6月 ゴーヤのグリーンカーテンを設置しました

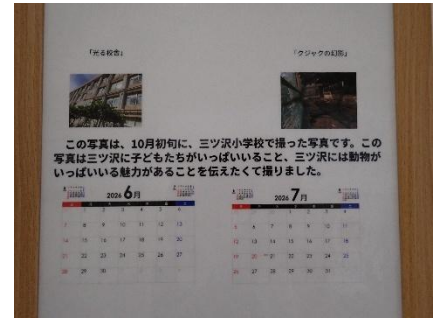


5月 第1レストハウス ギャラリーの展示替えをしました

ポタニカルアート(kikuko_botanicalさん)

お写真(秋山純一さん)

カレンダー(三ツ沢小学校の生徒さん)



5月31日 はじめてのポタニカルアート教室を開催しました 6月14日～28日 作品展を開催しました



5月 ボランティアのみなさまと一緒に花壇に夏苗を植えました



ご協力、ご参加いただいたみなさま、ありがとうございました！

発行：三ツ沢公園指定管理者 横浜市緑の協会・スポーツ協会グループ



GREEN×EXPO 2027を応援しています





🏆 サッカーJ2J3 百年構想リーグ・JFLCUP 閉幕、なでしこリーグ前半戦終了 🏆

今季限りの特別な大会として開催された百年構想リーグと JFLCUP が閉幕しました。横浜 FC は 6/6 のプレーオフまで 11 試合を三ツ沢で戦い百年構想リーグを 13 位、Y.S.C.C.横浜は三ツ沢では 2 試合を戦い JFLCUP 東グループ 4 位となりました。8 月からは秋春制となる 26/27 シーズンもニッパツ三ツ沢球技場で熱い声援をお送りください。

15 節まで終了したなでしこリーグは現在夏季の中断期間に入っています。9 月に再開される後半戦もお楽しみに！

🏆 横浜 FC ホームゲーム初戦は国立！ 🏆

26/27 シーズンの J2 リーグ横浜 FC のホーム開幕戦はクラブ初となる MUFG スタジアム(国立競技場)開催、そして三ツ沢初戦は 8/29 のサガン鳥栖戦です！新シーズンも是非三ツ沢へお越しください。

<7月以降ニッパツ三ツ沢球技場での主な試合予定>

8/1(土)18:00

天皇杯神奈川県決勝 SC 相模原 vs 専修大学

8/26(水)18:30

天皇杯 2 回戦 横浜 FC vs 1 回戦の勝者

8/29(土)19:00

J2 リーグ 横浜 FC vs サガン鳥栖

8/30(日)18:00

JFL Y.S.C.C.横浜 vs FC ティアモ枚方

※最新の試合日程は公園または主催者のホームページをご確認ください。



🏃 陸上競技場・個人利用 🏃

改修工事のため休場していた陸上競技場が再開して以来毎週、大会が開かれています。日本陸上競技連盟(JAAF)が公認する陸上競技場は第1種～第4種までの4種類。三ツ沢は第2種で、5年置きに検定を受けています。第1種との大きな違いは収容人数で、第2種では、主に地域や県の大会・記録会を開催。稼働率の高い当施設ですが、個人利用として開放する日があります。6月からはトラックでナイター利用が始まりました。照明が点灯した夏ならではの雰囲気をお楽しみください。



<7月の個人利用の予定>

トラック(陸上競技場)

7/3(金)、7/24(金)13:30~16:30

7/8(水)、7/30(木)17:30~20:30

投てき(補助陸上競技場)

7/3(金)、7/15(水)、7/24(金)9:30~12:30

7/8(水)13:30~16:30

☀️ 夏季の熱中症対策 飲み物、食べ物のワンポイントアドバイス 🌡️

熱中症リスクが高まる季節が来ました。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。日本気象協会の予測によると、2026 年も東日本や西日本を中心に 40℃以上の「酷暑日」の発生が多くなる可能性があるそう。試合や大会に参加する選手のみならず、観戦する側もしっかりと対策を講じて、選手に気温に負けない熱い応援を届けましょう。

日常的におすすめ……

麦茶、ほうじ茶、ルイボス茶などノンカフェイン飲料

味噌汁、野菜スープ

炎天下や運動時のマストアイテム……

スポーツドリンク、経口補水液など

注意! カフェインを多く含むコーヒー、緑茶は、利尿作用があり体内の水分を奪います。特にアルコールは強い利尿作用があるととも体温が上昇するおそれがあります。夏のスポーツ観戦にビールは欠かせないという

方は、ぜひとも、ビールと同量以上の水などを交互に飲みましょう。

お弁当に……キュウリやトマトなど夏野菜や果物、豆類や雑穀で彩り豊かに見た目にも食欲アップ。食中毒対策に、汁が多い煮物は避け、炒め物、揚げ物を、しっかり冷まして詰めましょう。



キャプテンわん
© ゆず華(公財)横浜市スポーツ協会