

大分県
佐伯市

文化・スポーツ合宿ガイドブック

OITA SAIKI CITY

※このパンフレットの情報は
2026年4月現在のものです



文化・スポーツ合宿は佐伯市で！

SAIKI

「佐伯」で「再

Point1

海・山・川、三拍子そろった、温暖な気候の土地（平均気温16度）

Point2

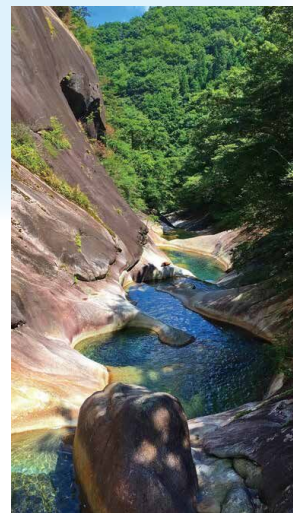
高速 IC

佐伯市は大分県の南東部に位置し宮崎県境に接しています。市の面積は九州一広く、年間平均気温は16度前後と温暖な気候で積雪はほとんどありません。また、当市の自慢は何ととっても豊かな食資源で、ブリ、伊勢えび、マグロなど豊後水道の海の幸を使った海鮮料理やジビエ、アユ、川ガニなどの山、川の幸、佐伯ラーメンや郷土料理のごまだしうどんなど食の宝庫です。

2015年3月、東九州自動車道の開通で九州各地からのアクセスが格段に向上しました。特に佐伯市総合運動公園はインターチェンジに隣接しています。

2020年10月にさいき城山桜ホールが開館し、音楽や演劇などの合宿がより良い環境でできるようになりました。

佐伯市は文化・スポーツ合宿を行う皆様に心より歓迎いたします。



SAIKI

起」しましょう！

に隣接しコンパクトにまとまった運動施設

Point3

とせ
スローな時間^{とせ}が流れる地で英気を養う

佐伯市は、大会や合宿等を行う主催者に対し補助を行います。

01 1人1泊
あたり **1,000円助成**

02 県外の方 **バス、レンタカー借上料助成**

主な条件



- ①スポーツ団体又は文化団体等が主催する大会や合宿等であること。
- ②佐伯市で開催し、市内の宿泊施設に宿泊すること。
(注)キャンプ場、セミナーハウスはぐくみ等は対象外となります。
- ③有料での宿泊者の延べ数が15名以上であること。
- ④申請者は主催者であること。
- ⑤補助金の額は、次に掲げる額の合計額とし、**50万円が上限**です。
ア、宿泊者の延べ数に1,000円を乗じて得た額。
イ、県外に活動の本拠を有する対象者が、単独で合宿を行う場合の移動に要するバス、レンタカー等の借上料の額(5万円が上限)。
アのみでも申請できます。

※予算には限りがありますので、ご利用される際はお早めに申請ください。

例：県外の単独団体の合宿で、有料で宿泊した人のうち、1泊目が20名、2泊目が20名、3泊目が10名、バス借上げ料が8万円の場合。

補助金額 $1,000 \text{ 円} \times 50 \text{ 名} + 50,000 \text{ 円} = 100,000 \text{ 円}$

申請方法

大会等が実施される10日前までに申請すること。申請書類は佐伯市ホームページからダウンロードして下さい。

佐伯市 大会等

検索

補助金の詳細は
コチラ

お問い合わせ

佐伯市商工観光部 観光課

TEL 0972-22-4071



佐伯市総合運動公園

一部施設にネーミングライツによる
愛称を使用しています



メインアリーナ

市の中心部から10分、最寄りの高速IC（佐伯堅田IC）出口から約1分の位置に体育館や温水プール、テニスコート、陸上競技場や野球場など多種にわたる施設があります。コンパクトにまとまった運動公園は徒歩で移動ができます。2017年春には合宿に利用できるセミナーハウスが公園内にオープンし合宿環境が整っています。

住所 ▶ 佐伯市大字長谷 2614 番地

TEL ▶ (0972) 25-1335 FAX ▶ (0972) 22-1151

市ホームページ ▶ <http://www.city.saiki.oita.jp/>

総合運動公園ホームページ ▶ <http://sport.saiki.jp>



佐伯中央病院アリーナ



サブアリーナ



トレーニングルーム



軽スポーツ室

《施設概要》

メインアリーナ

バレーボール（3面）
フットサル（2面）
バスケットボール（2面）
バドミントン（10面）
ソフトテニス（2面）
レスリングマット有

サブアリーナ

バレーボール（2面）
バスケットボール（1面）
バドミントン（6面）

2F

観客席……………1,100席(固定)
ランニングトラック……1周 200m

2007年4月にオープンしメインアリーナ、サブアリーナ、トレーニングルームがあり、各種大会や市民のレクリエーションなどに幅広く利用されています。2008年には国体レスリング会場として使用されました。

利用時間 9:00～22:00 AED設置

利用料金 ●「市外料金」メインアリーナ(全面):1,180円/1h、照明(照度25%)780円/1h ●サブアリーナ(全面):790円/1h、照明(照度25%)510円/1h

佐伯中央病院スタジアム

芝：高麗芝



《附属設備》屋外ブルベン 6人投球可能

両翼98メートル、センター122メートルのオリンピック規格で内野9,000人、外野6,000人、計1万5,000人の観客を収容できます。多くのプロ野球選手を輩出している佐伯市の野球の拠点として市民に親しまれており、2018年アジア競技大会野球競技日本代表強化合宿会場として使用されました。電光掲示板によるスコアボードが2021年3月に完成しました。

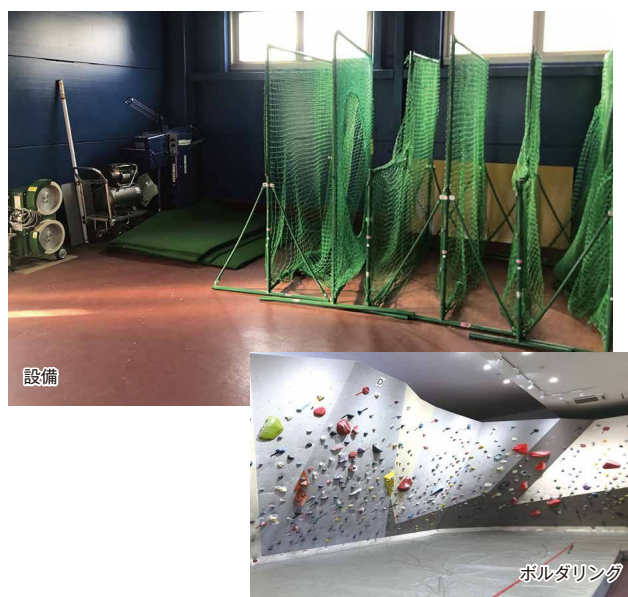
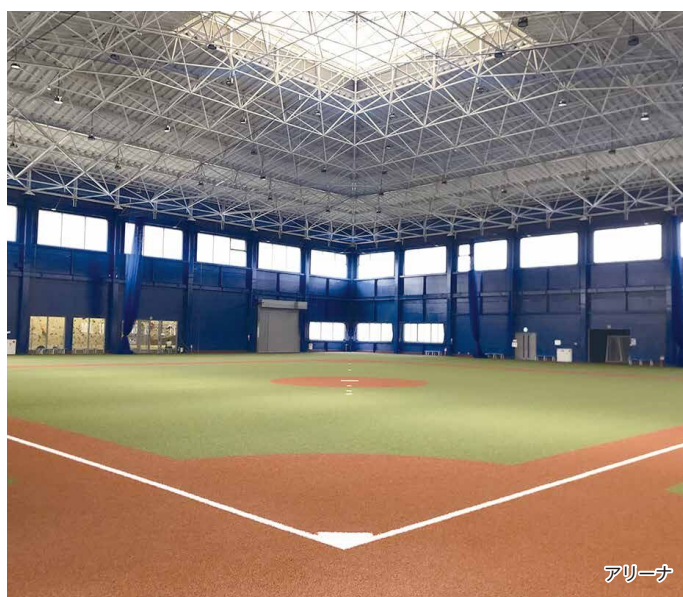
利用時間 8:30~17:00/ (4/1~9/30) 8:30~19:00

設備 ピッチングマシン2台有

AED設置

利用料金 ●「市外料金」アマチュア：1,570円/1h・ノンプロ：3,300円/1h ●ピッチングマシン：1,980円
●スコアボード「市外料金」得点のみ：920円/1試合、全表示：1,320円/1試合 詳しくはTEL 0972-23-4486

屋内運動広場



2018年5月に完成し、アリーナは46m×46mの全面人工芝で、プロ野球使用球場と同種類を使用しています。最大6か所区分けした使用(打撃練習・守備練習等同時利用可能)やフットサルのゴールもあり、各種スポーツに対応しています。ボルダリング練習室は高さ5メートル、長さ延べ40メートルの壁一面にホールドがあります。ホールドは定期的に配置替えを行なっています。

利用時間 8:30~21:00 **設備** エア式ピッチングマシン(トップガン)2台

利用料金 ●「市外料金」大人：全面730円/1h、照明730円/1h(照度50%)・高校生以下：全面360円/1h、照明730円/1h(照度50%)
●ピッチングマシン：1,980円/3h ●ボルダリング大人：120円/1h・高校生以下：60円/1h 詳しくはTEL 0972-23-6611

佐伯中央病院陸上競技場

芝:バミューダグラス(ティフトン419)



第3種公認全天候型タータトラックであり、メインスタンド2,000人、バックスタンド3,000人、計5,000人の観客を収容できます。各種陸上競技会のほか、サッカーの大会も開かれます。2002FIFAワールドカップのチュニジア代表のキャンプ地として使用され、2017年にフィールドをティフトン芝に張り替えました。

利用時間 8:30~21:00

利用料金 「市外料金」個人：130円/1回/1人 専用利用：1,320円/1h 詳しくはTEL 0972-23-4486

人工芝グラウンド

芝:人工芝



2016年に人工芝グラウンドとして生まれ変わりました。サッカー、ラグビー等に利用可能です。(120m×80m)

利用時間 8:30~22:00

夜間照明完備

利用料金

- 「市外料金」
 - 大人：1,320円/1コート
 - 高校生以下：660円/1コート
- ナイターコイン料金：1,980円/1h (コイン2枚)

※1コイン/30分990円

詳しくはTEL 0972-25-1335

佐伯中央病院市民プール

短水路公認

7コースの25メートルプール(水深1.2m)とアッププール、幼児用プールを備えた室内温水プールと、3コースの50メートルプール、幼児プール、渚プールを備えた屋外プールとウォータースライダーがあります。(専用利用可)



屋外プール



屋内プール

利用時間 10:00~21:00 / (6/15~9/15) 10:00~22:00

休館日 毎週月曜日 ※月曜日が祝日の場合は翌日が休館日となります。

AED設置

利用料金 ●「市外料金」個人(大人)：420円・個人(高校生等)：300円・専用利用(事前予約 最大3コースまで)：3,750円/2h/1コース 詳しくはTEL 0972-22-0768

テニスコート

芝：人工芝



全天候型砂入り人工芝のコートが8面あり、周囲は防風防球ネットで囲まれています。(400人収容スタンドあり)

利用時間 8:30~22:00 夜間照明完備

利用料金 ○「市外料金」大人：250円/1コート・高校生以下：130円/1コート(料金×コート数×時間) ○ナイターカード料金：660円/1h

相撲場



屋根付き土俵場に500人収容観客席と練習用土俵が1つあります。

利用時間 8:30~22:00 夜間照明完備

利用料金 ○「市外料金」専用利用：660円/1h ○照明：130円/1h

アーチェリー場



4コース最長90メートル、同時に16人がプレーできます。(弓道の遠的として利用可)

利用時間 8:30~22:00 夜間照明完備

利用料金 ○「市外料金」専用利用：1,320円/1h ○照明：780円/1h

弓道場



近的28メートル、同時に12人がプレー可能で、2008年国体会場として利用されました。

利用時間 8:30~22:00 夜間照明完備

利用料金 ○「市外料金」専用利用：1,320円/1h ○照明：570円/1h

多目的広場



天然芝の多目的グラウンドとして、サッカー、ラグビー、グラウンドゴルフなどに利用できます。(120m×100m)

利用時間 8:30~22:00 夜間照明完備

利用料金 ○「市外料金」専用利用：1,320円/1h ○照明：1,570円/1h

●詳しくはTEL 0972-25-1335

宿泊研修施設 セミナーハウスはぐくみ



外観



2段ベッド



浴室



畳敷き



ランドリー室



食堂

「セミナーハウスはぐくみ」は、佐伯市総合運動公園敷地内にあり、佐伯堅田ICより車で1分。充実したスポーツ施設での合宿や大会、試合遠征におすすめの宿泊施設です。また、佐伯市産杉使用の暖かい風合いのお部屋が多いのも魅力です。(最大収容人数：50人)

セミナーハウス料金表 ※利用料金は部屋料+人数分の宿泊料 (2021年6月現在)

室料	和室10人部屋 (2部屋)	1泊/8,140円	+	宿泊料	大人 (18歳以上)	1人/710円
	和室 8人部屋 (3部屋)	1泊/6,510円			高校生等	1人/400円
	洋室 2人部屋 (2部屋)	1泊/2,640円			中学生以下	1人/200円
	洋室 1人部屋 (2部屋)	1泊/2,340円				

(注) 寝具は別途。部屋の冷暖房 (100円/2h)、コインランドリー (2台設置。100円/1回) はコイン式。セミナーハウスは自炊可能な設備品が完備。食事は外部委託可能。詳細はお問い合わせください。TEL 0972-25-1335

佐伯を満喫！おすすめポイント！



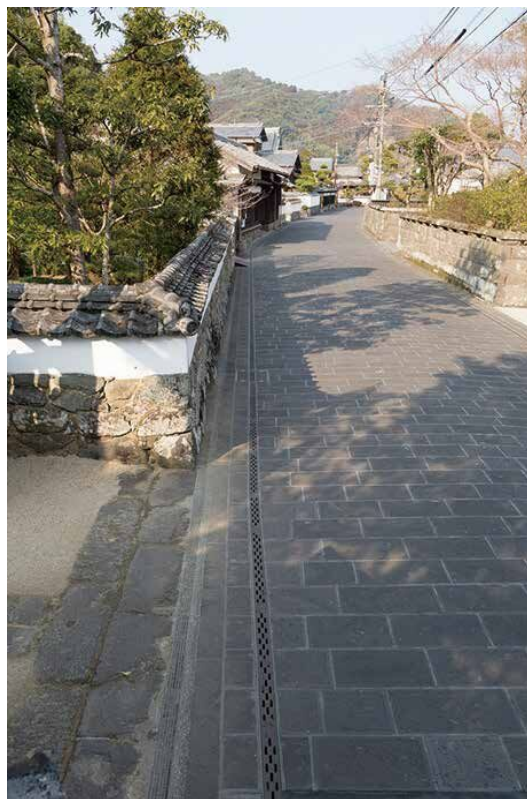
城下町散策

市の中心には佐伯藩2万石の城下町の町並みの面影が残る武家屋敷通り、国指定の史跡となっている佐伯城跡など佐伯観光の代表的な施設が集中しています。気軽に散策や体験ができ、ゆっくりとした時間を過ごすことができます。

場 所 ▶ JR 佐伯駅から 1.5 km 徒歩 20 分、車で 5 分

問合せ先 ▶ 観光案内 城下町観光交流館 TEL：0972-28-5656

抹茶体験 茶室汲心亭 TEL：0972-24-3905（月曜日休館）



レンタサイクル

市内にはレンタサイクルを利用できる施設があり、クロスバイクや E-バイク（電動アシスト自転車）など様々な種類を用意しています。レンタサイクルを実施している施設と問い合わせ先は下記の通りです。

- ▶ 道の駅やよい 佐伯市弥生大字上小倉 898-1
TEL：0972-46-5951
- ▶ 観光案内所 佐伯市駅前 2 丁目 6-37
（土日祝） TEL：0972-23-3400
（平日） TEL：0972-22-4071 佐伯市観光課
- ▶ 観光交流館 佐伯市城下町 8 番 8-19 号
TEL：0972-28-5656
- ▶ たかひら展望公園 佐伯市蒲江大字竹野浦河内 2156-171
TEL：0972-42-1880
- ▶ うめキャンプ村 佐伯市宇目大字南田原 2513-3
TEL：0972-54-3088
- ▶ 道の駅かまえ 佐伯市蒲江大字蒲江浦 5104-1
TEL：0972-42-0050



観光案内所



観光案内所



観光案内所



観光案内所

道の駅やよい

道の駅やよいは豊かな自然に囲まれており、駅には特産物販売所「弥生びかいち」、温浴施設「やよいの湯」、淡水魚水族館「番匠おさかな館」の3つの施設があります。「番匠おさかな館」ではSUPの体験やレンタルを行っています。

場 所▶佐伯市弥生大字上小倉 898-1
問合せ先▶道の駅やよい TEL：0972-46-5951



瀬会海水浴場

瀬会海水浴場は「日本の水浴場 88 選」、「日本の快水浴場百選」に選ばれており、夏場には多くの海水浴客で賑わいます。小型バンガロー 6 棟、中型バンガロー 2 棟があり、トイレ、シャワー、エアコン、テレビなど設備も充実しています。

場 所▶佐伯市上浦大字津井
問合せ先▶上浦振興局 TEL：0972-32-3111



佐伯ごまだしうどん

漁師町、佐伯に古くから伝わる万能調味料、「ごまだし」を使った郷土料理。佐伯のソウルフードをぜひ、ご賞味ください。



佐伯ラーメン

ご当地ラーメンとして、近年クローズアップされている。スープは濃厚な醤油とんこつで麺は食べ応えのある中太。替え玉ではなく大盛り注文することが佐伯では一般的です。



佐伯寿司

佐伯湾や豊後水道で獲れる魚の量・魚種ともに豊富で寿司ネタだけでも50を超えるといいます。厳選した新鮮な旬の地元ネタに職人の技と感性が加わって生み出された佐伯寿司をぜひ一度ご賞味ください。



佐伯丼

海・山・川の自然に恵まれた佐伯市には、バラエティー豊かな丼があります。例えば、海の幸をふんだんに使った海鮮丼をはじめ鹿肉などのジビエを使った猪鹿丼、ブリのあつめしなど、ご当地丼を味わってください。





佐伯の湯

市内中心部や運動公園周辺には
個性的な温浴施設が点在してい
ます。合宿の疲れの癒しとリフ
レッシュにご利用ください。

やよいの湯 ▶ 【場所】 佐伯市弥生 道の駅やよい施設内
【電話】 0972-46-5841 (受付終了 20:20)
【営業時間】 10:00-21:00
【料金】 600円 (大人) 【休】 毎月第2火曜日



▲藤河内湯一とぴあ

【場所】 佐伯市宇目大字木浦内
【電話】 0972-54-3938
【営業時間】 4月～11月10:30-17:00
12月～3月10:30-16:00
【料金】 530円 (大人) 【休】 木曜日

▲唄げんかの湯 木浦名水館

【場所】 佐伯市宇目大字木浦鉾山
【電話】 0972-55-4154
【営業時間】 4月～10月10:00-19:00
11月～3月10:00-18:00
【料金】 530円 (大人) 【休】 水曜日

▲塩湯

【場所】 佐伯市上浦浅海井浦2920-3
【電話】 0972-27-8309
【営業時間】 10:00-22:00
【料金】 500円 (大人)
【休】 水曜日

キャンプ施設

自炊やバーベキューを楽しみながら行う合宿スタイルには佐伯のキャンプ場はピッタリ！設備の整ったバンガローを合宿でご利用ください。

●直川憩の森公園キャンプ場 (総合運動公園より約20分)

場 所： 佐伯市直川大字赤木1262番地 (P) 80台
営業時間： 9:00～17:00(最終入場16:00)
(休) 木曜日、12月29日～1月3日
電 話： 0972-58-2517
入 場 料： 300円/1人 (団体15名以上は250円/1人)

バンガロー
料金表
(平日料金)

種類	棟数	料金(1泊)	定員
8人用	8棟	12,000円	8人
5人用	5棟	12,000円	5人
大 型	1棟	25,000円	40人

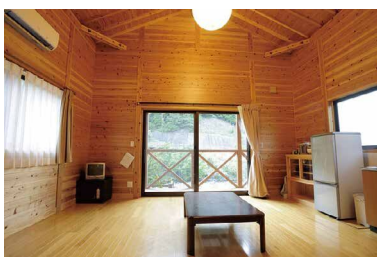
設 備： キッチン、冷蔵庫、エアコン、温水シャワー、トイレ、
テレビ、寝具



／キャンプ場に隣接／

★佐伯温泉「かぶとむしの湯」

営業時間： 10時～22時
電 話： 0972-58-3311
料 金： 大人600円 (高校生以上)
小人400円 (小中学生)



※営業時間は状況により変更する可能性があります。施設までお問い合わせください。

佐伯のお宿 合宿等のお問い合わせは各施設までお願いします。

01 せいふうそう ビジネスホテル清風荘

佐伯市日の出町3-1 ☎0972-22-1452



- 客室数/シングル10室・ツイン2室・ダブル等5室
- 収容人数/30人
- 総合運動公園までの所要時間(車)/15分
- 利用可能な洗濯機、コインランドリー(車で5分以内)/あり
- スーパー、コンビニ(徒歩)/5分
- 駐車/普通車15台・大型車2台

02 きんすいえん ホテル 金水苑

佐伯市駅前2丁目4-13 ☎0972-22-8181



- 客室数/シングル84室・ツイン5室・和室5室・ダブル等6室
- 収容人数/136人
- 総合運動公園までの所要時間(車)/15分
- 利用可能な洗濯機、コインランドリー/あり(ホテル内)
- スーパー、コンビニ(徒歩)/3分
- 駐車/普通車70台(無料)・大型車3台(有料)

03 さいきえきまえ ホテルルートイン佐伯駅前

佐伯市駅前2丁目6-40 ☎050-5847-7410



- 客室数/シングル121室・ツイン18室・ダブル等11室
- 収容人数/198人
- 総合運動公園までの所要時間(車)/15分
- 利用可能な洗濯機、コインランドリー(車で5分以内)/あり
- スーパー、コンビニ(徒歩)/2分
- 駐車/普通車74台・大型車要相談

04 さいき 佐伯セントラルホテル

佐伯市向島2丁目11-33 ☎0972-22-8511



- 客室数/シングル40室・ツイン9室・和室4室・ダブル等3室
- 収容人数/87人
- 総合運動公園までの所要時間(車)/10分
- 利用可能な洗濯機、コインランドリー(車で5分以内)/あり
- スーパー、コンビニ(徒歩)/すぐ
- 駐車/普通車40台・大型車要相談

05 とみきそう ホテル富杵荘

佐伯市大手町2丁目2-5 ☎0972-22-0298



- 客室数/シングル9室・ツイン3室・和室5室・ダブル等0室
- 収容人数/大人20人、小中学生30人
- 総合運動公園までの所要時間(車)/10分
- 利用可能な洗濯機、コインランドリー/あり(ホテル内)
- スーパー、コンビニ(徒歩)/すぐ
- 駐車/普通車10台・大型車1台

06 おおいたさいき ホテル AZ 大分佐伯店

佐伯市上岡1476-1 ☎0972-20-3301



- 客室数/シングル92室・ツイン40室・ダブル等1室
- 収容人数/174人
- 総合運動公園までの所要時間(車)/7分
- 利用可能な洗濯機、コインランドリー(車で5分以内)/あり
- スーパー、コンビニ(徒歩)/10分
- 駐車/普通車100台・大型車要予約

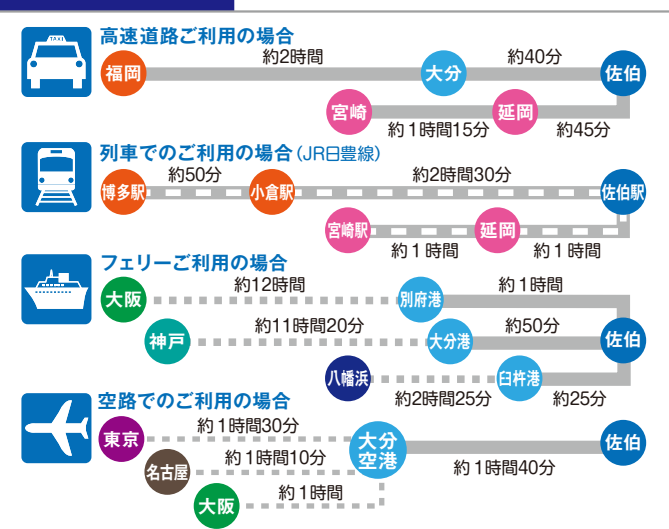
佐伯市地図



周辺地図



交通アクセス



病院及び緊急連絡先

- **病院** ※休日等時間外の診療がそれぞれ異なりますので、救急の場合には119番通報をお願いします。
 南海医療センター ▶ TEL0972-22-0547(代表) 西田病院 ▶ TEL0972-22-0180
 長門記念病院 ▶ TEL0972-24-3000 佐伯中央病院 ▶ TEL0972-22-8846
- **警察・消防署**
 佐伯警察署 ▶ TEL0972-22-2131
 佐伯市消防本部 ▶ TEL0972-22-3301

お問い合わせ

佐伯市商工観光部 観光課

〒876-8585 大分県佐伯市中村南町1番1号 TEL **0972-22-4071** FAX 0972-22-0025

<http://www.city.saiki.oita.jp/>

大分県佐伯市

検索