



「つちうらセンター委員会」主催企画

組織合同20周年記念企画

まだまだ募集中♪

# 星野ルネ氏講演会



~今のままの君でいいんだよ!  
と著書の中で伝え続けている~



参加家族に本とパルの商品を  
プレゼント📖 (本は抽選)

★ルネさんは、アフリカで生まれ日本で育ちました。

「違い」を楽しむ社会を願うお話をきいてみませんか? ロンリーワンからオンリーワンへ

- 開催日時：2023年7月16日(日) 13:30~15:00  
13:00~受付会場入り / 13:30 開演
- 開催場所：イーアスつくば 2F イーアスホール (つくば市研究学園5丁目19)
- 募集人員：100名 ※応募者多数の場合は抽選となります。
- 講師：星野ルネ氏 (1984年カメルーン生まれ・タレント・漫画家)
- 参加費：無料
- 締切：6/23(金) ※二次元コードは6/25(日) 締切
- 抽選結果：抽選結果・詳細案内は7/7(金) 迄にお届けいたします。



星野ルネ  
Instagram



■下記の二次元コードを読み取るか申込用紙に必要事項を記入し注文用紙と一緒にご提出ください。

キ リ ト リ

## 7/16(日)「星野ルネ氏講演会」参加申込書

つちうらセンター行き 6/23(金) 〆切

コース番号	組合員番号	組合員名	参加者名
お子さんの名前	お子さんの名前	お子さんの名前	日中繋がる☎
年齢： 才	年齢： 才	年齢： 才	



【Web申し込み】

## ～センター委員による商品モニター活動(4月)～

★プラセンタアイクリーム 20g  
2,200円(税込2,420円)

- ・濃厚なクリームが目元に密着。
- ・ハリと潤いに満ちた、若々しい印象に。
- ・パラベン、合成香料、合成着色料を不使用。



- ◆プラセンタアイクリームは、パルシステムならではの産直産地とのつながりから生まれた商品。
- ◆目元に特化したテクスチャー。だからこそ、目尻の小ジワ、まぶたのハリ不足、目元の乾燥などの悩みに、より高い効果感を発揮。
- ◆ソフトストレッチ処方ですべりのヴェールを広げ、ハリ感と弾力を与える。
- ◆飼育履歴が明らかな、産直豚の「プラセンタエキス」を配合。
- ◆毎日のスキンケアは、食べ物と同じくらい素肌への影響が大きいもの。特に目元はデリケートだからこそ“顔の見える”原材料へのこだわり。
- ◆本品はパルシステムの産直産地・ポークランドグループ(秋田県)で健康に飼育された母豚の胎盤を飼育活用している商品。
- 詳しくは：パルシステムホームページでもご確認いただけます。



HP：<https://item.pal-system.co.jp/cosmetics/placenta-eyecream/>

### プラセンタアイクリーム を使ってみました♡

うわー  
ちょっと  
いい感じ  
だわ～♪



暑くなりました。☀️🌬️  
マスクを外して外出する機会が増えましたね。  
皆さん、お肌の手入れは大丈夫ですか。  
日焼け止めクリームをつける前に  
「アイクリーム」を目元、ほうれい線、  
口の周りに塗ると顔全体が明るくなります。  
そして、素敵な笑顔を♡♡♡  
(K・Tさん)

### パルシステム茨城 栃木主催 広島被爆ピアノコンサート演奏者募集 被爆ピアノ(アップライト)の音色で平和への願いを観客へ届けてみませんか?

- ★つくばイオンイベント広場に 8/16(水) 10:30～15:00の間を予定
- ★小学生～高校生(ホール演奏経験者) 合計12名
- ★演奏時間 小学生:4分程度 ★中学生・高校生:6分程度
- ★募集締め切り6/30(金) 応募多数の場合7/16(日)までに抽選結果をメールでご連絡いたします

※個人情報はお申込みの集約以外には使用しません

【問合せ先】質問事項にご入力いただければ返信いたします



【申込フォーム】

## この時期とくに食中毒に注意しましょう!



20℃で細菌が繁殖するってホント?

### 細菌をつけない

- ・手をよく洗う
- ・まな板は、野菜用 生もの用に使い分ける
- ・肉や魚の汁がもれないように保存する

### 細菌を増やさない

- ・作ったものは、低温で保存する

### 細菌をやっつける

- ・加熱調理でやっつける
- ・器具の消毒は85℃～90℃で1分半以上煮沸
- ※消毒には、熱湯や塩素系漂白剤が有効

- ◆食中毒菌の殺菌・消毒において加熱できる食材や食品の場合には、中心部を十分(75℃で1分間以上)加熱をするのがよい
- ◆冷凍食品の解凍は冷蔵庫や電子レンジを利用し、自然解凍は避ける
- ◆冷蔵庫には詰め込みすぎないようにしましょう(7割程度)

## お弁当を作るときの point

- ① お弁当のおかずは中心部までしっかり火を通す
- ② ブロッコリーのつぼみにはたくさんの水分が含まれているのでキッチンペーパーで水分をよくふき取る🧻
- ③ ポテトサラダに入れるハムをカリカリベーコンにかえる  
(※カットベーコンをキッチンペーパーで包んでレンジでチンするとベーコンの油もとれてカリっと仕上がる) ぜひお試しを!  
※キッチンペーパーの表示をご確認ください。
- ④ お弁当箱のフタをするときは完全に冷めてからにしましょう  
(※温かいままでフタをすると蒸気で水滴がたまり細菌が繁殖しやすくなるのでやめましょう)
- ⑤ 気温が高い時期にはお弁当箱の上に保冷剤を添えましょう

