



What you have to keep in mind in a hot 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.



*Exchange Festa 2023 in Parti Seto

Date & Time: October 14th(Sat.) 10:00~13:30

Place: Parti Seto, 4F Large Meeting Room

A multilingual exchange salon with the theme of
“Greetings with the languages of the world”!!

Mexican festival “Piñata ~ Let’s get candies”!!

There are fun events such as singing and dancing.

You are warmly welcome to join!!



español



2023 No.65
konnichiwa
informaciones
útiles.

Centro Internacional de la Ciudad de Seto
Parti Seto, 3F Sakaemachi, ciudad de Seto 45
8:30~17:15 0561-88-2790
Cerrado los domingos y festivos
<https://setocic.com>



Tenga cuidado en los días calurosos

~ Tenga aún más cuidado con los niños pequeños ~

《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 estómago 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.



★Fiesta Intercambio 2023 en Parti Seto

Fecha : Sábado, 14 de octubre de 10 a 13:30h

Lugar: 4° piso "Salón de Centro Internacional"

Kokusai Senta no Oheya piso en Parti Seto

Tema de Salón ~Saludamos en Idiomas Internacionales~

Vamos a conseguir dulces jugando Fiesta de "Piñata" de Mexico

Hay eventos divertidos como canto y baile.

Venga a Salón para disfrutar.





Tenha cuidado em dias quentes

~ Tenha ainda mais cuidado 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.



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.



★"Koryu Festa 2023 em Parti Seto" (Evento de intercâmbio cultural)

Data e horário: 14 de outubro (sábado) das 10h às 13h30

Local: Parti Seto, 4.º andar Estande do Centro Internacional

("Kokusai Center no Oheya")

Tema do salão: ~Saudações em diferentes idiomas do mundo~

Festival do México: "Vamos pegar doces da piñata!"

Eventos divertidos, como música e dança. Compareça e divirta-se!





中文
2023
第65期
有用的信息你好

濑户市国际中心
濑户市荣町 45 パルティセと 3F 8:30~17:15
0561-88-2790 <https://setocic.com/>
星期日及公众假期休息



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，或是惡心嘔吐。

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，要繼續的把汗擦掉。衣服換好几也行。



食物中毒 要很勤的洗手喔

吃或喝了帶有細菌，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 避免食用已过保质期的食物。
- 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



★交流フェスタ2023 in パルティセと

时间：10月14日（星期六）10:00~ 13:00

地点：パルティセと 4楼国际中心大会议室

~用世界多种语言来问候~为主题的交流沙龙!

墨西哥节日“皮纳塔~来获得糖果吧”

有唱歌，跳舞等有趣活动。欢迎大家来参加!



にほんご 2023

おやくだち じょうほう



NO. 65
こんにちは

せと しこくさい にちようび しゅくじつ やす
瀬戸市国際センター 日曜日・祝日 お休み
せと ししかえまち
瀬戸市栄町45 パルティセと3F 8:30~17:15
0561-88-2790 <https://setocic.com>



あつ き ちい とく き つ
暑さに気をつけること ~小さいこどもは、特に気を付けましょう~

ねっちゅうしょう きおん たか ひ うご とし からだ すいぶん
《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。

あたま いた は
頭が痛くなり、吐きそうになります。

- ① のどが渴く前に、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。



しょくちゅうどく
《食中毒》

さいきん た もの た
細菌、ウイルスがついた食べ物を食べると、

のむとおなか痛くなったり、頭が痛くなります。

- ① 料理をする前に、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。



こうりゅう
★交流フェスタ2023 in パルティセと

にちじ がつ か ど
日時：10月 14日（土） 10:00 ~ 13:30

ばしょ だいかいぎしつ こくさい
場所：パルティセと 4F 大会議室 国際センターのへや



せかい たげん こうりゅう
~世界のことばであいさつ~をテーマで 多言語交流サロン!!

メキシコのおまつり「ピニャータ おかしをゲットしましょう」!!

うた おど たの
歌や踊りなどの楽しいイベントがあります

みな あそ き
皆さん 遊びに来てください

