



# はままつアナー

Kagandahang Asal Sa  
Hamamatsu



**Kagandahang Asal Sa Hamamatsu** Ang tanda sa daan ng pagiging kahanga-hangang tao na gulang



Ang tanda sa daan ng pagiging kahanga- hangang tao na gulang

Ang tanda sa daan patungo sa pagiging kahanga- hangang tao

Iyong nakikita ba ang damdamin ng ibang tao?

Paano mo sasagutin ang ganitong katanungan?

Kung ikaw ay masaya, ikaw ay nakangiti

Kung ikaw ay malungkot, ikaw ay umiiyak

Kung ikaw ay natutuwa sa isang bagay, ikaw ay makakaupo ng matiwasay

Kung titingnan mo ang damdamin ng tao,

Kung iyong pagsisikapang tingnan,

Tiyakang,

Tayong lahat ay makapagpapahinga at mabubuhay ng mas mapalakaibiganin, at kaaya-ayang lugar

Sa kabutihan,

Gusto mo bang subukan ang landas upang maging magaling



## Nilalaman

01	Pagbati Na May Ngiti . . . . .	P 5
02	Ating gawing mamulaklak ang "Salamat" na bulaklak .	P 9
03	Humingi ng "Paumanhin" ng buong tapat . . . . .	P10
04	Maging nasa oras . . . . .	P17

05	Maging malinis sa sarili . . . . .	P23
06	Pagiging magalang . . . . .	P29

### STAFF

Direktor Ng Editoryal	Yukihiro Miyachi	Mga kawani sa editoryal	Hiroyuki Yamashita / Sumie Suzuki
Pangalawang Direktor Ng Editoryal	Michiyuki Sugiura		Masahito Inaho / Ikue Muramatsu
Nag-ambag ng mga larawan	Kazunori Suzuki (capa)		

Dibisyon Sa Pagpatnubay Ng Kagawaran Ng Edukas-yon Ng Lungsod

"Magandang umaga!"

Tayo'y magkaroon ng magandang araw ngayon!

"Hello"

Kamusta ka? Ang lahat ba ay nagiging mabuti?

"Paalam!"

Tayo'y magkitang muli bukas.

Ang lahat ng ating palitan ng pagbati

Ay siyang tulay

Na nag-uugnay sa iyo at akin

Ang bawat damdamin nating pinagsasaluhan

Ang nagdudulot sa iyo at sa aking magkalapit.

繫  
*Tsunagu*

## HAMAMATSU MANNER 01

# Pagbati na may ngiti

Ating buksan ang isip at ipabatid sa kapwa na ating hinahangad ang kanilang kaligayahan

Kapag tayo'y bumabati,  
Ating sikaping mithiin ang kanilang kaligayahan sa pagsasabing "Aking inaasam ang iyong kaligayahan!"  
"Magandang Umaga...Aking inaasam na ngayon ay maging maligayang araw muli sa iyo."

"Hello...ang aking pinakamithiin!"  
"Paalam...ang aking pinakamithiin!"  
Siyempre, maaaring isipin na lamang na tamang "Aking inaasam ang iyong kaligayahan"  
Kung ito ay iyong gagawin, ang pagbati ay siyang maghahatid sa iyo ng mukhang palangiti  
Ang pagbati na may ngiti ay siyang naghahatid sa tao ng kaligayahan

Ang lungsod na ang pagbati na may ngiti sa bawat isa ang lungsod na ang mithiin ay kaligayahan sa bawat isa Hamamatsu, ang lungsod na ang pagbati na may ngiti sa bawat isa Naisin naming ang Lungsod ng Hamamatsu ay siyang ganoong lungsod

### Point!

- Tumingin sa mata at huwag kalimutang ngumiti
- Ikaw ang maunang bumati.
- Ibigay ang iyong pangalan ng may kalugudan.

### Ating pag-usapan.

- Ikaw ba'y palagiang bumabati sa iyong kapamilya?
- Nakakaramdam ka ba ng kalugudan kung ikaw ay nababati?
- 

## Tayo'y maging maestro sa pag-uko

Ang pag- uko, ay isang paraan ng pagpapakita ng pag galang ng mga Hapones.

May mga magagandang paraan ng pag- uko kahit sa karaniwang pang araw- araw na pamumuhay.



**Bahagyang pag- uko : 15 digri**  
Ang pag- uko kung may nakakasalubong o kung dadaan sa harapan ng ibang tao



**Sumasaludong uko : 30 digri**  
Pangkaraniwang pag- uko



**Ang pinaka magalang na pag- uko : Mula 45 digri hanggang 60 digri**

Ang pag- uko kung may ipinapakiusap, nagpapasa- lamat o humihingi ng paumanhin at iba pa, o kung nais na may ipahiwatig na damdamin sa ibang tao.

- Umuko ng mabilis at tumayo ng dahan- dahan
- Kung ang iyong ulo ay nakababa, panatiliing naka-tingin sa ibaba

Ikaw ba'y paulit- ulit na umuuko? Gayundin, hindi maayos na umuko habang naglalakad o naka upo.



### Pagsasanay sa pagngiti

Buksan ang iyong bibig ng maluwag at magsabi ng "ieeeh". Susunod, isara ang labi at magsabi ng"uhh" Ulit- ulitin ito ng mga 30 beses. Ang laman sa iyong mukha ay masasanay at magiging madali ang pagngiti. Mainam na subukan upang mapanatiling ang bibig ay nasa normal na pagpapahiwatig ng damdamin.

Ang isang salita ay makakapag  
painit sa puso ng tao

At ang isang salita ay  
makakasakit sa puso ng tao

## HAMAMATSU MANNER 02

### *Ating gawing mamulaklak ang "Salamat" na bulaklak*

~"Salamat" ay mahiwagang kataga na nakakapag painit ng puso ng nagsasabi at sa taong pinagsasa-bihan nito~

**Salamat** sa

paghahanda mo sa akin ng mainit na pag-kain

**Salamat** sa

iyong pag-alala sa akin

**Salamat** sa

pagdamay mo sa akin

Hindi ko napansin hanggang ngayon

Nabubuhay sa tulong ng maraming tao

Tayo ay nabubuhay sa daigdig na puno ng "Salamat sa iyo"



### Ating balikan ng tingin

- Ikaw ba'y nakapagsasabi ng "Salamat sa iyo"?
- Ang mga tao ba'y nakapagsasabi ng "Salamat sa iyo"?
- 

## HAMAMATSU MANNER 03

### *Ang pagsasabi ng "Paumanhin" ng tapat na damdamin*

Ang pagsasabi ng "Paumanhin" sa oras na nakapag-salita ka ng di kanais-nais na bagay.

"Paumanhin" hindi ko napansin ang iyong damdamin

**Paumanhin** at ikaw ay napag-intay ng matagal

Sa iisang salita, ang lumbay sa iyong puso ay kaagad maglalaho



Ito ay hidi makakatulong, ngunit ang lahat ay maya-yamot lamang sa ibang tao sa isang punto.

Gayunman, kahit tayo ay makakahingi o hindi ng paumanhin, ang mahalaga ito ay galing sa puso.

Ating iwasan ang paggamit ng mga salitang may tunog na nagdadahilan lamang tulad ng "Ngunit", "Gayunman", "Dapat ganito sana" at iba pa.

Mula ngayon, ating isama sa ating damdamin ang katulad ng "Aking sisiguraduhing hindi na ito mauulit" "Hindi ko gagawin o sasabihin ang mga bagay na ayaw kong sabihin o gawin sa akin" at iba pa..

# Pitak

## Kung Ito Ay Iyong Gagawin, Ikaw ay magiging Maestro

### Malumanay na mga salita

...Mga salita na iyong idinadagdag bago magpasimula ng pangangalakal. Mga salitang mapagsaalang-alang para sa maayos na pakikipag-usap. Ano pa ang ibang salitang matatag-puan? Pag-isipan kung paano ang mga nasa gitnang antas ng mataas na pag-aaral ay magsabi ng mga ganitong salita.

Kung magpapasa ng mga bagay o gamit	Mga dokumento at iba pa: "Pakitingnan ito." Mga regalo at ba pa: "Tanggapin mo sana ang aking munting ala-ala."
Bago mag paunlak sa iba.	"Kung maaari lamang sa iyo..." "Ito ay maaaring maka-abala sa iyo, ngunit..."
Bago tumanggi	"Salamat sa iyong kabutihan, ngunit...", "Malaking kakahiyang...", "Sa kasamaang-palad...", "Ako'y labis na humihingi ng paumanhin..."
Kung nais mong humingi ng pagsangguni sa ibang tao	"Ako ay humihingi ng paumanhin sa istorbo sa iyo habang ikaw ay abala...", "Maaari ba...?", "Mawalang galang, ngunit...", "Maaari mo bang ipalam sa akin..."
Kung ikaw ay napupuri	"Salamat sa iyo...", "Maraming salamat sa iyo", "Ako ay lubos na nagagalak, salamat sa iyo"
Bago ikaw humingi ng tulong	"Paumanhin sa aking abala sa iyo...", "Mawalang galang, ngunit...", "Kung hindi masyadong abala sa iyo...", "Malaking tulong kung matutulungan mo ako sa bagay na ito."
Bago magsabi ka ng marahas na salita at sabihin	"Mahirap itong ipaliwanag, ngunit...", "Maaaring labis na ang aking hinihingi, ngunit...", "Maaaring alam mo na, ngunit..." "Maaaring ako'y nag-iisip ng labis, ngunit..."
Bago magtanong ng mahirap na katanungan	"Mawalang galang, ngunit..."

### Masamang salita

...Iwasan ang pagsasalita ng mga salitang makakasakit at makakapag-pabahala sa damdamin ng ibang tao.

	Paliwanag at mga halimbawa	Suriin natin!
Mapanghamak	Mga bagay na ayaw ng tao, mga pansariling bagay at iba pa.	
Mapagtanggi	Subali't, gayunman, kahit sabihin mo ito, ngunit, sasa bihin mo sa bandang hulihan	
Mapanghimasok	O, alam ko! Iyon...	
Mapangbara	Hinaharang ang sinasabi ng tao. Alam mo, kahapon Ako ay...	
Mapagpalagay	Ayaw mo ito tama? Gusto mo itong gawing maayos?	
Mapunahin	Kung ito ay iyong sasabihin, ito ba'y hindi ( ) ?	
Mapangontra	Hindi masarap ano, ito ay nakakasawa, sa aking narinig hindi ito ang aking inaasahan.	
Mapanguna	Ito ang kinalabasan ano. ← Ang tao ay hindi masisiya-han kung iyong sasabihin ang katapusan ng pelikula sa loob ng sinehan	

# Ating sikaping magsanay!

## Paano tumawag sa telepono ~Tayo'y gumamit ng mga salitang may bisa~

Sa pag gamit ng mga magagalang na salita tulad ng may (pitagan, mapakumbaba at magalang) at mga salitang (opo, salamat, Aking nauunawaan atbp) Ating patunayan sa kausap ang ating panghalina.


- Masayang pagbati. Unang ibigay ang pangalan at itanong ang pangalan ng kausap. (Makipag-usap na may ngiti! Sikaping magsalita na may mataas na tono ng boses di tulad palagian.)
- Kung nagsasalita, magsimula muna sa katapusan ng istorya, kung maaari paikliin ang nilalaman, 5kata- ga ng pagtatanong. "Ano, Sino, Saan, Bakit, Kailan at Paano" (Gumamit ng mga magagalang na salita upang mapanatili ang maayos na pakikipag-usap.)
- Magbigay ng sagot habang nakikinig sa pag-uusap. (opo, Nauunawaan ko, Tootoo? Atbp) Uliitin ang mga narinig habang kumukuha ng tala. (Huwag kalimutan ang malinaw, handang tumanggap ng mungkahing ugali.)
- Pagkatapos ng tawag sa telepono, siguraduhin na ang kausap ay nagbaba na ng telepono at tahimik na ibaba ang telepono.

Maging maingat sa oras ng iyong tawag at sikaping isama ang mga sumusunod na kataga sa pag tawag.  
 "Paumanhin sa pagtawag sa iyo ng napaka aga."  
 "Mawalang- galang sa pagtawag sa iyo ng napaka gabing oras."  
 "Paumanhin sa abala habang ikaw ay abala."  
 "Paumanhin sa abala habang ikaw ay kumakain," atbp.

## Paraan ng pagsusulat ng liham ng pasasalamat ~Pagpa- pamalas ng pasasalamat~

Ang taos sa pusong pasasalamat ay makakaantig sa puso ng isang tao. Kung magbibigay ng liham ng pasasalamat sa isang kataas- taasang tao, isang kabutihang ugali na magbigay ng sulat kamay na nasa loob ng sobre sa loob ng 3 araw. Ang pag tawag sa telepono at pag mail ay hindi gaano por- mal, kung kaya't mag sabi ng katagang "Paumanhin o "Patawad sa aking pagiging hindi magalang."

- Magsimula sa pagbating katulad ng "Mahal" o mga pagbating pangkapanahunan. (Kung ikaw ay may ma- lapit na kaugnayan sa tatanggap, maaaring isulat ng walang pagbati at kaagad pangkapanahunang bati.)
- Gumamit ng mga pang- ugnay na mga salita tulad ng "susunod" o "ngayon" upang mag ugnay sa kata- wan ng liham.
- Ipahayag ang pagpapasalamat sa katawan ng liham.
- Tapusin ang liham na iyong idinadalangin ang ma- buting kalusugan ng tatanggap, pangungusap ng pasasalamat o paghingi ng paumanhin.
- Kung iyong pinamulan sa pag gamit ng "Haikei" (Mahal) ang iyong liham, tapusin ito ng "Keigu" (Ang iyong lingkod), kung inalis ang pagbati at isinulat ang "zenryaku", tapusin sa "Sousou" (Taos pusong).
- Ilagay ang petsa, ang iyong pangalan at pangalan ng pagpapa-dalhan atbp.



"Ako" sa aking tahanan  
"Ako" kapag lumabas ng pintuan  
"Ako" pa rin sa kahit saang dako, ngunit...

May mga bagay na dapat mong gawin  
May mga bagay na dapat mong tiisin  
Upang makasundo ang mga tao at ang lipunan  
May mga bagay na dapat mong huwag makalimutan





"Maging nasa oras, maging malinis sa sarili, maging magalang"

Mga magagandang ugali upang maging maligaya ang buhay

"Maging nasa oras"

Ang isang bagay na ipinagkaloob ng pantay- pantay sa tao ay oras

Tratuhin ang oras na may galang,

Ito ay ang pagbibigay halaga sa sariling buhay

Pagbibigay galang sa oras ng ibang tao

Ito ay ang pagbibigay galang sa sariling oras



時  
Toki

# Maging nasa oras

Pinag-iintay mo ba ang ibang tao?

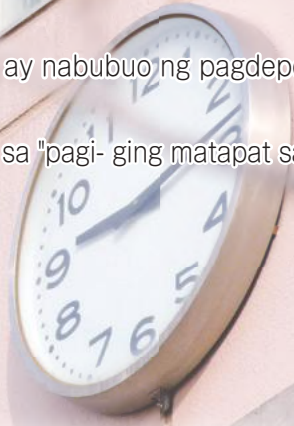


Ang oras na iyong ginagamit ay siyang buhay, ang pagpapahalaga sa oras ay tulad ng pagpapahalaga sa iyong buhay. Ang oras sa isang daan, ay makatarungan ngunit ito ay may hangganan din. Sa ganitong kadahilanan lamang, kung kaya't ang bawat tao ay nagpapahalaga sa sariling oras. Ang mga tao na nagpapahalaga sa oras ay ang mga taong nagpapahalaga sa sarilingbuhay, at nabubuhay ng sapat. At habang ating nauunawaan ang kalagahan nito, atin ding mapapahalagahan ang oras ng ibang tao.

Kung iyong magagamit ng mahusay ang iyong oras, iyong makakamit ang mga layunin sa buhay.

Gayundin, ang pakikitungo sa bawat tao ay nabubuo ng pagdepende at tiwala sa ibang tao.

Ang pagdepende at tiwala ay nagmumula sa "pagi- ging matapat sa oras".



## Buhay Pamilya



Ikaw ay naririto sapagka't iyong namana ang "Baton Ng Buhay". May hangganan ang iyong oras na kasama ang pamilya na siyang nag alaga at tumulong sa iyo. Gamitin ng lubos hanggang may oras sa pamilya



Ating pag- usapan.

- Gaano mo kanais gamitin ang oras sa iyong pamilya?
- Kailan ka dapat nasa oras?
- 

## Buhay Paaralan

**Point !**

- Palagiang tandaan na "kailangang kumilos ( ) minuto kaagad", "manatiling nakaupo ( ) minuto kaagad".
- Kung ang utos tulad ng "tumayo" o "magtipon" ay natatawag, ihinto ang ginagawa upang huwag pag- intayin ang ibang tao.
- Siguraduhing may sapat na labis na oras upang maging nasa oras.



Ating pag- usapan.

- Kailan kinakailangang nasa oras upang ang lahat ng tao ay sama- samang mamuhay ng maginhawa?
- Ano ang iyo at ang magagawa ng ibang tao upang maging nasa oras?
-



Kamakailan ang mga mag-aaral sa gitnang antas ng mataas na pag-aaral ay may maraming pagkakataong mag aral ng mga bagay na may ugnay sa lipunan. Ikaw ay makakakilala ng mga bagong tao. Ano ang mga bagay na kailangan mong isa oras sa ganitong mga pagkakataon?

## Kung Ikaw ay nakikibahagi sa lipunan

Ang oras ay isang mapagkukunan na maaaring mapag hahatian ng lahat.

- Palagiang gumawa ng kompromiso sa maagang panahon.
- Huwag kang mahuhuli kung may kausap. (Ang pagiging nasa oras ng maaga ng 5 minuto ay inaasahan.)
- Sa pang grupohang gawain, suriin ang petsa at huwag umasa sa mga tagubilin. Isipin ang sarili at umaksyon.

### Point!

### Pitak

#### Paano gagawa ng kompromiso at kumuha ng tala.

- Makipag ugnayan bago ang isang linggo hanggang 10 araw ng pakikipag- usap.
- Pagka gawa ng pakikipag- usap, isulat sa iyong talaan ng petsa at huwag itong kalimutan.
- Sa pagkakataong isang linggo ang lumipas mula ng gumawa ng unang pakikipag ugnay, tumawag muli bago ang araw upang masiguro ang usapan.

## Narinig mo na ba ang "Magnanakaw Ng Oras"?



Sa Panahon Ng Edo, ang mga tao ay gumigising sa pag sikatng araw at magpapahinga sa paglubog ng araw. Sa ganitong kadahilanan, sila ay lubos na nag- plaplano at maingat na huwag mag aksaya ng oras sa kanilang araw ng pagtatrabaho.

Sa ganitong kadahilanan, sa pag agaw ng oras ng ibang tao sa di inaasahang pagbisita o pakikipag- usap habang nakatayo ay di kanais- nais. Ang taong gumagawa nito ay tinatawag na "Magnanakaw Ng Oras"

Ang salapi ay naibabalik sa susunod, ngunit ang oras ay namamalas na isang mahalagang bagay na hindi na muling maibabalik, kaya't ang pagiging "Magnanakaw Ng Oras" ay ipinapalagay na isang masidhing krimen.

## Q&A

**Q** Ano ang dapat pag ingatan sa pagbisita ng isang tao?

**A** Isang pag galang na gumawa ng pakikipag- usap bago bumisita. Kahit sa mga di inaasahang pagkakataon, isang pag galang na tumawag muna at suriin bago bumisita. Maraming bagay ang dapat isaalang- alang tungkol sa pag bisita, ang pag dating ng maaga ng 5 minuto ay nararapat.



"Maging nasa oras, maging malinis sa sariling lugar,  
maging magalang"

Mga magagandang ugali upang maging maligaya ang  
araw- araw na pamumuhay

"Maging malinis sa sarili"

Kung ang mga sakong ng iyong sapatos ay nakahalera

Magiging magalang ang iyong pakiramdam

Kung ang mesa ay malinis,

Ikaw ay handa ng umalis

Kung naayos ang gamit,

Mabuti ang pakiramdam

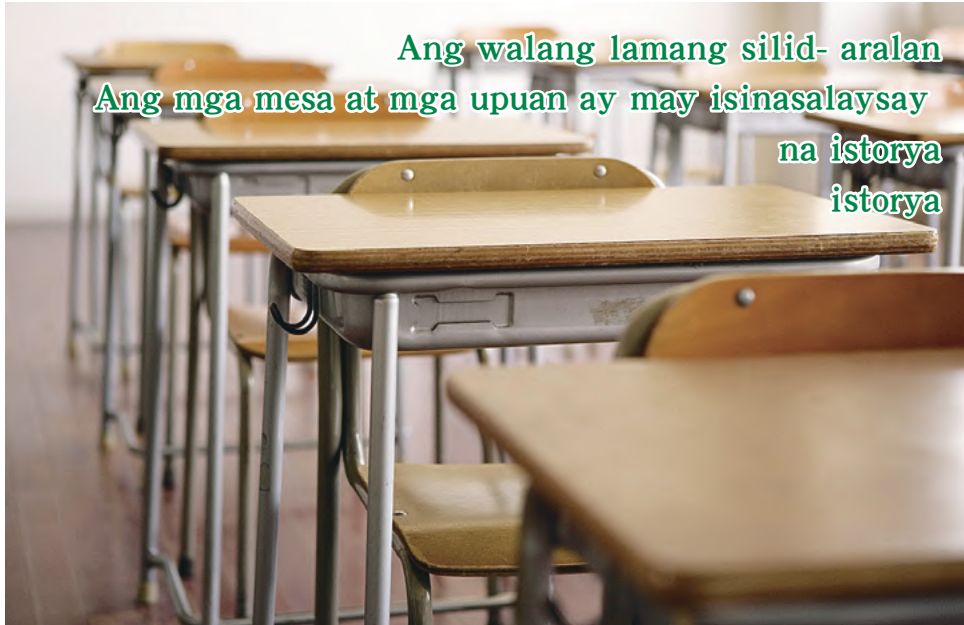
Ang kagandahan ng kalinisan

Ay makakapagpapa- antig sa iyo

場  
Ba

## *Maging Malinis Sa Sariling Lugar*

Ang kagandahan ng kalinisan ay makapagpapa-antig sa iyo



Ang walang lamang silid- aralan  
Ang mga mesa at mga upuan ay may isinasalaysay  
na istorya  
istorya

### Ang silid- aralan

~Ang mahalagang lugar na isinasalin sa mga darating pang panahon~

### Point !

- Kung may makitang kalat, pulutin at ilagay sa basura- han.
- Panatiliing malinis ang silid- aralan. (mesa, upuan, laker, aklatan ng silid- aralan atbp.)
- Kung iiwan ang iyong upuan, ibalik ng maayos ang upuan sa ilalim ng mesa.



### Ang Pasukan

~Ang unang nakikita ng mga panauhin : Ang mukha ng tahanan, ay mukha ng paaralan~

### Point !

- Ilagay ang mga sapatos na nakahalera ang sakong sa patungan ng mga sapatos o iwan sa konkritong sahig.
- Hubarin ang iyong panlamig o sumbrero sa pasukan.

### ◆ Maging Guro Ng Magandang Ugali ①

«Paraan ng paghubad ng panlamig at sapatos»

Hubarin ang sumbrero, bag at bandana sa labas ng pasukan. Ang paghubad ng panlamig o diyaket sa labas ay kaugalian sa Hapon, ngunit sa kasalukuyan ang mga tao ay sumusunod sa estilo ng Europa, ang pag hubad ng kanilang panlamig pagka pasok sa loob (mas mabuting sundin ang gawi ng mga Hapon sa pagbisita sa tahanan nila o ng mga nasa mataas na antas ng pamumuhay.)

Pumanhik pagka hubad ng sapatos, na huwag tatalikod sa may bahay, bumaling ng patagilid, paupo na ilagay ang sapatos sa pasukan na nakaharap sa labas na naka lapag ang sakong sa tuntungan.

Kung umuulan, ipagpag ang payong at maayos na itupi, kung may lalagyan ng payong, ilagay dito. Kung wala, ilagay sa labas ng pasukan na hindi makakaabala. Gayon din, kung may tubig sa iyong sapatos o bag, ito ay tuyuin ng panyo.



## Pang publikong onsen, publikong paliguan at palikuran

~Ano ang iyong ninanais kung ikaw ang susunod na gagamit?~

### Point!

- Hugasan ang upuan at timba na ginamit at ibalik sa tamang lugar.
- Kung iyong nadumihan ang palikuran, siguraduhing linisin ito.
- Kung naubos na ang toilet paper, palitan ito para sa susunod na gagamit na tao.



## Sa paggamit ng sasakyan (Bus, Shinkansen, Tren)

### Point!

- Ilagay ang bag sa sariling kandungan o sa tamang lagayan ng mga gamit.
- Ingatan na hindi maka sagabal sa mga daanan kung naglalakbay ng grupo o maramihan.
- Maging maingat kung ang boses ay malakas sa pagsasalita o malakas ang headphones.

## ◆ Maging Guro ng Magandang Ugali ②

«Paraan kung paano hawakan ang payong»

- Talian ng panali at hawakan ng malapit sa iyong katawan upang huwag makatama ng sinoman.
- Kung hawak ang payong ng malapit sa iyong katawan ito ay makakaiwas sa pagtalikwas.



## Sa Liwasan

~Maraming tao ang matatagpuan dito, katulad ng mga sanggol at mga ina, buntis at mga katandaan.~

### Point!

- Suriin kung maaaring maglaro ng bola sa liwasan.
- Maging maingat sa iyong kapaligiran, at kumilos ng nararapat upang maging masaya ang bawat isa.
- Huwag gumawa ng makaka-abala sa ibang tao (pani-nira sa mga gamit ng palaruan, paputok, pagguhit ng mga bagay, atbp.)



Sapagkat ito ang lugar na nagkakatipon ang lahat...

## Pang publikong mga gusali, lugar ng negosyo (aklatan, sinehan, pasilyo, kainan, tindahan atbp.)

### Point!

- Maging maingat sa lakas ng boses.
- Palitan ang mga mesa at mga upuan ng maayos. Iwanan ang lugar na mas malinis kaysa kung paano ito nakita bago gamitin.
- Huwag hawakan ang anomang gawang sining, ito ay isang tuntunin



Pangalagaan ang katahimikan, pangalagaan ang kala-wakan

### 😊 Ating pag-usapan!

- Ating pag-isipan ang mga kabutihan sa paglilinis.
- Ano ang iyong pakiramdam kung hindi nakaka pag-linis?
- 

## ~Magtapon ng basura, gumamit ng mga mapagku-kunan~ Narinig mo na ba na ang 3Rs ay 5Rs na ngayon? ~Hindi mo pa alam? Atin itong tingnan.~

**Magbawas** Gumamit ng mga madaling itapon na bagay at huwag mamili ng marami. Mamuhay ng simpleng paraan.

**Gamitin ulit** Maaaring gumamit ng walang sulat na papel bilang talaan ng memo, ang hindi mo na kailangang mga gamit ay ibigay sa ibang taong nanga-ngailangan.

**Magpa-ikot** Magbukod at gumamit. Itapon ang mga karton ng gatas at mga trays sa loob ng mga lalagyan ng recycles.

**Tumanggi** Tumanggi sa labis na pangbalot at hindi kailangang mga bags, chopsticks at mga kutsara.

**Magkumpuni** Magkumpuni at gamitin ng pangmatagalan. Halimbawa, maaaring bumili ng pangkumpuning kit para sa sirang payong.

**Naisip mona ba kung ano ang nararamdaman ng mga taong kumukuha ng iyong basura?**

Upang matulungan ang mga taong kumukuha ng iyong basura na magkaroon ng mabuting kalooban, ibukod ang mga basura at panatiliin ang 5Rs sa isip.

Ayaw mong maging kahiya hiyang tao katulad ng mga taong nagsasama ng mga nasusunog na basura o taong malayang naghahagis ng mga basura mula sa kanilang sasakyan.



Q Gaano karami ang ating basura sa isang araw (Lungsod Ng Hamamatsu)  
A 7tonelada B 75tonelada C 750tonelada

(Suriin ang sagot sa→Tingnan sa P23.)

"Maging nasa oras, maging malinis sa sarili,  
maging magalang"  
Mga magagandang ugali upang maging maligaya  
ang buhay

"Maging magalang"  
Ang pagiging magalang  
Ay ang pusong malambot  
Ang pagiging magalang  
Ay ang pusong mapagpasalamat  
Kung paano ang pagiging magalang ay nagpapamalas  
ng iyong iniisip sa isang tao  
Ang iyong puso at damdamin ay nakikita sa iyong  
magalang na kilos  
Ating pinagyayaman ang ating mga puso at magagalang  
na kilos

礼  
Rei

# Pagiging Magalang

~Sa oras na lumabas ka ng iyong bahay, ikaw ay nasa lugar na ng publiko.~

Ang mga taong hindi mo kilala, o mga taong hindi mo na maaaring muling makita. Magandang isipin na ang mga tao sa Hamamatsu ay maunawain sa bawat isa sa mga pampublikong lugar na ang mga ibat- ibang uri ng tao ay parit- parito, tama? Ang pinaka layunin ng "pagka magalang" ay "pagiging mapag unawa sa kapwa", at ito ay tinatawag na alituntunin ng kagandahang asal. Ating pag-isipan ang "pagiging magalang" mula dito.

## Point!

- Sikaping isipin ang ibang tao at makipag kasundo.
- Siguraduhing hindi ka nagiging sanhi ng gulo sa ibang tao.
- Kumilos ng maayos :  
Isipin ang T (oras) P (lugar) at O (okasyon).

## Pitak

# Ang TPO ay mahalaga!

### ● Ang iyong anyo

May tamang kasuotan na ugma sa TPO, katulad ng mga seremonya sa paaralan, mga programa sa club at mga gawain, atbp. May mga tamang pananamit na ayon sa mga mahahalagang okasyon sa seremonya.

Ang iyong anyo ay nagpapahayag ng iyong ugali at pagsasa alang- alang sa ibang tao.

### ● Ang lakas ng iyong tinig

Kailangan mo ang pagka unawa sa TPO upang masabi kung tama o hindi na makipag- usap o gumamit ng telepono sa mga lugar tulad ng silid- aklatan, sinehan, at sa loob ng tren. Ang alituntunin sa mga pampu- blikong lugar ay dapat gawin upang ang lahat ay mag kasundo, kung kaya't maging maingat sa lakas ng iyong tining.

### ● Pag- uugali sa pagkain ~ Malugod sa pagsisikap ng ibang tao upang maghanda ng iyong pagkain.~

- Huwag lumayo sa iyong upuan at magtatakbo ng walang ingat. (May mga ibang tao ring kumakain).
- Huwag ipatong ang mga sikong sa ibabaw ng mesa o ipag krus ang mga binti.
- Huwag mag ingay, katulad ng pag nguya ng malakas o pag untog sa mga pinggan.
- Huwag mag salita o tumawa ng malakas kung puno ng pagkain ang bibig. Huwag mag salita ng tungkol sa sa bagay na makapag papasama sa kondisyon ng kainan, huwag gumamit ng malalawang salita, magpatawa, o pagka malaswa.
- Huwag kumain ng pahigop o nagmamadali.

- Huwag makipag- usap sa telepono o magpadala ng mga mensahe. (Ang oras ng pagkain ay oras ng pag- uusap.)
- Huwag dumighay. Takpan ang bibig kung uubo o babahin.
- Huwag punasan ang mesa ng iyong basang tuwalya. (Ang basang tuwalya ay gamit upang punasan ang iyong mga kamay.)
- Gamitin ang chopsticks sa tamang paraan.

### (Ang mga hindi tamang paraan ng pag gamit ng chopstick.)

Huwag paikut- ikutin ang chopsticks sa ibabaw ng pagkain kung pinag- iisipan pa ang kakainin. Huwag itaas ang chopsticks sa iyong bibig habang ang sarsa ay tumutulo mula dito. Huwag pulutin ang mumo ng kanin at iba pang bagay na naipon sa iyong chopsticks. Huwag maghanap ng makakain sa loob ng mga ping- gan sa pamamagitan ng pag gamit ng chopstick. Huwag ilapit sa iyo ang pinggan at mga gamit sa pama- magitan ng chopstick. Huwag tusukin ang iyong pagkain ng chopstick. Huwag himurin ang chopstick.

## ◆ Maging Guro Ng Magandang Ugali ③

### «Mga kagandahang asal sa hapag kainan ~Sa iyong paglaki~»

Tayo'y sumasaya at nalalaspang ang pagkain sa pama- magitan ng ating 5 karamdaman. Hindi lamang lasa, kundi ang pagsubok at malasin ang paghain at ang amoy. Iyong pansinin ang kapaligiran habang kumakain at maging masaya at tahimik ang iyong pagkain.

### ● Paraan upang gamitin ang napkin



Tupin ang napkin sa gitna at ilagay sa iyong kandu- ngan. Kung aalis sa iyong upuan, ito'y tupin ng marahan at ilagay sa sariling upuan.



Kung papahiran ang iyong bibig, ito'y hawakan sa gilid at gamitin ang bandang loob.

### ● Paraan kung paano hawakan ang kutsilyo at tenedor



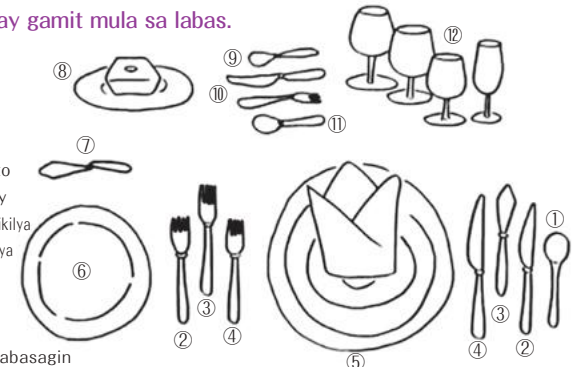
Habang kumakain, hawakan ito ng palooob at pataas- baba V. Ang iyong tenedor ay nakaharap pababa.



Ang pahiwatig na ikaw ay tapos na. Ang iyong tenedor ay nakaharap pataas.

### ● Ang kutsilyo at tenedor ay gamit mula sa labas.

- ① Para sa sopas
- ② Para sa gulay
- ③ Para sa isda
- ④ Para sa karne
- ⑤ Ang naka ahing plato
- ⑥ Ang plato sa tinapay
- ⑦ Ang kutsilyo para sa mantikilya
- ⑧ Ang plato para sa mantikilya
- ⑨ Para sa matamis
- ⑩ Para sa prutas
- ⑪ Para sa kape
- ⑫ Mga pang inuming babasagin





Ang pagpapahayag ng "Panahon Ng Edo" sa "Kagandahang Asal Ng Hamamatsu"

## Ang mga tao sa Edo na naturuan ng mataas na antas ng mabuting asal at may matapat na paraan ng pamumuhay.

May mga mabubuting ugali kung tawagin ay "Mga Pahayag Ng Edo" na nagmula noon sa mga tao ng Edo at hindi kaila sa kanilang dapat sundin. Ang mga maistilo at kanais- nais na "Mga Pahayag Ng Edo" ay natural sa mga tao ng Edo.

Ang mga nasa ibaba ay ilan sa kanilang mga "Pagpa- pahayag Ng Edo".

### ◆Pagkiling sa payong

Isang gawi ng mga tao sa kalsada na ikiling ang payong habang naglalakad sa gitna ng ulan upang maiwasan ang pagpilansik ng tubig sa bawat isa. Ang kalahati ng iyong katawan ay mababasa, ngunit ito ay isang pahayag na nakakapagbigay lugod sa puso. Naisin nating manahin ang ganitong napakagandang ugali, tama?



### ◆Paghatak sa likod ng mga balik at paglakad ng patagilid

Ang pagtagilid ng kanang panig ng iyong katawan ng patalikod ay upang ang iyong katawan ay nakahilig habang pinaliliit upang makadaan sa mga masikip na kalsada na puno ng maraming mga naglalakad na tao.

Gayun din, sa mga mas masikip na kalsada, nasabing ang mga tao noon ay naglalakad ng patagilid na parang mga alimasag.

※Sa mga pangkasalukuyang panahon, may mga pagka- kataong ang mga tao na naglalakad sa kalsada ay walang malasakit sa ibang mga naglalakad, nagkaka- bunguan ng balik at nagkakaroon ng di pagkaka- sunduan. Dapat nating sundin ang mga halimbawa ng "Mga Pahayag Ng Edo".



## Alam mo ba ang tungkol sa Mga Alituntunin Ng Asal Ng Mamamayan? Ipinagbabawal! Ang 5 gawa ng panggugulo.

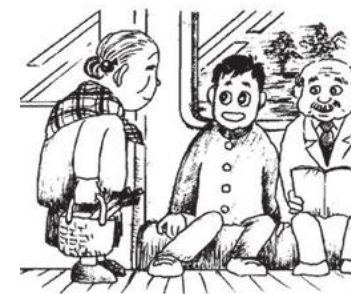


SPaninigarilyo habang naglalakad sa kalsada  
Pag gamit ng di tama sa mga lugar na paradahan ng mga may kapansanan.  
Pagkakalat ng mga tirang upos ng sigarilyo o walang lamang lata.  
Pag iiwan ng mga dumi ng aso at pusa.  
Pagsusulat o pagguhit sa mga pader, dingding atbp.

### ◆Pagbibigay ng upuan para sa ibang tao

Sa mga pang ilog na bangka, ang mga taong Edo na unang nakasakay at mga nakaupo na ay tatayong bahagya, gamit ang isang kamaong bilang panukat ng palugit ng upuan ng bawat tao, at upang magbigay lugar sa mga huling sasakay. Ito ay nagpapahayag ng pagbibigay na siyang naging pangalawang likas na ugali ng mga panahon ng Edo.

※Paano ka umuupo sa loob ng mga tren at bus?



### ◆30/70 lakaran

Sa panahon ng Edo na wala gaanong pagkakaiba ang kalsada at daanan ng mga tao, hinahati ng mga tao ang kalsada sa 70% bilang pampublikong kalsada at 30% para sa mga naglalakad. Sa pagbibigay puwang sa mga kalsada, ang mga tao ay maaaring gumamit ng wala gaanong lamang pampublikong kalsada upang mailikas ang nasugatang tao o sa mga taong nagmamadali na hindi kinakailangang magdahan- dahan.

※Kamusta ang iyong paglalakad at paraan ng pag- sakay sa bisikleta? Ang mga taong kumakain at nag- tatapon ng basura habang nakasakay sa bisikleta at nag iiwan ng bisikleta sa mga bawal na lugar katulad ng mga patnubay na daanan o mga lugar na makaka- sagabal sa ibang tao ay lumalabag sa wastong ugali. Alam mo ba ang mga sumusunod na mga patakaran?



## ~Alam mo ba ang mga 5 ligtas na alituntunin sa pag bisikleta?~

- 1 Mag bisikleta sa kalsada at hindi sa walang pahin- tulot na lugar at maaaring sa kakaibang pagkakataon maari sa gilid ng lakaran.
- 2 Magbisikleta sa kaliwang panig lamang ng kalsada.
- 3 Magbisikleta ng malapit sa trapiko ng marahan sa gilid ng lakaran, magbigay sa mga naglalakad.
- 4 Sundin ang mga ligtas na alituntunin
  - ①Ang mga pinagbabawal na kilos: dalawang nakasakay sa bisikleta, pag bibisikleta ng mag katabi, pag bibisik- leta ng naka payong, paggamit ng telepono habang nakasakay sa bisikleta.
  - ②Huwag magbisikleta habang nakikinig ng musika ng may malakas na tunog.
  - ③Sindiha ang ilaw ng bisikleta sa gabi.
  - ④Tumigil at siguraduhin ang iyong kaligtasan sa pag- tawid
- 5 Kailangang naka helmet ang mga bata.



タガログ語版

Para sa Gitnang Antas Ng Mataas Na Paaralan



Ang mga usbong ng persimmon ay kumikislap laban sa asul na kalangitan.

**Kagandahang Asal Sa Hamamatsu**  
Inilathala : Pebrero 2011

Editoryal : Kagawaran Ng Edukasyon Ng  
Lungsod Ng Hamamatsu

Tagapaglathala : Lungsod ng Hamamatsu, Naka-ku,  
Chuo 1-2-1 B-Stage Tanggapan Ng Hamamatsu 5F

