



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 (*Ko k uho-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 Sábado, 12 de diciembre de 2026.

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



★ Tenga cuidado con el calor que hace

~ Tenga cuidado muy especial con los niños pequeños y las personas mayores ~

《Golpe de calor》

El golpe de calor se produce cuando no puede el cuerpo regular su temperatura adecuadamente debido a la exposición a temperaturas extremadamente altas, lo que provoca malestar general. Los síntomas incluyen dolor de cabeza, mareos y malestar.

- ① Tomar el agua o bebida deportiva antes de sentir sed.
- ② Utilice el aire acondicionado, cuando hace calor.
- ③ Intente no salir innecesariamente a menos que tengas un motivo específico.
- ④ En días muy calurosos, no deben hacer ejercicio al aire libre.



《Intoxicación alimentaria》

Ingerir alimentos contaminados con bacterias o virus puede provocar dolor de estómago y náuseas.

- ① Lávese las manos antes de cocinar, después de cocinar y mientras prepara los alimentos.
- ② Guarda los alimentos frescos y los preparados en el refrigerador y consúmelos lo antes posible.
- ③ Prepara los alimentos que se comen crudos, como frutas y ensaladas, antes de tocar pescados o carnes.
- ④ Preparar bien cosido carnes y pescados como parrillar y hervir.





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)

19.º Nihongo Speech Contest será realizado dia 12 de dezembro de 2026 (sábado).
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 ~ Crianças pequenas e idosos devem ter atenção especial~

«Insolação»

A insolação ocorre quando, ao permanecer em um local muito quente, o corpo não consegue reduzir adequadamente sua temperatura, fazendo com que a pessoa passe mal. Isso pode causar dor de cabeça, tontura e mal-estar.

- ① Beba água ou bebidas esportivas antes de sentir sede.
- ② Quando estiver calor, use o ar-condicionado.
- ③ Em dias muito quentes, evite sair de casa, a menos que seja necessário.
- ④ Em dias muito quentes, evite praticar exercícios ao ar livre.



«Intoxicação Alimentar»

Ao consumir alimentos contaminados por bactérias ou vírus, você pode sentir dor de estômago ou náuseas.

- ① Lave as mãos ao cozinhar e também sempre que tocar nos alimentos.
- ② Guarde alimentos crus, e alimentos que estragam facilmente na geladeira e consuma-os quanto antes.
- ③ Alimentos consumidos crus, como frutas e saladas, devem ser preparados antes de manusear peixes ou carnes.
- ④ Peixes e carnes devem ser bem cozidos ou assados antes de serem consumidos.





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 19 được tổ chức vào ngày Thứ bảy, ngày 12 tháng 12 năm 2026. 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



★Khuyến cáo phòng chống nắng nóng

~ Đặc biệt lưu ý bảo vệ trẻ nhỏ và người cao tuổi ~

«Say nắng, Sốc nhiệt»

"Say nắng / Sốc nhiệt" xảy ra khi cơ thể ở trong môi trường quá nắng nóng, dẫn đến việc không thể tự điều hòa và hạ thân nhiệt, gây ảnh hưởng xấu đến sức khỏe. Các triệu chứng thường gặp bao gồm đau đầu, chóng mặt, hoặc mệt mỏi trong người.

- ① Trước khi cảm thấy khát, hãy chủ động uống nước hoặc các loại nước bổ sung điện giải (nước bổ sung muối và khoáng cho cơ thể).
- ② Khi thời tiết nắng nóng chúng ta nên sử dụng điều hòa.
- ③ Vào những ngày nắng gắt, nên hạn chế ra ngoài nếu không có việc thật sự cần thiết.
- ④ Nên tạm dừng các hoạt động thể dục, thể thao ngoài trời trong những ngày nắng nóng cao điểm.



«Ngộ độc thực phẩm»

Ăn phải thực phẩm nhiễm vi khuẩn hoặc vi-rút có thể gây đau bụng và nôn ói.

- ① Hãy rửa tay sạch sẽ khi nấu ăn và cả khi tiếp xúc với thức ăn đã chế biến xong.
- ② Bảo quản thực phẩm ăn sống hoặc thực phẩm dễ ôi thiu trong tủ lạnh, và nên dùng càng sớm càng tốt.
- ③ Chế biến các thực phẩm ăn sống (như trái cây, salad...) trước tiếp xúc thịt cá tươi sống.
- ④ Đối với thịt và cá, hãy nấu chín kỹ trước khi ăn.





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 2026 年 12 月 12 日(星期六)举办

「第 19 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

**★高温炎热时需要特别注意的事项 ~特别是小孩子和老人更需留意~**
《中 暑》

是指在特别高温炎热的环境、身体变得无法正常调节体温、

而出现不良反应。会有头痛、眩晕、不舒服恶心等症状。

- 1 在感到口渴之前、就要补充水分或运动饮料。
- 2 天气炎热时、要使用空调。
- 3 特别热的时候、没有事情避免外出。
- 4 特别热的天气、停止室外运动。

**《食物中毒》**

吃了被细菌或病毒污染的食物、有时会出现肚子痛、恶心呕吐的症状。

- 1 做饭之前之后、接触食物的时候、都要洗手。
- 2 生吃的食物、容易腐败的食物、要放冰箱、趁早食用。
- 3 水果、沙拉等生吃的东西、要在接触肉、鱼类之前处理。
- 4 鱼类肉类、尽量烤熟煮熟之后食用。





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



こんにちは

★Please make sure to get your health checkup!

If you are enrolled in National Health Insurance and are between the ages of 40 and 74, you can receive a health checkup for free. Vouchers called *Jushin-ken* were mailed out during the month of May. Please bring your voucher with you to the hospital to receive your checkup. For general questions, please contact *Kokuho-nenkin-ka* (National Health Insurance and Pension Division) at the Seto City Hal. ★Tel 0561-88-2640



Regarding hospitals, please inquire at the Seto City International Center. ★Tel 0561-88-2790

★Join our Japanese Speech Contest !

～Would you like to participate in the "NIHONGO Speech Contest"?～

On Saturday, December 12, 2026, we will hold the "19th NIHONGO Speech Contest." This is a contest where foreign residents living in Japan give speeches in Japanese. We would love for you to join us !

If you have any questions, please contact
Seto City International Center Tel: 0561-88-2790 E-mail : setic@gctv.ne.jp



★Be Careful with the Heat ～Please take extra care with small children ～

《Heat Stroke》

“Heatstroke” happens when your body cannot cool down well in very hot weather, and you start to feel sick. You may get a headache, feel dizzy, or feel unwell.

- 1) Drink water, or sports drink before you feel thirsty.
- 2) Use an air conditioner when it is hot.
- 3) On very hot days, do not go outside unless you need to.
- 4) On very hot days, avoid exercising outside.



《Food Poisoning》

Food poisoning can happen when you eat food with bacteria or viruses on it. You may get a stomachache or feel sick and want to vomit.

- 1) Wash your hands before cooking, after cooking, and while preparing food.
- 2) Keep fresh food and prepared in the refrigerator, and eat them as soon as possible.
- 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
せとしこくさいまち
瀬戸市栄町45 パルティセと3F
0561-88-2790 <https://setocic.com>



こんにちは

★健康審査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審査を受けることができます。

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

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 TEL: 0561-88-2639

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？

2026年12月12日(土)に「第19回NIHONGOスピーチコンテスト」をします。

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。

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 ～小さい子どもや高齢者は、特に気を付けましょう～

《熱中症》

「熱中症」は、とても暑いところにいると、体の熱さをうまく下げることができなくなり、具合が悪くなることです。頭痛や、めまい、気分が悪くなったりします。

- ① のどが渇く前に、水やスポーツドリンクを飲みましょう。
- ② 暑いときは、エアコンを使いましょう。
- ③ とても暑い日は、用事がなければ外へ行くのはやめましょう。
- ④ とても暑い日は、外での運動を休みましょう。



《食中毒》

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、吐き気がすることがあります。

- ① 生の食べ物やくさりやすい食べ物は冷蔵庫に入れ、早めに食べましょう。
- ② 果物やサラダなどの生で食べるものは、魚や肉を触る前に調理しましょう。
- ③ 果物やサラダなどの生で食べるものは、魚や肉を触る前に調理しましょう。
- ④ 魚や肉はよく焼いたり、煮たりして食べましょう。

