

2026年5月

時間と潮高は目安です

金	1	満	8:40 (5.2 m)		満	21:22 (5.3 m)	干	2:46 (1.3 m)	干	14:58 (0.7 m)
土	2	満	9:10 (5.2 m)		満	21:57 (5.2 m)	干	3:20 (1.4 m)	干	15:27 (0.6 m)
日	3	満	9:38 (5.1 m)		満	22:29 (5.1 m)	干	3:53 (1.5 m)	干	15:55 (0.7 m)
月	4	満	10:06 (5.0 m)		満	22:59 (5.0 m)	干	4:24 (1.6 m)	干	16:22 (0.7 m)
火	5	満	10:33 (4.9 m)		満	23:27 (4.8 m)	干	4:53 (1.8 m)	干	16:48 (0.9 m)
水	6	満	11:00 (4.7 m)		満	23:56 (4.6 m)	干	5:20 (2.0 m)	干	17:15 (1.1 m)
木	7	満	11:29 (4.5 m)		満		干	5:49 (2.2 m)	干	17:46 (1.3 m)
金	8	満	0:29 (4.4 m)		満	12:03 (4.2 m)	干	6:22 (2.4 m)	干	18:26 (1.6 m)
土	9	満	1:13 (4.2 m)		満	12:55 (4.0 m)	干	7:12 (2.6 m)	干	19:27 (1.8 m)
日	10	満	2:21 (4.0 m)		満	14:23 (3.8 m)	干	8:39 (2.6 m)	干	20:56 (2.0 m)
月	11	満	3:49 (4.1 m)		満	16:12 (3.9 m)	干	10:20 (2.4 m)	干	22:28 (1.9 m)
火	12	満	5:05 (4.3 m)		満	17:34 (4.3 m)	干	11:31 (2.0 m)	干	23:40 (1.7 m)
水	13	満	6:02 (4.6 m)		満	18:36 (4.8 m)	干		干	12:24 (1.5 m)
木	14	満	6:51 (4.9 m)		満	19:32 (5.1 m)	干	0:40 1.5	干	13:12 (1.0 m)
金	15	満	7:37 (5.2 m)		満	20:25 (5.4 m)	干	1:35 (1.4 m)	干	13:59 (0.6 m)
土	16	満	8:22 (5.3 m)		満	21:17 (5.6 m)	干	2:27 (1.4 m)	干	14:45 (0.4 m)
日	17	満	9:07 (5.3 m)		満	22:07 (5.6 m)	干	3:17 (1.4 m)	干	15:31 (0.2 m)
月	18	満	9:50 (5.3 m)		満	22:55 (5.6 m)	干	4:05 (1.5 m)	干	16:17 (0.2 m)
火	19	満	10:32 (5.2 m)		満	23:41 (5.4 m)	干	4:51 (1.6 m)	干	17:02 (0.4 m)
水	20	満	11:14 (5.0 m)		満		干	5:34 (1.8 m)	干	17:46 (0.6 m)
木	21	満	0:26 (5.1 m)		満	11:58 (4.8 m)	干	6:19 (2.0 m)	干	18:33 (0.9 m)
金	22	満	1:13 (4.9 m)		満	12:48 (4.5 m)	干	7:07 (2.2 m)	干	19:25 (1.3 m)
土	23	満	2:04 (4.6 m)		満	13:54 (4.2 m)	干	8:07 (2.3 m)	干	20:29 (1.7 m)
日	24	満	3:04 (4.4 m)		満	15:20 (4.0 m)	干	9:22 (2.3 m)	干	21:42 (1.9 m)
月	25	満	4:09 (4.4 m)		満	16:48 (4.2 m)	干	10:38 (2.1 m)	干	22:54 (2.0 m)
火	26	満	5:09 (4.5 m)		満	17:57 (4.4 m)	干	11:40 (1.8 m)	干	23:55 (1.9 m)
水	27	満	6:00 (4.6 m)		満	18:51 (4.7 m)	干		干	12:28 (1.4 m)
木	28	満	6:43 (4.8 m)		満	19:37 (4.9 m)	干	0:47 (1.9 m)	干	13:10 (1.2 m)
金	29	満	7:23 (4.9 m)		満	20:20 (5.0 m)	干	1:33 (1.8 m)	干	13:48 (1.0 m)
土	30	満	8:01 (5.0 m)		満	21:00 (5.1 m)	干	2:15 (1.8 m)	干	14:24 (0.9 m)
日	31	満	8:37 (5.0 m)		満	21:39 (5.1 m)	干	2:56 (1.8 m)	干	14:59 (0.8 m)

ボランティアガイドをご利用ください！(無料)

■時間：土日祝日の概ね10時00分～15時30分

■受付：東よか干潟ビジターセンターひがさす

ひがさす ミニワークショップのご案内

■時間：土日祝日は 10時半からと 14時半からの2回

：平日は 14時半からの1回※行事等で中止の場合もあります

■内容：「がたぬりえ」「生きもの図鑑を作ろう」など

※内容は変更する場合があります

望遠鏡をのぞいてみよう！(無料)



■日本一のシギ・チドリ類の渡来

地である東よか干潟で野鳥を

観察してみよう！

■潮高が5mを超える日で、満潮時間の前後約1～2時間が、野鳥の観察に適しています。

このマークを目印に！

