

# 【日の出入り・月の出入り表】

2026年 3月

提供:国立天文台

日	日の出	南中時	高度	日の入り	月の出	月の入り	月齢 12:00	備 考
	時:分	時:分:秒	度	時:分	時:分	時:分		
1	6:50	12:33:30	49.2	18:18	16:00	5:24	11.6	
2	6:49	12:33:18	49.6	18:19	17:07	6:00	12.6	
3	6:47	12:33:06	50	18:19	18:11	6:31	13.6	満月、皆既月食
4	6:46	12:32:53	50.4	18:20	19:13	6:59	14.6	
5	6:45	12:32:40	50.8	18:21	20:13	7:25	15.6	啓蟄※1
6	6:44	12:32:26	51.1	18:22	21:13	7:52	16.6	
7	6:42	12:32:12	51.5	18:23	22:12	8:19	17.6	水星が内含※2
8	6:41	12:31:57	51.9	18:23	23:11	8:48	18.6	
9	6:40	12:31:42	52.3	18:24	--:--	9:22	19.6	
10	6:39	12:31:27	52.7	18:25	0:11	10:00	20.6	
11	6:37	12:31:12	53.1	18:26	1:09	10:44	21.6	木星が留※4、下弦
12	6:36	12:30:56	53.5	18:26	2:03	11:34	22.6	
13	6:35	12:30:40	53.9	18:27	2:54	12:30	23.6	
14	6:33	12:30:23	54.3	18:28	3:38	13:30	24.6	
15	6:32	12:30:07	54.7	18:29	4:18	14:32	25.6	
16	6:31	12:29:50	55.1	18:29	4:52	15:36	26.6	
17	6:29	12:29:33	55.5	18:30	5:23	16:39	27.6	彼岸の入り
18	6:28	12:29:16	55.9	18:31	5:52	17:44	28.6	
19	6:27	12:28:58	56.2	18:32	6:21	18:49	0.1	新月
20	6:25	12:28:41	56.6	18:32	6:50	19:56	1.1	春分の日、春分※3、水星が留※4
21	6:24	12:28:23	57	18:33	7:21	21:06	2.1	
22	6:23	12:28:05	57.4	18:34	7:57	22:19	3.1	海王星が合※2
23	6:21	12:27:47	57.8	18:35	8:38	23:31	4.1	
24	6:20	12:27:29	58.2	18:35	9:28	--:--	5.1	
25	6:19	12:27:11	58.6	18:36	10:26	0:41	6.1	土星が合※2
26	6:17	12:26:53	59	18:37	11:32	1:45	7.1	上弦
27	6:16	12:26:35	59.4	18:38	12:40	2:39	8.1	
28	6:15	12:26:17	59.8	18:38	13:49	3:23	9.1	
29	6:13	12:25:59	60.2	18:39	14:56	4:01	10.1	
30	6:12	12:25:41	60.6	18:40	16:00	4:33	11.1	
31	6:11	12:25:23	61	18:40	17:01	5:01	12.1	

\* 佐世保市(東経129.7156°, 北緯33.1800°)を基準に計算しています。出入り時刻は地平線での時刻とお考えください。

\* 月の出、月の入りが起こらない日があります。月齢は12時で計算しています。

※1 二十四節季の一つ 意味:冬ごもりしていた地中の虫がはい出てくる。

※2 天体が地球からみて太陽の方向にあるのを「合」、反対方向にあるのを「衝」という。外惑星の場合は、「合」のとき地球から最も遠くなり「衝」の時最も近くなる。(最も大きく見える) 内惑星(水星と金星)の場合は、太陽よりも遠い位置にある「外合」と、太陽より近い位置にある「内含」がある。

※3 二十四節季の一つ 意味:春の彼岸の中日。太陽が真東から昇り、真西に沈む。昼と夜の長さはほぼ同じとなる。

※4 惑星は、通常天球上の恒星の中を西から東へとゆっくり移動(順行)していくように見えるが、時に東から西へ移動(逆行)することがある。その移動の方向が変わる瞬間を「留」という。その後、再び西から東へ移動するようになる瞬間にも「留」となる。

※5 最大離角は、地球から見た太陽と内惑星(水星、金星)との角距離が最大となる瞬間である。地球から見て内惑星が太陽の東側にあるときを東方最大離角(とうほうさいだいいりかく)、太陽の西側にあるときを西方最大離角(せいほうさいだいいりかく)という。東方最大離角のころは夕方西の空、西方最大離角のころは明け方東の空にあり、観望の好機となる。