



Centro Internacional de la Ciudad de Seto
Parti Seto, 3F 45Sakaemachi, ciudad de Seto
0561-88-2790
<https://setocic.com>



こんにちは

¡Hágase un Chequeo de Salud sin falta!

Las personas entre 40 y 74 años pueden hacerse un Chequeo de Salud gratuito si están inscritos en el Seguro Nacional de Salud.

El ticket de consulta médica (*Jushin-ken*) será enviado en el mes de mayo.

Hágase un Chequeo de Salud con el *Jushin-ken* en el hospital o en una clínica.

Más información contáctenos a la División de Seguro Nacional de Salud y Pensiones (*Kokuho-Nenkin-ka*) de la Municipalidad de Seto.

TEL: 0561-88-2640

Centro Internacional de Seto TEL: 0561-88-2790



¡ Le gustaría participar en el Concurso de Oratoria en japonés!

El Concurso de oratoria en japonés se llevará a cabo el día Domingo, 7 de diciembre de 2025.

Es un concurso para los extranjeros que hablan el idioma japonés.

¡Ven y participe con nosotros!

Más información contáctenos al Centro Internacional de Seto.

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



Sobre los cuidados en los días de calor

~ Vamos a tener más cuidado, sobretudo con los niños ~

《Golpes de calor》

En los días calurosos o cuando se mueve mucho, su cuerpo pierde líquidos.

Puede tener dolor de cabeza y/o náuseas.

- 1) Antes de tener sed, debemos tomar agua, té o bebida deportiva.
- 2) Al salir de casa (al jugar afuera), debe colocarse sombrero.
- 3) Cada vez que sudemos, vamos a secarnos el cuerpo y cambiarnos de ropa.



《Intoxicación alimentaria》

Cuando come o bebe los alimentos que contienen bacterias o virus, sufre de dolores de estómago o dolores de cabeza.

- 1) Antes de cocinar, lavarse bien las manos.
- 2) No comer los alimentos que pasó la fecha de expiración.
- 3) Colocar los alimentos en el refrigerador.
- 4) Comer el pescado y la carne bien asados y cocinados.





Centro Internacional de Seto
Seto-shi Sakae-machi 45 Parti Seto 3.º andar
0561-88-2790 <https://setocic.com>



こんにちは

★Faça o seu check up de saúde!

Há consultas gratuitas para pessoas na faixa etária de 40 a 74 anos que estão inscritas no Seguro Nacional de Saúde (*Kokumin Hoken*).

Cupons para consultas gratuitas serão enviados em meados de maio. Leve o cupom para o hospital no dia da consulta.

Se tiver dúvidas, consulte a Prefeitura. Para informações sobre hospitais aptos às consultas, entre em contato com o Kokusai Center.

Departamento do Seguro Nacional de Saúde na Prefeitura (*Shiyakusho Kokumin Nenkin-ka*): TEL: 0561-88-2640

Centro Internacional de Seto: TEL:0561-88-2790

Venha participar do *Nihongo Speech Contest* (concurso de oratória em japonês)

18.º *Nihongo Speech Contest* será realizado dia 7 de dezembro de 2025.

O evento é direcionado aos residentes de nacionalidade estrangeira e contamos com a sua participação.

Contato: Centro Internacional de Seto

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



Cuidado com o calor! Atenção especial às crianças pequenas!

Insolação “*Necchūshō*”

Dias com altas temperaturas ou exercícios em excesso podem fazer o corpo perder líquidos, provocar dores de cabeça e/ou vômitos. Previna-se!

1. Antes de sentir sede, ingerir líquidos: água, chás, bebidas isotônicas
2. Usar boné/chapéu em atividades externas
3. Limpar o suor com frequência e/ou trocar de roupa quantas vezes se fizer necessário



Intoxicação Alimentar “*Shoku Chūdoku*”

Ao ingerir alimentos contaminados com parasitas (vírus ou bactérias) poderá sentir dor de barriga ou cabeça

1. Lavar bem as mãos antes de preparar os alimentos
2. Evitar consumir alimentos após a sua data de vencimento
3. Manter os alimentos conservados em geladeira
4. Cozer bem os alimentos principalmente carne e peixes





Trung tâm quốc tế Seto
Lầu 3, Partiseto, 45 Sakaemachi, Setoshi
0561-88-2790 <https://setocic.com>



こんにちは

«Nhất định hãy cùng khám sức khỏe định kỳ»

Nếu bạn đang tham gia Bảo hiểm sức khỏe quốc gia, sẽ được khám sức khỏe định kỳ miễn phí đối với người từ 40 đến 74 tuổi. Phiếu thông tin đang được gửi trong tháng 5. Hãy mang theo phiếu khi đến bệnh viện. Để biết rõ thông tin chi tiết hãy liên hệ đến Phòng hưu trí và Bảo hiểm y tế quốc gia của Tòa thị chính. Ngoài ra, các vấn đề liên quan đến bệnh viện hãy liên hệ Trung tâm quốc tế.

Phòng hưu trí và Bảo hiểm y tế quốc gia của Tòa thị chính: TEL:0561-88-2640

Trung tâm quốc tế Seto: TEL:0561-88-2790

«NÀO! Cùng tham gia cuộc thi Hùng biện tiếng Nhật»

Cuộc thi Hùng biện tiếng Nhật lần thứ 18 được tổ chức vào ngày Chủ nhật, ngày 7 tháng 12 năm 2025. Đây là cuộc thi nói tiếng Nhật dành cho người nước ngoài.

Nhất định hãy tham gia nhé!

Để biết thêm thông tin chi tiết hãy liên hệ đến Trung tâm quốc tế Seto.

Trung tâm quốc tế Seto : TEL: 0561-88-2790 Email: setic@gctv.ne.jp



Cùng nhau đặc biệt chú ý đến cái nóng dù là việc nhỏ

«Say nắng, sốc nhiệt»

Cơ thể chúng ta sẽ mất nước khi vận động nhiều vào những ngày nhiệt độ cao gây ra hiện tượng đau đầu, (buồn) nôn. Hãy cùng:

1. Bổ sung nước, trà hoặc nước bổ sung muối và khoáng cho cơ thể trước khi cảm thấy khát (mất nước).
2. Phải đội mũ khi ra ngoài.
3. Lau mồ hôi, thay quần áo khi cơ thể đổ mồ hôi.



«Ngộ độc thực phẩm»

Khi ăn hoặc uống phải đồ ăn hoặc thức uống chứa vi khuẩn, vi rút sẽ gây ra hiện tượng đau bụng, đau đầu. Vì thế:

1. Hãy cùng rửa tay kỹ trước khi chế biến món ăn.
2. Không sử dụng đồ ăn, thức uống đã quá hạn sử dụng.
3. Bảo quản thực phẩm ở ngăn mát tủ lạnh.
4. Ăn thịt cá đã được làm chín.





瀬戸市国際中心

瀬戸市栄町 45 パルティセと 3F

0561-88-2790 <https://setocic.com/>

こんにちは

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

瀬戸市国際中心 Tel:0561-88-2790



★你想参加「日语演讲比赛」吗？

瀬戸市国際中心将于 2025 年 12 月 7 日（星期日）举办「第 18 届日语演讲比赛」。

是外籍人士使用日语进行演讲的比赛。请你也一定来参加。

想参加的人请咨询瀬戸市国際中心。

瀬戸市国際中心

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 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





Seto City International Center
Parti Seto, 3F Sakaemachi, Seto City 45
0561-88-2790
<https://setocic.com>



こんにちは

★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



★Would you like to try your hand at a Japanese language Speech Contest?

Seto City International Center will be holding the 18th

Japanese speech contest on December 7, 2025 (Sunday).

This will be speech contest in Japanese open to foreign residents.

For more details, please contact

Seto City International Center.

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



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.





せとしこくさい
瀬戸市国際センター
せとしさかえまち
瀬戸市栄町45 パルティセと3F
0561-88-2790 <https://setocic.com>



こんにちは

★健康診断は必ず受けましょう

こくみんけんこうほけん はい さい さい ひと むりょう けんこうしんだん 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

がつちゅう じゅしんけん じゅしんけん も びょういん う
5月中に受診券がおくられています 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

しやくしょこくほねんきんか と あ びょういん こくさい き
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

しやくしょこくほねんきんか
市役所国保年金課 TEL: 0561-88-2640

せ と し こくさい
瀬戸市国際センター TEL: 0561-88-2790

「NIHONGOスピーチコンテスト」に参加しませんか？

ねん がつ にち にち だい かい
2025年12月7日(日)に「第18回NIHONGOスピーチコンテスト」をします

がいこくせき ひと にほんご はな
外国籍の人が日本語で話す コンテストです

あなたも ぜひ、参加してください

わからないことは 瀬戸市国際センターに聞いてください

せ と し こくさい
瀬戸市国際センター TEL: 0561-88-2790 E-mail: setic@gctv.ne.jp



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～

《熱中症》

きおん たか ひ うご と き からだ すいぶん
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》

さいきん た もの た いた は け
細菌やウイルスがついた食べ物を食べると、おなかが痛くなったり、吐き気がします。

- 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。

