

## 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/>