

ワシントン生活情報誌

Living in Washington

Japan Commerce Association of Washington, D.C., Inc.
1819 L Street, NW,
Level 1B
Washington, DC 20036

All Rights Reserved 2011

TABLE OF CONTENTS

◆生活一般	
1. 日本から持ってきて役に立つもの	1
2. 電話/携帯電話/高速インターネット /電報	2
3. 郵便・小荷物・宅配便	4
4. 日本語テレビ放送	6
5. ホームパーティ招待に関する一般的心得	6
6. ベビー・シッター	6
7. 衣料のサイズ	7
◆銀行口座とクレジット・カード	
1. 銀行	8
2. クレジット・カード	9
3. SOCIAL SECURITY NUMBER	9
4. 日本大使館からのお知らせ（お願い）	10
◆家探し	
1. 賃貸の場合	12
2. 購入の場合	13
3. 日本人が比較的多く住んでいる地区 と特色	13
4. 住宅形態の選択	14
5. 日本語の出来るエージェント	14
6. 仮住まいのアパートメント・ホテル	14
◆学校、教育	
1. 保育園/幼稚園(Nursery School/Preschool)	15
2. 公立学校 (Public School)	15
3. E.S.O.L (E.S.L.)	17
4. 学校生活	17
5. 私立学校	17
6. サマースクールとサマーキャンプ	18
7. 日本語の教育機関	19
8. 大学入試	21
9. 成人教育	22
◆自動車	
1. 運転免許の取得	24
2. 車の購入	27
3. 修理・サービス店	32
4. 車検 (Inspection)	34
5. 自動車保険 (Insurance)	34
6. 車両登録 (Title & Registration)	34

7. 交通違反の時	34
8. 事故	34
9. 自動車連盟 (AAA)	36
10. その他の注意事項	37
11. 公共の交通機関	37
◆保健・医療	
1. 救急病院 (Emergency Care)	39
2. 家庭医 (Home Doctor)	39
3. 診察の受け方	40
4. 日本人が診療を受けている開業医	40
5. 入院・手術などで利用する病院	43
6. 病気について調べる場合	43
7. 薬について	44
8. その他	48
◆住居	
1. 家屋の保守	49
2. 電気器具：衣類乾燥機、オーブン 皿洗い機、ディスポージャー	49
3. 設備：排水管、屋外水道、暖炉、消火器 エアコン	50
4. 留守にする時	50
5. ゴミの収集	50
◆その他知っておくと便利なこと	
1. チップの目安	52
2. 夏時間及びアメリカ標準時	52
3. ボランティア活動	52
4. 行事・休日	53
◆文化	
1. 劇場、コンサートホール	54
2. スポーツ	54
3. チケット購入	54
4. 日本語/日米関係の書籍を扱っている 図書館	55
5. 美術館／博物館	55
6. 遊園地・遊技場など	56
7. ワシントン地域のゴルフ・コース	57
8. ワシントン地域のゴルフ練習場 & レッスン	58
9. その他	59
◆レストラン	
1. 日本料理	60

2. 中国料理	61
3. 韓国料理	61
4. ベトナム料理	61
5. タイ料理	62
6. インド料理	62
7. フランス料理	62
8. アメリカ料理	63
9. イタリア料理	63
10. スペイン料理	64
11. シーフード料理	64
12. 各国料理	64

◆買物案内

1. 東洋食品店	66
2. 魚屋	66
3. パン・ケーキの店	66
4. 食料品スーパーマーケット	67
5. モール、デパート	68
6. ファーム・マーケット	68
7. アウトレット・モール	68
8. 食器、ギフトショップ	69
9. リネン製品・台所用品	69
10. 日曜大工	70
11. 書籍	70
12. 日本書籍	70
13. 文房具	70
14. パソコン	70
15. 楽器、楽譜、CD、レコード	71
16. 赤ちゃん・子供用品、妊産婦用品	71
17. ホビーショップ	72
18. 安売りの店	72
19. 電気製品	73
20. 家具、調度品	73
21. スポーツ用品	73
22. 美容院	73
23. クリーニング	74
24. ペット関係	74
25. 修理、その他	75
26. ペスト・コントロール（消毒、殺虫、 殺鼠、動物捕獲）	76
27. 電話番号リスト	76

◆あしがき	78
-------	----

◆ 生活一般 ◆

1. 日本から持ってきて役に立つもの

日本から何を持ってきたら良いかは、それぞれの生活様式によって異なると思います。日本風に暮らすかアメリカ風にするか、お客様が多いか少ないか、家財道具を現地調達にするか、出来るだけ船便で運ぶかは、それぞれ事情が違うので、一概にどうすれば良いとは言えません。しかし、「郷に入れば、郷に従え」のたとえ通り、アメリカ風というのが、一番易しくて、また、合理的だと思われます。各項目に参考までにコメントをつけましたので、ご自分で判断してください。

■ 証明書等

日本の免許証、国際免許証、日本での自動車保険証書（こちらの保険に入る時に、今までのキャリアがあれば割安になる場合がある）、戸籍謄本と住民票（各数部：出発前のもの、在留証明などを取るときに必要）、母子手帳（英訳してもらっておく、特に予防注射歴）、朱肉、印鑑（取引銀行のもの）、常備薬（湿布薬なども）。

■ 洋服

アメリカは背広、婦人洋服類が安くて豊富。サイズ直しは容易。オーダーメイドも日本より安い。但し、アメリカの背広、ワイシャツ、セーター等長袖物は腕の短い日本人には一般的に長すぎる問題があり、日本サイズ7以下の婦人服も少なくなります。また、肌着類は日本のものの方が品質が良い。一方、空調と気候風土の違いで、日本の洋服の材質、色、デザインがアメリカに合わないことも多々あります。特に子供服に関しては日本とファッションがかなり違いますので米国での購入が無難です（注：小学生男子の短いズボン、こちらではくとセクシー過ぎると問題になる）。

■ 食器

手持ちの物は、持ってきたほうがよいでしょう。お客様の多いところは、和食器も多目に。また、大皿、大鉢も大き目の方がアメリカのテーブルには合います。

■ 台所用品

出刃包丁、刺身包丁、シャモジ（ビュッフェパーティ用にきれいなもの）メジャーカップ（アメリカサイズは日本より大きい）、お盆、押寿司型、すりこ木、すり鉢、幕の内型、寿司桶、卵焼器、蒸し器、ザル、パン焼き器、餅つき器など。これらは日本食料品店、東洋食料品店でも調達可能です。

■ 本

料理の本、子供の本、家庭医学書、日本文化紹介の本、アメリカ史の本、英和、和英事典、国語辞典、日本の歴史書、地図帳等。日本語の資料的書籍は、当地では入手しにくいのでできるだけ持参する事を薦めます。

■ 雑貨

電子辞書、スリッパ（米国人用には大き目のもの）、耳掻き、小型物干し、長いジャンプ傘、折りたたみ傘、日本の物差し、トランス（電圧が115ボルトのため、日本からの電気製品には必要です。テレビ、ラジオは受信周波数帯域が違うので、日本のビデオ、テレビゲーム以外には使用できません。）

■ 食料品

メーカー、産地にこだわらなければ殆どのものが手に入ります。

■ 喜ばれる贈り物

日本人向—高級ほうじ茶、炊き込み御飯の素、有名店の洋・和菓子、干物、明太子、筋子、うなぎのかば焼き、高級漬物、日本酒（輸出用でないもの）

アメリカ人向—扇子、日本人形、こけし、文房具（子供用）、和風小物などが喜ばれます。

■ 出産予定の方が持参するとよいもの

ベビー肌着、育児書

■ 和服、ゆかた

和服はあれば着る機会があります。子供のゆかたは学校のフェスティバルなどで利用できます。

2. 電話、携帯電話、高速インターネット、電報

(1) 電話の新設

電話サービスを提供する通信会社は、Verizon、AT&T、Sprintなどが代表的です。KDDIアメリカでも国際通話と長距離通話の一部を提供しています。また、ケーブルTV会社も電話サービスを提供しています。また、多くの会社がインターネットとTVを同時に提供していますので、まとめて契約することもできます。ただし、お住まいの地域によって提供の可否が異なりますので、詳しくは各社にお問い合わせ下さい。

電話または、オンラインで、加入の申し込みができます。

■ 通信会社

Verizon (http://www22.verizon.com/) 1-800-837-4966
AT&T (http://www.att.com) 1-800-222-0300 1-800-338-8120 (日本語)
Sprint (http://www.sprint.com) 1-800-877-4646

■ 国際通信系通信会社

KDDI アメリカ (http://www.kddia.com) 1-888-533-4649 (日本語)

■ ケーブルTV会社

Comcast (http://www.comcast.com) 1-800-266-2278
Cox (http://www.cox.com) 703-378-8422
Starpower (http://www.starpower.net) 1-877-782-7769

(2) 通話プラン

通信会社各社とも、ローカルエリアでの通話時間が無制限の毎月定額プランや、ローカル通話、長距離通話、付加サービス（ナンバーディスプレイ（コーラーID）、キャッチホン等）が組み合わさって、毎月定額のパッケージプランも提供しています。詳しくは、各社ウェブサイト等をご覧ください。

(3) 電話のかけ方

■ エリアコード（市外局番）

- 北部 VA : 703, 571 等
- MD : 301, 240, 410, 443 等
- DC : 202

※メリーランド (301,240,410,443)、バージニア (703, 571)では、同じエリア内でも、異なるエリア番号が割り振られています。

<例>301 と 240。

■ 固定電話からかける場合

- ローカル通話

メリーランド (301, 240, 410, 443)、バージニア (703, 571)では、ローカルの通話先相手でも、エリアコードから、合計 10 桁をダイヤルする必要があります。

<例>エリアコード (301 など) + 電話番号。

ただし、ワシントン DC (202) は、エリアコードを付けずに同じ市内の相手先に電話をかけることができます。

- 長距離通話 (Long Distance Call)

エリアコードの前に「1」をダイヤルします（カナダ、ハワイ、プエルトリコ、グアムを含む）。

<例>1+エリアコード+電話番号。

※“Local”よりも大きなエリアを“Regional”、それを越える通話を“Long-distance”として区別しています。通話プランでカバーされる通話先がどのエリアかは、各社のウェブサイトで調べることができます。

※ エリアコードが異なっても、DC、MD、VA 近郊は、通常、“Regional”内となり、長距離通話にはなりませんので、「1」は、必要ありません。但し、VA より MD の Gaithersburg にかける時など、「1」を必要とするエリアもあります。「1」が必要か否かは、ダイヤル後の Prerecorded の案内で確認できます。

■ 日本への国際電話

<例>011+81+0を省いた市外局番+電話番号 (011は国際、81は日本)

■ 国際クレジットカード通話

事前に契約や登録が必要なく、クレジットカード支払いで日本へ通話することが可能です。

<例>アクセス番号 (1-800-) + クレジット番号 # + 暗証番号 # + (国番号 + 最初のゼロを省いた市外局番 + 相手先電話番号 #)。

✦ NTT コミュニケーションズ 国際クレジットカード通話

問合せ番号 (日本語) : 1-888-313-0-168
http://coden.ntt.com/service/c_card
 米国からのアクセス番号 : 1-866-506-0033, 1-866-749-0033

✦ KDDI スーパー・ジャパンダイレクト番号

✦ 問合せ番号 : 1-877-532-6223
 ✦ <http://www.001.kddi.com/lineup/index.html>
 米国からのアクセス番号 : 1-877-533-0081, 1-800-433-0081

✦ ソフトバンクテレコムホームダイヤル番号

http://tm.softbank.jp/consumer/home_dial/index.html
 米国からのアクセス番号 : 1-800-381-0080, 1-800-903-0080

■ 公衆電話 (Pay Phone) の使い方

公衆電話に表示されている額のコインを入れてダイヤルします。

長距離通話の場合、通話相手先の番号をダイヤルすると、オペレータが通話料金を教えてくれますので、言われたとおりのコインを入れると、相手につながります。

コインがなくても、通信会社の発行しているコーリング・カード、プリペイド・カード、または「0」をダイヤルして、オペレータを通してのクレジットカード利用、コレクトコールなどが可能です。

■ コーリング・カード

クレジットカード方式：通信会社各社が発行しているカードで、代金は毎月の電話料金に加算され、請求書に明示されます。専用のフリーダイヤル(1-800-

等)をダイヤル後、音声ガイダンスに従い、カード番号、暗証番号、先方の電話番号をダイヤルします。

プリペイド・カード：通話の方法は、クレジットカード方式のカードと同様ですが、料金先払いで額面の料金分だけ通話できるようになっており、使い切ったら新しいカードを購入することになります。家電量販店やスーパーマーケット等で購入することができます。

(4) 携帯電話の契約

■ 日本人向け携帯電話サービス

アメリカ在住の日本人向けにサービスを提供している主な携帯電話事業者は以下の通りです (2010年11月現在)。日本語による対応の他、Social Security Number (SSN) やアメリカのクレジット・ヒストリーが無くても契約できるサービスが用意されています。

✦ NTT ドコモ USA

問合せ番号 : 1-888-362-6661
<http://www.docomo-usa.com/jp>

✦ KDDI モバイル

問合せ番号 : 1-877-533-4117
<http://www.kddimobile.com>

✦ HanaCell

問合せ番号 : 1-888-634-8226
<http://www.hanacell.com>

■ アメリカの携帯電話会社

地域的に事業を行っている中小の事業者を除き、アメリカ全土にてサービスを行っている携帯電話事業者は、Verizon Wireless, AT&T, Sprint Nextel, T-mobile の4社です (2010年11月現在)。

Verizon Wireless (<http://www.verizonwireless.com>)

AT&T (<http://www.att.com>)

Sprint Nextel (<http://www.sprint.com>)

T-mobile (<http://www.t-mobile.com>)

■ 契約形態

▼ ポスト・ペイド方式

● 預託金

アメリカの携帯電話会社でポスト・ペイド方式（請求書払い）の携帯電話を契約する場合、SSNやアメリカの運転免許証番号等の身元を証明する書類の提出を求められます。またSSNとアメリカのクレジット・ヒストリーがない場合は、プリ・ペイド方式を勧められるか、または\$400～\$1000程度の預託金の支払いを要求されます。この預託金は解約の一定期間後に返却されますが、その時期が12ヵ月後などという例もあり不便を被る場合が多いようです。

● 年間契約

一般的にポスト・ペイド方式では、1年～2年の年間契約を結ぶことにより、新機種や高機能機種をディスカウント価格で購入できるようになっています。ただし契約期間中に解約すると早期解約違約金（\$75～\$350程度）の支払い義務が発生するためご注意ください。違約金は比例配分で算出されるため、残された契約期間が長いほど高くなります。

▼ プリ・ペイド方式

短期滞在であれば、SSNやアメリカのクレジット・ヒストリーが無くても購入可能なプリ・ペイド方式（料金前払い）の携帯電話端末がお勧めです。ポスト・ペイドと比較し端末価格や通話料金は割高になりますが、携帯電話会社の窓口やウェブサイトの他、スーパーマーケットやコンビニ等でも手軽に購入することが可能です。但し、プリ・ペイド方式の携帯電話端末は種類が限られていることに留意して下さい。

(5) 営業目的の勧誘電話（テレマーケティング）を受けたくない場合

営業目的の電話を受けたくない場合は、電話番号（携帯電話を含む）を「National Do Not Call Registry」（Federal Trade Commission:公正取引委員会）に登録（無料）することができます。テレマーケティング会社等は、3ヶ月毎に、同Registryに登録された電話番号を調査し、その番号を勧誘対象外にしなければならない制度です。

電話またはインターネットで登録する事ができます。

電話登録：1-888-382-1222
オンライン登録：http://www.donotcall.gov

(6) 高速インターネット（ブロードバンド）の契約

通信会社、ケーブルTV会社ともに、高速インターネット接続サービスを提供しています。通話プランやケーブルTVとセットとなった定額のパッケージプランがありますので、先ず提供エリアとなっているかどうかを確認して、自分の利用状況にあった、お得なプランを契約することをお勧めします。問い合わせ先は、前記（1）電話の新設の項をご覧ください。

(7) 日本への電報の送り方

インターネットで文例や台紙を見ながら申し込みができるサービスがあります。

■ 申込み先

NTT 東日本「D-Mail」 http://www.ntt-east.co.jp/dmail/ (※)
NTT 西日本「D-Mail」 http://dmail.denpo-west.ne.jp (※)
KDDI http://www.denpopo.com/
ほっと電報 http://hot115.jp/denpo/

※：日本での連絡先が必要となる場合があります

3. 郵便・小荷物・宅配便

郵便受けに発送したい手紙を入れておくと、郵便配達員が配達時に持って行ってくれます。郵便受けに赤い旗が付いている場合、それを立てておくと、発送する手紙があるという合図で、配達員に持って行ってもらえます。しかし、盗難の恐れもありますので、ポストに投函する方が安心です。また、他家のMail Boxを配達員以外の人が空ける事は禁じられているので、留守宅に届け物をする際、郵便受けに入れる事は注意が必要です。

(1) 郵便料金（2010年12月現在）
http://www.usps.com

■ 米国内

- はがき用切手：28セント
- 封書用切手：1オンスまでは44セント（加算1オンス毎に17セント）。13オンスが上限。それ以上はPriority Mailを使用のこと。

- Priority Mail：（米国内2～3日で配達）1ポンド

までは \$ 4.90 (高さと同程度の合計が 84 インチ未満の場合)。70 ポンドが上限。

Flat Rate Envelope : この封筒に入れば重さに関係なく \$4.90

- 速達 : (Express Mail : 翌日配達サービス)。
Post Office to Addressee : (郵便局に持ち込み投函する方法) で 0.5 オンスまでは \$13.65。

Express Mail Flat Rate Envelop : この封筒に入れば重さに関係なく \$18.30。

■ 日本宛て航空便

- はがき用切手 : 98 セント
- 封書用切手 : 1 オンスまでは 98 セント (加算 1 オンス毎に 40 セント)。
- Large Envelope \$1.24。
- 速達 : (Express Mail : 日本まで 3 日程度) なお、郵便事情によって 5 日以上かかることもあります。確実に早く送りたい書類などは DHL, Federal Express などを使うと良いでしょう。
- 小包 : 1 ポンドまでは \$ 16.25 (船便 : 5 ポンドまでは \$ 23.25) 小包の梱包に紐は使用出来ないので注意 (郵便局で切り取られます)。小包は、種類、形によって値段が違うので、窓口で相談するか、<http://www.usps.com> で調べて下さい。

(2) 郵便付加サービス

■ 書留郵便 (Registered Mail)

配達証明のある郵便。所定の用紙に必要事項を記入し、窓口で差し出すと差出人の記録が保管され、扱った局員の名前も記録に残される為、万一の紛失事故の場合には賠償請求ができます。また、後日、受領書が送られてくるので、相手が確かに受け取った事を確認できます。期限を過ぎても受領証が届かない場合には Receipt Request (受取人による) を出してチェックできます。

■ 受取証明付き郵便 (Certified Mail)

配達証明はあるが損害賠償はありません。盗まれて損害賠償請求をする必要のない税金の申告書類などは、こちらで良いでしょう。

(3) 局預かりサービス (Hold Mail)

防犯の意味からも 3 日以上 30 日以内の休暇などの時、自宅への配達を避け郵便物を局で保管しておいてもらうサービス。局に申し込みカードあり。

(4) 宅配便

自宅まで荷物を引き取りに来て、梱包も依頼できますが、下記の基本料金以外に梱包費用、関税、税金などが加算されます。特に和服などのシルク製品、ビデオなど内容によっては早目に必ず、詳細を連絡すること。

■ ヤマト運輸国際宅急便 : Yamato Transport USA

1-877-5-TAQBIN
703-430-4423
703-430-2711 (FAX)
<http://www.ytc-usa.com/>

-2kg	-5kg	-10kg	-15kg	-20kg	-25kg
\$85	\$105	\$130	\$150	\$160	\$180

(Tax Included)

■ 米国日通海外ペリカンジェットパック便 : Nippon Express USA

703-736-0298
703-736-9592 (FAX)
<http://www.nipponexpressusa.com>
1kg 刻みで料金表あり

-1kg	-5kg	-10kg	-15kg	-20kg	-25kg
\$45	\$78	\$98	\$123	\$148	\$173
-30kg	-50kg	-70kg			
\$198	\$288	\$338			

■ その他

アメリカ国内の宅配会社 : UPS, DHL, Federal Express

確実に早く送りたい贈り物や書類など Federal Express が割高だが便利 (日本向け 4-5 日)

取扱店 : 最寄りの Kinko's Copy, Mail Boxes など

4. 日本語テレビ放送

■ MHz 局 (CATV) : <http://www.mhznetworks.org>

フジテレビの日本語ニュース(1 時間)や NHK の英語ニュース(15 分)が見られます。放送時間・内容・チャ

ンネルについては予告なく変更されるので上記ホームページを確認してください。

■ 有料ケーブル TV

Verizon, Cox, Comcast, Dishnet などからも日本語放送を見ることが出来ます。

■ TV ジャパン (有料衛星放送)
http://www.tvjapan.net

24 時間 NHK 日本語ニュース、ドラマ等
1-877-885-2726

■ その他

Fujisankei.com フジテレビのニュース
NHK World NHK のニュース番組

5. ホーム・パーティ招待に関する一般的心得

- 出欠の返事を必ず出しましょう。
- 子供は先方から特別申し出がないかぎり、連れて行かないのが原則です。
- 指定された時間より 5-10 分遅れて着くようにします。
- 手土産は原則としては不要ですが、持っていけばワイン、チョコレート、お花、少額の小物等。
- 服装は招待状に指定があれば、その通りに。Formal (男性はブラック・タイ)/Informal (同ダーク・スーツ/Business Attire (ビジネス・スーツ) /Casual (同くだけた服装) に分類され、女性は男性に準じた服装にします。
- ホーム・パーティに限らず、靴のまま上がる時は、土を払って汚れを持ち込まないよう気を付けましょう。
- 必ずお礼状を出します。Thank You Card を使うと簡単です。気持ちを表わすためにも 2~3 行書き添えて出すようにしましょう。

6. ベビー・シッター

DC・MD・VA では、両親が不在中に事故が起これば、親の責任を問われます。こちらに居る間はベビー・

シッターを使うのが原則です。ベビー・シッター代は必要経費と見なすべきでしょう(料金の目安：1 時間\$8-\$15)。

MD では法律で、VA のいくつかの County ではガイドラインを定めているところがあり、少しずつ差もありますが大体次のようなものです。

■ MD

0-8 才	管理者なしで 1 人にしてはいけない (違反は \$500 以下の罰金 and/or 30 日以下の留置)。
0-12 才	ベビー・シッターになれない。
8-11 才	短時間ならば、一人にしておけるが緊急時の連絡先、安全の配慮を要求される。
12-17 才	精神面、健康面で問題がなければ管理者なしで深夜 0 時まで置ける。

■ VA の Fairfax County

0-7 才	管理者なしでは子供を置く外出はしない。
8-10 才	日中や夕方なら 1 時間 30 分までなら管理者なしで子供を置くことができる。
11-12 才	夜遅くでなければ、管理者なしで 3 時間まで子供を置くことができる。
13-15 才	夜通しでなければ、管理者なしで子供を置くことができる。
16-17 才	2 日間までなら、管理者なしで子供を置くことができる。

■ DC

18 才未満	基本的に一人で在宅できないが、14 才以上の子供なら大人が在宅していなくても問題とはならない。 子供達だけの在宅状態の時に、ソーシャルオフィスに連絡が入り、ソーシャルワーカーが尋ねてきた場合でも、14 才以上の子供であればそのまま在宅できる。しかし 14 才未満の子供はソーシャルワーカーに同行されてしまう。14 才以上の子供と 14 才未満の子供が一緒に在宅していた場合は、14 才未満の子供だけ、ソーシャルワーカーに同行されてしまう。
--------	--

近所の中高生に頼む時は、相手の親や家をよく知っている、評判の良い子が安心です。自分の子に一人でも女子がいる場合には、女学生に頼む方が良いでしょう。学生の場合は、こちらで送り迎えをすることが原則ですし、帰宅時間は必ず守りましょう。

子供のその日の状態、癖などを具体的に伝えておく
と良いでしょう。蒙古斑を知らないベビー・シッター
から、幼児虐待を疑われたことも実際にありまし
たので、乳幼児の場合はその旨言っておくと、こう
いったトラブルは起こらないでしょう。

親の居所、近所の知り合いの人、医者などの電話番
号を書いて渡す。

住宅内のみならず車中、公園などへの放置も対象と
なります。短時間の買い物の間でも車中に8才以下
の子供は放置できません。

- サイズ表示があてになりませんので、試着をし
てみましょう。
- 小柄な人は、Petite Size や Junior Size のものを試
してみてください。

7. 衣料のサイズ

- 衣類はサイズさえ合えば、安くて手頃なもの
があります。

■ 婦人服

日	7	9	1	1	1
本			1	3	5

米	0	2	4	6	8
国	-	-	-	-	-
	2	4	6	8	1
					0
欧	3	3	4	4	4
州	6	8	0	2	4

■ 婦人靴

日本	22	23	24	25	25.5	26
米国	5	6	7	8	9	10
欧州	36	37	38	39	40	41

■ 紳士用シャツ

日本	S	M	L	XL
米国	14.5-15	15.5-16	16.5	17
欧州	37-38	39-40	41-42	43

■ 紳士靴

日本	25	25.5	26	26.5	27	28
米国	6.5	7	7.5	8	9	10



◆銀行口座とクレジット・カード◆

1. 銀行

アメリカ社会では電気、ガス、水道等の支払いに始まり、ほとんどの支払い（学校など）に小切手（パーソナル・チェック）とクレジット・カードが使われていますので、アメリカに着いたら出来るだけ早く銀行口座を開設するのが良いでしょう。自宅か会社の近くにある銀行を選ぶと便利です。またインターネットで利用可能なオンライン・バンキング・サービスは大変に便利です。その銀行が同サービスを提供しているかどうか確認してください。

銀行によって営業時間、営業内容などがまちまちですので、銀行を決める前に検討したほうが良いようです（ATMカード・サービス：最近では、ATMカードに小切手機能を付けたチェックカードも使われていますが、まだあまり一般的ではありません。このサービスは、同じ系列銀行でも州が変わると使えないことがあり、他行、他州で預金を引き出すとどのような手数料がかかるかについても事前に調べておくことをお勧めします）。

■ チェッキング・アカウント（Checking Account）

日本で言う当座預金のことです。口座の開設には、原則2種類の政府など発行のID（身元証明書）が必要です。パスポートや米国の運転免許証を持参し、銀行の口座開設デスクで申し込みます。一般にソーシャルセキュリティ番号（SS番号）も提示を要求されます。初めて米国に赴任された方は、SS番号も米国の運転免許証もありませんから、まずSS番号を申請して取得してください（後述）。一般的には、SS番号とパスポート・ビザで口座の開設を受け付けてくれます。基本的には無利息ですが、銀行により、一定基準残高を常時預金しておけば、小切手使用手数料が無料になったり、利息をつけたりするところもあります。但し、その場合、一定の基準以上の残高を維持する必要があります。

口座開設と同時に、チェックブック（小切手帳）を注文し（有料）、キャッシュカード（たいていの銀行ではキャッシュカードとデビットカードは兼ねています）を依頼します。暗証番号は、自分で登録する場合と、銀行で指定してくる場合があります。口座は夫婦共同名義（Joint Account）でも開設でき、夫

婦共同名義での開設をお勧めします。月に1回銀行から送られて来る口座の明細書（ステートメント）が、運転免許証の申請時に夫婦双方にとって居住証明書として使えるからです。勿論その場合、ステートメントの住所として自宅の住所が登録されていることが必要です。

アメリカでは主婦も自分の口座を持ち、小切手を切れるようにしておくのが便利です。最初から夫婦共同名義の口座を作り、夫婦が別々にチェックブックを持つ方法と、ご主人名義の口座と奥様名義の口座を別々に開き、各々がチェックブックを持つ方法とがあります。ご夫婦で別口座を開設する方法を取った場合は、毎月の家計費をご主人が奥様宛に小切手で支払うようになります。

（注）別口座の場合は必ずサインカードは両方のサインを登録すること。不時の場合に片方が口座から引き出せなくなります。

小切手（チェック）で支払いをする時は、日付・支払い相手・金額を間違いなく記入し、サインします。毎月1回銀行から口座の明細書（ステートメント）と共に、決済された小切手（Cancelled Check）が手元に郵送されてきます。この小切手は、レシートの代わりになりますので、重要な支払いの小切手は、保管しておきましょう。現金が欲しい時には、銀行のATMからキャッシュカードで日本と同じように引き出せます。その銀行のATM（自動現金支払機）は、手数料がかかりませんが、提携している別機関のATMを利用すると手数料がかかります。銀行のカウンターで現金を引き出す場合には、小切手の宛先を自分、またはCashと書いて、振り出し銀行窓口でIDを見せると現金化できます。

また、自分宛てに振り出された小切手を自分の口座に入金（Deposit）する時は、小切手の裏側の左端"endorse"欄にサインをし、必要事項を書き込んだ"Deposit Slip"（チェックブックの最後についている）を添えて窓口で入金依頼をします。銀行の自動現金支払い機を利用して入金する場合は、機械の脇に銀行添え付けの封筒がありますので、それを利用します。

■ セービングズ・アカウント（Savings Account）

利息が付く口座です。チェック・アカウントと一緒に開設すると便利です。小切手の決済に必要な残高をチェック・アカウントに維持し、残りの資金は利息の付くセービングズ・アカウントに置いておくのが有利です。チェック・アカウントの残高が足りなくなりそうな時は、簡単にセービングズ・アカウントから振り返ることができます。銀行のカウンターで振替を依頼することもできますが、以下のオンライン・バンキングを設定しておく、自宅でも事務所からでもインターネットに接続したパソコンで簡単に資金を振り返ることができます。

■ オンライン・バンキング

日本でも普及して来たオンライン・バンキングと基本的に同じで、大変便利なのでお勧めです。口座開設時にその銀行が同サービスを提供しているか尋ねてください。口座開設と合わせて申し込んでおきます。ID番号とパスワードを発行してもらい、インターネットに接続したパソコンで利用します。通常手数料はかかりません。

主要な利便は以下の通りです。①毎日自分の口座の出入りと残高をパソコンで確認できる。②自分の口座間、あるいは同じ銀行の別名義の口座（例えば奥さんの口座）への資金の振替を自分のパソコンからできる（後者の機能がない場合もあります）。③銀行によっては、本人に代わって小切手を振り出して特定の受取人に送付するサービスを利用でき、（例えば Bank of America の Bill Pay & e-Bills）、これを利用すると小切手の支払送付に封筒も切手も不要です。

2. クレジット・カード

日本で利用するクレジットカードと基本的な機能は同じですが、初めて米国に赴任された方は、「クレジットカード・ヒストリー（信用履歴）がない」という理由で、なかなか発行してもらえません。SS番号を取得し、自動車ローンなどを利用し、信用履歴ができると、様々なカード会社からダイレクトメールでカードの案内が送られて来るようになります。

一部、特定のデパート、スーパーなどだけで通用するカードは、それぞれの店で申請書に必要事項を記入して申し込みます。例えば、GIANT スーパー・マーケットのカード申し込みカウンターで申し込み手続きをしますと、2-3 週間でカードが送られてきます。それを見れば、どこの GIANT でもチェックを切るだけで他の ID を必要としません。身分証明書のような

なものです。SEARS も SEARS カードしか通用せず。他のメジャー・カードは受け付けません。

全米のホテル・レストラン・商店等加盟店で利用できるメジャー・カード（AMERICAN EXPRESS, DINER'S CLUB, VISA, MASTERCARD）はそれぞれ銀行と提供しており、提携先の銀行に加入申込書を提出すれば、必要手続きをしてくれます。但し、上記の通り米国における信用履歴がないと、十分な所得があってもなかなか発行してくれません。日本で AMERICAN EXPRESS に加入しておく、アメリカ用カードはすぐ取得できますし、ゴールド・カードを取得しておく、その他のカードの取得も易しいようです。ただ、AMERICAN EXPRESS は手数料がやや高めです。VISA, MASTERCARD が最もポピュラーです。

クレジットカードを使用すると、一ヵ月分の使用明細を記載したステートメントが送付されてきます。請求された全額の小額の小切手を先方に送付し、小切手が銀行で決済されれば終了です。この場合、日本のクレジットカードと異なり、全額を支払わずに、Minimum Payment と記載された比較的小額の金額以上払えば、残額は「クレジット」となり翌月に請求が繰り返されます。クレジットには上限金額が設定されますので、それを超えることはできません。クレジットを利用した場合は、当然その金額に対して利息が付利されて請求されます。クレジットカードの金利は通常 10% 以上で高率ですので、資金に余裕がある限り全額決済が有利です。

3. SOCIAL SECURITY NUMBER

日本の公的年金制度に相当する社会保障制度(Social Security System)の番号ですが、米国では納税者番号として機能している他、個人信用情報の番号としても利用されており、各種の公的、私的取引の際に身分証明 (ID) として使用されます。具体的には銀行口座開設、納税時、保険、クレジットカードの申込みなど様々な場合に、Social Security Number (SS 番号) が要求されます。米国に合法的に滞在している人は誰でも申請でき、米国赴任時には第一に申請する必要があります。

以下の地域の Social Security Administration に本人が出頭し申し込みをすると、2-4 週間で SS 番号を知らせてきます。申込みには、パスポートとビザ（学生の場合は入学許可証）の提示が要求されます。パスポートは、発行後 1 年以上経過していることを要するので、現在有効の旅券が新しい場合は、古い旅券を

持参する必要があります。1996年3月から主たる生計者、即ち世帯主のみに対して発行されることになりましたが、現在は大変流動的になっているので確認が必要です。申し込み先は下記のとおりです。

■ Social Security Administration

Tel:800-772-1213 (テープによるサービスは24時間) ソーシャル・セキュリティ・アドミニストレーションの以下の公式 Website で申請の窓口や各種質問事項に対する説明が記載されています。

<http://www.ssa.gov/>

■ 地域の事務局

2100 M Street N.W. Washington DC 20003
1815 N Ft. Myer Dr.# 200 Arlington, VA 22209

■ その他

上記の Website で “Contact us” を選んで Social Security Locator を開き、住所の Zip Code を入力すると最寄りの事務所を表示してくれます。

4. 日本大使館からのお知らせ (お願い)

(1) 緊急事態に備えて在留届の励行をお願いします

■ 在留届とは

外国に3ヶ月以上滞在する場合には、旅券法第16条によりその地を管轄する大使館または総領事館に「在留届」を提出するよう義務づけられています。この届が提出されていなければ、大使館や総領事館は邦人の方々が何処に在留されているのかの確認ができず、万が一緊急事態等が発生した場合等にも連絡や情報の迅速な伝達できません。

■ 在留届の重要性

在留届に記入頂いた電子メールアドレスに、テロ等に関する安全情報及び米国在留等に関する領事情報をお送りしています。

事件や災害等大規模な緊急事態が発生したとき大使館から必要な連絡・情報を提供します。

海外で事故にあったのでは、といった留守宅からの安否問い合わせに対しても「在留届」があると早く確認できます。

戸籍謄本(抄本)等を日本から取り寄せることなく旅券の更新ができます(但し、本籍等に変更がなく、かつ旅券の有効期間内の更新)。

各種証明を受ける際の手続きが迅速に行えます。

在外選挙人登録に必要な書類の一部が省略できます。

■ 在留届の入手・提出方法

在留届の用紙は、大使館領事窓口、郵便又はFAXで受け取ることもできますが、大使館ホームページからも入手することができます。

在留届を提出する時は、直接大使館領事窓口、郵送、FAXまたはオンラインでも提出ができます。

大使館住所： 2520 Massachusetts Ave., NW, Washington, DC
大使館領事班 FAX： 202-328-2184
大使館ホームページ： http://www.us.emb-japan.go.jp

(2) 緊急事態発生時の注意事項・確認事項

自分と家族の安全は自分たち自身で守るとの心構えの認識に立ち、米国政府、大使館からの安全情報、テレビ、ラジオ等のニュースをきちんとフォローすることの励行。

緊急事態が発生し、または発生するおそれのある場合には、大使館は在留邦人の皆様方の万全を期するため、所要の情報収集、安全対策等の策定を行い、在留届登録の電子メール及び大使館ホームページ等を通じて随時情報を提供します。平静を保ち、流言飛語に惑わされたり、群集心理に巻き込まれることのないよう注意して下さい。

十分に注意していても不測の事件・事故に巻き込まれてしまうことも考えられます。不審物を発見したり犯罪と感じた場合には緊急ダイヤル「911」に電話をしてオペレーターに緊急事態の場所と内容を告げて下さい。

安否確認が容易に行えるようにするため、緊急避難が必要な事態になったときなどは、大使館、会社、友人などに現状を通知して下さい。

その他各種緊急連絡先については、ワシントン DC 及びその近郊にお住まいの在留邦人所帯に配布している大使館作成の「安全生活情報（ワシントン圏に暮らす邦人のための便利帳）」に掲載してありますのでご確認下さい（「安全生活情報」の冊子が必要な方は、大使館領事班にご照会下さい）。

(3) 緊急事態発生時の連絡体制

大使館から在留届に登録されている電子メールアドレス宛及び大使館ホームページにて情報の提供を行い、緊急事態の形態・規模によっては安否の確認等を致します。

安否確認を求める（返信を求める）電子メールを受け取った際、安全な方々は、電子メールに返信する形でお返事をお願いします。

なお、在留届に電子メールアドレスのない方には、登録済みの FAX 又は電話にても情報の提供及び安否確認の連絡を致します。

そのためにも、住所の変更はもとより、提出済みの在留届の電子メールアドレス、FAX、電話番号等を変更した場合には、その都度大使館に変更の連絡をお願い致します。

大使館は、緊急事態の発生に備えて 24 時間連絡が取れる体制になっています。在留邦人の方がかかわる事故・事件が発生して、大使館の支援が必要な場合には、202-238-6700 まで連絡下さい。

(4) 安全に対する基本的な心構え

- 自分と家族の安全は自分たち自身で守るとの心構えを持つ。
- 住居の安全対策は、生活の基礎となるため、安さより安全性を優先させる。
- 行動の 3 原則（目立たない、行動のパターン化を避ける、用心を怠らない）。
- 現地社会に早くとけ込むよう努め、日頃から近隣との人達との情報交換を行っておく。

(5) 個人でできる災害準備

- 3 日分の非常食や飲料水等、災害時の必需品を準備する。水は一人あたり一日 1 ガロン（約 4.5 リットル）、その他にも救急箱や毛布、手動の缶切りが必要。災害袋は自宅だけでなく車や職場にも常備しておく。

- 停電時でも使用できる携帯ラジオと予備電池を準備し、災害の際には現地当局からの指示を確認する。状況によっては退避するよりも自宅で待機の方が安全な場合もあり。
- 災害が起きた場合の避難方法を含む、緊急対応策を家族と再検討しておく。
- 家族が離れ離れになった場合の連絡方法を定めておくと共に、はぐれた際の待ち合わせ場所を 2 カ所指定しておく。
- 周辺地域以外で、家族が安否を連絡できる友人又は親戚を設定する。
- 電話機近くに緊急連絡先を記しておく。
- 日常的に天候事由で停電、断水等が発生するケースは日本より多い。
- 断水に備えて、飲み水及びトイレ水洗用の水を確保しておくが良い。
- 停電の予兆があった時点で、冷蔵庫・冷却レベルを「High」にし、停電した際はむやみに扉を開けない様にする、24 時間くらいは冷却効果あり。
- 24 時間以上の停電時の対策としては、氷を多量に購入し、冷蔵・冷凍庫や保冷 BOX に入れ冷却するしかない。
- ロウソク・電池式ライト類等常備。
- 携帯電話の充電は必須。
- 再通電時の過電流や落雷の場合、PC 等の電源を抜いておく。

(6) 安全関連情報が入手できるホームページ

日本大使館ホームページ	
http://www.us.emb-japan.go.jp	
外務省 国・地域別海外安全情報	
http://www.anzen.mofa.go.jp/	
外務省 海外安全ホームページ	
http://www.pubanzen.mofa.go.jp	
国務省渡航情報	
http://travel.state.gov	
ワシントン DC 非常事態庁	202-727-6161
http://dcema.dc.gov/main.shtm	
バージニア州非常事態庁	804-897-6510
http://www.vdem.state.va.us	
メリーランド州非常事態庁	410-517-3600
http://www.mema.state.md.us	

◆ 家探し ◆

社宅があれば別ですが、着いたらまず住む家を探さねばなりません。最近では、賃貸・購入のいずれの場合も、インターネットの各種サイトで物件を検索することができます。また、アパートの賃貸の場合にはアパートのリーシングオフィスに行くとスタッフが対応してくれますので、直接掛け合うことが可能です。ただし、個人が貸しに出している物件は不動産エージェントに依頼し、彼等の案内で家を見て回ります。この時エージェントに住みたい地域、希望価格、通勤通学の便・寝室数・バスルーム数・ペット飼育の可否・環境・買い物の便等の希望を伝え、候補物件を捜してもらいます。依頼人はエージェントに対して金銭上の負担は通常ありません。仲介手数料は通常物件の家主の負担です。エージェントは物件の案内の他に、条件や価格の交渉、契約書の要点の説明などを行います。購入の場合も同様に、エージェントを通じて条件や価格の交渉を行います。

1. 賃貸の場合

ワシントン周辺地域は他の都市と比べるとかなり入れ替わりの激しい地域です。4年に一度の大統領選挙に伴う政府要人、議会スタッフの総入れ替え、それに加えて世界銀行、国際通貨基金（IMF）等の国際機関、各国大使館の常時転出入などで影響を受け、時には住宅供給不足も起こり、他の地域に比べ賃貸料（レント）は高めようです。移動の激しい春から夏にかけては、一つの物件を数人が取り合うことも度々あります。

賃貸専門の大きなアパートはエージェントの情報ネットに登録されているものもありますが、管理会社が直接賃貸契約をしている場合もありますので、その場合は管理会社と直接連絡することも有り得ます。

(1) 契約時の重要なポイント

気に入った住居が見つかったら契約まで次の二段階を必要とします。先ずレンタル・アプリケーション（賃貸申込書）に希望価格、要求条件（例えばペンキの塗りかえ、カーペット・クリーニング等）を書き込み、1ヶ月分の家賃の小切手を添えてエージェントを通して渡します。そして双方が合意した時点で賃貸契約を結び、あとでトラブルが起らないように契約書の内容を入念に確認することが大切です。日本の様に住民票や戸籍制度のない米国では、この賃貸契約書は「居住証明書」としてよく使用されます。例えばこれがないと公立学校は住民と認めず、手続きを受け付けません。

(2) 契約期間

契約期間、条件は必ずはっきりさせておくことが大切です。上記の契約書にディプロマティック又はト

ランスファー・クローズを入れておくと本社からの転勤命令で契約終了前に家を出なければならない場合は残りの家賃を支払わずに済みますので重要です。このクローズは、あくまで会社からの転勤命令のためのみで、他に良い家が見つかったからというのは、移る理由にはなりません。逆に家主側からのディプロマティック・トランスファー・クローズの項目が入っている場合には、家主の都合で期間途中で家を出ることを要求される可能性がありますので、注意してください。

(3) 家の修理

100パーセント完璧な家はありませんから、あちこちでちょっとした修理が必要になります。入居前に要求する修理は、入居条件としてなるべく入居以前に済ませてもらうと、後で職人さんの出入りなどにわずらわされずに済みます。入居後二週間以内に修理が必要な箇所のリストを作り、家主側に提出します。その後の修理は家主や管理会社と事前に連絡をとらなければなりません。緊急の場合を除いて文書（or e-mail）で要求することが重要です。

(4) 退出時の注意事項

退出時には入居時と同様に大家さん（もしくは管理エージェント）と最終のインスペクションを行います。その状態をもとに、必要な修繕費用はセキュリティーデポジットから差し引かれます。通常使用の磨耗(normal wear and tear)は修理費用を要求されるものではありませんが、どのような結論になるかは大家さんによるところが大きいかもしれません。またセキュリティーデポジットは電気ガスなどの最終支払いが確認されたのち、退去後45日以内に返金

されます。メリーランド州と DC ではセキュリティーデポジットに利子がついて戻ってきます。

2. 購入の場合

信頼できるエージェントにバイヤー・ブローカー（買い手側のエージェント）になってもらうのが大切です。1994年度よりユーザーとしての買い手を保護するためにバイヤー・ブローカー制度が導入され、今、殆どの買い手はバイヤー・ブローカーを通して交渉しております。エージェントへの報酬は従来通り売り手側から出ますが、立場を強くするために買い手側から提供する場合もあります。バイヤー・ブローカーは、売り手に不利な情報も含めて、物件に関するすべての情報を買い手に伝えます。買い手は、これらの情報を元にして適切な判断を下すことが出来ます。

3、4年程住み、帰国直前に売却したい方は、買う時に後で売りやすい家を買うべきです。後で売りやすい家の条件は：

- 学校の区域が良い。但し、ESLの有無を調べる事。
- 周りの環境が良い。
- 交通の便がいい。
- 交通の激しい道路に面していない。
- 台所、バスルームが比較的新しいこと。また最近の傾向としてオープンキッチン、オープンフロアプラン、十分なバスルームの数が求められている。
- タウンハウスのデベロップメント又はコンドミニアムの場合、コミュニティの中での立地がいい物件が他の物件よりも売れやすい傾向がある。

3. 日本人が比較的多く住んでいる地区と特色

以下、主要な地域を紹介します。記載している家賃相場は、大まかな目安に過ぎず、需給関係で変動します。不動産エージェントに最近の相場を確かめて下さい。

(1) バージニア州 (VA)

■ McLean

Rt.123 (Chain Bridge/Dolly Madison) と Rt.7 (Leesburg Pike) に挟まれ、40-50年前に開発された住宅地。Tysons Corner Mall に近く、また Chain Bridge

Road 沿いに多数の店が集中しており、買い物に歩いていける距離の家もあります。古い地域の小さめの家は、\$2,500-\$3,000 ですが、新しい地域、CIA や Langley High School、Great Falls の付近ですと、サイズにもよりますが、\$3,500-6,000、またはそれ以上の家もあります。高校は Langrey と McLean High School です。

■ Arlington, Rosslyn

DC の Georgetown から Key Bridge を渡ると、そこは Rosslyn。Rosslyn から Ballston までのオレンジライン沿線は RB Corridor と呼ばれここ 10年ほどで大きく変わりました。新築の高層アパート群が立ち並び、Clarendon や Ballston の近くには、レストランがたくさん出来て、バージニアでありながら都会的な生活が送れます。これらのアパートは1ベッドルーム \$1,800-2,500、2ベッドルーム \$2,500-3,500 が相場です。また、イエロー・ブルーライン沿線のペンタゴン・シティの周りにも多くのお店やレストランが立ち並び、生活には便利な環境です。家賃はオレンジライン沿線とほぼ同じくらいの値段です。

(2) メリーランド州 (MD)

■ Bethesda

ワシントン郊外の古くからの住宅地で、家は建築後 30-50年位のものが多いようです。River Road 沿いの Kenwood Park や Bannockburn あたりは DC に River Road を使って一直線で通勤できること、そして、Whitman High School や Pyle Middle School の校区にあるということで、日本人に非常に人気があります。家賃は、\$2,800-4,500 です。Bethesda のダウンタウンは地下鉄駅すぐそばで、この近くの高層アパートに住む方も最近増えております。周りにレストランが多数あり、とても便利な地区と言えます。アパートの相場は1ベッドが \$1800-\$2500 くらいになります。

■ Potomac

20数年前は白い柵で囲まれた広大な牧場地域でしたが、近年、みるみるうちに区分され、1-2エーカーの敷地の高級住宅地になりました。従って、家も大きく、周りにまだ木が生い茂っていないので、とても明るい家が多いようです。Avenel T.P.C. Golf Course のまわりに建てられた Avenel も日本人に人気が高いようです。Churchill High School、Hoover Junior High School の校区です。家賃は \$3,000-\$5,000、あるいはそれ以上。プール・テニスコート付きもあります。

■ North Potomac/Rockville

Potomac と Rockville の間は North Potomac と呼ばれており、Potomac より小さめで手頃な家賃の家があり、日本人学校に近い事もあって、この付近に住む方が多くなりました。買い物は Montgomery、White Flint の Mall に近く、また Rockville Pike 沿いに東洋系スーパーが数軒あり、とても便利です。また、少人数の家族の方は、Rockville Pike 沿い、地下鉄から歩いて10分の距離にある高層アパートを借りる方もたくさんいます。また、その付近のタウンハウスも人気があります。家賃は、おおよそ\$2,500-4,000 の範囲です。

(3) ワシントン (DC)

DC 内は Dupont Circle, Adams Morgan, Georgetown, West End, Woodley Park 等が伝統的には人気の場所ですが、最近では DC も東に開発が進み、Logan Circle やその以東、さらに Chinatown の近辺の新しいアパートやコンドにも居住地域が広がってきています。

4. 住宅形態の選択

住宅形態は、①一戸建て、②アパートメント、コンドミニアム③タウンハウスに分かれます。どれを選ぶか絞ると、効率的に物件を探せるでしょう。日本で通常言う「マンション」とは、一戸毎に所有権が分離されて所有されているもので、コンドミニアム (condominium) と呼ばれます。反対に建物全体を家主が所有して賃貸に出しているものをアパートメントと呼びます。「アメリカで住むなら大きな庭のある一戸建て」というのは一つの選択でしょう。しかし管理に手間がかかり、防犯上の弱点があります。大規模なアパートメントは管理の手間が少なく、共同プールなども付随しているものが少なくありません。また防犯面でも強固な反面、自分の家の裏庭でバーベキューをしたり、古くから住まれているご近所さんと知り合いになる、という機会はありません。タウンハウスは双方のほぼ中間形態といってもいいでしょう。

5. 日本語の出来るエージェント

他の場合と同様に、以下のエージェントを商工会として推奨しているわけではありません。エージェント選定は、直接話された上で、ご自身でご判断願います。

真由美 Gragg (VA,DC,MD) Avery-Hess Realtors

事務所：703-451-9797 携 帯：703-624-9023
笠松 美子(MD) Fairfax Realty, Inc. 事務所：301-881-9800 自 宅：301-299-6419
来栖 環 (Kurusu Tamaki) (VA,DC,MD) Fairfax Realty, Inc. 携 帯：703-577-0107 自 宅：703-322-0770
はる Wladyka (VA) Weichert Co. 事務所：703-893-1500
田鶴子 Schmitz (MD VA DC) Global Estate Inc. 301-229-6247
佐藤ロミ (VA, MD, DC) プロスペリティー不動産 携帯：202-262-9868 FAX: 703-745-3025

エージェント業務のためには州毎に発効されるライセンスが必要です。DC 近郊では一人で複数の州のライセンスを有するケースが多いですが、事前にどの州の物件が取り扱い可能か確認してください。また、不動産会社は物件の共有データベースを使っていますので、どのエージェントも情報源は基本的に同じです。

6. 仮住まいのアパートメント・ホテル

本格的な住居が見つかるまで数週間滞在するのであれば、長期契約のホテル(Extended-Stay Hotel)が経済的です。以下にそうしたホテルの提供業者と宿泊施設の例を記載します。

(1) 業者

Smith Corporation living 1-888-234-7829
Bridge Street Accommodations 1-800-776-5057 (http://www.bridgestreet.com)

(2) 宿泊施設

Stay Bridge Suite 6845 Old Dominion Dr., McLean, VA 22101 犬、猫、鳥などペット可	703-448-5400
The Remington (http://www.remington-dc.com) 601 24th Street, NW, Washington, DC	202-223-4512
Resident Inn by Marriot (http://www.residenceinn.com) 2120 P Street, NW, Washington, DC	202-466-6800
Resident Inn by Marriot (http://www.residenceinn.com) 1199 Vermont Avenue, NW, Washington, DC	202-898-1100

The Virginian Suites	866-371-1446
1500 Arlington Boulevard, Arlington, VA	
http://www.virginiansuites.com	
The Woodner Apartments	202-328-2800
3636 16th Street, NW, Washington, DC	

◆ 学校、教育 ◆

ワシントン周辺では、日本人の多くの子供は、月～金曜日には現地の公立校または私立校に通学し、土曜日にはワシントン日本語学校に通うという生活を送っています。また公立校には外国人に英語を教える E.S.O.L.が設けられています。就学前の子供を通わせる施設として Nursery School と Day Care Center がありますが、義務教育ではありません。

夏休みの期間が日本に比べて大変長いので、その期間 County や私立のサマースクール、サマーキャンプが数多く開かれます。夏休みに渡米し 9 月より入学または編入予定の場合、できるだけ早い時期に到着し、これらに参加する事は、英語に慣れるためにも、また、9 からの学校生活にスムーズに順応するためにも良い方法でしょう。

1. 保育園・幼稚園 (Nursery School・Preschool)

Nursery School の種類は民営、Co-operative (学校と親の共同運営)、教会付属の 3 つに大別されます。明確な区別はできませんが、教育方針、月謝、親の奉仕活動の度合いがそれぞれ違います。

適当な Nursery School の見つけ方としては、

- 各カウンティの図書館にて、"Blue Book of Child Care Information" または "Nursery School Guide", "Preschool and Daycare Guide" 関係の本を閲覧する。
- 自分の住んでいる学区のエレメンタリースクールのオフィスに尋ねる。

入園年齢 (2 才, 2 才半, 3 才以上等)、保育期間、1 週間の保育回数 (2 日, 3 日, 5 日)、通学の便などを考え、実際に子供を通わせている父母の意見を聞いたりして、いくつか選び、アポイントメントをとって見学の方が良いでしょう。また、かなりの頻度でシステムが変更になります。前年度の例が適応されない事も多いので、常に在籍学校と教育委員会に確認する事をお勧めします。

見学の時、教育方針、授業料、予約金、昼食の有無、送迎方法、トイレット・トレーニングの制約、特別教育 (音楽、水泳、外国語の有無など) を聞き、授業風景を見せて貰います。見学の時は、子供も同伴し、本人の反応なども参考にして 1 番あった所を見つけてます。

人気のある処は、1 年前から予約しなければ入園できない処もある様ですが、一般には、その年の 1 月中旬に Open House があり、申し込みを受け付けます。

2 才以下の子供については、YMCA Gymboree (体操教室)、各カウンティの 0 才児クラスなどがありますので入園前の子供を参加させ、集団生活に慣らすのも良いでしょう。

Co-operative の場合、申し込み時に保育の手伝いに来る親が結核菌に感染していないという医師の証明が必要です。

2. 公立学校 (Public School)

Kindergarten から高校の就学が、5 才 (その年の 10 月 31 日 (MD), 9 月 30 日 (VA) までに 5 才となる児童) から 17 才の子供に義務づけられています。正規の手続きをとり登録するとアメリカ人同様に、無料で居住する区域の公立学校教育を受ける事ができます。また、スクールバスのルート調べておく事も大事です。徒歩通学の範囲は小・中・高それぞれ違います。

(1) MD: Montgomery County

International Student Admissions Office

301-230-0686

4910 Macon Road, Rockville, MD

月～金 8:30-16:00

下記の書類を整えてから、電話を掛け、アポイントメントをとります。指定日に子供と一緒に出向き、登録します。赴任が決まったら早目にこのサイトをご覧になることをお勧めします。

<http://montgomeryschoolsmd.org/departments/studentservices/isao/>

- パスポート、ビザ

- スクールレコード（日本での在学証明書及び成績表、いずれも英文、また高校に籍を置く場合は中3からの成績表が必要です）
- 家を借りた時の **Lease Agreement**、または売買契約書。会社の社宅に入る場合は、売買契約書の他に、至近の固定資産税納税証明書の提出を求められる場合があります。

前もって借りた家の地区の指定校を知りたい場合の問い合わせ先：

The Department of Planning and Capital Programming
301-279-3331 (月～金 10:00-14:00)

- 予防接種証明書
- 英文の出生証明書(日本大使館にて作成してもらう。その際戸籍謄本が必要で有料)と戸籍謄本(担当者によっては対応が異なりますが、オフィスにも持参してください)
- ソーシャルセキュリティーが取れるかどうかは分かりませんが、いろいろな場面で必要となるので、戸籍抄本は一部持参すると便利。

受付で住所、氏名、電話番号を記入し、必要書類を提出し手続きをすると、入学する学校が指定されます。

同建物内の **ESOL (English for Speakers of Other Languages) Test Center** で英語の試験を受けます。

同建物内のクリニックで必要な予防接種を受ける事ができます。

Montgomery County の学校に関しては下記の web Site に必要な情報が掲載されています。

<http://www.mcps.k12.md.us>
MCPS Call Center : 301-309-6277

(2) VA: Fairfax County

Devonshire Administration Center
2831 Graham Road, Falls Church, VA
月～金 8:00-16:00 703-876-5219

下記の書類を整えてから電話でアポイントメントをとり、指定日に子供と一緒に出向き登録します。

- パスポート、ビザ
- スクールレコード(日本での在学証明書及び成績表、高校に籍を置く場合は、中1からの成績表が必要です。)
- 家の **Lease Agreement** または売買契約書
- 健康診断書（現地の医者による物。日本で一年以内、英文のものを持参しても良いですが、それをもとに、もう一度作り直してもらう事になります）
- 予防接種証明書
- 出生証明書(戸籍謄本)

注：VA の場合、2004 年 9 月現在、和英翻訳の人がいらっしゃるの、スクールレコード・出生証明書は日本語で良いそうですが、変更することも考えられますので、必ず一度オフィスに問い合わせてください。

Fairfax County の学校に関しては、下記の Web Site に必要な情報が掲載されています。

<http://www.fcps.k12.va.us> 703-246-2502

その他の County でもほとんど同種の書類が必要です。ツベルクリン反応は、アメリカで受けなければならず、検査で陽性または BCG 陽性の場合にはレントゲン検査が必要です。日本出発前にレントゲン写真(90 日以内のもの)を撮っている場合、その写真を貰ってくると二度撮らなくても済みます。

予防接種は地域を問わず、次のものが義務付けられています。

- 三種混合 (DPT) (Diphtheria:ジフテリア、Pertussis:百日咳、Tetanus:破傷風)
- 小児麻痺 (Polio)
- 風疹 (Rubella)
- 麻疹 (Measles:はしか)
- おたふく風邪 (Mumps)
- B 型肝炎 (Hepatitis B)
- 水疱瘡 (Varicella) (1997 年以降に生まれた人)

から)
これらの病気に罹ったことがあっても、証明できなければ予防接種を必要とします。

(3) VA: Arlington County

[http:// www.apsva.us](http://www.apsva.us)

3. E.S.O.L (E.S.L.)

公立学校には外国人に英語を教えるクラスがあり、専任の先生がいる場合と、巡回してくる場合と、生徒が先生のいる学校へ一定期間通う場合とがありますが、これは学校にいる外国人の数などによります。しかし、公立であればこのサービスは誰でも受けられます。家を決める場合 E.S.L.の授業がどこで行われているのかも考慮すると良いでしょう。

4. 学校生活

子供が通っている学校から「School Handbook」を渡されますので必ず目を通してください。学校規則、方針、その他宿題や服装についても載っています。疑問があるときは必ずこれを調べましょう。

学校により細かいところは違いますが一般的なことを挙げておきます。

- 欠席、遅刻には朝、電話での連絡の義務があります。欠席後は最初の登校日に欠席届を担任の先生に出します。(中高の場合は、学校のオフィスに提出)
- 早退時には朝、先生に早退届を提出し、迎えに行った際オフィスに寄りサインをしてから引き取ります。
- 悪天候（雪、猛暑）の際は休校になったり遅く始まったり早く終わったりします。電話による学校への問い合わせはしないでください。情報はラジオ、テレビ(Fairfax は 21 チャンネル、Montgomery は 34 チャンネル)で確認しましょう。また、学校のホームページでも確認できます。
- 体育行事には安全上、紐か、バックル式の靴でないと参加できません。
- ランチは家から持参してもカフェテリアで買ったかまいません。
- 盗難が多いので不要なものは持っていかず、自己管理します。各自ロッカーが与えられるので、

私物はその中に保管します。

学校からスクールバス路線のコピーが送られてきます。または入学時に、他の資料と共に一括して渡されますので自分のバスの発着時刻を調べ、少し早めに行って待ちます。バスは定刻より早く来て、そこにいる生徒だけを乗せて発車してしまう事があるので、定刻に行ってもおいていかれる事があります。低学年で慣れないうちは、バスの番号を大きく書いた札をカバンに付けたりして確実に乗れる様に気をつけましょう。

Tutor (家庭教師)の探し方～ほとんどの学校では、Guidance オフィスに行くと、多数の Tutor のリストが科目別に用意されています。内容は、Tutor の氏名、住所、電話番号、時間当たりの料金、自宅に来てくれるか（あるいは Tutor 宅か）、Tutor の学歴等が記載されています。

5. 私立学校

ワシントン周辺の私立学校はたくさんあり、それぞれ目指すところに違いがあり、制度、費用、休日、スクールバスの有無なども異なります。ほとんどの学校で E.S.O.L.クラスがないため、特に高学年ではある程度の英語力が要求されます。

参考書籍:INDEPENDENT SCHOOL GUIDE FOR WASHINGTON, D.C. AND SURROUNDING AREA

これにはワシントンDCと周辺地域の 300 の私立校が紹介されています。次に挙げる学校はその中の例です。

The Maderia School (女子) 703-556-8200 McLean, VA
Potomac School (共学) 703-356-4101 McLean, VA
Connelly School of the Holy Child (女子) Catholic 301-365-0955 Potomac, MD
The Holton Arms School (女子) 301-365-5300 Bethesda, MD
Stone Ride School of the Sacred Heart (女子) 301-657-4322 Bethesda, MD
Georgetown Preparatory School (男子) Catholic,ESL,寮有 301-493-5000 Bethesda, MD
Landon School (男子) 301-320-3200 Bethesda, MD
St. Albans School (男子) Episcopal 202-537-6435 Washington, DC

Sidwell Friends School (共学) 202-537-8100 Washington, DC
National Cathedral School (女子) Episcopal 202-537-6300 Washington, DC
Georgia Irvin's Guide To Schools (Metropolitan Washington)

St. Alban's, Washington, DC : 202-537-6440
--

他にも数多くの学校があります。私立学校の項で紹介した本を参考に電話してみてください。申し込み期限を過ぎていても受け付けてくれるところもあります。

6. サマースクールとサマーキャンプ

(1) サマースクール

カウンティの小中高生のために学習目的で開かれるものです。高学年では、単位の不足を補ったり、不得意な科目の復習をすることもできます。Montgomery CountyではMCPSとサイトで検索するといろいろな情報が手に入ります。すぐにアクセスするとよいです。単位取得のためのSummer Schoolのことなどは、毎年変わるのでサイトでチェックすることが大切です。

(2) ESO Lサマースクール

カウンティに親と共に居住しているということが条件になります。(留学生は参加できません)。6月初めから半ばにかけて締め切るので夏に赴任される方は早く到着される事をおすすめします。申し込み書は、各学校のオフィスにも時期が来るとおいてあります。

申し込み先 (International Student Office)

Montgomery County : 301-230-0686
Fairfax County : 703-876-5219

(3) サマーキャンプ

3月末頃からワシントンポストや地域の新聞に特集が出ますので注意していると良いでしょう。年齢や目的に合わせ選ぶことができますが、種類、数が大変多いのでごく一例を参考にあげておきます。

- サマーディキャンプ (キャンプ地に毎日ピックアップバスなどで通い、活動を行う)

▼ 私立学校のキャンプ

Maderia, McLean, VA : 703-556-8200
Potomac, McLean, VA : 703-356-4101
Bullis, Potomac, MD : 301-983-5741
Landon, Bethesda, MD : 301-320-1044
Holton Arms, Bethesda, MD : 301-365-5300
Sidwell Friends, Washington, DC : 202-537-8100

▼ 地域の WMCA

MD: 301-530-3725 http://www.ymcawashdc.org
VA: 703-525-5420 http://www.ymcawashdc.org/woodmont

▼ 特設キャンプ

✦ 体操 (Gymnastics) :一週間単位

Hill's Gymnastic Training Center Gaithersburg : 301-840-5900
Karon Gymnastics Fairfax : 703-323-0088

✦ 乗馬 (ある程度の経験が要求されます)

The Potomac Horse Center Potomac : 301-208-0200
Rock Creek Park Horse Center DC : 202-362-0117

その他美術 (Glen Echo Park, Corcorran Art School 等) や、バレエ、演劇、音楽、歌など多種多様なキャンプがあります。

■ 泊まりこみキャンプ (Overnight Camps)

この種類のキャンプは少しこちらの生活に慣れた人にお勧めします。情報を得る方法として次のものを紹介しておきます。

Tips on Trips and Camps : 202-337-3451
--

子供の年齢や目的に応じて、相談にのってもらう事ができます。

TASC for Teens Travel : 1-800-296-8272
--

その他にも、多くの大学 (University) がティーンエイジャーのためにサマーキャンプを設けています。上に記した会社にお尋ねください。

さくらキャンプサービス 703-966-7014
ジョンソン桜井もよ
Ms259@georgetown.edu

各種サマーキャンプの紹介。申し込み手続きの代行、キャンプ主催者側との通訳など。アメリカに来たばかりで、英語がわからない子供でも参加のできるキャンプなどを紹介

- Adventure Links(アスレチックデイキャンプ)
1-800-877-0954
www.adventurelinks.net

殆どのスポーツジムで半日・一日のキャンプを行っており、非会員で参加可能。

7. 日本語の教育機関

(1) ワシントン日本語学校 (補習授業校)

ワシントン日本語学校は、文部科学省外務省の支援を得て、主として児童生徒が日本語力を保ち、日本の生活習慣・文化等を理解・習得することが出来るように、1958 (昭和 33) 年ワシントン地区に在住する父母により設立された補習授業校です。補習授業校は現在幼稚園から高等部までの園児・児童・生徒を対象として、ワシントン郊外のメリーランド及びバージニア州にある施設を借用し、3ヶ所に分かれて、原則として毎週土曜日に授業を実施しています。

■ ワシントン日本語学校事務局

Washington Japanese Language School
c/o Holy Cross Church, Quinn Hall
4900 Strathmore Avenue, Garrett Park, MD20896
TEL 301-962-7410, FAX 301-962-7411
<http://www.wjls.org>

■ 学校所在地

▼ MD 校舎

ホーリークロス校 (H校) : 幼稚園・小学部 1-3 学年
Holy Cross Church Elementary School
4900 Strathmore Avenue, Garrett Park, MD20896
アカデミーオブホーリークロス校 (A校)
Academy of Holy Cross
4920 Strathmore Avenue, Garrett Park, MD20896

▼ VA 校舎

セントルーカ校 (S校) : 幼稚園, 小学部 1-6 学年
St. Luke Catholic School
7005 Georgetown Pike, McLean, VA22101

■ 入学手続き

幼稚園・1年生の新入学に関しては、入学 (4月) 年度の前年度、秋から冬にかけて校内の掲示、ホームページなどで募集します。入学手続きの手順は以下の通りです。

- 電話、ファックス、郵便、e-mail などで入学の意志があることを伝える。
- 指定の日時に、指定の場所に出向き、学校説明と面接を受ける。
- 書類記入ならびに提出。

年度途中の転入学の場合も同様です。まずは事務局にご連絡下さい。またホームページも活用できます。

<<http://www.wjls.org>>
<Email:wjls@wjls.org>

■ 教科書

出国前に下記の海外子女教育振興財団に連絡し、在外教育施設で使用する教科書を入手してから渡米するようにして下さい。渡航先の学校の情報を提供したり、個別の相談にも応じてくれます。

海外子女教育振興財団 〒105-0002 東京都港区愛宕 1-3-4 愛宕東洋ビル 6F, 03-4330-1341 (代)
〒530-0001 大阪市北区梅田 3-4-5 毎日新聞ビル 3F 06-6344-4318 (代)

■ 授業日

原則として毎週土曜日です。各校の時間表やカリキュラムなどは入学手続きの際に説明されます。

■ 授業科目

小学部	1-3 年	国語、算数、合科 (音楽、図工、体育、生活、社会、理科)
	4-6 年	国語、算数、社会
中学部	1-3 年	国語、数学、社会 (1年地理・歴史、2年地理・歴史、3年公民)
高等部	1-3 年	国語 I、国語 II、数学 I、数学 II、小論文 A、小論文 B

■ 諸費用

入学金	新1年生および転入生 1人あたり \$200
-----	------------------------

	(第3子より免除)
授業料 (月額)	幼稚部\$97、小学部\$116、中学部\$115、 高等部(3教科\$155、2教科\$132、1教科\$110)
援助金	新1年生および転入生1家庭あたり\$100 (入学時のみ)

教科書以外に持参すると便利な物(必須ではありません)。

国語・算数ノート(小学校低学年は漢字ノート)、鉛筆(小学校低学年はB、かきかた鉛筆)、三角定規、分度器、コンパス、30センチ定規、国語辞典、漢和辞典、古語辞典、アメリカの地理・歴史等が日本語で詳しく書かれた参考書(中学生)、リコーダー、折り紙、弁当箱、水筒、縄跳び等(電子辞書、浴衣等を現地校向けに持参するとよいでしょう)。

(2) さくら学園(通称: さくら幼稚園)

保護者のボランティアで運営される日本語による幼稚園。子どもたちに家庭外で日本語や日本文化に触れる場を与えたいという願いから発足しました。四季折々の豊富な行事を催し、親子で日本文化を共有できる場を提供しています。

■ 所在地

Garrett Park Elementary School 内
4810 Oxford St, Garrett Park, MD 20896

■ 事務局

Sakura Association, Inc,
P.O. Box 1694 Rockville, MD 20849-1694
TEL 202-310-1442 (Voice Mail)
e-mail: yochien@sakuradc.org
Web サイト <http://www.sakuradc.org>

入園条件および入園手続き	日本(日本語や日本文化等)に親子とも興味があり、保護者が1ヶ月に1回程度の先生、補助役及び学園運営の各係の仕事ができること。毎年11月に次年度4月からの園児の募集をします。定員に達した場合はwaiting listに載り、退園者が出ると順次入園となります。
対象学年	4月2日時点で満3-6歳の児童
定員	各学年(年少・年中・年長)36名(1

	クラス18名)
保育日時	毎週土曜日 10:30-12:30
入園金	50ドル
保育料(月額)	年少・中組 37ドル、年長組 67ドル(専任教師がつくため)

(3) ena ワシントン DC

日本国内に80数校舎、海外に25校舎を持つ総合進学塾です。1987年のNY校開校から培った帰国卒受験のノウハウで海外邦人子女をサポート。本科生、選抜科生、模擬試験生、単科生など多岐にわたるコース設定で様々なニーズに対応。渡米直後の進学相談、帰国直前の進路相談などは学外生にも無料で行っています。

■ 所在地

5161 River road
Bethesda, MD, 20816
(Washington Episcopal School 裏手。Little Falls Pkwyとの交差点側)
TEL 301-656-8245, FAX 301-656-8283
<http://enawashingtondc.tripod.com>
e-mail: ena-dc@msn.com

入学金	250ドル(但し割引等あり)
学費(月額)	70-510ドル(教科数による)
教員数	2名
対象学年	小1~中3
授業日	火~土曜日 13:00-21:30
教科	英語、数学、国語、理科、社会

(4) 公文教室

■ Rockville-Montrose 教室所在地

c/o St. Elizabeth School
917 Montrose Road
Rockville, MD, 20852
TEL 443-745-5752
e-mail: yoshikogilbert@ikumon.com

入会金	50ドル(入会診断テスト 無料)
学費(月額)	100ドル/1科目
対象学年	幼稚園~大人
授業日	火・金曜日 16:30~19:30
教科	算数/数学・国語・英語

指導者: ギルバートよしこ

■ McLean 公文本部教室所在地

MCLEAN KUMON COMPANY CENTER
6511 Machodoc Court
Falls Church, VA 22043
TEL 703-241-0461
e-mail : afujiyama@ikumon.com

入会金	50 ドル
学費(月額)	100 ドル/1 科目(通信教育 105 ドル)
対象学年	4 歳～大人
授業日	月・木曜日 14:30-18:30
教科	国語・算数/数学・英語 (各教科通信教育可)
指導員	藤山 あおい

■ 火曜教室

■ 所在地

Bethesda United Methodist Church 内
8300 Old Georgetown road
Bethesda, MD, 20817
301-365-5234

入会金	65 ドル (入会受付随時)
学費(月額)	130 ドル/2 時間 (小学生 国語・算数)
	145 ドル/2 時間 (中学生 国語・数学)
	145 ドル/2 時間 (中学生 小論文)
対象学年	幼稚園-高校
授業日	火曜日 16:00-18:00 (中学生 18:00-20:00 も)
教科	算数・国語・小論文・作文指導・社会・理科 (幼稚園児については小学校に上がる前にひらがな・カタカナ・簡単な作文が書けるように指導します。)
教員	幼稚園-小3 真喜志 喜美子
	小4-中3 真喜志 興亜

(5) ワシントン日本語継承センター

永住予定の子どもに日本語と日本文化を継承する
授業 土曜日 9:00~12:30

River Road Unitarian Universalist Church
6301 River Road, Bethesda, MD 20817
授業中 703-868-3241
連絡先 info@keisho.org
<http://www.keisho.org/>

8. 大学入試

アメリカの大学入試については、願書の様式、締め切り日など、アメリカ人学生とは異なる場合が多いので、まず各大学の International Student Office に問い合わせると良いでしょう (所持しているビザによって条件が変わります)。基本的に TOEFL、SAT のほか、高校の成績、ボランティア活動、大学に提出する作文などを基準にして合否が決まります。TOEFL と SAT の点数が希望する大学の要求値に不足する人は、まずその地域の Community College (その地区の Community の住民は誰でも入学できる) に入学し、時期を見て目指す大学に転学する方法もあります。

(1) Application に必要なもの

- 高校の成績証明書
- 親の財政証明書 (銀行の預金残高証明など)
- TOEFL と SAT の成績証明書
- 高校の先生の推薦状
- 作文 (ほとんどの大学で要求される)

*日本の大学から転入学の場合、日本の大学で取得した科目の成績証明書 (使用した教科書、資料等も)

(2) TOEFL について

International Student 用の英語テストで、コンピューターで実施されます。各自、受験日時、場所を電話で予約し、テストを受けます。月に一度しか受験できません。当日は、パスポートと電話で予約した際知らされた Confirmation Number が必要です。

申し込み先: 1-800-967-1100 (Answering Machine)

上記の申し込み先は TOEFL 以外のテストの申し込み先でもあるので、始めに Adult or Youth Academic or Distance Learning College を選択し、次に Adult Academic、最後に TOEFL を選択します。その後、自分の希望日時と場所を伝えます。

<http://www.2test.com> にて自分の受験日や Confirmation Number をチェックする事ができます。

※TOEFL に関する最新の情報 :
<<http://www.ets.org/toefl/index.html>>

(3) SAT (Scholastic Aptitude Test) について

SAT I	英語、数学で必須 (2005年3月より New SAT)
SAT II	数教科 (Math, Chemistry, Physics, History, Writing, 外国語等) の中から3教科まで選択。

10,11,12,1,3,5,6月に月一度実施されます。SAT IIは、毎回受験できる科目が違うので、確認が必要です。

SATの申し込みや全米の各大学の詳しい情報については <http://www.collegeboard.com> でチェックできます。もしくは、各高校のオフィスに申し込み書が置いてあります。

(4) SATのための塾

Community が開設しているもの 各自の高校で情報が得られます。
Kaplan Educational Center, Kaplan Test Prep. http://www.Kaplan.com 301-770-3444
The Princeton Review http://www.PrincetonReview.com 202-667-4321

代表的なものを上げておきましたが、学校の先生や先輩などの話を聞いて探すのも一つの方法でしょう。

なお、米国の高校を卒業し、帰国子女枠で日本の大学を受験する場合も、SATとTOEFLのスコア提出が求められます。

9. 成人教育

(1) メリーランド州

■ 大学 (College) のコース

Montgomery College には各種コースがあります。資料は各家庭に配布されますが、下記のキャンパスに電

話で問い合わせたり、Web Site で確認できます。
(<http://www.montgomerycollege.edu>)

Germantown Campus 301-353-7700
Rockville Campus 301-279-5000(non-credit course -5188)
Takoma park Campus 301-650-1300

■ カウンティ (County) の成人教育とレクリエーション

各地域の図書館やコミュニティセンターにてパンフレットを入手する事もできます。

Montgomery County Department of Recreation (レジャー・子供向講座あり) http://montgomerycountymd.gov/rec 240-777-6840
Montgomery County Public School Adult Education Classes http://www.mcps.k12.md.us/adulted 301-517-5005
YMCA(子供向講座有り) 301-530-3725 http://www.ymcawashdc.org
Glen Echo Park(美術・舞踊・子供向講座) http://www.glenechopark.org 301-320-7757

(2) バージニア州

■ 大学 (College) のコース

Northern Virginia Community College (NOVA)
<http://www.nv.cc.va.us>

Alexandria Campus : 703-845-6200
Annandale Campus : 703-323-3000
Manassas Campus : 703-257-6600

■ カウンティ (County) の成人教育とレクリエーション

Fairfax County Adult Education 703-227-2350 http://www.fcps.k12.va.us/adult.htm
Park Takes (レジャー・子供向講座有り) 703-222-4664 http://www.fairfaxcounty.gov/parks
Arlington County Adult Education 703-228-7200 http://www.arlington.k12.va.us

YMCA (子供向講座有り)
703-525-5420
<http://www.ymcawashdc.org/woodmont>

202-357- 3030
<http://www.si.edu>



(3) その他

ワシントン地区の各大学でも成人教育が開設されています。

Georgetown University 202-687- 5942 http://www.georgetown.edu
George Washington University 202-973-1130 http://www.gwu.edu
American University 202-885-2500 http://www.american.edu
University of Maryland 202-985-7000 http://www.umd.edu
Smithsonian Campus on the Mall

◆ 自動車 ◆

1. 運転免許の取得

アメリカに来て、最初にしなければならないことの一つに運転免許の取得があります。アメリカでは車がないと生活もままなりません。日本の国際免許は一年間有効ですが、各州とも居住開始後 30 日ないしは 60 日以内の運転免許取得を義務付けています。期間を過ぎて国際免許のままで事故にあったりすると、無免許扱いになる場合がありますので、速やかな手続きが必要です。また、アメリカでは運転免許証が一番基本の写真付身分証明書 (Photo ID) になります。買い物、銀行、あらゆる所で運転免許証の提示を求められますので、出来るだけ早く取得しましょう。

(1) メリーランド州の場合

■ 日本からの転入者で、すでに日本の運転免許を所持している場合

運転免許証は転入後 60 日以内に取りよう義務づけられています。本人が直接試験場 (MVA) に出向いて、申請書を提出して^{#a}、視力、法規の試験を受け、合格したら実技試験を受け、合格すると、その日の内に運転免許証が発行されます。^{#a} ID が必要です)

実技テストの前までに、3 時間のアルコール薬物講習 (Accredited Alcohol and Drug Education Program) を修了していなければなりません。
注意：授業料は現金のみです。

この講習は MVA が認めた場所数箇所 (下記) で行っています。他の講習所は、MVA に電話をして聞か、<http://mva.state.md.us/AboutMVA/INFO/drugschool.htm> で調べることができます。

また、講習の後にテストがあります。問題は数年同じものです。テストに合格すると証明書ももらいます。これを実技試験の際に提出しますので、なくさないでください。

Calvert Driving School 4900 Auburn Ave., Bethesda 土 10:00-13:00, \$35	301-718-8800
Val's Driving School 2419 Reedy Drive, Wheaton 火・木 17:00-20:00, \$25	301-942-8080

土 9:00-12:00, \$30	
Vincent N Curtis 4301 Aspen Hill 月・水・金 8:30-11:30 火・木 13:00-16:00	301-871-4458
White Flint Recovery Inc., 1335 Rockville Pike, #106 火・金 18:00-21:00, \$35	301-294-6545

※受講料金は、2004 年 12 月現在、\$35 が上限になっています。

申請書などを準備して MVA へ直接出向き、窓口並びます。窓口にて申請書などの書類が認められると登録。視力テストの後法規試験を受けます。法規試験が合格し、混んでいなければ、その日のうちに実技試験が受けられます。夏休み中は混みあいますので注意しましょう。

MVA では通訳同伴の受験が認められています。通訳を同伴したい場合は、受験予約の際に通訳同伴の件について聞くと、通訳希望言語を聞かれ、受験先 MVA に認められている通訳者の名前と電話番号を教えてください (この情報は、古かったり、いい加減である場合がありますので、通訳者に到達できない場合は、再度、MVA に電話をし、別の通訳者の情報を入手しましょう)。自分でその人に電話してスケジュールを交渉します (受験日時と受験場所)。通訳者とスケジュールが合えば、通訳者の方から MVA に登録するようです。料金は、時間あたりの人件費と MVA 往復の交通費がかかります。

視力、法規試験の予約	1-800-950-1682 301-990-3400
------------	--------------------------------

MVA での試験の際には、申請書の他に、年齢及び本人証明、メリーランド住民証明の書類を提出または提示する事が求められます。この証明書類は次の通りです。

- ▼ 年齢及び本人証明 (Birth certificate and Identification)
- VISA と I-94 付のパスポート
- Primary Source Of Identification 1 つ又は Secondary

Source Of Identification 2つ

Primary Source	Social Security Card ※注1
	他州の運転免許証
	英語翻訳証明付日本の運転免許証（日本大使館で作成してくれます）
	国際免許証(日本の運転免許証と一緒に)など
Secondary Source	自動車登録証又は権利証
	公共料金（ガス、水道、電気、電話など）の請求書
	銀行の残高報告書
	名前住所印刷付の使用済み小切手
	住居の賃貸契約書など

- ▼ メリーランド住民証明（2つ必要）
- メリーランドの自動車登録証又は自動車権利証
- 公共料金（ガス、水道、電気、電話など）の請求書
- 銀行の残高報告書
- 名前住所印刷付の使用済み小切手
- 保険契約書
- 住居の賃貸契約書
- 給与支払い明細書など

※注1 Social Security Card が取得できない場合はその理由を書いた証明書を下記より出してもらおう。

Social Security Office
www.ssa.gov

■ 全く初めて運転免許証を取得する場合

次の順で取得する。

- ① Learner's Permit
- ② Provisional License
- ③ Full License

Learner's Permit を取得するには、視力試験、法規試験に合格しなければなりません。取得後、最低4ヶ月間メリーランド運転免許保持者の同乗する車を40時間以上運転し、Driver Education Course(30時間の講習と

6時間の実地教習)を受け、実技試験に合格して、Provisional License に切り替える。その後、18ヶ月の運転経験後、Full License に切り替える。

Full License は17歳7ヶ月から取得可能ですので、一番早いケースでは、Learner's Permit 15歳9ヶ月、Provisional License は16歳1ヶ月から取得が可能です。

受験の仕方は、「すでに日本の運転免許を所持している場合」と同様で、同様の書類を準備して、MVA に申請書を提出して、受験します。同じく予約制です。

- 外国又は他州の免許証を持っていても、保有期間が18ヶ月未満の場合

まず、視力試験、法規試験、実技試験に合格して、Provisional License を取得し最長18ヵ月後に Full License に切り替える。

この場合には、Driver Education Course(30時間の講習及び6時間の教習)は必要なく、アルコール薬物講習を受ける事が義務付けられています。Provisional License 取得から、Full License 切り替えまでの期間は、外国免許証の保有期間によって違います。

年齢証明、本人証明、メリーランド住民証明は全て同じです。

■ 法規試験

テレビ画面で、20問を15分以内に解答し、17問以上正解すれば合格となります。不正解が4つ以上になると試験中止となりますが、翌日再受験できます。

Driver Education course 及び運転技術習得の為の、自動車教習所は Yellow Page でも探せますが、下記の教習所に行かれる方が多いようです。

Calvert Driving School 4900 Auburn Ave., Bethesda	301-718-8800
Washington Driving School 7940 Wisconsin Ave., Bethesda, MD	301-652-6535
Potomac Driving School 1750 Rockville Pike, #14, Rockville, MD	301-468-9361

教習所といっても、独自の教習コースを持たないところが多く、この場合、直接路上練習から始まりまず。電話で予約すると家に来てくれて一回約1時間半 \$50~80 が相場のようなようです。

(2) バージニア州の場合

- 日本からの転入者（すでに日本の運転免許証を所持している場合も、全く初めて運転免許証を取得する場合も同様）

まず Learner's Permit を取得し、その後 Full Driver's License を取得する。MD 州と同様に、転入後 60 日以内の取得が義務付けられています。

米国の他の州又はドイツ、フランス、カナダの免許証を持っている人は視力試験にパスするだけで運転免許証が発行されます。

■ 運転免許申請の仕方

2001 年 9 月のテロ事件を受けて、バージニア州は運転免許申請要件を改正しています。しかしながら、これに従うと、日本人の場合、年齢及び本人証明の為に提出する証明書類の準備が、非常に困難な為、現在州当局が暫定的に日本人に限り、次のような取り扱いで申請を受け付けています。

- ① 運転免許証の申請者は、出来るだけ多くの身分を証明する文書のコピーを作成し、以下の DMV (MD 州の MVA に相当) に直接送付し、申請要件を満たすか否か照会します。

Ms. Sharon Brown
DMV
P.O. Box 27412, Richmond, VA 23269

- ② 送付する文書（コピー）としては：

- パスポートの写真及び身分事項欄のページ及び米国査証並びに滞在許可証 (I-94) の部分のコピー
- 国際免許証（持っている場合）、日本の運転免許証（在外公館の発行した翻訳証明（*）のあるもの）のコピー
- 在外公館の発行した出生証明書（*）等名前、生年月日等身分を立証する際に参考となる文書のコピー（出来るだけたくさんあったほうが良い）

- ③ DMV は提出された文書のコピーから身分確認が出来るかどうかについて個別に審査し、申請人に対し、結果を文書で回答します。回答までの時間は 2 週間程度を見込んでいます。

- ④ 承認された旨の連絡を受けた者は、上記①、②のオリジナル書類及び DMV の発出した書簡と VA 州住民証明（MD 州と同様に公共料金の領収書等が 2 通必要です）を指定された DMV に持参して、申請書を提出して免許証を申請します。

（*）翻訳証明は大使館領事部で作成してください。同じく出生証明書は戸籍謄本などを持って行くと、大使館領事部で作成してくれます。（有料）

■ 申請後の手続き

- テストは予約制ではありません。上記④で指定された DMV に行き、VA 州住民証明（注）とともに、申請書を提出し、視力、法規試験を受け、合格すると、Learner's Permit (仮免許)が発行されます。
- Learner's Permit は 15 歳 6 ヶ月から、Full License は 16 歳 3 ヶ月で取得できます。
- 19 歳以上の人は Learner's Permit 取得後、30 日以上運転すると、実技試験を受ける事が可能となり、合格すると、Full License が交付されます（MD 州のような Provisional License はありません）。
- MD 州のような、アルコール薬物講習もありません。
- 19 歳未満の場合は Learner's Permit で 19 歳になるまで待つか、又は 9 ヶ月間運転しないと Full License は受験できません。19 歳未満の場合は Driver Educational Program (DMV に問い合わせると、何処で受けられるかを教えてください。) を受講しなければならない。

（注）住民証明に公共料金等の請求書などを用意する際、封筒に直接宛名がプリントされていないと受け付けてくれない（認めてくれない）時があります。いわゆる窓付きで中の書類に住所が印刷されている封筒は不可とされるケースは多いようです。

■ 法規試験

VA 州では、2 つの Part に分かれたコンピューターのテレビ画面での試験となります。Part 1 は 20 問を全問正解すると、Part 2 に進み、Part 2 では 25 問中 20 問

正解で合格となる。時間制限はありません。不合格の場合は翌日受験出来ます（18才未満の場合は15日後以降）。

(3) 運転免許試験場と所在地

■ VA Department of Motor Vehicle (DMV)
703-761-4655

1968 Gallows Rd., Vienna, VA (Tyson's Corner)
4150 S. Four Mile Run Drive, Arlington, VA
2681 Mill Road, Alexandria, VA
6306 Grovedale Drive, Alexandria, VA
4150 South Four Mile Run Drive, Arlington, VA
14008 Smoketown Road, Woodbridge, VA
14950 Northridge Drive, Chantilly, VA
945 Edwards Ferry Road, Leesburg, VA (1999 秋以降)
9800 Godwin Drive, Manassas, VA
100 Free Court, Sterling, VA
11805-L Fair Oaks Mall, Fairfax, VA (Fair Oaks Mall 内) (実技テストなし)
6702 Springfield Mall, Springfield, VA (Springfield Mall 内) (実技テストなし)

■ MD Motor Vehicle Administration (MVA)
301-948-3177/1-800-344-7309

15 Metropolitan Grove Rd., Gaithersburg, MD 受付時間 月-金 8:30-16:30, 土 (免許のみ) 8:30-12:00

(4) 運転免許更新の仕方

- 2010年現在、免許証の有効期限は保有VISAの有効期限日までとなっている。
- DMVに持参する物
 - ① 有効期限内の免許証
 - ② VISAが更新されている事を証明するパスポート
- DMVにて渡される書類を会場にて記入
- 視力検査がある為、運転時必要な場合は眼鏡・コンタクトレンズ等を持参の事
- 写真撮影した後、現在有効の免許証にVOID印が押されて戻されるが、新しい免許証の有効期限が記された書類を渡される。その後、約1週間で免許証が郵送されて来るまで、その書類が、仮の免許証として扱われる。

(5) 役にたつホームページ

- ✦ <http://www.dmvnow.com>
VA州のDMVの公式サイトです。このサイトのCitizen ServiceのDriver Serviceの項に行くと法規

試験のSample Examを受ける事が出来、採点もしてくれます。

- ✦ <http://www.marylandmva.com>
MD州の公式サイトです。
- ✦ <http://www.teendriversinfo.com>
初めて免許を取る人の為の一般的なサイト。
- ✦ <http://norimd.at.infoseek.co.jp/md-d-license>
MD州の法規試験のSample Examもあります。

以上は、2004年8月現在の情報です。免許申請要件は頻繁に変更されますので、州の公式サイトなどで確認する事をお勧めします。

2. 車の購入

国土が広く、公共交通機関が貧弱なアメリカにおいては、車なしには生活できないと言っても過言ではありません。性能のよい車を選ぶのにはどうしたらいいのか新車、中古車に分けて、探し方、選択のポイントを考えてみましょう。

(1) 新車について

新聞、TV等の広告を出している販売店（ディーラー）を比較するとよいでしょう。毎年9月前後は、前年度分在庫売り尽くしのため、価格を下げる人が多いようです。

価格は税金、保険プレミアムを含まないおよその店頭価格ですから、状況次第で多少の値段の幅が出ます。

購入かリースかを比べると、リースの場合一度に多額の資金を用意しなくてよい点がありますが、特に日本車の場合、年数が経っても日本国内のように車の価値が著しく下がることがありませんので、購入し帰国の際に売却した方が結果的に出費が少なくなるケースもあるようです。

全米のディーラーの検索ができるWeb siteは www.esmunds.com/dealerships

■ 推薦ディーラーリスト

◇ ホンダ

Bill Page Honda	703-533-9700
6715 Arlington Blvd., Falls Church, VA 22042	

http://www.billpagehonda.com	
Brown's Arlington Honda	703-522-8808
3920 Lee Highway, Arlington, VA 22207	
http://www.arlingtonhonda.com	
Fairfax Honda	703-934-8500
11020 Main St., Fairfax, VA 22030	
http://www.fairfaxhonda.com	
Sheehy Honda	703-660-0100
7434 Richmond Hwy., Alexandria, VA 22306	
http://www.sheehyhonda.com	
Landmark Honda	703-823-8000
5125 Duke St., Alexandria, VA 22304	
http://www.landmarkhonda.com	
Honda of Tysons Corner	703-749-6600
1580 Spring Hill Rd., Vienna, VA 22182	
http://www.hondaoftysonscorner.com	
Honda of Bowie	301-867-0304
2260 Clain Hwy., Bowie, MD 20716	
http://www.hondaofbowie.com	
Ourisman Honda of Laurel	301-498-7400
3371 fort Meade Rd., Laurel, MD 20724	
http://www.ourismanhondaoflaurel.com	
College Park Honda	301-441-2900
9400 Baltimore Ave., College Park, MD 20740	
http://www.collegeparkhonda.com	
Herson's Honda	301-279-8600
15525 Frederick Rd., Rockville, MD 20855	
http://www.herson.com	
Ourisman Honda	301-656-1000
4800 Bethesda Ave., Bethesda, MD 20814	
http://www.ourismanhonda.com	
Sport Honda	301-890-4700
3201 Automobile Blvd., Silver Spring, MD 20904	
http://www.sporthonda.com	

◇ Acura

Karen Radley Acura	703-497-0900
14700 Jefferson Davis Hwy., Woodbridge, VA 22191	
http://www.karenradleyacura.com	
Pohanka Acura	703-968-6600
13911 Lee-Jackson Hwy., Chantilly, VA 20151	
http://www.pohankaacura.com	
Radley Acura	703-824-5700
5823 Columbia Pike, Falls Church, VA 22041	
http://www.radleyacura.com	
Chevy Chase Acura	240-395-4009
7725 Wisconsin Ave., Bethesda, MD 20814	
http://www.chevyCHASEacura.com	
Rosenthal Acura	301-840-9333
623 N.Frederick Ave., Gaithersburg, MD 20879	
http://www.rosenthalacura.com	

◇ いすゞ(修理サービスのみ)

Cherner Isuzu	703-893-0800
8536 Leesburg Pike, Vienna, VA 22180	

http://www.cherner.com/isuzu.asp	
Pohanka Isuzu	301-423-1100
4601 St. Barnabas Rd., Marlow Heights, MD 20748	
http://www.pohanka.com	
Fitzgerald Isuzu	301-881-4000
11411 Rockville Pike, Kensington, MD 20895	
http://www.fitzmall.com	

◇ マツダ

Brown's Alexandria Mazda	703-660-8400
7400 Richmond Hwy., Alexandria, VA 22306	
http://www.alexmazdamazda.com	
Brown's Fairfax Mazda	703-385-8170
10570 Fairfax Blvd., Fairfax, VA 22030	
http://www.fairfaxmazda.com	
Rosenthal Arlington Mazda	703-527-3000
750 N. Glebe Rd., Arlington, VA 22203	
http://www.arlingtonmazda.com	
Rosenthal Tyson's Corner Mazda	703-442-8700
8525 Leesburg Pike, Vienna, VA 22182	
http://www.tysonsmazda.com	
Koon Mazda of Silver Spring	301-896-6100
3111 Automobile Blvd., Silver Spring, MD 20904	
http://www.koonsmazda.com	
Congressional Mazda	301-424-7800
801 Rockville Pike, Rockville, MD 20852	
http://www.congressionalmazda.com	
Sheehy Mazda	240-492-3330
5201 Auth Rd., Marlow Heights, MD 20746	
http://www.sheehymazda.com	
Ourisman Mazda	301-725-4400
3518 Fort Meade Rd., Laurel, MD 20724	
http://www.ourismanmazda.com	
Gaithersburg Mazda	301-212-3000
625 N. Frederick Ave., Gaithersburg, MD 20879	
http://www.gaithersburgmazda.com	

◇ 三菱

Ourisman Mitsubishi	301-423-4400
440 Branch Ave., Marlow Heights, MD 20748	
http://www.ourismanmitsubishi.com/	
Renn Kirby Mitsubishi	301-663-4185
622 N. Market St., Frederick, MD 21701	
http://www.rennkirbymitsu.com/	
Younger Mitsubishi	301-733-2302
1901 Dual Hwy., Hagerstown, MD 21740	
http://www.youngermitsubishi.com/	
Koons Mitsubishi	301-890-6100
3111 Automobile Blvd., Silver Spring, MD 20904	
http://www.koonsmitsu.com/	
King Mitsubishi	301-948-9111
16160 Frederick Rd., Gaithersburg, MD 20877	
http://www.kingautomitsubishi.com	

Stohlman Mitsubishi 8435 Leesburg Pike, Vienna, VA 22182 http://www.stohlmanmitsu.com	703-448-9300
Malloy Mitsubishi 14655 Jefferson Davis Hwy., Woodbridge, VA 22191 http://www.mitsubishi.malloyautomall.com/	703-494-9121

◇ 日産

Koons Nissan 1051 East Broad St., Falls Church, VA 22044 http://www.koonsfallschurnissan.com	703-241-1000
Brown's Fairfax Nissan 11000 Main Street, Fairfax, VA 22030 http://www.brownsnissan.reachlocal.net	703-591-8009
Sheehy Nissan of Springfield 6727 Loisdale Rd., Springfield, VA 22150 http://www.sheehynissanspringfield.com	703-922-7900
Passport Nissan of Alexandria 150 S. Pickett St., Alexandria, VA 20304 http://passportnissanva.com	703-823-9000
Rosenthal Nissan Tysons Corner 8525 Leesburg Pike, Vienna, VA 22182 http://www.tysonsnissan.com	703-442-8700
Herb Gordon Nissan 3131 Automobile Blvd., Silver Spring, MD 20904 http://www.herbgordonnissan.com	301-890-8200
Chevy Chase Nissan 7701 Wisconsin Ave., Bethesda, MD 20814 http://www.chevyhasenissan.com	301-656-9200
Passport Nissan of Marlow Heights 5000 Auth Way, Marlow Height, MD 20746 http://www.nissandealet.com/passport	301-423-8400
Darcars Nissan of College Park 9330 Baltimore Ave., College Park, MD 20740 http://www.nissanep.darcars.com	301-441-8000
Darcars Nissan Rockville 15911 Indiana Dr., Rockville, MD 20855 http://nissan.darcars.com	301-309-2200

◇ Infiniti

Passport Infiniti of Alexandria 160 S. Pickett St., Alexandria, VA 22304 http://www.passportinfiniti.com	703-461-1500
Infiniti of Tyson's Corner 8527 Leesburg Pike, Vienna, VA 22182 http://www.infinitiofnysonscorner.com	703-556-6900
Jim Coleman Infinitl 10400 Auto Park Ave., Bethesda, MD 20817 http://www.jimcolemaninfiniti.com	301-469-2100

◇ スバル

Farrish Subaru 9711 Fairfax Blvd., Fairfax, VA 22031 http://www.farrishsubaru.com	703-931-1611
Beyer Subaru	703-768-5800

7416 Richmond Hwy., Alexandria, VA 22306 http://www.beyersubaru.com	
Stohlman Subaru Inc. 8433 Leesburg Pike, Vienna, VA 22182 http://www.stohlmansubaru.com	703-893-2990
Sheehy Subaru 6727 Loisdale Rd., Springfield, VA 22150 http://www.subaruofspringfield.com	703-922-7900
Browns Manassas Subaru 9018 Liberia Ave., Manassas, VA 20110 http://manassassubaru.com	703-361-5121

◇ スズキ

Bill Britt Suzuki 5208 Jeff Davis Hwy., Fredericksburg, VA 22408 http://www.billbrittsuzuki.com	888-751-1943
Fitzgerald Suzuki 1930 West St, Annapolis, MD 21401 http://www.fitzmall.com	410-266-5700
Fitzgerald Wheaton Suzuki 10915 Georgia Ave., Wheaton, MD 20902 http://www.fitzmall.com	301-933-7400

◇ トヨタ

Alexandria Toyota 3750 Jefferson Davis Hwy., Alexandria, VA 22305 http://www.alexandriatoyota.com	703-684-0700
Bill Page Toyota 2923 Annandale Rd., Falls Church, VA 22042 http://www.billpagetoyota.com	703-532-8800
Koons Tysons Toyota 8610 Leesburg Pike, Vienna, VA 22182 http://www.koons.com	703-790-5920
Ourisman Fairfax Toyota 10287 Fairfax Blvd., Fairfax, VA 22030 http://www.ourismanfairfaxtoyota.com	703-359-1010
Koons Arlington Toyota 4045 Lee Highway, Arlington, VA 22207 http://www.koons.com	703-522-6000
Springfield Toyota 6570 Amherst Ave., Springfield, VA 22150 http://www.springfieldtoyota.com	703-269-1400
Darcars 355 Toyota 15625 Frederick Rd.,(Rt.355) Rockville, MD 20855 http://355toyota.darcars.com	301-340-0900
Beltway Toyota 4600 Branch Ave., Marlow Heights, MD 20748 http://www.beltwaytoyota.com	301-899-6000
Darcars Toyota of Silver Spring 12210 Cherry Hill Rd., Silver Spring, MD 20904 http://toyotass.darcars.com	301-622-0300
Jim Coleman Toyota 10400 Auto Park Ave., Bethesda, MD 20817 http://www.jimcolemantoyota.com	301-469-7100
Fitzgerald's Lakeforest Toyota	301-921-0300

907 N. Frederick Ave., Gaithersburg, MD 20879 http://www.fitzmall.com	
Toyota of Bowie	301-867-1600
16700 Governor Bridge Rd., Bowie, MD 20716 http://www.toyotabowie.com	

✧ Lexus

Lindsay Lexus of Alexandria	703-931-3000
3410 King Street, Alexandria, VA 22302 http://www.lexusofalexandria.com	
Pohanka Lexus of Chantilly	703-968-9100
13909 Lee Jackson Hwy., Chantilly, VA 20151 http://www.pohankalexuschantilly.com	
Lexus of Rockville	301-762-9009
15501 Frederick Rd., Rockville, MD 20855 http://www.lexusofrockville.com	
Lexus of Silver Spring	301-680-0400
2505 Prosperity Terr., Silver Spring, MD 20904 http://www.lexusofsilverspring.com	

✧ Audi, Porsche

HBL, Inc.	703-442-8200
8598 Leesburg Pike, Vienna, VA http://www.hbloftysons.com	
Audi of Alexandria	703-739-7460
1704 Mt. Vernon Ave., Alexandria, VA http://www.audiofalexandria.com	
Rockville Porche Audi	301-881-0900
15515 Frederick Rd., Rockville, MD http://www.rockvilleaudi.net	
Tischer Autopark	301-890-3111
3221 Automobile Blvd., Silver Spring, MD http://www.tischeraudi.com	

✧ BMW

BMW of Fairfax	703-560-2300
8427 Lee Highway, Fairfax, VA http://www.bmwoffairfax.com	
BMW of Arlington	703-684-8500
3154 Jefferson Davis Hwy., Arlington, VA http://www.bmwofarlington.com	
Passport BMW	301-423-2700
5000 Auth Way, Marlow Heights, MD http://www.passportbmw.com	
Tischer Autopark	301-890-3000
3211 Automobile Blvd., Silver Spring, MD http://www.mileone.com	
VOB Auto Sales	301-984-8989
1396 Rockville Pike, Rockville, MD http://www.vobautosales.com	

✧ Buick

Brown's Buick/Isuzu	703-934-4900
10245 Lee Hwy, Fairfax, VA	
Peacock Buick, Inc.	703-790-0000

8590 Leesburg Pike, Vienna, VA	
Covington Buick/Pontiac/GMC	301-890-1800
3311 Briggs Chaney Rd., Silver Spring, MD	
Fitzgerald Buick/GMC	866-244-9913
5501 Nicholson Lane, Rockville, MD	

✧ Cadillac

Lindsay Cadillac Company	571-481-2296
1525 Kenwood Ave., Alexandria, VA	
Moore Cadillac Company, Inc.	703-790-0950
8595 Leesburg Pike, Vienna, VA	
Jim Coleman Cadillac	301-841-6377
10400 Auto Park Ave., Bethesda, MD	

✧ Chevrolet

Bob Peck Chevrolet	703-522-9000
800 North Glebe Rd., Arlington, VA	
Koons of Tysons Corner, Inc.	866-618-2239
2000 Chain Bridge Rd., Vienna, VA	
Mike Pallone Chevrolet	571-766-1770
7722 Backlick Rd., Springfield, VA	
Rosenthal Chevrolet/Jeep	877-969-4455
3400 Columbia Pike, Arlington, VA	
Chevy Chase Chevrolet	301-657-2689
7725 Wisconsin Ave., Bethesda, MD	
Ourisman's Rockmont Chevrolet	888-935-8811
15301 Frederick Rd., Rockville, MD	
Sport Chevrolet Company	240-293-4102
3101 Automobile Blvd., Silver Spring, MD	

✧ Chrysler

DARCARS Fairfax Chrysler	703-385-0500
10620 Lee Hwy, Fairfax, VA	
Heritage Chrysler Plymouth	703-690-2902
1800 Old Richmond Hwy., Alexandria, VA	
Jerry's Dodge	888-799-2477
6801 Commerce St., Springfield, VA	
Ourisman Dodge	703-329-1600
5900 Richmond Hwy., Alexandria, VA	
Passport Chrysler	703-751-4000
5990 Duke St., Alexandria, VA	
DARCARS Chrysler-Plymouth	301-622-0010
12511 Prosperity Dr., Silver Spring, MD	
Courtesy Chrysler-Jeep	301-424-1700
755 Rockville Pike, Rockville, MD	

✧ Dodge

Fair Oaks Dodge, Inc.	703-385-3500
10407 Lee Hwy, Fairfax, VA	
Jerry's Dodge	703-866-1700
6801 Commerce St., Springfield, VA	
Ourisman Dodge and Suzuki	703-329-1600
5900 Richmond Hwy., Alexandria, VA	
Fitzgerald's Auto Mall	301-881-4000

11411 Rockville Pike, Kensington, MD	
Herb Gordon Dodge	301-890-3040
3151 Automobile Blvd., Silver Spring, MD	
Reed Brothers Dodge	301-926-6100
15955 Frederick Rd., Rockville, MD	

◇ Ford

Jerry's Ford	703-3348-9476
6510 Little River Turnpike, Annandale, VA	
Koons Ford, Inc.	800-755-8571
1051 East Broad St., Falls Church, VA	
Ourisman Ford Lincoln Mercury	703-660-9000
6129 Richmond Hwy., Alexandria, VA	
Sheehy Ford	877-544-8990
6727 Loisdale Rd., Springfield, VA	
Ted Britt Ford Sales, Inc.	703-591-8484
11165 Main St., Fairfax, VA	
Tyson's Ford	703-448-0100
8201 Leesburg Pike, Vienna, VA	
Crystal Ford/Isuzu	301-890-6100
3111 Automobile Blvd., Silver Spring, MD	
Hill & Sanders Ford	301-949-4060
11250 Viers Mill Rd., Wheaton, MD	
Ourisman Ford	301-469-8800
10401 Motor City Dr., Bethesda, MD	

◇ Hyundai

Fairfax Hyundai	703-352-0444
10595 Warwick Ave., Fairfax, VA	
College Park Hyundai	301-441-1313
9500 Baltimore Blvd., College Park, MD	
Pohanka Hyundai	301-899 2525
4809 St. Barnabas Rd., Marlow Heights, MD	

◇ Jaguar

Rosenthal Jaguar	703-893-1700
1592 Springhill Rd., Vienna, VA	

◇ Lincoln Mercury

Cherner Lincoln-Mercury Isuzu	703-893-0800
8550 Leesburg Pike, Vienna, VA	
Cherner Lincoln-Mercury	703-750-2700
6500 Little River Turnpike, Alexandria, VA	
Manhattan Lincoln-Mercury	301-424-7000
11617 Old Georgetown Rd., Rockville, MD	
Safford Lincoln-Mercury	888-753-7256
3110 Automobile Blvd., Silver Spring, MD	

◇ Mercedes-Benz

American Service Center	703-525-2100
585 North Glebe Rd., Arlington, VA	
Mercedes-Benz Tysons Corner	703-442-8200
8545 Leesburg Pike, Vienna, VA	
Euro Motorcars	301-986-8800

7020 Arlington Rd., Bethesda, VA	
Herb Gordon Auto World	301-890-3030
3161 Automobile Blvd., Silver Spring, MD	

◇ Oldsmobile(取扱い車種変更が多い)

Farrish of Fairfax	703-273-0200
9610 Fairfax Blvd, Fairfax, VA	
Chevy Chase Cars	301-657-4000
7725 Wisconsin Ave., Bethesda, MD	
Congressional VW & Mazda	301-424-7800
801 Rockville Pike, Rockville, MD	
Herb Gordon Volvo	301-890-6200
3121 Automobile Blvd., Silver Spring, MD	

◇ Pontiac

Browns Used Car Super Center	703-486-3200
3200 Columbia Pike, Arlington, VA	
Koon Tysons Corner	703-790-9800
2000 Chain Bridge Rd., Vienna, VA	
Fitzgerald's Buick-Pontiac	301-770-3300
5501 Nicholson Ln., Rockville, MD	

◇ SAAB

International Motors	703-534-0770
540 S. Washington St., Falls Church, VA	
Fitzgerald's Auto Mall	301-696-9200
114 Baughmans Ln., Frederick, MD	
VOB SAAB	301-770-6100
11605 Old Georgetown Rd., Rockville, MD	

◇ Saturn(取扱い車種変更が多い)

King Potiac Buick GMC	301-948-4100
16200 Frederic Rd., Gaithersburg, MD	
KIA of Silver Spring	301-890-2800
3221 Automobile Blvd., Silver Spring, MD	

◇ Volkswagen

Alexandria Volkswagen	703-684-8888
107 West Glebe Rd., Alexandria, VA	
Rosenthal Fairfax Volkswagen	703-273-6700
11050 Fairfax Blvd., Fairfax, VA 22030	
Stohlman Automobile	703-893-2990
8433 Leesburg Pike, Vienna, VA	
College Park Volkswagen	301-441-2070
9330 Baltimore Ave., College Park, MD	
Congressional Volkswagen & Mazda	301-424-7800
801 Rockville Pike, Rockville, MD	

◇ Volvo(取扱い車種変更が多い)

Don Beyer Volvo Subaru & KIA	703-768-5800
7416 Richmond Hwy., Alexandria, VA	
Don Beyer Volvo	703-237-5000
1231 West Broad St., Falls Church, VA	
355 Toyota Scion	301-340-0900

15401 Frederick Rd., Rockville, MD	
Herb Gordon Volvo	301-890-6200
3121 Automobile Blvd. Silver Spring, MD	
Martens Volvo	202-537-3000
4800 Wisconsin Ave., NW, Washington, DC	

3. 修理・サービス店

車所有者の最優先課題の一つに、良い修理店を探ることがあげられます。良い修理店を探すためには、次のような方法があります。

- 友人や隣人の推薦を受ける。
- 図書館で修理店ガイドやその格付けについての出版物から情報を得る。
- Better Business Bureau (<http://www.dc.bbb.org/search.html>) や Consumers' Checkbook (<http://www.checkbook.org/interactive/autorepair/other/search.cfm>)等の非営利消費者団体等のウェブサイトを通じて、修理店に関する評判をチェックすることができます。但し、Consumers' Checkbook の情報は入会金を支払ったメンバーのみ入手可能です。
- American Automobile Association (AAA) 等の組織が承認した修理店かどうか等を参考にする。

ワシントン近郊の修理店で AAA が承認しているものは、次の通りです。AAA が承認している修理店には、「AAA Approved Auto Repair」のサインが掲げられています。(各修理店に関するより詳細な情報は、次のウェブサイトを通じて入手することができます。

<http://www.aaamidatlantic.com/automotive/default.asp>

■ DC

Curtis Chevrolet	202-723-0100
5929 Georgia Avenue, NW, Washington, DC	
Circle Exxon	202-364-6364
5521 Connecticut Avenue, NW, Washington, DC	

■ MD

R.T. Automotive of Takoma Park	301-270-4118
6400 New Hampshire Avenue, Takoma Park, MD	
River Road Auto	301-986-1228
5151 River Road, Bethesda, MD	
Fred's Auto	301-937-4800
11519 E. Maple Ave. Beltsville, MD	
Westbard Texaco	301-654-2448
5335 Westbard Avenue, Bethesda, MD	

Martens Volvo-VW	301-656-6166
5206 River Road, Bethesda, MD	
Community Auto Service	301-652-5300
4904 Hampden Lane, Bethesda, MD	
College Park Exxon	301-864-3400
7110 Baltimore Avenue, College Park, MD	
B&E Auto Service	301-927-3356
4915 College Avenue, College Park, MD	
C&D Service Center	301-699-0001
5100 College Avenue, College Park, MD	
Eric's Camp Springs Auto	301-449-3200
6314 Old Branch Avenue, Temple Hills, MD	
Kimble's Complete Automotive	301-868-7446
7925 Old Branch Avenue, Clinton, MD	
Capitol Cadillac	301-761-9696
6500 Capitol Drive, Greenbelt, MD	

■ VA

Joyce Motors	703-527-2218
3201 N. 10th Street, Arlington, VA	
Goodyear Auto Service – Arlington	703-525-6600
650 North Glebe Road, Arlington, VA	
Bob Peck Chevrolet	703-522-9000
800 N. Glebe Road, Arlington, VA	
Foreign Car Service	703-549-4100
501 Bashford Lane, Alexandria, VA	
Fairlington Sunoco	703-998-6014
1639 N. Quaker Lane, Alexandria, VA	
Tony's Auto Service	703-683-5050
1112 First Street, Alexandria, VA	
Craven Tire & Auto #1	703-820-2300
5610 Columbia Pike, Bailey's Crossroads, VA	
Automotive Service Garage	703-549-4770
500 N. Fayette Street, Alexandria, VA	
Anderson Sunoco	703-532-0773
5501 Lee Highway, Arlington, VA	
Bradham Auto Electric	703-549-6418
220 North Henry Street, Alexandria, VA	
Westover Service Center/ Chevron	703-534-2230
5618 Lee Highway, Arlington, VA	
Duke & Pickett Servicenter	703-751-7242
5200 Duke Street, Alexandria, VA	
Wiygul Automotive II	703-751-6766
310 S. Pickett Street, Alexandria, VA	
Wiygul Automotive	703-541-1040
6001 Lane Drive, Alexandria, VA	
Jerry's Ford	703-256-5000
6510 Little River Turnpike, Annandale, VA	
Franconia Mobil	703-971-4111
5520 Franconia Road, Alexandria, VA	
(Body Shop)	
Fair City Auto Body & Paint Inc	703-354-6595
6550 Edsall Road, Annandale, VA	

修理店の選定には、ディーラー系列の修理店か、或いは、独立した修理店のどちらが適当かという点も考慮する必要があります。ディーラー系列店は、独立した修理店よりも一般に料金が高いと言われますが、その車に対する熟練した技術力という点では優れていると言えます。特に、最近の車にはエレクトロニクス技術が駆使されており、修理には高度な技術と専用の機器が要求されます。その意味で、多少高くてもしっかりした技術力と「純正部品」を使用するディーラー系列店の方が、長い目で見れば特であるとの見方もあります。一方、独立した修理店の場合、顧客の便を図ってくれる(車の引き取り、引き渡して来てくれる、日本語が話せる等)、慣れぬ土地での交渉のしやすさ、価格等の点でメリットもあります。その店がどれ位高水準の技術を持っているかが分かれば、更に使い易いと言えます。いずれにしても長い付き合いが大切で、定期的な点検、修理記録を付けておく事が時間と費用の節約に繋がります。一般的には、購入した店でやってもらうのが良いでしょう。特に新車の場合、購入店以外で修理すると、保証期間中であっても保証サービス資格を失う事もありますので要注意(同じ系列の店では問題ありません)。

なお、車の修理に関連し、修理店にいる修理工の技術水準(質)を見分ける事も大切です。その一つの指標として、「ASE」という高度な修理技術を取得している事を示す資格認定証があります。これは、National Institute for Automotive Service Excellence (ASE) が与える資格認定証です。有資格者は、袖に ASE Patch をつけていますし、Wallet Card を持っていますから、注意してみると良いでしょう。その有資格者のいる修理店は、ASE という表示を出しています。ASE に関する情報は、次のウェブサイトから入手可能です。

<http://www.ascert.org/>

以下、修理に出す時の注意点を挙げておきます。

- アポイントメントを取る。
- 自己診断をせず、症状を正確簡潔に伝える、症状発生状況を伝える。できれば修理工の同乗による症状確認を求める。
- Written Estimate (書式見積り) をとる。
- Estimate (見積り) の一定枠 (10-15%) を超える場合は顧客の承認が必要であり、この権利を放棄

しないこと。

- 通常 12 ヶ月または 12,000 マイル (どちらか早い方) まで、修理保証されます。
- Repair Order (顧客による作業要求で、通常修理店が顧客の口述に基づき書き込む) をよく読んでからサインし、そのコピーを保存する。(問題が起きた場合の唯一の証拠)
- AAA 加盟店の場合、後続の依頼者に役立たせるべくアンケート調査をしているので、協力を。

4. 車検 (Inspection)

中古車売買時や州内への転入時は、車検が義務付けられています。看板の出ている修理工場、ガソリンスタンド等で車検を受けることができます。MD と VA では、24 ヶ月毎の Emission Inspection (排気検査)、また、VA では毎年 Safety Inspection (ブレーキ等の安全装置の検査) が義務付けられています。DC では、排気検査を含む車検が、指定の車検場で 2 年毎 (個人所有の場合) に義務付けられています。

5. 自動車保険 (Insurance)

車検が済んだら、(中古車の場合のみ) 車検証と免許証 (または国際免許証) を持って保険会社を訪ねます。年齢、性別、運転歴、車種等により保険料に大きな差が出ます。車を運転していなかった場合、実績なしとの理由で加入させない会社も多いようです。

なお、日本語のできる保険代理店として、西山アソシエイツ (703-255-6240)、斎藤保険代理店 (201-659-9500) 等があります。

6. 車両登録 (Title & Registration)

MVA (州陸運局) 等に出向き登録料、税金を支払うと、ナンバープレート、車両権利書 (Title)、登録証 (Registration) が交付されます。車両登録には申請書 (Application) の記入に加え、免許証、車検証、権利書 (新車の場合、メーカーの証明書 (Manufacturer's Statement))。中古車の場合、前の持主のもので、裏面に、売主のサインと売買金額が記載されていること)、保険証 (事前加入が必要) が必要です。登録は MD が 2 年毎、VA・DC は 1 年または 2 年毎に更新しなければ

ばなりません。陸運局から登録更新の案内が来るので、小切手(チェック)を郵送すると、登録証(Registration)及びステッカーを送ってきます。登録証(Registration)は、運転する時に必ず車の中に入れておいて下さい。但し、権利書は車の中に保管しないようにしましょう。新車購入時及び正規ディーラーでの中古車購入時は、ディーラーが代行してくれることが大半のようです。なお、登録の更新は、以下のインターネット・ウェブサイトを通じて行うこともできます。

VA:	http://www.dmv.state.va.us
MD:	http://www.mva.state.md.us
DC:	http://dmv.washingtondc.gov/main.shtm

7. 交通違反の時

スピード違反などで停止を命じられた場合、ただちに路肩に寄せ、エンジンを止め、ハンドルに手をおいたまま待ち、指示に従う事。

8. 事故 (Accident)

不幸にして事故に遭遇した場合はどうするか。DC、MD、VA とそれぞれに事故の起きた場所によって、法律上の対処の仕方が違ってることがあります。次の一覧表にその概要を取り纏めてみました。

Question	ワシントンDC	メリーランド州	バージニア州
1. 車を動かす前に警官を待った方が良いか？	もし負傷者がいなければ混雑状況を判断して、車を路肩に寄せる。 負傷者がいる場合、警官が来るまで車を移動させない。	負傷者に危険でなければ、車を路肩に寄せても良い。	
2. 法律上交換すべき情報は？	運転者の氏名と住所。 車所有者の氏名と住所。	運転者の氏名と住所。 登録番号 (Registration) 保険 (Insurance)。	運転者の氏名と住所。 免許証、登録番号。
3. その他控えておくべき情報は？	上記は法律上、州によって、権利として当事者が得られる情報だが、以下もできるだけ控えておく：相手の電話番号・生年月日・免許証番号・保険証番号・保険会社名・契約者名・登録番号・登録年月日、相手の車種・年式・色、時間、周囲の状況、目撃者 (Witness) がいれば、住所・氏名・電話番号をメモする。特に相手のミスであれば、目撃者をとっておくと有利。		
4. 加害者が保険の書類を持ち合わせていない時は？	DC では法律上、運転者は保険の加入が決められているので、書類はその場に持ち合わせていなくても良い。	加害者の氏名・住所・電話番号・保険会社名と代理人 (エージェント) の名を控えて MVA に報告する。	加害者の氏名・住所・電話番号を控えて、自分の保険会社に報告する。
5. 負傷者がいない場合でも警察に通報すべきか？	No. 必要なし。	No. 必要なし。	Yes. 警察に必ず電話し、状況を説明した後、次なる指示に従う。殆どその場で開放される。
6. 負傷者がいない場合、当事者は必要な情報を交換後、その場を去ってよいか？	Yes. 但し、DC 在住者は5日以内、その他は10日以内に DC Motor Vehicle Service Administration に Safety Responsibility Form の提出が必要。	Yes. 但し、事故は15日以内に MVA まで報告しなければならない。	警察の指示に従うこと。

- 次の点についても留意しましょう。
- 右の路肩によせて車の中にいる事。
- 負傷者がいる場合、直ちに医者・救急車・警察官を呼ぶ。電話番号は 911。
- 警察官が来る前に、他の車や人に警告する意味で旗、布切れ、発煙筒等を目立つように出す。
- 警察官が来たら、運転免許証・保険証・車両登録証を示す。立ち会った警察官とバッジ・ナンバーを控える。自分に不利なことは言わない。
- 保険会社に電話し、次のことを報告する。事故日時・場所・状況・天候・相手と自分の車の破損状況 (車種・年式・登録番号・運転者氏名・免許証番号・住所・電話番号・相手の保険会社と契約番号)。
- もし出来たら、写真など撮るとよいでしょう。
- 修理:保険会社の調査員が見積もるまで勝手に修

理してはいけない。修理する場合、一般に 2 カ所の修理工場からの見積を必要とする。

■ 会話例文:

- 警察官または最寄の警察署への電話で…
「There's been an accident at (address) または、at the intersection of (street) and (street). We need an ambulance and squad car immediately.」 (事故にありました。負傷者がいますので救急車とパトロール・カーの手配をお願いします。)

「My car slid into the car in front.」 (道路が滑って前の車に衝突しました。)

- 事故の相手に:
「This is my driver's license and insurance company. May I see yours?」 (これが私の免許証と保険会社です。貴方のも見せて頂けますか?)
- 目撃者に:

「You were a witness to the accident, weren't you? May I have your name and address?」（貴方は事故の目撃者ですね？住所と名前をお願いします。）

—「アメリカの生活で困らない本」より抜粋—

■ 事故の際必要な情報のリスト:

下記の様式で所有者の情報を記載しておき、相手に示すと良い。相手からも、同様の上表を事故の現場で入手する。

Date:		Time:	
Location:			
License No.:		State:	
Year:	Make:	Color:	
Insured by (Company, not Agency):			
Policy No.:			
Owner:			
Address:			
Driver:			
Birth Date:		Telephone No.:	
Driver's License No.:			
State of Issue:			
Officer's Name:		Badge No.:	

9. 自動車連盟 (American Automobile Association)

略称トリプルエー (AAA) に加入すると次のようなサービスが受けられます (<http://www.aaa.com>)。

- 旅行をする場合、道路地図 (TripTip)、見所案内 (Tour Book)、モーテル、ホテル等の様々な情報の入手。レンタカー、航空券、船舶・クルーズ、鉄道、バスの予約・相談。
- トラベラーズチェックの無料作成。
- 車の故障、事故の折、手持ち金が充分でない場合には一定額の修理費用等保証を提供 (ローンを受けた事になる)。車が動かない場合、無料で最寄りスタンドに牽引してくれる (24 時間サービス)。
- レンタカー料金 (Hertz) 5-20% (車種ごとに異なる)、レンタルトラック (Penske) -12%、ア

ムトラック 10%割引。

- 国際免許証の作成等。

■ AAA の所在地

開業時間：月～金 9時～6時、土 9時～3時、DC は月～金 9時～5時半、土曜休

8300 Old Courthouse Rd., Vienna (Tysons Corner) VA, 703-790-2600
801 N. Fairfax St., Alexandria, VA 703-549-1080
4100 Monument Corner Drive, Fairfax, VA 703-222-4200
2730 University Blvd., Suite 102, Wheaton, MD 301-946-5200
19200 Montgomery Vlg. Ave., Montgomery Village, MD 301-921-4250
10412 Campus Way South, Upper Marlboro, MD 301-345-7701
701 15th St., NW, Washington, DC 202-331-3000

10. その他の注意事項

(1) Snow Emergency Route (降雪緊急道路)

降雪時に優先的に除雪し、交通を確保するための道路で、道路脇にサインがあります。ほとんどの幹線道路は、これに該当します。Snow Emergency 発令時 (TV, ラジオで発表される) ここに駐停車すると罰金を課されます。冬季、特に降雪時の車の故障、あるいはスリップ等に備えて、トランクに melting salt・シャベル・長靴・毛布・古いカーペットの切れ端 (スリップして動かなくなった時にタイヤの下に敷く)・懐中電灯・スクレイパー、ホカロン等、急場を凌ぐ用品を入れておくと便利です。

(2) HOV (High Occupancy Vehicle) の特別規制

I-66、Washington Dulles Access Toll Road (Rt.267)、I-270、I-95 (左車線) 等において、ラッシュ・アワー時「HOV」のサインがある区間では、2人または3人以上の規定人数の相乗りを義務付けられています。相乗りでない車は、一般車線を走行します。

11. 公共の交通機関

以下は 2004 年 9 月現在の情報です。

(1) バス

■ メトロバス

メトロバスは、ラッシュ時には 10~15 分間隔、日中、夜間、休日とはところによっては 1 時間に 1~2 本の間隔で、800 近いルートを実行しています。料金は普通ルートで 1 ドル 25 セント、急行 (高速) のルート (Express routes) で 3 ドルです。おつりはくれません。ルート、時間表等、次のリンクで確認できます。
<http://www.wmata.com/metrobus/default.cfm>

(Express ルートバス)

VA : 11Y, 5A, 17A, 17B, 17G, 17H, 17K, 17L, 17M, 18E, 18G, 18H, 18P, 29E, 29G, 29H, 29X

MD : B30, P17, P19, W13

他のバスに乗換える場合は、"Transfer please." と言って乗換えチケットをもらいます (1 回限り可・無料)。チケットに示されている時間から 2 時間以内は制限なしで round trip、stopovers も認められています。

メトロバス・トランスファーは、Ride On (Montgomery County), ART (Arlington County), Connect-A-Ride (Laurel area), DASH (City of Alexandria), The BUS (Prince George's County), CUE (City of Fairfax), Fairfax Connector (Fairfax County), PRTC OmniRide 等の独立系統のバスでも受け付けてくれます。

地下鉄からバスに乗り継ぐときには、地下鉄乗車時に改札口を通りホームに下りるエスカレーターの脇にあるトランスファーマシーンから券を取り、バスの運転手に渡すとバス料金が割引になります。この券は 90 セントの価値があるので、regular Metrobus に 35 セントで乗れます。

さらにお得な一日券 Regional One Day Pass (3 ドル) もあります。乗車時に "One Day Pass, please" と言って運転手からオレンジ色のチケットを貰います。乗車時からその日の夜 12 時まで有効です。メリーランドから DC、DC からバージニアと、州を越えても使用でき、ART, The BUS, DASH, CUE, Ride On, Connect-A-Ride, Fairfax Connector でも受け付けてくれます。但し Express Metrobus routes では、3 ドルの料金のうち 1 ドル 25 セント分はバスでカバーされるので、差額の 1 ドル 75 セントを払う必要があります。その他、Weekly Pass や 28-Day Pass もあります。詳しくは、202- 637-7000 または <http://www.wmata.com/riding/passes.cfm> で確認できます。

■ 独立系統バス

メトロバスのほかに County や City 毎に独立系統のバスが運行されています。料金は、ピーク (6:00 - 9:30, 15:00 - 18:30) ・オフピーク時制を採用しているバスがあり、各系統で違いますので乗車時やウェブサイトを確認してください。

ART (Arlington County, VA) http://www.commuterpage.com/art 703-228-7433
CUE (City of Fairfax, VA) http://www.fairfaxva.gov/CUEBus/CUEBus.asp 703-385-7859
Fairfax Connector (Fairfax County, VA) http://www.co.fairfax.va.us/connector 703-339-7200
DASH (City of Alexandria, VA) http://www.dashbus.com/ 703-370-3274
Ride-ON (Montgomery County, MD) http://www.montgomerycountymd.gov/content/dpwt/transport/default.asp

240-777-7433

(2) 地下鉄

レッド、オレンジ、ブルー、イエロー、グリーンの5系統が走っています。乗車運賃は距離と乗車する時間帯に基づいており、料金は1ドル35セントから3ドル90セントです。

■ メトロ（地下鉄）料金について

メトロに乗車の際は、必ずフェアカード（farecard）を使います。但し運賃を払った大人と一緒に4才以下の子供は最高2人まで無料で乗車できます。運賃は距離と乗車する時間帯に基づいています。普通運賃となるのは、月曜から金曜までの午前5時30分から9時30分まで、また午後3時から7時までとなっています。それ以外の曜日と時間帯は割り引き乗車賃となります。各メトロ駅に、運賃と乗車時間を示した地図が掲示されています。路線は

<http://www.wmata.com/metrorail/systemmap.cfm> で確認できます。平日、休日、祭日の運行時間は

http://www.wmata.com/riding/hours_fares.cfm で確認できます。駅員に直接訪ねるか、202-637-7000で確認できます。

■ フェアカード(farecard)

フェアカード販売機は各駅にあります。往復運賃のフェアカードを購入すると時間の節約になります。

■ スマートカード(Smartcard)

メトロ、バス、メトロに付随する駐車場の支払いに利用できる Pre Paid Card. No.を控えておけば、万一紛失した時も残高確認の上、返金を受けられる。メトロ乗車券購入の為の自動販売機で購入、残高不足の度に入金しておく。CVSでも購入可能

■ 観光に最適のオプション

1日中移動する計画の場合、1日乗り放題のメトロパスを6ドル50セントで購入できます。このパスを購入すると月曜日から金曜日までは午前9時30分以後、何度でも利用でき、また週末と連邦祝祭日には1日中、乗り放題です。このパスはメトロ駅にあるパス

／フェアカード販売機から購入するか、または <http://www.wmata.com/riding/passes.cfm> で購入できません。

■ 近隣地図

その地域の観光名所が記載されている無料の地図が各駅のキオスクに置いてあります。

■ メトロの運行時間

月曜から木曜	5:30-24:00
金曜	5:30-土曜午前3時
土曜	7:00-日曜午前3時
日曜	7:00-24:00

☆多くの駅では最終列車がその駅を出発する時刻が午前12時前となっています。その駅の最終列車出発時刻はその駅に掲示されています。

■ メトロの便利情報

日本語のポケット・ガイドが下記のリンクでダウンロードできます。

http://www.wmata.com/riding/visitors/pocket_guides/japanese03.pdf

そのほかの情報は <http://www.wmata.com> で確認できます。

■ 電話

バス、メトロ 運行情報	202-637-7000 月～木 6:00-22:30 金 6:00-23:30 土 7:00-23:30 日 7:00-22:30
お客様サポート	202-637-1328 週日 8:00-17:00
団体客	202-962-1488
紛失物取り扱い	202-637-7000
警察（緊急の場合）	202-962-2121
車椅子対応バス	202-962-1825

◆ 保健・医療 ◆

1. 救急病院 (Emergency Care)

ダイヤル 911 で救急車を頼めますが（有料）、Fire（消防）や Police（警察）にもつながりますので、Ambulance（救急車）と指定します。症状にもよりますが、緊急でない場合は後回しにされ長時間待つ可能性もあり、翌日の予約が取れるなら自宅で休んで翌日その医者にかかる方が良い場合もあります。

(1) 緊急時

Virginia Hospital Center 1701 N. George Mason Dr., Arlington, VA http://www.virginiahospitalcenter.com	703-558-6161
Inova-Fairfax Hospital 3300 Gallows Rd., Falls Church, VA http://www.inova.org	703-698-3111 or 1110
Inova-Urgent Medical Care of Vienna 100 Maple Ave. East, Vienna, VA http://www.inova.org	703-938-5300
Holy Cross Hospital 1500 Forest Glen Rd., Silver Spring, MD http://www.holycrosshealth.org	301-754-7500
Suburban Hospital 8600 Old Georgetown Rd., Bethesda, MD http://www.suburbanhospital.org	301-896-3880
Shady Grove Adventist Hospital 9901 Medical Center Dr., Rockville, MD http://www.adventisthealthcare.com	301-279-6053
Sibley Memorial Hospital 5255 Loughboro Rd., NW, DC http://www.sibley.org	202-537-4080
Georgetown University Hospital 3800 Reservoir Rd., NW, DC http://www.georgetownuniversityhospital.org	202-784-2119 or 202-444-2000

(2) 子供が異物を飲み込んだ時や薬を誤飲した時は、電話で指示を受けることができます。

24時間ホットライン National Capital Poison Center, 1-800-222-1222 or 202-625-3333 3201 New Mexico Avenue, NW, #310, DC http://www.poison.org

(3) 予約なしで診察してくれる医療機関

McLean Immediate Care 1340 Old Chain Bridge Rd., McLean, VA	703-893-2273
--	--------------

<http://www.immediatecare.net>

平日 8:00-8:00

土曜 9:00-18:00

日曜 12:00-18:00

Bethesda Chevy Chase Ambulatory Care Ctr.

4614 Montgomery Ave., Bethesda, MD

301-654-0606

Health First Walk-in Center 301-231-8090

12450 Parklawn Dr., #102, Rockville, MD

平日 9:00-18:30

土曜 10:00-15:30

日曜 休み

Family Health Care 301-251-9800

14800 Physicians Ln., #131 Rockville, MD

月～土 9:00-19:00

日曜 休み

(4) 夜間診察してくれる小児科医

Night-time Pediatrics 301-881-5000

12220 Rockville Pike, Rockville, MD

<http://www.nighttime.com>

Bethesda と Rockville の小児科医が当番制で対応。日本語は通じない。

月-金 17:00-23:00

土、日、祝日 12:00-21:00

2. 家庭医 (Home Doctor)

アメリカでは保険の種類によって使える病院、医者が決まっています。必ず保険会社に確かめて、保険の効く医者と予約を取ります。

ほとんどの家庭が、開業医 (Medical Practitioner) の中から家庭医 (Home Doctor)、かかり付けの医師を決めていて、家族全員の健康管理や医療の全てをその医師と相談しています。簡単な病気の治療・怪我の処理・健康診断 (General Check-up) ・予防注射等は、家庭医がオフィスで行い、必要があれば患者を自分がメンバーとなっている病院へ送り、そこへ出向いて治療します。家庭医が自分で処置できない場合は、責任をもって専門医 (Specialist) を紹介してくれます。

また、「Health Grades」というサイトに行き、Find a Physician というところをクリックすると、近くの医師のリストと評価が分かります。

3. 診察の受け方

開業医の診察を受ける時は、必ず電話で予約 (Appointment) をとってください。緊急の場合は、その地域の緊急病院 (Emergency-Hospital) が予約なしでも診察・治療してくれますが、原則としては、夜間・休日の診察も含めて家庭医に電話し、その指示を受けます。

高額の治療が予想される場合、米国の保険証または日本の保険証のコピーを持参しないと診察を拒否されることがあります。

4. 日本人が診察を受けている開業医

詳細(診察時間、保険使用の可否、etc)は各自ご確認ください。

(1) 内科医 (Internal Medicine)

Noriko Hunter	703-444-3345
22636 Glenn Dr., #101, Sterling, VA 他に小児科 (2歳以上)、一般婦人科、老齢医療保険は不可、日本語可	
Robert Blee	301-656-9170
5530 Wisconsin Ave., #1400, Chevy Chase, MD 他に関節炎や骨に関する症状、だいたい15歳以上	
Yoshie C. Changchien	703-525-8863
1715 North George Mason Dr., Arlington, VA 日本語可、小児科医だが保険により大人も診る	
Annop Tan	301-681-1508
2109 Dennis Ave., Silver Spring, MD 小児内科医、日本語可	
Amy Nobu	703-978-4200
9409-B Old Burke Lake Rd., #B, Burke VA 家庭医、日本語可	
Nanako Broughton	703-933-8111
Inova Internal Medicine, Mark Center 1800 N. Beauregard St., #100, Alexandria, VA	
Dennis A. Cullen & Edward T. Cullen	301-951-0420
7625 Wisconsin Ave., #101, Bethesda, MD	
Albert K. Lee	703-933-8111
8218 Wisconsin Ave., #105., Bethesda, MD	
Nanako Broughton	703-933-8111
Inova International Medicine, Mark Center 1800 N Beauregrad St. #100 Alexandria VA	
Michael Gray	301-951-3606

4314 Montgomery Ave., Bethesda, MD	
M. Linda M. Thompson	301-652-5454
8218 Wisconsin Ave., #215, Bethesda, MD	

(2) 小児科医 (Pediatrics)

Noriko Hunter (内科医参照)	
McLean Pediatrics(Davoli & Eevers) 703-356-5722 6711 Whittier Ave., McLean, VA 新生児から21歳まで	
Northern Virginia Pediatric Assoc. 703-532-4446 107 N. Virginia Ave., Falls Church, VA 小児科のクリニック (ドクター多数)	
J. English (内科医参照)	
Frederick North	301-468-6171
6224 Montrose Rd., Rockville, MD 小児科、新生児から18歳まで、他にADHD(注意欠陥多動性障害)	
Annop Tan (内科医参照)	
Pediatric Center of Rockville	301-530-8400
6000 Executive Blvd. #310, Rockville, MD 新患としては新生児のみ	
Bethesda Pediatrics	301-299-8930
11325 Seven Locks Road, #238, Potomac, MD 新生児から10代前半、自分の保険が使えるかどうか要確認	
Spring Valley Pediatrics (S. Shanahan)	
	202-966-5000
4900 Massachusetts Ave., NW, Washington, DC 新生児から18歳まで、設備良大きな病院 (他7人のドクター)	
Ziad H. Idriss & Nadine Z. Idriss	301-654-6303
5301 Westbard Cir., #3, Bethesda, MD	

(3) 外科 (Surgery)

Commonwealth Orthopedics & Rehab. (W. A. Hazel)	
	703-810-5215
1635 N. George Mason Dr., Arlington, VA スポーツ整形(he is the physician for DC United)、	
Steven	703-525-1911
2501 N. Glebe Rd., Arlington, VA スポーツ整形、手術可	
Paulo E. Franco	703-573-2070
3299 Woodburn RD., #370, Annandale, VA 外科	
S. M. Hawken	703-560-9495
3301 Woodburn Rd., #208, Annandale, VA 整形外科医、保険可	
Teruaki Kodama 703-573-6985, 703-573-7154(FAX) 8316 Arlington Blvd. #410, Fairfax, VA 一般外科、日本語可	
Washington Orthopedics and Sports Medicine	

3 0 1 - 6 5 7 - 1 9 9 6
5454 Wisconsin Ave., #1000, Chevy Chase, MD 整形外科医
J. M. Weiss 301-986-6939 8401 Connecticut Ave. #203, Chevy Chase, MD 整形外科医
Shady Grove Orthopedic Associates 301-340-9200 9715 Medical Center Dr., #415, Rockville, MD 整形外科医

(4) 産科・婦人科 (Obstetrics & Gynecology)

Noriko Hunter (内科医参照)
Karen Maser 703-560-9070 8505 Arlington Blvd, #410, Fairfax, VA 産科、婦人科、女医
Anderson & Manavi 703-560-1611 8505 Arlington Blvd, #300, Fairfax, VA
M. Seigel, J. Johnson (女医) 301-468-4900 11500 Old Georgetown Rd., Rockville, MD 産科、婦人科、日本語不可だが、日本人対応に慣れている
Virginia M. Thompson 202-296-7963 2440 M St., #420, Washington, DC 他 産科、婦人科、女医
Lewis Townsend 301-897-9817 10215 Fernwood Rd. #501, Bethesda, MD 他 産科、婦人科、腹腔鏡手術も

■ アメリカでの出産

アメリカでは、担当医が属する病院で出産することになります。妊娠時の検診は、担当医のオフィスで受けますが、精密な超音波検査を受ける場合は、超音波専門医がいる別のオフィスに行きます。各病院では、いろいろな出産準備のための講習や出産施設の見学ツアーを開講していますので、事前に参加すると良いでしょう。これらは、夫婦で参加できるよう、週末や平日の夜に行われることが多くあります。

生まれてすぐに子供の名前を聞かれるので、男女とも名前を考えておく良いでしょう。(出生届を出してもらえらる事もあります。)

産まれた赤ちゃんは、(産婦人科医ではなく)小児科に健康状態をチェックしてもらうので、出産前に担当の小児科医師を決めておく必要があります。そのため、小児科医のオフィスでは、診療時間後にツアーを開催していたり、インタビューの時間帯を設けているところが多くあります。予め、各オフィスに問い合わせ、ツアーに参加し、どの医師にするか決めると良いでしょう。

(5) 眼科 (Ophthalmology)

Rockville Eye Physicians (Dr. Frank) 1-877-412-7806 or 240-205-6203 121 Congressional Ln., #412, Rockville, MD 日本語通訳有
Karlin 703-356-6880 6845 Elm St. #611, McLean, VA 白内障、緑内障、小児眼科医も居る
Arthur L. Schwartz 301-654-5114 5454 Wisconsin Ave. #950, Chevy Chase, MD 緑内障、他にも8人の眼科医
Joel M. Engelstein 301-588-1177 8630 Fenton St. #130, Silver Spring, MD 緑内障

(6) 歯科 (Dentistry) 治療費が高額になるため初診で見積りしてもらおうと良いでしょう。

McCombs & Bath 703-938-4614 2535 Chain Bridge Rd., Vienna, VA 矯正歯科
Kim 703-823-1299 5249 Duke St., #210, Alexandria, VA 5歳以上
B. Jay 703-893-5250 8230 Leesburg Pike, #730, McLean, VA 一般歯科、美容歯科、日本人多い
Charles Jensen 703-893-5677 7601 Lewinsville Rd., #100, McLean, VA 3歳以上
R. C. Liao 301-468-6926 11119 Rockville Pike #503, Rockville, MD 日本語可
D. J. Borkowski 301-365-7550 5642 Shields Dr., Bethesda, MD 日本人多い
R. F. Cheng 301-469-5916 10129 Darmuid Green Dr., Potomac, MD 月、水、土(半日) 12004 Viers Mill Rd., Wheaton, MD 火、木、土(半日)
C. N. Petrarca 301-897-5880 6322 Democracy Blvd., Bethesda, MD Smile Well (Yutaka Okamoto) 240-667-7705 5230 Tuckerman Ln, #105, Bethesda, MD 矯正歯科
Kocken Yao 301-816-0670 11540 Rockville Pike, Rockville, MD 3歳以上
Steven N. Rice 301-881-5040 1801 Rockville Pike #101, Rockville, MD 歯周炎、歯の根幹治療
P. A. Murray 301-330-4600

15200 Shady Grove Rd. #340, Rockville, MD ddsSGFD@aol.com	
Donald V. Liang & Christopher G. Liang 7305 Baltimore Blvd., #206, College Park, MD	301-927-9000
10000 Falls Road, Potomac, MD	301-983-3132
5100 Wisconsin Ave., NW, Washington, DC	202-966-7711
矯正歯科 (小児も) http://www.str8smile.com/offices.com	
M. Mopsik 3301 New Mexico Ave., NW, Washington, DC	202-362-9220
口腔、顎顔面外科、1歳以上	
R. T. Mazzuca 5100 Wisconsin Ave., NW #406, Washington, DC	202-537-1088
一般、美容歯科、顎関節症 (TMJ)	
Raymond S. Murakami 1234 19th St., #200, NW, Washington, DC	202-872-1123
日本語可	
R. Sapperstein 5225 Connecticut Ave., NW, #3108, Washington, DC	202-244-5122
一般歯科	

(7) 小児歯科 (Children's Dentistry)

J. K. Well 402 Maple Ave., West Vienna, VA	703-255-2573
矯正歯科、18歳まで	
M. J. Ternisky 6711 Whittier Ave., McLean, VA	703-356-1875
2-18歳	
Kuwabara 121 Congressional La., #500, Rockville, MD	301-881-0220
日本語可	
Starr 4405 East-West Hwy. #102, Bethesda, MD	301-654-3011
2-18歳、矯正治療には保険は使えない。	

(8) 耳鼻咽喉科 (Otolaryngology)

Feldman 5454 Wisconsin Ave. #1535, Chevy Chase, MD	301-652-8847
耳鼻咽喉科	
Wayne Liu 3611 Branch Ave., #305, Temple Hills, MD	301-423-5540
6201 Greenbelt Rd. Room M11, College Park, MD	301-441-9330
顎顔面外科も含む、2歳以上	
Ear, Nose & Throat Medical Group of Wash., DC 2021 K St., NW, #210, Washington, DC	202-223-3560
1515 Chain Bridge Rd., #208, McLean, VA	703-356-5601

ドクター4人、Dr. Barr: 日本語可、アレルギー、耳科学、頭頸部外科を含む	
Stephen J. Wall 2141 K St. NW, #301-B, Washington, DC	202-862-2600
顔面形成外科も含む、18歳以上	

(9) 皮膚科 (Dermatology)

Matthew Katz 11510 Old Georgetown Rd., Rockville, MD	301-881-4124
Dermatology Associates of McLean 6731 Whittier Ave., McLean, VA	703-790-5850
N. Bruckner (女医) 他に W. J. Alms と Nina M. Fisher	
N. Horn 10721 Main St., Fairfax, VA	703-352-2620
Arthur Ugel 5454 Wisconsin Ave., #745, Chevy Chase, MD	301-652-5155

(10) 循環器科 (Cardiovascular)

Singh & Singh 10721 Main St., #3200, Fairfax, VA	703-591-7770
心臓学専門、18歳以上	

(11) アレルギー科 (Allergy)

R. R. Rosenthal & Delgado 8318 Arlington Blvd., #308, Fairfax, VA	703-573-4440
Howard Boltanski 3301 New Mexico Ave., NW, #223, Washington, DC	202-966-7100

(12) 針医 (Acupuncturist)

Shin-Shin-Su 5814 Hubbard Dr., Rockville, MD	301-881-0363, 301-881-0364
女医、日本語可、保険可 他に Sue Chen: 整骨医、Hong Chen: 足病医	
Sports Injury Clinic 4600 Duke St. Suit423, Alexandria, VA	703-461-7109
8601 Old Georgetown Rd., Bethesda, MD	301-571-0989
(VA Office Entrance Code : #077)	

(13) カイロプラクティック (Chiropractic)

Arlington Neck & Back Center 6013 B Wilson Blvd., Arlington, VA	703-536-5900
カイロプラクティック&マッサージ療法、保険可	
Dr. Zahara Youser (Chiropractor) Three Washington Circle, Washington, DC	202-452-1888
診察日 水、金、日曜日、イラン人の女性	

(14) 足の専門医 (Podiatrist) ウオノメ、タコ、ツメの変形などの治療

Stuart B. Sibel	
-----------------	--

5530 Wisconsin Ave., #945, Chevy Chase, MD
301-913-5225
2021 K St., #520, NW, Washington, DC
202-223-4616

(15) カウンセリング

Kyoko Okazaki 240-354-5575
1629 K Street, NW, #300, Washington, DC
<http://professionalcounselor.net/Japanese>
カウンセラー・セラピスト、予約制、保険可

(16) 指圧・電気・リフレクソロジー治療

Naomi Urita 202-686-3234
4201 Cathedral Ave., NW, Washington, DC
日本語可、指圧、ツボ、霊気治療、要予約

5. 入院・手術などで利用する病院

救急の場合を除き事前に予約が必要です。また日本語は通じません。

George Washington University Hospital
<http://www.gwhospital.com>
900 23rd Street, NW, Washington, DC
代表電話：202-715-4000
Intl. Patient Program Dir. : Mr. Farid W. Tamimi
電話：202-715-5028

Sibley Memorial Hospital
<http://www.sibley.org>
5255 Loughboro Road, NW, Washington, DC
代表電話：202-537-4000
Admissions Front Desk
電話：202-537-4444

Georgetown University Hospital
<http://www.georgetownuniversityhospital.org>
3800 Reservoir Road, NW, Washington, DC
代表電話：202-784-2000
Intl. Services
電話：202-444-1588

Washington Hospital Center
<http://www.whcenter.org>
110 Irving Street, NW, Washington, DC
代表電話：202-877-7000
Admissions
電話：202-877-7174

Children's National Medical Center
<http://www.childrensnational.org>
111 Michigan Ave., NW, Washington, DC
代表電話：202-884-5000
Intl. Center to Heal Our Children
電話：202-884-3836

Suburban Hospital
<http://www.suburbanhospital.org>

8600 Old Georgetown Road, Bethesda, MD
代表電話：301-896-3100
Referral：301-896-3939

Johns Hopkins Hospital
<http://www.hopkinsmedicine.org>
601 North Caroline Street, Baltimore, MD
Intl. Services 電話：410-614-5291

Inova Fairfax Hospital
<http://www.inova.org>
3300 Gallows Road, Falls Church, VA
代表電話：703-776-4001
Patient Relations 電話：703-776-3663

6. 病気について調べる場合

国立がんセンター（日本語）
<http://www.ncc.go.jp>
先端医療振興財団 臨床研究情報センター(日本語)
<http://www.ccijapan.com>
米国疾病対策予防センター
<http://www.cdc.gov>

7. 薬について

薬には、医師の処方箋(PRESCRIPTION-プリスクリプション)を必要とする薬と、処方箋なしでも買える市販の薬(OVER THE COUNTER DRUG - オーヴァー・ザ・カウンター・ドラッグ)があります。処方箋の必要な薬は、薬局(PHARMACY - ファーマシー)で、医師からもらった処方箋を出して購入できます。薬局は、薬以外の雑貨物もおいてある、いわゆるドラッグストアや、大手スーパーマーケット、ディスカウントストアの中にあります。通常、店の一番奥にあり、大きく PHARMACY、PRESCRIPTION と看板がでています。

処方箋を長期にわたって使用する場合、医師から許可された回数だけ、医師の診察なしで、同じ薬を薬局で出してもらえます。これは、REFILL(リフィル)というシステムで、その回数は、もらった処方箋の薬の容器に(例えば、REFILL 2、これは2回リフィルが可能と言う意味)書いてあります。リフィルがゼロの場合は、再度薬を出してもらうことはできませんので、医師の診察が必要となります。リフィルは、薬局に電話で注文ができます。その際、処方箋の容器に書いてある、RX NUMBER(RX ナンバー、RX はプリスクリプションを意味する略語)を聞かれますので、あらかじめ番号を確かめておくことが大切です。

市販の薬は、日本と比べると数も多く、日本で処方箋の薬も、こちらでは市販薬として売られているこ

とが多くあります。ちなみに、アメリカの薬は日本人には強すぎるというようなことが言われていますが、これは従来日本人の体型がアメリカ人と比べて小さいことから、体重に基づいた服用量もそれ相応に少な目にした方が適量ではないかという考えからきているようです。実際、指定服用量が1錠から2錠なら、1錠を試してみて、それで副作用もなく効かなければ2錠、というようなやり方が賢明でしょう。

市販の薬といっても、副作用ばかりでなく、処方箋や他の市販薬と併用する場合、薬の効き目が落ちたり、薬によっては血液中の薬の量が危険な域に達したりしますので、特に妊娠中の方、持病に処方箋をお使いの方は、必ず主治医の了解を取ってから飲むようにしてください。市販薬の箱や瓶の裏には、注意書き(WARNING-ウォーニング)があり、これこれこういう持病や症状のある場合は、薬が使用できないこと、医師に相談することなどが詳しく書いてあります。市販の薬を安全に使うために、次の事項を守ってください。

- 症状に合わせて薬を選ぶ。
- いらぬ薬の副作用をさけるため、コンビネーションの薬はさける。
- 目分量で量らず、計量スプーン、スポイトを使う。
- 成分(ACTIVE INGREDIENTS - アクティブ・イングリーディエンツ)が同じなら、コピー薬品(GENERIC DRUG- ジェネリック・ドラッグ)でも大丈夫。
- 年齢にあった薬を選ぶ、乳幼児(INFANT - インファント)、小児(CHILDREN - チルドレン)。
- 子供の年齢・体重(キログラム × 2.2=ポンド)にあった量を選ぶ。
- 有効期限(EXPIRATION DATE - エキスパーション・デイト、日付の前に、EXP.と書いてある)が切れていないかどうかを確かめる。

(1) 市販薬あれこれ

■ 風邪薬、花粉症の薬

市販薬によく使われている成分を症状別にまとめました。小文字で書いてあるのは、成分の化学名で、大文字で書いてあるのは、よく見かけられる銘

柄名です。

▼ 解熱、痛み止め

- アスピリン(aspirin)- BUFFERIN (バッファリン), BAYER (バイヤー), ECOTRIN (エコトリン)
- アイビュープロフェン(ibuprofen) - ADVIL (アドヴィル), MOTRIN (モートリン), NUPRIN (ニュープリン)
- アセトアミノフェン(acetaminophen)- TYLENOL (タイラノル), FEVERALL (フィーヴァーオール), TEMPERA (テンペラ)
- ナプロキシン(naproxen) - ALEVE (アリーブ)

▼ 咳止め

- デキストロメソファン(dextromethorphan)- ROBITUSSIN-DM (ロビタシン-DM) にみられるように、-DMと書いてある

▼ たんをゆるめ、出しやすくする

- グアイフェネシン(guaifenesin) - ROBITUSSIN (ロビタシン)
- スードエフェドリン(pseudoephedrine) - SUDAFED (スーフエッド)

▼ 鼻水・くしゃみ・かゆみ止め (抗ヒスタミン系の薬)

- ダイフェンハイドรามミン(diphenhydramine) - BENADRYL (ベナドリル)
- クローフェニラミン(chlorpheniramine) - CHLOR-TRIMETON ALLERGY (クロー・トライメトン・アレジー)
- クレマスチン(clemastine) - TAVIST (タヴィスト)
- ロラタジン(loratadine) - CLARITIN (クラリティン), ALAVERT (アラバート)
- セティリジン(cetirizine) - Zyrtec (ザーテック)

普通、市販薬の箱の表には、"ALLERGY"、"COLD"、"FLU"などの、その薬が効く症状が書いてあります。

スーパーマーケットや薬局には、数多くの風邪薬、花粉症の薬が売られています。個々成分が違うものかといいますと、実はそうではなく、数多くある銘柄の薬品のほとんどが数種類の成分を入れたりはずしたりのコンビネーションであることがほとんどです。ですから、箱に書いてある症状からその薬の成分を見分けることが可能です。薬の副作用をさける意味でも、必要でない成分は服用しない方がよいので、症状によって薬を選ぶために、下記のリストを参考にして薬を選んでください。

- **ALLERGY (アレルギー)** :花粉症の症状(鼻水、鼻づまり、くしゃみ、眼のかゆみなど)に効く薬、抗ヒスタミン系の薬が入っている。目がぼやける、口が渇く、眠くなるなどの副作用がある。
- **COLD,FLU (コールド、フルー)** :風邪の症状(熱、鼻水、くしゃみ、咳など)に効く薬、解熱剤、咳止め、抗ヒスタミン系の薬、うっ血除去剤が入ったコンビネーションの薬のこと。副作用は、それぞれの薬の項目を参照。
- **COUGH SUPPRESSANT (コフサプレサント)** :咳止めが入っている。Dextromethorphan (デキストロメソールファン - DM)が入っていることが多く、眠くなる副作用がある。
- **EXPECTORANT (エクスペクトラント)** :たんをゆるめて咳をしやすいにする薬が入っている。咳止めではない。
- **DECONGESTANT, NASAL CONGESTION, STUFFY NOSE (ディコンジェスタント、ネイザルコンジェスチョン、スタッフィノウズ)** :鼻づまりの症状に効く薬、うっ血除去剤が入っている。血圧が上がる、眠れなくなるなどの副作用がある。鼻づまり用の鼻のスプレー、AFRIN (アフリン)、NEO-SYNEPHRINE (ネオシネフリン)などは、3日以上使うと癖になり、鼻づまりが悪化するので、それ以上は使わないこと。
- **FEVER (フィーヴァー)** :Acetaminophen (アセトアミノフェン)、aspirin (アスピリン)、ibuprofen (アイビュープロフェン)などの解熱剤が入っている。Aspirin (アスピリン)、ibuprofen (アイビュープロフェン)は、胃を荒らすことがある。Ibuprofen (アイビュープロフェン)は、血圧を上げる副作用もある。Acetaminophen (アセトアミノフェン)は、肝臓に支障をもたらす副作用

があるので、決められた量以上は飲まないこと。

- **NON-ASPIRIN (ノンアスピリン)** :非ピリン系の薬、すなわち、アセトアミノフェンの事。FEVERALL (フィーヴァーオール)は、子供用のAcetaminophen (アセトアミノフェン)の座薬(SUPPOSITORY - サボジトリー)で、乳幼児と、小児用に分かれている。熱や吐き気で何も口にしてくれないときに便利。
- **SINUS (サイナス)** :蓄膿症の症状(頭痛、鼻づまりの症状)、痛み止めやうっ血除去剤が入っているが、抗ヒスタミン系の薬が入っていることもある。副作用は、上記を参照。
- **NIGHTTIME RELIEF,NIGHT REST (ナイトタイム リリーフ、ナイト レスト)** :風邪の症状で夜眠れない時に使う、アルコールや抗ヒスタミン系の薬、解熱剤、咳止め、タンをゆるめる薬などが入っている。副作用は、上記を参照。
- コンビネーションの薬でよく使われている銘柄には、CONTAC (コンタック)、DIMETAP (ダイメタップ)、TRIAMINIC (トリアミニック)、PEDIACARE (ピディアケア)、TYLENOL (タイラノル)、ROBITUSSIN (ロビタシン)などが代表的な物です。
- 胃の痛みや胃酸過多
- **H2 BLOCKER (エイチ・トゥー・ブロッカー)** -[ZANTAC 75 (ザンタック 75)、PEPCID AC (ペプシド AC)、TAGAMET HB (タガメット HB)、AXID AR (アキシド AR)]やProton Pump Inhibiter(プロトン・ポンプ・インヒビター) -[Prilosec OTC (プリロセック OTC)、Prevacid (プリバシッド)は、血液中の薬の効果で、胃の細胞から作られる胃散の量を減らす働きがあります。飲んですぐ効く薬ではないので、食べれば症状がでるとわかっている食物をとる数時間前に飲んでおくことが大切です。症状が出た後でも、飲んだ後数時間すると胃散が少なくなるので痛みも和らぎます。これらの H2 BLOCKER は、従来処方箋なしでは購入できなかったのが、処方箋規定量の半分の薬で市販薬として売られるようになりました。H2 BLOCKER は、他の薬と併用すると薬の効き目が落ちたり、薬によっては血液中の薬の量が危険な域に達したりしますので、必ず主治医の了

解を取ってから飲むようにしてください。

- MAALOX (メイロックス)、MYLANTA (マイランタ)、PHAZYME (フェイザイム)、TUMS (タムズ)、ROLAIDS (ローレイズ) : ANTIACID (アンティ・アシッド) という書類の薬で、胃液でただれた胃の表面をおおって酸を中和し、痛みを和らげる働きがあります。飲んでから 30 分以内に効果があります。
- 吐き気止め
- EMETROL (エメトロール) : 甘いシロップ状の薬で、子供にも安全です。
- DRAMAMINE (ドラマミン)、MARMINE (マーミン)、CALM-X (カーム X) : 抗ヒスタミン系の薬で、乗り物酔いにも効きます。口が渇く、目がぼやけるなどの副作用があります。
- PEPTO-BISMOL (ペプトビズマル)、BISMATROL (ビズマトロール) : 飲んで直接胃腸内で効く吐き気、胸やけ、下痢止めの薬。旅行中によくある下痢によく効きます。アスピリン系の薬なので、アスピリンでアレルギー症状がでる場合は飲めません。この薬を飲むと便が黒くなります。
- 下痢止め
- IMODIUM AD (イモージェウム AD)、KAOPECTATE (ケイオーペクテイト)、KAOPECTOLIN (ケイオーペクトリン)、DONNAGEL (ドナジェル) : 腸の動きを押さえて一時的に下痢を止める効果があります。感染性の下痢や、盲腸などの腸の炎症に伴う下痢の疑いがある場合は、薬は使わず、医師の診断を早急に受けてください。
- PEPTO-BISMOL (ペプトビズマル)、DONNAGEL (ドナジェル)、BISMATROL (ビズマトロール) : 上記吐き気止め参照。
- 便秘
- COLACE (コーレイス)、CITRUCEL (シトラセル)、FIBERCON (ファイバーコン)、METAMUCIL (メタミューシル) : いわゆる軟便剤、STOOL SOFTENER (ストゥール・ソフナー) という種類の薬。便を柔らかくして便秘を

直す働きがあります。COLACE (コーレイス) 以外は、繊維質の薬です。

- DULCOLAX (ドゥルコラックス)、SENOKOT (セノコット)、MILK OF MAGNESIA (ミルク・オヴ・マグネージア)、EX-LAX (エックスラックス) : いわゆる下剤で、LAXATIVE (ラキサティヴ) という種類の薬。あまり頻繁に使うと、腸がただれたり、下剤なしでは排便ができない、体内の電解質のバランスが悪くなるなど、体に悪影響を及ぼします。まず水分や繊維質を増やし、適度の運動をして、軟便剤を使ってみて、それでもだめな時のみ使うといいでしょう。
- FLEET ENEMA (フリート・エネマ)、FLEET BABYLAX (フリート・ベイビイラックス) : かん腸 (ENEMA - エネマ)。小児用は 6 才以上となっているので、6 才未満の子供の場合は、医師の支持に従ってください。
- 痔
- AMERICAINE (アメリカイン)、MEDICONE (メディコーン)、PREPARATION-H (プリパレーション H)、ANUSOL (アニューソル) : 座薬とクリームがあり、痔の痛みやかゆみを和らげる効果があります。
- 乗り物酔い

上記の吐き気止めの項目を参照。

- 打ち身、筋肉痛、肩こり、関節炎痛
- BENGAY (ベンゲイ)、ARTHRICARE (アースリケア)、MENTHACIN (メンサシン)、MENTHOLATUM DEEP HEATING (メンソレータム・デープ・ヒーティング) : 塗り薬。最近では、サロンパスも市販薬として出ています。
- 虫さされやかぶれによるかゆみ止め
- CORTAID (コーテイド)、CALDECORT ANTI-ITCH CREAM (カルデコート・アンタイ・イッチ・クリーム) : 副腎皮質ホルモン、すなわちステロイド系の塗り薬。皮膚を薄くし、ステロイド性皮膚炎などの副作用もあるので、2 週間以上は使わないことが大切です。
- CALADRYL (カラドリル)、BENADRYL (ベ

ナドリル) : 抗ヒスタミン系の塗り薬。ステロイド系の薬ほどの効果はありませんが、症状が軽い場合は、この方が安全です。

■ おむつかぶれ

- DESITIN (デシティン)、A&D OINTMENT (A & D オイントメント) : 酸化亜鉛の入ったクリーム。

■ カンジダ膣炎

- MONISTAT (モニスタット)、MYCELEX (マイセレックス)、FEMSTAT (フェムスタット)、GYNE-LOTRIMIN (ガイン・ロートロミン) : 膣用のクリーム。カンジダ膣炎は英語で YEAST INFECTION (イースト・インフェクション) と言います。かゆみ、白っぽいおりものなどが主な症状です。使っても症状が直らない場合は、カンジダ以外の原因によるものですので、医師の診察が必要です。

■ 水虫の薬

- DESENEKX (デセネックス)、MICATIN (マイカティン) : スプレー、塗り薬、パウダーの三種類があります。症状があるときだけでなく、症状がでてから2週間は続けて使うことが大切です。

■ 目薬

- VISINE (ヴァイジン)、MURINE PLUS (ミューリン・プラス) : 目にしみにない目薬で、目が乾いたり、ゴミが入った時などに便利。
- OPCON-A (オプコンA), NAPHCON-A (ナフコン A) , VASOCON (ヴェイゾコン) , VASOCLEAR (ヴェイゾクリア) : これらの目薬は、花粉症や疲労による目の充血に効果があります。

■ 傷の手当

- NEOSPORIN OINTMENT (ネオスポリン・オイントメント)、POLYSPORIN OINTMENT (ポリスポリン・オイントメント) : 抗生物質の軟膏。傷口をきれいに洗ったあと、ガーゼやバンドエイドにつけて傷口を被うと、治りも早く、ガーゼを取り替えるときにスムーズにはがれます。
- HYDROGEN PEROXIDE (ハイドロジェン・ペロ

キサイド) : 日本のオキシドール、オキシフルと同じ。

- RUBBING ALCOHOL (ラビング・アルコール) : 消毒用アルコール。
- IODINE (アイオダイン)、BETADINE (ベータダイン) : 日本のヨーチン、ヨードチンキ。

(2) 役に立つ本

- 「アメリカで困らないための本」 <健康医療篇> ジャパンタイムズ発行。
- 「DR. PASSPORT」 (ポケットサイズ) エヌ&アイコミニケーションズ発行。
- 「家庭 & 職場の医療救急事典、Medical Information & Directory Vol.1」 US ジャパン・パブリケーション NY社発行・「アメリカの薬なんかこわくない」 Family Books, Inc.発行。
- 「ホーム・メディカ家庭医学大事典」 小学館発行。
- 「DOCTOR'S GUIDE TO OVER-THE-COUNTER DRUGS」 (Brenda D. Adderly) Warner Books 発行。
- 「THE PILL BOOK」 (Harold M. Silverman) Bantam Books 発行。

(3) 日本から持ってきて役に立つもの

主治医からの健康、持病に関するレポート、日常薬品(常備薬、漢方薬など)、母子手帳、予防接種の記録、摂氏の体温計

8. その他

- (1) ポイズン・アイヴィー(POISON IVY)、ポイズン・オーク(POISON OAK) - アメリカ・ツタウルシ

これは3枚の葉が一組になって枝に着いているという形をした草で、森林や草の茂った場所に多くみられます。さわると水疱がさわった場所にでき、手や衣服に付いた毒が皮膚と接触することでますます広がっていきます。放し飼いの犬や猫の毛に着いた毒との接触でも同じ症状がでます。つぶれた水泡からでる体液からも感染します。それとわかったら、よく手洗いをする、衣服は熱湯で洗って、高温の乾燥

機で乾かすなどを心がけてください。かゆみが主な症状ですので、市販のかゆみ止めの軟膏や、カラマインローション(calamine lotion)などで処置をしてください。あまり症状がひどくて、水泡が広がってきたり、かゆみが市販薬では止まらない場合は、医師の診断を受けることが必要です。ポイズン・アイヴィーが生えていそうな場所での庭仕事やハイキングには、必ず長袖、長ズボンの服装をおすすめします。庭仕事の際は、軍手をお忘れなく。

(2) ヘッド・ライス(HEAD LICE) - 頭シラミ

子供たちが学校からよくもらってくるのがシラミです。頭のかゆみ、ふけなどが症状で、学校ではやると、「頭シラミのお知らせ」が保護者に送られてきます。シラミは毛の付け根あたりに卵を生むので、頭のかゆみを訴えた場合、注意して見てください。市販で LICE TREATMENT (ライス・トリートメント) として RID (リッド)、R&C、A-200 などがあります。ニット・コム(NIT COMB)というシラミ用の小さい櫛は、毛の付け根に着いた卵をとるのに便利です。衣服、寝具、タオルなどは、熱湯で洗って、高温の乾燥機で乾かすなどを心がけてください。周りの家具や絨毯の掃除も念入りにしましょう。櫛やブラシは熱湯でよく洗い、共用はさけてください。

(3) レイビーズ(RABIES) - 狂犬病

野生の動物は狂犬病を持っていることが多いので、かわい



いリス、ウサギ、シカ、ラクーンですが、接触はさけてください。狂犬病以外にも、いろいろな病気を持っていて、人間にもうつるので、十分気をつけてください。ペットには必ず狂犬病の予防注射をお忘れなく。

(4) ライム・ディジース(LYME DISEASE) - ライム病

ライム病は鹿ダニによってもたらされる病気です。鹿ダニは大変小さなダニなので、皮膚や衣服にくっついているのを見逃してしまうことが少なくないようです。刺されたあとは、赤く円形に腫れ、段々広がって来るとい特徴があります。感染すると、風邪のような症状から、関節痛、だるさなどが続き、果ては不整脈や、神経障害まで進むこともあります。初期に発見できれば、抗生物質で治りますので、すぐに医師の診断を受けてください。森林や草の茂った場所に行くときは、長袖、長ズボンの服装で行きましょう。ダニを見つけたら、まずアルコールでダニの体を浸し、毛抜きやピンセットでダニの頭を挟むようにして、ダニの頭が皮膚に残ってしまわないように抜きます。ダニは放し飼いの犬や猫にもよく見られ、ライム病はペットもなる病気なので、散歩のあとは自分とペットのダニのチェックをお忘れなく。

◆ 住 居 ◆

1. 家屋の保守

(1) 家の保守・修理

借家か持ち家か、戸建か集合住宅かにより責任の範囲が異なりますが、家は定期的に又は必要に応じ手入れをしなければなりません。下記の英語の項目を参照に電話帳(イエローページ)の業種別欄や広告を活用してサービス会社を見つけるのも一つの方法です。しかし知らない業者に頼むのが心配な場合もあります。出来れば経験豊かなご近所の方々に信頼できる業者を紹介していただくのが良いでしょう。ここに上げた業者は、ほんの一例です。

✦ 雨樋掃除=Gutters & Downspouts

Metro Gutters & Roof LLC
703-644-1411

✦ 煙突掃除=Chimney Cleaning

✦ シロアリ駆除=Termite Control

Better Termite & Pest Control Co., INC.
703-683-2000

✦ ペンキ塗り(家の内外)=Painting

Geoff Ridgeway
703-352- 4271

✦ サンデッキの手入れ = Deck Cleaning & Waterproofing

✦ カーペット掃除=Carpet Cleaning

✦ トイレなどの水回り=Plumbing

Dave Foote Plumbing
703-255-3587

✦ 修理・改築= Home Repair or Remodeling

M & M Carpentry
301-601-9275

✦ 空調=Air Conditioning Contractors & Systems

Unity Air Conditioning & Heating Co.
703-255-0222

✦ 消火器の購入、火災報知器の点検 = Fire Extinguisher Service

ACE Fire Extinguisher Service Inc.
301-927-7300

✦ 屋根の修理、張替え=Roofer

Roberts Roofers
703-560-8296

(2) 庭の手入れ：芝刈り、樹木の伐採

夏は、芝や雑草の生育が早いので、頻繁に庭の手入れをする事が必要です。庭を汚くしていると、ご近所から苦情を受け、日本人家庭の評判を落とします。タンポポの綿がご近所の庭に飛んで迷惑をかけぬよう雑草は小まめに除去しましょう。

又、ワシントン地区は、根の浅い木が大きく育つため、雷雨、風雨の被害を受けて倒れ、家、車、人又は、送電線などを直撃する危険があります。家の周りの樹木を点検し、枯れかけた大木、或は、不必要な樹木は、早めに切り倒す事が必要です。時には、繁茂しすぎた枝の伐採や風雨で折れた枝の除去も必要となります。

- 芝刈り、雑草除去=Lawn
- 樹木の伐採及び手入れ=Tree Service

2. 電気器具：衣類乾燥機、オーブン、皿洗い機、ディスポージャー

家庭電化製品は、機種によって取り扱いも異なるので、取り扱い説明書を最初によく読んでおきましょう。

(1) 衣類乾燥機

フィルターに綿ゴミが溜まると乾燥時間が長引き、過熱して火事になる危険性もありますので、こまめに取り除いて使用しましょう。

(2) オーブン

セルフ・クリーニング機能を使うと1時間くらいできれいになります。この機能のないオーブンは専用のオーブンクリーナー（台所洗剤などの近くに売っている）を使うときれいになります。

(3) 皿洗い機

ディッシュ・ウォッシャー専用の洗剤を使用します。排水がディスポーザーにつながっているため、ディスポーザーをよく流してから使しましょう。

(4) ディスポーザー

ディスポーザーは水を流しながら使用します。アーティチョークの皮、鶏の皮は流さないように。セロリの筋、たまねぎの皮など繊維の多い野菜も要注意です。電源を入れても動かない場合は、必ず電源を切ってから中の物を取り除き、流し台下のディスポーザーの本体についているリセット・ボタンを押します。機種によってはリセット・ボタンがついていないものもあるので、取り扱い説明書に従って処置する事が大切です。固くなったご飯など適度に固いものは刃を研ぐ効果があるようです。

3. 設備：排水管、屋外水道、暖炉、消火器、エアコン

(1) 排水管

洗面所、シャワーなどに髪の毛などを流さぬようにしましょう。時々パイプクリーナーを流すことで排水管の詰まりを予防することができます。

(2) 屋外水道

厳冬時野外の水道管が破裂しないように、外につながっている屋内の栓を閉め、外の栓を全開にして水道管の水抜きをしましょう。この場合屋内の元栓を閉めてしまうと家中の水が出なくなるので注意しましょう。家により異なりますが、外に繋がる水道の栓は家の中の2、3箇所に点在しています。ホースも屋内にしまうことで割れを防ぎます。

(3) 暖炉

暖炉を使う時は、必ず炊き口近くにある通風弁（damper）を開けてから火を点けます。近くに紙や燃えやすい物を置かないこと。火の粉が飛び火事の危険があります。また、煤による火災を防ぐため、煙突掃除が必要です。暖炉をよく使う家では、毎年業者に煙突掃除を頼みましょう。煙突から火の粉が飛び散らぬよう、又小鳥が中に入って巣を作らぬよう煙突カバー（chimney cover、chimney cap）の点検も必要です。

(4) 消火器と火災検知器

火事に備えて小型の消火器を買い置き、台所などに配備しましょう。又家に取り付けられている火災探知・報知器が正常に作動するか、時々点検が必要です。消火器の点検購入には、Fire Extinguisher Serviceの業者を利用されると良いでしょう。アパートなど換気の良くないところで、魚を焼いたり、焦がしたりすると火災報知器を作動させるので注意が必要です。

(5) エアコン

エアコンの効きが悪いときは、室外機の回りの落ち葉などを掃除し、フィルターが汚れていたら交換しましょう。又、使用していない部屋の通風孔を閉めるのも効果があります。冬場の暖房用に加湿機能を備えたものや、使い捨てフィルターを用いないものなどエアコンには種類が多いので、信頼できる業者と定期点検契約をすると便利です。

4. 留守にする時

旅行などで家を空ける場合、次の点に注意しましょう。

- エアコンは弱めて点けたままにする。（カビ、水道管凍結防止のため）
- 郵便、新聞が溜まらないようにする。一郵便物は、郵便局に保管を依頼できます（hold mail；インターネットでも可能です）。新聞は、数日前に電話で止めるように依頼します。但し、タウン紙などは止められないので、隣人、知人に依頼するのが一番です。
- タイマーを使って電気の点灯、消灯を行なう。
- 長期に留守にする場合は、芝刈りを頼んでおく。
- 隣に声をかけ、必要に応じ緊急時の連絡先を渡しておく。

5. ゴミの収集

地域により又住居の種類により、普通のごみ、粗大ごみ、落ち葉、リサイクルなどのサービスがそれぞれ異なるので、先ずご近所に訊ねるのが一番の近道です。詳細は、地元の行政当局のホームページを参照されると良いでしょう。

- (1) Montgomery County, MD (2004年8月時点)
<http://www.montgomerycountymd.gov>

■ 家庭ごみ収集 (Trash Collection)

カウンティが業者と契約して収集する地域（主として南部）と、各家庭が業者と直接契約する地域に分かれています。

問い合わせ先：240-777-6400

■ 粗大ごみ (Bulk Trash)

収集依頼、問い合わせ：240-777-6410

■ リサイクルリング

1週1度、カウンティが用意したブルーの容器に入れて舗道のふちに出しておく。

収集日、容器の入手方などの問合せ先：240-777-6410

■ 落ち葉収集

問合せ先：301-565-7588

- (2) Fairfax County, VA
<http://www.co.fairfax.va.us>

Fairfax Countyでは、約40,000戸に家庭ごみ収集及びリサイクルリング・サービスを提供し、其のうち、約18,000戸に落ち葉収集サービスを提供しています。その他の地域では、ごみ、リサイクルリング、落ち葉収集すべて直接業者に依頼しなければなりません。自分の住所がどの地域に属するかを含め、ごみ収集に関する全ての情報は、Division of Solid Waste Collection and Recyclingにお問い合わせください。

政府問合せ先：703-802-3322(月-金: 7:30am-4:30pm)

収集業者：AAA Rainbow Recycling & Trash Removal Service: 703-818-8222

- (3) Arlington, VA (2004年7月より有効)
<http://www.co.arlington.va.us>

家庭ごみの収集（週一回）を受けるためには水、下水サービスを含む utilities account(公共施設口座)を設定し、四半期ごとに\$61.41を支払わねばなりません。口座の開設及びごみ収集、リサイクルリング、粗大ごみ収集など全ての情報に関する詳細については Utilities Services Office に問い合わせること。ごみの取り扱いにもいろいろな規定があるので、詳細は上記ホームページを参照なさるとよいでしょう。

問合せ先：703-228-6570 (月-金: 8:00am-5:00pm)

- (4) Washington, D.C.
<http://dpw.dc.gov/dpw>

■ ごみ収集及びリサイクルリング

戸建住宅及び、3ユニット以下の小規模集合住宅にお住みの方は、DC政府から週一回のごみ収集及びリサイクルリング・サービスを受けられます。ごみを入れる容器も市から提供されます。詳しくは公共事業局 (Department of Public Works) にお訊ねください。

問合せ先：202-727-1000 (月-金: 6:30am-3:15pm)

大型アパート、コンドミニアムなどは商業施設と見なされるので、設備の所有者が責任を持って住民のごみ収集、リサイクルリングなどを担当せねばなりません。従ってアパートなどにお住みの方は、ビルの所有者にお問い合わせください。

■ 粗大ごみ

家庭ごみの収集対象となる住宅は、粗大ごみの収集を1回7個まで依頼できます。コールセンター (202-727-1000) を通し予約が必要です。

■ 落ち葉

公共事業局が11月1日から1月8日まで落ち葉収集を行います。10月までに各家庭に収集予定日が郵便で通知されます。クリスマスツリーは1月3日から9日の間に回収されます。

◆ その他知っておくと便利なこと ◆

1. チップの目安

日本ではチップの習慣がないので忘れがちですが、サービスを受けた場合はチップを払うことが必要です。大体の目安は下記の通りですが、サービスの度合、ホテルやレストランの格、荷物の重さなどにより柔軟に対応してください。

- レストラン：TAX を含まない請求書の 15%-20%
- タクシー：10～15%（荷物の数によって異なる）
- ホテル、飛行場ポーター：荷物 1 個につき 2-3 ドル見当。
- ホテル ルームサービス：1 回のサービスにつき最低 1 ドル。
- ホテル ベッドメイキング：使ったベッド毎に 1 泊 1 ドル。
- 美容院・理髪：15%（洗髪をしてくれる人には 1～2 ドル）
- クローク係：1 着 1 ドル
- Valet Parking（ヴァレー・パーキング）：普通のガレージの場合は 1 ドル、ホテル又はレストランの場合は 3-5 ドル。

この他、ピザなどの配達員にも相応のチップが必要です。AAA などのレッカーサービス、修理屋さんなどにも状況により配慮すると喜ばれます。

2. 夏時間及びアメリカ標準時

■ 夏時間

殆どの州が夏時間を採用していますが、アリゾナ州、ハワイ州及びインディアナ州の一部では採用していないので注意が必要です。

夏時間は、3 月末頃の日曜日午前 2 時に始まり、11 月上旬の日曜日の午前 2 時に終わります。年によって異なりますので TV 等の情報に注意してください。始まる時は土曜日の夜、寝る前に時計の針を 1 時間進

めます。この間日本との時差は 13 時間になります。終わる時は土曜日の夜中に時計の針を一時間戻して、冬時間に戻します。日本との時差は 14 時間です。

■ 標準時

アメリカ大陸には以下の 4 つの標準時があります。それぞれ一時間の時差があります。

- Eastern Standard Time (EST), ワシントン、ニューヨーク、バージニア州、フロリダ州など
- Central Standard Time (CST), シカゴ、ダラスなど
- Mountain Standard Time (MST), デンバーなど
- Pacific Standard Time (PST), オレゴン州、カリフォルニア州など

これに加え、アラスカ州は Alaska Time、ハワイは Hawaii Aleutian Time に従っています。ハワイは夏時間を採用していないため、ワシントンの時差は夏 6 時間、冬 5 時間になります。

3. ボランティア活動

米国では、伝統的に文化、芸術、福祉など様々な分野でボランティア活動が広く実施されており、仕事を持たない家庭婦人も真剣に取り組んでいます。大学入試の資格としてもボランティア活動は不可欠です。ボランティア活動にご関心のある方は、子供の通学している学校、地元の病院、赤十字などの様々なボランティア・プログラムから自分に合ったものを選んで積極的に参加されると良いでしょう。

■ 具体的なボランティア・プログラムの例

Smithsonian Behind the Scenes Volunteer Program : 202-633-1000

スミソニアン美術館関係

Kennedy Center : 202-416-8340

案内係など、音楽を無料で聞けるチャンスがあるが、夜間が多い。

National Gallery of Art : 202-842-6179
日本語の Docent (ツアーガイド) を 2 年おきに 3 月に募集することがある。9 月～5 月の研修を 2 年間受講する必要がある。

4. 行事・休日

(1) St. Valentine's Day: 2 月 14 日

幼稚園及び小学校低学年では、クラスの生徒全員と、先生にカード（中にキャンディを入れる人も多い）を用意し交換します。先生からクラス名簿のコピーやお知らせの手紙が来ます。ドラッグストアなどで箱入りの安い子供用カードを売っています。

(2) St. Patrick's Day : 3 月 17 日

アイルランド系の人々が、彼らの守護聖人 St. Patrick をお祝いする日です。その日は学校にも職場にも何か緑色のものを身につけて行くとよいでしょう。其の時期の週末に DC モールや Alexandria でパレードが行われます。

(3) Easter(復活祭) : 「春分の日」以降初めての満月後の日曜日

年により異なるが、3 月 22 から 4 月 25 日までの何れかの日曜日になる。キリストの復活祭。復活のシンボルである卵にお菓子を入れて芝生等に隠し、子供がそれを探すエッグハントという行事が、ホワイトハウスをはじめ様々な場所で催されます。スーパーなどの店が閉まります。

(4) Independence Day (独立記念日) : 7 月 4 日

各都市で、花火大会が開かれます。ワシントンでは、モニュメントの近くで打ち上げられます。花火は 9 時過ぎから始まり、30～40 分程度で終わります。ワシントンポストなどで時間、場所等調べてお出かけ下さい。

(6) Halloween : 10 月 31 日

子供達が仮装をし、日暮れを待って近所の家に「Trick or Treat」と言って回ります。Treat として一個ごと包装されたキャンディなどを用意しましょう。必ず親が同伴して安全なご近所を回らせるようにしましょう。子供が貰ってきたお菓子や果物は一応確かめてから食べさせましょう。この日、留守にする場

合、又お菓子が品切れとなった場合は家の電気を消しましょう。

(7) Thanksgiving Day : 11 月第 4 木曜日

感謝祭は、争いの絶えなかった清教徒と先住インディアンが食料不足や伝染病などの危機を乗り越えるために、努力し穀物を育てて、1621 年秋に一緒に豊作を祝ったのが始まりと言われています。スーパーなどの店が閉まります。この日から日曜日まで 4 連休とする会社も多いようです。

(8) クリスマス : 12 月 25 日

お世話になっている人（担任の先生、よく頼むベビー・シッター、親しい郵便配達員など）に数ドル程度のプレゼントをします。なお、宗教（ユダヤ、イスラムなど）によってクリスマスをお祝いしない人達もいるので、カードを送る時に「Merry Christmas」と明記されていないものを選んだほうが無難です。12 月 25 日は大体の店が閉まります。

(9) Federal Holidays (連邦祭日)

連邦法で定められた連邦職員の休日は以下の 10 日です。その中で日が固定されているのは元旦、独立記念日、退役軍人記念日、クリスマスのみで、祝日が日曜にぶつかれば翌月曜が、又土曜日にぶつかれば前日金曜日が振り替え休日となります。その他の休日の日にちは暦により毎年変動します。企業も大体連邦の休日に倣います。

1 月 1 日	New Year's Day (元旦)
1 月 第 3 月曜日	Martin Luther King, Jr. Day (マルチン・ルーサー生誕記念日)
2 月 第 3 月曜日	President's Day (ワシントン及びリンカーン大統領生誕記念日)
5 月 最終月曜日	Memorial Day (戦没者慰霊記念日)
7 月 4 日	Independence Day (独立記念日)
9 月 第 1 月曜日	Labor Day (労働感謝の日)
10 月 第 2 月曜日	Columbus Day (コロンブス記念日)
11 月 11 日	Veteran's Day (退役軍人記念日)
11 月 第 4 木曜日	Thanksgiving Day(感謝祭)
12 月 25 日	Christmas Day (キリスト生誕記念日)

◆ 文化 ◆

1. 劇場、コンサートホール

Kennedy Center (National Symphony Orchestra) (Washington National Opera) 2700 F St., NW, Washington, DC	202-467-4600
National Theatre 1321 Pennsylvania Ave., NW, Washington, DC	202-628-6161 (Info) 1-800-447-7400 (Ticket)
Ford's Theatre 511 10th St., NW, Washington, DC	202-347-4833
Warner Theatre 513 13th St., NW, Washington, DC	202-783-4000
The Shakespeare Theatre 450 7th St., NW, Washington, DC	202-547-1122
Folger Shakespeare Library 201 E Capital St., SE, Washington, DC	202-544-7077
Arena Stage 1101 6th St., SW, Washington, DC	202-488-3300
Wolf Trap 1645 Trap Road, Vienna, VA	703-255-1900 (Info) 703-218-6500 (Ticket)
Strasmore Music Center 5301 Tuckerman Ln. North Bethesda MD 20852	301-581-5200(Admi.) 301-581-5100(Ticket)

いずれの劇場も無料のメーリングリスト (e-mail) があるので、登録しておくとう便利。

エンターテインメント情報の入手先 : The Washington Post 金曜版 "Weekend"、Washington City Paper (毎週木曜発行、無料。ホームページは毎週火曜更新。)

2. スポーツ

■ Baseball

Baltimore Orioles Orioles Park at Camden Yards 333 W. Camden St., Baltimore, MD http://www.theorioles.com	410-685-9800 (Info)
The Washington Nationals Nationals Park 1500 South Capital st. S.E. Washington DC 20003 http://www.washington.nationals.mlb.com	

■ Football

Washington Redskins FedEx Field	301-276-6050 (Ticket)
------------------------------------	-----------------------

1600 FedEx Way, Landover, MD
<http://www.redskins.com>

■ Basketball

Washington Wizards MCI Center 601 F St., NW, Washington, DC	202-661-5050 (Ticket) 202-628-3200
http://www.nba.com/wizards	

■ Ice Hockey

Washington Capitals MCI Center 601 F St., NW, Washington, DC http://www.washingtoncaps.com	202-432-SEAT (Ticket) 202-628-3200
---	---------------------------------------

■ Soccer

Washington DC United Robert F. Kennedy Memorial Stadium 2001 East Capitol St., SE, Washington, DC http://www.dcunited.com	202-587-5000 (Info & Ticket) 202-547-9077
--	--

3. チケット購入

オンライン・電話でのチケット購入には手数料が発生しますが、各劇場窓口で直接購入すれば手数料はかかりません。

Ticket Master http://www.ticketmaster.com	703-573-7328 or 202-432-SEAT
Ticket Place (当日半額券) http://www.cultural-aliance.org/tickets 407 Seventh Street, NW, Washington, DC 火-金 11:00-18:00、土 10:00-17:00 (電話) 火-金 12:00-16:00 (オンライン) カードのみ。	202-638-2406
All Sports & Concerts	301-595-4009

4. 日本語/日米関係の書籍を扱っている図書館

Library of Congress
James Madison Building
101 Independence Ave, SE, Washington, DC

- * 閲覧のみ
- * 身分証明書、登録必要
- * コピー機有

<p>Freer/ Sackler Gallery of art Library 1050 Independence Avenue, SW, Washington, DC 202-633-4880 * 閲覧のみ * 平日 10:00-17:30 (米国祝祭日は閉館)</p>
<p>Japan Information & Culture Center (JICC) Lafayette Centre III 1155 21st Street, NW, Washington, DC 202-238-6949 * 閲覧のみ * 身分証明書必要 * 平日 9:00-17:00 (日米祝祭日は閉館) * コピー機有</p>
<p>Sasakawa Peace Foundation USA Library 1819 L St. NW, Suite 300, Washington, DC 202-296-6694 * 貸し出し可 (登録必要) * 平日 10:00-17:30 (米国祝祭日は閉館) * コピー機有</p>

5. 美術館／博物館

ワシントンには、スミソニアンを含む 60 以上もの美術館、博物館があります。帰国を目の前にして、あそこも行けなかった. . . となる前に今日からでも出かけてみませんか。

■ スミソニアン協会

<p>Smithsonian Information Center 202-357-2700 1000 Jefferson Dr. SW, Washington, DC スミソニアン協会のインフォメーション・センター。</p>
<p>American Art Museum 202-275-1500 現在改装中 (07/04/06 再開) Renwick Gallery にて展示。アメリカを代表する絵画。</p>
<p>Anacostia Museum 202-357-2700 1901 Fort Pl., SE, Washington, DC 黒人の文化や歴史を展示。治安に注意。</p>
<p>Arts and Industries Building 202-357-2700 900 Jefferson Dr. SW, Washington, DC 1876 年フィラデルフィア博覧会の再現。</p>
<p>Arthur M. Sackler Gallery 202-633-4880 1050 Independence Ave., NW, Washington, DC 東洋美術のコレクション。</p>
<p>Freer Gallery of Art 202-633-4880 Jefferson Dr. at 12th St., SW, Washington, DC 19 世紀アメリカ絵画と中国、日本などの東洋美術。</p>
<p>Hirshhorn Museum and Sculpture Garden 202-357-2700 Independence Ave. at 7th St. NW, Washington, DC 19～今世紀の現代絵画と彫刻、彫刻庭園も興味深い。</p>

<p>National Air and Space Museum 202-357-1686 6th & Independence Ave., SW, Washington, DC 月の石やアポロ 11 号など航空宇宙関連。</p>
<p>Steven F. Udvar-Hazy Center 202-357-2700 14390 Air & Space Museum Pkwy, Chantilly, VA ダレス空港にオープンした同博物館の別館。</p>
<p>National Museum of African Art 202-633-4600 950 Independence Ave., SW, Washington, DC アフリカ民族の装飾品・織物・日用品など。</p>
<p>National Museum of American History 202-357-2700 Constitution Ave. & 12th, 14th, NW, Washington, DC アメリカが歩んできた歴史を語る。</p>
<p>National Museum of Natural History 202-633-1000 10th St. & Constitution Ave., NW, Washington, DC 世界中の伝統文化から生物まで。ホープダイヤモンド見。</p>
<p>National Portrait Gallery 202-275-1738 現在改装中 (07/04/06 再開)。 アメリカの歴史的な重要人物の肖像画。</p>
<p>National Postal Museum 202-635-5555 2 Massachusetts Ave., NE, Washington, DC アメリカの切手・郵便の歴史。</p>
<p>National Zoological Park 202-673-4717 3001 Connecticut Ave., NW, Washington, DC ジャイアント・パンダが人気。</p>
<p>Renwick Gallery 202-633-2850 Pennsylvania Ave. at 17th St., NW, Washington, DC アメリカの工芸、装飾品。</p>

■ その他の美術館・博物館

<p>National Gallery of Art 202-737-4215 Constitution Ave. & 6th St. 世界屈指の西洋美術館。イタリア美術のコレクションが充実。</p>
<p>Corcoran Gallery of Art 202-639-1700 500 17th St., NW, Washington, DC アメリカとヨーロッパ美術のコレクションが秀逸。</p>
<p>Phillips Collection 202-387-2151 1600 21st St., NW, Washington, DC 印象派のコレクションが充実。ルノワールの「舟遊びの昼食」は必見。</p>
<p>International Spy Museum 202-393-7798 800 F St., NW, Washington, DC 諜報活動の歴史やスパイの実生活、小道具など。</p>
<p>U.S. Holocaust Memorial Museum 202-488-0400 1000 Raoul Wallenburg Pl., S.W., Washington, DC ナチスによるユダヤ人虐殺の歴史を語る。要整理券。</p>
<p>Hillwood Museum 202-686-5807 4155 Linean Ave., NW, Washington, DC ロシア美術コレクション、庭園、ティーハウス。要</p>

予約。	
National Arboretum 3501 New York Ave., NE, Washington, DC 盆栽園、バラ園、世界各国のハーブ、つつじも有名。	202-245-2726
Textile Museum 2320 S St., NW, Washington, DC 世界各国から集められたあらゆる布織物のコレクション。	202-667-0441
Dumbarton House 2715 Q St. NW, Washington, DC アメリカ美術、家具調度品のコレクション。庭園がすばらしい。	202-337-2288
Walters Art Museum 600 N. Charles St., Baltimore, MD 西洋・東洋の装飾品、陶磁器のコレクション。	410-547-9000
Baltimore Museum of Art 10 Art Museum Dr. Baltimore, MD マチスのコレクションは世界一。	410-396-7100

*ほとんどの美術館、博物館では、イベント情報誌を発行しているので、各美術館に電話して、mailing listに登録すると、無料で送ってくれます。

なお、以下の組織では特に、日米関係の展覧会、講演などを豊富に企画しているので、Newsletterを送ってもらうとよい。

Japan America Society	202-833-2210
Japan Information and Culture Center	202-238-6949

6. 遊園地・遊技場など

■ 遊園地

Six Flags America 13710 Central Ave, Mitchellville, MD http://www.sixflags.com/parks/america	301-249-1500
Kings Dominion Exit 98 on I-95, Doswell, VA http://www.kingsdominion.com	1-804-876-5000
Busch Garden / Water Country USA 176 Water Country Pkwy, Williamsburg, VA http://www.bushgardens.com	1-800-343-7946
Hershey Park Hershey, PA http://www.hersheypa.com	1-800-HERSHEY

■ 遊技場(ゲームセンター、バースデイ・パーティ会場)

Discovery Zone 5195 Leesburg Pike, Falls Church, VA	703-379-6900
--	--------------

3031 Nutley St., Fairfax, VA	703-207-7055
Chuck E Cheese's 516 N Frederick Ave., Gaithersburg MD	301-869-9010
9404 Main St., Fairfax, VA	703-978-5755
2465 Centreville Rd., Herndon, VA	703-713-0231
6303 Richmond Hwy., Alexandria, VA	703-660-6800
http://www.chuckecheese.com	

■ アイススケート場

Fairfax Ice Arena 3779 Pickett Rd., Fairfax, VA http://www.fairfaxicearena.com	703-323-1131
Cabin John Ice Rink 10610 Westlake Dr., Rockville, MD http://www.mc-mncppc.org/parks/enterprise/ice	301-365-0585
Pershing Park (outdoors) 14th St. and Pennsylvania Ave., NW, Washington, DC http://www.pershingparkicerink.com	202-737-6938

■ ボウリング場

Bowl America 各地にあり	
AMF Bowling Center 各地にあり	

■ スポーツ施設

McLean Community Center 1234 Ingleside Ave., McLean, VA	703-790-0123
Spring Hill RECenter 1239 Spring Hill Rd., McLean, VA	703-827-0989
McLean Racquet & Health Club 1472 Chain Bridge Rd., McLean, VA	703-356-3300

7. ワシントン地域のゴルフ・コース

■ VA

Algonkian RP G.C. 47001 Fairway Dr., Sterling, VA 平坦で練習ラウンドによい。女性初心者には距離が長め (DC より 45 分) http://www.teetimes.com にてオンライン予約可。 ☆☆	703-450-4655
Augustine Golf Club 76 Monument Dr., Stafford, VA http://www.augustinegolf.com 戦略性に富み景色もきれい (DC より 60 分) ☆☆☆☆	540-720-7374
Brambleton RP G.C. 42180 Ryan Rd., Ashburn, VA 変化に富むコース (DC より 50 分)	703-327-3403

http://www.teetimes.com にてオンライン予約可。 ☆☆	
Bristow Manor G.C.	703-368-3558
11507 Valley View Drive, Bristow, VA http://www.bristoemanor.net 整備が良くチャレンジング (DC より 50 分) ☆☆☆	
Fairfax National G.C.	703-631-9226
16850 Sudley Road, Centreville, VA 27ホールで練習に最適 (DC より 45分) ☆☆☆	
Herndon Centennial .GC.	703-471-5769
909 Ferndale Ave., Herndon, VA 全般的に距離は短く狭い (DC より 40分) ☆☆	
Old Hickory G.C.	703-580-6348
11921 Chanceford Drive, Woodbridge, VA http://www.golfoldhickory.com Raspberry Falls の姉妹コース。整備が良く楽しめる (DC より 40分) ☆☆☆	
Penderbrook G.C.	703-385-3700
3700 Golf Trail Lane, Fairfax, VA http://www.penderbrook.com A・パーマー監修。Fairway が狭く池多い。DC から 近く比較的すいている。(DC より 45分) ☆☆☆	
Pleasant Valley G.C.	703-222-7900
4715 Pleasant Valley Rd., Chantilly, VA http://www.pleasantvalleygc.com 変化に富んだ美しいコース (DC より 45分) ☆☆☆	
Pohick Bay G.C.	703-339-8585
10301 Gunston Rd., Lorton, VA 改修が終わりレベルアップ (DC より 40分) http://www.teetimes.com にてオンライン予約可。 ☆☆	
Raspberry Falls G.C.	703-779-2555
41601 Raspberry Dr., Leesburg, VA http://www.raspberryfalls.com G・プレーヤー設計。美しく整備も良いがとてもタ フ。(DC より 60分) ☆☆☆☆	
Reston National G.C.	703-620-9333
11875 Sunrise Valley Drive, Reston, VA 整備されたコースで池やバンカーは少なく難易度は 高くないが、女性初心者には距離が長め (DC より 35分) ☆☆☆	
South Riding G.C.	703-327-3673
43237 Golf View Dr., South Riding, VA http://www.southingc.com	

適度の起伏と変化のあるセミプライベートコース (DC より 45分) ☆☆☆	
Stonewall G.C.	703-753-5101
15621 Turtle Point Drive, Gainesville, VA http://www.stonewallgolf.com 整備が良く戦略性に富んだセミプライベートコース (DC より 50分) レディースデーあり。 ☆☆☆☆	
Twin Lakes G.C.	703-631-9372
6201 Union Mill Rd., Clifton, VA 広々として気持ちが良い。(DC より 45分) http://www.teetimes.com にてオンライン予約可。 ☆☆	
Virginia Oaks G.C.	703-754-7977
7950 Virginia Oaks Dr., Gainesville, VA 本格的コース。うねりのある Fairway (DC より 50 分) ☆☆☆	
Westfields G.C.	703-631-3300
13940 Balmoral Greens Ave., Clifton, VA http://www.westfieldsgolf.com F・カプルス設計。整備が良く快適で楽しめる (DC より 50分) ☆☆☆☆	
Fairfax National G.C.	703-631-9226
16850 Sudley Road, Centreville, VA 27ホールで練習に最適 (DC から 45分) ☆☆☆	

■ MD

Blue Mash G.C.	301-670-1966
5821 Olney-Laytonsville Road, Laytonsville, MD http://www.bluemash.com 変化に富み戦略的で、人気上昇中のコース。(DC よ り 35分) ☆☆☆	
Falls Road G.C.	301-299-5156
10800 Falls Rd., Potomac, MD お手軽だが変化に富む (DC より 30分) ☆☆	
Lake Arbor C.C.	301-336-7771
1401 Golf Course Drive, Mitchellville, MD http://www.lakearborgc.com フェアウェイが狭く難しい (DC より 40分) ☆☆	
Little Bennett G.C.	301-253-1515
25900 Prescott Rd., Clarksburg, MD 全体に広がりがあるがタフ (DC より 45分) http://www.usegolf.com にてオンライン予約可。 ☆☆☆	
Needwood G.C.	301-948-1075

6724 Needwood Road, Derwood, MD 練習に最適。パー3コース併設。(DCより35分) ☆☆	
Northwest Park G.C. 15711 Lay Hill Rd., Wheaton, MD 27ホールでゆったりプレー可 (DCより40分) http://www.usegolf.com/index.asp にてオンライン予約可。 ☆☆	301-598-6100
Patuxent Greens C.C. 14415 Greeview Drive, Lurel, MD 水と木の多い綺麗なコース (DCより40分) ☆☆	301-776-5533
P. B. Dye G.C. 9526 Dr. Perry Road, Ijamsville, MD http://www.pbdyegolf.com 戦略性が必要、変化に富みチャレンジングな人気コース(DCより45分) ☆☆☆☆	301-607-4653
Poolesville G.C. 16601 West Willard Rd., Rockville, MD 平坦で練習に最適なコース (DCより50分) ☆☆	301-428-8143
Redgate Municipal G.C. 14500 Avery Road, Rockville, MD アップタウンが激しくタフで難しい。(DCより30分) ☆☆	240-314-8730
Renditions G.C. P.O.Box347, Davidsonville, MD http://www.renditionsgolf.com 全米名コースをコピーしたレイアウトが人気のコース (DCより40分) ☆☆☆☆	410-798-9798
South River G.C. 3451 Solomon's Island Rd., Edgewater, MD 整備良く快適・チャレンジング(DCより35分) ☆☆☆	410-798-5865
Swan Point G.C. 11550 Swan Point Blvd, Issue, MD http://www.swanpointgolf.com 変化に富んだチャレンジングで美しいコース (DCより90分) ☆☆☆	301-259-0047
Whiskey Creek G.C. 4804 Whiskey Court, Ijamsville, MD http://www.whiskeycreekgolf.com アーニーエルス監修。変化に富み、高級感のある人気コース。18番が名物 (DCより45分) ☆☆☆☆	301-694-2900
Worthington Manor G.C. 8329 Finger Board Road, Urbana, MD	301-874-5400

<http://www.worthingtonmanor.com>
整備は良く、チャレンジングでタフ。(DCより45分) レディースデーあり。
☆☆☆

■ D.C.

East Potomac Park G.C. East Potomac Park, DC 川沿いの平坦コース。練習場充実 ☆☆	202-863-9007
Rock Creek Park G.C. Rock Creek Park NW, Washington, DC First come, first serve。水と林に囲まれ、アップダウンも多く難しい。 ☆☆	202-882-7332

8. ワシントン地域のゴルフ練習場&レッスン

■ ゴルフ練習場

Chantilly Golf Center 14531 Lee Road, Chantilly, VA 90打席	703-802-6525
Fair Oaks Golf Park 12908 Lee-Jackson Memorial Hwy, Fairfax, VA 60打席	703-222-6600
Golf Park at Hunter Mill 1627 Hunter Mill Rd., Vienna, VA 100打席	703-759-5664
Virginia Golf Center & Academy 5802 Clifton Road, Clifton, VA 130打席	703-830-2400
Woody's Golf Range 11801 Leesburg Pike, Herndon, VA 100打席	703-430-8337
White Flint Golf Park 5451 Marinelli Road, Rockville, MD 60打席	301-230-7117

■ ゴルフレッスン

上記の練習場すべてにおいて、レベルに応じたレッスンを随時受け付けています。

カリキュラムの詳細は、直接現地へ電話でお問合せください。

また、VA州 Fairfax County 703-222-4664 などでも定期的にグループレッスンを開いていますので、こちらの方も直接窓口へお問合せください。

9. その他

華道、書道、武道などの情報は日米協会まで。 202-833-2210	
茶道（裏千家ワシントン支部） Urasenke Washington DC Branch 6930 Hector Road, McLean, VA http://www.urasenkedc.org	703-748-1685 宮原マサ子
Washington Toho Koto Society 10230 Green Forest Drive, Silver Spring, MD http://www.kotosociety.org/	301-434-4487
Azuma Koto Ensemble 1411 Hopkins St., NW, Washington, DC	202-293-3039
着付け（綿貫典栄）	301-571-0502

watanuki@verizon.net
出張着付け。出張着付けレッスン可（講師資格所
有）。



◆ レストラン ◆

2004年9月15日現在の情報です。営業内容は変更になることがありますのでご了承ください。

1. 日本料理

■ VA

Blue Ocean 9440 Main St., Fairfax, VA http://www.blueocean-sushi.com 無休、居酒屋メニュー豊富	703-425-7555
Mikaku 3065-J Centreville Rd., Herndon, VA 月休、土・日 デイナーのみ、自家製麺	703-467-0220
Tachibana 6715 Lowell Ave., McLean, VA http://www.j-netusa.com/com/tachibana 無休	703-847-1771
Yamazato Japanese Restaurant 6303 Little River Turnpike, Alexandria, VA 無休	703-914-8877
Miyagi 6719 Curran St, McLean, VA	703-893-0116
Sakura 8369 Leesburg Pike, Vienna, VA 鉄板焼、寿司、他 www.sakurasteakhouse.com	703-356-6444
Konami 8221 Leesburg Pike, Vienna, VA www.konamirestaurant.com	703-821-3400
Endo Sushi 6828-D Old Dominion Dr., McLean, VA (Entrance on Elm St.)	703-883-2001
Sushi Yoshi 101 Church Street, Suite B, Vienna, VA www.sushiyoshivienna.com	703-242-1350

■ MD

Aji Nippon 6937 Arlington Rd., Bethesda, MD http://www.j-netusa.com/com/ajinippon 無休、ディナーのみ	301-654-0213
Matsuba 4918 Cordell Ave., Bethesda, MD 無休、日 デイナーのみ、活気のある寿司コーナー	301-652-7449
Sushi Chalet 323 Muddy Branch Rd., Gaithersburg, MD 無休、ランチ・ディナー、バイキング、種類多、安い	301-948-7373

Tako Grill 7756 Wisconsin Ave., Bethesda, MD http://www.takogrill.com 無休、土日 デイナーのみ、バーコーナー有り	301-652-7030
Temari 喫茶てまり 1043 Rockville Pike, Rockville, MD 火休、土日 11~21時、日本風喫茶店	301-340-7720
Satsuma/さつま 8003 Norfolk Ave, Bethesda, MD www.satsuma-jp.com	301-652-1400
Sushiko 2店 5455 Wisconsin Ave, Chevy Chase, MD	301-961-1644

■ DC

Cafe Japone 2032 P St., NW, Washington, DC 年中無休 17:30 - 2 : 00	202-223-1573
Kaz-Sushi Bistro 1915 I St NW, Washington, DC 日休、土 デイナーのみ	202-530-5500
Kotobuki 4822 McArthur Blvd., NW, Washington, DC 月休、日 デイナーのみ、釜飯が人気	202-625-9080
Makoto 4822 MacArthur Blvd., NW, Washington, DC 月休、日 デイナーのみ、ディナー要予約	202-298-6866
Murasaki 4620 Wisconsin Ave NW, Washington, DC (日)Dinnerのみ	202-966-0023
Sakana 2026 P St., NW, Washington, DC 日休、土 デイナーのみ	202-887-0900
Sushi AOI 1100 New York Ave. NW, Washington, DC 土日ディナーのみ	202-408-7770
Sushiko 2309 Wisconsin Ave., NW, Washington, DC 無休、土日月 デイナーのみ	202-333-4187
Kushi 465 K St, NW, Washington, DC info@eatkushi.com	202-682-3123
Sushitaro 1503 17th St. & P St., NW, Washington, DC	202-462-8999

日休、土 ディナーのみ	
TONO Sushi 202-332-7300 2605 Connecticut Ave., NW, Washington, DC http://www.tonosushi.com 無休	
Yosaku	202-363-4453
4712 Wisconsin Ave., NW, Washington, DC 無休、土日 ディナーのみ、家庭的雰囲気	

2. 中国料理

■ VA	
財神 (Fortune)	703-538-3333
6249 Arlington Blvd., Falls Church, VA 飲茶美味	
House of Fortune	703-821-3779
6715 Lowell Ave., McLean, VA 味良し	
Hunan Number One	703-528-1177
3033 Wilson Blvd., Arlington, VA	
Mark's Duck House (大旺記)	703-532-2125
6184 A Arlington Blvd., Falls Church, VA	
Peking Gourmet Inn	703-671-8088
6029 Leesburg Pike, Falls Church, VA Culmore Shopping Center ペキンダック美味、要予約	
Wu's Garden Restaurant	703-361-7118
9020 Mathis Ave, Manassas, VA Manassas Shopping Center	

■ MD	
Joe's Noodle House (九如)	301-881-5518
1488 C Rockville Pike, Rockville, MD	
MEIWAH Restaurant(華強酒家)	301-652-9882
4457 Willard Ave., Chevy Chase, MD 雰囲気、料理ともに DC 店よりベター	
Seven Seas	301-770-5020
1776 E. Jefferson St., Rockville, MD	
Bob's noodle 66	301-315-6668
305 N Washington St, Rockville, MD	

■ DC	
City Light of China	202-265-6688
1731 Connecticut Ave., NW, Washington, DC お値打ち、1727 に新館オープン	
Sichuan Pavilion	202-466-7790
1814 K St., NW, Washington, DC	
Tony Cheng's	202-842-8669
619 H St., NW, Washington, DC	
MEIWAH Restaurant(華強酒家)	202-833-2888
1200 New Hampshire Ave., NW, Washington, DC	

3. 韓国料理

■ VA	
Woo Lae Oak	703-521-3706
1500 S. Joyce St., Arlington, VA	
Woo Lae Oak	703-827-7300
8240 Leesburg Pike, Vienna, VA Tysons Corner www.woolaeoak.com	
Vit Goel ToFu	703-333-3436
4121 Chatelain Rd, #100, Annandale, VA	
Han Sung Oak Restaurant	703-642-0808
6341 Columbia Pike, Falls Church, VA	

■ MD	
Ha Dong Oak	301-340-6880
2104 Veirs Mill Rd., Rockville, MD	

4. ベトナム料理

■ VA	
Pho 75	703-525-7355
1721 Wilson Blvd., Arlington, VA 麺類のみ	
Pho 75	703-204-1490
3103 Graham Rd., #B, Falls Church, VA 麺類のみ	
Four Sisters	703-539-8566
8190 Strawberry Lane, Suite 1, Falls Church, VA www.foursistersrestaurant.com 当日分の予約は 17 時以前にのみ受け付けてくれる。	
Saigon	703-790-0700
8201 Greensboro Drive, McLean, VA www.tasteofsaigon.com	
Present	703-531-1881
6678 Arlington Blvd, Falls Church, VA www.presentcuisine.com	
Huong Viet Restaurant	703-538-7110
6785 Wilson Blvd, Falls Church, VA	

■ MD	
Nam's	301-652-2635
4928 Cordell Ave., Bethesda, MD	
Taste of Saigon	301-424-7222
410 Hungerford Dr., Rockville, MD	
Pho 75	301-309-8873
771 Hungerford Dr., Rockville, MD 麺類のみ	
Pho 95	301-294-9391
785 H Rockville Pike, Rockville, MD 家族向き、火曜日定休日	

5. タイ料理

■ VA

Duangrat's 5878 Leesburg Pike, Falls Church, VA http://www.duangrats.com	
Rabieng 5892 Leesburg Pike, Falls Church, VA	703-671-4222
Tara Thai 4001 N. Fairfax Dr., Arlington, VA	703-908-4999
Tara Thai 7501 E. Leesburg Pike, Falls Church, VA	703-506-9788
Tara Thai 226 Maple Ave., West Vienna, VA	703-255-2467
Thai Square 3217 Columbia Pike, Arlington, VA	703-685-7040
The Thai Old Town Restaurant 300 King St., Alexandria, VA	703-684-6503
Sawatdee 2250 Clarendon Blvd, Arlington, VA Court House Plaza 内	703-243-8181
Busara 8142 Watson St, McLean, VA www.busara.com	703-356-2288

■ MD

Benjarong 885-C Rockville Pike, Rockville, MD	301-424-5533
Tara Thai 4828 Bethesda Ave., Bethesda, MD	301-657-0488
Tara Thai 12071 Rockville Pike, Rockville, MD	301-231-9899

■ DC

Thai Kingdom 2021 K St., NW, Washington, DC	202-835-1700
--	--------------

6. インド料理

■ VA

Haandi 1222 W. Broad St. (Rte.7) , Falls Church, VA http://www.haandi.com	703-533-3501
Cafe Taj 1379 Beverly Rd, McLean, VA www.mycafetaj.com	703-827-0444

■ MD

Bombay Bistro 98 West Montgomery Ave., Rockville, MD	301-762-8798
Haandi 4904 Fairmont Ave., Bethesda, MD	301-718-0121

■ DC

Bombay Club 815 Connecticut Ave., NW, Washington, DC 土 ディナーのみ、パワーランチでも有名	202-659-3727
Taj Mahal 1327 Connecticut Ave., NW, Washington, DC	202-659-1544

7. フランス料理

■ VA

L'Auberge Chez Francois 332 Springdale Rd., Great Falls, VA	703-759-3800
Le Canard 132 Branch Rd., Vienna, VA	703-281-0070
La Cote D' or Café 6876 Lee Highway, Arlington, VA www.Lacotedorcafe.com	703-538-3033

■ MD

Old Angler Inn 10801 MacArthur Blvd., Potomac, MD 月曜日定休日	301-365-2425
La Ferme 7101 Brookville Rd., Chavy Chase, MD 月曜日定休日	301-986-5255

■ DC

Bistrot Lepic 1736 Wisconsin Ave., NW, Washington, DC 小さいが味美	202-333-0111
La Chaumiere 2813 M St., NW, Washington, DC 日休、土 ディナーのみ、ロマンチックな雰囲気	202-338-1784
Seasons 2800 Pennsylvania Ave., NW, Washington, DC (Four Seasons Hotel)	202-342-0444

8. アメリカ料理

■ VA

Morton's of Chicago 8075 Leesburg Pike, TysonsCorner, VA スフレお勧め	703-883-0800
2941 Restaurant 2941 Fairview Park Dr, Falls Church, VA www.2941.com	703-270-1500

■ MD

Houston's 7715 Woodmont Ave., Bethesda, MD	301-656-9755
Houston's 12256 Rockville Pike, Rockville, MD	301-468-3535

Mrs. K's Toll House 9201 Colesville Rd., Silver Spring 月曜日定休日	301-589-3500
Normandie Farm 10710 Falls Rd., Potomac, MD 月曜定休	301-983-8838

■ DC

1789 Restaurant 1226 36th St., NW, Washington, DC http://www.1789restaurant.com	202-965-1789
Blackies 1217 22th St., NW, Washington, DC http://www.blackiesdc.com ステーキ、ローストビーフ	202-333-1100
Georgia Brown's 950 15th St., NW, Washington, DC http://www.gbrowns.com 南部料理	202-393-4499
Kinthead's 2000 Pennsylvania Ave., NW, Washington, DC	202-296-7700
Morton's of Chicago 3251 Prospect St., NW, Washington, DC http://www.mortons.com ステーキ専門	202-342-6258
Nora 210 Florida Ave., NW, Washington, DC http://www.noras.com アメリカ自然食、日曜日定休日	202-462-5143
Prime Rib 2020 K St., NW, Washington, DC 背広、ネクタイ着用、日曜日定休日	202-466-8811
Red Sage 1430 H St, NW, Washington, DC 南西アメリカ、夏季のみ日曜定休日	202-638-4444
Sam & Harry's 1200 19th St., NW, Washington, DC ステーキ、日曜日定休日	202-296-4333
The Garden Café 2116 F St., NW, Washington, DC	202-861-0331
Vidalia 1990 M St, NW, Washington, DC	202-659-1990

9. イタリア料理

■ VA

Il Borgo 1381 A Beverly Rd., McLean, VA	703-893-1400
Ristorante Bonaroti 428 E Maple Ave., Vienna, VA 上着着用	703-281-7550
Dante Ristorante Italiano 1148 Walker Road, Great Falls, VA	703-759-3131

Capri 6825 Redmond Drive, McLean, VA	703-288-4601
Assagi Osteria 6641 Old Dominion Drive, McLean, VA	703-918-0080
Palio Ristorante Italiano 2 West Market Street, Leesburg, VA	703-779-0060

■ MD

Geppetto 10257 Old Georgetown Rd., Bethesda, MD	301-493-9230
La Panetteria 4921 Cordell Ave., Bethesda, MD	301-951-6433
Pines of Rome 4709 Hampden Lane, Bethesda, MD	301-657-8775
Renato 10120 River Rd., Potomac, MD	301-365-1900
Timpano 12021 Rockville Pike, Rockville, MD	301-881-6939

■ DC

BeDuCi 2100 P St., NW, Washington, DC ランチお値うち	202-223-3824 202-296-1142
CAFE MILANO 3261 Prospect St, NW, Washington, DC	202-333-6183
De Carlos 4822 Yuma St., NW, Washington, DC	202-363-4220
Galileo 1110 21th St., NW, Washington, DC	202-293-7191
i Ricci 1220 19th St., NW, Washington, DC 日曜日定休日	202-835-0459
Obelisk 2029 P St., NW, Washington, DC 夕食要予約、月・日曜日定休日	202-872-1180
Paper Moon 1069 31th st., NW, Washington, DC スパゲティーが日本人向	202-965-6666
Pesce 2002 P St., NW, Washington, DC 魚料理専門	202-466-3474
Pizzeria Paradiso 2029 P St., NW, Washington, DC 味太鼓判	202-223-1245
Primi Piatti 2013 I St., NW, Washington, DC 日曜日定休日	202-223-3600
Sesto Senso 1214 18th St., NW, Washington, DC	202-785-9525
Teatro 1909 K St., NW, Washington, DC	202-955-9494
Uno 3211 M St., NW, Washington, DC	202-965-6333

10. スペイン料理

■ VA

Panache Restaurant-Tyson's	703-748-1919
1753 Pinnacle Drive, McLean, VA	
El Manantial	703-742-6466
12050 North Shore Drive, Reston, VA	

■ MD

Andalucia	301-770-1880
12300 Wilkins Ave., Rockville, MD	
夜フラメンコ	

■ DC

Jaleo	202-628-7949
480 7th St., NW, Washington, DC	
Taberna del Alabarder	202-429-2200
1776 Eye St., NW, Washington, DC	
日曜日定休日	

11. シーフード料理

■ VA

Phillip's Seafood Grill	703-442-0400
8330 Boone Blvd., Vienna, VA	
子供連れ OK	
Legal Seafood	703-827-8900
2001 International Dr, McLean, VA(Tyson's Corner)	
McCormic & Schmick's	703-481-6600
11920 Democracy Dr, Reston, VA	
Bonefish Grill	703-378-4970
13005 Lee Jackson, Memorial Hwy, Fairfax, VA	
Coastal Flats	571-522-6300
11901 Grand Commons Ave, Fairfax, VA	
Coastal Flats	703-356-1440
7860 Tysons Corner Center, McLean, VA	
The Palm (Tysons Corner)	703-917-0200
1750 Tysons Blvd, McLean, VA	
McCormick & Schmick's	703-848-8000
8484 Westpark Dr. McLean, VA	

■ MD

Bethesda Crab House	301-652-3382
4958 Bethesda Ave., Bethesda, MD	
Cantler's Liverside	410-757-1311
458 Forest Beach Rd, Annapolis, MD	

■ DC

McCormic & Schmick's	202-861-2233
1652 K St., NW, Washington, DC	
Phillip's Flagship	202-488-8515
9000 Water St., SW, Washington, DC	
シーフード・ビュッフェ	
Legal Seafood	202-496-1111
2020 K St., NW, Washington, DC	

Sea Catch	202-337-8855
1054 31st St., NW, Washington, DC	
日曜日定休日	
The Dancing Crab	202-244-1882
4611 Wisconsin Ave., NW, Washington, DC	

12. 各国料理

■ VA

Irelands' 4 Court	703-525-3600
2051 Wilson Blvd., Arlington, VA	
アイルランド料理	
Kazan	703-734-1960
6813 Redmond Dr., McLean, VA	
トルコ料理	
Lebanese Taverna	703-847-5244
1840 G International Dr., McLean, VA	
レバノン料理、アーリントン、DCにも店あり	
Rio Grande Café	703-528-3131
4301 N. Fairfax Dr., Arlington, VA	
メキシコ料理	

■ MD

Bacchus	301-657-1722
7945 Norfolk Ave., Bethesda, MD	
レバノン料理	
Green Field	301-881-3397
1801 Rockville Pike, Rockville, MD	
ブラジル料理、平日ランチ安	

■ DC

Bacchus	202-785-0734
1827 Jefferson Pl., NW, Washington, DC	
レバノン料理、日曜日定休日	
Cafe Mozart	202-347-5732
1331 H St., NW, Washington, DC	
ドイツ料理	
Cafe Amadeus	202-962-8686
1300 I St., NW, Washington, DC	
ドイツ料理、上記と同じ場所	
El Chalan	202-293-2765
1924 I St., NW, Washington, DC	
ペルー料理、土・日曜日定休日	
Marrakesh	202-393-9393
617 New York Ave., NW, Washington, DC	
モロッコ料理	
Divan	202-338-1747
1834 Wisconsin Ave, NW, Washington DC	
トルコ料理	



◆ 買物案内 ◆

1. 東洋食品店

■ VA

Cho Saigon Market 6763 Wilson Blvd., Falls Church, VA (Seven Corners の Plaza Seven S.C.内) 中国とベトナム食品	703-533-0863
Lotte Plaza 3250 Old Lee Hwy., Fairfax, VA 野菜、刺身、牛豚薄切り肉	703-352-8989
Super H Mart 10780 Fairfax Blvd, Fairfax, VA http://www.superhmart.com	703-273-0570
Super H Mart 8103 Lee Highway, Falls Church, VA	703-573-6300
Super H Mart 7885 Heritage drive, Annandale, VA	703-914-4222

■ MD

Han Ah Reum 12015 Georgia Av., Wheaton, MD http://www.hanahreum.com	301-942-5071
ひなた 4947 Saint Elmo Ave., Bethesda, MD 月曜休み 火 - 土 11:00-20:00 日 12:00-19:00	301-656-1009
Kanpai-Sushi 7307 MacArthur Blvd., Bethesda, MD 月-土 11:00-17:00 日 12:00-18:00 寿司、刺身、魚新鮮、(木) 野菜少量あり	301-320-4676
Kam Sam Supermarket(金山超市) 300 N Washington St., Rockville, MD 薄切り肉あり	301-315-9558
Korean Korner 12207 Veirs Mill Rd., Wheaton, MD	301-933-2000
Lotte Plaza 11790 Parklawn Dr., Rockville, MD 薄切り肉あり、貸ビデオ	301-881-3355
Maxim Gourmet Oriental Market 460 Hungerford Dr., Rockville, MD	301-279-0110
New Asia Market (新亜食品) 10028 Darnestown Rd., Rockville, MD 薄切り肉、豚挽肉	301-762-0938
丸一(Maruichi) 1049 Rockville Pike, Rockville, MD	301-545-0101

月 - 土 10:00-20:00

日 11:00-19:00

日本食品、野菜、パン、雑貨

Oriental Market (美京東方超級市場) 301-340-8018
891 F Rockville Pike, Rockville, MD
ギョーザ、牛豚薄切り肉

2. 魚屋

■ MD

A&H Seafood Market 4960 Bethesda Ave., Bethesda, MD 木曜に新鮮な鰹、鰯入荷	301-986-9692
Salt River Lobster Bethesda Community Store (Old Georgetown Rd. と Greentree Rd.の交叉したところ) http://www.saltriverlobster.com 金 (9:00-18:00)	301-838-8555
Sushi To Go 178 Rollins Ave., Rockville, MD 寿司、刺身のみ	301-231-0680
River Falls Seafood Co. 10124 River Rd., Potomac, MD	301-765-8001
D.C. Wharf (Water Front) 1100 Main Ave.沿い 新鮮な魚や活カニ (Blue Crab)	

3. パン・ケーキの店

■ VA

La Madeleine 1915-C Chain Bridge Road, McLean, VA 他 3 店 http://www.lamadeleine.com ケーキ、フランスパン	703-827-8833
Marvelous Market 1386 Chain Bridge, McLean, VA パン、ケーキ美味	703-790-1700
Firehook Bakery 214 N, Fayette St., Alexandria, VA 他 2 店 http://www.firehook.com	703-519-8020
Great Harvest 132 Church St., Vienna, VA 他 3 店 http://www.greatharvest.com	703-938-0921
Randolph 4500 Lee Hwy., Arlington, VA ケーキ日本の小型	703-243-0070

Shilla Bakery	703-333-2001
7039 Little River Turnpike, Annandale, VA	
Tivoli Pastry Shop	703-528-5200
901 N. Stuart St., Arlington, VA フランス風ケーキ	
Vie de France Bakery & Cake	703-242-2257
11642 Olaza America Dr., Reston, VA 他 2 店 http://www.viedefrance.com	
Sweet Stuff	703-893-4848
8108 Old Dominion Dr, McLean, VA	

■ MD

Great Harvest	301-770-8544
12266 Rockville Pike, Rockville, MD 他 2 店 http://www.greatharvest.com	
La Madeleine	301-215-9142
7607 Old Georgetown Rd., Bethesda, MD 他 2 店 http://www.lamadeleine.com ケーキ、フランスパン	
Les Delices	301-738-2256
1615 East Guide Dr., Rockville, MD	
Maria's Bakery	301-984-2228
1743 Rockville Pike, Rockville, MD	
Stella's Bakery	301-231-9026
11510 D Rockville Pike, Rockville, MD プチケーキ、キッシュ	
Vie de France Bakery & Cake	301-299-0904
10146 River Rd., Potomac, MD 他 2 店 http://www.viedefrance.com	
Praline (Bakery and Bistro)	301-229-8180
4611 Sangmore Rd, Bethesda, MD ケーキ、マカロン、クロワッサン 美味	
Le Pain	301-913-2902
7140 Bethesda Lane, Bethesda, MD フランスパン、ケーキ	
Pie Gourmet	703-281-7488
507 Maple Ave, West Vienna, VA www.piegourmet.com	
Cenan's bakery	703-242-0070
122 Branch Rd, SE, Vienna, VA Cenansbakery.com	
Wegmans	703-653-1600
11620 Monument Dr, Fairfax, VA	

■ DC

Firehook Bakery	202-429-2253
912 17th St., NW, Washington, DC 他多数 http://www.firehook.com	
Patisserie Poupon	202-342-3248
1645 Wisconsin Ave., NW, Washington, DC	
Vie de France Bakery & Cake	202-775-9193
1723 K St., NW, Washington, DC 他 2 店 http://www.viedefrance.com	

Watergate Pastry	202-342-1777
2534 Virginia Ave., NW, Washington, DC	

4. 食料品スーパーマーケット

■ VA

Safeway	703-538-6539
6244 Old Dominion Dr., McLean, VA http://www.safeway.com	
BALDUCCI'S	703-448-3828
6655 Old Dominion Dr, McLean, VA http://www.balduccis.com	
Trader Joe's	703-764-8550
9464 Main St., Fairfax, VA 他多数 http://www.traderjoes.com	
Whole Foods Market	703-527-6596
2700 Wilson Blvd., Alrongton, VA 他多数 http://www.wholefoods.com	

■ MD

Bethesda Co-Op	301-320-2530
6500 Seven Locks Rd., Bethesda, MD 自然食品の店	
Whole Foods Market	301-984-4860
51225 River Rd., MD 他多数 http://www.wholefoods.com	
Giant Gourmet	301-881-4541
12051 Rockville Pike, Rockville, MD	
Rodman's Gourmet	301-881-6253
5148 Nicholson Ln., Rockville, MD 他 1 店 http://www.rodmans.com	
BALDUCCI'S	301-564-3100
10323 Old Georgetown Rd., Bethesda, MD 他 1 店 http://www.balduccis.com ケーキ美味	
Trader Joe's	301-468-6656
12268 Rockville Pike, Rockville, MD 他多数 http://www.traderjoes.com	

■ DC

Dean & Deluca	202-342-2500
3276 M St., NW, Washington, DC 他 1 店 http://www.deandeluca.com	
Rodman's Gourmet	202-363-3466
5100 Wisconsin Ave., NW, Washington, DC http://www.rodmans.com	
Whole Foods Market	202-237-5800
4530 40 th St., NW, Washington, DC 他 2 店 http://www.wholefoods.com	

5. モール、デパート

■ VA

Fair Oaks Mall 11750 Fair Oaks, Fairfax, VA Macy's, Lord & Taylor, Sears 他 210 店	703-359-8300
Fashion Center at Pentagon City 1100 S. Hayes St., Arlington, VA Nordstrom, Macy's, Coach など 170 店余 http://www.fashioncentrepentagon.com	703-415-2400
Tyson's Corner I Rt.7 & Rt.123, McLean, VA Macy's, Lord & Taylor, Nordstrom 他 220 店余 http://www.shoptyson.com	703-893-9400
Tyson's Galleria Rt.123 & International Drive, McLean, VA Macy's, Saks & Fifth Avenue 他 100 店 http://www.tyson-galleria.com	703-827-7730
Tyson's Fairfax Square 8045-75 Leesburg Pike, Vienna, VA ティファニー、エルメス、グッチ他	703-448-1830

■ MD

Westfield (Montgomery Mall) 7101 Democracy Blvd., Bethesda, MD Nordstrom, Macy's, Sears, 他 200 店余 http://www.montgomerymall.shoppingtown.com	301-469-6025
White Flint Mall 11301 Rockville Pike, North Bethesda, MD Bloomingdale's, Lord & Taylor, 他 116 店 http://www.shopwhiteflint.com	301-231-7467
Westfield (Wheaton Plaza) 11160 Viers Mills Rd., Wheaton, MD Macy's, 他 100 店 http://www.wheaton.shoppingtown.com	301-942-3200

■ DC

Mazza Gallerie 5300 Wisconsin Ave., NW, Washington, DC Nieman Marcus, Ann Taylor, 他 24 店 http://www.mazzagallerie.net	202-966-6114
Georgetown Park 3222 M St., NW, Washington, DC 1730 年代の旧たばこ倉庫跡の建物に 100 店。 レストランあり http://www.shopsatgeorgetownpark.com	202-342-8190
Union Station 50 Massachusetts Ave., NW, Washington, DC ユニオン駅の中に 130 以上の店舗 http://www.unionstationdc.com	202-289-1908

6. ファーム・マーケット

Farmers Market の情報に関しましては、開催場所が数多く、また営業期間、曜日、時間などがマチマチな

ので、インターネットで最寄のマーケットを検索されることをお奨めいたします。

■ MD

<http://www.ams.usda.gov/farmersmarkets/states/maryland.htm>

■ VA

<http://www.ams.usda.gov/farmersmarkets/states/virginia.htm>

7. アウトレット・モール

メーカーが一級品、二級品、サイズの不揃いな品などを定価の 40%-60%引きで直売する場所。下記の他にも沢山あり、ガイドブックも出ている。

「The Outlet Shopper」 A Guide to Factory Outlet Shopping in PA, MD, VA, DC
(The Washington Book Trading Co.)

■ VA

Williamsburg Prime Outlet 5715-62A Richmond Rd., Williamsburg, VA リズ・クレイポーン、アंकライン他 85 店 http://www.primeoutlets.com	757-565-0702
---	--------------

Leesburg Corner Premium Outlet 241 Fort Evans Rd., Leesburg, VA ナイキ、ラルフローレン、バーバリー、他 133 店 月～土 10:00-21:00 日 11:00-18:00 http://www.premiumoutlets.com/centers	703-737-3071
--	--------------

Potomac Mills 2700 Potomac Mills Circle, Woodbridge, VA Take Rt. I-95 to Exit 156. Ikea, Nordstrom, Macy's, Saks のアウトレットの他、ローラアシュレイなど圧倒的規模 (220 店) を誇る 月～土 10:00-21:30 日 11:00-19:00 http://www.potomacmills.com	703-643-1770
--	--------------

■ MD

Prime Outlet at Queenstown Rt. 50, Queenstown, MD 301N St.John, IZOD など。 月～土 10:00-20:00 日 11:00-19:00 http://www.primeoutlets.com	410-827-8699
--	--------------

Prime Outlets Hagerstown Hagerstown, MD (I-70 West Exit 29) 495 Primeoutlets Blvd, Hagerstown, MD コーチ、ラルフローレン、J.Crew 他 112 店 月～土 10:00-21:00 日 10:00-18:00 http://www.primeoutlets.com	301-790-0300
---	--------------

8. 食器、ギフトショップ

■ VA

Gucci	703-506-6804
8075 Leesburg Pike, Vienna, VA (Tyson Fairfax Square) http://www.theshopsatfairfaxsquare.com	
Hermes	703-506-4546
(Tyson Fairfax Square) http://www.theshopsatfairfaxsquare.com	
Louis Vuitton	703-506-9507
(Tyson Fairfax Square) http://www.theshopsatfairfaxsquare.com	
Tiffany & Co.	703-893-7700
(Tyson Fairfax Square) http://www.theshopsatfairfaxsquare.com	
Ann Sandra	703-354-2110
4417 John Marr Dr., Annandale, VA	
Mesmeralda's	703-356-4494
1339 Chain Bridge Rd., McLean (Sallona S.C.), VA http://www.mesmeraldasgifts.com	
Squire Chase	703-790-5649
1319 Chain Bridge Rd, McLean (Sallona S.C.) VA ヘレンドとバカラ豊富	

■ MD

Tiffany & Co.	301-657-8777
5500 Wisconsin Ave., Chevy Chase, MD http://www.tiffany.com	
Farrell's	301-299-3183
9812 Falls Rd., Potomac, MD	

■ DC

Ginza	202-331-7991
1721 Connecticut Ave. NW, Washington, DC http://www.ginzaonline.com 深川陶工製品の食器	

9. リネン製品・台所用品

■ VA, MD, DC

Bed, Bath & Beyond	1-800-GO BEYOND
Various locations http://www.bedbathandbeyond.com 商品豊富。	
The Container Store	1-888-CONTAIN
Various locations http://www.containerstore.com 台所からクローゼットまで家中のありとあらゆる所を整理整頓収納する為の品物が揃っている。	
Crate & Barrel	1-800-967-6696
Various locations http://www.crateandbarrel.com	
Dean & DeLuca	202-342-2500

3276 M St., NW, Washington, DC 他 http://www.deandeluca.com ジョージタウンのこの店舗では、カタログで販売している台所用品が少々置いてある。	
Delorme Yves	1-800-322-3911
Various locations http://www.yvesdelorme.com フランス製リネン製品。日本にも店舗有り。	
Pier One Imports	1-800-245-4595
Various locations http://www.pier1.com	
Pottery Barn	1-888-779-5176
Various locations http://www.potterybarn.com	
Williams Sonoma	1-877-812-6235
Various locations http://www.williams-sonoma.com 台所用品、リネン製品、家具。	
Sur La Table (Tyson's Galleria)	703-749-1125
1720 M International Drive, McLean, VA Surlatable.com	
Sur La Table	703-414-3580
1101 S Joyce St, Arlington, VA	

10. 日曜大工

■ VA, MD, DC

Home Depot	1-800-553-3199
Various locations http://www.homedepot.com	
Lowe's	1-800-44LOWES
Various locations http://www.lowes.com	
McLean Hardware Co.	703-356-5266
1445 Chain Bridge Rd, McLean, VA	
Strosnider's Hardware	301-654-5688
6930 Arlington Road, Bethesda, MD 他2店 http://www.strosniderson.com	

11. 書籍

■ VA, MD, DC

Barnes & Noble Booksellers	1-800-THE-BOOK
Various locations http://www.barnesandnoble.com ワシントン DC 周辺各地に店舗有り。B. Dalton Bookseller (モールによく店舗をみうけられる)は Barnes & Noble 系列の書店。	
Borders Book & Music Shop	1-888-81-BOOKS
Various locations http://www.bordersstores.com http://www.borders.com オンライン・ショッピングでは、amazon.com と提携	

している。

12. 日本書籍

■ VA

OCS America	703-339-9491
7371 Lockport Place, Unit #B, Lorton, VA	
1-800-289-0271(NY Office)	
http://www.ocsworld.com	
日本の新聞(朝日、日経)・雑誌注文	

■ NY

Kinokuniya	212-869-1700
1073 Avenue of Americas (6 th , Btw 40&41)	
http://bookweb.kinokuniya.co.jp/indexohb.cgi?	
AREA=03(紀伊国屋書店東海岸)	
http://www.kinokuniya.com/newyork (NY支店)	
BOOK OFF	
本・CD・DVD等のリサイクルショップ。古本は店頭で一冊から買取ってくれる。	
(マンハッタン店)	
	212-685-1410
49W 45st, NY	
http://www.bookoffusa.com	
三省堂	201-
941-1564	
595 River Rd, East, NJ	

13. 文房具

■ VA, MD, DC

Office Depot Inc.	1-800-GO-DEPOT
Various locations	
http://www.officedepot.com	
Staples	1-800-3STAPLES
Various locations	
http://www.staples.com	
Color Wheel	703-734-0463
1374 Chainbridge Rd., McLean, VA	
http://www.colorwheel.net	
PEARL PAINT	1-800-221-6845
	301-816-2900
<ul style="list-style-type: none"> 5695 Telegraph Rd, Alexandria, VA 12266 Rockville Pike, MD 	
http://www.pearlpaint.com 美術専門店。	
PLA-ZA	1-800-327-3200 (NY Headquarters)
Various locations	
http://www.pla-za.com	
美術専門店。額入れやポスターの板張の注文仕様も取扱っている。	

14. パソコン

■ VA, MD, DC

1-T Communications	703-845-9218
http://www.tokugawa.com	
コンピューターに関する事項(修理・アップグレード等を含む)を個人、法人を問わず、日本語で親切・丁寧に対応。夜間・休日も対応。	
ABC Systems, Inc.	301-230-9714
12307 Braxfield Ct., Rockville, MD	
日本語環境のパソコン販売およびハードウェア修理。マザーボードの交換等にも応じてくれる。	
ARTIVE	202-265-7993
1718 P St., NW, Suite 407, Washington, DC	
http://www.artive.com	
IAC IT Services / J-Net USA	
	202-223-7040, 202-223-9004
http://www.iacdc.com , http://www.j-netusa.com	
法人・個人を対象にコンピューターに関するトラブルを日本語で対応。コンピューター・サーバー等機器販売設置、ネットワーク総合サポート、ウェブサイトデザイン・ホスティング等の運営も行っている。	
Best Buy	1-888-BESTBUY
Various locations	
http://www.bestbuy.com	
Gateway Country	301-841-0023
42 Wisconsin Cir, Chevy Chase, MD	
http://www.gateway.com	
Micro Center	703-204-8400
3089 Nutley St., Fairfax, VA	
http://www.microcenter.com	

■ NY

USER'S SIDE	212-696-4322, 1-877-873-7774
431 Fifth Ave., 2nd Floor, NY	
http://www.users-side.com	
日本製電化製品販売。本店は秋葉原。NYの他にも、ロサンゼルスとサンノゼ(CA州)に支店がある。	

15. 楽器、楽譜、CD、レコード

■ VA, MD, DC

Chunk Levin's Washington Music Center	
	301-946-8808
11151 Veirs Mill Rd., Wheaton, MD	
http://www.wmcworld.com	
高校生がよく利用。楽器の販売、レンタル。カラオケ Dept. Lightning Dept. Recording Dept.等もあり機器の販売はするがレンタルは無し。	
Dale Music Co., Inc.	301-589-1459
8240 Georgia Ave., Silver Spring, MD	
http://www.dalemusic.com	
楽器の販売、修理、レンタル。数多くの楽譜も取り扱っている。音楽教室有り。	

Foxes Music Company 416 South Washington St., Falls Church, VA http://www.foxesmusic.com (ピアノを除く) 楽器の販売、レンタル。	703-533-7393
Jordan Kitt's Music Various locations College Park Rockville Fairfax Sterling	301-345-3310 301-770-9081 703-573-6070 703-450-5398 1-877-843-9709 (レンタル) 1-800-968-4807(ピアノ教室)
http://www.jkitts.com ピアノ、オルガン専門。レンタル有り。ピアノの買い取りもしてくれる。Music School Sterling(VA)、College Park (MD)に店舗有り。子供(18ヶ月)からシニアまでのピアノ教室も有る。	
Music & Art Center Various locations McLean Rockville	1-800-237-7760 703-356-9394 301-881-6440
http://www.musicarts.com/html/index 楽器の販売、修理、レンタル。音楽教室有り。	
Violin House of Weaver 4706 Highland Ave., Bethesda, MD http://www.pottersviolins.com バイオリン専門。	301-652-7070
Fye Music Various locations http://www.fye.com CD, DVD, ゲーム販売。中古の買取もしてくれる。	

16. 赤ちゃん・子供用品、妊産婦用品

■ VA, MD, DC

Motherhood Maternity Various locations http://motherhood.com 妊婦服専門店。	1-800-4MOM2BE
ROSS Dress for Less Various locations http://www.rossstores.com ディスカウントストア内に小規模ではあるが妊婦服のコーナーが有る。	1-800-945-7677
Babies "R" Us Various locations http://www.toysrus.com/storelocator/index http://www.babiesrus.com 赤ちゃん用品専門店。オンライン・ショッピングでは Amazon.com と提携している。	1-800-Toys R Us (Store Locator)
Toys "R" Us	1-800-Toys R Us

Various locations http://www.toysrus.com/storelocator/index (Store Locator) http://www.toysrus.com 子供用品、玩具専門店。Kids "R" Us では衣類も扱っている。オンライン・ショッピングでは Amazon.com と提携している。	
Pottery Barn Kids Various locations http://www.potterybarnkids.com 子供用家具、寝具、リネン類等。	1-800-993-4923
Buy Buy Baby 1683 Rockville Pike, Rockville, MD http://www.buybuybaby.com	301-984-1122
Once Upon a Time 120 Church St., N.E. Vienna, VA http://www.once.uponatime.com Teddy Bear、ぬいぐるみ、人形、アンティークのおもちゃ	703-255-3285
Why Not 200 King St., Alexandria, VA	703-548-4420
JC Penny 通信販売 http://www.jcpenny.com	1-800-222-6161

17. ホビーショップ

■ VA, MD, DC

G Street Fabrics 6250 Seven Corners Center, Falls Church, VA A.C. Moore 5800 Crossroad Center Way, Falls Church, VA 他多数 www.acmoore.jobs	703-241-1700 703-578-1401
Hancock Fabrics Various locations http://www.hancockfabrics.com 布地。インテリア用布地も取り扱っている。	1-877-FABRICS
Bruce Variety 6922 Arlington Rd., Bethesda, MD (Bradley Ctr. 内) http://www.brucevariety.com 手芸用品、文具、学用品、衣類小物等、何でも揃う。	301-656-7543
Jo-Ann Fabrics & Crafts Various locations http://www.joann.com 生地、洋裁用品、ニット、クラフト用品、教室有り。リストに名前を登録しておくでセールや割引クーポンが送られてくる。VA州とMD州に店舗有り。	1-888-739-4120
Micheal's Various locations http://www.michaels.com 手芸、額、造花、クラフト用品の種類豊富。	1-800-MICHAELS

Total Crafts Stores 9528 Main St., Fairfax, VA 他4店 文具、手芸、アート材料ドライフラワー、シルクフラワー材料豊富。	703-426-0660
Accents Beads Shop 12112 Nebel St., Rockville, MD http://www.accentsbeads.com ビーズ専門店。 月～土 10:00-17:00。(木曜日のみ 18:00 まで営業)	301-881-2003
Star's Beads Ltd. 139 A Church St., NW Vienna, VA http://www.starsbeads.com ビーズ専門店。クラスも有り。	703-938-7018
The Quilt Patch 10381 Main St., Fairfax, VA http://www.quiltpatchva.com キルト専門店。色合わせなどの相談可。キルト教室有り。	703-273-6937
The Apple Tree 5250 E Port Royal Rd, Suite 208 Springfield, VA http://www.appletreeinc.net/ アート材料豊富。絵画教室有り。	703-321-9311
PEARL PAINT Alexandria, VA & Rockville, MD http://www.pearlpaint.com 美術専門店。	1-800-221-6845

18. 安売りの店

■ VA, MD DC

Costco Various locations http://www.costco.com 会員制、大量で安い。	1-800-774-2678
Loehmann's Various locations http://www.loehmanns.com 婦人服、雑貨	
Marshalls Various locations http://www.marshallsonline.com 衣料雑貨、ブランド品カッタラベル	1-888-Marshalls
Pepperidge Various locations http://www.pepperidgefarm.com 食料品	1-888-737-7374
Rodman's Gourmet [4.食料品スーパーマーケット]参照	
Syms Various locations http://www.syms.com 衣料、雑貨	

Target (Various Location) www.target.com
Walmart (Various Location) www.walmart.com

19. 電気製品

■ VA, MD, DC

Best Buy [14.パソコン]参照 電気製品の価格は、手頃なものが多い	1-888-BESTBUY
Circuit City [14.パソコン]参照	1-800-843-2489
Sears Various locations http://www.sears.com 各種電気製品	1-800-349-4358

20. 家具、調度品

新聞の広告（特に連休前のバーゲンセール）をよく見ることをお勧めします。下記以外にも家具専門店は多数ありますが、下記の店を含め配達の時点では、間違いがないかパーツで不足しているものはないかなど、良くチェックすることが大切です。

■ VA, MD, DC

Ethan Allen Various locations http://www.ethanallen.com 高級家具、注文に時間要	1-888-EAHELP1
IKEA Various locations http://www.ikea-usa.com 大規模なスウェーデン家具店舗、家庭用品全般	1-800-434-IKEA
Storehouse Various locations http://www.storehousefurniture.com	1-888-STOREHOUSE
SCAN Various locations http://www.scanfurniture.com	1-800-386-0989
Crate&Barrel Various locations http://www.crateandbarrel.com	1-800-967-6696
Scherr Furniture Rental 12340 Parklawn Dr., Rockville, MD http://www.scherrfurniture.com レンタル家具専門	301-881-8960
Cort Furniture Rental Various locations http://www.cort1.com レンタル家具専門、日本語案内あり	1-888-669-2678

21. スポーツ用品

■ VA, MD, DC

Big Wheel Bikes 6917 Arlington Rd., Bethesda, MD 他数箇所 http://www.bigwheelbikes.com 貸自転車有	301-652-0192
Golfdom 8203 Watson St., McLean, VA http://www.golfdomgolf.com ゴルフクラブ多数	703-790-8844
Ski Chalet Various locations Arlington 店 http://www.skichalet.com スキーレンタル冬季のみ	1-800-SKI-CHALET 703-521-1700
Sports Authority Various locations http://www.thesportsauthority.com 各種スポーツ用品豊富	1-888-801-9164
Modell's Various locations http://www.modells.com	
Ski Center 4300 Fordham Rd., NW, Washington, DC http://www.skicenter.com スキーレンタル有	202-966-4474
Golf Galaxy 12087 Rockville Pike, Rockville, MD Mon-Sat: 10:00am-8:00pm Sun:11:00am-5:00pm http://golfgalaxy.com/galaxy/	240-833-4102

22. 美容院

どの美容院も予約が必要です。値段もチェックする事。

■ VA

Bubbles Hair 1961 Chainbridge Rd., McLean, Va 他多数 http://www.bubbllessalon.com	703-448-3987
Saks Fifth Avenue 2051 International Dr, McLean, VA 要予約 Yum (ヤムさん)	703-269-1388
Eclips Salon 6643 Old Dominion Dr, McLean, VA	703-821-0022

■ MD

Bubble for Hair 7101 Democracy Blvd., Bethesda, MD 他多数 http://www.bubbllessalon.com	301-365-3774
Rainbow, White Flint	301-881-9225

11301 Rockville Pike, Kennington, MD http://www.rainbowhair.com	
Tracy, Lee Salon 8824 Wandering Trail Dr., Potomac, MD 日本語、要予約、安い	301-340-6631
Bella Bethesda 4733 Elm Street, Bethesda, MD ハーゲンダッツのあるビル2F 雑誌 Bethesda Best で2年連続(2009,2010)人気ランキング1位 http://www.bellabethesda.com/	301-718-9111
U.A. Nail (Lyly さん) 7101 Democracy Blvd #1, Bethesda, MD モンゴメリーモール内にある	301-365-8208

■ DC

Elizabeth Arden 5225 Wisconsin Ave., NW, Washington, DC http://www.reddoorspas.com 要予約、高い	202-362-9890
Rainbow 5555 Wisconsin Ave., NW, Washington, DC http://www.reddoorspas.com 要予約、日本人美容師2人	202-686-8687
Ozuki Salon 1025 Thomas Jefferson St., NW, Washington, DC http://www.ozukisalon.com 要予約、日本人美容師3人	202-342-7591
Bubble Hair Salon 2020 K St., NW, Washington, DC 他2店 http://www.bubbllessalon.com	202-659-5005

23. クリーニング

どこのクリーニング店も大体直しや靴やカバンの修理などが併設されています。この種のお店は手近なところで見つけるのがベストですから、以下はあくまでも参考です。

■ VA

Fairfax Cleaners 1447 Chain Bridge Rd., McLean, VA 仕上げ良し、直し有	703-821-9791
McLean Cleaners 1407 Chain Bridge Rd., McLean, VA http://www.mcleancleaners.com 少々高いが丁寧 月一金 7:30-18:30、土 8:00-16:00	703-356-5321

■ MD

Grosvenor Park Cleaners 10401 Grosvenor Place, Rockville, MD 誠実、サイズ直し	301-493-4045
---	--------------

Joy Cleaners 7120 Arlington Rd., Bethesda, MD 直し有	301-656-0990
Parkway Custom Dry Cleaning 8402 Connecticut Ave., Chavy Chase, MD http://www.parkwaydrycleaning.com 高いが丁寧、着物も可、無料宅配サービス 月-金 7:00-19:00、土 8:00-16:00	301-652-3377
Westwood Cleaners 5110 Ridgefield Rd., Bethesda, MD 仕上げ、シルク上手	301-657-1813
Wildwood Super Cleaners 10221 Old Georgetown Rd., Bethesda, MD 丁寧	301-493-8800

■ DC

Watergate Valet 2546 Virginia Ave., NW, Washington, DC パーキング有	202-337-7570
---	--------------

24. ペット関係

■ ペットの輸出入検疫について：

もしアメリカから日本へペットを連れ帰ろうとする時は、事前届出/マイクロチップの埋め込み諸手続きがあるので必ず、下記動物検疫所ホームページを確認してください。なお書類等に不備がある場合は、最長

180日間の動物検疫所の施設での係留検査が必要となります。（この期間の飼養管理は輸入者の責任において行うことになる。）犬については検査証明書がない場合は日本に持ち込むことができません。

*新たに Pet を飼われる方へ：

帰国時の航空輸送において短鼻種の犬（パグやブルドッグ等）は呼吸器のトラブルを起こしやすい為、輸送を引き受けないケースもあることを念頭に犬種選びをされることをお勧めします。

お問い合わせ先

動物検疫所成田支所

第1ターミナル (T)0476-32-6664 (F)0476-30-3011

第2ターミナル (T)0476-34-2342 (F)0476-34-2338

貨物地区 (T)0476-32-6655 (F)0476-30-3012

出張所 (T)03-5756-4860 (F)03-5756-4904

■ ペット販売

Potomac Kennel 16698 Oakmont Ave., Gaithersburg, MD ブリーダーより割高だが、初めての購入でも、諸手続してくれるので便利。	301-948-2202
Petco	1-877-738-6742

Various locations http://www.petco.com	
PETsMART Various locations http://www.petsmart.com ペットに関するものは何でも揃う。安い。訓練、グルーミング可。	1-888-839-9638
DOGMA (Gourmet Dog Bakery & Boutique) 2445 N.Harrison St, Arlington, VA 703-237-5070	

■ 動物病院

Falls Road Veterinary Hospital 10229 Falls Road, Potomac, MD カウンティの指定医	301-983-8400
Hampden Lane Veterinary Office 4921 Hampden Ln., Bethesda, MD	301-951-0300
Friendship Hospital for Animal 4105 Brandywine St., N.W., DC 24時間オープン、 短期の Boarding、シャンプー、爪切りなど可	202-363-7300
Potomac Animal Hospital 10020 River Road, Potomac, MD	301-299-4142
Potomac Valley Veterinary Hospital 9553 Braddock Rd., Fairfax, VA	703-425-7387
McLean Animal Hospital 1330 Old Dominion Bridge Rd, McLean VA (短期 Board も可)日本帰国時に必要な動物検疫についても経験あり、Hospital は清潔、スタッフも親切	703-356-5000

■ ホテル

Best Friends Various locations 3879 Pickett Rd, Fairfax, VA http://www.bestfriendspetcare.com 近い、親切	1-888-FOR-PETS
Shady Spring Boarding Kennel & Camp for Dogs 1001 Hoods Mill Rd., Woodbine, MD 清潔。犬、猫のみ。長期向き。2週間のトレーニングあり。有料送迎有。	301-924-4457
Pets on the Potomac 18810 River Road, Poolesville, MD http://www.petsonthepotomac.com 月-土: 8-10am or 4-6pm、日:9-10am only	301-407-0023

25. 修理、その他

■ 建物修理一般

大森 Landscape 6511 Seven Lock Rd., Cabin John, MD 造園、増・改築	301-320-4280
--	--------------

■ 掃除機修理

Americana Vacuums & Sewing Center	703-532-8811
-----------------------------------	--------------

7169 Lee Hwy, Falls Church, VA http://www.americanvacuumsandsewing.com	
American Vacuum & Sewing Machine 11212 Georgia Ave, Wheaton, MD	301-933-6662
Brothers Sew & Vacuum Center Various locations	1-866-586-VACS 301-657-8227
Http://www.brothersewvac.com	
Sewing Machines & Vacuums Unlimited 825 Rockville Pike, #H, Rockville, MD	301-424-1200
http://www.sewingandvacuums.com	
Sun Sew Vac 7732 Richmond Hwy #A, Alexandria, VA	703-780-0400
http://www.sunsewvac.com	
Walton's 7800 Old Georgetown Rd, Bethesda, MD	301-656-9600

■ コンピューター修理

1-T Communications [14.パソコン]参照	
ABC Systems, Inc. [14.パソコン]参照	
ARTIVE [14.パソコン]参照	
IAC IT Services / J-Net USA [14.パソコン]参照	

■ 電気製品修理

Sears Repair Service http://www.sears.com	1-800-424-2047
---	----------------

■ ガラス修理

Chevy Chase Glass Co., Inc. 4951 Bethesda Ave, Bethesda, MD	301-654-2022
General Glass Corp. 10731 Hanna St., Beltsville, MD	301-937-9200
http://www.generalglasscorp.com	
T&T Glass Company Inc. 1107 W Street, SE, Washington, DC	301-596-2202
http://www.tntglasscoinc.com	

■ ガレージ・ドア修理

Academy Door & Control Corp. 2729 Merrilee Dr., Fairfax, VA	703-698-5850
Academy Door & Control Corp. 3931 Avion Park Court, Suite C104, Chantilly, VA	703-740-3836
http://www.academydoor.net	
George Door Specialist 4120 Howard Ave., Kensington, MD	301-564-1360
Gaithersburg Garage Door 7845-F Airpark Rd, Gaithersburg, MD	301-990-8669

■ 下水掃除

Roto-rooter Plumbers	1-800-768-6911
----------------------	----------------

Various locations http://www.rotorooter.com	
Blink Horn Plumbing 4212A Howard Ave., Kensington, MD	301-530-4427

■ 煙突・トイ掃除

Mitchel's Chimney & Masonry Specialists Inc. PO Box 1602, Dale City, VA	703-492-4495
http://www.mitchelschimney.com	

■ 空調設備、温水器工事・保守・修理

Cropps Metcalfe Air Conditioning • Heating • Plumbing • Security Various locations	1-800-GO-CROPP
http://www.croppmetcalfe.com	
ARS www.ARS.com	1-866-511-6029

■ 靴修理

Master Shoe Repair 11619 Nebel St., Rockville, MD	301-231-7789
ハンドバッグの修理も可能、数々の表彰を受けている店	

26. ペスト・コントロール (消毒、殺虫、殺鼠、動物捕獲)

■ VA, MD, DC

Adcock's Trapping Service Various locations	
http://www.adcockstrapping.com	
野生動物捕獲専門	
Critter Control Various locations	1-800-CRITTER
http://www.crittercontrol.com	
野生動物捕獲専門	
Home Paramount Pest Control Co. Various locations	1-888-888-HOME
http://www.home-paramount.com	
Metropolitan Termite & Pest Control Kensington, MD 20895	301-897-0064
シロアリ、ゴキブリ	
Johnson Metropolitan Termite 2608 Mountain Rd # 1, Pasadena, MD	410-760-5352 410-437-8770
シロアリ、ゴキブリ	
Terminix Various locations	1-800-TERMINIX 1-866-224-4661
http://www.terminix.com	

シロアリ、ゴキブリ

27. 電話番号リスト

■ 警察、消防、救急車

911

■ 電気

DC, MD (Pepco)
1-877-737-2662 (to report outage)
202-833-7500 (customer service)
<http://www.pepco.com>
VA (Dominion Virginia Power) 1-800-934-3187
(停電、カスタマーサービス)
<http://www.dom.com>

■ ガス

DC、MD、VA (Washington Gas)
MD : 301-662-2151
VA : 540-869-1111
<http://www.washgas.com>

■ 水道

DC (DC Water and Sewer Authority)
カスタマーサービス : 202-354-3600
緊急 : 202-612-3400
<http://www.dcwater.com>
MD (Washington Suburban Sanitary Commission)
1-800-828-6439 / 301-206-4002 (緊急)
<http://wsscwater.com>
VA (Fairfax Water) 703- 698-5600
703-698-5600 / 703-698-5613 (緊急)
<http://www.fcwa.org>
VA (City of Falls Church)
703-248-5071
www.fallschurchva.gov

■ 番号問い合わせ

411
<http://www.411.com> (人・店番号検索)

■ 天気予報

Area Code + 936-1212
The National Weather Channel
www.weather.com

■ 時報

Area Code + 844-2525

■ 新聞・Satellite TV 申し込み

The Washington Post 202-334-6100

http://www.washingtonpost.com	
New York Times	1-800-698-4637
http://www.nytimes.com	
朝日新聞 (OCS)	1-800-SHIP-OCS
http://www.shipocs.com	
日本経済新聞 (OCS)	1-800-SHIP-OCS
http://www.shipocs.com	
Direc TV	1-888-777-2454
http://www.directv.com	
Dish Network (TV Japan)	1-800-823-4929
http://www.dishnetwork.com	

■ 引越業者

Nippon Express USA, Inc.	703-467-9641
http://www.nipponexpressusa.com	
http://nittsu.com	
Yamato Transport USA, Inc.	703-968-6896
http://www.ytc-usa.com	
Town & Country Movers, Inc	
MD:301-670-4500 / VA:703-560-8600	
www.townandcountrymovers.com	

■ 航空券

全日空	1-800-235-9262
http://www.ana.co.jp	
日本航空	1-800-525-3663
http://www.ar.jal.com	
JALPAK	1-800-926-7274
http://www.jalpak.com	
IACE Travel	1-877-489-4223
http://www.iace-usa.com	
Japan Express Travel	1-800-879-5388
http://www.japanexpresstravel.com	
Nippon Travel Co., Inc.	301-279-0026
Urban Network Inc.	1-800-933-3854
	202-638-7550
http://www.urbantravel.net	

■ タクシー

Yellow Cab Company of DC, Inc.	202-544-1212
DC Flyer Radio Taxi	202-488-4844
Diamond Cab	202-387-6200
Mayflower Cab Co	202-783-1111
Barwood Transportation	301-984-1900
Regency Taxi	301-990-9000
Action Taxi	301-840-1000
Montgomery County Taxi	301-762-2001
Red Top Cab	703-525-0900
Crown Cab	703-528-0202
Arlington Yellow Cab	703-522-2222
Yellow Cab of Fairfax	703-356-3151

■ 日本国大使館

202- 238-6700

◆ あとがき ◆

1988年第一版執筆者

青木房江，原田まゆみ，橋本万理子，森本敦子，砂川康子，鈴木公江，矢野和子

1991年第二版改訂者

遠藤（KDD），桜井（三菱商事），進（ANA），田中（丸虹）

1995年第三版改訂者

池田順子（電源開発），シュミツツ田鶴子（Global Estates），須崎真理（日立）
角川克江（世銀），越智とも子（中部電力），清水ルイズ（輸銀）
竹田幾美子（伊藤忠），千葉寿枝子（日立）

1999年第四版改訂者

荒川宏子（海外経済協力基金），石川和子（トヨタ自動車），加藤文子（富士通）
角家美恵子（東芝），久世敏子（中部電力），柴崎幹子（東京電力・婦人部会長）
杉浦涼子（三菱商事），高木栄子（三井物産），多田博子（日商岩井）
中山えみ（住友商事），服部裕味子（弁護士），ハンター紀子（医師）
伴恭子（東京三菱銀行），宮入ふみこ（日本輸出入銀行）

2004年第五版改訂者

浅生岳・啓子（ANA），池原麻里子（WPR），伊藤嘉秀（弁護士），岩竹啓二（笹川財団）
ウォータートン宮本綾（NTT），宇留野哲郎・玲子（富士通），角家美恵子（東芝・婦人部会長）
竹中正治・桂子（東京三菱），鶴見邦夫・圭子（住友商事），内藤雄順・裕子（中部電力），
中山理・泰子（JR東海），西本恵子（SIA），ハンター紀子（医師）
ピーターソン山本美央（伊藤忠），本岡卓爾（伊藤忠），本島陽子（日建連）
山下昌克（NTT），吉川博巳・日出子（大塚製薬），綿貫亜紀（JC&W）

2010年第六版あとがき

今回の改訂につきましては、下記の方々にご担当いただきました。

大辻広子（トヨタ）、大出佳子（日立・婦人部会長）、奥陽子（三菱UFJ）、加藤淳子（YOSS LLP）、角家美恵子（東芝）、ロミ佐藤（Romius International）、園田直子（ホンダ）、瀧澤真由美（中部電力）、ハンター紀子（医師）樋口和雄・泰子（タカタ）、細井浩之（NTT）、松尾恵津子（東京電力）

また次の方々には電子データのタイピングを手伝っていただきました。

エルウェル眞奈美（ビンガム・マカッチェン・ムラセ）、Masako Kano（トヨタ）、美樹子 Korn（タカタ）、真希 Batalion（住友）

この他にも、多くの方々からご協力をいただきました。この場をお借りいたしまして、心からお礼申し上げます。

2010年12月

ワシントン日本商工会会長
同理事 改訂版編集担当

大出 隆
樋口和雄

MEMORANDUM

Living in Washington

発行年月 2010年12月
編集発行 Japan Commerce Association of Washington, D.C., Inc.
c/o Japan America Society of Washington, D.C.
1819 L Street, N.W., Level 1B
Washington, D.C. 20036
TEL 202-463-3947 FAX 202-463-3948

尚、新たにワシントン日本商工会に入会ご希望の方・企業は、e-mail:office@jcaw.org ないしは、上記事務所にお電話下さいます様、お願い致します。

