



# 安八情報配信アプリ「あんぱちナビ」

## 防災・まちのお知らせがすぐ届く！

安八町でスマートフォンアプリによる情報配信サービス「あんぱちナビ」を4月から運用しています。

スマートフォンにアプリをダウンロードすると町の様々な情報をいつでもどこでも確認することができます。

新型コロナウイルス感染症に関する情報や自宅でする「おすすめ筋トレメニュー」なども確認できます。

### 【主な配信内容】

- ・緊急防災情報
- ・学校、こども園からのお知らせ
- ・イベント情報
- ・町のお知らせ
- ・ハートピア安八からのお知らせ など

### 【利用料】

無料（通信料は利用者の負担となります。）

登録はこちらから



Android用



iPhone用



総務課 ☎ 64-7100

## 健康長寿+1 プラスワン!

### 春キャベツの酢の物



お酢を使った減塩レシピの紹介です。お酢は料理に酸味やコクを与えるだけでなく、胃や腸を刺激し、蠕動（ぜんどう）運動を活発にして腸内の善玉菌を増やし便秘を良くするなどの健康効果が期待されています。また、春キャベツは生食に適しているため、栄養素を損なうことなく吸収できます。春キャベツの甘くて柔らかい食感を楽しみましょう。

#### ■作り方

- ① キャベツ、にんじん、ピーマンは全て短めの細切りにする。
- ② ①をボウルに入れ、塩・砂糖を加えてもみ、混ぜる。しんなりしたら酢を加え、よく混ぜる。最後にコーンを混ぜ合わせる。

#### ■材料（4人分）

- ・春キャベツ…小1/2個
- ・にんじん…1/3本
- ・ピーマン…1個
- ・コーン…20g
- ・塩…少々
- ・砂糖…小さじ2
- ・酢…大さじ3

#### ■栄養成分表示（1人分当たり）

エネルギー/29kcal	たんぱく質/0.8g	脂質/0.2g
炭水化物/6.1g	食塩相当量/0.2g	