

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！

