堂ヶ島トンボロマップ

三四郎島の風景

陸地側から「伝兵衛島・中ノ島・沖ノ瀬島・高島」４つの島です
見るポイントで３つの島や４つの島に見えることから三四郎島

洞窟巡り遊覧船

断崖絶壁や雄大な海原、三四郎島
フィナーレは天窓洞の中にイン。
一周 20 分の船旅です。一見の価値ありです

上から見た天窓洞

天窓洞

遊覧船で洞窟に入れば天井がぽっかりと抜け光が射し込むまさに天窓。季節や時間帯で色が変化する海面がとても素敵です

トンボロ現象

とても珍しい場所です。干潮時間帯に浜と島の間に道が現れ歩いて渡ることができます。左右の海は天草やサザエなどの漁場になっており海女さん達が潜っていることも。島の裏にある潮だまりでは磯の生物観察もできます

トンボロ渡り

干潮時 30cm 以上潮が引く時に象島まで足を濡らさずに渡れます。事前に干潮時間帯と潮汐をチェックしてください。満潮になってしまうと戻れませんので注意。波がある日などは渡れません。また岩が濡れていると大変滑りやすくなります。サンダル履きはケガしやすいため避けましょう

象島（伝兵衛島）

象が座った姿に見えることからネーミング。太古に溶岩が流れ出してできた柱状節理を観察できます。見あげると大迫力！

トンボロ現象

サンセットプラザ堂ヶ島
（伊豆トリックアート迷宮館）

伊豆
自然学校

堂ヶ島園地

観光案内所
堂ヶ島バス停

天窓洞

シーサイド
堂ヶ島

il azzurri
（イル・アズーリ）

海辺のかくれ湯
清流

無料駐車スペース
（国道路側帯白線内）

瀬浜海岸（トンボロ）
降り口

階段

急傾斜です。あわてないで
ゆっくりと歩いてください

瀬浜海岸

注意：こちらの降り口からは
トンボロへ行けません

無料駐車場
（国道脇５台可）

堂ヶ島温泉ホテル

コースタイム
●堂ヶ島バス停～●瀬浜海岸：「➡」を歩いて約15分
瀬浜海岸トンボロ渡り往復：約30分

潮位カレンダー（西伊豆町HP）→
潮位30cm以下：トンボロ渡れる可能性 大
潮位30～50cm：　　〃　　小

トンボロ 潮位　検索

製作：西伊豆町商工会
堂ヶ島トンボロＰＲ委員会 (2022.6)

2025 年潮見表

トンボロの注意事項

＊干潮時間の前後１時間がトンボロの目安です。

＊ピンクだと干潮時に道が現れ、足を濡らさずに渡ることができます。
黄色だと干潮時であっても、大きく潮が引かないため、渡れるかは微妙な状態です。

＊潮位が 100 ㎝だとトンボロは見えません。

＊10 月～２月の日中は、ほとんどトンボロを見ることができません。

＊三四郎島までの距離は約 200m、最大幅 30mです。

＊滑りやすい岩場で歩きにくくなっておりますので、渡る際には十分に注意してください。

2025(R7)　潮見表

30cm以下　50cm以下（夕方以降の時間帯は色なし）

年/月/日(曜日)			干潮				備考
			時刻	潮位	時刻	潮位	
1月1日	水		0:05	-5	12:18	87	元日
1月2日	木		0:42	-6	12:55	82	
1月3日	金		1:21	-3	13:36	78	
1月4日	土		1:59	6	14:21	74	
1月5日	日		2:38	20	15:13	70	
1月6日	月		3:18	38	16:15	64	
1月7日	火		4:02	58	17:27	57	
1月8日	水		4:56	79	18:46	46	
1月9日	木		6:13	96	20:02	33	
1月10日	金		8:00	106	21:07	20	
1月11日	土		9:30	107	22:02	7	
1月12日	日		10:29	102	22:50	-2	
1月13日	月		11:13	96	23:33	-7	成人の日
1月14日	火		11:50	89	*	*	
1月15日	水		0:11	-7	12:23	82	
1月16日	木		0:46	-3	12:56	76	
1月17日	金		1:18	5	13:28	72	
1月18日	土		1:47	16	14:03	68	
1月19日	日		2:14	30	14:41	66	
1月20日	月		2:41	44	15:24	64	
1月21日	火		3:08	60	16:17	63	
1月22日	水		3:38	75	17:26	61	
1月23日	木		4:18	90	18:50	55	
1月24日	金		5:47	103	20:10	45	
1月25日	土		8:11	107	21:11	32	
1月26日	日		9:35	103	21:58	18	
1月27日	月		10:22	96	22:40	5	
1月28日	火		10:59	88	23:18	-5	
1月29日	水		11:33	79	23:55	-11	
1月30日	木		12:08	70	*	*	
1月31日	金		0:31	-11	12:44	61	

※　*印は、潮の満ち引きの周期により、潮が引かないことを表しています。

2025(R7)　潮見表

30cm以下　50cm以下（夕方以降の時間帯は色なし）

年/月/日(曜日)			干潮				備考
			時刻	潮位	時刻	潮位	
2月1日	土		1:06	-4	13:22	53	
2月2日	日		1:40	10	14:03	47	
2月3日	月		2:13	28	14:48	42	
2月4日	火		2:45	49	15:39	41	
2月5日	水		3:16	71	16:43	41	
2月6日	木		3:47	91	18:07	40	
2月7日	金		19:45	34	*	*	
2月8日	土		8:29	115	21:06	24	
2月9日	日		10:00	105	22:03	14	
2月10日	月		10:39	94	22:47	6	
2月11日	火		11:10	82	23:24	2	建国記念日
2月12日	水		11:39	72	23:56	2	
2月13日	木		12:07	63	*	*	
2月14日	金		0:25	6	12:35	56	
2月15日	土		0:51	14	13:03	50	
2月16日	日		1:16	25	13:32	46	
2月17日	月		1:39	37	14:03	44	
2月18日	火		2:02	51	14:37	44	
2月19日	水		2:25	64	15:17	46	
2月20日	木		2:47	78	16:08	49	
2月21日	金		3:07	91	17:25	51	
2月22日	土		19:14	47	*	*	
2月23日	日		8:14	110	20:42	36	天皇誕生日
2月24日	月		9:38	100	21:38	21	振替休日
2月25日	火		10:13	89	22:21	8	
2月26日	水		10:45	76	22:59	-1	
2月27日	木		11:17	62	23:36	-4	
2月28日	金		11:50	48	*	*	

※　*印は、潮の満ち引きの周期により、潮が引かないことを表しています。

2025(R7)　潮見表

30cm以下　50cm以下（夕方以降の時間帯は色なし）

年/月/日(曜日)			干潮				備考
			時刻	潮位	時刻	潮位	
3月1日	土		0:10	0	12:25	35	
3月2日	日		0:44	11	13:02	25	
3月3日	月		1:16	28	13:40	19	
3月4日	火		1:47	48	14:22	19	
3月5日	水		2:15	68	15:10	23	
3月6日	木		2:38	87	16:10	31	
3月7日	金		2:50	102	17:38	39	
3月8日	土		19:34	39	*	*	
3月9日	日		9:42	108	20:58	32	
3月10日	月		10:05	93	21:51	25	
3月11日	火		10:29	79	22:30	20	
3月12日	水		10:54	66	23:02	18	
3月13日	木		11:19	55	23:31	20	
3月14日	金		11:44	45	23:57	25	
3月15日	土		12:09	37	*	*	
3月16日	日		0:22	33	12:35	31	
3月17日	月		0:45	42	13:02	27	
3月18日	火		1:09	53	13:30	26	
3月19日	水		1:32	64	14:00	28	
3月20日	木		1:55	75	14:35	32	春分の日
3月21日	金		2:18	85	15:19	39	
3月22日	土		2:41	96	16:26	45	
3月23日	日		18:15	47	*	*	
3月24日	月		8:27	106	20:00	40	
3月25日	火		9:17	94	21:04	28	
3月26日	水		9:48	78	21:51	19	
3月27日	木		10:19	61	22:31	15	
3月28日	金		10:52	42	23:09	17	
3月29日	土		11:26	25	23:45	26	
3月30日	日		12:02	11	*	*	
3月31日	月		0:20	39	12:40	2	

※　*印は、潮の満ち引きの周期により、潮が引かないことを表しています。

2025(R7)　潮見表

30cm以下　50cm以下（夕方以降の時間帯は色なし）

年/月/日(曜日)			干潮				備考
			時刻	潮位	時刻	潮位	
4月1日	火		0:53	56	13:19	-1	
4月2日	水		1:24	73	14:02	4	
4月3日	木		1:53	88	14:50	14	
4月4日	金		2:21	100	15:50	28	
4月5日	土		2:50	109	17:16	40	
4月6日	日		19:04	45	*	*	
4月7日	月		9:12	97	20:26	44	
4月8日	火		9:36	82	21:19	41	
4月9日	水		10:01	67	21:58	40	
4月10日	木		10:26	54	22:30	41	
4月11日	金		10:51	42	22:59	44	
4月12日	土		11:16	32	23:26	50	
4月13日	日		11:42	24	23:52	56	
4月14日	月		12:08	18	*	*	
4月15日	火		0:18	64	12:35	15	
4月16日	水		0:44	71	13:03	15	
4月17日	木		1:10	78	13:35	18	
4月18日	金		1:38	85	14:11	24	
4月19日	土		2:08	93	14:56	32	
4月20日	日		2:51	100	15:59	39	
4月21日	月		4:30	106	17:29	45	
4月22日	火		7:19	100	19:04	44	
4月23日	水		8:28	85	20:16	41	
4月24日	木		9:08	66	21:11	39	
4月25日	金		9:45	46	21:57	41	
4月26日	土		10:22	25	22:39	48	
4月27日	日		11:01	8	23:19	58	
4月28日	月		11:40	-5	23:57	70	
4月29日	火		12:21	-11	*	*	昭和の日
4月30日	水		0:34	82	13:04	-9	

※　*印は、潮の満ち引きの周期により、潮が引かないことを表しています。

2025(R7)　潮見表

30cm以下　50cm以下（夕方以降の時間帯は色なし）

年/月/日(曜日)			干潮				備考
			時刻	潮位	時刻	潮位	
5月1日	木		1:10	92	13:50	0	
5月2日	金		1:48	100	14:40	13	
5月3日	土		2:32	105	15:38	28	憲法記念日
5月4日	日		3:44	107	16:48	42	みどりの日
5月5日	月		6:13	103	18:09	52	こどもの日
5月6日	火		7:59	90	19:24	58	振替休日
5月7日	水		8:47	76	20:23	61	
5月8日	木		9:21	62	21:10	64	
5月9日	金		9:51	49	21:49	67	
5月10日	土		10:19	37	22:24	70	
5月11日	日		10:47	27	22:56	74	
5月12日	月		11:15	19	23:27	78	
5月13日	火		11:44	13	23:57	82	
5月14日	水		12:14	11	*	*	
5月15日	木		0:27	85	12:47	11	
5月16日	金		0:58	89	13:22	14	
5月17日	土		1:32	92	14:02	20	
5月18日	日		2:14	96	14:48	27	
5月19日	月		3:11	99	15:45	35	
5月20日	火		4:36	98	16:53	44	
5月21日	水		6:14	90	18:08	51	
5月22日	木		7:29	75	19:21	58	
5月23日	金		8:23	56	20:25	64	
5月24日	土		9:10	35	21:21	72	
5月25日	日		9:55	16	22:12	79	
5月26日	月		10:39	1	22:58	87	
5月27日	火		11:24	-8	23:42	93	
5月28日	水		12:10	-11	*	*	
5月29日	木		0:24	97	12:56	-7	
5月30日	金		1:06	100	13:42	2	
5月31日	土		1:49	100	14:29	15	

※　*印は、潮の満ち引きの周期により、潮が引かないことを表しています。

2025(R7)　潮見表

30cm以下　50cm以下（夕方以降の時間帯は色なし）

年/月/日(曜日)			干潮				備考
			時刻	潮位	時刻	潮位	
6月1日	日		2:39	100	15:17	30	
6月2日	月		3:41	98	16:07	45	
6月3日	火		5:01	94	17:00	59	
6月4日	水		6:28	85	18:00	71	
6月5日	木		7:38	74	19:05	80	
6月6日	金		8:28	62	20:07	87	
6月7日	土		9:09	50	21:03	91	
6月8日	日		9:45	38	21:50	93	
6月9日	月		10:19	28	22:31	94	
6月10日	火		10:53	20	23:07	94	
6月11日	水		11:28	14	23:42	94	
6月12日	木		12:03	11	*	*	
6月13日	金		0:16	93	12:39	10	
6月14日	土		0:51	93	13:17	12	
6月15日	日		1:30	92	13:57	17	
6月16日	月		2:15	92	14:39	25	
6月17日	火		3:08	90	15:25	36	
6月18日	水		4:12	86	16:16	49	
6月19日	木		5:24	77	17:15	64	
6月20日	金		6:36	65	18:23	79	
6月21日	土		7:42	49	19:38	92	
6月22日	日		8:41	32	20:51	100	
6月23日	月		9:36	17	21:55	104	
6月24日	火		10:28	5	22:49	105	
6月25日	水		11:17	-2	23:36	103	
6月26日	木		12:04	-4	*	*	
6月27日	金		0:18	100	12:48	0	
6月28日	土		0:59	96	13:30	8	
6月29日	日		1:39	92	14:08	20	
6月30日	月		2:21	89	14:44	35	

※　*印は、潮の満ち引きの周期により、潮が引かないことを表しています。

2025(R7)　潮見表

30cm以下　50cm以下（夕方以降の時間帯は色なし）

年/月/日(曜日)			干潮				備考
			時刻	潮位	時刻	潮位	
7月1日	火		3:07	86	15:19	50	
7月2日	水		4:01	83	15:55	66	
7月3日	木		5:05	80	16:37	81	
7月4日	金		6:16	74	17:32	94	
7月5日	土		7:26	66	18:51	105	
7月6日	日		8:25	56	20:17	109	
7月7日	月		9:15	45	21:25	109	
7月8日	火		9:59	34	22:15	106	
7月9日	水		10:39	25	22:55	102	
7月10日	木		11:17	17	23:31	98	
7月11日	金		11:54	11	*	*	
7月12日	土		0:06	94	12:30	9	
7月13日	日		0:42	89	13:06	11	
7月14日	月		1:20	84	13:42	18	
7月15日	火		2:01	80	14:19	29	
7月16日	水		2:47	75	14:56	45	
7月17日	木		3:40	70	15:37	63	
7月18日	金		4:42	64	16:23	83	
7月19日	土		5:53	57	17:25	102	
7月20日	日		7:11	48	18:59	115	
7月21日	月		8:26	36	20:46	119	海の日
7月22日	火		9:31	24	22:00	115	
7月23日	水		10:26	14	22:50	108	
7月24日	木		11:13	8	23:31	100	
7月25日	金		11:55	7	*	*	
7月26日	土		0:07	92	12:33	11	
7月27日	日		0:42	85	13:07	19	
7月28日	月		1:16	80	13:37	31	
7月29日	火		1:51	75	14:05	45	
7月30日	水		2:28	73	14:32	60	
7月31日	木		3:09	72	14:58	75	

※　*印は、潮の満ち引きの周期により、潮が引かないことを表しています。

2025(R7)　潮見表

30cm以下　50cm以下（夕方以降の時間帯は色なし）

年/月/日(曜日)			干潮				備考
			時刻	潮位	時刻	潮位	
8月1日	金		3:57	72	15:28	90	
8月2日	土		4:58	71	16:06	104	
8月3日	日		6:17	69	17:21	117	
8月4日	月		7:42	62	19:47	121	
8月5日	火		8:51	52	21:20	117	
8月6日	水		9:43	40	22:08	110	
8月7日	木		10:25	29	22:44	102	
8月8日	金		11:02	19	23:17	94	
8月9日	土		11:38	13	23:50	85	
8月10日	日		12:12	12	*	*	
8月11日	月		0:24	76	12:46	17	山の日
8月12日	火		1:00	67	13:19	28	
8月13日	水		1:39	60	13:52	44	
8月14日	木		2:21	55	14:24	63	
8月15日	金		3:09	53	14:57	83	
8月16日	土		4:07	53	15:31	103	
8月17日	日		5:22	54	16:20	120	
8月18日	月		6:57	52	19:07	130	
8月19日	火		8:27	43	21:20	123	
8月20日	水		9:33	33	22:10	111	
8月21日	木		10:22	25	22:45	99	
8月22日	金		11:03	21	23:17	88	
8月23日	土		11:37	21	23:48	78	
8月24日	日		12:08	26	*	*	
8月25日	月		0:17	70	12:36	35	
8月26日	火		0:47	64	13:02	47	
8月27日	水		1:17	60	13:26	60	
8月28日	木		1:48	58	13:49	73	
8月29日	金		2:22	59	14:12	86	
8月30日	土		3:02	62	14:36	99	
8月31日	日		3:53	66	14:59	111	

※　*印は、潮の満ち引きの周期により、潮が引かないことを表しています。

2025(R7)　潮見表

30cm以下　50cm以下（夕方以降の時間帯は色なし）

年/月/日(曜日)			干潮				備考
			時刻	潮位	時刻	潮位	
9月1日	月		5:09	69	*	*	
9月2日	火		6:57	67	20:04	126	
9月3日	水		8:25	57	21:22	117	
9月4日	木		9:20	45	21:55	106	
9月5日	金		10:02	33	22:25	94	
9月6日	土		10:38	25	22:55	80	
9月7日	日		11:13	21	23:27	67	
9月8日	月		11:46	24	*	*	
9月9日	火		0:01	54	12:19	33	
9月10日	水		0:37	43	12:52	48	
9月11日	木		1:15	36	13:23	66	
9月12日	金		1:56	35	13:53	85	
9月13日	土		2:43	38	14:21	102	
9月14日	日		3:41	46	14:46	118	
9月15日	月		5:04	53	*	*	敬老の日
9月16日	火		6:54	55	20:44	127	
9月17日	水		8:25	50	21:30	112	
9月18日	木		9:23	43	22:00	97	
9月19日	金		10:06	38	22:28	83	
9月20日	土		10:40	37	22:56	71	
9月21日	日		11:10	40	23:23	60	
9月22日	月		11:38	46	23:50	52	
9月23日	火		12:03	55	*	*	秋分の日
9月24日	水		0:17	46	12:28	65	
9月25日	木		0:44	43	12:51	75	
9月26日	金		1:13	42	13:15	86	
9月27日	土		1:44	45	13:39	96	
9月28日	日		2:20	50	14:02	105	
9月29日	月		3:05	57	14:26	114	
9月30日	火		4:14	64	*	*	

※　*印は、潮の満ち引きの周期により、潮が引かないことを表しています。

2025(R7)　潮見表

30cm以下　50cm以下（夕方以降の時間帯は色なし）

年/月/日（曜日）			干潮				備考
			時刻	潮位	時刻	潮位	
10月1日	水		6:03	66	20:18	121	
10月2日	木		7:42	60	20:59	109	
10月3日	金		8:43	50	21:28	94	
10月4日	土		9:28	41	21:57	78	
10月5日	日		10:06	37	22:28	60	
10月6日	月		10:43	38	23:01	43	
10月7日	火		11:18	45	23:36	28	
10月8日	水		11:53	57	*	*	
10月9日	木		0:13	18	12:26	72	
10月10日	金		0:53	14	12:59	87	
10月11日	土		1:36	17	13:30	102	
10月12日	日		2:25	26	14:01	114	
10月13日	月		3:26	39	14:39	123	スポーツの日
10月14日	火		4:50	51	17:37	127	
10月15日	水		6:34	57	20:29	113	
10月16日	木		7:57	57	21:06	97	
10月17日	金		8:53	55	21:36	81	
10月18日	土		9:35	55	22:04	66	
10月19日	日		10:08	57	22:31	54	
10月20日	月		10:39	62	22:57	43	
10月21日	火		11:07	67	23:23	35	
10月22日	水		11:34	74	23:50	30	
10月23日	木		12:00	81	*	*	
10月24日	金		0:18	27	12:26	87	
10月25日	土		0:47	28	12:52	94	
10月26日	日		1:18	32	13:20	100	
10月27日	月		1:54	38	13:50	106	
10月28日	火		2:38	45	14:31	113	
10月29日	水		3:39	53	16:08	117	
10月30日	木		5:05	59	19:01	112	
10月31日	金		6:37	59	20:09	97	

※　*印は、潮の満ち引きの周期により、潮が引かないことを表しています。

2025(R7)　潮見表

30cm以下　50cm以下（夕方以降の時間帯は色なし）

年/月/日（曜日）			干潮				備考
			時刻	潮位	時刻	潮位	
11月1日	土		7:49	57	20:48	79	
11月2日	日		8:43	55	21:23	59	
11月3日	月		9:29	56	21:59	38	文化の日
11月4日	火		10:12	61	22:36	19	
11月5日	水		10:52	69	23:15	5	
11月6日	木		11:30	80	23:56	-3	
11月7日	金		12:08	90	*	*	
11月8日	土		0:39	-3	12:45	100	
11月9日	日		1:25	4	13:24	107	
11月10日	月		2:16	16	14:08	113	
11月11日	火		3:14	31	15:15	115	
11月12日	水		4:22	46	17:24	112	
11月13日	木		5:40	58	19:25	99	
11月14日	金		6:56	66	20:23	83	
11月15日	土		7:59	71	21:01	68	
11月16日	日		8:49	75	21:34	54	
11月17日	月		9:30	78	22:04	42	
11月18日	火		10:07	82	22:32	31	
11月19日	水		10:40	85	23:01	23	
11月20日	木		11:11	88	23:30	18	
11月21日	金		11:42	90	*	*	
11月22日	土		0:01	15	12:11	93	
11月23日	日		0:33	16	12:42	95	勤労感謝の日
11月24日	月		1:07	19	13:15	98	振替休日
11月25日	火		1:44	24	13:54	100	
11月26日	水		2:26	31	14:45	103	
11月27日	木		3:15	39	16:02	102	
11月28日	金		4:15	48	17:41	96	
11月29日	土		5:26	57	19:02	82	
11月30日	日		6:41	65	20:00	63	

※　*印は、潮の満ち引きの周期により、潮が引かないことを表しています。

2025(R7)　潮見表

30cm以下　50cm以下（夕方以降の時間帯は色なし）

年/月/日(曜日)			干潮				備考
			時刻	潮位	時刻	潮位	
12月1日	月		7:50	72	20:48	42	
12月2日	火		8:51	78	21:32	21	
12月3日	水		9:44	84	22:17	4	
12月4日	木		10:33	90	23:02	-8	
12月5日	金		11:18	95	23:47	-14	
12月6日	土		12:01	98	*	*	
12月7日	日		0:34	-13	12:43	99	
12月8日	月		1:20	-5	13:26	99	
12月9日	火		2:07	7	14:14	98	
12月10日	水		2:53	23	15:11	96	
12月11日	木		3:39	40	16:25	92	
12月12日	金		4:29	56	17:55	85	
12月13日	土		5:25	71	19:16	74	
12月14日	日		6:31	83	20:15	61	
12月15日	月		7:43	91	21:00	48	
12月16日	火		8:47	95	21:37	36	
12月17日	水		9:40	96	22:12	26	
12月18日	木		10:23	96	22:46	17	
12月19日	金		10:59	94	23:19	10	
12月20日	土		11:33	92	23:53	6	
12月21日	日		12:05	90	*	*	
12月22日	月		0:27	5	12:38	89	
12月23日	火		1:01	6	13:13	87	
12月24日	水		1:35	10	13:52	86	
12月25日	木		2:12	18	14:39	84	
12月26日	金		2:50	28	15:35	81	
12月27日	土		3:34	42	16:42	74	
12月28日	日		4:25	58	17:57	64	
12月29日	月		5:29	75	19:10	49	
12月30日	火		6:50	89	20:16	31	
12月31日	水		8:18	99	21:14	14	

※　*印は、潮の満ち引きの周期により、潮が引かないことを表しています。