

トレーナーを仕事に——。全国に名が届く選手になりたい。

*Kisuke Aino* 青野 圭輔さん(則之内西)

青野さんがボディビルを始めたのは高校2年生の時。両親から少年漫画を買ってもらい、その主人公に憧れたのもきっかけの一つと当時を振り返ります。9月1日に県生涯学習センターで行われた第3回愛媛県メンズフィジーク選手権大会（主催：愛媛県ボディビル・フィットネス連盟）172cm以下カテゴリーでは、日頃のトレーニングで鍛えた筋肉美を披露し、見事優勝。来年9月の全国大会出場権を獲得しました。

「トレーニングで身体の変化が分かるし、ステージに立った時の高揚感は忘れられません。厳しいトレーニングも、その時の楽しさが上回り、苦しいと思ったことはないですね」と自分のモチベーションを保つ秘訣を話します。「常に昨日の自分に勝つことを決めています」と、日々の目標を決めていることも結果に繋がったのだと感じました。

選手同士の繋がりが深いというボディビルの世界。「全国に名が届く選手になりたい」と夢に向かって努力する青野さんの、今後の活躍を期待しています！



青野さんってこんな人。

ケーキ好き

腕周りは40cm

YouTubeでトレーニング動画を見る

好きなタイプは明るい子

目次 Contents

- 02 特集 伝統を受け継ぐ
- 06 スイッチとうおん
- 08 子育てガイド
- 10 ふれあい広場
- 12 中学生職場体験
- 14 消費税率改定による軽減税率制度
- 16 暮らしのカレンダー
- 18 情報BOX
- 23 水道料金の改定
- 24 やっぱり健康
- 25 行政トピック
- 28 キラリ東温この人なう



人の動き

令和元年9月1日現在

人口	男	15,797人 (-8)
	女	17,646人 (-24)
	計	33,443人 (-32)
世帯		15,079戸 (-17)

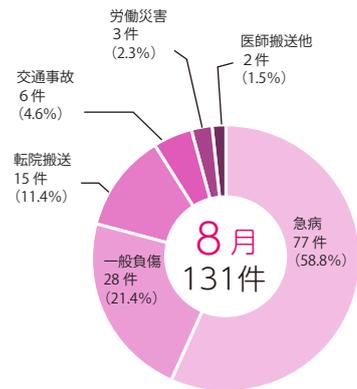
※( )内は前月比

広報とうおんを  
スマホにお届け！



マチイロ

東温市消防救急出場数



表紙

どてかぼちゃカーニバル

今年で35回目を迎えるどてかぼちゃコンテスト・カーニバル。その昔、東温市の農業者がアメリカ研修の際に種子を持ち帰り、日本で初めて開催したものです。



編集後記  
秋祭りの季節ですね。獅子舞は生で見ることが一番です。昨年観覧した時の太鼓の音と獅子の舞いが今でも頭に残っています。新しく東温市にいられた方も、ぜひ地域で観覧を！  
千葉県で広報の研修を受講した際、講師の先生から「編集後記が子どもっぽい」とのご指摘が……。毎月届いたときに「おっ！」と少しテンションが上がるような広報紙を目指して頑張ります！  
④