

2020
55号

こんにちは

瀬戸市国際センター
〒489-0044 瀬戸市栄町45番地パルティセと3F
TEL 0561-88-2790 <http://www.gc-net.jp/>
時間 08:30~17:15 日曜・祝日休み



作成：瀬戸市国際センター多言語情報誌作成チーム 発行 2020年8月

English

★Have a medical check-up!

People aged 40 to 74 years with national health insurance can take a medical check-up for free.

Jushin-ken (information card) was delivered to your house in May. Do you have it?

See the doctor with that card.

Further information: Kokuho-nenkin-ka (national health insurance & pension section),

Seto City Hall Tel 0561-88-2640

Seto City International Center Tel 0561-88-2790



What you have to keep in mind in a hot summer day:

〈Food Poisoning〉

You get food poisoning if you eat or drink something bad with bacteria or virus.

You may suffer from a stomachache or a headache.

- 1) Be sure to wash your hands carefully before you cook.
- 2) Do not eat the food which is already beyond its expiration date.
- 3) Stock food in the refrigerator.
- 4) When you eat fish or meat, cook it well.



“Announcement of Japanese Class” ~ Let's learn Japanese!! ~

By learning Japanese, you can communicate with many people, do jobs well and enjoy your lives in Japan.

Let's study together and learn Japanese.

There are some groups teaching Japanese.

※For more details, please visit the following site.

URL. <http://www.gc-net.jp/scic/>



请大家一定要参加健康检查

加入国民健康保险的 40 岁～74 岁的人， 可以免费做健康检查。

在 5 月中旬市役所给大家邮寄了健康诊断券，

请持健康诊断券到就近的医疗机关接受检查。

详情请咨询市役所国保年金 Tel:0561-88-2640

濑户市国际中心查询 Tel:0561-88-2790



炎熱的夏天必須注意的事情

食物中毒

吃或喝了带有細菌，病毒的食物後

会肚子痛，或是头疼。

1、料理食物前，必須先洗手。

2、要吃超过保存期限的东西。



3、食物要放到冰箱中。

4、魚和肉要烤过，或是煮过之後再吃。

【日语班通知】

～学习日语吧!!～

一学会日语就能很多人说话，

学会工作，日本的生活就会过得更愉快。

您跟我们一起学习，学会日语吧。

在这儿有一个教日语的团体。

详情请查阅国际中心的网页。

<http://www.gc-net.jp/scic/>



★健康診断は必ず受けましょう

国民健康保険に入っていると、40歳～74歳の方は無料で健康診断を受けることができます。

5月中旬に受診券が送られています。受診券を持って病院で受けてください。

わからないときは市役所国保年金課まで問い合わせてください。

病院については国際センターに聞いてください。

市役所国保年金課 ☎ 0561-88-2640 瀬戸市国際センター ☎ 0561-88-2790

暑い夏に気をつけること

《食中毒》

細菌、ウイルスが付いた

食べ物を食べたり、飲むとなります。

おなかが痛くなったり、頭が痛くなります。

① 料理をする前に、必ず、

手をよく洗いましょう。

② 賞味期限の過ぎたものは

食べないようにします。

③ 食べ物は冷蔵庫に入れましょう。

④ 魚や肉はよく焼いたり、

煮たりして食べましょう。

『日本語教室のご案内』

～にほんごを覚えましょう!!～

ことばを覚えるといろいろな人と話すことが

できます、

仕事を覚えることができます日本の生活が

楽しくなります。

一緒に勉強をして、日本語を学びましょう。

日本語を教えている団体があります。

詳しくは、国際センターHPを見てください。

URL: <http://www.gc-net.jp/scic/>

¡Hágase un Reconocimiento Médico sin falta!

La persona que está inscrita en el Seguro Nacional de Salud y tiene entre 40 y 74 años puede hacerse un reconocimiento médico gratuito.

Jushin-ken (la tarjeta de consulta médica)

fue enviada en mayo. Hágase un chequeo en la institución médica con la tarjeta de salud. Para más información

Kokuho-nenkin-ka

(Sección del Seguro Nacional de Salud y Pensión)

de la Municipalidad. Tel. 0561-88-2640

Centro Internacional de Seto. .Tel: 0561-88-279

Ten cuidado en el Verano 《intoxicación alimentaria》

Cuando come y bebe los alimentos que tienen la bacteria y el virus, se enferma.

Tiene dolor de estomago y cabeza.

- 1) Antes de cocinar, se limpia sus manos bien.
- 2) No come los alimentos que pasó la fecha de calidad.
- 3) Mete los alimentos en el refrigerador.
- 4) Come el pescado y la carne que son asado y cocinado bien.

“Información de clase japonesa ”

¡Aprende japonés! !!

Al aprender palabras, puedes hablar con muchas personas y aprender tu trabajo.

Esto hará que tu vida en Japón sea más agradable.

Hay grupos que enseñan japonés.

Estudiemos juntos y aprendamos japonés.

Consulte a HP para obtener más información.

URL: <http://www.gc-net.jp/scic/>

★Faça o checkup de saúde!!

As pessoas inscritas no Seguro Nacional de Saúde, com idade entre 40 e 74 anos poderão fazer o exame médico gratuito. Faça a consulta em qualquer instituição médica levando consigo a ficha de consulta, que foi enviada no mês de maio. Para maiores informações, entre em contato com: Departamento de Seguro Nacional de Saúde e Pensão (KOKUHO NENKIN KA): Telefone 0561-88-2640
Centro Internacional da Cidade de Seto:
Telefone 0561-88-2790

CUIDADOS NOS DIAS QUENTES DE VERÃO

Ter hábitos de higiene ajuda a manter a boa saúde.

Intoxicação Alimentar (Shokuchūdoku)

A intoxicação alimentar geralmente ocorre ao ingerir alimentos contaminados por bactérias ou vírus, gerando dor de cabeça, diarreias, vômitos e cólicas intestinais.

- 1) Lavar bem as mãos, ao preparar os alimentos.
- 2) Não ingerir alimentos fora do prazo de consumo (data de validade vencida).
- 3) Conserve os alimentos na geladeira.
- 4) Cozinhar bem os alimentos, principalmente carnes e peixes.

"Informações sobre aulas em japonês"

Vamos aprender japonês! !! ~

Ao aprender palavras, você pode conversar com muitas pessoas e aprender a trabalhar.

Isso tornará sua vida no Japão mais agradável.

Existem grupos que ensinam japonês.

Vamos estudar juntos e aprender japonês.

Para mais informações, consulte

HP. URL: <http://www.gc-net.jp/scic/>