

# Tandaan natin ang 3.11

# おもいだして思い出しましょう 3.11

Magdadalawang taon na mula ng nangyari ang napakalakas na lindol sa Eastern Japan. Muli nating pag-isipan at paghandaan ang mga sakuna na dulot ng lindol.

東日本大震災の発生からもうすぐ2年を迎えます。地震にともなう災害について再確認し、地震に備えましょう。

Yumayanig ang lupa, nagkakaroon ng tsunami at mga sunog tuwing lumilindol. Ihanda natin palagi ang ating sarili dito. Gumawa kami ng check list ng mga dapat ihanda at gawin, sana ay mapakinabangan ninyo ito.

地震が発生すると地面が大きく揺れ、津波や火災などを引き起こします。地震の対策として、身の回りの準備や心の準備をしておきましょう。チェック項目を作成しましたので、ご利用ください。

## Kung mangyaring lumindol

- Magtago sa ilalim ng mesa, ang pagligtas sa sarili ang unang dapat gawin.
- Para maiwasan ang sunog, patayin ang lahat ng apoy.
- Gumawa ng daan papalabas upang makatakas.
- Lumikas sa park o ligtas na lugar.

### 地震が起きたとき

- 机の下に入るなど、自分の体を守ることを最優先する
- 火災を防ぐために、火を消す
- 外へ逃げるための出口を作る
- 公園など安全な場所に避難する

## Maaaring gawin sa karaniwang araw

- Pag-uusapan ng pamilya kung ano ang dapat gawin kapag may nangyaring sakuna.
- Maghanda na at ilagay sa backpack ang mga dadalhin sakaling kailanganing lumikas.
- I-secure ang mga mabigat at malalaking kagamitan sa bahay sa pamamagitan ng metal brackets upang hindi ito bumagsak.
- Alamin ang malapit na evacuation area.
- Sumali sa mga disaster drills.

### 普段からできること

- 災害が起きたときどうするか家族で話し合う
- 逃げる時に持っていくものをリュックサックなどに用意する
- 大きく重い家具が倒れないように金具を付けて固定する
- 避難所を確認する(裏面参照)
- 防災訓練に参加する(裏面参照)

# Ang Tsunami 津波とは

1. Mahahirapan maglakad kahit sa taas na 50 sentimetro na alon lamang.
2. Kapag lumindol at malapit kayo sa dagat, kaagad na lumikas sa mataas na lugar.

1. 高さ約50センチでも足を取られます。
2. 海の近くで地震にあったら、すぐに高いところへ避難しましょう。



Kapag ang lindol ay nangyari sa karagatan, ang tubig ay tataas na tila pader at matulin itong aalon patungo sa lupa. Ang tawag dito ay tsunami. Kahit ang 50 sentimetro na tsunami ay may lakas upang matalisod ang tao at magtangay ng gamit. Sa Sanriku Chihou ng Northeastern Japan (Tohoku) ay may kasabihan (aral) na [Ang tanging sarili ang magligtas ng iyong buhay, kanya-kayang kayong tatakbo at tumakas]. Dahil sa aral na ito ay maraming buhay ang naligtas noong nakaraang lindol sa Eastern Japan. Kaya kapag lumindol at malapit kayo sa dagat, kaagad kayong tumakas tungo sa mataas na lugar.

地震が海で起こった場合、海水が巨大な水の壁となって勢いよく陸地に襲い掛かてきます。これを津波と言います。津波は高さ50センチでも大きな力があるので、津波によって人が足を取られたり、物が流されたりします。東北の三陸地方に伝わる防災の教えに「自分の命は自分で守り、各々ばらばらに走って逃げなさい」との教えがあります。この教えは東日本大震災でも多くの命を救いました。海の近くで地震にあったら、真っ先に高いところへ避難しましょう。

# Tandaan natin ang 3.11 おも だ 思い出しましょう 3.11

## Paghahanda para sa kalamidad ...

Ang pinakamahalagang bagay tuwing may kalamidad ay ang pagkakaroon ng tamang kaalaman at kung papaano kikilos ang bawat isa, naangkop at hindi natataranta. Upang mailigtas ang sarili, pamilya at mga kasamahan ay dapat alamin kung nasaan ang 'Evacuation Area' at kung maaari ay sumali sa mga disaster drills.

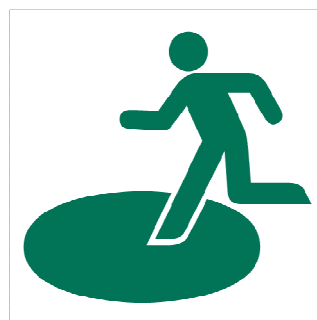
### さいがい そな 災害に備えるために・・・

ひとりひとりが災害に対する正しい知識を身につけ、いざというときに慌てず的確な行動をとることが重要です。自分を助け、家族を助け、仲間を助けるためにも、「避難場所を確認し」、できるだけ地域の「防災訓練に参加」しましょう。

## 1. Alamin kung nasaan ang evacuation area sa iyong lugar 1. 地域の避難場所を確認しましょう

Ang evacuation area o shelter ay lugar na kung saan pansamantalang maninirahan ang mga biktima ng kalamidad, mga mamamayang nawalan ng bahay o na-stranded na tao. Dito naka-sentro ang pamamahagi ng pagkain at pang-araw-araw na pangangailangan. Makakatanggap din dito ng supply kahit na hindi tumira dito. At tsaka, alamin ang ilang daan o ruta papunta sa mga shelter na ito. At habang maaga ay pagpasyahan nyo kung saan ang pinakaligtas na daan papunta doon kung sakaling magkaroon ng kalamidad.

ちいき ひなんじょ かくにん 地域の避難場所を確認しましょう



Marka nang Evacuation na lugar  
ひなんばしょ 避難場所のマーク

避難所とは、地震などの災害が起きたときに、家を失った市民や帰宅できない通行人が臨時に生活を行う場所のことです。避難所は食料や生活必需品の配布など、救援活動の中心的な役割を果たしています。避難所で生活してなくても避難所に出向き、配給を受けることができます。また、避難場所の道順も確認しておきましょう。実際に避難経路を歩いてみると、危険箇所などをチェックすることができ、より安全な避難経路を決めておくことができます。

## 2. Sumali sa mga disaster drills sa inyong lugar 2. 地域の防災訓練に参加しましょう

Ang nasa baba ay listahan ng mga praktikal na pagsasanay para sa kalamidad.

- Papaano kumuha ng mga impormasyon at tamang pagbigay nito.
- Paglikas(evacuate),pagtatalaga ng tungkulin
- Pagpatay ng apoy(firefighting)
- Emergency relief (first aid)
- Raranasin ang lindol
- Simulate Evacuation shelter life



Kalagayan nang Evacuation Center

ひなんばしょ ようす 避難場所の様子

ぼうさいくねん い か じっせんできくねん 防災訓練では、以下の実践的訓練をします。

- ・情報の集め方や伝え方
- ・避難・誘導の仕方
- ・初期消火の仕方
- ・応急 救護の方法
- ・地震体験
- ・避難所生活の模擬体験

Higit pa sa iyong inaasahan ay mahirap ang buhay sa shelters. Kaya kung mararanasan natin kung paano ang buhay doon ay maaari tayong maging kalmado kapag may nangyari na kalamidad.Maging aktibo tayo sa paglahok sa mga sanayan(drills) na ito at sa araw-araw ay dapat maging maalam ukol sa kalamidad. Magtanong sa mga opisina ng gobyerno tungkol sa mga disaster drills na ito.

避難所での生活は予想以上に大変です。一度経験することによってどのようなものが想像でき、実際に災害が起こった際にも落ち着いて対応できます。積極的に訓練に参加し、日頃から防災への意識を高めましょう。防災訓練の開催については、各市町村に問い合わせましょう。

Sanggunian: Ibaraki Prefecture International Exchange Association [Hisaiji Manual] (manual sa kalamidad) Ichinomiya City HP [Izatoyuu toki ni-hisaiji no hinanjo,hinanbashou]

さんこうぶんけん いばらき けんこくさいこうりゅうきょうかい さいがいじ いちのみやし さいがいじ ひなんじょ ひなんばしょ 参考文献: 茨城県国際交流協会「災害時マニュアル」、一宮市HP「いざというときに一災害時の避難所・避難場所」