











2026 年 6 月

時間と潮高は目安です

月	1	満	9 : 13 (5.0 m)		満	22 : 15 (5.1 m)	干	3 : 34 (1.8 m)	干	15 : 33 (0.8 m)	
火	2	満	9 : 47 (5.0 m)		満	22 : 48 (5.0 m)	干	4 : 09 (1.9 m)	干	16 : 06 (0.9 m)	
水	3	満	10 : 20 (4.9 m)		満	23 : 19 (4.9 m)	干	4 : 42 (1.9 m)	干	16 : 37 (0.9 m)	
木	4	満	10 : 52 (4.8 m)		満	23 : 48 (4.8 m)	干	5 : 12 (2.0 m)	干	17 : 08 (1.0 m)	
金	5	満	11 : 25 (4.7 m)		満		干	5 : 43 (2.1 m)	干	17 : 40 (1.2 m)	
土	6	満	0 : 20 (4.7 m)		満	12 : 02 (4.5 m)	干	6 : 17 (2.2 m)	干	18 : 19 (1.4 m)	
日	7	満	0 : 57 (4.6 m)		満	12 : 51 (4.3 m)	干	7 : 00 (2.3 m)	干	19 : 08 (1.6 m)	
月	8	満	1 : 44 (4.5 m)		満	13 : 57 (4.2 m)	干	8 : 00 (2.3 m)	干	20 : 12 (1.8 m)	
火	9	満	2 : 44 (4.5 m)		満	15 : 21 (4.2 m)	干	9 : 16 (2.1 m)	干	21 : 29 (2.0 m)	
水	10	満	3 : 52 (4.5 m)		満	16 : 46 (4.4 m)	干	10 : 31 (1.8 m)	干	22 : 47 (2.0 m)	
木	11	満	4 : 59 (4.7 m)		満	18 : 00 (4.7 m)	干	11 : 35 (1.4 m)	干	23 : 59 (2.0 m)	
金	12	満	6 : 01 (4.9 m)		満	19 : 06 (5.0 m)	干		干	12 : 33 (1.0 m)	
土	13	満	6 : 58 (5.0 m)		満	20 : 07 (5.3 m)	干	1 : 06 (1.9 m)	干	13 : 29 (0.7 m)	
日	14	満	7 : 54 (5.1 m)		満	21 : 06 (5.5 m)	干	2 : 07 (1.9 m)	干	14 : 24 (0.5 m)	
月	15	満	8 : 48 (5.2 m)		満	22 : 01 (5.6 m)	干	3 : 05 (1.8 m)	干	15 : 19 (0.3 m)	
火	16	満	9 : 40 (5.3 m)		満	22 : 51 (5.6 m)	干	3 : 58 (1.8 m)	干	16 : 10 (0.3 m)	
水	17	満	10 : 29 (5.3 m)		満	23 : 36 (5.5 m)	干	4 : 46 (1.7 m)	干	16 : 58 (0.4 m)	
木	18	満	11 : 14 (5.2 m)		満		干	5 : 30 (1.7 m)	干	17 : 43 (0.6 m)	
金	19	満	0 : 16 (5.4 m)		満	11 : 58 (5.1 m)		干	6 : 12 (1.8 m)	干	18 : 24 (0.9 m)
土	20	満	0 : 53 (5.2 m)		満	12 : 43 (4.8 m)	干	6 : 53 (1.9 m)	干	19 : 04 (1.3 m)	
日	21	満	1 : 30 (4.9 m)		満	13 : 32 (4.5 m)	干	7 : 36 (2.0 m)	干	19 : 48 (1.7 m)	
月	22	満	2 : 08 (4.7 m)		満	14 : 32 (4.3 m)	干	8 : 28 (2.1 m)	干	20 : 40 (2.1 m)	
火	23	満	2 : 55 (4.5 m)		満	15 : 48 (4.1 m)	干	9 : 31 (2.0 m)	干	21 : 46 (2.4 m)	
水	24	満	3 : 53 (4.4 m)		満	17 : 09 (4.2 m)	干	10 : 39 (1.9 m)	干	22 : 59 (2.5 m)	
木	25	満	4 : 56 (4.5 m)		満	18 : 18 (4.4 m)	干	11 : 39 (1.7 m)	干		
金	26	満	5 : 55 (4.5 m)		満	19 : 14 (4.7 m)	干	0 : 07 (2.4 m)	干	12 : 31 (1.5 m)	
土	27	満	6 : 47 (4.7 m)		満	20 : 02 (4.8 m)	干	1 : 05 (2.3 m)	干	13 : 18 (1.3 m)	
日	28	満	7 : 34 (4.8 m)		満	20 : 46 (5.0 m)	干	1 : 55 (2.2 m)	干	14 : 01 (1.1 m)	
月	29	満	8 : 17 (4.9 m)		満	21 : 27 (5.1 m)	干	2 : 40 (2.1 m)	干	14 : 42 (1.0 m)	
火	30	満	8 : 58 (5.0 m)		満	22 : 04 (5.1 m)	干	3 : 20 (2.0 m)	干	15 : 20 (1.0 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 5 m 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！

