

ナイトタイムイベントで 非日常体験を楽しもう！



インドナイトちば

インドの料理や、音楽、ダンス、映画などさまざまなインド文化を楽しめるイベントを複数開催！詳しくは、市ホームページをご覧ください。

期 間 ①10月26日(土)、②11月23日(祝)、③10月11日(金)～17日(休)、④10月26日(土)～11月20日(休)

会 場 ①検見川神社、②市美術館さや堂ホール、③千葉劇場、④市内対象店舗

内 容 ①ディワリ祭、②インドフェス、③インド映画祭、④デジタルスタンプラリー

問インドナイトちば実行委員会 ☎080-6340-2930





呑み食いおまかせちばの夜

幕張新都心エリアにあるホテルの宿泊者を対象とした、ホテルから市中心市街地の飲食店までタクシーの往復、飲食店の予約と飲食代がセットとなっているツアーパッケージです。予約方法など詳しくは、市ホームページをご覧ください。

期 間 10月15日(火)～12月31日(火)16:00～22:00

場 所 出発＝幕張新都心エリアの宿泊ホテル
到着＝市中心市街地

問株感動舎 ☎223-0125





Color Your Night！ ～踊るダイニングinちば～

1店舗に1組のパフォーマーが来店し、食事をしながらダンスを中心としたパフォーマンスを楽しめるイベントです。2部制となっており、店舗間を移動し複数のパフォーマンスを観覧できます。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

日 時 11月1日(金)
1部＝18:00～20:00、2部＝21:00～23:00

場 所 中央区中央、栄町エリアの10店舗

問一般社団法人ART Universeメセナちば ☎080-3367-4045





CHRISTMAS NIGHT MARKET IN CHIBA PARK

クリスマスの時期に合わせて、園内にイルミネーションを設置します。期間中の週末はクリスマスマーケットやフードフェスが開催され、12月7日(土)・22日(日)にはジャズコンサートを楽しめます。

期 間 12月7日(土)～22日(日)

場 所 千葉公園

問STARLIGHT MARKETZ実行委員会 ☎080-6470-6769





千葉市つくたべ

千葉市のつくたべ！

市内ではさまざまな農産物がつくられています。産地ならではの、新鮮で旬の農産物をおいしくたべませんか？

コメ 旬…8月中旬～10月



実りの秋といわれるこの季節、新米の収穫期を迎えます。温暖な千葉県は昔からコメ作りに適した地域で、関東で一番早くコメの収穫が行われる早場米の産地です。

市内産の新米は市内の小売店や直売所の店頭に並びますので、ぜひ、地元の新米を食べてみてください。

旬の農産物でおいしく減塩！

旬で採れたての農産物を使うと、素材の味をしっかりと楽しむため、少しの塩分でもおいしさを感じることができます。

市内ではさまざまな農産物が生産されているため、いつでも新鮮な農産物をたくさん楽しむことができるのが、うれしいポイントですね。今回は、ぜひ千葉市産のコメを使って、おいしい減塩料理を作りましょう！

問農政課（農産物に関すること）☎245-5758 FAX245-5884
健康推進課（減塩に関すること）☎245-5794 FAX245-5659

ちばしおレシピ サツマイモの炊き込みご飯のおにぎり



【栄養価1人前（2個分）】 食塩相当量0.9g
エネルギー416kcal、たんぱく質11.6g、脂質6.1g、炭水化物（糖質71.1g／食物繊維2.4g）

①白米は洗ってザルに上げておく。
②サツマイモはよく洗い、皮を付けたまま1cm角に切る。
鶏もも肉は1cm角に切り、皮をむいたニンジンと、石づきを取り除いたエノキを粗みじん切りにする。
③炊飯器に①、水、④を入れて軽く混ぜる。②を乗せて炊飯する。
④炊き上がったたら全体をさっくりと混ぜ、食べやすい形に握る。

つくたべ減塩ポイント！
鶏もも肉やエノキのうま味、ニンジンとサツマイモの甘みで塩分控えめでも味わいしっかり。みそと相性の良いショウガを加えることで、みその香りとショウガの風味が引き立ちます。

ちばしお、減らしお、ヘルシーライフ♪

市では、民間企業と協定を締結し、減塩の普及啓発に取り組んでいます。活動内容や共同開発レシピなど詳しくは、[ちばしお](#) コツやポイントをつかんで、おいしく賢く減塩しましょう！

テレビ広報番組 チバテレ「ザ・サンデー千葉市」。今月の放送は、6日(日)9:00～9:15「新しくなった「千葉あそび」で思い出作りをしよう！」