

English

## Applications for 14th NIHONGO speech contest are being accepted!!

Seto city international centre will hold the fourteenth NIHONGO speech contest on 19December 2021 (Sun).

Foreigners who are living in Japan give a speech in Japanese about what they felt in Japan at this contest.

The person who can be participant is:

Living, working, going to school or Japanese course which is held in Seto city.

There are “Section for Adults” and

“Section for Elementary and Junior high school students”.

Would you like to give a speech?

※ For more details, please contact Seto international center.

TEL:0561-88-2790 E-mail:setic@gctv.ne.jp



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

~Pay attention to small children, especially ~

### 〈Heat Stroke〉

When the temperature is too high ,or when

you do a lot of exercise, you will lack moisture in your body, and this will cause you to feel a headache or a nausea.

When the temperature is high,

- 1) Drink water, tea or sports drink before you feel thirsty.
- 2) Be sure to put on a hat or a cap when you go/play outside.
- 3) When you sweat, wipe yourself and you change clothes frequently.



### 〈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.



It is important  
to wash your hands



★ ¿Le gustaría participar en el 14 ° Concurso de Oratoria NIHONGO? ★

El Centro Internacional de la ciudad de Seto celebrará el "14 ° Concurso de Oratoria NIHONGO" el domingo 19 de diciembre de 2021.

Se trata de un concurso en el que ciudadanos extranjeros que viven en Japón anuncian en japonés lo que sintieron cuando llegaron a Japón.

Hay "departamento general" y "departamento de estudiantes de escuela primaria y secundaria" para quienes viven en la ciudad de Seto, quienes trabajan, quienes van a la escuela y quienes están estudiando en la clase de idioma japonés que se lleva a cabo en la ciudad de Seto.

¿Te gustaría anunciarlo también? El lugar es Parti Seto

✧ Para obtener más información, comuníquese con el Centro Internacional de la ciudad de Seto.

TEL: 0561-88-2790 Correo electrónico: setic@gctv.ne.jp



Ten cuidado en el Verano ~ Los niños chiquitos tengan más cuidado ~

《Hipertermia》

Cuando un día calor y mueve mucho, disminuye el agua que mantiene el cuerpo.

Tiene dolor de cabeza y siente enfermo.

Cuando un día calor

- 1) Antes de tener sed, toma agua, té y bebida deportiva.
- 2) Cuando salir de casa (jugar afuera), se pone sombrero.
- 3) Empieza a sudar, se seca muchas veces. Se cambia la ropa muchas veces.



《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.



Lavarse bien las manos



## ¿Por que no participas en “El concurso del discurso en japonés?”

O Centro Internacional da Cidade de Seto realizará o "14º Concurso de Fala NIHONGO" no domingo, dia 19 de dezembro de 2021.

Este é um concurso em que estrangeiros que vivem no Japão anunciam em japonês o que sentiram quando vieram para o Japão.

Há pessoas que moram na cidade de Seto, pessoas que trabalham, pessoas que vão à escola e pessoas que estão estudando em uma aula de japonês na cidade de Seto.

Há "departamento geral" e "departamento de escola primária / secundária". Você gostaria de anunciar também? O local é a Arena Parti Seto.

\* Para mais informações, consulte o  
Centro Internacional da Cidade de Seto.  
TEL: 0561-88-2790 E-mail: setic@gctv.ne.jp



## CUIDADOS NOS DIAS QUENTES DE VERÃO \* Especialmente com crianças pequenas\*

### Doenças de Verão: Proteja-se

(Necchū-shō)

E dias de temperatura elevada, exercícios físicos em excesso, perdemos líquidos devido a excessiva transpiração, que pode acarretar dor de cabeça e vômitos.

Em dias quentes, procure:

- 1) Ingerir líquidos (água, chá, bebidas ionizadas-sport drink-) constantemente, mesmo antes de sentir sede.
- 2) Proteger a cabeça dos raios solares, usando chapéu ou boné em atividades externas.
- 3) Enxugar o suor com frequência e se possível trocar de roupa.



### Ntoxicação 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.



Ter hábitos de higiene ajuda a manter a boa saúde.



★快来参加第14届日语演讲大会吧！！★

濑户市国际中心将在2021年12月19日（星期日）举办第14届日语演讲大会。

这个活动是生活在日本的外国人，把来到日本后的感想感受等用日语进行发表的演讲会。

凡是在濑户居住、工作、学习的人，或者在濑户市举办的日语教室学习的人都可参加本次活动。

活动分为「普通成人组」和「小中学生组」你不想一试身手吗？快来吧！！

举办场所 ※详细情况请咨询濑户市国际中心。

TEL:0561-88-2790 E-mail:setic@gctv.ne.jp



炎熱的夏天必須注意的事情 ～尤其是小朋友，要特別注意喔～

中暑

气温很高的日子，或是運動量很大的时候，体内的水分会消失 會变得頭痛，或是恶心嘔吐。

气温很高的日子需要

- 1 口渴以前，先喝水，茶或是运动飲料。
- 2 外出(或是出去玩)的时候，一定要戴帽子。
- 3 流汗的話，要继续的把汗擦掉。

衣服換好几也行。



食物中毒 要很勤的洗手喔

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。



要很勤的洗手喔



第14回NIHONGOスピーチコンテストに参加しませんか！！

濑户市国际センターは、2021年12月19日（日）に「第14回NIHONGOスピーチコンテスト」をします。

これは、日本で暮らす外国籍の人が、日本に来て感じたことなどを日本語で発表するコンテストです。

濑户市に住んでいる人、お仕事している人、学校に通っている人、濑户市で開講される日本語教室で勉強している人が参加できます。「一般の部」と「小中学生の部」があります。あなたも発表してみませんか？

場所は、パルティセと アリーナです。※詳しくは、濑户市国际センターに問い合わせてください。

TEL:0561-88-2790 E-mail:setic@gctv.ne.jp

暑い夏に気をつけること ～小さい子どもは、特に気を付けましょう～

《熱中症》気温が高い日や、たくさん動いた時は、体の水分がなくなります。頭が痛くなり、吐きそうになります。

- ①のどが渇く前に、水・お茶・スポーツドリンクを飲みます。
- ②外に出る時(遊ぶ時)は必ず帽子をかぶります。
- ③汗がでたら、何回も拭きます。服は何回も着替えましょう。



《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。

