

じしん・・・?つなみ・・・?

地震・・・?津波・・・?

Lindol...?Tsunami...?

あわてないで!

Huwag Matakot!



にほんごきょうしつ

日本語教室いわて「和」

Hapon wika ng klase Iwate 「Wa」

はじめに

この冊子は、地震、津波が起きた時、日本で暮らす外国人の方々の不安を少しでも和らげ、焦らず行動できる様に作成しました。

地震、津波に備え、是非この冊子をお読みになり、役立ててください。

日本語教室いわて「和」

Pagpapakilala

Ang bukleta na ito ay ginawa sa mga dayuhang na naririrahan sa hapon. Inaasahan namin na maaring makatulong sa lahat ng iyong palambutin ang takot at pagsindak kapag mayroon lindol at tsunami.. Sa buklet na ito ay makikita mo ang impormasyon tungkol sa kalamidad ng lindol at tsunami, at ilang mga payo sa kung paano upang kumilos mahinahon sa isang emerdy ensya. Maghanda para sa isang lindol at tsunami. Mangyaring basahin ang guidebook.

Hapon Wika Klase - Iwate「Wa」

もくじ 目次 Nilalaman

1 地震じしんって…?津波つなみって…?

Kung ano ang lingol? Kung ano ang Tsunami?

しん ど ゆ じょうきょう 震度と揺れの状況

Intensities at sitwasyon ng lindol?

2 地震じしんの時ときどうする?

Ano ang dapat gawin kung ang lindol ay nangyayari?

① 家いえの中なかで Sa Loob ng bahay

② 家いえの外そとで Sa labas

③ エレベーターえ れ べー たーの中なかで Sa loob ng elevator

④ 地下街ち かがいにいる時とき Sa isang ilalim na lupa ng shopping sentro

⑤ 運転うんてんをしている時とき Kapag nagmamaneho ng sasakya

⑥ 断水だんすい、停電ていでんの時とき Kapag ang supply ng tubig at ang koryente ay cut off

⑦ 海うみの近くちかにいる時とき Malapit sa dagat

3 地震じしんに備えるそな Maghanda para sa isang lindol

4 地震じしんの時とき困こまらないために準備じゅんびしておこう

Upang maiwasan ang pagkalito sa nangyayari ang lindol, Maging handa para sa isang lindol

5 携帯けいたいのカメラ機能かめらきのうを活用かつようしよう

Gumanit ng mobile telepono camera na matalino

1. 地震って… ? 津波って… ?

Lindol ay? Tsunami ay

日本は地震が多い国で、いつどこで大きな地震が起きるかわかりません。大きな地震が起きた後「余震」という、大きな地震や小さな地震が何度も起きることがあります。

地震によってできる大きな波が津波です。



Hapon ay isang bansa na madalas na apektado sa pamamagitan ng lindol, para sa isang lindol o mangyari sa anumang oras o lugar ay hindi kakaiba. Pagsunod sa isang pangunahing

lindol(pangunahing shock)Patuloy na alog muli sa iba't't -ibang mga sukat. Ito ay tinatawag "aftershock" .Pagyanig waves ng dagat na sanhi ng iba'tibang mga antas ng lindol, na tinawag na tsunamis..

- 津波の力はとても強く、とても速く来ます。

Tsunami ay malakas at malakas na alon maaaring napabilis at gawin ang napakalaking pinsala sa dagat lugar.

- 地震が小さくても大きな津波が来るともあります。

Minsan ang maliit na lindol ay maaaring maging sanhi ng nakakagulat na malaking tsunami.

- 地震が起きた時は絶対に海を見に行ってはいけません。

Kapag nangyayariang isang lindol,

hindi pumunta sa malapit sa dagat hindi kahit na isipin ang tungkol sa pagpunta sa panoorin karagatan.



・ 海(うみ)の近(ちか)くにいるときは、早(はや)く高(たか)い所(ところ)に逃(に)げてくだ
さい。

Maglipat sa malayo mula sa dagatpook,at dali-dali evacuate sa mas mataas na
lupa.

◎ 震度と揺れの状況 Intensities at Sitwasyon ng lindol

<p>しん ど 震度1 Pagyanig Intensity 1</p>	<p>おくない ゆ かん 屋内にいてもほとんど揺れを感じない。 Alog halos hindi madama ng mga tao sa loob ng bahay.</p>
<p>しん ど 震度2 Pagyanig intensity 2</p>	<p>おくない ゆ かん ひと 屋内にいて揺れを感じる人がいる。 でん き ゆ 電気のひもが揺れる。 Bahagyang alog ay nadama sa pamamagitan ng ilang mga loob ng bahay ng mga tao. Nakikipag hang bagay tulad ng mga lamp ugoy bahagyang.</p>
<p>しん ど 震度3 Pagyanig intensity 3</p>	<p>おくない ひと ゆ かん 屋内にいる人のほとんどが揺れを感じる。 しょつき が た が た お と た 食器などが ガタガタ音を立てる。 Karamihan sa mga tao na sa loob ng bahay ay pakiramdam ang alog. ilang mga bagay tulad pagkain sa mga cupboards maaaring magpakalantog.</p>
<p>しん ど 震度4 Pagyanig intensity 4</p>	<p>おお ゆ おきもの たお こと 大きく揺れて、置物などが倒れる事がある。 Malaking alog,ng maliit na mga burloloy tulad item ay maaaring mahulog</p>
<p>しん ど 震度5 じゃく 弱 Pagyanig intensity 5-Mababa</p>	<p>おお ひと きょうふ かん 多くの人が恐怖を感じる。 たな しょつき りい ほん お 棚にある食器類や本が落ちることがある。 ふ あんてい か ぐ い どう たお 不安定な家具が移動または倒れることがある。 Maraming tao ay takot. Pagkain sa cupboards at mga aklat sa bookshelf ay mas malamang na mahulog. Hing matagal kasangkapanay maaaring ilipat o malagpakat sa paglipas .</p>



<p>しん ど 震度5 きょう 強 Pagyanig Intensity 5-Itaas</p>	<p>こ て い か ぐ た お 固定していない家具が倒れることがある。 お お し ょ っ き る い ほ ん お 多くの食器類や本が落ちる。 Hindi secure na kasangkapan ay maaaring malagpakan sa paglipas Maraming pagkain at mga aklat matumba。</p>
<p>しん ど 震度6 じゃく 弱 Pagyanig intensity 6-Mas mababa</p>	<p>た む ず か 立っていることが難しい。 Ito ay mahirap upang manatiling nakatayo。 か べ た い る ま ど が ら す わ お 壁のタイルや窓ガラスが割れて落ちることがある。 ど あ あ ドアが開かなくなることがある。 Pader tile at bintana ay maaaring papagtuluying pinsala at mahulog。 Pinto ay maaaring maging wedged shut。</p> 
<p>しん ど 震度6 きょう 強 Pagyanig intensity 6-Itaas</p>	<p>い え か た む と う か い お お 家が傾いたり、倒壊するものが多くなる。 じ わ お 地割れが起きることがある。 Maraming bahay ay baldosa collapse. Kalsada ay maaaring magpahaginit o gumuho。</p> 
<p>しん ど 震度7 Pagyanig intensity 7</p>	<p>び る か た む こ わ お お ビルが傾いたり壊れたりするものが多くなる。 Maraming mga gusali paghilig o gumuho。</p> 

2. 地震の時どうする？

ano ang dapat kong gawin kung ang isang lindol nangyayari?-

緊急地震速報が鳴ったら大きな地震が来る可能性があるので下記の行動をとりましょう

Kung lindol maagang babala ay tunog, Nangangangahulugan ito na ang isang pangunahing lindol ay maaaring nangyayari sa lalong madaling panahon.

Gumawa ng pagkilos sa ibaba



① 家で揺れを感じたらどうしたらいいですか？

Ano ang dapat gawin kung ang lindol nangyayari?

- 机やテーブルの下に入って体を守ってください。

Pag craw sa ilalim ng talahayanan o desk, protektahan ang iyong sarili.

- 台所やストーブに火がついていたら、余裕がある時はすぐ。

火を止める。揺れがひどい時はまず身を守ってください。

Kung posible, mangyari i-off ang anumang mga pinagmumulan ng init.

Gayunpaman, kung alog ay masyadong masidhi, mangyaring panatiliin ang iyong sariling kaligtasan una.

- 揺れが収まったらドアや窓を開けて出口をつくれます。

Bilang ang alog na humila na, buksan ang isang bintana o pinto upang ma-secure ang isang ruta ng pagtakas.

- ・避難所に行くときは、できれば近所の人と声を掛け合っ**て**一緒に行けるといいですね。

Kapag ikaw ay pupunta sa paglisan sentro, mas mahu say na subukan na makipag-usap sa ibang tao sa malapit at pumunta

- ② 外で揺れを感じたら どうしたらいいですか？

Ano ang dapat gawin kapag sa kalye sa panahon ng lindol?

- ・頭上から落ちてくるもの(看板、電柱、瓦、塀等)から頭を守ってください。

そして広いところや安全な所(大きなビルなど)へ逃げてください。

- ③ Protektahan ang iyong ulo sa mga bumabagsak na bagay ((Para sa mg halimbawa:singboards electric pole roof tile, pader atbp.)) Mangyaring pumunta sa malaking maraming o luugar ng kaligtasan(ang malaking gusali atbp).

- ④ エレベーターの中で地震が起きたらどうしたらいいですか？

Ano ang dapat gawin kapag sa panahon ng lindol loob ng isang elevator

- ・階数のボタンを全部押し、止まった階ですぐ外に出てください。

- ⑤ Itulak ang mga pindutan ng lahat ng mga palapag, Mangyaring kumuha sa palapag sa kung saan huminto ang elevator..

- ⑥ 地下街にいる時はどうしますか？

Ano ang dapat ko gawin kapag nagyari ang nasa ilalim sa panahon ng lindol?

- ・地下街はあまり揺れないですが、すぐ地上に出てください。

Sa loob panahon ay hindi dapat shook mahigpit, Mangyaring magpatakbo ng hanggang sa lupa sa lalong madaling panahon.

⑦ ^{うんてん}運転しているときは どうしたらいいですか？

Kung ano ang dapat gawin kapagnagmamaneho ng sasakyan sa panahon lindol?

は ざーどらんぷ つ げんそく くるま ちゆうい
・ハザードランプを点けて、ゆっくり減速し、まわりの車に注意して

でき ひだり よ くるま と
(出来るだけ左に寄せて)車を止めてください。

かーらじお じょうほう き
カーラジオで情報を聞いてください。

On ang hazard ilaw, pinapatili ang isang pangangastos ng hihinga sa manibela, bigyang pansin ang mga kotse sa paligid (kung maaari itabi sa kaliwaang bahagi ng kalsada) at itigil ang kotse.

Kumuha ng impormasyon mula sa radyo..

⑧ ^{じしん だんすい ていでん してい ちいき ひなんばしょ きゆうすい けいたいでんわ}地震で断水や停電になったら指定の地域の避難場所で給水や携帯電話の

^{じゆうでんさーびす う}充電サービスを受けられることがあります。

Kung ang lindol sa catches walang suplay ng malinis na tubig o kuryente napupunta,,mangyaring pumunta sa evacuation center .Ang mga ligtas na lugar kung saan maaari kang makakuha ng inuming tubig at muling magk arga mobile telepono.

⑨ ^{うみ}海の^{ちか}近く^{とき}にいる時はどうしますか。

Kung ano ang dapat kapag malapit sa dagat?

◎ ^{つなみ}津波^{ひなん}は避難^{ふせ}さえすれば^{さいがい}防げる災害です。

Tsunami maaari iniwasan lamang sa pamamagitan ng evacuating mabilis.

^{じしん}地震^{かん}を感じたら^{ひなん}すぐ避難!

Kapag na karamdam ng lindol, mayroon kang umiwas kaagad!

▪ Kung maaari mong mangyaring pumunta sa mas mataas na lupa!

▪ ^{うえ}もっと上^いへ^{ところ}行ける所へ!

Tumakbo sa hanggang sa mas mas mataas na lupa!

▪ ^{もど}戻らない! Huwag kang bumalik!

じしん おお つなみ く で き たか ところ
・地震が小さくても大きな津波が来ることがあるので、出来るだけ高い所へす
ひなん
ぐ避難してください。

Minsan maliit na lindol ay maaaring maging sanhi ng nakakagulat na malaking tsunami, kaya kung maaari mong pumunta sa mas mataas na lupa.

よ そう はや つなみ く で き はや ひなん
・予想より早く津波が来ることがあるので、出来るだけ早く避難してください。

Tsunami ay maaaring dumating nang mas mabilis kaysa sa inaasahan, kung maaari mong mangyaring lumikas sa ligtas na lugar maaga.

よ そう おそ つなみ く つなみ こ ゆ だん
・予想より遅く津波が来るともあるので、「津波が来ないだろう」と油断しないでください。

Kahit tsunami ay dumating ng mas mabagal kaysa sa inaasahan, mangyaring panatilihin ang pagbigay pansin at hindi nag-iisip tulad“Tsunami ay hindi maaaring dumating”.

よ そう おお つなみ く で き たか ところ ひなん
・予想より大きな津波が来ることがあるので出来るだけ高い所へ避難してくだ
さい。

Tsunami ay maaaring dumating mas malakas kaysa sa inaasahan, kung maaari mong mangyaring lumikas sa mas mataas na lupa.

つなみ なんと く かえ き さいしょ く なみ あと なみ ほう
・津波は何度も繰り返して来ます。また、最初に来る波よりもその後の波の方
おお さいしょ なみ ちい ゆ だん
が大きいことがあるので最初の波が小さくても油断しないでください。

Tsunami waves paglipas ng paulit minsan pa. isa ay maaaring maging mas malaki kaysa sa isang bago

Kaya kahit unang wave sa isang serye ay mahina,

Hindi nag-isip ito ay okay,

Mangyaring panatilihin ang pagbibigay pansin.

つなみ ひなんばしょ
津波避難場所

Tsunami Kanlугan



つなみ ひなんびる
津波避難ビル

Tsunami Pagtakas Gusali



じしん そな
3. 地震に備える

Maghanda para sa Lindol



かぐ たお こてい
・家具は倒れないように固定しましょう。

Siguruhin na kasangkapan upang maiwasan ang ito mula sa bumabagsak .

かぞく さいがい とき ひなんばしょ しょう ちゅうがっこう こうこう だいがく ちいきかつどうせんたー
・ふだんから家族で災害の時の避難場所(小・中学校、高校、大学、地域活動センターな
れんらくほうほう はな あ かくにん
ど)、連絡方法を話し合い、確認しておく。

Gumawa ng plano ng emer dyensya sa maayos na batayan,

Magpasiya bilang iyong pamilya kung paano makipag-ugnay sabawat isa kung saan upang lumikom kapag ang natural na kalamidad na nangyayari.

じしん とき こども がっこう こ こ がっこう るーる したが ひなん
・地震の時、子供が学校にいるときは 個々の学校でのルールに従って避難してください。

Kung ang iyong mga bata ay sa paaralan sa panahon ng lindol nangyayari, Mangyaring sundin ang mga tagubilin ng mga guro at ang paaralan hindi inasahan pangyayari.

ひなんゆうどうひょうしき
《避難誘導標識》

Makatakas Ruta Abiso ひじょうぐち
非常口 Emerdyensya Labasan



ひなんばしょ
避難場所 Taguan



4. 地震のとき困らないために準備しておこう

Upang maiwasan ang pagkalito sa panahon ng lindol nangyayari, maging handa para sa isang lindol



避難所に持っていくものを袋に入れて用意しておきましょう。

“Emerdyensya bagay na dalhin sa paglisan dapat na naka-imbak sa isang bag at panatiling itong sa isang lugar na madaling gamiting.. sentro

<p>つうちょう めんきょしょう けんこう ほけんしょう 通帳・免許証・健康保険証</p> <p>Bangko aklat · Driver’ ng lisensya</p> <p>· Health insurance card</p>	<p>ていっしゅペーパー ティッシュペーパー</p> <p>Tisiyu peyper</p>
<p>いんかん ぱすぽーと 印鑑・パスポート</p> <p>Personal na selyo · Pasaporte</p>	<p>じょうび やく しょうどくえき 常備薬・消毒液</p> <p>Reseta ng gamot</p> <p>Pamatayngmikrobiyo / Antiseptiko lilido</p>
<p>いえ くるま かぎ 家・車の鍵</p> <p>Mga susi ng iyong bahay at kotse</p>	<p>びにーるぶくろ ごみぶくろ ビニール袋・ゴミ袋</p> <p>Plastic bags</p>
<p>かね こぜに ようい お金(小銭も用意)</p> <p>Cash(kabilang barya)</p>	<p>くつ すりっぱ くつした 靴・スリッパ・靴下</p> <p>Sapatos · Tsinelas · Medyas</p>
<p>くすり くすりてちょう 薬・お薬手帳</p> <p>Gamot · Resetang aklat-talaan</p>	<p>つか す かいろ 使い捨てカイロ</p> <p>Kinakailangan heating pad</p>
<p>みず ひじょうしょく 水・非常食</p> <p>Inumin tubig · Emerdyensya probisyon</p>	<p>けいたいでんわ じゅうでんき 携帯電話・充電器</p> <p>Mobile Telepono · Magkarga</p>
<p>かいちゅうでんとう でんち 懐中電灯・電池</p> <p>Lente · Baterya</p>	<p>ひっきょうぐ 筆記用具</p> <p>Pagsulat materyales</p>

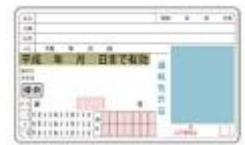
<p>したぎ せいりようひん かみ 下着・生理用品・紙おむつ</p> <p>Damit na panloob · Sanitary napkins</p> <p>· Hindi kinakailanga nappies (diapers)</p>	<p>ぼうかんぐ あまぐ ぼうし 防寒具・雨具・帽子</p> <p>Malamig na panahon gear</p> <p>· Rain gear · Sombrero</p>
<p>ますく ぐんて マスク・軍手</p> <p>Mask · Makaapal koton guwantes</p>	<p>らじお ほういっする ラジオ・ホイッスル</p> <p>Portable radyo · Pito</p>
<p>せんがんようひん はぶらし 洗顔用品・歯ブラシ</p> <p>Facial cleaner · Sipilyo ng ngipin</p>	<p>めがね いば メガネ・入れ歯</p> <p>Salamin · Buong hanay ng mga ngipin</p>
<p>さばいばるしーと サバイバルシート</p> <p>Kaligtasangbuhay sheet(Aluminyo kumot)</p>	<p>あいますく みみせん アイマスク・耳栓</p> <p>Mata mash · Earplugs</p>
<p>ろうそく まっち らいたー 蠟燭・マッチ・ライター</p> <p>Kandila · Posporo · Liyter</p>	<p>がむてーぶ しんぶんし ガムテープ、新聞紙</p> <p>Malakit tape · Pahayagan</p>
<p>もうふ ふろしき 毛布、ひも、風呂敷</p> <p>Blangket · Lubid · Tela wrapper</p>	<p>はさみ かつたー ハサミ、カッター</p> <p>Pangupit · Mananabas</p>

けいたい かめらきのう かつよう ひつよう じょうほう ほぞん
5. 携帯のカメラ機能を活用して、必要な情報を保存することができます。

Gumamit ka ng mobile camera matalino ,maaaring tipirin ang yon kinakailangang.

Halimbawa sa photography ang mga sumusunod ng bagay

- うんでんめんきょしょう
・運転免許証 Driver' lisensya
- けんこう ほけんしょう
・健康保険証 Health Insurance Card
- はざーどまっぷ
・ハザードマップ Hazard Mapa(Paglisan mapa)
- やっきやく わた くすり せつめいしょ
・薬局で渡される薬の説明書



Papel ng paglalarawan ng gamot mula sa parmasya

- つうちょう
・通帳 Bangko aklat
- ぱすぽーと
・パスポート Pasaporte
- ねんきん てちょう
・年金手帳 Pensiyon aklat
- しゃけんしょう
・車検証 Sasakyan inspeksyon sertipiko



れんらく ひと じゅうしょ けいたい あどれすちょう
☆連絡したい人の住所などは、携帯のアドレス帳に
ほぞん
保存しておきましょう。

Input addresso ang naturang impormasyon ng mga tao na nais mong panatiliin ang contactsa iyong mobile na listahan ng mga contact ng telepono.

地震・・・？津波・・・？ あわてないで！

2013年3月1日

編集：作成 日本語教室いわて「和」

《参考図書》

「生活者としての外国人」に対する日本語教育の標準的カリキュラム案 教材例集(文化庁)

気象庁震度階級関連解説表

docomo 災害対策ハンドブック

《イラスト》

かわいいフリー素材集 いらすとや

Microsoft Word クリップアート