

2026 年 12 月

時間と潮高は目安です

火	1	満	1:21 (4.3 m)	満	14:29 (4.5 m)	干	7:54 (1.4 m)	干	20:42 (2.2 m)
水	2	満	2:38 (4.1 m)	満	15:31 (4.4 m)	干	9:04 (1.8 m)	干	22:01 (2.0 m)
木	3	満	4:09 (4.0 m)	満	16:36 (4.4 m)	干	10:19 (1.9 m)	干	23:11 (1.7 m)
金	4	満	5:30 (4.2 m)	満	17:34 (4.5 m)	干	11:28 (2.0 m)	干	— (— m)
土	5	満	6:32 (4.5 m)	満	18:23 (4.6 m)	干	0:07 (1.4 m)	干	12:27 (1.9 m)
日	6	満	7:23 (4.7 m)	満	19:07 (4.8 m)	干	0:53 (1.1 m)	干	13:17 (1.8 m)
月	7	満	8:08 (4.9 m)	満	19:47 (4.9 m)	干	1:34 (0.9 m)	干	14:03 (1.8 m)
火	8	満	8:50 (5.0 m)	満	20:25 (4.9 m)	干	2:13 (0.7 m)	干	14:45 (1.7 m)
水	9	満	9:30 (5.0 m)	満	21:02 (4.9 m)	干	2:50 (0.7 m)	干	15:24 (1.7 m)
木	10	満	10:06 (5.0 m)	満	21:37 (4.9 m)	干	3:25 (0.6 m)	干	15:59 (1.7 m)
金	11	満	10:39 (5.0 m)	満	22:10 (4.9 m)	干	3:57 (0.7 m)	干	16:32 (1.7 m)
土	12	満	11:09 (4.9 m)	満	22:41 (4.8 m)	干	4:28 (0.7 m)	干	17:02 (1.8 m)
日	13	満	11:36 (4.8 m)	満	23:13 (4.7 m)	干	4:57 (0.8 m)	干	17:30 (1.8 m)
月	14	満	12:04 (4.7 m)	満	23:46 (4.5 m)	干	5:27 (1.0 m)	干	18:00 (1.9 m)
火	15	満	— (— m)	満	12:35 (4.5 m)	干	6:00 (1.1 m)	干	18:36 (2.0 m)
水	16	満	0:27 (4.3 m)	満	13:13 (4.4 m)	干	6:40 (1.4 m)	干	19:24 (2.1 m)
木	17	満	1:22 (4.1 m)	満	14:03 (4.3 m)	干	7:32 (1.7 m)	干	20:32 (2.0 m)
金	18	満	2:37 (3.9 m)	満	15:07 (4.3 m)	干	8:42 (1.9 m)	干	21:51 (1.8 m)
土	19	満	4:06 (4.0 m)	満	16:19 (4.3 m)	干	10:05 (2.1 m)	干	23:04 (1.5 m)
日	20	満	5:30 (4.3 m)	満	17:28 (4.5 m)	干	11:26 (2.0 m)	干	— (— m)
月	21	満	6:40 (4.6 m)	満	18:31 (4.7 m)	干	0:06 (1.1 m)	干	12:38 (1.9 m)
火	22	満	7:43 (4.9 m)	満	19:29 (4.8 m)	干	1:04 (0.7 m)	干	13:42 (1.8 m)
水	23	満	8:43 (5.2 m)	満	20:24 (5.0 m)	干	2:01 (0.4 m)	干	14:41 (1.7 m)
木	24	満	9:38 (5.4 m)	満	21:18 (5.1 m)	干	2:56 (0.2 m)	干	15:35 (1.5 m)
金	25	満	10:29 (5.5 m)	満	22:08 (5.2 m)	干	3:48 (0.0 m)	干	16:24 (1.4 m)
土	26	満	11:14 (5.5 m)	満	22:55 (5.2 m)	干	4:37 (0.0 m)	干	17:09 (1.4 m)
日	27	満	11:54 (5.4 m)	満	23:38 (5.1 m)	干	5:21 (0.1 m)	干	17:50 (1.4 m)
月	28	満	— (— m)	満	12:30 (5.2 m)	干	6:02 (0.4 m)	干	18:29 (1.4 m)
火	29	満	0:21 (4.8 m)	満	13:04 (4.9 m)	干	6:41 (0.8 m)	干	19:09 (1.6 m)
水	30	満	1:05 (4.5 m)	満	13:39 (4.7 m)	干	7:20 (1.2 m)	干	19:54 (1.7 m)
木	31	満	1:56 (4.2 m)	満	14:16 (4.4 m)	干	8:02 (1.7 m)	干	20:48 (1.7 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
- ※対応不可の場合もあります。

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」「とびだす生き物図鑑」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。

