



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 m)	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：「がためりえ」「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！

