

# ゼロカーボンで もっといいまち

第7回



ゼロカーボン(脱炭素)とは：温室効果ガス、特に二酸化炭素(CO2)の排出を実質ゼロにすること

本市は、2050年カーボンニュートラルに向けて環境省が選定する脱炭素先行地域に選ばれました。本連載では、市が推進する脱炭素に向けた取り組みについて紹介していきます。

## 木質バイオマスの活用促進：新設ホテル、市温浴施設への薪ボイラー導入推進

地域に豊富に存在する木質バイオマス（間伐材や林地残材など未利用材を含む木材）の有効活用により林業振興を図るべく、次の施設への温泉加温用の薪ボイラー導入を推進します。

### ① 中心市街地に建設中の新設ホテル

### ② 市温浴施設(黒崎仙峡温泉、玉乃湯)

市温浴施設においては、更新時期を迎えた既存灯油ボイラーを薪ボイラーに置き換えることにより、化石燃料由来のCO2削減を促進します。

また、薪ボイラーに供給する薪の製造および薪ボイラーの運用による熱供給を地域企業が担うことで、持続的な地域雇用の創出を目指します。



●木質バイオマスストーブの購入を検討している人は、「陸前高田市新エネルギー設備導入促進事業助成制度(補助拡大)」をご利用ください。(10月31日(金)まで)

詳細はこちら



本市が取り組む  
脱炭素先行地域計画について

計画名 脱炭素と資源循環で実現する農林水産業振興  
～復興の先の創造的産業振興モデル～

詳細はこちら



問い合わせ先 市役所脱炭素推進室(内線341)

地域包括支援  
センター発

## 介護お茶のみ話 131



「もしもの時のために」  
緊急通報装置を  
貸し出していきます！

「もしもの時に自分で救急車を呼べるか不安」「自分に何かあった時に家族や親戚にどうやって連絡しよう」など、歳を重ねることで不安が大きくなっていませんか？  
そうした不安を少しでも和らげるために、市では「緊急通報装置」を無料で貸し出していきます。

### ●緊急通報装置とは？

緊急時であることを発信できる機器です。

ボタンのついた機器を首にネックレスのように下げるタイプと、固定電話機本体のような機器がセットになっています(写真参照)。

### ●利用のしくみ

もしもの時に機器のボタンを押すとコールセンターにつながり、自身の体調、状況を伝えることができます。

状況に応じて、コールセンターから、あらかじめ登録しておいた協力員、または消防署(救急)に連絡し、駆けつけてもらいます。その後、ご家族などの緊急連絡先に



コールセンターが連絡し、状況を説明してくれます。  
また、特に救急要請がない場合でも、月に2回程度コールセンターから体調や状況を尋ねる連絡が入ります。

### ●貸し出しの対象者

次の①～③のすべての要件を満たす人

- ① 市内に住所を有し、居住している
- ② 65歳以上の人、要介護・要支援認定者、または障がいのある人
- ③ 一人暮らし、日中一人暮らし、または②の該当者のみの世帯に属する人

### ●利用にあたっての条件

- ① 緊急時に駆けつけられる親戚やご近所の人(協力員2～3人の登録が必要です)。
- ② 機器の設置には、固定電話または携帯電話を利用している必要があります。
- ③ 利用にあたっての注意事項

### ●利用にあたっての注意事項

- ① 機器の使用範囲は、自宅内のみで、畑などの外で使用することはできません。
- ② 通常の電話機としての機能はありません。
- ③ 利用料金はかかりませんが、破損や紛失をした場合は、自己負担となります。

申し込み・問い合わせ先 市地域包括支援センター(内線219)

## 保健だより



524

### 10月に こころの健康を見つめる

10月10日は「世界メンタルヘルスデー」です。この機会にこころの健康について考えてみませんか。  
こころの疲れは、目に見えにくいものです。「寝つきが悪い」「気分が晴れない」「人と会うのが面倒」「食欲がない」といったサインは、こころの調子知らせてくれる大切な合図です。それは誰にでも起こりうることで、決して特別なことではありません。  
こころの健康を守るために、次のような小さな工夫を取り入れてみましょう。

- ① **まずは深呼吸**：肩の力を抜いて、吐く息を長めにするので、気持ち落ち着いてきます。
- ② **体を動かす**：散歩やストレッチなど、軽い運動は気持ちを整えてくれます。
- ③ **人と話す**：誰かに話すことで気持ちが楽になり、考えも整理できます。
- ④ **好きなことをする**：趣味や読書、音楽など、楽しい時間を持つことは心の栄養になります。

- ⑤ **休み時間をつくる**：スマホやテレビから少し離れて、ゆっくり休むことも大切です。
- ⑥ **小さな達成感を積む**：洗濯物をたたむ、机を片付けるなど、簡単な作業を終えると自己肯定感が回復します。

また、こころの健康には「人とのつながり」が大きな力になります。家族や友人、地域の仲間と声をかけ合うことで、お互いの支え合いにつながります。もし身近な人の元気がないと感じたなら、その一言が大きな助けになるかもしれません。

不安が続くときや、自分だけでは抱えきれないときは、早めに相談することが大切です。相談は弱さではなく、こころを守るための大切な行動です。何か不調がある場合はお気軽に保健課へご相談ください。



問い合わせ先 市役所保健課  
健康推進係(内線2336)