3月3日ひな祭りの夜は 皆既月食 を見よう！

夜6時49分に東の空15度にある満月は左下から欠け始め、
夜8時04分に赤銅色の皆既食状態が一時間ほど続き、
夜10時17分に通常の満月に戻ります。
東の空が開けた場所でご覧ください。
次回の皆既月食は2029年1月です。

夜8時30分時点の夜空の星座
©ステラナビゲータ/株式会社アストロアーツ

ダイヤモンド富士

富士山の北東側に位置している三鷹市では、日没時に「沈むダイヤモンド富士」が観測できます。富士山が見える場所でお天気さえよければ、日没20分ほど前に太陽が富士山頂に隠れる瞬間が見られます。観測できる場所は毎日変化していきます。

観測地点　1月19日～30日

1月19日に、市内最北端の上連雀1丁目から観ることができます。
1月30日に向けて、最南端の中原1丁目あたりへ移っていきます。

国立天文台 大赤道儀室 竣工100年

100年前、1926年(大正15年)に大赤道儀室が完成しました。
焦点距離10メートルに及ぶ屈折望遠鏡をすっぽり納めた木製ドーム部分は、造船所の技師の支援を得て造られ、1929年(昭和4年)には65cm屈折望遠鏡が設置されました。
1998年(平成10年)に研究観測から引退した後は、日本の天文学の記念碑的存在として静態保存され、展示施設「天文台歴史館」として親しまれています。

©国立天文台

©国立天文台

夜8時、今夜見ごろの惑星を楽しもう

左下の表は、1月～6月の夜8時の東京の空に見える惑星を示しています。今夜の見ごろはどの惑星？ あの惑星が見られるのはいつごろ？
今年は夜空を見上げて惑星の動きを楽しみましょう。

★ … 夜8時に高度10度以上で見える時期

	1月	2月	3月	4月	5月	6月
水星						
金星						★
火星						
木星	★	★	★	★	★	★
土星	★					
天王星	★	★	★	★		
海王星	★					

★水星
いつも太陽に最も近い惑星なので夜8時には見られません。ただし約3ヶ月ごとに太陽から最も離れる数日間だけ、日没後の西の空低くに見られるチャンスがあります。

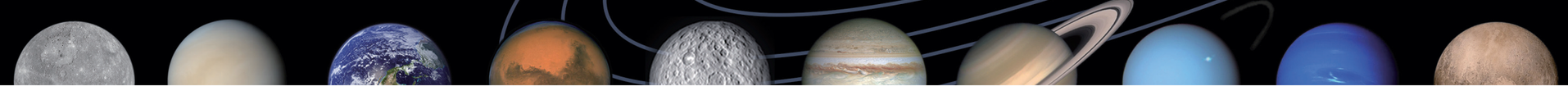
★金星
5月頃から宵の明星、一番星として西の空に明るく輝きます。1等星の100倍もの明るさです。望遠鏡で見ると月のように満ち欠けしていて、6月頃は卵のような形で見られます。

★火星
火星は、今年は夜8時には年間を通して見えません。

★木星
木星は、年明けから東の空で明るく輝き、3月頃には南の空の高い位置によく見えます。その後だんだん西の空に移り6月頃まで見られます。太陽系で最大の惑星で、望遠鏡では表面の縞模様や4つのガリレオ衛星なども見られます。

★土星
1月いっぱいは西の空に見えますが、その後はしばらく姿を消します。

★天王星
1月から4月にかけて南から西の空に現れますが、6等級と暗く、見るには口径8cm以上の望遠鏡が必要です。倍率を100倍以上にすると、恒星と違って円盤状に見える。色はエメラルドグリーンです。



		太陽 Sun	水星 Mercury	金星 Venus	地球 Earth	火星 Mars	ケレス Ceres	木星 Jupiter	土星 Saturn	天王星 Uranus	海王星 Neptune	冥王星 Pluto
実物の距離や大きさ 太陽から地球までの平均距離を1天文単位 [AU] とよびます。	天体の直径	1,392,000km	4,880km	12,104km	12,756km	6,792km	952km	142,984km	120,536km	51,118km	49,528km	2,390km
	太陽からの平均距離（天文単位）		0.3871AU	0.7233AU	1.0000AU	1.5237AU	2.7668AU	5.2026AU	9.5549AU	19.2184AU	30.1104AU	39.5407AU
	太陽からの平均距離		0.5791億km	1.0820億km	1.4960億km	2.2794億km	4.1391億km	7.7830億km	14.2939億km	28.7503億km	45.0445億km	59.1520億km
「みたか太陽系ウォーク」（13億分の1のスケール）での距離や大きさ	天体の直径	1,071mm	4mm	9mm	10mm	5mm	1mm	110mm	93mm	39mm	38mm	2mm
	太陽からの平均距離（三鷹駅からの距離）		44.5m	83.2m	115.1m	175.3m	318.3m	598.7m	1,099.5m	2,211.5m	3,464.9m	4,550.2m

2026　令和8年 〈中央標準時〉

満月　新月　宇宙探査のできごと*　注目イベント

赤字：祝休日　青字：二十四節気・雑節など　緑字：天文学者等の生誕・逝去・記念日　黒字：天文現象等

＊原則として世界時（UT）での日付を採用

1 January

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
				1 元日 初日の出6時51分（三鷹市）	2	3 ● しぶんぎ座流星群が極大
4 地球と太陽との距離が最も短くなる	5 小寒	6	7 1時17分頃、しし座の一等星レグルスが月に隠される	8	9	10 木星が衝
11 ◐	12 成人の日	13	14	15	16	17 土用の入り
18	19 ●	20 大寒 冥王星探査機ニュー・ホライズンズ、打上から20年	21	22	23	24 地球観測衛星だいち打上から20年
25 ボイジャー2号、初の天王星近傍通過から40年	26 ◐	27	28	29 チャレンジャー号爆発事故から40年	30	31

2 February

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
1	2 ●	3 節分	4 立春 ソ連ルナ9号、月面ソフトランディング・写真撮影から60年	5	6	7
8	9 ◐	10	11 建国記念の日 科学における女性と女児の国際デー	12 放送衛星ゆり2号b打上から40年	13	14
15	16	17 ● X線天文衛星ひとみ打上から10年	18 気象衛星ひまわり7号打上から20年	19 雨水	20 水星が東方最大離角	21
22 赤外線天文衛星あかり打上から20年	23 天皇誕生日	24 ◐	25	26	27	28 前後数日に渡り、火星を除く6惑星が一度に見られる

3 March

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
1 電離層観測衛星うめ打上から50年 ※1976年2月29日（うるう年）	2 20時31分頃、しし座の一等星レグルスが月に隠される	3 ● 日本全国で皆既月食が見られる	4	5 啓蟄	6	7
8 【宇宙兄弟】南波日々人、月面着陸	9	10	11 ◐	12	13	14
15 【宇宙兄弟】南波六太、宇宙飛行士選抜試験合格	16 ゴダード、世界初の液体燃料ロケット打上成功から100年	17 彼岸の入り	18	19 ●	20 春分 春分の日	21
22	23	24	25	26 ◐	27	28
29	30	31				

4 April

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
			1	2 ●	3	4
5 清明	6	7	8	9	10 ◐	11
12 国際有人宇宙飛行の日	13	14	15	16	17 ● 土用の入り	18
科学技術週間（4/12～4/18）						
19	20 穀雨	21	22 4月こと座流星群が極大	23	24 ◐	25
26	27	28	29 昭和の日	30		

5 May

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
					1	2 ● 八十八夜
3 憲法記念日	4 みどりの日	5 立夏 こどもの日	6 休日 みずがめ座η（エータ）流星群が極大	7 国際プラネタリウムの日	8	9
10 ◐	11	12	13	14	15	16
17 ●	18	19	20	21 小満	22	23 ◐
24	25	26	27	28	29	30
31 ● ミニマムムーン（距離41万km、視直径29′）						

6 June

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
	1	2	3	4	5	6 芒種
7	8 ◐	9	10	11 入梅	12	13
14	15 ●	16 水星が東方最大離角	17	18	19	20
21 夏至	22 ◐ 6月うしかい座流星群が極大	23	24	25	26	27
28	29	30 ● 国際小惑星の日				

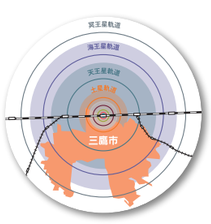
月間イベント：世界天文月間（Global Astronomy Month）

データ：自然科学研究機構 国立天文台、国際流星機構

用語の解説はこちらから↓

天文学辞典 公益社団法人 日本天文学会

太陽系 mitaka taiyokei-walk みたか太陽系ウォーク



みたか太陽系ウォークとは

国立天文台のある三鷹市では、2009 年（世界天文年）から、
地球の直径が1cmになる約13億分の1の縮尺で、三鷹市全体を太陽系に見立てて、
11の惑星エリアに分けた市内各所をめぐりながら太陽系を実感するスタンプラリーを行っています。

https://www.taiyokei-walk.jp　開催情報はこちらから→

企画協力：みたか太陽系ウォーク 太陽系サポーター
星図制作：星のソムリエ® みたか
発　　行：NPO 法人三鷹ネットワーク大学推進機構

流星群がやってくる！

流星群は、その名前が付いている星座のある一点（放射点）から放射状に流星が出現します。
その星座がなるべく空高い位置に上がってくる時間帯をねらい、目が暗さに慣れる20分以上をかけて、
ゆっくり夜空を眺めましょう。流星の出現は、極大の日のみではなく、その前後も可能性があります。

※ 望遠鏡や双眼鏡は必要ありません。肉眼で見ることができます。
暑さ・寒さ対策をしっかりしましょう！

ペルセウス座流星群

新月のため好条件。ペルセウス座は夜8時頃 東の空に登場し、明け方に向けて北東の空高くに上がります。夜中から明け方にかけて見るのがおすすめです。

8月13日ごろに極大

©ステラナビゲータ/株式会社アストロアーツ

北北東　北東　東北東　東

ダイヤモンド富士

富士山の北東側に位置している三鷹市では、日没時に「沈むダイヤモンド富士」が観測できます。富士山が見える場所でお天気さえよければ、日没20分ほど前に太陽が富士山頂に隠れる瞬間が見られます。観測できる場所は毎日変化していきます。

観測地点　11月11日～22日

11月11日に、市内の最南端の中原から観ることができます。
11月22日に向けて、最北端の上連雀1丁目へ移っていきます。

ふたご座流星群

月が早めに沈むため好条件。ふたご座は暗くなる頃にはもう東の空に登場していて、午前0時頃には北東の空高くに上がります。夜通し見ることができます。

12月14日ごろに極大

©ステラナビゲータ/株式会社アストロアーツ

北東　東北東　東　東南東

見上げてごらん。夜8時の惑星を楽しもう！

★ … 夜8時に高度10度以上で見える時期

	7月	8月	9月	10月	11月	12月
水星						
金星	★	★				
火星						
木星						
土星				★	★	★
天王星						★
海王星			★	★	★	★

★ 金星

8月頃まで、宵の明星・一番星として西の空に明るく輝きます。1等星の100倍もの明るさです。望遠鏡で見ると半月状に見えます。

★ 火星

夜8時には見えませんが、今年後半、夜明け前の東の空に見え始めます。火星は2年2か月ごとに地球に接近し、その際は半年以上、都心でも肉眼でよく見えます。2027年2月に地球に最接近します。

★ 木星

夜8時には見えませんが、今年後半は夜明け前の東の空に見えはじめます。

★ 土星

10月頃に東の空に見られるようになります。望遠鏡を使うと美しい環を見ることができます。環の角度は15年毎に変わり、今年は真横に近い角度になっていて、とても細い環が見えます。

★ 海王星

土星の近くにいるので、見える時期は土星と同じく10月以降になります。8等級と暗いため、見るには口径10cm以上の大きな望遠鏡が必要です。倍率を150倍以上にすると、恒星と違って円盤状に見えます。色は青色です。

太陽 Sun　水星 Mercury　金星 Venus　地球 Earth　火星 Mars　ケレス Ceres　木星 Jupiter　土星 Saturn　天王星 Uranus　海王星 Neptune　冥王星 Pluto

2026　令和8年 〈中央標準時〉

満月　新月　宇宙探査のできごと*　注目イベント

赤字：祝休日　青字：二十四節気・雑節など　緑字：天文学者等の生誕・逝去・記念日　黒字：天文現象等

＊原則として世界時（UT）での日付を採用

7 July

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
			1	2 半夏生	3	4
5	6	7 小暑 地球と太陽との距離が最も長くなる	8 ◑	9	10	11
12	13	14 ●	15	16	17	18
19	20 海の日 土用の入り バイキング1号、初の火星地表写真撮影、岩石収集から50年	21 ◑	22	23 大暑	24	25
26	27	28	29 ○	30	31 みずがめ座δ（デルタ）流星群が極大 やぎ座α（アルファ）流星群が極大	

8 August

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
						1 スター・ウィーク ～星空に親しむ週間～
2	3	4	5	6 ◑	7 立秋	8
スター・ウィーク ～星空に親しむ週間～（8/1～8/8）						
9	10	11 山の日	12 ペルセウス座流星群が極大	13 ● 測地衛星あじさい／技術試験衛星じんだい打上から40年	14	15 金星が東方最大離角
16	17 地球観測衛星みどり打上から30年	18	19 国際月の日 伝統的七夕	20 ◑	21	22
23 処暑	24	25	26	27	28 ○	29
30	31					

9 September

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
		1 二百十日	2	3	4 ◑	5
6	7 白露	8	9	10	11 ●	12 宇宙の日
13	14	15	16	17	18	19 ◑ 金星が最大光度（-4.8等）
20 彼岸の入り	21 敬老の日	22 休日 太陽観測衛星ひので打上から20年	23 秋分 秋分の日	24	25 中秋の名月	26 海王星が衝
27 ○	28	29	30			

10 October

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
				1 物理学者ディラック、量子力学の重要論文発表から100年	2	3 ◑
4 土星が衝	5	6	7	8 寒露	9 10月りゅう座流星群が極大	10
世界宇宙週間（10/4～10/10）						
11 ●	12 スポーツの日 水星が東方最大離角	13	14	15	16	17
18	19 ◑	20 土用の入り	21 オリオン座流星群が極大	22	23 霜降 十三夜	24
25	26 ○	27	28	29	30	31

11 November

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
1	2 ◑ 気象衛星ひまわり9号打上から10年	3 文化の日	4	5	6	7 立冬
8	9 ●	10	11	12	13	14
15 ボイジャー1号、光が一日かけて届く距離に到達（約259億キロメートル）	16	17 ◑	18 しし座流星群が極大	19	20	21
22 小雪	23 勤労感謝の日	24 ○	25	26 天王星が衝	27	28
29	30 金星が最大光度（-4.9等）					

12 December

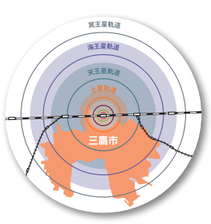
日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
		1 ◑ 物理学者シュレーディンガー、波動力学の重要論文発表から100年	2	3	4 火星探査機マーズ・パスファインダー、打上から30年	5 パイオニア10号、打上から20000日
6	7 大雪	8	9 ●	10	11	12
13	14 ふたご座流星群が極大	15	16	17 ◑	18 技術試験衛星きく8号打上から20年	19
20 小型科学衛星あらせ打上から10年	21	22 冬至 こぐま座流星群が極大 夜の時間が14時間12分で最も長い	23	24 ○ スーパームーン（距離36万km、視直径34′）	25	26
27	28	29	30	31 ◑ 日の出6時51分 日の入16時38分（三鷹市）		

データ：自然科学研究機構 国立天文台、国際流星機構

用語の解説はこちらから↓

天文学辞典 公益社団法人 日本天文学会

太陽系 mitaka taiyokei-walk みたか太陽系ウォーク



みたか太陽系ウォークとは

国立天文台のある三鷹市では、2009 年（世界天文年）から、
地球の直径が1㎝になる約13億分の1の縮尺で、三鷹市全体を太陽系に見立てて、
11の惑星エリアに分けた市内各所をめぐりながら太陽系を実感するスタンプラリーを行っています。

https://www.taiyokei-walk.jp　開催情報はこちらから→

企画協力：みたか太陽系ウォーク 太陽系サポーター
星図制作：星のソムリエ® みたか
発　　行：NPO 法人三鷹ネットワーク大学推進機構