

ボストンへようこそ

Welcome to Boston



生活ガイドブック

ボストンでの楽しい暮らし

はじめに



1993年7月に生活ガイドブック「ボストンへようこそ」の初版を
発行いたしました。

ボストン日本人会婦人部のボランティアによる編集スタッフが
主婦の目を通して編集・制作したもので
発行と同時に大きな反響があり
アメリカ国内はもとより日本でも好評で、約1年半で品切れとなりました。

初版での経験を生かし
より分かりやすい記載方法にすること
ボストンを中心とした情報を提供すること、この2点を心がけ
さらに必要な変更を盛り込み、内容の充実を図りながら
以後、改訂を重ねました。

不安・憧れ・期待などを持ってボストンに来られた方々のための
「ボストン生活の手引書」として
これからも益々多くの方々のお役に立つことができればと願っております。

目次

はじめに	3
------	---

1 ポストンへ、旅立ち Preparation

日本で済ませてきた方がよいこと	11
出発までにする手続き	11
引っ越しのスケジュール	12
アメリカの学校へ提出するもの	14
健康診断	14
日本から持参するとよいもの	15
アメリカ生活と保険	17
生命保険	17
海外駐在総合保障制度	18
保険に加入する時の留意点	18

2 ポストンへようこそ

Welcome to Boston

The United States of America - States and Time Zone	20
ポストンとは	21
歴史／産業	21
文化／気候	22
歳時記	23
ポストンですべき手続き・届け出	24
在留届	24
ソーシャル・セキュリティー・ナンバー	24
I - 94	24
政府機関・公共団体	25
日本国総領事館	25
旅券手続き	25
総領事館への必要な主な届け出	25
総領事館が発行する証明書	26
ポストン日本人会	27
日本協会	28

コーラスポストン	28
----------	----

3 暮らしのお金 Money

銀行	31
銀行を選ぶ	31
口座を選ぶ	31
キャッシュカード	33
デビットカード	33
クレジットカード	33
小切手	33
クレジットカード	35
クレジットカードで支払うときの注意点	35
税金	36
連邦所得税	36
州・市民税	36

4 住まい Housing

家探し	39
住まいの探し方（賃貸住宅の場合）	39
申し込み	41
契約手続きとチェックポイント	41
入居の手続き	42
電話の申込方法	42
インターネット	43
電気・ガス・オイル・水道	43
郵便	43
テレビ	44
入居後の注意点	44
住まいの防犯・防災	45
解約	46
快適な住空間をつくるためには	48
家具の選び方	48
家具のコーディネート	49

5 運転免許証と車

Driver's License & Car

運転免許証を取る	55
取得方法	55
ポストン近郊のRegistry Office所在地	59
国際免許証	59
自動車保険	60
強制保険	60
任意保険	61
保険料	62
AAA	62
車の購入と維持	64
車の購入の仕方	64
車の契約と登録方法	65
車を借りる場合	66
車の維持	67
交通事故と盗難	69
交通事故にあった場合	69
事故が起こったときの処理	69
事故後の処理	70
車の盗難	72
日本でなじみが薄い交通ルール	73

6 医療 Medical Care

アメリカの医療	77
医療の仕組み	77
主治医の決め方	78
診察の受け方	79
便利なシステム	80
日本語の通じる医師の一覧	80
医師の専門別英語名称	81
小児科	82
主な予防接種	83
産科・婦人科医	83
緊急時と救急病院	84

救急クリニック	84
歯科治療	84
英語での医学用語一覧	87
家庭内常備薬	89
医療保険	90
妊娠・出産・育児	92
妊娠	92
妊娠に気づいたら	92
初めての検診	93
マタニティウェア	95
クレイビング	95
各種クラスのこと	96
妊娠中のトラブル	97
出産準備	99
臨月に入って	99
小児科医を決める	99
出産についての具体的な話し合い	99
ベビー用品の準備	99
入院・出産	101
いよいよ入院	101
陣痛・出産	101
各種届け出	103
出生証明書	103
日本旅券	103
アメリカ旅券	103
育児	104
出産直後からの育児	104
離乳食	104
病気の時	105
ベビーシッター	105
プレイグループのすすめ	105
海外生活で心の健康を保つための10ヶ条	106

7 教育 Education

アメリカの教育制度	110
アメリカの教育	111
教育制度	111
アメリカの学校	112
幼児教育	112
公立校への編・入学手続き	113
小学校	115
小学校要覧	115
中学校	119
中学校要覧	119
高校	120
高校要覧	121
大学進学のためのテスト	121
アメリカの学校生活への適応	122
PTO 活動	122
学校行事	123
サマーキャンプ・サマースクール	124
ボストン日本語学校	127
ボストン日本語学校所在地	127
ボストン日本語学校事務所	127
通信教育・海外子女サポート組織	128
趣味と教養	129
コミュニティ・エデュケーション	
プログラム	129
英語 (ESL) クラスがある大学・団体	129
美術・クラフト	130
音楽	130
市営・町営図書館の利用法	130
アメリカ国歌、忠誠のことは	131

8 食生活と家事 Daily Life

スーパーマーケット探索	135
野菜	135
果物	137
肉	139
肉料理のコツあれこれ	141
鮮魚	142
パンの種類あれこれ	146
パン・ケーキ作りの材料	147
乳製品など	148
冷凍食品	149
調味料とソース	150
ジャム類	152
スナック・菓子	153
世界の味	154
食料品店	155
スーパーマーケット	155
自然食料品店	155
日本食料品店	156
日本書を扱う書店	158
生鮮魚類店	158
酒類販売店	159
農場の店	160
台所器具	161
住まいのクリーニング	163
キッチンの洗剤	163
バスルームの洗剤	164
リビングルームの洗剤	164
ランドリーの洗剤	165
ごみの捨て方	166
リサイクル	166

9 ショッピング Shopping

ショッピング街	169
ショッピングモール	169
ショッピングストリート、スクエア&ブレイス	171
アンティークショップ	173
お買い得ショッピング	174
ディスカウント店	174
ホールセール店	175
大手日用品店	175
その他の専門店	175
アウトレット街	176
通信販売	177
その他	177
得するショッピングテクニック	177
返品について	178
品物にかかる消費税	178

10 レストラン Restaurant

レストランを楽しむ	181
レストラン案内	183

11 娯楽とスポーツ

Entertainment & Sports

エンターテイメント	191
ボストン交響楽団	191
ボストンポップス	192
バンク・オブ・アメリカ・セレブリティーズ	192
シリーズ	192
ボストンバレエ	192
ボストン・リリック・オペラ	193
ヘンデル&ハイドン協会	193
ボストン・カメラータ	193
その他の演奏会	193
夏の音楽祭	194

タンゲルウッド音楽祭	194
マールポロ音楽祭	195
ミュージカル	195
ジャズ	196
ブルース	196
映画	196
Sports Calendar	197
スポーツを観る	198
野球	198
バスケットボール	199
アメリカンフットボール	200
アイスホッケー	202
その他のスポーツ	202
ボストンマラソン	203
スポーツを楽しむ	204
テニス	204
サイクリング/ジョギング	204
ゴルフ	204
ボート/カヌー・カヤック/ヨット	206
釣り	207
アイススケート	209
水泳	209
スキー	210
ファミリーキャンプ	217
草野球・ソフトボール	220

12 観光 Sightseeing

New England & North East Sightseeing Map	222
マサチューセッツ州の観光名所	223
ボストン	223
ブルックライン	227
ケンブリッジ	227
セーラム	230
レキシントン	231
リンカーン	233
コンコード	233
ダックスベリー	234
ブリマス	234
ケープ・コッド	236
マーサズ・ヴィニヤード	237
ナンタケット・アイランド	237
ニューベッドフォード	237
ウースター	238
オールド・スターブリッジ	238
ディアフィールド	239
パークシャー	239
モホーク・トレイル	239
New England と北東部地方の観光名所	240
メイン州	240
ニューハンプシャー州	240
バーモント州	241
ロードアイランド州	241
コネチカット州	242
ニューヨーク州	243
ニュージャージー州	244
ペンシルバニア州	244

13 公共交通機関 Transportation

Logan International Airport	246
ボストンの交通機関	247
空港からの交通	247

地下鉄	248
通勤ターレイル	249
その他の交通機関	250

14 さよなら、ボストン

Good-Bye, Boston

ふたたび日本へ	253
帰国までにする手続き	253
帰国後にする手続き	257

15 いろいろな情報 Information

郵便	261
アメリカ国内郵便	261
国際郵便	262
その他の情報	265
州名の略語一覧	265
地名の略語一覧	265
電話のかけ方	266
電報	267
新聞	268
各月の平均温度表	268
単位	269
サイズ	270
チップ	272

16 ボストンでの暮らしの手引き

Social Life Tip

アメリカでのソーシャルライフ	275
近所へのあいさつとお付き合い	275
冠婚葬祭	276
海外生活に慣れるまで	278
英語に慣れるために	280
ワンポイント英会話	280

1

ボストンへ、旅立ち

Preparation

いよいよボストンへ向かって出発の日が決まりました。出発するまでの日々、余裕をもって、引越し準備を着々と進めましょう。海外旅行の経験があっても、海外赴任となると事情は全く違ってきます。言葉がよく分からなくても焦らず、一步一步、進んで行きましょう。



日本で済ませてきた方がよいこと

ボストン出発のために必要なのは、パスポートの手配、ビザの申請、各種の事務手続き、引っ越しの荷作り・発送などです。時間的に余裕を持ってスケジュールを立てましょう。ここでは、出発前にこれだけは済ませてきた方がよいと思う事柄について説明します。

出発までにする手続き

●パスポートの取得

各都道府県の旅券課に申請する。取得まで約 10 日間かかる。自分で申請する時間のない人は、旅行代理店で代行してもらえる。パスポートは、すべて数次旅券で、発行日から 5 年間と 10 年間の二種類のどちらかを選択する。ただし 20 歳未満は 5 年間。

●ビザの取得

渡航目的により種類が異なる。提出書類や取得にかかる日数も異なるので、早めに準備し申請する。申請は最寄りのアメリカ大使館、アメリカ領事館で行なう。また、旅行代理店でも代行してもらえる。

●役所の手続き

国民年金は市町村役場に届けると、渡航中は加入者から除外されるが、帰国後再加入できる。健康保険も市町村役場に届け出る。赴任中は、被保険者の資格・義務はなくなる。また、両方とも希望すれば海外生活中も、赴任地から送金することで継続が可能である。

●税金

一年以上の滞在の場合は、税務署に非居住者の届け出をすることで住民税は課税されない。家・土地などの固定資産税は、納税代理人を決めて市町村役場に届け出る。また、留守中の海外送金や支払い代行などをしてくれる銀行もあるので、利用するのもよい。

▼私は日本人！？

英語力に自信のない私は、「単語をもっと覚えなければ！」と焦っていたのですが、アメリカに来てつくづく思ったのは、自分が日本の文化をよく知らないということ。相手は「和食について」とか「マンガについて」などと尋ねてくるのに、その知識がないといくら英語力があっても答えられないのです。日本の文化をもっと勉強する必要があると感じました。

●車の処分

車の処分には、名義者の「印鑑証明書」が必要。転出届をすると印鑑証明の登録も消えるので、名義変更などの手続きは早めに済ませる。

●その他の届け出

市町村役場への「転出届」、郵便局への「転居・転送届(実家などへの転送)」、電気・ガスなど各種公共サービスの「解約通知」を提出する。銀行に口座を残しておく場合、転居先として実家などの住所を届けておく。

引っ越しのスケジュール

「引っ越しノート」を作り、旅立ちまでのスケジュールに必要なもの、荷作りの手順、あいさつ状送り先リスト、その他すべきことすべてのチェックリストを作成し、記入していくと便利である。

●荷物発送計画、引っ越し業者との打ち合わせ

持って行く物、国内に残しておく物とに分け、費用の見積りを出してもらう。

●国内に保管するもの

家財道具の保管は、親、友人などに頼むか、または多少費用はかかるが、専門の業者に預けるかを検討する。

●荷物の発送

◎船便

少なくとも出発 2 ヶ月前には荷作りして発送する。かさばる物、重い物、すぐに必要でない物などを送る。同じ種類の物を一箇所に入れないで分散させ、重要な書類などは必ずコピーを取って別々に送るようにするとよい。

◎航空便

出発の 2~3 日前に送る。着いてすぐ必要な物と、船便の荷物が着くまでの生活に最低限必要な品を送る。

◎手荷物

身の回り品と貴重品は一緒に持って行った方がよい。機内に預けられる荷物は、大きさと個数が制限されている。また、重量制限を超過する荷物には、超過料金が加算される場合もある。

●出発までのチェックリスト(例)

◎諸手続き

- パスポート・ビザ
- 航空券の手配
- 学校関係の書類
- 国際免許証
- 住民登録の転出届
- 固定資産税の納付代理人の手配
- 未納税金などの支払い
- 公共料金その他の銀行振替停止手続き
- 郵便局
- 連絡先の整理とあいさつ状
- 定期購読物
- 各種保険の手続き
- 住宅・自動車の処分
- 重要書類の整理と保管

◎引越し用買い物リスト

- 衣料、食品、雑貨
- おみやげ

◎引っ越し

- 引っ越し業者の手配と打ち合わせ
- 残す荷物リスト、トランクルームの手配
- 別送荷物リスト、携帯荷物リスト
- 引っ越し荷物の保険
- 不用品の処分

◎健康

- 全員の健康診断・診断書
- 予防接種の記録
- 母子手帳
- 常備薬

◎その他

- クレジットカード
- デビットカード、現金
- 緊急連絡先

アメリカの学校へ提出するもの

子供についての英語の参考資料が必要となる。「在学証明書」「成績表」「行動の記録」「予防接種の記録」などをそれぞれ英文で用意する。

健康診断

出発前に余裕をもって健康診断を受け、悪いところは治しておくことが必要である。持病がある場合は、英文の経過報告書と、薬の化学名(日本語での商品名は通用しない)を持って来るとよい。また、過去に大きな手術をした人や妊娠中の人も、英文の報告書を持参するとよい。海外へ出かける人のための健康相談や健康診断のサービス団体がある。

◇オーバーシーズ・メディカル・コンサルタンツ(OMC)

〒213-0033 神奈川県川崎市高津区下作延 3-24-1-102 ☎(044) 865-3161
www.faminet.net/omc

WHO 勤務経験医師による医療情報提供、および海外赴任者・家族のために母子手帳、健康診断書等の翻訳を請け負う。

◇SOS ジャパン

〒107-0052 東京都港区赤坂 4-2-6 住友不動産新赤坂ビル 11 階
☎(03) 3560-8161 www.internationalsos.co.jp/index.html

現地の日本人医師紹介や医師の派遣、緊急時の海外からの電話受け付け(会員制)など海外緊急医療支援サービスを提供。

●子供の健康診断

乳・幼児は、出発前に必ず健康診断を受けてくる。「母子手帳」は忘れずに持参する。「出生時の体重」や受けた「予防接種の記録」はあらかじめ英訳し、年号も西暦に直しておくとう便利である。アメリカの学校が確認する予防接種の種類は、次のようである。

- ・ 各種混合(ジフテリア、百日咳、破傷風など)
- ・ 小児麻痺
- ・ 種痘
- ・ ツベルクリン検査

なお、アメリカには「BCG 接種」がないため、検査の時ツベルクリン反応が「陽性」と出た場合、「結核菌保有者」として扱われる事がある。日本とアメリカの予防接種制度の違いから生じることなので、違いを説明できるようにしておくとうよい。陽転した年月は覚えておく。

●歯の治療

アメリカに来てすぐには保険の使い方や医師の選び方がわからず、また英語にも自信がないうちに治療を受けなければならないのは大変である。治療が必要なところは、日本で済ませてきた方がよい。

●薬の通関・郵送の際の注意

通関の時、白い粉末状のものは麻薬と疑われることがあるので注意する。薬品の英語名がすぐ目にふれるようにし、家族の誰の薬かを明記する。郵送の場合は、個人の常備薬として日用品などと一緒に送る。

日本から持参するとよいもの

ボストンでは、生活に必要なものはほとんど手に入るし、日本の食料品についても、ボストン市内や郊外にいくつかあるアジア系食料品店などで間に合うことが多い。また食料品の他にこれらの店の掲示板には、不要品を譲りたい人や日本に帰国する人の売り出し広告が掲示されているので、それを利用する方法もある。無理に日本からいろいろなものを持って来る必要はないが、あればとても便利というものもあるので、参考にとよい。

	品目	アドバイス
衣類	パーティー用の着物・ドレス	必ずしも必要でない。一般のパーティーは普通のドレス・スーツで間にあう。着物はほとんど着る機会がない。日本文化紹介のためなら、訪問着程度の着物が一着あれば十分。
	子供服 子供の着物	当座必要なもの。アメリカでは安くて丈夫なものが手に入る。子供用着物は持ってくると便利。特に浴衣。
	下着	こちらのサイズは一回り大きく、特に小さいサイズはあまりないので持参するとよい。紳士用アンダーシャツは丸首、V首が多く、U首の物は少ない。薄手で七分丈のステテコは見当たらない。子供用下着、寝巻き、女性用ストッキングは持ってくるとよい。
	靴下	上質になると高価。サイズは日本製が繊細で合う。
	ハンカチ	アメリカでは使う機会が少ないので、売っている種類も少なく白、無地程度が多い。女性用はない。
	防寒着	寒さや生活スタイルが日本とでは異なるので、こちらで調達するほうがよい。

▼女性用ハンカチがない！

日本では手や汗を拭いたり、ひざに置いたりしてハンカチを使用する機会が多いので、手拭用から高価なおしゃれ用まで多種多様に揃っています。しかしアメリカではお手洗いには必ずペーパータオルやハンドドライヤーが完備されていて、ハンカチを持たなくても不自由しません。またレストランではナプキンが各自に用意されているので、それほどハンカチの必要性を感じません。従ってデパートなどでは女性用ハンカチ売り場が見当たりません。ちなみにこちらでハンカチを使うのは主に鼻をかむ時のようです。

食器	和食器	人を招いての食事の場合、和食器があると華やか。大皿が便利。形が不揃いの和食器は収納場所をとるので、普段用に使用頻度の高い飯碗、汁椀、湯呑み、急須などをとりあえず持ってくるとうい。
	洋食器 グラス類	パーティーには大皿が役立つ。ディナーセットはアメリカで買うほうが安い。食器は偶数単位で揃える。
	漆器	高価な本塗りの漆器類は乾燥でひび割れするので持ってこないほうがよい。ベークライトで十分。寿司桶、松花堂弁当箱などがあるとパーティーにも使えて便利。
日用品	台所用品	日本で使っていたものをそのまま持ってくればよい。
	電気製品	電圧の違いがあるので、日本で使っていた物は変圧器(120V→100V)をつないだほうが安全。
	理髪用品	自宅でカットするなら使い慣れた道具を持ってくるとうい。
	スリッパ	アメリカの slippers は、日本の物とは用途が異なる。靴を脱いでスリッパをはく生活をするなら、持ってくるとうい。
学用品・本	文房具	消しゴム、シャープペンシル、替芯、鉛筆などはこちらでも手に入るが、当座の分だけでも持ってくるとう便利。下敷きはない。
	本	読み物としては、ボストン日本語学校にある日本語図書館(P127 参照)の本を利用できる。手芸や料理などの趣味の本はがあると重宝する。
医療・美容用品	常備薬	家庭の常備薬を多めに持ってくるとうい。服用方法の注意書きもあわせて持ってくる。
	体温計	アメリカ製は華氏なので、摂氏の体温計を持ってくるとう分かりやすい。
	ガーゼ さらし	いろいろな使えるのであるとう便利。
	氷枕	アメリカにもあるが、使い慣れたものがよい。
	眼鏡、コン タクトレンズ	予備を持ってくるとうい。コンタクトレンズのケア用品は豊富にそろっている。
	生理用品	生理用ショーツは持ってきたほうがよい。
	化粧品	当座の分は用意してきたほうがよい。生活に慣れてから自分の肌、気候などに合わせてこちらで買えばよい。
その他	趣味の道具	日本画、手芸用品、碁石、将棋の道具、麻雀セット、花用鋏、剣山、お茶道具など。
	土産品	菓子類が無難。
	電子機器	アメリカでももちろん買え日本語設定も簡単にできるが、当面はあれば持ってきたほうがよい。

アメリカ生活と保険

アメリカでは、事故やトラブルに備えて自分の身を守るという発想で各種の保険がある。「自分の身の安全は自分の責任で守る」という姿勢は日本とかなり違い、また保険に対して様々な需要があるため、保険の種類も保険会社も多種多様である。

日本企業の駐在員は、普通会社が加入している団体保険 (Group Insurance Plan) に入っているが、その加入している保険の内容をよく理解しておきたいもの。いざという時に保険金でカバーされない場合や金銭的制限などがあるので、あらかじめ理解しておくことが必要である。個人でアメリカに来ている人 (研究員、留学生、自営業など) は、医療保険、自動車保険、損害賠償保険には最低限加入しておくことをすすめる。医療保険と自動車保険については、「医療」「運転免許証と車」の項で記述する。

生命保険 (Life Insurance)

アメリカの生命保険は、死亡時の保障を重視するもの、積立型、年金型など、日本と同様に極めて種類が多い。また、それらの特徴を組み合わせた保険商品を選ぶことも可能である。これらは一般的に 10～20 年の長期契約となっている。

●日本国内で加入済みの場合

すでに日本で生命保険に加入しているなら、海外滞在中であってもその保険は有効である。死亡・高度障害に対してはどの保険もおとりし、入院・手術給付金も支払われる。ただし、海外に長期間勤務することが決まった後になると、日本国内での保険の加入や増額が不可能となるので、できれば赴任が決定される前に、滞在期間なども予想して十分な保険に入っておくほうがよい。また赴任後も保険料の不払いが起らないように気をつける。なぜなら、いったん効力が切れると海外滞在中の保障が失われるだけでなく、帰国後の再加入も年齢が上がっているなどの理由で不利になるからである。

●短期滞在、長期滞在、永住の場合

長期滞在、または永住の場合には、アメリカの生命保険会社の生命保険への加入をすすめる。しかし、数年間の短期滞在であれば、期間を限った掛け捨て型の保険がよい。アメリカンエクスプレスなど大手クレジットカード会社による通信販売形式の保険はこのタイプの典型である。この掛け捨て型は、一般に健康診断などの審査も省略されていて、加入は簡単である。

海外駐在員総合保障制度

日本の損害保険会社が、特に海外駐在員を対象とした保険パッケージ商品を出している(例えば、AIU保険会社の「総合 Protection」など)。これは失火による家主への賠償、アメリカの自動車保険の限度額を超える賠償責任のカバーなどを含む総合的な賠償責任保険で、オプションとして死亡・障害あるいは医療保険とセットすることができ、ほとんど全ての保障をこの保険でカバーできる。

◇AIU 保険会社

東京都千代田区丸の内 1-8-3 丸の内トラストタワー本館 20 階
www.aiu.co.jp

保険に加入する時の留意点

- ・アメリカには、2,000 以上の保険会社があり、倒産も日常茶飯事であるので、会社や知人の紹介で必ず信用のおける会社を選ぶこと。
- ・加入する際には、保険会社の代理店 (Insurance Agent) が身近な窓口になる。細かい説明や交渉が必要なので、英語に不慣れなうちは日・英語に堪能な人に相談に乗ってもらおうとよい。不明な点、不思議に思った点は、確認ミスということもあるので必ず問い合わせること。
- ・すべての保険は、効力の開始日と終了日とが定められている。必要な時に保険が切れているということのないように有効期間に注意。
- ・加入本人から解約・中止の申し入れをしない限り、多くの保険は更新する仕組みになっている。帰国の際に不要となる保険は、きちんと解約すること。期間未了分の保険料が返ってくることもある。
- ・アメリカ国内での引っ越しや帰国時の運送にかかる保険の確認も忘れないようにする。
- ・住居・家具をレンタルする時には、失火・盗難保険などの責任関係を貸主との間で明確にしておく。

2

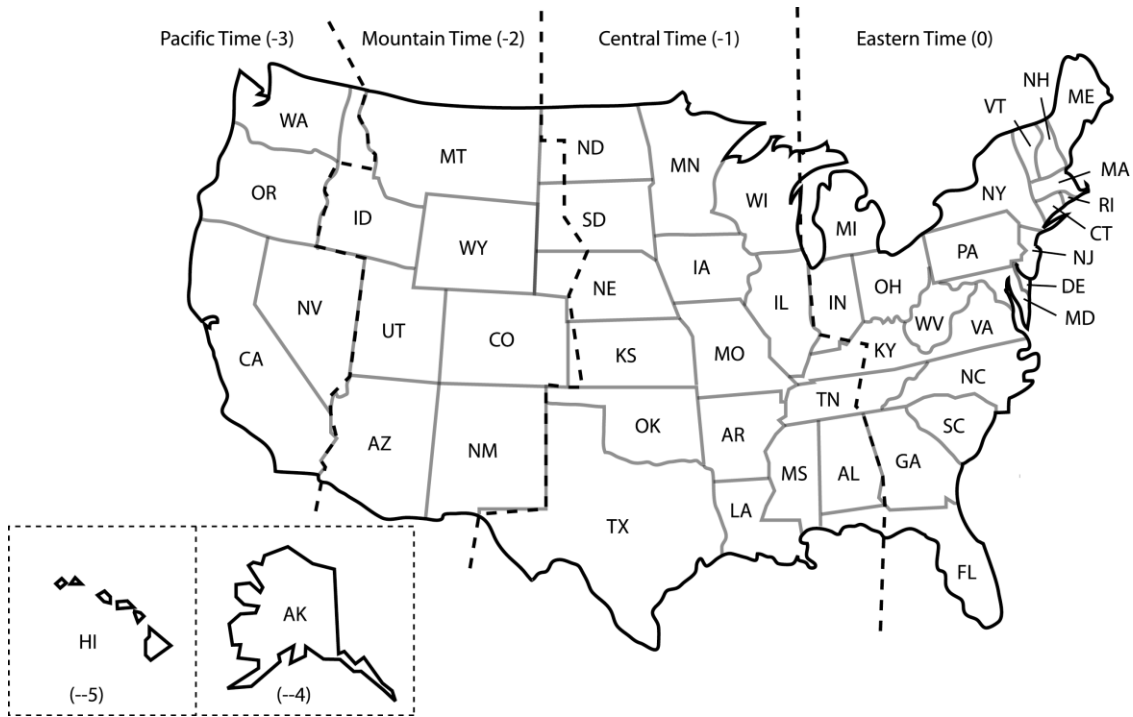
ボストンへようこそ

Welcome to Boston

ここボストンは、イギリス本土から初めて植民者がやって来て、ついには本国より独立して自由を勝ち取った歴史のある街です。また、ニューイングランド6州の経済・文化の中心であり、世界的な学術都市でもあります。



《The United States of America—States and Time Zone》



州名	略	州名	略	州名	略	州名	略
Alabama	AL	Illinois	IL	Montana	MT	Rhode Island	RI
Alaska	AK	Indiana	IN	Nebraska	NE	South Carolina	SC
Arizona	AZ	Iowa	IA	Nevada	NV	South Dakota	SD
Arkansas	AR	Kansas	KS	New Hampshire	NH	Tennessee	TN
California	CA	Kentucky	KY	New Jersey	NJ	Texas	TX
Colorado	CO	Louisiana	LA	New Mexico	NM	Utah	UT
Connecticut	CT	Maine	ME	New York	NY	Vermont	VT
Delaware	DE	Maryland	MD	North Carolina	NC	Virginia	VA
Dist. of Columbia	DC	Massachusetts	MA	North Dakota	ND	Washington	WA
Florida	FL	Michigan	MI	Ohio	OH	West Virginia	WV
Georgia	GA	Minnesota	MN	Oklahoma	OK	Wisconsin	WI
Hawaii	HI	Mississippi	MS	Oregon	OR	Wyoming	WY
Idaho	ID	Missouri	MO	Pennsylvania	PA		

ボストンとは

歴史

アメリカ発祥の地ボストン(Boston)。1620年、最初にピルグリム・ファーザーズ達がメイフラワー号で着いたのは、ボストン市街地から車で1時間程南下したプリマス(Plymouth)という小さな町。1630年9月17日に植民地として建設された当時のボストンは、イギリスの英国教会に反発したピューリタンの町らしく、政治や宗教に関して、祖国の伝統を厳格に守っていた。

18世紀に入って、イギリス本国の植民地に対する政策が厳しくなった。有名な「ボストン茶会事件」(紅茶への高課税に怒ったボストニアンが、ボストン港に輸入されてきた紅茶を海に投げ捨てた事件)などを経て、イギリスからの独立の気運が高まった。植民地軍が結成され、周辺の村では、ミニットマン(Minuteman:民兵、召集されたら1分で集まったところからこの名がある)が、農業の傍ら軍事訓練を始めた。

1775年5月、郊外のレキシントン(Lexington)とコンコード(Concord)でイギリス軍と独立軍との戦いが起こった。独立戦争の始まりである。この時、イギリス軍の来襲を馬に乗ってレキシントンまで知らせたのが、愛国の志士ポール・リビア(Paul Revere)であった。一度はイギリス軍に占拠されたボストンだったが、武器の補給を得た植民地軍が再びボストンを勝ち取り、イギリス軍は去った。この時の独立軍の将軍が、アメリカ初代大統領となったジョージ・ワシントン(George Washington)である。

当時のボストンは、海に突き出た半島で、現在のバックベイ(Back Bay)地区や、埠頭(Pier)のあるあたりは海だったが、人口の増加に従って土地が不足し、川と海を埋め立て、19世紀後半に現在のような町が完成した。

- ・アメリカで最初に創立された大学——Harvard University(1636年)
- ・アメリカで最初に創立された公立学校——Boston Latin School(1635年)
- ・アメリカで最初の地下鉄——Tremont Street Subway(1897年)
- ・アメリカで最初の公園——Boston Common(1634年)

産業

初期の産業は、港を活かした漁業や商工業、貿易で、その後保険や金融業も盛んになり、ニューイングランドの経済の中心を占めるようになった。世界的にも優れた病院を有しているボストンは、製薬会社が多く進出している。また、近くに良好な漁場も多く、ボストンはシーフードの本場となっている。近郊では農業・牧畜業も盛んである。

文化

ボストン市内やケンブリッジ近辺には、1636年創立されたアメリカ最古の大学ハーバード大学(Harvard University)をはじめとして、MIT(Massachusetts Institute of Technology)やボストン大学(Boston University)など大学や研究機関が多く、アメリカはもとより世界各地の頭脳が結集する場所となっている。音楽ではボストン交響楽団(Boston Symphony)、美術ではボストン美術館(Museum of Fine Arts)ほか、バレエや演劇など様々な芸術団体が揃っている。歴史を誇る街らしく、古いものを今に伝える博物館なども多い。詳しくは「エンターテイメント」「観光」の項を参照。

気候

「ボストンの意地悪気候」(Boston's mean weather)とも言われる通り、当地は寒暖の差が激しいが、四季があり日本とやや似ている。

▼気温の変換方法

ラジオやテレビの天気予報を聞いてとっさに「℃で何度かしら？」と思いませんか？

計算式は

$$^{\circ}\text{C}=(\text{F}-32)\times 5/9$$

●四季

- ・ 春：4月、5月に雪が降ることもあるボストンでは、春の訪れは遅いが、5月中旬になると勢いよく緑が茂り、あつと言う間に夏を思わせる空になる。しかし、朝晩は冷え込む。
- ・ 夏：昼間の気温は華氏90度(摂氏32度)前後になる日もあり、乾燥した冬の寒さからは想像もつかない蒸し暑さとなることもあるが、寝苦しい「熱帯夜」はそれほど多くない。
- ・ 秋：9月の新学期開始と同時に秋が始まる。10月ごろインディアンサマー(Indian summer)と呼ばれる暑さが戻る日もあるが、その後ニューイングランド全域は見事な紅葉で彩られる。初雪は、早い年では11月初旬に降る。
- ・ 冬：内陸から来る寒気団の影響で緯度の割に寒く、最低気温が華氏0度(摂氏-17度)台になることさえある。降雪量は年によって随分違うがスノーstorm(Snow Storm)ともなると一晩に1ft.(30cm)以上も積もることがある。

▼雪のボストン



●夏時間(Daylight Saving Time)

夏時間のスタートは3月末から4月初めで年によって異なる。時計を1時間早め、日本との時差は13時間となる。夏時間の終了は10月末頃で、時計を1時間元に戻し、日本との時差は14時間になる。

歳時記

月	祝祭日(○は National Holiday)・行事		備考	
1	元旦	○New Year's Day		
	第3月曜日	○Martin Luther King, Jr., Birthday		
2	14日	St. Valentine's Day	リンカーンやワシントンの誕生日にちなんでの休日	
	第3月曜日	○Presidents' Day		
3	17日	St. Patrick's Day	緑一色のパレード	
	下旬~4月	Good Friday		
		Passover(過越しの祭り)		
		Easter(復活祭)春分後最初の満月の次の日曜日		
4	第1日曜日	*Daylight Saving Time(夏時間)開始	Lexington/Concord の戦いの再現とパレード ボストンマラソン	
	第3月曜日	Patriot's Day(愛国記念日)		
	第3週	Secretaries Week(秘書週間)		
5	第2日曜日	Mother's Day		
	最終月曜日	○Memorial Day(戦没者追悼の日)		
6	夏時間	14日	Flag Day(国旗制定記念日)	Bunker Hill Day の戦いの再現とパレード
		第3日曜日	Father's Day	
7	4日	○Independence Day(独立記念日)	Boston Pops Concert 花火大会、仮装パレード	
8			Faneuil Hall Market 祭	
9	第1月曜日	○Labor Day(労働者の日)	New England 収穫祭 アップルフェア	
10	第2月曜日	○Columbus Day	パレード	
	最終日曜日	*Daylight Saving Time(夏時間)終了	Charles River レガッタ	
	31日	Halloween		
11	11日	○Veterans' Day(退役軍人の日)	パレード	
	第4木曜日	○Thanksgiving Day(感謝祭)		
12	25日	○Christmas Day	ボストン茶会事件の再現イベント、ファーストナイト・パレードと花火	
	31日	New Year's Eve		

アメリカの祝祭日には、10の全国的な休日(National Holiday)と州ごとに定めた休日とがある。ナショナルホリデー以外の休日の場合、スーパーマーケットなど店によっては営業するところもある。また会社なども独自に休日を定めており、自分の会社が出勤日でも銀行は休業日ということもあるので要注意。

* Daylight Saving Time の開始と終了は、年によって異なる。

ボストンですべき手続き・届け出

ボストンで暮らし始めるために、種々の手続きを早めに済ませましょう。

在留届

日本人で外国に3ヶ月以上滞在しようとする人は、到着後すぐに日本国総領事館に在留届を提出しなければならない(旅券法第16条)。この在留届がないと、総領事館では緊急時・非常時に在外日本人を援助できない。また、住所変更した場合や帰国予定も連絡することになっている。

ソーシャル・セキュリティ・ナンバー (Social Security Number)

アメリカには、ソーシャル・セキュリティ・ナンバー(SSN)という国民総背番号制があり納税者番号、各種社会保険番号として使われる。その他、銀行口座を開設する時にSSNが必要な場合もある。また、クレジットカードの申し込み、医師にかかる時にも必要になる。発行のいかんは、ビザの種類によって決められるが、アメリカで収入を得る人は必ず取得しなければならない。また収入がなくても非労働者番号(Non Working Number)を取得できる。SSNは家族全員のものを取得することが望ましい。ID(身分証明)にもなる。

手続きは、最寄りのSocial Security Administration District Officeに出向いて申請すること。その際、身元を証明するパスポートとビザが必要。約2週間後にカードが郵送されてくる。

◇Social Security Administration

☎1-800-772-1213

www.ssa.gov

I-94

アメリカ入国時に、I-94(滞在許可証)に有効期限を示すスタンプが押される。これはビザの有効年数とは異なる場合があるので、必ず確認しておくこと。有効期間を延長する場合は、失効になる15日前までに移民局(Immigration Office)に再申請する。申請しておかないと出国時にトラブルになるので注意。

政府機関・公共団体

日本国総領事館 (Consulate General of Japan)

ボストン市内のサウス・ステーション (South Station) の隣に建つ Federal Reserve Plaza のビルの 22 階にある。車で行くと駐車場を探すのが大変なので、できれば地下鉄等を利用することをすすめる。以下の業務サービスを行っている。

●旅券手続き(手数料は 2017年 4月 1日～2018年 3月 31日)

- ・ 新規発行 …………… 20 歳以上は 10 年間、または 5 年間有効のどちらかを選択できる。発行手数料は 10 年間で \$145、5 年間で \$100。20 歳未満は 5 年間のみ。12 歳未満の場合は手数料が減額され \$55。
- ・ 旅券の更新 …………… 旅券の有効期間が 1 年未満になった場合。
- ・ 査証ページの増加 …… 手数料は \$23。
- ・ 記載事項変更旅券 …… 手数料は \$55。

●総領事館への必要な主な届け出

- ・ 在留届 …………… 3 ヶ月以上滞在する場合、本人が到着後速やかに届け出る。また、帰国や他国へ転出する場合は在留変更届を速やかに届け出る。
- ・ 出生届 …………… 出生後 3 ヶ月以内に届け出をすること(3 ヶ月以内に届け出ないと日本国籍が留保できなくなる)。
- ・ 婚姻届 …………… 婚姻が成立した日から 3 ヶ月以内に当事者双方が届け出る。
- ・ 死亡届 …………… 日本人が死亡した場合、家族または知人が死亡の事実を知った日から 3 ヶ月以内に届け出る。
- ・ 国籍選択届 …………… 米国で生まれた日本人は、22 歳に達するまでに日米いずれかの国籍を選択しなければならない。本人が届け出る。
- ・ 国籍喪失届 …………… 日本の国籍を失った事実を知った日から 3 ヶ月以内に本人、配偶者または 4 親等以内の親族が届け出る。

●総領事館が発行する証明書

(手数料は 2017 年 4 月 1 日～2018 年 3 月 31 日)

- ・ 在留証明書 …………… 外国のどこに住所を有しているか、または有していたかの証明。在留届の提出が必須。必要書類は旅券、住所を証明する公文書(自動車免許証、公共料金領収書等)、戸籍抄本・謄本(発行日から 6 ヶ月以内)、または日本の有効な自動車免許証。手数料は\$11
- ・ 署名、拇印証明書 …… 署名拇印が本人のものであることの証明。必要書類は旅券、住所を証明する公文書(自動車免許証、公共料金領収書等)。署名しようとする文書。手数料は\$15
- ・ 警察証明書 …………… 永住権を申請する際など、日本での犯罪歴の有無を証明。
- ・ 出生・婚姻・離婚証明書 永住権申請、婚姻などの手続きのため、出生、婚姻、離婚の事実を証明。手数料は\$11
- ・ 翻訳証明 …………… 日本の公文書の忠実な翻訳であることの証明。手数料は \$ 40
- ・ 自動車運転免許証 …… 日本の自動車運転免許を持っていることの証明。
抜粋証明 手数料は \$ 19

●その他

日本人の学齡子女(小学 1 年生から中学 3 年生。ただし、日本国籍保持者で将来日本に帰国する意志を有することが必要)への教科書無料配布。直接総領事館で受け取るか、または送料自己負担で郵送も可能。日本語学校補習校の生徒は学校で配布。

●問い合わせ先

その他詳しいことや分かりにくいことは、直接総領事館に問い合わせること。

◇Consulate General of Japan in Boston

Federal Reserve Plaza, 22nd Floor

600 Atlantic Ave., Boston, MA 02210

☎ (617) 973-9772 Fax (617) 542-1329

www.boston.US.emb-japan.go.jp

電話受付時間: 月～金: 9:00～17:30 証明、届出などの窓口業務の受付

時間: 月～金: 9:00～12:15、13:15～16:00

休日: 土・日、ナショナルホリデー等 (年によって、若干の変更あり。)

ボストン日本人会 (Japanese Association of Greater Boston)

ボストンを中心にその近郊に在住する日本人同士の親睦を図ることを目的に設立され、2015年に50周年を迎えた。非営利団体で現地の日本人コミュニティー最大のものである。日本国総領事館、日系企業が集う懇話会、日本語学校とも協力し合い、会員相互の交流と情報の交換に寄与している。家族会員、個人会員、法人会員、終身会員で構成されている。主な活動と特典は次のとおり。

●主な活動

◎新年会および諸行事

新年会、スキーツアー、タングルウッドツアー、ソフトボール大会、紅葉バスツアー、セミナーなど。

◎婦人部

婦人部の活動・目的を理解し、積極的に参加する意思のある方なら誰でも任意加入できる。ボランティアを主とする活動の促進や援助を行ない、また部員同志の親睦、情報交換を行なう。クラブ活動として「クラフト」、「P. C.」、「ハーモニカ」などがある。ボランティア活動として「いこいの場」において種々の催しが行なわれている。料理本「る・る・る」の販売や、本誌の編集・制作も行なっている。また年に一度ヤードセール、みそ作り講習会、おせち料理作りと配布、ボストン日本祭りにも参加している。問合わせ、申し込み

Email: fujinbu@gmail.com <http://fujinbu.blogspot.com>

●会員特典

- ・主催行事及び各種イベントでの会員割引
- ・「特典サービス事業」参加団体からの各種限定サービス
- ・会員証・会員名簿（年1回発行）
- ・会報（年3回発行）
- ・ボストン日本人会婦人部活動への参加
- ・ボストン日本語学校入学金、授業料における会員料金（対象は家族、法人、終身会員のみ）

●会費(年間)

- ・家族会員 (Family) …… \$40
- ・個人会員 (Individual) …… \$30
- ・法人会員 (Corporate) …… \$200 (1~5名)
- ・終身会員 (Permanent) …… \$450

●申し込み先

Japanese Association of Greater Boston

792 Massachusetts Ave., Arlington, MA 02476

☎(781)643-1061 Email: info@jagb.org www.jagb.org

日本協会 (Japan Society of Boston, Inc.)

ボストンの日本協会は、日米の人々の相互理解の推進を目的とした非営利団体である。日米両国の文化交流に力をいれ、また政治、経済など日米国際関係に係わるテーマを取り上げている。日系米国人、日本に関心をもつ外国人、日本人が中心になっている。一般会員(家族、個人、学生)と法人会員から成る。

●日本協会の活動

文化、ビジネス、国際関係に関するプログラムの企画・運営を活動目的としている。

- ・ 日本の伝統芸術のワークショップ。
- ・ 芸術、学術、産業、政界のリーダーを招いてのシンポジウム。
- ・ 各専門家による日米関係の講演。
- ・ ボストン近郊での行事への参加と「ジャパンカレンダー」の発行。
- ・ アメリカ人と日本人の交流の場「こんにちはクラブ」主催。

●会費(年間)

- ・ 家族会員(Family).....\$150
- ・ 個人会員(Individual) ...\$100
- ・ シニア会員(Senior. 65+) . \$65
- ・ 学生会員(Student).....\$25
- ・ 法人会員(Corporate).....\$250~\$2,500(直接協会へ問い合わせる)

●申し込み先

Japan Society of Boston, Inc.

50 Milk St., 18F, Boston, MA 02109

☎(617)514-7345 www.japansocietyboston.org

コーラスボストン (Chorus Boston)

1997年酒巻則子氏により創立。当初は女声合唱団として始まり、後に男声メンバーも参加するようになり、現在の団員数は約20名。日本人主体だが、日本人以外の団員も増加中。現在は6代目指揮者松村真理子氏のもとで毎週木曜日に練習を行っている。2005年5月カーネギーホールで、東京のアラウンドシンガーズのニューヨーク公演に参加。同年7月にはボーツマス市で日露戦争講和条約調印100周年記念コンサートで公演。またボストン日本人会新年会、杉原千畝メモリアルコンサートなどに出演。演奏会は春・秋の年2回、主に邦人の合唱曲を取り上げ好評を博している。

3

暮らしのお金

Money

アメリカでは現金をあまり持ち歩かず、カード、電子マネーや小切手をよく使います。まずメインバンクを決め、口座を開き、小切手帳とカードを入手しましょう。



銀行

銀行を選ぶ

●銀行を選ぶ時のポイント

- ・ 職場や学校、住まいの近くなど、便利な場所に支店があるか。
- ・ 営業時間：こちらの銀行は、業務時間で特色を出しているの、銀行によって開店時間と閉店時間が異なる。
- ・ FDIC に加盟しているか：FDIC とは銀行預金を保証する連邦政府の機関で、銀行が倒産した場合に、一つの口座について 10 万ドル以下の預金は全額補償してくれる。銀行の倒産から身を守るためには、ほかの銀行にも口座を開き分散して預金する方法もある。
- ・ 国際銀行業務部 (International Banking Department) を持っているか：日本からの送金、または日本への送金が多い場合は、この部門のある銀行の方が便利で手数料も安い。

☆ハーバードスクエアにある Bank of America では、日本語によるサービスを行なっている。

◇Bank of America (The Coop の隣り)

1414 Massachusetts Ave., Cambridge

☎1-800-841-4000

口座を選ぶ

口座開設には、大きく分けてチェックング・アカウント (Checking Accounts)、セービング・アカウント (Savings Accounts) と、その他の利殖を目的とした口座の三種類から選ぶことになる。口座名義を夫婦二人の連名口座 (Joint Account) にすることもでき、その方が何かと便利なのです。

●チェックング・アカウント (Personal Checking Accounts)

日本の当座預金に当たるもの。個人小切手 (Personal Check) を振り出すために必要な口座。銀行によって金額が異なるが、一定の預金残高が決まっている。この口座には基本的には金利が付かないが、銀行によって金利の付くものもあり、その場合、残高は高めに設定されている。

▼お金の種類と呼び方

アメリカのお金の単位は、ドル (dollar=\$) とセント (cent =¢) である。1ドルは100セント。硬貨は 1¢銅貨 (Penny)、ニッケル貨の 5¢ (Nickel)、10¢ (Dime)、25¢ (Quarter)、50¢ (Half Dollar)、\$1 銀貨 (Silver Dollar) の 6 種。カッコ内は愛称で、普通はこの愛称で呼ばれています。紙幣 (Bill) は 1、5、10、20、50、100 ドル札の 6 種類が主流です。ほかに 500、1,000、5,000、10,000 ドル札もありますが、まずお目にかかることはないでしょう。日常生活で使用される紙幣は、20 ドル札以下が多く、現金はたくさん持ち歩かず、小切手 (Check) かデビットカード (Debit Card)、クレジットカード (Credit Card) を使います。

▼小切手の被害に注意

Checkbook を注文し、1 週間ほどできると言われたのに、なかなか届きません。小切手が使えないまま最初の月のステートメントが届いてびっくり。本人が使ってもいない小切手でだれかが多額の買い物をしたらしいのです。我が家は高層アパートで、集合メールボックスに入り切らない郵便物は、無造作に棚に置かれてしまい、「大丈夫かな？」と思っていた矢先のでき事でした。すぐに銀行に届けて調べてもらいましたが、どうもプロによる犯行で、犯人は免許証まで偽造して買いまくったようです。現金より安全と言われる小切手ですが、こんなことも起こるので注意してください。

▼よく使われる銀行用語 一覧

Savings Accounts
普通預金
Checking Accounts
当座預金
Certificate of Deposit
定期預金
Credit Card
クレジットカード
ATM Card / Debit Card
銀行発行の
キャッシュカード
Personal Check
個人小切手
Statement
定期報告書
/口座取引明細書
Password / Secret Number
/ PIN Number
暗証番号
Deposit
入金する(動詞)、預金(名詞)
ATM
現金自動引出機(預金も可)
Fast Cash and Balance
指定額即出金と残高照会
Withdrawal
/ Cash Advance
現金引き出し
/ カード借り入れ
Balance / Transfer
残高照会 / 別口座への移動
Opening an Account
口座を開設
Handling Charge
手数料
Cable Charge
電信手数料
Foreign Currency Exchange
外貨両替
Currency Exchange Rate
両替率(\$1が¥100などの交換
率を言う)
Overseas Money Transfer
海外送金

●セービング・アカウント (Savings Accounts)

日本の普通預金に相当し、二種類ある。一つは日本と同様にいくらでも出・入金できるが、最低預金残高の定まっているもの、他の一つは最低預金残高はないが、金利は安く小切手の振り出しはできない。銀行によってはチェックングとセービングの預金が連動する口座を設けている。この場合、決められた金額を口座に保っておくと、チェックング・アカウントの残高に関係なく何枚でも小切手が使える。二つの口座間で預金が移動され、支払いに当てられるためで実用的である。

●その他の口座

マネーマーケット(Money Market)口座。これは、金融市場金利に連動して金利が毎週変わるものである。毎月平均残高が指定額を下回ると、サービス料がかかるか、金利が下がる。小切手が振り出せるものもあるが、回数や金額に制限がある。ほかに日本の定期預金にあたるCertificate of Depositがあり、これは金利が毎日変更され、有利な大口定期預金である。

以上のように、それぞれの銀行や口座によって違いがあるので、よく検討して最も適したものを選ぶとよい。

●口座開設にあたって必要なもの

◎身分証明書

州発行のID(運転免許証など顔写真のあるもの)。日系の銀行とBank of America の場合は、パスポートとビザの種類がはっきりしていれば比較的簡単に開ける。他の銀行では、IDとして日本のパスポートは通用しない。学生専用口座の場合は、I-20と学生ビザが必要。

◎ソーシャル・セキュリティ・ナンバー(SSN)

提示が求められる場合もある。SSN無しで口座を開く場合は、金利から日本への税金が引かれるものもある。

◎クレジットカード

メジャークレジットカードの提示を要求される場合もある。日本で取得したクレジットカードもあれば提示するとよい。

上記のものを用意して、銀行の受付でその旨を伝え担当者を紹介してもらう。口座を開く時の預け入れ金額は、銀行、または口座によって違うので、必ず事前に確認することをすすめる。チェックング・アカウントを開くと、チェックブック(小切手帳)を購入することになる。この時、夫婦で口座を使う場合は、二人の名前をチェックに併記することをすすめる。チェックブックは後日送られてくる。

キャッシュカード (Cash Card)

口座を開くとカードの申込用紙をくれるので、夫婦連名の場合は二枚申し込む。PIN ナンバー (Personal Identification Number: 暗証番号) を選び書き込む。カードはあとで郵送されてくる。郵送されてきたカードを Activate する時に PIN を入力する方法もある。

使用方法は、日本とほぼ同じ。出入り口のあるところでは、カードを差し込んでロックを解除して中に入る。カードを ATM に入れ、暗証番号を入力し、確認のキー (Enter / Correct など) を押す。引き出す場合は、'Withdrawal' または、'Get cash' を押す。口座の種類 (Checking や Savings など) を選び、現金が出たらその場で金額を確認する。銀行によっては、引き出す際に手数料がかかることもある。また引き出し限度額は、その銀行の規定による。カードを失ったらすぐに銀行に届ける。

デビットカード (Debit Card)

キャッシュカードで併用されるが、スーパーなど多くのお店では、このカードをカードリーダーに入れ、PIN ナンバー (キャッシュカードと同じもの) を入力すると、現金同様に買い物をする事ができる。同時にキャッシュバックも可能。クレジットカードとは異なり、数日中に口座から引き落とされる。

クレジットカード (Credit Card)

メジャーなクレジットカードは American Express、Visa、Master など。詳しくは P35 を参照。

小切手 (Personal Check)

日本では日常馴染みがないが、アメリカではチェックを使用することが非常に多い。個人の名前で切る小切手で、支払先・金額・自分のサインをすれば現金と同じ扱いになる。公共料金はもちろん、ショッピングにも使用される。特に郵送する支払いは、必ず小切手にする。盗難を避けるためと支払済の証拠にもなる。チェックは、店によって金額制限をする所もあるが、現金を持ち歩かなくてもよいので便利。チェックを切ったあと、控えがないと収支残高が分からなくなるので、必ずチェックブックにチェック番号、月日、支払い先、収支額、残金を記入するようにする。

▼暗証番号に注意!

キャッシュカードをなくした直後に、電話があり、銀行の者だと言われたので暗証番号を教えました。その後預金が引き出されていたのです。あとで聞くと銀行が番号を聞き出すことは、滅多にないので容易に教えないようにと、厳重に注意されました。

▼小切手の種類

- 銀行小切手 (Official Check or Bank Check)
銀行保証の小切手のこと。アパートの契約時のセキュリティ・ディPOSITや多額の金額を支払う場合に、パーソナルチェックの代わりになります。普通預金口座があれば、必要な時に依頼すると発行してもらえます。そのつど、手数料がいります。
- 支払い保証小切手 (Certified Check)
パーソナルチェックでの支払いが可能であることを、銀行が保証した小切手。窓口で簡単にできますが、手数料がいります。
- 郵便為替 (Money Order)
銀行に口座を持たない場合のパーソナルチェックに代わるもの。パーソナルチェックよりも信用度が高い。多額のスピード違反金も Money Order での支払いを要求されます。作ってもらう時には手数料がいります。換金する場合は、身分を証明する ID が二種類必要です。

▼小切手を無効にする方法

クレジットカード会社へ小切手を送った後で、封筒を閉じなかったことに気づきました。もし小切手が出てしまったら、悪用される恐れがありますし、カード会社との手続きも煩雑になってしまいます。まず銀行 (Customer Service) に電話し、該当の小切手ナンバーを伝え、それを無効にしてもらいました。この時手数料\$30 がかかりましたが、何百ドルも無駄にするよりはましです。次にクレジットカード会社に連絡して事情を説明し、改めて小切手を送りました。(小切手を無効にする手数料は銀行や口座によって異なります。)

●小切手の書き方

記入する時には間違いやトラブルがおきないように、以下のことに気をつける。

- いつでも同じサインをする:最初に銀行に登録したサインを守る。短くなったり、変形したり、全く違う書体にならないよう気をつける。
- チェックの日付を間違えない:チェックを書く時の日付にする場合と、支払いたい日付にする場合(先付)とがある。年が改まった場合は、前年の年号を書かないよう注意する。チェックは、日付から6ヶ月で無効になる。
- 金額は正確に書く:チェックの記載金額を間違わないように。算用数字と英文字数字の金額が違う時は、基本的には英文字数字の金額が優先されるが、オペレーターは、算用数字しか見ないので注意すること。
- 左端から書く。
- セント(¢)は百分率で、余白には一を入れる。

TARO YAMADA HANAKO YAMADA 000 Beacon St., Boston, MA 02114	No. 001
Pay to the order of <u>NSTAR</u>	Date <u>Nov 8, 2003</u>
<u>Fifty and 25/100</u> Dollars	\$ <u>50,25</u>
A&C Bank, Boston	Memo <u>Gas 10/1-10/31 '03</u>
000000000 : 00000 00000 0000	<u>Taro Yamada</u>

●小切手を紛失した場合

振り出したチェックが紛失したり、盗まれたりした場合は、すぐ銀行に連絡してチェックの支払い停止を依頼する。支払い停止には各銀行所定の手数料がかかる。

●小切手の在庫が乏しくなってきた場合

追加発行には一週間以上かかることもあるので、早めに注文するとよい。

クレジットカード

アメリカでは現金をあまり持ち歩かず、ほとんどがチェックやデビットカード、クレジットカード、電子マネーで済ますことができる。特にクレジットカードは使える範囲が広いと、とても便利である。またホテルを予約する時やレンタカーの申し込み、チケットの予約などは、クレジットカードを持っていないと受付けてくれないところもある。メジャーなクレジットカードは身分証明の役割も果たす。これらのクレジットカードを取得するには、定収入があり、アメリカで数年の銀行取引実績がないと難しいとされる。日本でメジャーなクレジットカードを取得しておけば、こちらでカード申請する場合有利となる。日本で使用していたクレジットカードの月次利用代金明細書(過去3~4ヶ月分)を持参し取引実績証明として交渉する方法や、滞在2年目からカードを申請する方法もある。

カードを取得する前にカード会社より「何日以内に届く」という連絡があることもあり、その日数以内に届かない場合は、途中で紛失して使用される可能性があるため、カード会社に連絡する。また、カードが送られて来たら、すぐ番号と無くした時の連絡先を控え、盗難にあたり無くしたと思ったら、直ちにカード会社に連絡する。また、カードが届いたら受け取ったことをカード会社に連絡する。

クレジットカードとは別に、デパートや各種の商店が発行するストアカードがあり、これはその店でのみ使用できるカードである。申し込みは直接店に問い合わせる。申し込みの際、その日の買物の10%~15%割引、または\$10割引などという特典を設けている店が多い。

クレジットカードで支払う時の注意点

店によっては使用できる最低金額が決まっているので気をつけること。カードで支払ったあと、金額をよくチェックしてからサインをし、その控えを受け取る。レストランの支払いでチップもカードで支払う場合は、金額を確認して、請求書にチップ額と合計額を書き入れてからサインする。チップの金額を書き忘れると、レストランに金額を任せることになり、高いチップを払わされることになりかねないので注意する。チップだけ現金で払う場合は、金額をテーブルに置いておく。

支払いは毎月送られてくる明細に対し、小切手を送るかネット上で行なう。毎月最低支払い金額が決まっており、支払いが遅れると罰金が科される。

電子マネー (Digital Currency)

決済を電子化したもの。ネットワーク型とプリペイド型がある。
PayPal, Apple Pay, Google Wallet, Venmo など。

▼財布を落とした!

財布を落としたのに気づいたのは5分位してから。すぐに引き返しましたが、現場には無く、店にも届けはありませんでした。慌てて帰り加入しているカードの盗難保険会社に電話し、クレジットカード、キャッシュカードなどを使えなくする処置をしました。現金の被害は\$10位しか入っていなかったのが最小限でしたが、翌々日から出張する主人のクレジットカードも(Account Numberが同じ)使えなくなってしまいました。1時間程してからでしょうか、銀行から「財布を拾った人から問い合わせがあった」という連絡。親切な人に拾われたものです。「よかった!お礼はどうしたらいいのかしら?」と考えたのは、いかにも日本人的な反応。知り合いのアメリカ人に聞くと「アメリカ人はお礼の物品は期待していない。ただ感謝の言葉を書いて、あとで 'Thank you card' を送れば充分。ただし、一人で受け取りに行っただけはいけない。どんな人か分からないのだから、必ずご主人と行くように。」と言われました。拾ってくれたのは隣の若い男性で、「雪解けの水溜まりに落ちていて、ぐしょぐしょになっていましたよ。」と笑って返してくれました。新しいカードが来るまで、不自由さを痛いほど味わいました。

▼電子マネーウェブサイト

www.paypal.com
www.apple.com/apple-pay
www.wallet.google.com
www.venmo.com

税金

どこに行っても頭を悩まされるのは税金である。居住者はもちろん非居住者でも、アメリカで収入がある場合は、必ず税金を払わねばならない(Tax Treaty に該当するビザ保有者はその限りではない)。米国税局 IRS (Internal Revenue Service) は厳しい。アメリカに 1 年のうち 183 日以上滞在する者、就労ビザ、永住権、市民権を持つ者は申告する義務がある。非居住者でもビジネス以外に得た所得、預金利息、配当金、賃貸料、不動産売却金等は、課税対象となる。税金には様々な種類があるが、主に連邦所得税 (Federal Income Tax) と、州・市民税 (State or Local Tax) について述べる。

連邦所得税 (Federal Income Tax)

アメリカでは、給与所得だけのサラリーマンでも、年に 1 回確定申告をしなければならない。会社または大学などから給与明細書 (Form W-2) をもらったら、必ず確定申告書を提出する。また自家営業や自由業に携わっている人は、税務監査を受ける可能性が高いので、収入の記録や領収書を必ず取っておく。アメリカにある銀行預金の利息も課税対象となるので、銀行から送られてくる利息通知票 (Form 1099) に基づいて報告しなければならない。また、自動車や家具、家など私有物を売った際に、購入した金額より高く売った場合は、その差額に対して課税される。

州・市民税 (State or Local Tax)

住民として住んでいる地域や州に収める税金のことで、アパートや家を借りている人は家賃に含まれている。家を買った場合は、市の税務署に固定資産税 (Property Tax / Real Estate Tax) を納めることになる。これらの税の中には、子供が有る無しにかかわらず、住民の義務として教育税 (Educational Tax) が含まれている。

4

住まい

Housing

ボストン暮らしの第一歩はまず「住まい探し」です。快適な住まいを見つけるには、安全性、交通の便はもとより、教育施設や公共施設の充実などに関する情報を集め、慎重に探ることが大切です。



家探し

滞在期間にかかわらず、家探しは意外と時間がかかるもの。家族の希望や条件により近い物件を探す。この項は、アパートや一戸建ての賃貸住宅に関する注意事項を記述している。

- ・ 安全な住宅地かどうか：どんな人が住んでいるか周りの環境を調べるため、昼と夜その近所を歩いてみる。また、警察のパトロールの有無、街灯数、人通り等も見る。
- ・ 家賃の目安： 大体収入の 1/3 を目安に。
- ・ 公共の交通機関が利用できるかどうか： 地下鉄、バスなどの公共交通機関の最寄りの駅やバス停を調べておく。
- ・ 生活に必要なものが徒歩圏内かどうか： 家族が運転しない場合、スーパーマーケットや子供の学校までの距離が徒歩で行けるか調べる。またはスクールバスの送迎サービスを受けられる範囲か。
- ・ 職場まで何分くらいか： ラッシュ時も考慮する。
- ・ 駐車場の有無。
- ・ 家の形態： アパート、タウンハウス、一戸建てかを決める。

住まいの探し方（賃貸住宅の場合）

不動産屋に直接行く方法、インターネットでの検索、掲示板の広告などを利用して探す方法がある。

●不動産屋で探す方法

英語が苦手だからと現地の不動産屋を避けがちだが、マサチューセッツ州では、州で決められた規則にそって履行されているため、どこの不動産屋に行っても条件は同じになるはずである。1 軒だけでなく、必ず何軒かの不動産屋にあたることをすすめる。不正等がある場合は、州へ訴えることができる。

◇The office of Massachusetts Attorney General, Consumer Protection
Consumer Hotline ☎(617) 727-8400
www.ago.state.ma.us

希望条件にあった物件があれば見せてもらう。その場合、上記の注意事項に照らし合わせ即決を避ける。気に入ったのがあれば、手付け金 (Security Deposit) のみ払い、すぐにその場で契約までしない事。家を借りるという事は、大きな金額が動くので、サインをする時は必ず慎重にする事。アメリカではいったんサインをすると、どんな不合理なことでも自分の責任になる。サインは実印と同じ意味を持つことを肝に銘じておくこと。

●インターネットで探す方法

www.realestate.masslive.com/for-rent

www.zillow.com/ma/rent-houses

www.homes.com/rentals/massachusetts/residential

www.Rent.com

●掲示板的の広告で探す方法

もう一つは、新聞(Boston Globe 紙の日曜版や地方紙)、インターネットの掲示板、大学の Housing Office など希望に合いそうな物件を探す。連絡先が載っているので、条件にあった物件があればすぐ連絡して、見せてもらうための予約をとる。その時に、6歳以下の子供がいる場合は、鉛(Lead)のペンキを使用しているかどうかを家主または不動産屋に確認すること(不動産屋は顧客にあらかじめ言う義務がある)。

●賃貸広告の略号

A/C	Air-conditioned	冷房完備	Furnd	Furnished	家具付
Avl	Available	即入居可	Grg	Garage	駐車場
BA	Bathroom	お風呂とトイレ	hkup	Hookup	配線・配管済
1/2 BA	Lavatory or half bath	トイレのみ	hthw	Heating Hot-water	暖房・給湯
Blt	Built-in	作り付け	Hwfl(s)	Hard Wood Floor	板張の床
BR	Bedroom	寝室	lndy	Laundry	コインランドリー
Bsmt	Basement	地下室	LR	Living room	居間
C/A	Central Air-condition	集中冷暖房	Min	Minimum	最低限
D/W	Dishwasher	食器洗浄器	Mon	Month	～カ月
Den	Den	私室、書斎	nbhd	Neighborhood	近所
DR	Dining room	食堂	Pymts	Payments	払い込み
EIK	Eat-in kitchen	ダイニングキッチン	Stv	Stove	ガス台、オープン
Elev	Elevator	エレベーター	Unf	Unfurnished	家具無し
Dmn	Doorman	ドアマン	W/D	Washer and dryer	洗濯機、乾燥機付
Free Util	Free utilities	電気、ガス、水道代込み	W/W	Wall to wall	壁から壁までカーペット敷き詰め

●家の種類

- ・ アパート(Apartment House) : 賃貸アパート
- ・ コンド(Condominium) : 分譲アパート、日本で言うマンション
- ・ コープ(Cooperative Apartment) : 分譲アパート
- ・ デュプレックス(Duplex House) : 1 軒の家に 2 家族が住む住宅。3 家族以上の場合は Multi-Family House
- ・ メゾネット(Maisonette) : 2 階のあるユニット
- ・ ステューディオ(Studio Apartment) : 寝室兼居間のワンルーム
- ・ タウンハウス(Town House) : 何軒かが壁を接して横に並んだ縦割り住宅。

申し込み

あちこち見て回り、希望を満たす物件や気に入った物件が見つかったら、申し込み用紙(Application Form)に必要な事項を記入し、サインする。その時に手付け金としてセキュリティ・ディポジット(Security Deposit)を支払う。家賃の 1 ヶ月分以上は請求されない。その時に必ず領収書をもらうこと。契約が成立しない場合は戻ってくるが、申し込みが承諾されて契約書にサインをしたあとは、取り消したいと言ってもほとんどの場合戻ってこない。そのため契約は慎重にすることと、サインを慌ててしないように十分に注意すること。

契約手続きとチェックポイント

申し込みが承諾され、いよいよ契約となる。契約書にはその場ですぐサインをせず、じっくりと内容を確認してから契約手続きをする。

●契約手続き

まず契約書にサインをする。この時、家主がその場にいれば同時にサインして契約書を 1 部ずつ持つ。しかしほとんどの場合は不動産屋が預かり、あとで郵送される場合が多い。家主のサインがなくても契約書のコピーをもらう。この時にディポジット以外の最初の月の家賃、最終月の家賃を払う。手数料は家主が直接広告を出している場合は無料、不動産屋を通しての場合は 1 ヶ月分またはそれ以下を払う。支払った金額の領収書を必ずもらう。鍵の受け渡しもこの日行われる。通常、学生の場合は、保証人(アメリカ在住)が必要である。

▼契約時に支払う金額の説明

- ・ First Month's Rent
前家賃(最初の月の家賃)の支払い。
- ・ Last Month's Rent
賃貸最後の月の支払い。
これは家を借りた時点から最終月の日までの利子がついており、利子は返却される。賃貸終了最後の月は、家賃の支払いは必要ない。
- ・ Security Deposit
敷金と同じ。賃貸終了時に利子とともに返金される。
- ・ Others (Car Parking Charge etc.)
その他(駐車場代など)、費用がかかるか否か確認する。
- ・ Broker's Charge
不動産屋の仲介手数料。

▼ところ変われば…

日本だと引っ越しして来た人がご近所にあいさつに行くが、アメリカでは近所に引っ越しして来た人に手作りの（お菓子やスーヴなど）ものを持っていく習慣がある。

▼感動のチキンスープ

こちらに引っ越してきた直後のことです。荷物のダンボール箱に囲まれて途方にくれていた時、「ハーイ、疲れたでしょ、がんばって」と言ってホームメイドのチキンスープを鍋一杯持ってきてくれたのです。これには家族一同大喜び。見知らぬ国に住むという不安も吹き飛び、思いやりのある隣人に恵まれたのアメリカ生活が始まりました。

▼芝生の手入れ代等の確認を！

部屋が広いのに家賃がとても安いのが気に入って入居したら、芝生の手入れや冬の除雪代は含まれていないということで、結局高い家賃になってしまいました。

▼一軒家の四季

あこがれのアメリカ郊外の一軒家。ところが一年中庭の手入れが大変です。春はクリーニングと施肥。夏は芝刈り。秋は落ち葉かき。冬は雪かき。借家ならある程度は大家さんがやってくれますが、自分でもトライしてみましよう。

●契約期間

日本人の中で一番多い誤解は、契約期間である。一般的には一年契約であるが、一年契約をしていても 30 日前に家主に言えば何時でも解約できると解釈している人がいるが、これは誤り。途中で出てしまうと、次の借り手が見つかるまで残りの契約期間の家賃を払い続ける義務がある。急に帰国という事態が生ずることを考えて、契約書にあらかじめ解約のための追加条件を付けるとよい。例えば「契約更新二年目からは、転出 60 日以前に書類で家主に通知すれば解約可能」という条文などである。

●確認事項

ガス、電気、水道等の光熱費が家賃に入っているかどうか、契約時に確認すること。マサチューセッツ州の法律では、水道は家主が払うようになっている。部屋を修理した場合その費用について、ペットの許可、家屋・家財に家主が保険をかけているかどうかを確認する。また、庭の管理も家主がその費用を払うことになっているので再確認する必要がある。また貸し (Sublet) はできるのか、その条件等も聞いておくと役立つ場合がある。一戸建ての場合は、不動産税に教育税が含まれていて、家主が払うことになっている。

入居の手続き

住まいの契約が済むと、電話、電気、ガス、オイルなどの申し込み手続きをする(契約時に家主か不動産屋に確認しておく)。

●電話の申込方法

Verizon (1-800-870-9999 www22.verizon.com) や AT & T (日本語 1-877-920-0361、英語 1-800-222-0300、www.att.com) などに申し込み番号をもらう。必要事項は住所、氏名、職業、銀行の口座番号またはソーシャル・セキュリティ・ナンバーなど。オプションとして種々のサービスや電話帳に名前を載せるかどうかなども選べる。(「載せない」選択には、月\$2程度の料金がかかる。) 申し込み後 3~7 日で通話可能になるが、ジャックが既にある場合は、即日~1 日で使用可能になる。

《その他の電話会社》

◇N.E.T. (Network Enhanced Technologies, Inc.)

☎1-800-818-9000 (日本語) www.netincusa.net

◇KDDI アメリカ ☎1-888-533-4649 (日本語) www.kddia.com

◇RCN ☎1-800-746-4726 www.rcn.com/boston

◇Comcast (Xfinity) www.xfinity.com

●インターネット

高速有線または無線通信回線を使ってインターネットサービスが受けられるようになっているので、それぞれの電話会社、ケーブル TV 会社に連絡する。

●電気・ガス・オイル・水道

地域や住居によって電気、ガス、またはオイルを使用するかが違う。これらの手続きには、不動産屋が請け負ってくれることもある。開栓の時は、安全上立ち合った方がよい。

- ・ 電気: Eversource ☎1-800-592-2000 www.eversource.com
National Grid ☎1-800-322-3223 www.nationalgrid.com
- ・ ガス: Eversource (連絡先は上記と同じ。)
National Grid ☎1-800-233-5325 www.nationalgrid.com
- ・ 水道: Boston Water and Sewer Commission
☎(617) 989-7000 www.bwsc.org

●郵便

すぐに入居できない場合は、郵便局のメールボックス(P.O. Box)を利用する方法もある。その際には、二種類の身分証明書が必要である。

▼光熱費の負担

家やアパートの契約の時、光熱費支払いがどうなっているかよく確かめた方がよいようです。私の場合は、州法を知らず、大家さんも言ってくれずにそのまま水道代を半分払っていますが、隣の方は大家さん持ちです。水道・電気代は、全部家賃に入っているというアパートもあるし、ガス代だけは自分で払うというケースもありました。調べたところ、州法では水道代は家主が払うことになっています。他の光熱費は家主によってまちまちだそうです。

●テレビ

◎ケーブルテレビ (Cable Television)

基本の放送以外に、ケーブルテレビ局(有線放送)があり、サービスを扱う会社に直接申し込み契約する。申し込みは電話か、インターネットでもできる。住所・名前を伝え、ケーブル開設とチャンネルセクターの設置のための予約を取る。問い合わせ先は居住地により異なるので、各地域のケーブルTV局へ申し込む。

◎テレビジャパン

北米唯一の24時間日本語プレミアムチャンネル。NHKニュースや大河ドラマ、朝の連続テレビ小説をはじめ、大相撲、子供番組、ドキュメンタリー、スポーツなどNHKの番組を中心に、映画や話題の民放ドラマも加え毎日24時間放送している。毎月の視聴料は配信会社の基本サービスやパッケージによって異なるが月々約\$30程度。新規加入の際にはVerizon Fios TVやRCNの配信会社の特典を利用するかDISHに加入する。テレビジャパン情報センターでは、詳しい情報の提供や申し込みの手伝いをしているので、まずは電話で問い合わせるのがよい。

◇テレビジャパン カスタマーサービス

☎1-877-TV - JAPAN (1-877-885-2726)

<http://tvjapan.net>

▼ペンキの鉛毒問題

マサチューセッツ州法は、6歳以下の子供のいる家庭には、鉛で汚染された住居を賃貸することを禁じています。6歳以下の子供がいる場合は、鉛で汚染されているかどうか(鉛入りペンキを使用しているかどうか)を必ず確認しましょう。

入居後の注意点

●入居後、家の状態を点検すること

Apartment Condition Statementを事前に不動産屋からもらい、15日以内に家主と一緒に家の中を点検し、Statementに両者がサインして1部ずつ持つ。点検する時のチェックポイントは、窓を開けない時期でも窓が開くか、窓枠のペンキが剥がれていないか、壊れた器具や機器がないかを調べておく。

家具付の住まいの場合は、明け渡しの時、数が足りなかったり損傷部分があった場合は弁償させられるので、事前に確認しておく事が必要。備品の銘柄、数、汚れ、痛み等に間違いがあれば訂正を申し出る。また入居時あまりに痛みのひどい備品があれば、新しい物と交換してくれるよう交渉する。使用しないからと思って壊れているのを届けていないと、出る際に修理費を請求される場合があるので、念入りにチェックし、文章にして残しておく。出る時に、自分の物か家主の物かが分からなくならないように注意する。

●家賃は前家賃

毎月 25 日位に、不動産屋にはなく必ず家主に次の月の 1 日付のチェックを送ること。遅れてもその月の 5 日までにはチェックが家主に届くように送る。チェックと一緒に、家の状態を簡単に書いて送るのもよい。できればそのコピーを取っておくと、何か問題が起こった時に証拠となる。住んでいて問題があったり質問がある場合は、必ず家主に聞くこと。例えば、シャワーが壊れた、ドイツウオッシュヤーが動かなくなった、風呂場のタイルがはがれた等。修理が必要な場合は、そのつど家主に報告して修理してもらおうこと。問題が小さいうちに知らせておかないと無視した事となり、必要以上に修理費がかかって、悪くするとかかった費用を請求される場合も起こりうる。

●暖房の最低温度は 55°F

冬の間、暖房の温度は 55°F 以下にしない。寝ている時も、旅行に出かける時も暖房は切らない。パイプが破裂して水浸しになると、ペンキや壁紙がダメになり、被害が大きくなると修理費を請求される。暖房を使用しない季節でも、ボイラータンクの種火は一年中消さない。

住まいの防犯・防災

入居したと同時に心配になるのが住まいの防犯・防災である。必要以上に神経過敏になることはないが、安全を心がける努力を怠らないこと。不慣れた土地では、一人一人が心のカギを忘れないことが必要である。

●防犯

◎ドアを開ける時の注意

- ・ ドアベルが鳴ったからといってすぐドアを開けたり、知らない人を家の中に入れてたりするのは危険。のぞき穴で確認するか、ドアチェーンをかけたまま開けること。

▼ポリスのエスコート付き

主人が出張中のため、私一人でアパートにいた時、夜 10 時ごろだれかがドアを叩く音がします。「きっとアパートの部屋間違いだろう」と思い無視していたのですが、10 分位してまたノックの音。“Who is it?”と聞いても何も答えず、またしばらくすると部屋をノックしてくるのです。怖くなって近所の友達に電話すると彼女が警察に連絡してくれました。すぐに警察は来てくれ、辺りを調べたのですが、不審な人物はいませんでした。でもそんなことがあったあとでは怖くて一人では寝られません。友達の家泊まりに行く旨をポリスに話すと、「それでは家まで送ってあげる」と彼女の家まで送ってくれ、私が家の中まで入るのをちゃんと見送ってしてくれました。車の中でポリスは私に「僕たちは皆が安心して夜ぐっすり眠れるためにいるんだ。ちょっとでも不審なことがあったら遠慮しないですぐ連絡するんだよ。」と言ってくれました。

- ・ 知らない人は ID(身分証明書)を確認しない限り、ドアを開けないこと。
- ・ ハンドバッグ、財布など貴重品を外や窓から見えるところに置かない。
- ・ 玄関や車庫の街灯は、40 ワット以上の明るさにする。
- ・ 家を購入した場合、だれがスペアキーを持っているか分からないので、ドアの鍵は新しく付け替えた方がよい。

◎旅行に出かける時の注意

- ・ 出かける時、全ての窓に鍵を掛けること。
- ・ スペアキーは、絶対に家の外には隠さず、知人に預ける。
- ・ 室内の電気をつけて出かける。暗くなったら自然に点く玄関用の電灯やタイマーをつける。金物店(Hardware Store)や大手の電気専門店で聞くといよい。
- ・ 新聞は、配達を中止する。
- ・ 郵便は配達停止(Hold Mail)をインターネットでできる。又は、知人に取ってもらうように頼む。
- ・ 隣人に頼み、異常がないか時々気を付けて見てもらう(そのためには、日頃から信頼できる人を持つように心がける)。
- ・ 長期の時は、警察に届けておくと、パトロールなどをしてくれる。

▼雷と電話

サンダーstorm(雷を伴う嵐)になり、雷が近づいている時は電話を使わない方がよいでしょう。もしあなたの家の近所に雷が落ちた場合、電線を通して電流が逆流してくることがあるからです。雷が来たと思ったら電化製品のコンセントも抜いておいた方がよいでしょう。

●防災

くれぐれも火事には注意を怠りなく。

- ・ 料理中に火元を離れる時は、どんなに僅かな時間でもスイッチを切る習慣をつけておく。
- ・ ファイヤーアラーム(Fire Alarm)やスモークディテクター(Smoke Detector)が正しく作動しているか、普段から注意する。
- ・ 僅かな時間でも、家の中に小さな子供だけにしない。
- ・ 燃えやすいものを火のそばに置かないように気をつける。
- ・ 旅行に出かける時は、電気製品のスイッチをオフにするだけでなく、コンセントからコードを抜いておくようにする。

解約

●契約が切れる

契約は自動更新の条件が特別追記されていなければ自然に切れる。一応 60 日前までに家主に話す。大体契約の切れる 60 日前から次の借り手を探すため、家主または不動産屋が賃貸希望者に家を見せるためにやってくる。前もって連絡があるので、都合が悪い時には、はっきりとこちらの希望を言う。

●引っ越しの日

引っ越しの日が決まったら、電話、電気、ガス、オイル、ケーブル会社に電話する。もし3月31日に出るのなら4月1日で契約を切る。特に電話は最後に解約するように留意する。電話その他の請求書は、事前にオフィスに行けば支払うことができる。郵便物については郵便局で住所変更届けをする。アメリカ国内は無料で転送されるが、日本へはできないので知人宅や会社を転送先とし、そこから日本へ転送してもらう。家を出る時に一番心がけて欲しいことは、自分達が入居した時と同じように、備品以外は何も残さずに掃除をして出ること。日本人に家を貸した家主からの苦情で一番多いのが、ゴミ、冷蔵庫の中の食料品、いらなくなった物や家具などをそのまま部屋において引っ越ししていく例が後を絶たないということである。

●セキュリティ・ディポジットの受け取り

家を出る数日前に家主が家を点検する。台所、白く塗ってある扉、電気のスイッチの周りの手の汚れなど、目に付く所を重点的にきれいにしておくといふ。壁にセロテープを貼るとペンキごと一緒に剥げるので気を付ける。セキュリティ・ディポジットは何もなければ1ヶ月後に返されるが、家の中や外を修理する必要があると家主が判断した場合は、ディポジットから修理費が差し引かれて返却される。また家主は、ディポジットに貸していた期間の利子(5%)をつけて返すことが義務づけられている。

快適な住空間をつくるためには

▼美観の義務

アメリカの住宅地ってどうしてこうきれいなのでしょうか。日本のように塀や生け垣などの目隠しがなく、家は「見せるため」にあるようです。美しく刈り込んだ芝生、四季の花々、カーテンの色、夜にはランプの暖かい光など。そして、行事のための飾りつけ。ハロウィーンのカボチャも楽しいけれど、何といっても圧巻はクリスマスの飾りつけです。毎年趣向を凝らすので有名な家、通りなど、ちょっとした観光名所(?)になっているところもあるくらいです。今やあなたもご近所の仲間入り。～通りの景色の一部になっています。あなたらしさで楽しいお家や庭を演出してください。

▼ああ残念!

どうせ買うなら一生ものを!と思って奮発して買ったダイニングテーブル。アメリカのアパートではとても似合っていたのですが、帰国になって日本のアパートに置くと何か変。サイズも大きいし高さも高いし、回りの雰囲気ともちょっと違う。とても気に入っていたのに、泣く泣く主人の実家に置くことになりました。その後我が家は、我が家サイズのテーブルを買いました。

日本でもほとんどが洋式の生活になり、アメリカのライフスタイルに不都合さを感じる事が少なくなっている。しかし、家の造り、広さなどが違うので家具を購入する時には、ちょっとした注意が必要になる。

家具の選び方

家具は値段が高く、全て新調するとなると大変。滞在期間と予算に合わせて選ぶとよい。

●帰国する人、または転勤する人から購入する場合

友人・知人の紹介を通して家具を見せてもらう。日本語の掲示板で探す場合は、連絡先が書いてあるので連絡して家具を見せてもらう。気に入ればその場で交渉し、成立となる。

●中古家具を求める

中古家具専門の店があるので、時間をかけて見るとよい。ダイニングセット、ソファなどは意外と良いデザインの物が見つかる時がある。購入した家具は、自分で運ぶ事になっている。車がない場合は、配達料(Delivery Fee)を出して運んでもらうように手配する。また、Moving Sale、Garage Sale、Bulletin Boardなどで探す方法もある。この場合も自分の車で運ばねばならない。

●新品の家具を買う場合

購入方法として、家具を扱うデパート、家具専門店、家具の卸問屋(Warehouse)がある。デパートと専門店は家具を配達してくれるが、いずれも配達料を支払う。問屋は自分で運ぶことになるので、その分安くなる。配達を頼む時に注意しなければならない事は、すぐに来ないことである。配達されるまで1~2週間、物によっては1ヶ月という場合もある。また希望の家具の在庫がない時、注文すると物によっては2~3ヶ月待たなければならない場合もある。

● レンタル家具

1～2年あるいは短期滞在の人なら家具をレンタルする方法もある。ショールームまたはカタログで決める。気に入れば買い取りもできるし、あるいは飽きがあれば他の物と交換もできるため、自分の好みに合わせて選ぶとよい。また家具が運ばれてきた時には、注文したものとどうかチェックすること。

家具のコーディネート

● リビングルーム (Living Room)

リビングルームではソファが重要な役割を持つ。広さに合わせてセットしたり、セクショナル(Sectional)といってコーナーに沿ってぐるりとL字形のソファを並べてもよい。テーブルは、ソファの前に置くカクテルテーブル、またはコーヒーテーブルとランプなどを置くサイドテーブルを合わせて買うとよい。パーティーの時はサイドテーブルがいくつかあると重宝する。

◎ 照明器具 (Lighting)

ほとんどの家が間接照明で、私たち日本人には暗く感じる。天井に蛍光灯を付けているのは、オフィスや学校などで、家庭ではテーブルにいくつかのランプを置く。特に明るさを強調したい時には、ハロゲンランプ等もある。電球 (Electric Bulb) は、切れやすいので買い置きをすすめる。

◎ カーペット (Carpet)

カーペットは種類が豊富で一般的に安い。オリエンタルラグは高いが、日本と比べれば安く、一生ものとして購入する方法もある。

◎ カーテン (Curtain)

窓やドアのカーテンは、カーテン生地が生地専門店で豊富に揃っているの、自分で作ってみるのもよい。売っている店で作り方を教えてくれるところもある。またこちらの窓やドアはサイズが大体規格化されているので、サイズを測って既製品を買うこともできる。色、柄、サイズとも、とても豊富に揃っている。

▼ テーブル・セッティング で気分転換

テーブル・セッティングに興味があり、またちょっと凝ってみたい方も多いと聞きます。お皿やグラス、カトラリーに、さまざまなデザインのテーブルクロス、ランチョンマット、ナブキン、ナブキンリング、キャンドルスタンド等々の組合せを楽しみませんか。トラディショナルなものからコンテンポラリーなもの、サンタフェ調など色々なものが比較的安く手に入ります。

パーティーの時だけでなく、季節に合わせてテーブル・セッティングを変えたり、和風にするなど、手軽な模様替えが意外と気分転換にもなります。それに子供達の食欲増進にも一役!?

▼ カーテンのあれこれ

引越したばかりのころ、まだカーテンをかけないでいたら、アパートのマネジメントから「早くカーテンをつけて下さい。」と、言われてしまいました。アパートによっては、「外から見えるカーテンは白」と決まっているところもあるそうです。

▼ヤード、インチに慣れる

例えばカーテンを作る時、メートル法でサイズを考えると、生地を買う時にヤードに換算し直さなければなりません。何はともあれ、まずはヤード、インチのメジャーを買い、家具や部屋の大きさもそれで測るようにすると室内装飾を考えるのにも便利です。

1 インチ = 2.5 センチ

1 ヤード = 36 インチ

= 3 フィート

●ベッドルーム (Bedroom)

寝室の家具は、ベッド、ドレッサー、ビュロー・オブ・ドロワー (鏡付きの衣装ダンス)、ナイトテーブル、ナイトスタンドなどがあり、何を置かは部屋の広さ、形に配慮して決める。

◎ベッド (Bed)

枠 (Frame)、ヘッドボード (Headboard、無くてもよい)、ボックススプリング (Box Spring)、マットレス (Mattress) からなり、値段は別々。保証期間があるので確認する。ベッドのサイズは、小さい方からツイン (Twin)、ダブルまたはフル (Double or Full)、クイーン (Queen)、キング (King) の 4 種類があり、寝具もそれぞれのサイズがある。

◎寝具 (Bedding)

色、種類とも豊富で目移りするほど。デパートや寝具専門店の White Sale (寝具類の特売日) を利用すると、良い品が格安で手に入る。必要なものは、

- ・ マットレスパッド (Pad)
- ・ シーツ 2 枚
パットにかぶせる Fitted Sheet と上掛け用 Flat Sheet
- ・ 枕と枕カバー (Pillow と Pillow Case)
- ・ 毛布 (Blanket) : アクリル、純毛、綿、電気毛布などがある。
- ・ ふとん (Comforter) : 羽毛ふとんや綿入りキルト風ふとんがある。羽毛ふとんは軽くて暖かい。内容量と毛の種類をよく調べ、あまり廉価な物を選ばないようにする。
- ・ ベッドスプレッド (Bed Spread)
ベッドを使わない時に、いつでも掛けておく。布 1 枚のもの、キルティング、レース、パッチワークしたものなどがある。カーテンもスプレッドと同じ色や柄で揃える方法もある。

◎ベッドメイキング (Bed Making)

アメリカではベッドメイキングは子供のうちからしつけられる。

正しいベッドの作り方は次の通り。

- ・ マットレスの上にマットレスパッドを置く。
- ・ Fitted Sheet をパッドの上からかぶせる。
- ・ Flat Sheet をその上全体に広げ、毛布を重ねておく。枕分下に折り返す。

- ・ Flat Sheet と毛布を一緒にマットレスの下に折り込む。コーナーはきれいにそろえ、横が三角形の形になるようにして折り込む。
- ・ 枕を置く。
- ・ Comforter をかける。場合によってはここまででよい。
- ・ ベッドスプレッドをかぶせる(ベッドスプレッドがコンフォーターの代わりにするものもある)。枕の部分は折り込んで段をつける。

●バスルーム (Bathroom)

トイレと洗面所、風呂場またはシャワーが一つの部屋になっている(トイレと洗面所だけのところは Half Bath と言う)。ベッドルームの数によってバスルームの数も違ってくる。マスターベッドルーム(夫婦の寝室)には専用のバスルームが必ずついていて、大体夫婦だけが使うようになっている。ベッドルームと同じくバスルームも使っていない時は、ドアを開けておく。アメリカでは、使用していない部屋やトイレのドアは開けておくのが普通。

◎バス用品

タオルはサイズ、色、柄とも豊富。生地も厚くて、洗濯にも強い。バスタオルは濡れた体を直接拭く。ハンドタオルは手や顔を拭く。ウォッシュタオルは体や顔を洗う時、濡らして使う。しかし正方形に近い小さいタオルなので、体を洗うには日本のタオルが適している。またシャワーカーテンも種類が豊富。入浴の時にはカーテンを必ずバスタブの中に入れて使い、外に水がこぼれないように注意する。

●加湿器の選び方

冬の生活に欠かせないのが加湿器。外気の乾燥はもちろん、冷えた窓が除湿機のような働きをして部屋の中をどんどん乾燥させてしまう。喉の粘膜が乾きすぎると風邪を引きやすくなると言われている。湿度計を置き、40～50%の湿度を保つようにする。加湿器には次の種類がある。

- ・ 沸騰型(Humidifier)：水を沸騰させて蒸気を送風する。衛生的だが小さい子供のいる家庭では十分な注意が必要。サビの様なものが皿に付着した時は、酢(無色の Distilled Vinegar がよい)を沸騰させて掃除する。
- ・ 超音波型(Cool Mist)：超音波で水を細かく砕いて霧を発生させる。安全だが、常に容器を清潔に保つことが大切。
- ・ 蒸発型(Evaporator)：自然蒸発した水分をファンで送り出す。安全だが、常に容器を清潔に保つことが大切。

▼バスルームのカラーコーディネート

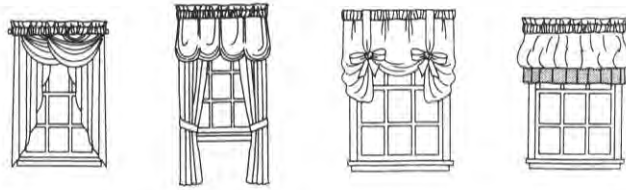
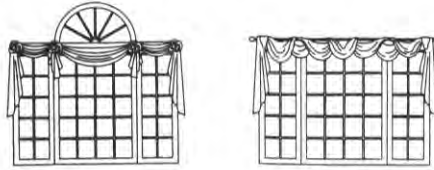
シャワーカーテンやコップなどを別々の場所で行き当たりばったり買い集めたら、何ともごちゃごちゃしたバスルームになってしまいました。よそのお宅のバスルームを参考に、色で統一してすっきりさせました。ドライフラワーやポプリ、額などを飾ると素敵な雰囲気です。

▼トイレを使わせて!

人のお宅でトイレを使いたい時は "May I use your bathroom?"
レストランやデパート等でトイレを探している時は "Where is a restroom?"
また、人によってはトイレの事を "Washroom"、"Ladies' room"、"Men's room" 等と呼ぶ人もいます。

●住空間を彩るものたち

カーテンも窓の形も
日本とはかなり異なる。



いろいろなクッション



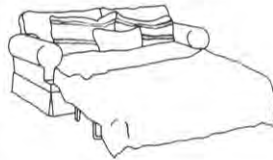
ソファ



チェアとオットマン



お客様用ベッドにも
なるソファベッド



コーヒーテーブル サイドテーブル



5

運転免許証と車

Driver's License & Car

公共の交通機関が比較的便利な都心や郊外を除けば、ここアメリカでの足はすべて「車」。車は、生活に必要かつ欠かせないものなのです。免許証が取れる16歳半の高校生からかなりの年配の方まで、だれもが運転しています。毎日運転せざるを得ないという車社会に1日でも早く慣れるためには、ここでの運転の常識を身に付けることが先決。それには運転規則を知り、それを守ること。運転マナーを心得ること。そして何よりも安全運転を心掛けましょう。



運転免許証を取る

公共交通機関が発達している都心に住む以外は、車無しで生活する事はほぼ不可能である。あらかじめ日本で国際免許証を取得してくれば、当座は役立つ。しかし運転免許証(Driver's License)は、身分証明書代わりになるため、1年以上アメリカに滞在予定の人は、アメリカの免許証を取得したほうが便利である。マサチューセッツ州では、州法の改正により現在では日本の運転免許証または国際免許証から、書類手続きだけでアメリカの免許証に書き換えることはできない。このため運転免許証を取得するには、以下の方法に従わなければならない。この法律はしばしば改正される事があるので、日本総領事館や州陸運局へあらかじめ確認するほうがよい。

取得方法

運転免許証の交付と試験は、マサチューセッツ州陸運局(Commonwealth of Massachusetts, Registry of Motor Vehicles : RMV)が行っている。運転免許証を取得するには、筆記試験(Written Test)に合格して仮免許証(Learner's Permit)を得る。その後、路上試験(Road Test)に合格して本免許証(License)を得る、という2段階のステップを踏まなければならない。

なおここで言う運転免許証とは、一般乗用車、バン、小型トラック等を運転するのに必要とされる Class D License のことであって、オートバイ(Motorcycle)を運転するためには Class M License が必要である。

●仮免許証(Learner's Permit)の取得

◎ RMV(Registry of Motor Vehicles)のサービスオフィスに行き、申請書(Permit Application)に必要事項を記入し、手数料(\$30)を添えて申し込む。申請書はRMVのWebsiteからダウンロードすることも出来る。16才以上であれば仮免許証は取得できるが、本免許証は16才と6ヶ月以上にならないと取得できない。

◎申請時に身分を証明するものとして以下の書類の提示が求められる。

- ・ ソーシャル・セキュリティ・ナンバー(SSN)カードまたはパスポート。
- ・ 生年月日を証明する書類: 米国で発行された出生証明(Birth Certificate)、または日本の公文書(戸籍謄・抄本)を基に総領事館で発行される、英文の出生証明。
- ・ 本人の署名を証明できる書類: 60日以内の日付の使用済みチェック(住所、氏名が印刷されており本人の署名があること)、または総領事館で発行される署名証明、等。

▼まちがえやすい和製英語

ハンドル→Steering Wheel
アクセル→Accelerator (Gas)
クラクション→Horn
フロントガラス→Windshield
サイドブレーキ
→Emergency Brake
バックミラー
→Rear-view Mirror
ボンネット→Hood
ウインカー→Turn Signal
エンスト→Engine Stall
パンク→Flat Tire
廃車→Total Loss
パトカー→Police Car
オープンカー→Convertible
オートバイ→Motorcycle
ガソリンスタンド
→Gas Station

- ・ マサチューセッツの住所を証明する書類: 公共料金または所得税支払い請求書や家・車等の購入契約書、等。学生の場合は、学費請求書や成績証明書も住所証明に使える。
- ・ 申請者が 18 歳未満の時は、親または後見人の署名付き同意書。

◎筆記試験(Written Test)には予約が無く、仮免許の申請が終わればその場で受験できる。そのため、前もって最寄りの RMV オフィスに行き、Driver's License Manual をもらうか、RMV の Website からダウンロードして勉強しておくのがよい。このマニュアルには、車の運転者として守らなければならない各種の規則、交通標識、好ましい運転態度、筆記試験の例題等が載っている。実際の試験問題もこの中から出される事が多いが、日本の試験問題とは極めて異なるので、ぜひ目を通しておくのがよい。

◎RMV オフィスにはビデオスクリーンとキーボードからなる自動試験システム(ATIS)があり、通常これを使って受験する。複数(3~4 個)の解答の中から、正解と思うものを 1 つ選ぶ形式で、20 の質問が出される。ATIS 操作に慣れるために練習をする事ができる。ATIS は英語またはスペイン語のみが可能で、それ以外の外国語(例えば日本語)での受験は申請時に希望を述べれば、その言語での筆記試験が受けられる。制限時間は 20 分で 14 問以上正解できれば合格である。また視力と色視の検査も受けなければならない。

◎以上の試験に合格すると、その場で仮免許証(Learner's Permit)が発行される。21 才以上で、1 年以上の運転経験があり、有効な運転免許証(外国発行のものは不可)を所持している人(スポンサー)が助手席に同乗していれば、その日から運転ができる。

●運転免許証(Driver's License)の取得

◎筆記試験に合格して仮免許証が得られたら、次のステップは路上試験の予約をとることである。予約は RMV の電話センター(Telephone Center)に電話して行う。(オンラインでの予約も可能) 仮免許証の番号と希望する RMV オフィスを伝え、日時を決定する。路上試験の予約は 16 才と 6 ヶ月以上になればとれるが、18 才未満の場合は予約時までに州法で定められた運転教育を終わっていないなければならない。

◇RMV の電話センター

エリアコード 339、617、781、857、または州外より ☎(617)351-4500

上記以外のエリアコードからは ☎1-800-858-3926。

☎1-866-MASSRMV(1-866-627-7768)に電話すれば、自動アンサーングによる予約が可能。 www.mass.gov/rmv。

◎路上試験当日、受験者は以下のものを準備して、指定の時間の15分以上前に試験場に到着していなければならない。遅れると受験できない。

- ・ 必要事項を記入した申請書
- ・ 仮免許証
- ・ 18才未満のときは親または後見人の同意書および運転教育終了証
- ・ 受験料(\$35)と免許証交付料(\$50):筆記試験受験時に前払いも可能。
- ・ スポンサー(Sponsor):21才以上で、1年以上の運転歴があり、MA州または他の米州発行の有効な運転免許証を所有している同乗者
- ・ 試験に使用する車:法規で定められた登録や検査が行われ、自動車保険に加入していること。助手席に乗る試験官から緊急ブレーキの操作が可能なこと。ストップライト、方向指示灯、シートベルト、警笛等が異常無く動作すること。

◎路上試験を始める前にまず試験官による車の検査がある。異常が見つかるとう受験できないので、事前に十分チェックしておく事。車には、受験者とその隣に試験官、後部座席にスポンサーの3人だけが乗る。試験官が特別に認めた場合を除いて、スポンサーは試験中一切声を出してはならない。試験内容は、試験官や試験場の交通事情によっても異なるが、以下は十分練習し習熟しておく必要がある。

- ・ 手を使った右折・左折・停止・後退等の合図(Hand Signals)
- ・ エンジン始動
- ・ 滑らかな発進・停止
- ・ 縦列駐車(Parallel Parking)
- ・ 15メートル程度の後退
- ・ 坂道での停車・発進・方向転換(Three Point Turn)
- ・ 交通標識、信号、その他法規の正しい認識と遵守

運転技術以外に以下のような全般的な運転態度も合否判定の重要なポイントになる。

- ・ 好ましい運転姿勢
- ・ 走行車線を守り、車線変更時はミラーと目視による安全確認と適切な方向指示器の使用
- ・ 先行車との適切な間隔の保持
- ・ 制限速度、交通事情に見合った安全速度走行
- ・ 進行優先権の遵守

特に日本で長年の運転経験のあるベテラン運転者が、運転態度が乱暴運転・危険運転とみなされて不合格になることがよくあるので要注意。合格の場合は試験終了後車内で合格のサインがもらえる。

合格のサインのある仮免許証と交付料をオフィスに提出すると、顔写真を撮影して臨時の免許証を発行してくれる。写真入りの本免許証 (Photo-Image License) は後日 (4 週間以内) 自宅あてに郵送されてくる。以前は免許証番号として、特別の場合を除いて SSN が使われていたが、現在は RMV の免許交付システムが自動発生する S 番号 (ローマ字の S と 8 桁の数字) が使われる。前もって希望すれば SSN を使うこともできる。免許証の有効期間は 5 年で、最初は免許取得日から 5 回目の誕生日まで。運転者が 18 才未満の時は、スポンサーが同乗していないと、深夜 12 時～朝 5 時までの間運転してはいけない。

●ドライビングスクール (Driving School) の利用

◎初めて免許を取る人

マサチューセッツの州法では、16 才と 6 ヶ月以上 18 歳未満で、初めて運転免許証を取る人は、30 時間の講義、6 時間の運転練習と 6 時間の同乗見学 (他の人の運転練習に同乗すること)、更にスポンサー付きの 12 時間の運転練習が義務付けられている。そのため上記に当たる人は、ドライビングスクールを利用するか、高等学校のドライビングレッスンをとる事をすすめる。ドライビングスクールはイエローページで自宅に近い所を探すとよい。修了時に修了証書を発行してくれる。路上試験の予約を取る時までには終了しておかなければならない。運転練習は日本のような狭い教習所内のコースでは無く、一般の路上で行う。インストラクターが自宅まで送迎してくれる。

◎路上練習だけしたい人

講義を受ける必要のない人や、日本でペーパードライバーであったために路上運転の練習だけしたい人も、ドライビングスクールで受け付けてくれる。1 時間おおよそ \$60 程度で自分の好きなだけ乗れ、試験についての注意や情報を教えてくれる。また路上試験の予約を代行してくれる。\$130 程度の費用でインストラクターに路上試験時のスポンサーを務めてもらうこともできる。その場合は試験にドライビングスクールの車を使う。

●臓器提供プログラム (Organ Donor Program)

免許証が郵送されてくる時、臓器提供カード (Organ Donor Card) が同封されてくる。趣旨に同意する時は、本人と 2 人の証人のサインをしてカードを返送すれば、臓器提供者 (Organ Donor) として登録される。詳しい情報は以下で得られる。

◇New England Organ Bank ☎1-800-446-6362

◇NorthEast Organ Procurement Organization and Tissue Bank
☎1-800-874-5215

◇Lions Club: Lazarus Project
1117 Main St., Reading, MA 01867

ボストン近郊の Registry Office 所在地

ビジネスアワーは月曜から金曜が 8:30am～5:00pm、土曜・日曜は休みの所が多い。手数料の支払いは現金、チェックまたはマネーオーダー (Money Order) のみで、クレジットカードによる支払いはほとんどできない。

- Attleboro 75 Park Street Attleboro, MA 02703
- Boston 136 Blackstone Street Boston, MA 02111
- Fall River 203 Plymouth Avenue, Fall River, MA
- Haverhill Haverhill City Hall, 4 Summer St., Haverhill
- Leominster 80 Erdman Way, Leominster
- Lowell 77 Middlesex Street, Lowell 01852
- Milford 14 Beach St., Milford
- Natick Mass. Turnpike, 296 N. Main St., Natick, MA 01760
- Plymouth 40 Industrial Park Road, Plymouth
- Taunton 1 Washington St., Taunton, MA 02780
- Watertown 550 Arsenal St., Watertown
- Worcester 611 Main St., Worcester

☆免許のみならず、車に関係する一切の情報は RMV の Web サイトに詳しく出ている。www.mass.gov/rmv/

国際免許証

●日本での国際免許証

アメリカの免許証を取得するには、約 3 ヶ月はかかるので、すぐに必要な場合は、日本で国際免許証をとってくると便利。通常有効期間は 1 年間となっているが、国際免許証は旅行者や短期滞在者が、レンタカーを借りることを主な目的として発行されているので、長期滞在者は赴任後速やかに現地の免許証を取得したほうがよい。身分証明の目的で、いろいろな場合で提示を求められる事がある。また、自動車保険加入の時にも大きな信用となる。保険会社によってはアメリカの住所のない国際免許証では、何かが起こった時面倒なことになりかねないので、加入を断る場合もある。

●アメリカでの国際免許証 (International Driving Permit)

海外旅行や、一時帰国などで、アメリカ以外で運転するときも、国際免許証が役立つ。アメリカで国際免許証をとる場合は、AAA (P62 参照) で発行してくれる。申請の方法は、最寄りの AAA のオフィスにパスポート用の写真 2 枚 (AAA のオフィスで撮ることも可能)、アメリカの免許証、手数料 \$15 を添えて申し込むと 1 年間有効の国際免許証をその場で発行してくれる。

自動車保険 (Auto Insurances)

アメリカでは、事故やトラブルに備えて自分の身を守るということから、各種の保険がある。「自分の身の安全は、自分の責任で守る」という考えが浸透しているため、事を軽く考えたり、相手任せには絶対にしない。そのため、保険に対しても様々な需要があり、その種類も保険会社も多種多様にわたっている。事が起きてから慌てることのないように、保険会社に参加する場合は、必ず自分が加入した保険の内容についてよく理解し、どのようにカバーされているかをあらかじめ知っておくことが重要。

マサチューセッツ州では、保険料は毎年州の保険組合の委員会で討議され、その決定をもとに定められている。日本の保険システムと異なるところは、こちらでは強制保険と任意保険が 1 ヶ所の保険代理店で同時に加入することができる。

●保険代理店 (Insurance Agent) を選ぶ時のアドバイス

- ・ 友人や知人に紹介してもらおう。大事なことは加入時のみのサービスでは無く、問題が生じたときに助けてくれる代理店を選ぶ。
- ・ 代理店に行く前に質問事項をメモしておく。面倒がらず、いろいろ説明してくれる代理店を選ぶ。
- ・ 問題や事故が起こったときに、代理店の係の人が忍耐強く話を聞いてくれたり、接してくれるとはかぎらない。相手任せで加入しないで、自分でよく内容を理解した上で加入すること。

強制保険 (Compulsory Insurance)

保険組合が定めた 4 項目 (保険証書の (1) (2) (3) (4) 項目) に加入して初めて車両登録ができ、路上で運転ができる。

●対人保障 (Bodily Injured to Others or B1)

相手側の苦痛や医療に対して支払われる保険。1 人に対して \$20,000 まで、1 件の事故に対して \$40,000 までとなっている。

●傷害保険 (Personal Injury Protection)

過失の有無に関係無く、保険加入者、同乗者、車を運転していた人または同居者 (これは家族の一員であるなしに限らず、同じ屋根の下に住み、保険加入者の車を運転する可能性のある人。ただし同居者は加入の際、必ず名前を登録しておかなければ適応されない)、それとこの事故に巻き込まれた歩行者に支払われる保険。医療費ならびに損害費は \$8,000 まで。

●無保険者より受けた障害への保障

(Bodily Injury Caused by an Uninsured Auto)

相手に過失があるのに相手が無保険のため賠償してもらえない場合、自分と登録されている同居者、さらに同乗者に支払われる医療費である。しかし対物、車体の破損に対しては適応しない。少なくとも 1 人に対して\$20,000、1 件の事故に対して\$40,000 をカバーすることができるように、最低額の加入金が定められている。

マサチューセッツ州に隣接するいくつかの州では、全く自動車保険なしでも車を所有できるため、保険なしで運転している人、または月々の保険金支払いが滞り、保険をキャンセルされているドライバーもいるので、万一のことを考慮し、任意保険の項目で配慮することが賢明である。

●対物保障(Damage to Someone Else's Property)

自分の過失で相手側の所有物(建築物、樹木、フェンスなど、車両は含まれない)に与えた損害に対して支払われる。これも\$5,000 以上の賠償能力を求められるため、最低額の加入金が定められている。

以上の 4 つがマサチューセッツ州における強制保険の内容である。これはあくまで強制なので最低限しか保障されていない。万一のことを思うと任意保険の必要性も考えたほうがよい。なお車をローンで購入した場合やリースした場合は、上記の強制保険以外に、ディーラーより何項目かの任意保険の加入を求められるし、免責額を指定される。

任意保険 (Optional Insurance)

保険証書の(5)(6)(7)(8)(9)(10)(11)(12)の項目を指す。人それぞれに必要な・不必要の項目があり、上手に使うと掛け金の節約もできる。加入すべき項目、保障額、家計をも考慮し、保険代理店に納得いくまで説明を求めことをすすめる。説明を怠ったり、十二分に説明しない代理店は避けた方がよい。できれば購入を決定をする前に代理店を訪れ、その車に関する資料をできる限り与えて、保険の(1)~(12)の項目について話し合うことをすすめる。

▼動物をひいた場合の保険

- ・ 野生動物の場合
郊外のハイウェイで、鹿などの野生動物にぶつけて車が破損した場合などは、直ちにハイウェイパトロールに連絡します。この時車の損害は衝突(Collision)で無く、悪戯による損害(Comprehensive)でカバーされます。
- ・ 飼犬、飼猫の場合
飼犬、飼猫などを轢いて死なせた場合には、車の被害は保険の'Comprehensive'でカバーされます。動物の方は飼い主からクレームが出れば、賠償責任は対物(Property damage)でカバーされます。

▼メインドライバーの運転歴が保険料の決め手！

私は運転歴5年で、1年前に50%過失の事故歴があり、主人は運転歴13年で無事故です。私がメインドライバーとして保険に登録すると保険料はすごく高額になるのですが、主人をメインドライバーとし、私がサブドライバーになると、保険料はとてまあ安くなりました。また運転歴6年以内の人は、初心者扱いとして保険料が高くなります。

▼AAAの会員費

・レベルにより\$15～\$112
(2015年9月調べ)

保険料

マサチューセッツ州では、保険代理店によって保険率、保険料を割引きするため、加入する保険代理店により保険料は違って来るし、保障額・免責額の多少でも保険料が違って来る。これは毎年開かれる保険組合の話し合いで決められるので、保険率も年によって変わる。また下記のような特殊査定基準も決められている。

◎居住区によって

ボストン市内に住むのと、郊外に住む場合では保険料がかなり違う。

◎SDIP (Safety Driver Insurance Plan)

マサチューセッツ州には‘SDIP’という制度があり、ドライバーの事故、違反状況を点数化している。はじめは15ポイントからスタートし、1年間無事故、無違反の優良ドライバー (Safety Driver) であれば少しずつ点数が減少され、9ポイントで優良ドライバーと見なされる。過去6年間の無事故、無違反が証明できれば保険料が割引きされる。このポイント数は更新時に保険代理店より通知される。

◎その他

運転歴、年齢、事故と違反回数、同居者でその車を運転する人数や盗難防止アラーム、エアバッグ、オートマチックシートベルト、アンチロックブレーキなどの有無、年間マイル数、そして公共交通機関を通勤に利用するか否かで保険料が違って来る。

AAA (American Automobile Association)

トリプル A またはスリー A と呼ぶ。日本の JAF に当たる。入会している日本人も多い。故障もしくは事故などによる車のトラブルに対し、24 時間体制でどんなところへも電話 1 本で来てくれる。電話をする際、会員番号、車種、場所を詳しく伝え AAA からの車を待つ。また、旅行に関する最大の情報を持ち、旅行代理店のような役割も持っている。メンバー制で、会費を払って会員になると、次のようなサービスを受けられる。

- ・自動車保険サービス、車の登録や交通違反金の代行
- ・故障車の牽引
- ・車をロックしてしまったときやパンクしたときの対処
- ・Hertz または Avis のレンタカー代の割引
- ・国際免許証の発行・旅行先の地図やガイドブック、ルートマップを無料提供 (全米だけでなく、世界各国主要都市の地図や情報も得られる)
- ・旅行の相談、予約サービス

- ・ AAA と提携しているホテル、モーテル、インの宿泊割引
- ・ AAA と提携しているキャンプ場の使用料割引
- ・ トラベラーズチェックの手数料無料作成

直接最寄りのオフィスに行くか電話で申し込む。ユーザーID (User ID) とパスワード (Password) を登録すればオンライン (www.aaa.com) で色々なサービスが受けられる。

●ボストン近郊の主な AAA 営業所

- ◇Acton 411 Massachusetts Ave., Acton, MA 01720
☎(978)266-1000
- ◇Boston 125 High St., Boston, MA 02110
☎(617)443-9300
- ◇Burlington Burlington Crossroad Plaza, 34 Cambridge St.,
Burlington, MA 01803
☎(781)272-3272
- ◇Framingham 653 Worcester Rd., Framingham, MA 01701
☎(508)875-2000
- ◇Newton 281 Needham St., Newton, MA 02464
☎(617)332-9900
- ◇Saugus 214 Broadway, Saugus, MA 01906
☎(781)231-3000
- ◇Waltham Wal-Lex Shopping Center, 856 Lexington St.,
Waltham, MA 02452
☎(781)899-9000
- ◇Peabody 300 Andover St., Peabody, MA 01960
☎(978)535-5300
- ◇Worcester 25 Mountain St., East, Worcester, MA 01606
☎(508)853-7000

●上記以外の連絡先

- ◇AAA Web Site www.aaa.com
- ◇Membership Services ☎1-800-JOIN-AAA (1-800-564-6222)
- ◇Insurance Customer Service ☎1-866-222-7871
- ◇Roadside Assistance ☎1-800-AAA-HELP (222-4357)
- ◇TripTiks, Tour Books&Maps, US Car& Hotel Reservations
☎1-877-TRIPTIK(1-877-874-7845)

車の購入と維持

車の購入の仕方

新車にするか中古車を求めるかで事情が違ってくる。また家族構成を考え、車のサイズや4ドアか2ドアかを定める。更に修理工場の数、交換部品の入手などからアメリカ車か外国車にするかを検討する。ディーラーを選ぶ時に気をつけることは、日本語の話せるスタッフがいるからといって全面的に信用しないこと。

●中古車の場合

購入方法としては、①知人や帰国する人から直接買う、②日本人向けの掲示板、Boston Globe 紙日曜版の‘Used Car Guide’で見つける、③中古車のディーラーに行く、などが考えられる。中古車は豊富で、時間をかけて探すと意外と良い車が見つかることもある。車を見に行く場合、下記の点に注意する。できれば車に精通した人について行ってもらうとよい。

- 車の保証の内容や条件、期間についてよく聞く。
- 走行距離と車の程度(シートのへたりや塗装の痛み具合など)が一致しているか。走行距離が多いのにやたらと塗装のきれいな車や、傷みが激しいのに走行距離が極端に少ない車は避けた方がよい。
- 事故歴、内・外装、タイヤ、マフラーなどをチェックする。タイヤやマフラーの交換は最低でも数百ドルかかるので軽く考えないこと。
- テストドライブをする。その時気を付けることは、①エンジンに異常音がないか、②ブレーキを踏んだ時車体がぶれないか、③車が極端に引っ張られないか等。
- エンジンをチェックする。例えば、①オイルキャップの内側に白い滴や煤がないか、②エンジンのかかりはどうか。これは寒い日でもすぐかかるかどうかだけで無く、車が十分あたたまっている時にエンジンを1度切って、しばらくしてすぐかかるかどうかを見る。③オイル漏れはないか、④ラジエーターの中にオイルが混じっていないか等。
- ヘッドライト、ブレーキランプ、ヒーター、デフロスターなどの電装系をチェックする。
- 個人で取り引きする場合は、上記の他に①売主名が権利書に記載されている名義と合致しているか、②登録期限は期間内か、③交通違反の未払い罰金はないか等をよくチェックする。
- 単に外観や内装がきれい、走行距離が少ない、色々なオプションが付いている等だけで判断しないほうがよい。

●新車の場合

新聞の新車紹介欄やパンフレット、‘Consumer’s Report’ (月刊雑誌)などを参考にして、よく検討する。次にディーラーに行って実際に試乗させてもらう。ディーラーは、整備、修理のことを考えて、できれば自宅または会社の近くを選ぶと便利。新しいモデルが近く発表される時期には、交渉すれば 5~10%は引く。アメリカのディーラーは、日本のディーラーやショールームとは全く異なり、本気で買う気のない客(試乗やカタログ集めなど)は相手にしない。なぜなら、アメリカのディーラーは、数多い在庫の中から客の希望に最も近いオプションの車をその場で売るのが一般的で、日本のように何回も交渉の上、客が注文してからメーカーに発注するという訳ではないからである。そのため、ディーラーを訪れ価格の話をする時は、それなりのつもりでないと相互に誤解(セールスマンはその場で売るつもりで、当方はただ感触をつかむだけのつもり)が生じ、トラブルの元となるので注意する。交渉する際も、自分の意志(ほしい色やオプションの妥協範囲)と予算をはっきりしていないと、先方のペースにはめられてしまい、結局不本意な結果に終わることとなる可能性が高い。値段に関しては、書店で売っている‘Blue Book’や新聞の広告で標準的な相場を調べてからディーラーへ行くといい。またローンで購入する場合、利子もあらかじめ確認し、他のディーラーと比較する。

▼ローンの利子を調べる

新車のローン利子は、2%から12%程度までと幅広い。同じ車を同じ頭金で、同じ期間のローンで買っても、ディーラーによって利子が2倍以上違うことさえあります。例えば、車の価格が\$25,000で、頭金を\$10,000支払い、36回払いとした場合、利子10%のディーラーから購入すると、利子5%のディーラーから購入したのに対し、約\$1,300を損することになるので、よく検討することをすすめます。

車の契約と登録方法

車を買う場合、まず自動車保険会社の代理店(Auto Insurance Agent)を選ぶこと。購入時に、権利書作成料(Certificate of Title)、自動車登録費(Registration)、消費税(Sales Tax)6.25%、保険加入料が必要となる。ディーラーから購入する場合、保険会社の代理店名、住所、電話番号を渡すと両者間で車の登録、ナンバープレートの手続き等、後の書類上の手続きをしてくれる。個人間の売買の場合も同様の手続きが必要。消費税は、購入額もしくはNational Dealer Association(NADA)の定める価格のうち高いほうの6.25%となる。他州の車を買う場合は、事前に保険代理店に相談するとよい。

自動車の登録後、7日以内に車検(Inspection)を受ける。Inspectionは州指定の検査場であることを示す看板を出しているガソリンスタンド(Gas Station)や整備場(Auto Shop)などに自分で車を持ち込み、検査を受ける。検査は安全に関する検査と排気ガス検査からなっており、毎年受けなければならない。1999年10月の法改正で排気ガス検査の内容が厳しくなったが、検査は1年おきに行われる。奇数年度に製造された車は奇数年、偶数年度製の車は偶数年の検査時に排ガス検査が行われる。新車は初めの2年間は安全検査のみで、排ガス検査を受ける必要はない。検査に合格したら検査済みのステッカーをフロントガラスに貼ってもらう。

▼半ドアにご注意

出張のため空港のパーキングに車を入れておいたのですが、半ドアで車内灯がついていたらしく、帰ってきたらバッテリーがあがっていました。幸い駐車場には非常電話があり、Massportの車を呼んだら、すぐにバッテリーをチャージしてもらえました(無料)。

▼ 'Check-in' と 'Check-out'

ホテルでは入る時を 'Check-in' 出る時を 'Check-out' と言いますが、レンタカーの場合、車を借りる時を 'Check-out' 返す時を 'Check-in' と言います。車側から見た表現なのですね。

ステッカーは検査を受けた月を示し、1年間有効。次年度の同じ月に検査に行く。毎年ステッカーの色が変わるので、期限切れはすぐわかる。もし悪いところがあれば直し、1週間以内に再度検査を受けて合格しなければならない。

自動車登録証は、期限の切れる6~8週間前に更新申し込み用書式が郵送されてくるので、車の所有者全員(カードの表面に名前が記載されている)の署名と更新料を添えて返送する。Ins Stamp Requiredの印がある場合は、加入している自動車保険会社のスタンプとサインが必要である。無い場合は電話(1-866-627-7768)、またはインターネット(www.mass.gov/rmv)による更新も可能。更新が受け付けられると、自動車登録証(Registration)と小さなステッカーが送られてくる。このステッカーは車の後部ナンバープレートに貼り付けておくためのもので、そこに書かれている数字は次の更新が必要な年度を示している。交通違反や駐車違反チケットの未払いがあると更新が拒否される。うっかり登録の更新を忘れ、期限切れのまま走っていて警察に発見された場合には、その場で車を没収されるので十分注意する。自動車登録書(Registration)はいつでも車の中に入れておく。しかしタイトルは必ず重要書類と共に家の中に保管し、なくさないようにする。

車を借りる場合

●レンタカー(Rent a Car)

旅行者や短期滞在者には、レンタカーが便利である。最寄りの営業所で直接借りることもできるが、あらかじめ予約を入れておかないと、車が全くない(秋の紅葉のシーズンなどにはあり得る)、もしくは希望するクラスの車がないということになりかねない。予約は、営業所では無く各レンタカー会社の予約センターに直接電話して行う。その際、クレジットカードなしでは予約できないと思ったほうがよい。また営業所で予約が見つからない等のトラブルを防ぐため、予約の際には予約確認番号(Confirmation Number)を聞いておく。営業所で車を借り出す(Check-out)時、国際免許証またはアメリカの免許証、それにメジャー・クレジットカードの提示を求められる。契約書類にサインする時、保険のオプションについてもよく確認する。下記は全国的にネット網を持つ代表的なレンタカー会社。電話をすれば最寄りの営業所を教えてくれる。

◇Avis ☎1-800-230-4898 www.avis.com

◇Hertz ☎1-800-654-3131 www.hertz.com

◇Zipcar www.zipcar.com

●レンタカーの保険について

クレジットカードによっては、そのカードで車を借りると保険がカバーされることがある。また自分の加入している保険がカバーすることもあるが、あらかじめ調べておくこと。カバーされない場合は、車を借りるときに保険も買う方がよい。

●リース(Leasing)

2~4年など長期契約で車を借りたいときはリースがよい。リースは、リース会社のほかに、レンタカー会社、カーディーラーでも取り扱っている。リースのよいところは、売買の煩わしさがなく、故障のときなど代車が用意されること、メンテナンスを安心して頼めることなどである。リースには 2、3、4 年とあり、色、オプションなど自分で好きなものを選べる。年間の走行マイル数をあらかじめ決める。通常 15,000 マイルであるが、20,000 マイルなどと増やすこともできる。取り決めたマイル数よりオーバーした場合は、その分だけ追加料金を払うことになる。リース契約後気に入れば買い取りもできる。

車の維持

アメリカでは 1 年に 1 回の検査(Inspection)を受けなければならない。これは車検に似ているが検査のみで、整備、調整や修理は一切行なわれない。従って自分の車の調子は自分で注意しなければならない。整備や調整は最寄りの整備工場または車を購入したディーラーへ持っていく。新車の場合は、1,000 マイル、7,500 マイル、15,000 マイル(大きなチューンナップ)、22,500 マイル、30,000 マイル(次に大きなチューンナップ)ごとに整備するとよい。オーナーズマニュアルとディーラーズマニュアルがあり、修理時や修理箇所などに違いがあるので、比較して修理が必要かどうかを調べる。不明な点は質問する。悪い箇所がはっきりしている場合は、特定の箇所だけを直す専門店へ行く方がよい(マフラー、タイヤ、ブレーキ、オイル交換、電気系統の専門店など)。ガレージ(Garage)を持った近くのガソリンスタンドと懇意になると、何かと便利である。アメリカでは原則として修理してもらう時には予約が必要。あらかじめ車を持って行ける日を電話で予約する。

●日頃の手入れのポイント

- ・ 夏場の駐車は日陰を選び、海岸から帰ったら水洗いをしたほうがよい。
- ・ タイヤの空気圧・亀裂の有無・溝の深さなどをチェックする。タイヤの点検を怠ると事故の原因につながる。
- ・ ラジエーター液とブレーキオイルは 2 年に 1 回交換した方がよい。
- ・ エンジンオイルは 3,000~5,000 マイルごとに(または半年から 1 年を目安に)交換するとよい。
- ・ ラジエーターにはアンチフリーズ(不凍液)を入れる。
- ・ エンジンのウォーミングアップは十分に作る。
- ・ バッテリーのターミナルの表面を布で拭いて、いつでもきれいにしておく。

▼便利な 'quarters'

25¢ コインを車に数枚常備しておくとう便利。料金所やパーキングメーター(クォーターしか受け付けられない所もあります)、公衆電話からかけるときなど、また財布に小銭がないときにも強い味方です。たばこを吸わない人は、灰皿の中に入れておく人も多いようです。

▼冬にはウインドーウォッシュャー液の予備を!

雪の後の道路は除雪車の塩だらけ。前の車からのハネでフロントガラスはすぐ真っ白になってしまうので、ウインドーウォッシュャー液をたくさん使うこととなります。常に補充分をトランクに用意しておくとう便利。

- ・ 冬場は常に雪落とし用のブラシとシャベルを車の中に入れておく。
- ・ 万が一エンジンがストップした場合のために、毛布や少々食べ物を入れておく。特に遠出の場合には気をつける。
- ・ 雪道にまかれる塩はサビのもと。こまめに下を洗車する方がよい。
- ・ ガソリンは常に 1/2 以上を保つよう心がける。

▼ドライブ用手袋

冬に手袋をして運転する場合、皮製品の手袋にしたほうがよいようです。ニットの手袋は滑って危険！

▼ ‘Pothole’ (路上の穴) にご用心！

大雪や大雨が降った後、道路に大きな穴があいていることが多々あります。運転中にこの穴にはまってタイヤがパンクしたり、車軸が折れたりすることもあります。前方に穴が見えたらスピードを落とし、避けるよう注意しましょう。盲点は水たまり。浅いか深いかは落ちて見ないとわからない！

●ガソリンスタンド (Gas Station)

アメリカのガソリンスタンドには、2種類ある。1つは‘Full Service’で従業員がガスを入れてくれるが、日本の様なサービスはない。場所によっては窓を拭いてくれる程度である。料金はチップを含んだ値段なのでセルフサービスより高い。他は‘Self Service’で、これは自分でガスを入れ、料金の支払いなど全て自分です。

◎燃料 (Fuel) の種類

無鉛 (Unleaded)、ディーゼルエンジン用 (Diesel) がある。それぞれオクタン価によって Super、Special、Regular と等級が分かれている。呼び名はスタンドによって異なる。

◎支払い方法

現金、ガソリン会社の専用カード、クレジットカード (種類、場所が限られる場合がある) 等がある。たいがいのガソリンスタンドは、ポンプの横にマシンがあり、支払い方法を自分で選択できるようになっている。

◎前払い (Prepay) システム

ガソリンスタンドによっては、ガスをいれる前に料金を払う所もある (日没後のみになる所もある) ので、ポンプの脇のサインをよく読み、‘Prepay’または ‘Pay first’ と書いてあったら先にオフィスに行き、ポンプの番号を言って現金またはクレジットカードで払う。現金の場合は適当額を払ってガスを入れた後おつりをもらいに行く方法と、少なめに払って料金分だけガスを入れる方法がある。

交通事故と盗難

交通事故にあった場合

事故が起こればまず気持ちを落ち着かせる。相手が逃げてしまう場合もあるので、できれば相手のプレートナンバーを覚える。明らかに自分に「非」がある時以外は“**I'm sorry**”はタブー。こちらの人は自分に非があっても“**I'm sorry**”と言わない。口論をしかけて来る人に対しては、関わらないようにする。最悪の場合はピストルを持っていないとも限らないので気をつける。

事故が起こった時の処理

- ・ 他の交通の邪魔にならないように路肩に車を寄せる。
- ・ けが人がいるか確認する。いた場合は動かさず 911 番で救急車を呼ぶ。しかし火事が起きそうな場合は例外で、すぐけが人を車から運び出す。
- ・ 警官を呼ぶ。小さな事故でも呼ぶようにした方がよい。通報は、目撃者 (Witness) や通りがかりの人に頼むとよい。
- ・ 警官が来たら運転免許証と登録書を見せ、事実のみを伝え指示に従う。この時に警官の名前を聞いておくといよい。警官は互いの保険会社に連絡するよう指示だけして去る場合もある。
- ・ 相手に免許証の提示を求め、本人であることを確認し、以下のことをメモする。警官がメモした複写をくれる場合もある。
 - (1) 日時、場所、天候、道路の状況。
 - (2) 相手の免許証の内容: 氏名、住所、免許証番号、生年月日、目・髪の色、背の高さなど。
 - (3) 電話番号
 - (4) 相手の登録書 (Registration) の内容: 登録番号 (Plate Number)、登録年月日、車の製造会社、車種、年式、色。
 - (5) 保険会社
 - (6) 車の被害の場所と程度 (簡単なスケッチがあるとよい)。
 - (7) 証人 (Witness): 目撃者があれば証人として頼み、氏名、住所、電話番号を控える。
- ・ 相手と別れたらすぐ保険会社に後始末を依頼する。車がレンタカーの場合はレンタカー会社へ連絡する。

事故後の処理

事故の損害額が\$1,000 を越える場合、または負傷者がいる場合には、事故発生から 5 日以内に報告書を提出しなければならない。報告書は 4 通作成し以下に送付する。1) 事故発生地を管轄する警察署、2) 保険会社、3) RMV: Crash Records, Registry of Motor Vehicles, P.O.Box 5889, Boston, MA 02205-5889, 4) 控えとして保管。

損害が軽微で簡単な修理で済む場合には当事者間の話し合いだけで済ませることも出来る。また事故発生の場所が、私道、ドライブウエー、私有駐車場、その他私有地の場合は事故報告書を提出する必要は無い。

●事故報告書の書き方

報告書の用紙は警察署でもらうか RMV の Website からダウンロードできる。

Section A: 事故を起こした場所の記述。

Section B: あなたが運転していた車と免許書記載事項に関する記述。

Section C: あなた自身、および同乗者に関する記述。

Section D: 事故の対象となった車、および運転者に関する記述。

Section E: 事故に巻き込まれた歩行者に関する記述。

Section F: 事故発生時の天候、路面の状態、交通事情、信号の有無等。

Section G: 事故発生状況を図解説明。

Section H: 事故の目撃者に関する記述。

Section I: 車以外の物件に関する損傷に関する記述。

Section J: 事故の詳細記述（事故発生直前の状況も含める）。

Section K: 署名



- ◎報告書はいつも登録書(Registration)と共に車のコンパートメントに入れておくとうい。
- ◎事故が起こった場合、自分の車に傷がない場合でも必ず保険会社に連絡することをすすめる。例えば相手が追突したのに、反対にあなたに追突されたとして保険会社に事実と逆の報告をし、事故と関係のない傷を修理させる保険詐欺があるので注意したほうがよい。
- ◎保険会社は、車の損害を査定する査定員(Assessor)を送ってくるか、または、保険会社のクレーム部門まで指示された日に持っていき査定してもらう。修理工場との間に査定額の違いが起こることが間々ある。その時は査定員に直接、修理工場と話をしてもらう方がよい。折り合いがつかない場合は、保険会社の推薦する工場に変えることもある。

●故障した場合

ハイウェイで故障した場合は特に注意する。必ず路肩の非常用レーンに移り、警告灯をつける。車外に出る時は安全をよく確認して、後続車には目立つ布などで注意を促すこと。タイヤがパンク(Flat Tire:「パンク」といっても通じない。「フラット・タイヤ」と言う)した時、高速道路では危険が多いので自分で代えないほうがよい。ハイウェイパトロールが時々走っているし、コールボックス(Call Box)を利用することもできる。受話器を取ると自動的に交換手が応答する。またAAAの会員の場合、連絡すれば来てくれる。

●交通違反・駐車違反

交通違反については‘Driver’s Manual’を参照するとよい。飲酒運転に対する取締りは特に厳しく、刑務所に入れられたり、免停処分になったりするのでくれぐれも飲酒運転をしないように。駐車違反をしてチケットをもらったら、1~2週間以内にチェックかマネーオーダーで支払う。支払いを怠ると、免停処分や免許の更新を拒否される。駐車する場合は、駐車できない特定の場所でないか、標識や記載されている注意に該当していないか等をよく確かめたほうがよい。Head-on Parking Only の表示は時々見逃して罰金を取られることがあるので注意すること。

●車をレッカー車で牽引された場合

‘Tow-Away-Zone’に車を止めたり、駐車違反をしていると、車をレッカー車で運ばれる事がある。車の引き取りには、レッカー代をその場で現金で払う。カードは利用できない。そのまま置いておくと、追加料金が加算されるので、その日の内に引き取りに行くほうがよい。

◇Tow Lot Info (Boston) ☎(617)343-4629

車の盗難

盗難にあったことが分かったら直ちに警察に被害届を出し、届け出番号(ケースナンバー)をもらい、保険代理店へも連絡する。盗難車の代わりとして車をレンタルした場合、48 時間経っても車が見つからない時は、それ以後の車のレンタル料を保険会社が一部または全額払ってくれる場合もある。しかしこれは保険を契約したときの内容により違う。30 日間見つからない場合は、全損(Total Loss)と見なされ、車の時価から免責分を差し引いて、車の代金が保険会社より支払われる。盗まれた車の所有権は、保険金の支払いと同時に保険会社に移るため、車の権利書(Certificate of Title)とイグニッション・キーを保険会社に渡す。

警察に被害届を提出する際には、できるだけ詳しい情報を提供する。そのために自分の車の特徴を記録しておくが便利。

- ・ 車種、年型、モデル、色
- ・ 州のライセンスと市のライセンス
- ・ 登録番号
- ・ ラジオ、カーステレオ、エアコンなどの装備品と商品番号
- ・ 車体の傷などの特徴の記録

駐車違反でレッカー車に持っていかれたのを盗難にあったのと同違える場合があるので注意する。

●盗難にあわないための注意点

- ・ 降りる時には窓をしっかりと閉め、必ずドアをロックする。
- ・ 荷物は必ずトランクに入れ、外から見える車中に荷物を置かない。また貴重品は必ず持って降りること。
- ・ 明るい場所に駐車するように気をつける。
- ・ 盗難防止用の装置をつける。
- ・ 前輪を右か左に大きく曲げておくが盗難されにくい。
- ・ 駐車場などで鍵を渡す時はイグニッション・キーのみ預ける。
- ・ 近くに有料駐車場があれば、できるだけ入れるようにする。
- ・ 駐車場券は車の中に置かずにもって降りる。
- ・ 映画館、ショッピングモール等、長時間駐車していることが分かる場所では特に気をつける。

日本でなじみが薄い交通ルール

●Yield(相手優先)

イールドという。「他の車の進行を邪魔せず、安全に交通の流れに入れる時以外は止まれ」という意味がある。スピードを落とし、進行する道路の優先権を他の車に譲ること。必要がなければ一時停止しなくてもよい。



●Xing(鉄道線路と交差)

日本では踏切は必ず一時停止だが、アメリカでは、「スピードを落とし、何時でもストップできる体勢を保ちつつ踏切を渡る」。丸形に X と R の文字が書いてあるか、「Railroad Crossing」と書いた板が X 形の標識になっている。もちろん一時停止の指示があったり、赤信号・遮断機が降りたりしている場合は、その限りではない。



●スクールバス

赤のライトを点滅させて‘Stop’サインを出して止まっているスクールバスを追い越してはいけない。停止して待つ。反対車線で対向車になる場合も同じ。中央分離帯があり、車線が大きく区別されている場合の対向車は、停止しなくてよい。

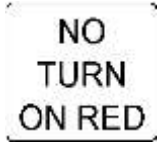
●Way stop(交差点到着順)

交差点の前ですべての方向に‘Stop’サインがある場合は、最初に交差点手前の停止線に停止した車に優先権が与えられる。優先権の順番に従って、速やかに交差点を通過する。同時の場合は、右側の車が優先。‘All-Way’とか‘4-Way’と標識掲示されている場合もあり、T字路では‘3-Way Stop’ということもある。



●No littering(ゴミ捨て禁止)

ハイウェイでのゴミ捨てには厳しい罰則規定が設けられている。‘No littering \$500’といったサインは、ちょっとした物を窓から捨てても、\$500 の罰金を払わされるという意味である。特にタバコの投げ捨ては、山火事のもとになるので、絶対にしない。



●No turn on red(赤信号での右折禁止)

この標識がない交差点では、危険がないことを確認した上で、赤信号でも右折できる。ただし必ず一時停止をすること。州によっては赤信号での右折はできないので、旅行に行ったときなどは気をつける。

●チャイルドシートの装着

シートベルトの着用は、州によって少し異なるが、マサチューセッツ州の法律では、8才までまたは身長57インチまでの乳幼児、学童には「チャイルドシート」の装着が義務付けられている。少しの距離だからとか、ゆっくり走るからよいという考えは禁物。また、他人の車に乗せてもらう場合も必ずチャイルドシートやシートベルトをすること。例えば、親が抱いていても、もし事故に遭って子供に何かがあった場合、その責任は運転者が問われる。好意があだにならないように十分に気をつけてほしい。

<http://www.mass.gov/eopss/crime-prev-personal-sfty/traffic-safety/cps/enhanced-child-passenger-safety-law.html>

●葬列車は優先

葬列車はほとんどの場合、ライトをつけてゆっくり一列になって走っている。この列をさげざたりしないこと。また赤信号でも止まらず列のまま走行するので、通り過ぎるまで待つ。

●同乗者の車内飲酒禁止

運転手はもちろんのこと、同乗者も車内で飲酒をしてはいけない。また車内に酒類の空きビンや空きカンを置いておくと、飲酒をしていたとみなされるので、トランクに入れるようにする。



●Handicap Space(障害者専用駐車場)

ショッピングモール、病院、駅等、どこの駐車場へ行っても障害者専用駐車場が設けてある。駐車できるのは許可を得た車だけ。許可無く駐車すると高額な罰金を課せられ、時にはレッカー移動もされる。

6

医療

Medical Care

ボストンはアメリカと言われるほど医師や病院が揃っています。しかし、異境の地で病気になることほど心細いものはありません。特に、医療システムが違い、言葉や医学専門用語がよく分からないなどが加わると、ますます不安はつのります。健康に気をつけるのが一番大切ですが、こちらの医療システムをよく知っておくことも大事です。いざという時にあわてないためにも。



アメリカの医療

医療の仕組み

アメリカの医療システムは、日本と随分違う。専門が細分化されているので、日本の医師のように総合的な診察はしない。したがってその医師の専門外の治療はせず、その専門の医師に回す。つまり、責任の範囲がはっきりしている。また、1人の医師だけでなく、他の病院の医師の意見(セカンドオピニオン)を聞くことは全く普通のことである。アメリカの医療の仕組みで、日本と基本的に異なることとして、下記のようなことが主にあげられる。

●主治医制(Primary Care Physician)

主治医制というのはホームドクターを決めることで、日本とアメリカの医療システムで一番大きな違いといえる。

●受診の予約制

受診する時は、緊急の場合を除いて、事前に予約をしなければならない。予約日時に行けない時には、あらかじめ連絡をして別の日を再予約する。医師によってはキャンセル料がかかることもある。

●開業医と関連病院の関係

開業医は、病院内にクリニック(Doctor's Office)を持っている場合と、自宅内や医師の集合ビル(Medical Building)にオフィスを持っている場合がある。前者の場合は、診察等はオフィスで、手術や検査など設備を利用する場合はその病院内で行う。後者の場合も特定の関連病院(Affiliated Hospital)を持っていて、検査や入院が必要な時には関連病院へ行くように指示されたり、また開業医自身がその関連病院を訪れ、そこの設備を使用して診察する。

●多種の医療保険とその選択

アメリカには、日本の国民保険や社会保険のようなものはない。保険の範囲や医師の選択が自由にできる保険、またはできないという保険など、その選択の自由度や保険料などで異なる多種の保険の中から、それぞれ自分に適したものを選んで加入する。

●完全医薬分業

アメリカは完全な医薬分業制で、医師は処方箋(Prescription)を書くだけで薬は出さない。受診後、自分で処方箋を調剤薬局(Pharmacy)へ持って行って薬を調合してもらい、購入する。薬代は、保険によってカバーされる場合とされない場合がある。薬局で購入した薬の追加が必要な時には、医師に連絡し、薬の追加の許可を得る。許可が出たら、病院、クリニックからかかりつけの薬局に連絡がいき、薬の用意が出来たら薬局から連絡が来るので取りに行く。

●ナース・プラクティショナー

日本にはないナース・プラクティショナー(LNP: Licensed Nurse Practitioner)システムとは、診療資格を持った看護師が診察を行うシステムのことで、風邪のような軽い病気の時には、LNPが診て医師が診察しないこともある。もちろん症状によって必要な場合には、必ず医師が診る。

主治医の決め方

主治医(Primary Care Physician / Family Doctor)は加入した保険により、保険会社から指定された医師か、または自分でかかりたい医師を選ぶ。自分で決める場合は、いろいろ情報を集め、隣近所の人や知人・友人に聞くなどして慎重に選ぶ。一般的に主治医になるのは内科一般医や小児科医が多く、どんな病気でも原則としてまずその主治医に診てもらう。

医療保険のHMO(Health Maintenance Organization)に入っている場合は、それぞれのセンターが各家庭に主治医(Primary Care Doctor)を割り当てるが、PPO(Preferred Provider Organization)に加入した場合は自分で選ぶことができる。その際、その医師の関連病院(Affiliated Hospital)も聞いておくこと。入院、検査等はその関連病院に行くことになる。ネットワーク外の医療機関を使うと高くなる。

アメリカの医師は、基本的に予約制なので、急病にかかっても初めての患者だとすぐには診察してもらえないことがある。各病院のEmergency(24時間受け付けている)或いはWalk-in Clinicに駆け込んでもよいのだが、もちろん、急場の手当てのみである。

診察の受け方

まず主治医を決め、あらかじめ家族で健康診断(General Checkup)を受けておくとよい。特に子供の場合は、日本のような集団検診がないので、かかりつけの小児科医がいると安心である。その上、病気に限らず、育児相談、予防接種まで強い味方となってくれる。

●予約(Appointment)

急に受診の必要が起こっても、予約なしでは難しく、時間がかかることもある(急病の場合は救急窓口へ)。予約を入れる場合、“My name is Mrs. ～. I'd like to make an appointment for ～(診察を受ける人。my son など)”と言い、初診なら、“This is my (his / her) first visit.”とつけ加える。また、健康診断なら、“I (He / She) need(s) a general check up.”と告げる。予約をキャンセルする場合はなるべく早く、少なくとも 1 日前までには電話を入れる。“I'd like to cancel my appointment on ～(月日、時間).”また、予約時間に間に合わない事態が起こったときも、すぐ電話する。“I can't come to your office by my appointment time today. May I switch it to other day?”と告げ、日時を変更してもらおう。アポイントメントは大事な約束なので、きちんと行きたいもの。

●受診

当日は保険カード(Insurance Card)を忘れず持参する。開業医のオフィスでは、診察とごく簡単な検査が行なわれ、内視鏡や超音波のような詳しい検査は、その医師の関連病院で行なわれることが多い。その際、主治医が病院へ行って自ら検査する場合と、病院所属の医師が検査し、その結果を主治医に報告する場合とがある。さらに専門医の診察が必要な場合は、医師を紹介してくれるので自分で予約を取る。または、こういう専門家に診てもらいたいと相談するのもよい。

●病歴と常用薬

初診の場合、診察前に必ず病歴・治療歴と常用の薬などを質問される。特に日本から薬を持ってきた場合は、薬品名(化学名で)を答えることができるように準備をしておく必要がある。

●支払い(Payment)

診察費は普通その場では払わず、後日保険でカバーされた額との差額の請求書(Bill)が送られてくるので、支払いをする。ただし、その場で払わなければならないこともあるので、念のため支払う用意はする。入院や手術の場合は保険によって支払方法が違うので、最初に医師の秘書か病院の会計にたずねておく。

便利なシステム

●医師と電話で話す

急病、病状の変化など、すぐに医師の指示が必要な時、直接医師と話して簡単な指示をもらうことができる。ただし、多くの場合は看護師との会話となり、医師との連絡は看護師を通して行われ、医師から指示を受けた看護師との話になることが多い。必要と判断された場合は、医師との直接な話となる。

●アンサーリング・サービス(Answering Service)

オフィスが閉まっている時(夜間や休日)でも、電話すればアンサーリングサービスを通じて医師に連絡ができ、何らかの指示、薬の指定や処方などを受けることができる。しかし医師から連絡を受けるまでに時間がかかることもある。

●ペア・ドクター(Pair Doctor)

休日、休暇、病気などで主治医が不在の時、ペアを組んでいる他の医師が代わりに診察するシステムである。

日本語の通じる医師の一覧

・主治医(Primary Care)

◇一般内科(General Physician)

石川定(Sadamu Ishikawa, M.D., FCCP) ☎(617)789-2563

◇家庭医学科(Family Medicine)

マッコルゲン裕子(Yuko McColgan, M.D., ABFM) ☎(617)566-9856

茶谷まゆみ(Mayumi Chatani-Hinze, M.D.) ☎(603)893-3900

宮下偉路(Hiromichi Miyashita, M.D.) ☎(617)661-6225x6801

Nao Sakurai, M.D., ABFM ☎(413)420-2200

・専門医(Specialist)

◇眼科(Ophthalmologist)

広瀬竜夫(Tatsuo Hirose, M.D.) ☎(617)714-4150

◇児童精神科(Child Psychiatrist)

内田舞(Mai Uchida, M.D.) ☎(617)726-8392

◇産・婦人科(Obstetrician and Gynecologist)

岡村きょうこ(Kyoko Okamura, M.D.) ☎(617)232-8888

◇小児神経内科(Pediatric Neurologist)

武岡正方(Masanori Takeoka, M.D.) ☎(617)355-8656

樽井智(Tomo Tarui, M.D.) ☎(617)636-5356

< * 参照 JB Line(<http://www.jbline.org>)より >

- ・ 歯科 (Dental Medicine)

◇ Yamamoto & Associates

1400 Centre St., Newton

☎ (617) 332-7947 (日本語) / (617) 964-0063 (英語)

◇ 平山記久子 (Kikuko Hirayama, D.D.S, D.M.D.)

745 Boylston Street, Suite 403, Boston, MA 02116

☎ (617) 859-7107

◇ 小原佳世子 (Kayoko Obara, D.M.D.)

77 Pond Ave., Brookline

Brook House Bld. C Suite 103

☎ (617) 739-3326 / ((617) 566-1717 時間外、緊急)

医師の専門別英語名称

日本でいう「医師」にあたる英語は、‘Physician’または‘Surgeon’である。‘Doctor’は、医学に限らず「博士号」を持つ人のことを指す。しかし、通常医師を呼ぶ時は、「ドクター～(姓)」と呼ぶ。主な専門別英語名称は、次の通り。

● 医師 (M.D. (Medical Doctor の略) – 医学部卒業者)

- ・ 小児科医 ……………Pediatrician
- ・ 内科医 ……………Internist
 - アレルギー科医 ……………Allergist
 - 胃腸科医 ……………Gastroenterologist
 - 肺臓科医 ……………Pulmonologist
 - 心臓/循環器科医 ……………Cardiologist
 - 腎臓科医 ……………Nephrologist
 - 腫瘍(癌)科医 ……………Oncologist
 - 内分泌科医 ……………Endocrinologist
- ・ 外科医 ……………Surgeon
- ・ 婦人科医 ……………Gynecologist
- ・ 産科医 ……………Obstetrician
- ・ 泌尿器科医 ……………Urologist
- ・ 耳鼻咽喉科医 ……………Otorhinolaryngologist
- ・ 眼科医 ……………Ophthalmologist

▼アメリカ式解熱法

子供が高熱を出したとき、アメリカ人の主人の処置にはびっくりしました。私は毛布や布団をかけ、できるだけ体を暖めて発汗で熱を下げようとしたのですが、主人は布団をはぎとり子供を裸にし濡れたタオルで全身を拭き始めました。あとでお医者さんに聞いたところ、幼児の場合は発汗させると脱水症状を起こすことがあるので危険だとのこと。102°F (39°C)以上の熱が出たら、Rubbing Alcohol (薬局にある) やぬるま湯につけたタオルで体を拭いて冷やすのがよいといわれました。高熱は脳にも影響するので頭を冷やすことも忘れないように。

▼子供が風邪をひいたら？

子供がひどい風邪をひいた時に、診ていただいた小児科のドクターは「風邪には薬がないからね」と解熱剤 (Tylenol) を服用するようにと、指示してくれただけでした。すぐに抗生物質を処方するドクターよりいいかも知れない、と思いました。

▼「下痢」のことを英語では？

子供が下痢をした時、「ゆるいうんち」のことを「soft stool」と言ったら、「ああ、looseですね」と言われました。直訳した言葉と、通常会話に出て来る言葉との違いのひとつです。

- ・ 皮膚科医 …………… Dermatologist
- ・ 歯科医 …………… Dentist
- ・ 精神科医 …………… Psychiatrist
- ・ 神経科医 …………… Neurologist
- ・ 脳神経外科医 …………… Neurosurgeon
- ・ 病理学医 …………… Pathologist
- ・ 麻酔医 …………… Anesthesiologist
- ・ 放射線科医 …………… Radiologist
- ・ 整形外科医 …………… Orthopedic Surgeon
- ・ 美容整形外科医 …………… Plastic Surgeon

小児科 (Pediatrics)

学校による集団検診というものはなく、入学時(デイケアやナーサリー、幼稚園でも)や進級時、サマーキャンプ参加時には必ず「健康診断書」が必要になる。健康であっても、赴任した時とサマーキャンプのある夏休み前には、小児科で身体検査 (General Checkup) を受けなければならない。

学校では、ときどき(特に夏期)頭髪のしらみ (lice) 感染が流行する。学校から通知が来たら自分の子供の頭髪をよく調べる。しらみ専用のシャンプー (RID等) や櫛は薬局 (Drug Store) で買える。

また、予防接種を受けさせるのも親の義務で、小児科に子供を連れて行き、接種をしてもらう。定められている予防接種の種類と接種時期(月齢、年齢)が日本と少し違うので、こちらの医師に日本での記録を見せて相談する。一般に学校で要求されている予防接種と接種時期は、次のとおり。

参考ウェブサイト

<http://www.cdc.gov/vaccines/hcp/acip-recs/index.html>

0 才から 18 才までの予防接種推奨リストはこちらからダウンロードできる
<http://www.cdc.gov/vaccines/schedules/downloads/child/0-18yrs-schedule.pdf>

●主な予防接種

年齢	三種混合 (D.T.P) ジフテリア Diphtheria 破傷風 Tetanus 百日咳 Pertussis	小児まひ Polio	はしか Measles	三日ばしか 風疹 Rubella German- Measles	おたふくかぜ 耳下腺炎 Mumps	B 型肝炎 Hepatitis B
0ヶ月						○
2ヶ月	○	○				○
4ヶ月	○	○				
6ヶ月	○	↑				↑
15ヶ月	↑○一回	○一回	○	○	○	○一回
18ヶ月	↓	↓				↓
4～6歳	○	○	○	○	○	
14～16歳						

●ツベルクリン・テストと水ぼうそう

ツベルクリン・テスト (TB Test) と水ぼうそうの予防接種は、一般には行なわれないので、希望する場合は主治医に相談する。アメリカでは BCG 接種を行なわないので、ツベルクリン・テストで陽性と出ると、結核菌保有者として扱われることがある。日本で受けている場合は、あらかじめ医師に説明して、日本の予防接種の種類との違いを知らせることが必要。

産科・婦人科 (Obstetrics - Gynecology)

アメリカでは集団検診が無いので、女性は年に 1 回予約をとって、乳ガン (40 才以上) と子宮頸がん (18 才以上) の検査 (Mammogram, Pap Smear) を受けることをすすめる。

産婦人科医のオフィスには、日本の産院のような設備はほとんどなく、診察や検診を受けるのみで、分娩その他は、その医師の関連病院で行うというのが一般的である。妊娠がわかったら、主治医に相談するのもよい。または病院を選び、そこで産婦人科の医師を紹介してもらう方法もある。

産婦人科では、妊娠初期のころは月に 1 回ずつくらい、また予定日が近くなると毎週、検診の予約をとってくれる。もちろんこれ以外でも、具合の悪い時は、電話をすれば診てもらえる。また、Parenting Class や自然分娩 (Natural Birth) などのクラスを紹介してくれるので、特に初産の場合は参加するとよい (できれば夫婦で参加することをすすめる)。

普通は妊娠中に小児科医を決めて、産婦人科医に話しておくといよい。いよいよ出産という時には、病院から連絡を受けたその小児科医が、生まれた子供を診察してくれる。

緊急時と救急病院 (Emergency Care)

緊急事態が起こった場合には救急車を呼ぶ。救急車には公共(911)、病院付属のもの、民間の救急サービスなどがある。民間の救急車はイエローページの Ambulance Service に載っている。自分のかかりつけの病院または希望の病院へ運んでくれるが、料金は高くなる。救急病院は命に係わる重症患者を第一にするため、一刻を争う急患が運ばれてくるとそちらが優先される。もし発熱や軽いけがなら病院や近くの Walk-in Clinic(Center)などへ行く方がよい。これはあくまでも救急処置なので、あとでかかりつけの医師に診てもらった方がよい。

救急クリニック

(Walk-in Clinic/Center or Ambulatory Care Service)

発熱または軽いけがなどで Emergency の窓口へ行くほどでもない場合や、かかりつけの医師とどうしても連絡がつかない場合は、近くの救急クリニックで診てもらおうとよい。電話帳のイエローページの 'Hospital' のところで 'Walk-in-Clinic/Center' または 'Ambulatory Care Service' 部門を探す。予約や電話をかける必要はなく、いきなり窓口に行って診察してもらえる。内科の専門医が治療にあたる。土、日は研修中の専門医が診る。診察は毎朝 8 時頃から夜 8 時頃まで、土、日は若干時間が違う(病院によっても違うので確認すること)。診察はその場だけで、再来は原則としてないので、あとでかかりつけの医師のところへもどる。救急部門(Emergency Ward)と違う点は、重症患者や外傷患者は診ない。それに治療費も Emergency Ward より安く一般医と変わらない。

歯科治療

アメリカでは歯の健康を非常に重視する。美しく丈夫な歯は一生の財産として、子供のころから定期検査や虫歯予防、矯正などを、日本とは比べ物にならないほど徹底して行っている。歯科の治療システムもかなり違っているため、主な相違点を以下に挙げる。

●一般歯科医師(General Dentist)と専門歯科医師(Specialist)

歯科は専門別に細分化していて、一般歯科医と専門医によるチームワークが発達しているのが特徴といえる。専門歯科には、矯正歯科(Orthodontics)、小児歯科(Pediatric Dentistry)、歯周病科(Periodontics)、歯内・根管治療科(Endodontics)、補綴科(Prosthodontics)、口腔外科(Oral Surgery)などがある。「歯の治療が必要だが、いろいろな専門に分かれていて、どこへ行ったらよいのかわからない」という場合は、一般歯科医が診断し、必要に応じて専門医師へ紹介してくれる。そのため、一般歯科の主治医を決めておく必要がある。この歯科主治医で、検査、レントゲン検査、歯のクリーニングを定期的に受ける習慣をつけておくとよい。

●小児歯科医

子供の主治医は専門の小児歯科医とする。例えば、矯正治療の必要性がある場合には、主治医である小児歯科医と矯正歯科医とがチームを組んで治療することが多い。

●予約制度

ほとんどの歯科は予約制。一般に、1回の治療時間は日本より長く、最低30分はかかる。歯科医師が、1人の患者にかける時間を十分に取るため、1日の患者数を少なくしているため、患者側にも予約を守るということが必須となる。どうしても医院に行けない事情が起こったら、早めにキャンセルしたほうがよい。予約を入れた時間の24時間前までにキャンセルしないと、キャンセル料をとる歯科医師もある。

●歯科医師と患者のコミュニケーション

歯科医師は、患者が理解できるまで、診断・治療計画・コストなどを説明する義務があるとされている。積極的に質問し、納得がいくまで説明してもらうことが大切である。例えば、「一番理想的とされる治療を望むが、時間や費用に制限があるので、他の治療方法はないか。」あるいは「分割払いが可能であるか。」などを、前もって医師と相談したほうがよい。結果的に最も自分に適した治療を受けることが可能となる。

●フッ素による予防歯科

地域によっては、虫歯予防のため水道水にフッ素が含まれているが、その濃度は地域によって異なり、また、全く含まれていない地域もある。特に子供の歯には、フッ素による予防歯科は有効なので、正しい量を得ているかどうか、小児歯科医に相談することをすすめる。

●定期的な歯のクリーニング

少なくとも6ヶ月に1度は歯のクリーニングを受ける。正しい歯の磨き方、デンタルフロスの使い方など、歯科衛生は大切なこと。この機会に虫歯の早期発見もできる。

●滅菌法 (Infection Control)

AIDS、肝炎をはじめとする感染症の管理について ADA (American Dental Association: 米国歯科医師会) では、安全な滅菌方法として、各患者の治療ごとに、ドリル、治療器具を高圧滅菌器 (Autoclave) にかけることを義務づけている。

●歯の矯正

歯並びや歯の手入れをよくするためには、子供のころから始めるというのが、アメリカの考え方。歯に対する注意は、日本と比べると数段進んでいると言っても過言ではない。特に歯の矯正は、よくかめない、他人にいい印象を与えない、虫歯、歯周病にもなりやすい、発育障害にもかかわってくるなどのため、子供のころ(乳歯から永久歯にかわるころ)から矯正治療を行なっている。また大人になってからでも矯正は可能である。矯正するには時間と費用がかかるので、詳しくは歯科医師と相談するとよい。

●子供の歯の注意事項

歯がはえ始めた時期から歯の手入れをしてほしい。

- ・ 乳児の時期には、ガーゼで歯の表面を清潔にする。
- ・ 歯ブラシを嫌がらなくなってきたら、磨く習慣をつけさせるが、1日1回は磨き直しをしてやる。
- ・ 乳歯の時から虫歯にならないように気をつける。
- ・ 指しゃぶり、唇をかむ、舌を突き出すなどの癖をやめさせる。
- ・ 顔や歯を強く打ったりしないように注意する。
- ・ 硬い食べ物をよくかませ、あごの筋肉を鍛える。
- ・ 歯並びの異常に気がついたら、早いうちに歯科医師に診てもらおう。

英語での医学用語一覧

盲腸炎	appendicitis	肛門	anus
中絶	abortion	腹部	abdomen
気管支炎	bronchitis	動脈	artery
水ぼうそう	chicken pox	乳歯	baby teeth
コレラ	cholera	ぼうこう	bladder
肝硬変	cirrhosis of the liver	歯石	calculus
風邪	cold	虫歯	cavity
結膜炎	pink eye	盲腸	caecum
伝染病	contagious disease	胸	chest
咳	cough	角膜(くろ目)	cornea
糖尿病	diabetes	十二指腸	duodenum
ジフテリア	diphtheria	鼓膜	ear drum
インフルエンザ	flu	食道	esophagus
食中毒	food poisoning	胆嚢	gall bladder
花粉アレルギー	hay fever	歯ぐき	gums
心臓発作	heart attack	心臓	heart
高血圧	high blood pressure	腎臓	kidney
麻疹	measles	大腸	large intestine
月経	menses, periods	肝臓	liver
流産	miscarriage	奥歯	molar
つわり	morning sickness	鼻孔	nasal cavity
お多福かぜ	mumps	矯正	orthodontic
神経性胃炎	nervous stomach	膵臓	pancreas
肺炎	pneumonia	肺	lung
妊娠	pregnancy	瞳孔	pupil(s)
胃痛、腹痛	stomachache	直腸	rectum
ものもらい	stye	網膜	retina
ツベルクリン反応	TB Test	三半規管	semicircular canals
破傷風	tetanus	小腸	small intestine
へんとう腺炎	tonsillitis	胃	stomach
結核	tuberculosis	声帯	vocal cord
ぼうこう炎	UTI	親知らず	wisdom tooth
百日咳	whooping cough	子宮	womb, uterus

一般用語		症状	
急性の	acute	血便	blood in stool
入院	hospitalization	目がかすむ	blurred vision
アレルギー	allergy	寒気	chill
麻酔	anesthesia	便秘	constipation
抗生物質	antibiotic	下痢	diarrhea
血圧	blood pressure	発熱	fever
血清	blood serum	頭痛	headache
断層撮影	CT Scan	血尿	hematuria
便通	bowel movement	高熱	high fever
慢性の	chronic	かゆみ	itchy
病歴	clinical history	軟便	loose stool
診断	diagnosis	腰痛	lower back pain
退院	discharge from a hospital	吐き気	nausea
流行性の	epidemic	血たん	blood in phlegm
検査	examination, exam	微熱	slight fever
摘出	extirpation	発汗	sweats
健康診断	general checkup	だるさ	tiredness
全身／局部	general / local	歯痛	toothache
遺伝	heredity	おりもの	vaginal discharge
免疫	immunity	痛み	pain
潜伏期間	incubation period	(ずきずき)	ache
感染力	infectivity	(ひりひり)	sore
注射	injection, shot	医療用品	
手術	operation	絆創膏	band aid
予防	prevention	解熱剤	antipyretic
脈拍	pulse, pulsation	包帯	bandage
副作用	reaction, side effect	咳止め	cough medicine
切除	resection	氷のう	ice bag
呼吸	respiration	薬	medicine
消毒	sterilization	軟膏	ointment
核磁気共鳴	画像法 MRI	痛み止め	pain killer
症状	symptom	処方箋	prescription
治療	treatment	血圧計	blood pressure monitor
超音波	ultrasound	舌下錠	sublingual tablet
尿	urine	座薬	suppository
ウイルス	virus	錠剤、丸薬	tablet, pill
X線	X-ray	体温計	thermometer

家庭内常備薬

医師による処方箋がなくても薬局 (Pharmacy) で買える一般薬 (OTC: Over The Counter) の代表的なものは、以下の通り。

●飲み薬

鎮痛解熱剤	Tylenol, Advil, Aleve Excedrin, Aspirin,	胃を荒らすものもある
子供用解熱剤	Temptra, Children's Tylenol	錠剤と液剤がある
かぜ薬	Tylenol (cold & flu)	液剤
子供用かぜ薬	Pedia Care	錠剤と液剤がある
咳止め	Robitussin, Vicks	シロップ・ドロップ錠もある
抗アレルギー薬 (皮膚、鼻など)	Claritin, Zyrtec, Benadryl, Contac, Dimetapp, Sudafed Sinus	
生理痛	Midol	非アスピリン系、カフェイン 無し
胃腸薬、消化薬	Mylanta, Pepto- Bismol	液剤とかみ砕き錠剤とがある
下痢止め	Imodium	小さい錠剤。脱水症状を防ぐために水分を取ること

●塗薬

皮膚アレルギー	0.5%Hydrocortisone	
かゆみ止め	Benadryl, Cortizone10	
切り傷、擦り傷	Neosporin	消毒薬
にきびの予防	Oxy 10	新無油性フリーチ
歯痛	Anbesol Gel	痛みの緩和剤
筋肉痛	Ben-Gay	軟膏

●その他

目薬	Visine, Clear Eyes ACR	
消毒薬	Hydrogen Peroxide	

医療保険 (Health Insurance)

アメリカには、日本の国民健康保険にあたるものがない。医療費は日本に比べて概して高く、保険加入の証明 (ID カードのような形で発行される) がないと受診申し込みにも手間がかかることから、医療保険加入は不可欠である。

●医療保険の種類

HMO(Health Maintenance Organization)プランはネットワーク内の Primary Care Physician を一人選ぶ。全ての医療サービスはその主治医を通して行う。緊急以外は、他の医者にかかる時に主治医の Referral(紹介)が必要。ネットワーク外の医者にかかるとう保険はカバーされない。

PPO(Preferred Provider Organization)プランは Primary Care Physician を必要としない。Referral なしでネットワーク内外の医者にかかることが出来る。ただし、ネットワーク内では少額の自己負担金 (co-pay) で保険でカバーされるが、ネットワーク外ではより自己負担金がかかり全額は保険でカバーされない。

POS(Point of Service)プランはネットワーク内の医師、病院、その他の医療関係機関を利用すると割安になる。Primary Care Physician の Referral が必要となる。

EPO(Exclusive Provider Organization)プランは PPO の柔軟性と HMO の経費節約性を合わせたもの。Primary Care Physician を選ぶことも Referral も必要がない。ただし、限られたネットワーク内から医師と病院を選ぶことになる。また、緊急以外はネットワーク外での医療はカバーしない。同プランを受け入れない医者、病院には全額支払う事になる。

●団体医療保険

団体保険の場合、民間の保険会社、あるいは HMO (Health Maintenance Organization) が提供しており、加入保険の種類・条件によってカバーする範囲・限度も様々である。着任後すぐに、勤務先から供給される医療保険の内容を十分に確認しておく必要がある。その時の確認ポイントは以下の通り。

- ・カバーされる人: 本人、扶養家族全員がカバーされるか。
- ・カバーされる費用の範囲: 診療費のみか、投薬、歯科、出産費用、健康診断、予防接種についてはどうか。
- ・自己負担の場合の条件は。
- ・支払い方法: 保険会社から直接支払われるか、立替後で清算するのか。
- ・医療機関や専門医師が指定されているか、自由に選択できるか。

●個人で加入する場合

個人で加入する場合に、保険会社の代表的なものとして‘BlueCross BlueShield’‘エトナ(Aetna)’‘Harvard Pilgrim Health Care’‘TUFTS Health Plan’などがある。また65歳以上を対象にした‘Medicare’や低所得者用の‘Medicaid’がある。

留学生の場合は、自分で加入することになるが、大学付帯の医療施設がある場合は利用メンバーになること、あるいはアメリカ国内で提供されている医療保険に加入することが、学生登録の前提条件となっている。加入の際に確認すべきポイントは団体保険と同じである。

◇BlueCross BlueShield Association

<http://bcbs.com/>

◇Aetna

<https://www.aetna.com/>

◇Harvard Pilgrim Health Care

<https://www.harvardpilgrim.org/>

◇TUFTS Health Plan

<https://tuftshealthplan.com/>

●日本の健康保険が適用される場合

日本企業の駐在員、または企業派遣による留学生に対しては、日本で加入している健康保険が適用され、アメリカで支払う医療費の一部が日本で支給されるケースがある。必ず渡航前に、各健康保険組合の海外医療費負担についての内容・手続きなどを確認しておくこと。

●歯科保険

団体保険の場合には、普通歯科保険が含まれているが、個人の場合は、医療保険の中に含まれていないことが多いので、あらかじめ調べたうえで含まれていなければ、歯科保険だけ加入することができる。しかし歯科の場合、控除の額が低く、一定金額までしかカバーされないプランが多い。歯科の保険は制約が多いので、歯科医師に相談することが望ましい。

妊娠・出産・育児

妊娠や育児には多少なりとも不安がつきもの。特に言葉・習慣・文化の違いや、周囲に頼れる人がいないなどという外国での不安解消には、専門書より経験者の話の方が効果的。アメリカでの出産経験のある方へアンケート調査をし、それをもとにボストン近辺での出産・育児に関する情報、体験談などをまとめた。

妊娠

●妊娠に気づいたら

妊娠判定薬 (Pregnancy Test) はスーパーマーケットやドラッグストアの生理用品売り場にあり、使い方は簡単。尿に出てくるホルモンを検出するもので、月経予定日から 1 週間過ぎていればほぼ正確な結果がわかる。産婦人科医によっては、検診前にこのテストを自分でしておくのが前提条件というところもある。

日本のような産院はなく、検診は産婦人科医 (Obstetrician and Gynecologist) のオフィスで、出産はその医師の関連する病院で、というのが一般的である。ドクター選びが先か、病院選びが先か、というのは人によって違うが、病院を先に選んだ場合はドクターを紹介してもらうということになる。保険によっては病院が指定されていることもあるが、自分で病院を選ぶ理由としては、「設備が良い」「自宅から近い・交通の便が良い (特に冬の出産の場合)」などを挙げる人が多い。‘LDR’ (Labor 陣痛、Delivery 出産、Recovery 回復が 1 つの部屋でできる。‘Birthing room’ともいう) はリラックスして出産できるので人気があり、水中出産が可能な病院もある。アンケートの回答から、ボストン近郊の病院を紹介する。詳しいことは各病院に確認のこと。

アンケートより

良かった病院

ここにあげた病院はアンケートの中だけのものであり、これ以外に名前が出ていない良い病院がたくさんある。これはあくまでも一部である。

- ・ Beth Israel Hosp. (Boston)

入院中は 2 人部屋でした。

- ・ Beverly Hosp. (Beverly)

日本人が多く出産しています。個室でシャワーがついて、退院前夜に夫と 2 人でのディナーを用意してくれました。

- ・ Brigham & Women' s Hosp. (Boston)
スタッフが一致団結してお産に立ち会ってくれて良かった。婦人科の専門医が多いので、妊娠中に異常があっても安心でした。
- ・ Emerson Hosp. (Concord)
日本人が何人か出産しているようです。医師、看護婦とも親切で設備も良く、デリバリールームはホテルの個室のよう！
- ・ Metro-West Medical Ctr., Framingham Union Campus (Framingham)
設備が良い。シャワー、レストランあり。
- ・ Lawrence Gen. Hosp. (Lawrence)
LDR 有。スタッフがとても親切でした。
- ・ Malden Hosp. (Malden)
LDR 有。広い個室にはソファーもあり、陣痛の合間にリラックスできた。
- ・ Mount Auburn Hosp. (Cambridge)
きれいで病室も広い。
- ・ Newton - Wellesley Hosp. (Newton)
医師、看護師の雰囲気良く安心できます。
- ・ Winchester Hosp. (Winchester)
退院前に家族でのディナーを用意してくれました。

●初めての検診

検診は予約制のため、日本の大病院のような「待ち 2 時間、診察 5 分」などということはほとんどない。普通はまずナースが体重測定や血圧、簡単な問診を行ない、そのあとドクターの診察がある。初回は緊張しがちだが、最終月経日、自分の病歴、妊娠・出産歴、常備薬、アレルギーなど、予想される質問への答え、自分で質問したいことを英語で用意しておくことで落ち着いて受診できる。妊娠・病気に関する英語は夫婦で勉強しておくことで後々便利。検診時間はドクターとのコミュニケーションの時間と思ってもよい。疑問に思うことはなんでも質問するように心がけるとよい。食事や運動の制限、日常生活で気をつけることなど、どんな小さいことにも答えてくれる。専門用語がわからない時は、恥ずかしがらずに綴りを聞く。納得いくまで説明してもらおうという姿勢が大切で、それは患者の権利でもある。日本の母子手帳にあたるものはないので、体重や血圧などのデータやドクターから言われたこと、次回に質問したいことなど、自分でノートを作って記録しておくとうい。

▼母子健康手帳について

母子健康手帳は紀伊国屋書店、またはクロネコヤマトのオンラインのブックサービス等で、各自購入ができます。手帳についての詳細は、公益財団法人母子衛生研究会のホームページ www.mcfh.or.jp/まで

アンケートより

不安の解消法

- ・ 妊娠がわかった時、妊娠・出産に関する本（Pregnancy Day by Day）を買いました。妊婦や胎児の体の変化やお産のことなどイラスト入りでわかりやすく、専門用語も自然に覚えられました。日記欄もあり、毎日の身体や気持ちの変化を書き入れ、いい記念になりました。
- ・ 英会話の先生にお願いして、妊娠・出産に関する用語や会話の練習をしました。
- ・ 妊娠に関する情報・知識をなるべく英語で得るようにしました。
- ・ 産むのは自分、という心構え（案ずるより産むが易し！）。
- ・ 日本では医者に管理されるような妊娠・出産の話聞いていたので、多少不安はあってもアメリカで出産できるのは、ラッキーなことだと考えました。

妊娠中のケア

- ・ 妊娠用のスポーツウェアや水着があるくらい、アメリカの妊婦は元気です。妊娠は病気ではなく自然のことなので、特別に異常がない限り、ドクターは「それまで通りの生活」をすすめてくれます。ただし急に慣れない運動を始める時は慎重にしましょう。
- ・ アルコール、カフェインについては「少量ならよい」というドクターから「摂取しないで越したことはない」というドクターまでいろいろだけれど、胎児は母体からもらう血液を選べないということをお忘れなく。たばこについては“No”と言われるので、喫煙者は（できればスモーカーのご主人も）これを機会に禁煙するのがよいと思います。
- ・ ビタミン剤を処方されることが多い。つわりや好き嫌いなどでどうしても不足しがちなビタミン・ミネラルを補給するものですが、これさえ飲んでいれば良いと過信せず、バランスのとれた食事をするようにしたい。ごくまれではあるがビタミン剤が体に合わない人もいるようなので、異常を感じたら検診日を待たず、すぐにドクターに相談しましょう。
- ・ 日米の食べ物事情の違いもありますが「生魚を食べないように」とドクターに言われた人もいます。生卵も避けた方が無難。最近の研究によると、ロブスターの「みそ」は妊婦が食べると危険だそうです。
- ・ 日本では制限されがちな旅行は、安定期に入っていればまず大丈夫。ただし足がむくみやすいので、ドライブ中は1時間に1回程度の休憩で歩くようにしましょう。また、飛行機での旅行は事前にドクターに相談するとよいでしょう。

●マタニティウェア

マタニティウェアの専門店は少なく、あっても「働く主婦」向きで普段着には高価なものだったりするので、いろいろ工夫しているようである。

アンケートより

マタニティウェアについて

- ・ アメリカの婦人服の大きなサイズ、L や 1X の服で代用しました。
- ・ 自分で作った。“Simplicity” の型紙は縫いしろ込みで、合わせ印などの工夫もあり、しつけ縫い無しで簡単に作れました。サイズ調節のできるタイプがいいと思います。
- ・ 下着の質・縫製ともに日本製の方がよい。おなかがおもくなってくると腹帯（ガードル）は必需品。アメリカ人はどうしているのかと不思議なくらい。
- ・ 友人から譲って（貸して）もらいました。
- ・ ‘Target’ ‘Gap’ ‘H&M’ にはマタニティコーナーがあり、T シャツやパンツからワンピースまで揃っています。
- ・ だんだん胸が苦しくなるので仕方なくアメリカのブラジャーを買いました。臨月が近くなったころ、授乳用のブラジャーを日本から送ってもらいました。

●クレイビング (Craving)

妊娠中は食べ物の嗜好が変化する。変わった物が食べたくて仕方がないことを英語で‘Craving’または‘Pica’という。よく言われる「酸っぱいもの」以外に、どんな物を食べたくなったのかその一例を紹介。

アンケートより

Cravings のこと

- ・ 澱粉質、特に麺類がおいしく食べられました。ゆでてバターと塩・こしょうだけをまぶした「素スパゲティ」は簡単に飽きません。夏はそうめん、冷や麦が最高！
- ・ いつもは飲まないのに、ビールの匂いが好きになり、主人が飲んでいるグラスから匂いだけがさせてもらって食欲が出ました。
- ・ アメリカ人はよく‘Craving’の例として「ピクルスとアイスクリーム」という取り合わせを挙げるけれど、私もピクルスが食べたくって間違ってスイートタイプを買ってしまい、甘過ぎて食べられなかった。
- ・ つわりで牛肉とチキンが嫌いになってしまったけれど、なぜか豚肉だけは大丈夫でした。
- ・ ごませんべい、塩味の‘Pretzel’がおいしくて車に常備していました。
- ・ ヨーグルト、それもさっぱりとした Nonfat のレモンまたはバニラ味がおいしかった。
- ・ 妊娠中は異常に喉がかわく。カフェインはだめ、ジュースはカロリーと虫歯が心配。それで試しに飲んでみた‘Seltzer’はさっぱりしていて病みつきになりました。‘Polar’ブランドのミント味がおいしい。

●各種クラスのこと

病院ではさまざまなクラスを主催しているので、特に初めての出産という人は英語に慣れるためにも積極的に参加するとよい。日本の「母親学級」がアメリカでは‘Parenting Class’であるところに、「育児は夫婦でするもの」という考え方がよく表れている。妊婦と胎児の体の変化、食事についての注意、出産後の赤ちゃんの世話の仕方まで、ビデオや実習などを通じて学べるというもの。

Natural Birth / Lamaze Method(自然分娩/ラマーズ法)のクラスは、原則として夫婦で参加するようになっている。出産のメカニズムを知り、なるべく薬に頼らず自然の力を利用して産むというもの。無痛分娩や帝王切開になる場合でも、体の営みを理解するにはとても良いクラス。

アンケートより

Parenting Classに参加して

- ・内容は特に目新しいものではなかったけれど、少しでも英語で理解しておきたかったのでためになりました。夜のクラスで、ほとんどが夫婦で参加。ある日、男性が1人で出席して「妻は残業で来られないので」と一生懸命ノートをとったり、質問したりするのは「なるほど、アメリカだ」と感心してしまいました。
- ・‘Natural Birth’のクラスに夫婦で参加。最初は乗り気でなかった夫が次第に熱心になり、私が聞き落としたこともしっかり聞いておいてくれて助かりました。病院主催だったので産科病棟の見学もあり、出産本番をリラックスして迎えることができました。
- ・妊娠・出産に関する英語は専門的なものごとく普通の言葉を転用したものがあるので、本だけではわからないような言葉（羊水=Water、いきむ=Push など）や痛みの訴え方などをクラスで学んで良かったと思う。

●妊娠中のトラブル

妊娠中は小さなことでも心配になるし、特に渡米(引っ越し)直後などで友人も少ないという時は精神的にもつらいものである。でも、どんなことも済んでしまえば思い出話になる。一般的なトラブル、そして先輩ママたちが乗り越えてきた「今だから笑える深刻体験」をご紹介します。

アンケートより

トラブル1：つわり

- ・空腹で血糖値が下がると気分も悪くなりやすいので、枕元にソーダクラッカー（白っぽい塩味だけのクラッカー）を用意し、朝目が覚めたら少しつまみました。
- ・外出する時はクラッカー、キャンディー、フルーツジュースを持参し、空腹を感じる前に少しずつおなかに入れて、気分が悪くなるのを防ぎました。
- ・肉類がほとんど食べられなかったけれど、これは体が「無理に食べるな」と警告しているんだ、というくらいに考えて、食べられるもの（ヨーグルトなど）だけ食べました。
- ・友人とお茶（カフェインのないハーブティー）を飲みながらおしゃべりしました。
- ・ダラダラせず、多少気分が悪くても外に出て気分転換を図った。
- ・とにかく疲れやすかったのでよく眠った（ゆっくり眠れるのは今のうち）。
- ・手首のツボを押さえるリストバンドを使いました。ビタミンB1、B6を服用しました。

トラブル2：便秘

- ・妊婦の宿命とも言われるが、なるべく自然のリズムを作るよう努力した。
- ・水分をたくさんとり、運動（散歩）をするよう努力しました。
- ・ドクターに紹介してもらった薬を（CVSで）買って服用しました。
- ・ブルーーンが効くと言われたので、ドライブルーーンを食べたりプラムジュースを飲んだりしました。

トラブル3：異常出血

- ・すぐにドクターに連絡すること。
- ・家で安静にしていればよいという程度から、大量出血にもかかわらず予約日まで待てと言われて、別の病院のEmergencyへ行ったという人まで様々です。

トラブル4：その他

- ・ 検査のため採血された時、普段から血圧が低く貧血気味の私は倒れてしまい、診察台に横にならせてもらいました。検査技師やナースが心配して見に来てくれ、いつも冷たい雰囲気だった受付の女性が「血糖値を上げるといいのよ」とジュースとチョコレートを持って来てくれたのには感激しました。
- ・ 歯茎が腫れて我慢できないほど痛くなり、歯医者さんに緊急に診ていただいた。妊娠中はレントゲンがとれないので歯の異常だったらどうしようかと心配でしたが、歯のクリーニングで落ち着きました。ホルモンと食生活（少しずつ1日に何回も食べた）の変化、歯の手入れを怠っていたことなどが重なっての歯肉炎だったらしい。
- ・ 歯肉炎から発熱、嘔吐、脱水症状で1日入院。
- ・ 7ヶ月ころ、原因不明の腰痛。胎児の頭がびてい骨を圧迫していたらしく、ドクターに紹介してもらったカイロプラクティックに6週間ほど通いました。
- ・ 野良猫に咬まれた指が腫れ上がって何日も痛かった。念のため血液検査をと思ったが、結果がこわくて検査は受けなかった。幸い腫れはひき、子供にも影響はなかったけれど、やはりこういう時はドクターに相談すべきだったと思う。
- ・ 腰関節が外れての腰痛。カイロプラクティックに通った。
- ・ 9ヶ月の時転んで足を打った。自分では何でもないと思ったが、友人にすすめられてEmergencyに行って骨折とわかった。幸い赤ちゃんには異常がなかったが、ギブスをまいての出産は忘れられない経験となった。
- ・ 子宮底のサイズが標準より小さいと言われ続け、何回か超音波のテストを受けたが、生まれた子供は普通の大きさだった。アメリカ人の標準は日本人より大きいのではないかと思い、ドクターが言うほどには心配しなかった。

出産準備

●臨月に入って

それまでは月に1回だった診察が、2週に1回、または毎週、になるのが一般的。内診も行なわれるようになる。股関節や腰の痛み、胸やけ、足がつる、などという症状も多くなるので、あまりつらい時には検診日以外でもドクターに連絡すること。

●小児科医を決める

産まれた子供はすぐ小児科医に診てもらうので、早めに小児科医を探して自分のドクターに連絡しておく。保険の関係などでクリニックなどが指定されている場合でも、なるべく出産前にドクター本人と会って、信頼できる人かどうかを確かめておきたい。自由を選べる場合は、自宅から近く、夜や休日または不在の場合でも必ず代わりのドクターに診てもらえる、などということを目安に、良いドクターを選ぶ。自分のかかりつけのドクターが家庭医であれば、そのドクターに子供も診てもらうこともできる。

●出産についての具体的な話し合い

このころになると、出産についての具体的なことについてドクター（またはナース）と話し合うことになる。出産前にはどんな兆候があって、どの段階でドクターに連絡すべきか、夫（家族）の立ち会いが可能かどうか、麻酔の種類と副作用について、母乳で育てたいか、男の子であれば割礼をするかどうかなど、あらかじめ夫と話し合い、わからないところはドクターに聞く。すべて希望通りにいくとは限らないが、どんな選択肢があるのか積極的に情報を集め、良い方法、納得のいく方針を決めておきたい。

☆割礼 (circumcision) : 宗教上(時には衛生上)の理由による。イスラム教徒、ユダヤ教徒の大半と一部のキリスト教徒は割礼をするが、「生後間もない子供に苦痛を強いる(普通は麻酔なし)し、医学的メリットはない」と最近は反対する医師も多い。どちらにせよ希望ははっきりとドクターに告げておく。

●ベビー用品の準備

ベビー用品は間近になって慌てないよう、余裕をもって用意しておく。日本とは生活スタイルも、気候も、赤ちゃんの体型も違うので、よく吟味して選ぶこと。

◎ベビー服

アメリカ製はほとんどがかぶりのタイプなので、新生児用の下着は着物式の日本製が便利だし質も良い。ただし値段はアメリカの方がずっと安い。またこちらのベビー服はポリエステル製が多く、真夏などちょっと暑そうだが、これは子供の寝間着類には燃えにくい材質を使うことが定められているからである。

◎乳幼児用ベッド(Crib)

新品、または中古品(新聞の Classified によく出ている)を買う、またはリースを利用する方法もある。ここ数年間に作られたものは、柵の間隔が狭くしてある(隙間から赤ちゃんが滑り落ち、窒息やけがなどの事故が多かったため)。吸湿性の良い‘Crib Pad’をマットレスの上に置き、その上にフィットシーツをかける。

◎車用チャイルドシート(Child Seat)

マサチューセッツ州では、チャイルドシートを使うことが法律で定められている。病院によっては、これがないと退院を認めないところもあるので、必ず入院前に用意し、使い方に慣れておくこと。おすわりができるようになるまでは‘Baby Carrier’兼用になるタイプが一般的。首への衝撃を和らげるため、必ず後ろ向きに取り付ける。

◎ベビー専用薬箱

薬や爪切り、ガーゼ、消毒用アルコール、体温計などをまとめておくと便利。

アンケートより

日本から持って来ると便利なもの

- ・ベビー用綿棒：アメリカ製は大人にも太すぎるくらいだし、ベビー用もないから。
- ・ベビー服の「カバーオール」ドレス兼用タイプはアメリカにはない。
- ・授乳用ブラ：プラスチックのフックで開け閉めするタイプが便利。
- ・母乳パッド(使い捨て)：普段はこちらで買った布製のを使い、外出や旅行時には日本製のを使った。
- ・ガーゼのハンカチ：いつも手元にたくさん用意し、授乳の時など大いに利用した。
- ・手ぬぐい：シーツを頻繁にかえるのは大変なので、赤ちゃんの頭の下に敷いて1日に何回か替えました。タオルではざらざらしてかわいそう。

入院・出産

●いよいよ入院

いつ入院するかはドクターの指示によるが、破水したり、陣痛の間隔が短く規則的になったらすぐ連絡する。自分で運転するのは非常に危険なので、夫や友人、タクシーを頼む、また緊急の場合は救急車を呼ぶなど、前もっていくつかの方法を考え、電話番号をリストにしておく。

入院と同時に同意書にサインを求められることが多いが、これは医者者の義務と患者の権利、緊急の場合の処置などについてあらかじめ承諾しておくというもの。用語などがわからない場合は説明してもらおう。問診表へ記入し(またはナースの質問に答える)、検査を受ける。浣腸、剃毛などについては病院またはドクターによる。検査や麻酔、投薬などは、説明なしに行なわれることは少ないが、疑問があったらすぐに質問すること。

●陣痛・出産

陣痛とは「じっと耐えるもの」ではなく「積極的に進めるもの」というのが最近の考え方。歯をくいしばって我慢するとかえってお産が長引くだけなので、痛みがきたら体をリラックスさせて子宮口が開くのをイメージする。陣痛の進み方は人により違うが、痛みの強さ、場所など、少しオーバーなくらいに表現した方がいい。お産が進行してからは麻酔など使えなくなるので、無痛分娩を希望する人は前もってドクターと相談しておくこと。シャワーやジャグジーなどがある場合は、痛みを和らげるのに利用するとよい。

アンケートより

入院する時に持って行って便利なもの

- ・ガウン：病院の寝間着（？）の上にはおった。
- ・その他：シャワーキャップ、スリッパ、生理用ショーツ、授乳用ブラ、授乳用の服。

アンケートより

ご主人は出産に立ち会いましたか？

- ・陣痛が長引くにつれ英語で話すのが面倒になり、主人に訳してもらって気が楽だった。
- ・そばにいてくれるだけで心強かった。
- ・白衣などではなく普段着で付き添ってもらえたので精神的に落ち着いた。
- ・「おろおろするだけで何の役にも立たない」と思っていたけれど、日本語が通じないところで唯一頼りになるのは彼だけで、いてくれて良かった。
- ・出産の瞬間、抱き合っただの顔が忘れられない。2人で産んだという実感があった。感激のあまり「へその緒」を切らせてもらうのを忘れそうになった。
- ・「へその緒」という母と子の肉体的絆を父親が断ち切るのは象徴的なイベントです。
- ・主人と母に立ち会ってもらい、いい経験になった。
- ・産婦人科医なので仕事から何回もの出産に立ち会っているのに、わが子となると実に感動的（ご主人より）。
- ・痛みは共有できないにせよ、お産がいかに大変か、分かってもらえたと思います。
- ・主人は大変感激していました。わが子への愛しさが増すようです。
- ・赤ちゃんをとりあげて下さったドクターと一緒に写真を撮り、ドクターへの‘Thank you Card’に添えるのが一般的なようですが、出産直後の忙しさで撮影できなかったのが、今となっては悔やまれます。夫婦のどちらかが冷静であればいいのでしょうね。

出産こぼれ話

- ・明け方入院。ドクターは何回か診察に来てくれましたが、「今日はオフの日なので」と昼前に帰ってしまいました。あとで知ったのですが、その日は彼の誕生日だったので。患者としてはずっと診ていただいたドクターにとりあげていただきかったので寂しい思いでした。でも、代わりに来て下さった女医さんは私たちの子供の名前（アメリカ風）を聞いて「それ、私の生まれた町の名前よ！」と言われ不思議な縁を感じました。
- ・自分のトラブルではないが、出産予定日の前日主人が盲腸炎で入院し、付き添う私が「産気づいた」と勘違いされてしまった。そのあと破水して私も同じ病院へ。主人は車椅子で点滴をしながら付き添ってくれました。無事男児を出産し、親子3人で仲良く入院という話は地元の新聞に掲載されました。

各種届け出

●出生届

アメリカ生まれの子供はみなアメリカ国民になるので、日本国籍を取得(保留)するためには、生まれた日を含め3ヶ月以内に日本政府に対して出生届を提出しなければならない(この場合子供は二重国籍となり、22歳までにどちらかの国籍を選択する)。

下記書類と、父母の日本旅券(永住権をもっている場合は外国人登録証)を持参の上、総領事館に届け出る。

- ・ 出生証明書(Birth Certificate):子供が生まれた病院のある町の City Hall(または Town Hall)、または医師に作成してもらう。「long form で」と頼むこと。2通必要。いずれにしても、(1)子の氏名、(2)性別、(3)出生年月日時分、(4)出生場所(国、州、市町村、番地、病院名も)、(5)父母の氏名が記載されていないといけない。
- ・ 上記証明書の訳文:親が訳したものでよいが翻訳者名を明記する。住所も日本語で記入(例:アメリカ合衆国マサチューセッツ州ボストン市グレン通り〇〇番地)。2通必要。
- ・ 総領事館にある所定の出生届申し込み書2通。
- ・ 婚姻届確認書(両親の戸籍への記載状況)

●日本旅券(パスポート)

- ・ 子供の戸籍抄(謄)本(出生届から約1ヶ月かかる)を日本から取り寄せる。
- ・ 上記書類と手数料を持参の上、総領事館に届け出る。約1週間できる。

●アメリカ旅券(US Passport)

- ・ Passport Application Form(DPS-11)1通。大きな町の郵便局(Post Office)にある。最寄りの町になれば、どこでもらえるか聞いてみるとよい。
- ・ パスポート用写真(5cm×5cm)2枚。無帽・白背景で顔がはっきり写っていれば、自分で撮った写真でもよい。まだ座れない赤ちゃんの場合は、白い布の上に寝かせて撮影する。
- ・ 出生証明書(Birth Certificate):1通
- ・ 書類をもらった郵便局で‘Passport Fee’(小切手で払う)を添えて申し込む。約2週間で自宅に送られてくる。夏期は混み合う。

育児

● 出産直後の育児

正常分娩の場合入院日数は2、3日なので、赤ちゃんの世話や自分の身体のケアの仕方などをできるだけ聞いておく。日本の育児書も役には立つが、へその緒がついている間の「スポンジバス」など、こちらの風土や習慣にあったやり方もあるので、臨機応変に。母乳で育てる場合は、授乳の方法や間隔、乳首や乳房が痛くなった時の処置なども聞いておくと、退院してからも安心できる。母乳育児について相談にのってくれる民間団体(La Leche League)が全国にあるので、これも利用するとよい。

定期検診と予防接種はドクターから指定された時期に予約を取って受ける。予防接種を受けた証明となる‘Health and Immunization Record’は大切に保管し、検診のたびに持参すること(これがないと幼稚園や学校への入学が許可されない)。

アンケートより

便利なベビー用品

- ・ Changing Table (おむつ替え台) : 立ったままおむつを替えられるので腰がらく。ただし最初から使っていないと怖いかもしれない。赤ちゃんが寝返りするようになったら絶対に目を離さない。
- ・ Teething Ring : 歯が生え始めるころに与える。歯茎の痛みを和らげる。いくつか用意して冷蔵庫で冷やして使うと一層効果的。
- ・ Disposable Bottle (使い捨て哺乳瓶) : 面倒な殺菌消毒の手間が省ける。母乳を搾って保存するのにも使える。
- ・ Baby Monitor : 赤ちゃんが離れた部屋で寝ている時、これがあると安心。
- ・ Bouncer : 首が座ったら使える。赤ちゃんの動きで揺れるので楽しめる。
- ・ Child Proof : 危険防止のためのさまざまな道具・器具がある。
家の中で子供の事故は親の注意でほとんどが防げるもの。
- ・ Playpen : 料理や洗濯などでちょっと目を離していても、この中に入れておけば安心。動きが活発になってくると重宝する。

● 離乳食

日本に比べて、始める時期も内容も大ざっぱである。あまり早くから多くの種類を与えるとアレルギーの原因になるので(卵、肉類、乳製品、いちご、オレンジなど)、小児科医と相談しながらすすめる。ベビーフードは種類も豊富だし安いので、おかゆなどと組み合わせて使うとよい。子供用の甘みの少ないシリアル(Cheerios など)も便利。アメリカのスイートポテトは水分が多いのでマッシュしやすく離乳食には最適。

アンケートより

離乳食のあれこれ

- ・ 子供が生後6ヶ月の時にこちらに来たので、ベビーフードの Squash (かぼちゃ) が何だかわからず、つい自分の知っている野菜だけを使っていた。
- ・ 白身魚としてはかれい (Flounder) をよく使いました。
- ・ 生後9ヶ月ころに旅行した時は Cheerios をお湯でふやかし、ベビーフードと混ぜて食べさせました。
- ・ 手づかみ食べが始まったら、柔らかくゆでたパスタ (大きめのマカロニ) を持たせると喜んで食べます。

●病気の時

診察の予約をする時に子供の様子(熱、発疹、食欲、便秘など)をできるだけ詳しく伝える。月齢が低い場合はドクターに診てもらった方がいいが、ある程度大きくなったら電話による指示だけで済むこともある。電話で薬を処方してもらうこともできるので、最寄りの薬局の電話番号を控えておくこと。

●ベビーシッター

アメリカでは小さな子供だけで留守番をさせることは法律上できない。年齢の制限は各州によって異なるが(マサチューセッツ州では12歳以下)、親の留守中に子供に事故があった場合、親が厳しく責任を問われる。大人だけで外出する時などはベビーシッターを頼む。こちらの人も良いベビーシッターを探すのには苦労しているようである。選ぶ時は必ず面接し、経験や人柄、子供との相性なども考慮する。特に乳児の場合は経験豊富な大人がよい。時給は10ドル以上が相場だが当人と話し合う。経験豊富な人やベビーシッターの会社を通すと高くなる。下記のような方法がある。

- ・ 友人や知人に紹介してもらう。
- ・ 図書館や公民館、教会、コミュニティーの新聞などに広告を出す。
- ・ 地域 Babysitting Coop (相互ベビーシッティングの会。現金ではなくポイント制というところが多い) に参加する。 <https://www.babysittingcoop.com/>
- ・ ベビーシッターの会社(電話帳の Child Care 欄にある)に頼む。

●プレイグループのすすめ

家にこもって育児だけに明け暮れていると気分が滅入るもの。年齢の近い子供のいる人同士で集まる「プレイグループ」に参加すれば、子供は友達と遊べるし、親も気分転換、情報交換ができて一石二鳥である。日本語でおしゃべりしたいという人は、日本人向けの広告を、日本食料品店・日本語の掲示板などに出して呼びかけるとよい。

海外生活で心の健康を保つための 10 カ条

適応への段階の通り方、上下動の程度の差はあるが、自分の今の状態を知ること、だれかに相談することが早い適応の秘訣かも知れない。海外では日本人同士でないとわからない悩みや情報もある。だからといって、日本人だけで固まり干渉し過ぎるというのも、せっかくのアメリカで残念。日本人、アメリカ人とあまりこだわらず、お互いを学ぶいいチャンス。海外生活での心の健康を保つための 10 カ条。ぜひ参考にしてほしい。

1. 落ち込むのは当たり前

英語のこと、子供の教育、文化・習慣の違い、安全問題など、海外生活は気づかぬうちに精神的な負担を強いている。疲れるのも悩むのも当たり前。まわりの人に聞いてみると、案外みんな同じ悩みを持っているもの。問題を自分だけのものと考えて抱え込まず、早めに友人に相談するなりして、ストレスを発散するとよい。

2. 孤独は危険。閉じこもらない！

人間は社会的動物。1人では生きていけない。1人で家に閉じこもっていると、新しい情報も入らず、物事を悪い方にばかり考えて問題を悪化させがち。気を許せる人がいないと嘆く前に、とりあえず散歩でもいいから外に出て、自分から機会を探すことをすすめる。

3. 英語ができなくても、意思是伝わる

何をするにしても、ついてまわるのが英語。焦ったところで、明日から突然話せるようになるわけではない。失敗して当然、文法がだめでも伝わればいいと、気楽に構えるのが大切である。下手な英語を笑うのは向こうの問題。黙り込んで不気味がられるよりも、無料英語レッスンと思って単語を並べてみては？自己嫌悪は百害あって一利なし。

4. 子供も大変

子供の方が言葉や文化に順応性があるのは事実だが、やはり非常なストレスであることには変わらない。神経質になる必要はないが、子供の訴えを真剣に聞く姿勢が大切である。

5. 思いこみは禁物

「日本でならすぐ修理に来てくれるのに」「日本なら気を遣って手伝ってくれるのに」と、腹を立てる時、日本の基準を持ち込んでいないか？まず、それぞれの社会で基準が違うということを知ること。そしてイライラしないで、アメリカの良いやり方も探ってみることをすすめる。

6. 能率主義は持ち込まない

海外生活では、些細なことに時間がかかり、仕事や勉強の能率が下がるのは当たり前。日本と同じレベルを保てないからといってイライラするのは、更に能率低下を招くだけ。焦らず、しかし休まず続けていけば、徐々にペースも上がってくる。

7. 日本人同士のおつき合い

「英語の上達のため日本人とはつき合わない」という人がいるが、日本人同士でないとわからない悩みや情報もあり、また日本語を話すということで随分ストレス発散にもなる。日本人の友達を作るのも大切なことである。しかし、日本人同士で固まり過ぎるというのはもっと困る。視野が狭くなり、他の社会を知らず知らずのうちに拒絶して、アメリカ社会に溶け込みにくくなる。日本人以外の人と付き合ってみると、新たな考えや発見に出会い、自分または日本という国を外から見つめ直すとてもいい機会になる。自分の生活のなかに「日本」と「アメリカ」を両方取り込むことが大切である。

8. 家族関係の見直し

日本では、自分でできていた事を夫に頼まなくてはならない。夫は夫で、慣れない英語での仕事に疲れて帰宅した途端、買い物だの子供の送迎だのと家のことをしなくてはならない。残業もない、土・日も休み、家族で過ごす時間が増える…このような生活の変化が、家族内の力関係に微妙に影響する。簡単な解決法はないが、日本では当然のように思っていた関係のあり方を見直す機会にするとよい。一緒ががんばることで絆が強まる家庭も多い。

9. 身体の症状は危険信号

眠れない、食欲がない、頭痛がとれない、胃が痛むなどの身体症状は、精神的な疲れがたまった時によく現れる。身体の調子が悪いと、精神も落ち込みやすくなる。生活のペースを少し緩め、休養や娯楽に時間を取るように心がけて、早めに対処することをすすめる。

10. カウンセリングについて

アメリカでは、精神科医やカウンセラーなど専門家に相談に行くのは恥ずかしいことではない。友人に相談しても解決が見つからない場合など、専門家はうまく話を聞き出して問題を整理してくれる。家族療法、夫婦療法など、いろいろな形態の相談方法も可能である。アメリカにいる時の方が、気軽に試せるということもある。

7

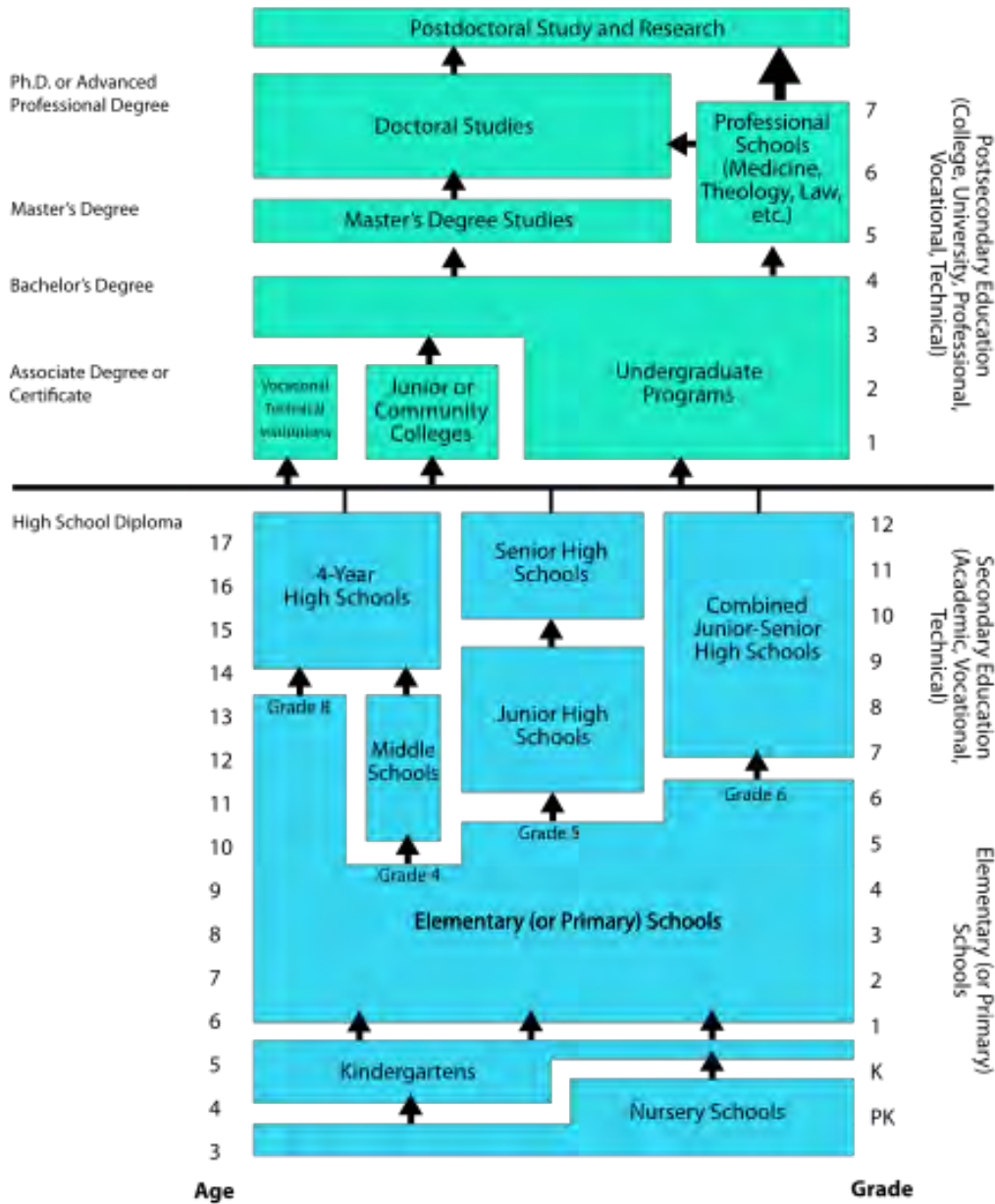
教育

Education

たとえ何年間にしても、今からお子さんたちはアメリカの社会で育ち、アメリカの教育を受けなければなりません。今までと違った言葉、雰囲気、クラスメイト、先生、学校の決まりに、初めは精神的な緊張が続く毎日かもしれません。しかしアメリカの公立学校は、日本人をも含めて、英語の分からない子どもたちを受け入れ、指導してくれます。親としてはそういう教育はあたりまえという考えを持たず、できる限り学校に協力する姿勢が大切です。日本と違って、いかに多くのボランティアの父母が学校を支えているか、それが学校の運営をも支えているかがきっと分かるでしょう。また、アメリカの社会教育制度は充実していて、幼児から老人まで、やる気さえあれば、気楽に学ぶことができます。



《アメリカの教育制度》



保育園、幼稚園、小学校、中学校、高等学校、専門学校、短期大学、大学、大学院(修士、博士課程)

出典 https://en.wikipedia.org/wiki/Education_in_the_United_States

アメリカの教育

アメリカでは日本の文部科学省にあたる連邦政府教育庁が教育全般を担当しているが、全国的な教育内容にまで細かな統制をせず、教育権限はほとんど各州・各学区に任されている。そのため各学区の教育委員会が授業のカリキュラム、教科書、休日なども独自に決定しているので、全国的に均一の教育内容ではない。

教育制度

各学区には普通、複数の小学校があり、中学校・高校はだいたい各 1 校ずつであるが、町によって違いがある。小さな町の場合は、小学校・中学校・高校も周辺の町と合同で設置していることがある。英語のできない外国人の子供は ESL (English as a Second Language) の授業を受ける。または、地域によっては限定された学校に通うこともある。バイリンガルプログラムが設けられている学校もある。

教育制は 6・3・3 制、4・4・4 制、6・6 制など、各学区によって異なる。学年は小学校 1 年から高校まで通して 12 年制 (例えば、4 年制 High School の 2 年生は 10 年生) となる。

●義務教育

義務教育期間も各州によって異なるが、Kindergarten から高校卒業までの 13 年間を無償教育期間としているところが多い。優秀な生徒は飛び級することもできるし、親や本人、先生の考えによりもう一度同じ学年にとどまることもできる。

●学校予算

公立学校の場合、学校予算は住民が払う地方税と政府や州の補助金、企業の寄付などによってまかなわれるので、一般には豊かで教育熱心なコミュニティほど、教育内容、設備なども整っている。政府や州からの補助金は生徒の出席日数をもとになるため、出席率や住宅評価が予算に反映されている。アメリカでは子供の教育を全て学校に任せるのではなく、積極的に親が学校運営に参加するのが当然とされている。Fund Raising (学校への寄付金集め) やボランティア活動などは、その代表的なものである。

アメリカの学校

幼児教育

幼い時期から自立させるというのが、アメリカの教育の基本となっている。そのため小さい時から家庭でも「自分は何がしたいのか」「何が必要なのか」という教育をしている。

幼稚園では、3歳までに自分の身支度、手洗い、うがい、鼻をかむ、用便の始末等ができることとされている。ここでは子供の自発性、独立心を養うために、教師は子供が自分で行動するのを見守り発達を促す。

幼稚園前の幼児教育機関としては、Pre-Kindergarten、Nursery、Pre-Nursery、Daycare Centerがある。

●デイケアセンター (Daycare Center)

日本の託児所に似た性質を持つ。年齢も乳児から幼児までと幅広い。しっかりした教育プログラムを持っているもの(政府、教会、地域、学校、企業グループが運営している)から、個人の家やアパートの一室に近所の子供を預かっているものまで多様である。私立は色々あるので、ライセンス (Department of Health が発行)のあるところを選ぶ方が安全。

●プレナーサリー／ナーサリー (Pre-Nursery / Nursery)

プレナーサリーは6ヶ月児から3歳児まで、ナーサリーは3歳児、4歳児を対象。経費に差があるので、教育方針や設備等を調べた上で決めるとよい。友人、知人からも情報を得るとよい。

●プレキンダーガーデン／キンダーガーデン (Pre-Kindergarten / Kindergarten)

プレキンダーガーデンは4歳児を、キンダーガーデン(幼稚園)は5歳児を対象。プレキンダーガーデンのクラスは地区によって違うので、問い合わせる方がよい。

▼保育園探し

3歳の子供を保育園に入れたいと思い、友人、隣近所の人、コミュニティの新聞、広告、電話帳などで調べました。その中からこれだと思うものを2~3カ所選び、実際に Administration Office に詳しいことを聞きに行きましたが、私立の評判のよいところはすでに順番待ちで、空きがないと入れないという状態でした。結局市が運営しているレクリエーション部門の中にある幼児クラスに入ることができましたが、アメリカもよい保育園になると、申込みが殺到するのだと知りました。

キンダーガーデンは義務教育として小学校に併設されていて、小学校への準備段階として考えられた教育をする。話し方、本読み、作文、算数、図工、音楽、理科、保健、体操、コミュニケーション(人間関係)などを教師と遊びながら学ぶ。時間は午前中だけ、午後まで、午後から、または2学期過ぎころから午後までと、学区によって違う。公立は学区内の住民なら誰でも入園できるが、生徒数が私立より多い。私立は人数も少なく、個性に合った教育をしているところが多い。授業料は私立の中でも幅がある。

●プレスクール(Nursery 等)を選ぶ時のポイント

- ・ 必ず子供を連れて見学に行く
- ・ 子供の昼寝時間の確認
- ・ 月謝
- ・ 延長保育(Extend Program)はあるか
- ・ 教育内容や毎日のスケジュールが文書または印刷物になっているか
- ・ おやつや昼食はどういう決まりがあるか、アレルギーの子供に対する対応はどうか
- ・ 友人、知人、卒園生の親から事前に情報を得る
- ・ 日本人に対する理解はどうか(かつて日本人の子供がいたことがあるか、または今いるか、日本人の習慣を理解してくれている先生方がいるか、など)
- ・ 図書館やおもちゃ屋などに置いてある“Boston Parents Paper”という無料の新聞に情報が載っている
- ・ 免許状が提示されているか
- ・ 先生1人につき子供が何人か
- ・ 設備(日当り・非常口など)

公立校(パブリックスクール)への編・入学手続き

アメリカの学校の新学期は9月で、終了は6月。9月にキンダーガーデンに新入園する年齢の子供がいる家庭には、5月頃までに学校または教育委員会から連絡があるが、渡米したばかりの家庭や、通知のない家庭の場合は問い合わせた方がよい。問い合わせは、その学区の教育委員会(Board of Education or School Department of Town)で、連絡すると住所により学校が指定される。次に、指定された学校に面会の予約をとる。手続き方法は地域により異なる。

●持参する書類(例) ☆面談の予約をとる際に聞いておくとよい

- ・ 保護者である証明書
- ・ 出生証明書(Birth Certificate):パスポート等
- ・ 予防接種証明書(Immunization History):英文に訳したもの
- ・ 前の学校での在学および成績証明書:英文に訳したもの
- ・ 居住地を証明するもの:家屋の賃貸契約書、電話、ガス等の請求書のコピー

●現地校から渡される書類(例)

- ・ 入学申込書
- ・ 緊急時連絡用調査書:学校で子供に何かあった時の連絡先
- ・ 健康診断書:編・入学する子供はすべて提出しなければならない。現地医師による新しいものが必要。
- ・ 予防接種証明書:予防接種の種類と回数が日本と違うので、注意が必要。完全に済ませないと入学を許可されないこともある。現地に着いたらなるべく早くホームドクターを決め、母子手帳を持参して、健康診断書(Medical Report)と予防接種証明書(Immunization History)を書いてもらうとよい(医師によっては、予約を取るのに時間がかかることもある)。アレルギーのある子供は、その旨を医師に知らせて記入してもらう。

●マサチューセッツ州学校予防接種法(Massachusetts School Immunization Law)で定められた接種

年によってかわるので、主治医には1年に1回、健康診断も兼ねて予約をとることが望ましい。接種する時期、年齢や回数なども異なるので、医師に問い合わせた方がよい。以下は主なもの。

- ・ Hepatitis B(B型肝炎)
- ・ Lead Screening(鉛テスト) ☆キンダーガーデンに入園する際は、必要。
- ・ DTAP/DTP(ジフテリア、百日ぜき、破傷風の3種混合)
- ・ DT/TD(ジフテリア、破傷風)
- ・ Polio(小児まひ)
- ・ Hib(Haemophilus influenzae B:ヘモフィルス・インフルエンザb型菌)
- ・ Varicella(水痘)
- ・ MMR(はしか、おたふくかぜ、風疹の3種混合)
- ・ TB(ツベルクリン反応)

●学校関係者との面談

書類提出の際に、子供と一緒に校長、またはガイダンスカウンセラーとの話し合いがある。決まっていれば担任とも会う。ESLの教師、スクールナースと子供の状態を話し合う場が設けられる時もある。アレルギーのある子供や特別なケアの必要な子供がいる時は、よく話し合っで連絡のとり方などを確認しておく。現在アメリカでもアレルギーの問題は深刻である。それだけに学校でも真剣に取り組んでおり、スナックタイムやランチにも特別な配慮してくれる。アレルギーを持つ子供の親による学習会が開かれることもある。特別なチェーンを首や腕につけて、アレルギーを持つ子供であることを示すなど様々な工夫があるので、医師やスクールナースなどに尋ねるとよい。

●生まれ月による編入学年の違い

- ・町や市によって子供の生まれ月と学年に違いがあるので、学区の教育委員会に尋ねるとよい。
- ・子供の英語力や親の希望、新学期が始まる月の違いから、日本の学年より下げて編入させることもできるので、面談の時にガイダンスカウンセラーなどとよく話し合っ決めてよい。

小学校

日本のように全国共通の教科書は無く、州や学区によって独自のものを選んで使用している。時間割は、教育委員会のカリキュラムに沿って、担任の教師が決める。そのため、同じ学年でも担任によってカリキュラムの進み方が異なる。

昼食は、スクールランチを注文する場合はチケットを買う。チケットはオフィスで現金または小切手で購入する。現金を持って行ってその場で買うこともできる。ランチメニューから好きなものだけを申込み、あとは弁当にしてもよい。昼食の他に、学校によっては「スナックタイム」があり、簡単なおやつを食べることができる。

学習指導は個人の能力を重視し、各々の個性を見つけ、それを伸ばす指導を目指している。子供達は、小さいグループごとに机が配置されている。また、グループに分かれてお互いが助けあいながら学ぶ共同学習が重んじられる。

宿題は、低学年では出さないところもあるが、担任教師の判断による。初めのうちクラスメートと同じ量で負担がかかるようであれば、教師と相談するとよい。

授業中に気分が悪くなったり、トイレに行きたくなった場合は、教師に許可をもらう。そのための英語は教えておくとよい。

▼ショーアンドテルって？

(Show & Tell)

主人が幼稚園に行き始めた娘に、出張先からお土産を買ってきました。すると娘が「ショーアンドテルの時間にみんなの前で見せたいから、明日学校に持って行く。」と言います。日本なら見せびらかすみたいで、いじめの対象になりそうなのにと思いました。アメリカではみんなにそういった珍しいものや体験談を話すことによって、本人が人前で発表する仕方や話し方を学び、他の子供達もそれを見たり聞いたりすることによって、違う体験談を知ることができるのです。日本にはない学習指導だと思いました。

小学校要覧

●学校時間 (School Hours)

8時30分頃から3時頃までが普通である。始業前には教室に入れない。ベルが鳴るまでは、指定された場所で待つ。Extend Program (有料)があるところが多いので、問い合わせてみるとよい。After School Program (有料)が年間に数回計画されている学校が多く、スポーツや劇、手芸、美術など多彩なプログラムが用意される。

● スクールバス

学校から 1.5 マイル以上の地区に住む子供は、スクールバスに乗ることができる(地区によっては、2 マイル以上のところもある)。ルートが決まっているので、教育委員会に問い合わせるか、または各地区で発行するコミュニティ新聞(学校が始まる前の週に掲載される場合が多い)で調べる。町によって有料・無料の違いもある。

● 悪天候の日の休校 (“No School” Announcements)

ボストン近郊では、冬季に大雪、道路の凍結などのため、始業時間を遅らせたり休校にすることがある。各教育委員会が対策を決め、テレビ、E メール、ウェブサイトなどで知らせるので、天候が悪い日には早朝必ず情報を得ること。また下校時間が早くなる場合もあるため、注意することが必要。

- ・ テレビ: Channels 4、5、7
- ・ E メールまたはウェブサイト

● 欠席 (Absence from School)

学校を休む場合は、朝、オフィスに電話をする(学校によっては、時間や連絡先が違うことがあるので、学校からもらう Handbook 参照)。電話をしてはいけない学校もある。前もって分かっている時には、担任宛に手紙 (Note) を届ける。

● 早退 (Early Dismissal)

緊急の時の早退には、早退届を担任の教師かオフィスに提出する。どんな場合でも子供は 1 人で帰れないため、必ず迎えに行く。

● 連絡文の一例

◎ 欠席届 (事前)

Our family is going on vacation next week, March 9-15, 20XX. My daughter (son) 子供の名前 will be absent from class next week.

◎ 欠席届 (後日)

Because of a severe cold, my daughter (son) 子供の名前 was absent from school from March 8-10, 20XX.

◎早退届

I have to take my daughter(son) 子供の名前 to the dentist this afternoon. I would like to pick her (him) up at 2:00 pm.

◎遅刻届

My daughter(son) 子供の名前 was late for school today because of an appointment with the doctor at 10:00 am. Please excuse her (him) late arrival.

◎形式例

日付
Dear Mr. (Mrs./Ms.) <u>先生の名前</u>
連絡文

Sincerely, 親の名前(サイン)

●ブロック・ペアレンツ (Block Parent)

登下校中の、または外で遊ぶ子供が何か「危険」にあったときに、この家に飛び込んで助けを求めることができる。外からよく見える窓に“I’m Here to Help You”というピンクの紙が貼ってある。保護された子供は、両親または警察などに連絡の手助けをされるだけである。子供の対応に関しては、細かく言及されている。このようなシステムがある町とない町があるので、最初の面談の際に説明をよく聞く。

●教科書、学用品 (Textbook, Stationery)

教科書は学校から貸し出される。これは学校の物なので、書き込みや落書きをせず、カバーをかけて大切に使う。破損した場合は、学年末に弁償する。学用品は、新学期に教師から指示のあったものを用意する。

●遠足、見学 (School Trip, Field Trip)

学年毎、あるいはクラス別に、カリキュラム強化のために遠足または見学が計画される。そのつど参加許可の紙を持って帰ってくるので、両親のサインをして持たせる。当日必要なもの、または服装をチェックしておく。当日付き添いの保護者 (Chaperone) の車に乗る時は、全ての子供はシートベルトをしなければならない。

☆シートベルトの着用については日本と意識が大変異なるので、注意が必要。

助手席に 12 歳未満の子供を乗せてはいけないことになっている。子供の友人を車に乗せる時なども、全員にシートベルトをさせるように気をつける。

▼サマータイム (Daylight Saving Time : 夏時間) にご用心

サマータイムになったのを知らず、子供が学校に遅れてしまいました。サマータイムへの変更案内は前日の新聞やテレビにも出ています。家中の時計、車の時計も忘れずに直しましょう。

●学校公開

(Open House, School Night, Back to School Night, Curriculum Night)

新学期に担任の教師がクラスの父母に、自己紹介とクラス(教室:担任の個性が現われる)紹介、1年間の学習目標とカリキュラムの説明などをする。ほとんどが夕食後の7時~7時30分ころから始まる。音楽、美術や体育の先生に会える時間が設定してある学校もある。

●学校訪問 (Visitors)

父母や地区の住民は、いつでも学校訪問ができる。しかし、その場合は必ず前もって訪問する旨を届けておくこと。

●個人面談と通知表 (Conference and Report Card)

学校にもよるが、大体年に2回定期的に個人面談が行なわれる。面談は午後行われることが多いが、その場合はその日の授業は午前中で終わる。両親で出席するのが望ましいが、都合がつかなければ父母のどちらかでよい。1人に要する時間は20分位。時間の都合がどうしてもつかない場合は、授業開始前、または放課後に特別に申し込むことができる。通知表も年に2回配布されるところが多い。成績表の内容は学年ごとに違い、子供の発育や教科指導による。評価の仕方も日本とは異なり、個人の進歩に対しての評価であり、本人の努力を重んじたE (Excellent) やG (Good) やNI (Needs Improvement) である。

●先生へのプレゼント

小学校では、担任教師の誕生日やクリスマス、学年末、Teachers Appreciation Day(5月)に子供がささやかなプレゼントをすることがある。この場合、高価なものでなく子供が自分の小遣いで買えるものや、手作りのクラフト、クッキーなどにカードを添えてあげると喜ばれる。クラス役員 (Room Parents) がお金を父母から集めてプレゼントを贈ることもある。

●忘れ物

子供が忘れていったもの(例えば弁当、楽器、ノート、宿題など)を学校に届けるときは、授業を妨げないように学校のオフィスに届ける。

●落し物 (Lost and Found)

校内での落し物や忘れ物は、'Lost and Found'のボックス、または棚に陳列されている。小さくて壊れやすいものなどはオフィスに保管してあるので、尋ねるとよい。持ち物には全て名前をつけておくことが望ましい。

中学校

5年生～8年生、6年生～8年生、または7年生～9年生までを中学校としているところがある。詳しいことは地区の教育委員会に問い合わせるとよい。各教科はそれぞれ専門の教師によって指導される。そのため、生徒は各教師のクラスへ授業ごとに移動する。

中学校要覧

●学校時間(School Hours)

朝 7 時 45 分頃から午後 2 時 15 分頃まで。遅刻の場合は、保護者の手紙 (note) をカウンセラーに届ける。1 時間目が始まる前にホームルームがある。授業後は、決められた活動や許可がない限り学校には残れない。小学校と同じで Extend Program や After School Program を設けている学校が多い。

●通学方法

スクールバスは地区によって決まりが違うので、教育委員会に問い合わせる。ほかに、徒歩、自転車(ヘルメット着用)または親の送迎による。

●欠席

欠席の場合は、親がオフィスに連絡をする。また身体の具合が悪くて体育の授業を受けられない時も、理由を書いた手紙を学校の教師に届ける。Note や電話などは学校によって決まりがあるのでそれに従う。

●昼食

昼食はカフェテリアで購入するか、弁当持参でもよい。

●電話

事務所の電話は、緊急時の場合のみ使用できる。

●ESL クラス

他の生徒が英語や社会などの授業をしている時に、ESL のクラスがある。音楽、体育、図工、数学、理科は一緒のクラスで受ける。普通クラスの授業が受けられるようになる時期は ESL 教師、カウンセラー、担任の教師が生徒の様子を見ながら決める。テストを受ける学校もある。

●フィールド・トリップ

授業の一部として、美術館、博物館、劇場など、カリキュラム強化のため校外へ出かける。保護者の許可を得る手紙が渡され、バス代を含む必要経費が前もって知らされる。許可書に署名し、経費をもたせる。

●集会 (Assemblies)

学校が外部よりいろいろな専門家を呼び、学年別または全学年を講堂やジムなどに集めて、演芸や演奏、講演などを見せたり、聞かせたりする会である。

●生徒自治会 (Student Organization)

ホームルーム選挙で自治会代表が選ばれる。自治会は、顧問の先生と共に、学校のダンスパーティーや資金集めの催しなど、生徒活動を支援する。

●課外プログラム (After School Program)

スポーツ、オーケストラ、バンド、コーラス、ドラマなど、放課後色々なコースが設けられている。興味があれば自由に参加できる。ただしコースにより有料のものもある。

高校

公立高校は、無試験で学校区内高校に進学できる。授業料も国、州、コミュニティの予算でまかなわれる。しかし、地域によって教育水準や設備には差がある。大学に進学する生徒が多い学校では、進学を目標にした教育内容になり、進学相談の専任のカウンセラーがいる。各地区の学校の教育水準を知るには、生徒の学校出席率、ドロップアウト率、SAT (Scholastic Aptitude Test) の平均点、受けた生徒の率、MCAS (The Massachusetts Comprehensive Assessment System) のスコア、大学進学率、進学先などがある。

高校はほとんどの地区が9年生～12年生までであり、日本での中学3年生から高校3年生に相当する。9年生をフレッシュマン、10年生をサファモア、11年生をジュニア、12年生をシニアと呼ぶ。特にシニアでは、12年間で一番大きな卒業式のお祝いがある。小学校、中学校の卒業式は簡単なアセンブリー程度にとどまるが、シニアでは卒業式の前から色々な行事があり、中でも「シニアプロム」(Senior Prom) といって、男女のカップルがドレスアップをして学校主催のダンスパーティーに出かけるのがハイライトである。

高校要覧

●ガイダンス・カウンセラー

進学指導や生徒の4年間の相談相手になる人。高校入学と同時に各自のカウンセラーを紹介される。卒業までの4年間同じカウンセラーが、個人的な問題、家庭の問題、志望大学の選択など、本人はもとより、必要に応じて保護者とも一緒に相談にのってくれる。話し合いを希望する場合は、連絡をとる。

●成績表

A、B、C、D で評価される。F (Failure) は不合格、P (Pass) は合格、W (Withdrawn) はコースを中退、I (Incomplete) は未履修、NG (No Grade) は評価されないという意味。不合格になった科目や単位を増やしたい科目については、夏に補習授業としてサマースクールがあり、そのコースでとれるものもある。

●大学入学の審査基準

アメリカの大学へ入学するには、成績の他に生活態度、スポーツ、音楽、美術、ボランティア活動など、色々な点でも審査される。そのための準備を、ガイダンス・カウンセラーと話し合いながら、9年生から進めていく。まず、進学に必要な単位を全て取得していることが前提である。出願の際は、自分自身のことや経験を述べたエッセイ、または大学側が与えた課題についてのエッセイを提出。カウンセラーや学校内外の指導者、関係者からのレポートや推薦状(これには成績表の説明、生徒の性格、長所、短所、部外活動、学習態度などが記入される)、そのほかに大学が要求する SAT、SAT II、ACT といった大学進学標準テストの成績が必要である。このテストは日本のように大学が個別にするのではなく、民間のテスト会社がアメリカ国内と世界各地で同時に行うもので、各自が在学中に受け、その点数を志望する大学に報告する。1年に複数回あり、何回でも受けられる。本人が実際に志望大学を訪問し、面接を受けることもある。最後は面接で志望大学より面接日の知らせを受け面接に臨む。

●大学進学のためのテスト

◎TOEFL (Test of English as a Foreign Language)

英語を母国語としない学生が、アメリカの大学に入学を希望する場合、英語力を評価するテスト。外国人の入学希望者には TOEFL のスコアの提出を義務づけている大学も多いが、それだけでは評価されない。

▼主人に帰国命令。子供の学期終了まで滞在するには？

ご主人が駐在員ビザならご主人が帰国した時点で、家族のビザも失効となります。2~3ヶ月未満の場合はビザ変更の手続きをすれば簡単です。子供と母親とあわせて短期ビザタービザ (B-2 ビザ) への変更を申請するとよいでしょう。しかし3ヶ月以上となると子供だけ学生ビザ (F-1 ビザ) を得ることが最適でしょう。その場合は子供だけなので、母親はビザ無しで滞在できる90日間で入国を繰り返すか、または自分自身もフルタイムの学生になるかの方法が考えられます。

▼2005年から導入

TOEFL iBT[®] テストは2005年9月に米国で導入され、日本では2006年7月から開始されました。「読む」「聞く」「話す」「書く」の4技能を総合的に測定されます。テストセンターにて全セクションコンピュータ上で受験、テスト所要時間は4-4.5時間、全セクションでメモをとること (Note-taking) が可能、Speaking セクションでは、マイクに向かって話し音声録音される、同時に複数の技能を測定する問題 (Integrated Task) が出題されるなどの特長があります。

◎SAT I (Scholastic Aptitude Test I) (Reasoning Test)

アメリカの大学に進学を希望する学生に行なわれる標準テスト(主として11・12年生が受験する)。英語と数学の基礎学力や思考能力を判定するもの。テストの内容は、言語適性テスト(Verbal Section)と数学適性テスト(Mathematical Section)からなる。リーディング、ライティングと数学は各800点満点で、英語はかなり難しい。テストは何回受けてもよいが、成績は全て希望の大学に報告される(ほとんどの大学は一番良い点数だけを見ることになっている)。

◎SAT II (Scholastic Aptitude Test II) (Subject Test)

SAT I は英語と数学の一般学力テストだが、SAT II は特定の分野の知識や応用力を見るものである。受験科目は英作文、英文学、アメリカ史と社会学、ヨーロッパ史と世界文化、数学、外国語、生物、化学、物理等 20 科目以上あり、マルチプルチョイス式のテストである。大学から最低 1~3 科目のスコア提出を要求されることが多い。

◎ACT (American College Test)

American College Testing Program が大学進学希望者のために行う学力テスト。英語、数学、読解、科学的推量の 4 科目からなる。SAT I をとれば ACT は必要ない。ACT は南部で主流だが、北部では SAT I が主流になっている。

アメリカの学校生活への適応

●PTO 活動

教師の協力によって父母が運営するボランティア組織(日本でいう PTA)。入会は任意。役員会が月 1 回ほど夜に行なわれ、一般の父母も参加できる。学期の初めに PTO のお知らせで各種のボランティア募集があるので、自分にできる項目にチェックして学校に返す。

ESL の教師などから日本人父母に、日本の紹介を頼まれることがよくあるが、あまり大げさに考えず、折り紙、習字、日本の食べ物など、自分でできる範囲で協力するととても喜ばれる。年度初めに会費を納める(任意)。

●日本人父母が参加しやすい PTO ボランティア活動

- ・ Library(図書係) ……図書館で図書の整理や貸し出しの手伝い。週 1~2 回で 2~3 時間位。
- ・ Printing(印刷係) ……PTO のお知らせの印刷。
- ・ 学校行事の手伝い ……いろいろな行事の準備、飲食物の販売、あと片付けなどの手伝い。

- ・ Hospitality (歓待係) …………… 学校が主催する会合やPTO活動で、ケーキやクッキーを作ったり、飲み物を用意したりする。
- ・ Plant, Flower (園芸係) …………… 校舎内外の植木や草花の手入れ。
- ・ Lunch の付き添い …………… 昼食時食堂に立って、ごみ処理の指導などをする。
- ・ Field Trip の付き添い …………… 博物館、農場などの校外見学の時に、運転を申し出たり、付き添って参加する。

積極的に参加・協力することにより学校への理解も深まる。

●学校行事

◎Open House

父母が学校の中を見学したり、担任の先生から教育方針の説明を受けたりする。夜に行なわれることが多い。

◎Parent and Teacher Conference

教師と父母の面談で、年に 1~2 回行なわれる。両親揃って出席するのが望ましい。

◎Show and Tell

幼稚園や小学校の低学年でよく行なわれる。子供が自分の興味のあるものを学校に持って行き、みんなの前でそれについて説明する。

◎Halloween Party / Parade

Halloween の日、コスチュームをつけて登校し、パーティーや校庭をパレードしたりする。

◎School Picnic

校庭で子供と父母が昼食などを一緒にとる行事(ピクニックとは野外で食事すること)。

◎Field Trip

スクールバスで農場や博物館などへ見学に行くこと。父母が数人付き添うことが多い。

●子供が学校と英語に慣れるために

- ・できるだけ両親が揃って学校行事等に参加する。
- ・入学前に情報を得る。
- ・まず親が英語に慣れる。
- ・子供向けの英語のテレビ番組を見せる(Sesame Street など)。
- ・図書館から英語の絵本、DVDなどを借りる。

▼スリーピングオーバー？ (Sleeping Over)

小学生ぐらいの子供が、週末または誕生日などに友達の家泊まりに行くことです。洗面道具、まくらとスリーピングバックを持っていきます。招いた家では夕食(夕食後の場合もあります)と朝食を用意します。子供達はとても楽しみにしていて、この日は興奮するようです。

▼大人の時間／子供の時間

アメリカにいと、子供のために使う時間が長いと感じませんか？学校やアクティビティへの参加、友人宅への送迎や、またスクールバスを使うにしても帰宅時間には家にいなくてはならないし、12歳以下の子供を一人で家に置いておくと罰せられるなど、放っておけず大変です。しかし一方で、子供が立ち入れない大人だけの時間や場所も存在するというのを知っておく必要があります。乳幼児は入れないコンサートやレストラン、年齢の下限がある Bed & Breakfast など。夜6~7時頃から始まるコンサートやパーティー、催し物には特別な場合でない限り乳幼児を連れていけないように気をつけましょう。また、パーティーに招待されたら、子供を連れて行っていいかどうかをはっきり尋ねましょう。招待状に「Mr. & Mrs.」と書かれていたら大人だけです。「The 名字 +s」または「The 名字 Family」と書かれていたら子供も同伴してよいということです。子供同伴のパーティーでも、大人の会話に子供は入りませんし、「寝る時間」になると子供は子供部屋に追いやられてしまいます。それを当たり前として育ったこちらの子供はおとなしく従いますが、日本人の子供はなかなかそうはいきません。日本人同士なら「お互い様」で済ませられることが、アメリカの中では相手に対して失礼や迷惑になります。

- ・ 英語を話す友達を作る(バースデーパーティーなどを通じて)。また、そうした友達を家に招く。
- ・ ボーイスカウト(カブスカウト)、ガールスカウト(ブラウニー)またはソフトボール部やサッカー部等各種活動に参加して、英語を話す機会を増やす。
- ・ 英語の個人教師をつける。
- ・ 学校の Extend Program を利用して英語環境になるべく長く身を置く。

●ベビーシッター

マサチューセッツ州では、12歳以下の子供だけを家に置いておくことは法律で禁じられているので、大人だけで外出する場合は、必ずベビーシッターを頼まなくてはならない。

ベビーシティングの講習を受けた中・高校生がアルバイトをしているので、学校や図書館の掲示板で募集し、面接して信頼できそうな人を何人か確保しておくといふ。報酬は1時間\$10以上。地域によって差がある。

サマーキャンプ・サマースクール

▼デイキャンプに参加

アクティビティーも多数用意されており、カウンセラーのケアも行き届いており、言葉の壁もあまり感じることなく、楽しく毎日を過ごしていたようです。送り迎えの際も、子どもを受け渡すのに特別なコード番号を確認するなど、安全面でも納得のいくものでした。私立の学校で行われたプログラムでしたので、施設の面も充実していました。(保護者 7才の子どもを参加させて)

アメリカの夏休みは2ヶ月半と長いので、アメリカの子ども達のほとんどはサマーキャンプやサマースクールに参加する。最近の傾向だが、サマーキャンプやサマースクールへの参加を、単なる夏休みの過ごし方の一つではなく、子どもの成長過程で非常に重要な教育的機会であると捉える保護者が増えている。特に米国東海岸周辺には質の高いプログラムが多くあることから、アメリカ各地ならびに海外からも多くの子ども達が、ニューイングランド周辺のプログラムに参加している。

サマーキャンプとは、自然の豊かな環境の中で、スポーツやアート関連の様々なアクティビティーに参加できるタイプのプログラムである。全般的に、参加費用と設備&提供プログラムの種類と質は比例すると考えてよい。普段なかなか体験できないスポーツ(乗馬、水上スキー、ウインドサーフィン、フェンシングなど)やアート(ステンドグラス、陶芸、銀細工など)クラスを中心に40種類以上のアクティビティーを提供しているサマーキャンプも少なくない。海外からの参加者のために、ESLクラスも提供しているサマーキャンプもある。また最近では、特別な分野に絞ったプログラム(ダンス&バレエ、音楽、映画製作、乗馬、野球、テニス、ゴルフ、海洋学、コンピューターなど)にも、人気が集まっている。プログラムにより対象年齢は異なるが、通いのプログラムは幼児から、滞在型のプログラムは8才から参加できる。

サマースクールは、スポーツやアート関連のアクティビティーの他に、アカデミックなクラス(ESLクラスも含む)を取り入れたプログラムを提供している。

高校生対象のサマースクールには、SAT 特訓コースや周辺の大学ツアー、福祉活動などを取り入れた、大学進学準備に役立つものもある。プログラムにより対象年齢は異なるが、12 才以上の子どもを対象としたものが多い。プレップスクールと呼ばれる私立中・高校、または大学キャンパスで行われるプログラムは、それぞれの学校の充実した設備を利用できる利点がある。しかし、教師陣についてはその学校の教師とは限らず、周辺の公立ならびに私立学校の教師を採用しているものが多い。

●サマープログラムの探し方

質の高い人気のあるプログラムの中には、2月から3月にかけて定員いっぱいとなり締め切っているものもある。アメリカ国内では一切広告をしていないプログラムもある。アメリカ人家庭では、クリスマスごろからサマープログラムのリサーチを始める家庭も少なくないので、できるだけ早くリサーチを始めたほうがよい。プログラムによっては、早めに申し込みを済ますと、授業料が割引きとなるものもあるのでぜひ利用したい。

◎11月から1月にかけて、周辺の現地校や日本語補習校で開催されるサマープログラム・フェアや説明会に参加し、どんなプログラムがあるのか基礎知識を得る。サマープログラム・フェアでは、各プログラムのディレクターと直接話ができる機会を得やすい。

◎通いのプログラム (Day Program) または滞在型のプログラム (Resident Program) のどちらを選択するのか、期間はどのくらいのものが適しているのかを選択する。なかなか見極められない場合は、サマープログラム紹介機関 (次ページで紹介) に、子どもの年齢や渡米してからの状態、子どもの希望などを資料にして相談してみる。

◎Tuition (授業料) 以外に支払が必要となる費用について、あらかじめ確認する。プログラムにより、授業料に含まれる費用、含まれない費用がそれぞれ異なる場合が多い。また、やむを得ず参加をキャンセルすることになった場合のキャンセル料についてもあらかじめ確認しておく。

◎いくつかの候補が絞られてきた段階で、以下のような注意すべき点を各プログラム資料から、またはプログラム事務局へ直接確認する。

- ・プログラム・ディレクターの学歴、履歴、ディレクターとしての実績
- ・2年、3年と継続して参加している参加者の割合
- ・生活指導にあたるカウンセラーの平均年齢と学歴
- ・カウンセラーと子どもの割合
- ・プログラムの運営哲学
- ・医療設備
- ・ACA (American Camping Association) から認可を受けているか
- ・参加者の感想や連絡先

▼滞在型キャンプに参加

どのアクティビティも楽しかったようです。自分の好きな事以外にも、お友達から誘われて参加したアクティビティも楽しかったようです。きっと、お友達やカウンセラーの方々と一生懸命やって、認め合えたので色々な事が楽しめたのではないかと思います。(保護者)

まだ、アメリカに来て1年なので、説明や注意していることが全然わからなく、ふつうの人の倍は失敗もしました。けど、やめたいという気持にはならなかったです。それは、いつも支えてくれる友達やカウンセラーの人達がいたからだと思います。キャンビンの人達はとても親切で、何でも相談のってくれました。(参加者 Middle School 12才)

▼サマースクール（通いのもの）

参加目的として娘に期待していたことは、ESL が必要な英語力しかない本人が、9 月からの新学年で、スムーズにスタートできるように、ということでした。今、新学期がスタートして、その目的が達成されたことがわかりました。（保護者）

プログラムに参加したのち、私は（少しだけ）積極的になったな、と思います。なぜなら、クラスでは、発言などを自分からしなければ、どんどん取り残されてしまうからです。それに、自分で自分のした事、考えた事をアピールしていかないと、Grade も上がらないからです。（参加者 Middle School 13 才）

●サマープログラム・参照

◇American Camp Association

www.acacamps.org

1910 年に設立された非営利団体。全米にある 2400 以上もの認可キャンプを網羅する。衛生・安全、提供プログラムやスタッフのクオリティーなどについて、独自の基準項目を設け、各キャンプ・プログラムの認定を行っている。認定の条件には、キャンプ開催中に行われる抜き打ち検査の結果も含まれている。

●サマープログラム紹介機関を利用する

◇American Summer Opportunities Association

☎ (781) 862-6733（日本語） Fax (617) 484-7765

E メール : info@americansummerop.com

www.AmericanSummerOp.com

米国東海岸周辺のサマープログラムの紹介を専門に行っている。日本語での問い合わせが可能で、日本人参加者のデータベース（参加後の感想、連絡先など）も充実している。滞在型のプログラムについては、資料請求・申込代行などのコーディネーションを無料で提供している。

◇Student Camp & Trip Advisors

☎ (617) 558-7005 / 1-800-542-1233

E メール : camptrip@campadvisors.com

www.campadvisors.com

全国的にサマープログラムの紹介を行っている機関。コーディネーション業務は行っていないが、紹介するプログラムについては独自にリサーチをしているので、安心できる。

◇CampDepot.com

www.campdepot.com

サマープログラムのサーチ・サイト。全国のプログラムを網羅しており、地域、期間、希望するプログラムタイプ、参加費用などでの検索が可能。

ボストン日本語学校

(The Japanese Language School of Greater Boston)

1975 年設立。メドフォード高校の校舎の一部を借用して、土曜日の午前中のみ開かれている。創立時はわずか 25 名だった生徒も現在は約 700 名。1995 年 10 月に創立 20 周年、2000 年 10 月には創立 25 周年を祝う記念行事が行われた。就学児童は特に低年齢の児童が多く、幼稚部は年中、年長の二つになってから希望者は全員入れる。なお、PTA のボランティア活動による日本語図書館が併設されている(約 15,000 冊)。開館時間は土曜日の 8:45am~11:30am、生徒は 12:00pm~12:25pm も利用できる(11:30~12:00 まではいったん閉鎖)(2016 年 5 月現在)。

●ボストン日本語学校所在地

Medford High School (Community Schools)
489 Winthrop St., Medford, MA 02155 ☎(781)395-9602 (土曜午前のみ)

●ボストン日本語学校事務所

入学手続き、問い合わせは火~金の 9:00~17:00 まで。
792 Massachusetts Ave., Arlington, MA 02476
☎(781)641-2370 Fax(781)641-3860
www.jlsboston.org info@jlsboston.org

●学級編成

- ・ 幼稚部(4~5 歳児): 年中 4、年長 5 クラス
- ・ 小学部(1~6 年生): 21 クラス ・ 中学部(1~3 年生): 6 クラス
- ・ 高校部: 2 クラス ・ 日本語部(1・2・3・4・5): 5 クラス

●時間割

- ・ 8:55~9:00 ……ホームルーム
- ・ 9:00~9:50 ……1 時限
- ・ 10:00~10:50 ……2 時限
- ・ 11:10~12:00 ……3 時限

●必要経費 (2016 年 5 月現在)

- ・ 入学金 ……日本人会会員\$260・非会員\$280
- ・ 授業料(1 学期) ……幼稚部・高校部・日本語部: 会員\$310・非会員\$340
小学部・中学部: 会員\$270・非会員\$300
- ・ 教材費 ……必要に応じて徴収
- ・ PTA 会費 ……\$10(一家族)

通信教育・海外子女サポート組織

海外では学べない日本の学校の一般教科の学習、日本語の維持、日本の学校に受験・編入するための補習として、通信教育は効果的である。

◇海外子女教育振興財団(海外の小・中学生のための通信教育)

〒105-0002 東京都港区愛宕 1-3-4 愛宕東洋ビル 6 階

東京本部通信教育課 ☎(03)4330-1345

www.joes.or.jp service@joes.or.jp

◇ベネッセコーポレーション「進研ゼミ」(幼稚園から大学受験まで対象)

〒700-8686 岡山県岡山市南方 3-7-17

こどもちゃれんじ・進研ゼミ 海外受講係 ☎(086)221-9710

www.benesse.co.jp/zemi/kaigai

◇NHK 学園高等学校

〒186-8001 東京都国立市富士見台 2-36

☎(042)573-8111 (代)

www.n-gaku.jp/sch/

◇河合塾国際教育センター(ISEK)

通信添削、海外模試、情報誌、カウンセリング

〒155-0031 東京都世田谷区北沢 1-19-20

☎(03)3469-0581 Fax(03)3469-0988

www.kawai-juku.ac.jp/kikoku/

◇駿台国際教育センター

〒101-0062 東京都千代田区神田駿河台 2-5-4

お茶の水中央ビル 1F 駿台予備学校通信教育部海外受講係

☎(03)5259-3430 Fax(03)5259-3064

www.sundai-kaigai.jp/kokusai/school.html

◇公文式教室

算数・数学、国語、英語が日本語で受けられる Needham 校もある。

Kumon education center

☎1-800-222-6284 (1-800-ABC-MATH)

www.kumon.com Zip Code で検索

趣味と教養 (Adult Education)

アメリカの社会教育制度はすばらしく充実している。ほとんどの市や町には‘Community Education’と呼ばれる部門があり、幼児から老人まで安い費用で参加できる講座や教室を開いている。また、社会人の教育を目的とした大学の Extension School や Community College、Adult Education Center などでは、だれでも気軽に学ぶことができる。この恵まれた機会を大いに利用しているような体験をしてほしい。

●コミュニティ・エデュケーション・プログラム

(Community Education Program)

各自治体が独自のプログラムを作っていて、スポーツから文学・音楽・美術・料理・クラフト・ビジネス・自動車教習などあらゆるコースがそろっている。春・夏・秋・冬とそれぞれコース紹介の冊子が各家庭に郵送されるので、好みのものを選び申し込む。Education Center のほか、夜間は公立の中学校や高校の教室を使って行われることもある。他の町のコースも受講することができるが、その場合その地域に住んでいる住民が優先され、受講料も若干割高になる。

●英語 (ESL) クラスがある大学・団体

- Cambridge Center for Adult Education (Cambridge)
☎ (617) 547-6789 www.ccae.org
- Brookline Adult & Community Education (Brookline)
☎ (617) 730-2700 www.brooklineadulthood.org
- Boston Center for Adult Education (Boston)
☎ (617) 267-4430 www.bcae.org
- Middlesex Community College (Bedford)
☎ 1-800-818-3434 www.middlesex.mass.edu
- Newton Community Education (Newton)
☎ (617) 559-6999 www.newtoncommunityed.org

▼College の ESL クラスで勉強

州の Community College で ESL のクラスがあるのを見つけ、子供が学校に行っている午前中のクラスに参加しました。宿題やレポート等とても大変でしたが、がんばって続けました。他の国の友達もたくさんでき、学生気分を味わうこともでき、とてもいい体験になりました。

●美術・クラフト

- DeCordova Museum School (Lincoln)
☎ (781) 259-0505 www.decordova.org
- School of the Museum of Fine Arts (Boston)
☎ (617) 267-6100 / 1-800-591-1474 www.smfa.edu

●音楽

- New England Conservatory (Boston)
☎ (617) 585-1100 www.newenglandconservatory.edu
- Berklee College of Music (Boston)
☎ (617) 266-1400 www.berklee.edu
- Powers Music School (Belmont)
☎ (617) 484-4696 www.powersmusic.org

▼Tutor というよりは お友達

Lindaさんと知り合って、かれこれもう1年。私のぶつぎり英語を辛抱強く聞いてくれるし、テキスト使用の勉強よりは会話を重点にという私の希望を聞いてくれ、娘の結婚式の話から昨日のテレビの話まで、とにかくいろんなことを話しています。また一緒に買い物に行ったり、ランチを食べに行ったりなど、先生と生徒というよりは友達同士。来月はTutorを始めて1年目のアニバーサリー。お祝いにパーティーをするつもりです。

●市営、町営図書館(Library)の利用法

こちらの人は図書館を自宅の本棚のような感覚で利用する。映画、アート展覧会などの色々な催しや、子供達のためにはストーリーテラー等もある。また、比較的大きな町の図書館では、ボランティアによる英語の無料チューター(Tutor: 個人教授)システムがある。これはESLの人や、英語の読み書きのできない人を対象に設けられたシステムであり、英語を母国語とする人が、約1ヶ月の研修を受けてチューターとなる。このシステムを利用するには、まず図書館に直接行くか、または電話で申し込み、アポイントメントを取る。このアポイントメントで、生徒がどのくらいの英語力があるか判断される。その時に、勉強方法やどの位上達したいかなるべく具体的に述べるとよい。その後、チューターから直接連絡がある。日時や教材等はチューターと相談して決めるとよい。このシステムは自分の住む地区以外の図書館でも受けられる。混んでいる時は、4~6ヶ月位待たされる事もある。メンバーになると図書館から定期的にイベントや読書会の知らせなどが来るので、これらも利用するとよい。

●その他、図書館の利用の仕方

- 身分証明書を見せて図書館カードを作ってもらおう。
- 本、CD、映画DVD、E-Book等が借りられる。期限を過ぎると延滞料金をとられる(町によって期限や延滞料金が違うので注意すること)。
- ミュージアムの割引または無料パスカードが借りられる。当日または前日に図書館にパスカードを借りにいき、その日のうちに図書館へ返却する(返却ポストに入れてもよい)。返却しなくてもよいパスカードもある。

アメリカ国歌、忠誠のことば

アメリカ国歌は、スポーツの試合が始まる前はもちろん、いろいろな場合に演奏される。星条旗への愛着は、忠誠を誓う言葉と共に、生活に溶け込んでいる。国歌が演奏されている間は起立して敬意を表すのが国際マナー。

●The Star-Spangled Banner (Francis Scott Key/John Stafford Smith)

・ The Star-Spangled Banner (Francis Scott Key/John Stafford Smith)



O— say! can you see, by the dawn's early light, What so proudly we
hailed at the twilight's last gleaming? Whose broad stripes and bright stars, thru the
perilous fight, O'er the ramparts we watched, were so gallantly
streaming? And the rocket's red glare, the bombs bursting in air, Gave—
proof thro' the night that our flag was still there. O— say, does that Star Spangled
Banner yet wave,— O'er the land— of the free and the home of the brave?

●忠誠のことば(Pledge of Allegiance)

I pledge allegiance to the flag of the United States of America and to the republic for which it stands, one nation, under God, indivisible with liberty and justice for all.

私は、国民の自由と正義とともに、神のもとに不可分なひとつの国家を象徴するアメリカ合衆国の国旗と共和国への忠誠をここに誓います。

●その他セレモニーの時によく歌われる歌

・ America (Samuel Francis Smith)

My coun- try, 'tis of thee Sweet land of lib- er- ty,
Of thee I sing. Land where my fa- thers died, Land of the
Pil- grims' pride From ev-' ry moun- tain side Let free- dom
ring

・ America, the Beautiful (Katharine Lee Bates)

O beau- ti- ful for spa- cious skies, For am- ber waves of
grain, For pur- ple moun- tain maj- es- ties A-
bove the fruit- ed plain! A- mer- i- ca! A-
mer- i- ca God shed His grace on thee, And
crown thy good with broth- er- hood From sea to shin- ing
sea!

食生活と家事

Daily Life

「小麦粉は日本のものと違うの?」「洗剤の選びかたが分からない」毎日の必需品一つ選ぶにしても戸惑うことが多いもの。所変われば品変わるので、形が似ていても味が違ったり、料理法が違ったり。また、オヤツ、こんなものがあるなんて、とびっくりすることもあります。健康を支える「食」のあれこれ、キッチンまわりのことなど、「郷に入れば郷に従え」で、いろいろ試してバラエティー豊かな食生活を。



スーパーマーケット探索

種類も量も豊富な野菜・果物売り場を歩くと、アメリカは農業国でもあるということが実感できる。年中手に入るもの、旬ならではのもの、食べ方や使い方の見当もつかないものなど、慣れないうちは献立作りに頭を悩ませてしまいそうである。ここでは、毎日の食生活に欠かせない野菜と果物の特徴と用途を簡単に挙げてみる。

野菜

- Broccoli Rabe …………… 葉野菜の一種で、菜の花と同じように使える。鍋物にも合う。
- Carrot (にんじん) …………… 軽くゆでる程度ではかえって苦味が出るが、生のままだと甘みがある。そのまま、あるいはディップをつけてスナックに。
- Cucumber (きゅうり) …………… 普通の Cucumber は皮が硬く、種が大きい。小型の Pickling Cucumber や Baby Cucumber は、日本のきゅうりに形、味ともに近い。English (European / Holland) Cucumber は長くてやわらかい。
- Daikon (だいこん) …………… 味は日本のものとほとんど変わらない。
- Eggplant (なす) …………… よく見かける大型のなすはイタリア料理に向く。小さい種類もあるが、あくが強く種も少し硬い。細長く薄紫色の Chinese Eggplant は日本のなすに近い味。
- Fiddlehead (こごみ) …………… お浸し、酢の物、煮物に。ぜんまいと同じように使える。
- Parsnip …………… 一見「白にんじん」。味はにんじんと里芋の中間。(アメリカぼうふう) 硬いので下ゆでをしてから煮込む。ブラウンシュガーとバターで味付けしたものは、ロースターキーの付け合せに向く。グラスセ風、コンソメ煮、和風煮物にも使える。

▼クックブック

クックブック「る・る・る」はニューイングランドに住んでいる日本人の手によるお料理の本です。季節の食材やアメリカの食材を使って作るお料理の知恵や情報が満載です。大いに利用しましょう。この本は日本人会事務所などで販売されています。

▼野菜の Dip とは？

アメリカの気さくなパーティーでよく出るおつまみに 'Vegetable & Dip' というものがあります。サワークリームの粉末の 'Soup mix' か 'Dip mix' をまぜ、スティック状に切った生野菜につけて食べるもの。にんじん、きゅうり、セロリ、ブロッコリー、カリフラワー、ピーマンなど何でも「生」というのには驚きますが、慣れるとさっぱりしていいものです。

▼アメリカのなす

アメリカのなすの大きさにびっくりして敬遠しがちですが、あくも少なく食べやすいのです。和風では輪切りにしてソテーし、田楽味噌をつけて。また輪切りに衣を付けて揚げ、トマトソースやチーズと重ねてグラタンに。料理の幅も広がります。

▼新じゃがと新たまねぎの肉じゃが

春先に出回る新じゃがと新たまねぎの 'Vidalia' を使って作る肉じゃがは、家族が皆おかわりを希望するくらい好評でした。1度お試しあれ！

- Lettuce (レタス) ……最も一般的なのは Iceberg、やわらかいのは Red Leaf や Boston、またシャキシャキした歯ごたえがあるのは Romaine 等々種類も豊富。Escarole は軽くゆでると鍋物にも使える。
- Mushroom (きのこ) ……日本のものより香りが強い。新鮮なものはそのまま薄切りにしてサラダに使える。大きいものは Stuffing (詰め物をしてオーブンで焼く) などに。Oyster Mushroom は中華料理や炊き込みご飯によい。
- Onion (たまねぎ) ……何にでも使える Yellow Onion、大きな Spanish Onion、甘みのあるサラダ向きの Red Onion や Vidalia が出回る。
- Pepper (ピーマン類) ……Green Pepper、甘みのある Red Pepper / Yellow Pepper などがある。厚い表皮が気になる人は、オーブンで焼いて皮を焦がしてはぐとよい (焼きなすと同じ方法です)。「ししとう」に形が似ている Jalapeno は大変辛く、切った時に出る汁が傷や目に入ると痛いので注意する。Pepper は日本でいうピーマンから唐辛子 (Chili Pepper) までを総称している。
- Potato (じゃがいも) ……細長い Baking 種 (Idaho Potato など) は水気が少なくバイクドポテト向き (アルミホイルで包んでオーブンで焼く)。皮が赤い Red Potato は皮ごとゆでてサラダにしたり、煮崩れしにくいので煮物にも向く。
- Purple Turnip (紫かぶ) ……かぶと同様に使える。身が少し柔らかい。
- Scallion (ねぎ) ……Green Onion とも呼ぶ。日本の長ねぎよりぴりっと辛い。万能ねぎやわけぎの代用になる。
- Snow Pea (さやえんどう) ……大きめだが、日本のものと同じ。
- Spinach (ほうれん草) ……茎の短い葉だけのほうれん草と、日本のほうれん草に似て茎が長く束ねたものが売られている。サラダ用ほうれん草は、柔らかいので、そのままドレッシングなどで和えてサラダに。

- Squash (瓜類) ……………色が黄色で形がきゅうりに似ている Summer Squash は水気が多く、バター炒めやてんぷらに向く。薄緑色の Buttercup Squash が日本の栗かぼちゃに近い。先がとがっている Butternut Squash は煮物によい。Spaghetti Squash は酢の物や煮物によい。日本の「そうめんかぼちゃ」に似ている。秋に出回るオレンジ色のパンプキンはハロウィーンの主役。目鼻をくりぬいて作った Jack-o-Lantern は玄関先に飾り、中身はスープやパイにする。
- String Bean ……………日本のものと同じ。Green Bean とも呼ばれる。
(さやいんげん)
- Sweet Potato ……………中身は濃いオレンジ色。日本のものより水分が多く繊維が太い。外見のよく似た Yam は甘みのない全く違う種類。日本のさつまいもに近いのは、Oriental/ Japanese Yam。



果物

- Apple (りんご) ……………一年中手に入るが、秋・冬が旬。Macintosh は紅玉のように小粒で酸味がある。Cortland は甘みもあり煮くずれしにくいので、料理やお菓子作りに向く。大きめの Empire、真っ赤な Roma、日本にもある Red / Golden Delicious、青い Granny Smith。店によっては Mutsu、Fuji などもある。9～10 月には「りんご狩り (Apple Picking)」も楽しめる。
- Banana (バナナ) …… Plantation という種類は加熱調理用。
- Berry (ベリー類) …… ブルーベリー、ブラックベリー、ラズベリーなど。春～夏。そのまま食べたり、アイスクリームに添えたり、ジャムや果実酒に。洗って水気をよくふき取り冷凍しておくとう便利。
- Cherry (さくらんぼ) …… 6 月ごろ。濃赤色で甘味も強い。冷凍保存したり、種を抜いてジャムやお菓子に。果実酒にも向く。

▼簡単スイートポテト

2cm 厚くらいの輪切りをゆでてつぶし、砂糖、ミルク、バター、レーズンを混ぜてオーブンで焼くと、「簡単スイートポテト」のでき上がり！

▼As American as apple pie... アップルパイはアメリカの象徴？

パイを大きく切り分けて、アイスクリームを添える。アメリカ人はこの魅力に逆らえないのです。「Apple-pie order」は「整頓」、「Apple of the eye」は「瞳、大事なもの」の意味。では「Apple polishing」とは？Lunch box に入っているりんごをきれいに磨いて大好きな先生にあげるといふことから、転じて「ごますり」という意味があります。りんごはアメリカにとっては切っても切れない縁のあるもの。余談ですが、バスケットボールの始まりは、マサチューセッツ・スプリングフィールドで 1891 年にりんごのカゴを使って始まったスポーツだそうです。

▼クランベリーソース

オレンジ 1/2 個
水 2 カップ
フレッシュクランベリー 350g
砂糖 300g
を火にかけ、沸騰後弱火で 20 分ほど煮詰めた甘酸っぱいクランベリーソースは、感謝祭のターキーやローストチキンには欠かせません。

- ・ **Cranberry** ……………10～11 月。プリマスやケーブコッドの特産品。
 (クランベリー) 生では食べられないが加熱すると独特の酸味と赤い色が楽しめる。ケーキやマフィンに。生のまま冷凍しておくと1年は保存できる。砂糖を加えて煮たクランベリーソースはロースターキーに合う。
- ・ **Grape**(ぶどう) ………Red、Green、Black の3種類があり、一年中店頭にある。皮ごと食べることができ、種無し(Seedless)が多い。秋には **Concord Grape** が出回る。
- ・ **Grapefruit** ……………中身の色によって **White**、**Pink**、**Ruby** などがある。
 (グレープフルーツ)
- ・ **Melon**(メロン) ………**Cantaloupe** や **Honeydew** など。室温で熟するのを待ち、食べる少し前に冷やすようにする。一口大に切ってフルーツカクテルに、また生ハムを添えて前菜にも。
- ・ **Orange**(オレンジ) …秋～冬が旬。ジュース用として安く出回るフロリダ産はフレッシュジュースに。**Tangerine** は種は多いが日本のみかんに似ている。小さめの **Clementine** や **Satsuma** は日本のみかんのようで種もなく食べやすい。
- ・ **Pear**(なし) ……………水気が少なくかたい **Brown** 種、甘みのある **Green** や **Red** 種があり、そのまま食べるほかに砂糖とワインで煮てコンポートに。**Asian Pear** も数種類ある。
- ・ **Peach**(もも) ……………ほとんどが黄桃。少しかためで、甘みが少ない。**White Peach** は甘くておいしい。
- ・ **Persimmon**(かき) ……渋柿が多いので、よく熟させるか干し柿にする。甘柿では '**Fuyu**' が出ている。
- ・ **Plum**(すもも) ………6～10 月。甘みのある赤紫色や黒褐色、酸味のある黄緑色の種類がある。夏が最盛期。
- ・ **Strawberry**(いちご) 6 月頃が最盛期。日本産に比べかたい。
- ・ **Watermelon**(すいか) フットボールのような形をした大きなものや日本産に近い丸いものが店頭に並ぶ。カットしたものも売られている。

肉

肉売り場に並んでいる食用肉は、下欄に挙げた牛肉 (Beef)、豚肉 (Pork)、鶏肉 (Chicken)、七面鳥 (Turkey)、子羊肉 (Lamb) が主流であるが、店によっては、牛・豚内臓、豚足、豚耳、鶏つま先、鶏砂肝、鶏レバー、鹿肉 (Venison) など手に入る。

●牛肉 (Beef)

- Tenderloin (Fillet) 柔らかく脂肪の少ない最上肉「フィレ」
- Sirloin ……………サーロイン、腰肉上部
- Chuck Loin ……………肩肉
- Rib Loin ……………腰肉
- Round / Rump ……もも肉・尻肉
- Flank ……………わき腹肉。たれに漬けて焼くとおいしい。切るときは繊維と直角に。
- Chuck ……………首の周辺肉
- Ground ……………ひき肉。‘80%Lean’とか‘90%Lean’と表示され、脂身の量を抑えてあるものもある。
- Lean ……………「脂肪 (Fat) の少ない」= 赤身部分
- Shank ……………すね肉
- Veal ……………仔牛肉。柔らかい。

●豚肉 (Pork)

- Tenderloin (Fillet) ヒレカツ、焼き豚に。
- Loin ……………腰肉
- Spare Ribs ……………スペアリブ、あばら肉。たれにつけてバーベキューや和風、中華風に。
- Picnic Shoulder ……肩肉。

●鶏肉・七面鳥 (Chicken / Turkey)

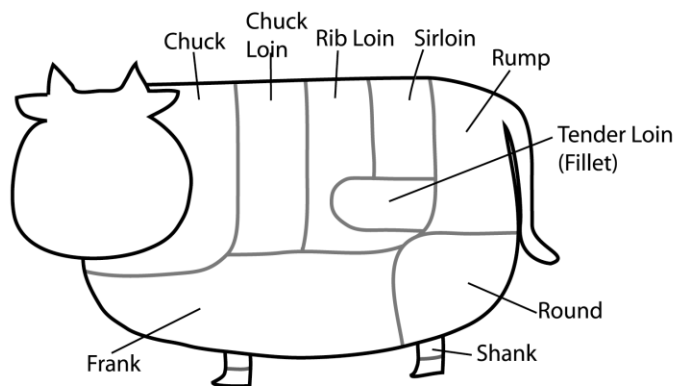
- Breast ……………胸肉。Whole Breast (胸丸ごと) で手軽にローストチキン・ターキーを。
- Breast Tender ……ささみ肉
- Thigh ……………もも肉
- Wings ……………手羽先
- Drumstick ……………骨付き足肉。「から揚げチューリップ」にも。
- Giblets / Gizzard ……砂肝、竹串に刺し、塩、こしょうをしてオーブンでブロイル (Broil) すれば「焼き鳥」に。
- Liver ……………レバー、肝臓

▼肉売り場の季節感

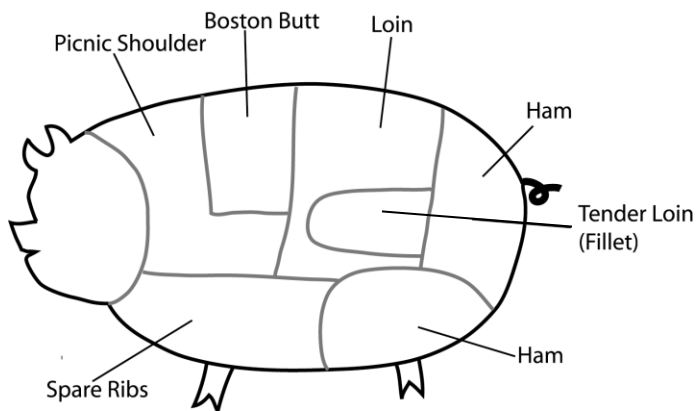
長い冬が終わると待ちかねたように始まる Cook-Out (バーベキュー、BBQ)。戸外で厚いステーキ肉を豪快に煙を出しながら焼いて食べる楽しさは格別です。寒い季節はオープンにおまかせ。Thanksgiving の主役 Turkey の丸焼き、クリスマスの Turkey や Chicken。かたまり肉をじっくり煮たり焼いたりするのは家庭料理ならではの味わい。春の Passover (ユダヤ教の行事) には Lamb 料理が欠かせません。イースターには大きな塊のハムにクローブを刺して焼きます。料理にもそれぞれ歴史があります。調べてみるのもおもしろいでしょう。

●肉の各部位の名称図

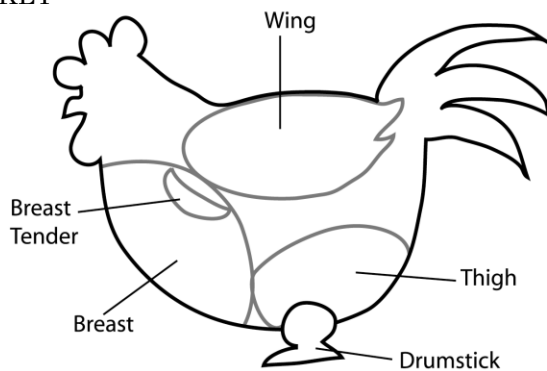
◎BEEF



◎PORK



◎CHICKEN / TURKEY



肉料理のコツあれこれ

●硬い肉を柔らかく

肉を柔らかくするには、肉の筋をたたいてほぐす「肉たたき」を使う方法と、Meat Tenderizer という粉末を料理前に肉に振りかける方法とがある。この粉末は、パパイヤのたんぱく質分解酵素に調味料を加えたもので、煮込みに入ると短時間で肉が柔らかく仕上がる。肉に振りかけたらすぐに調理するのがポイント。スパイス売り場にある。

●かたまり肉

煮込む場合はスパイスと小麦粉をまぶし、フライパンで表面全体に軽く焦げ目をつけてから煮込む。こうすると、うま味が逃げない。

オーブンで焼く場合は、塩、こしょう、それぞれの肉に合わせたスパイスをよくすりこむ。ときどき Baster (調理用のおおきなスポイト) で肉汁をかけると肉がぱさつかず、味がしみこみ美味しく仕上がる。

次のような肉とスパイスの組み合わせがある。

- ・ Pork ……Black Pepper、Paprika など
- ・ Ham ……Whole Clove を刺す
- ・ Chicken ……Rosemary、レモン汁など
- ・ Turkey ……Sage など
- ・ Lamb ……Garlic、Rosemary など

●薄切り肉

Paper Thin といって注文できるスーパーもある。霜降り肉は Marble という。韓国食料品店では「しゃぶしゃぶ用」「すき焼き用」など用途に合わせてスライスしてくれるところもある。

●スタッフィング (Stuffing)

鶏や七面鳥の丸焼き、つまり Whole Chicken や Whole Turkey をローストする時に、中に詰めるものをスタッフィングという。たまねぎ、セロリ、マッシュルームなどを炒め、スタッフィング用のパン粉 (Bread Crumb) を加えて詰める。肉に風味を与え、付け合せになる。

▼「ハムを半ポンドください」

スーパーのデリコーナーや鮮魚売り場などで、初めて注文するときは緊張するもの。ほかの人の様子を見て、同じように番号札を取ってみたい、見よう見まねでやってみました。“May I have...” が一般的な言い方。ほしものが何種類もあるときでも、1 つずつ注文します。店員は品物を計って包んだあとで、“Anything else?” (他には?) と聞いてくれるので、“Yes, half a pound of (…を半ポンド)” または “One pound of (…を1ポンド)” などと続け、これで終わりという場合は “No, that's all.” と答えます。ここで注意したいのは量の表し方。ポンド単位で、ポンド以下の場合には 1/2 (a half)、1/3 (a third)、1/4 (a quarter) と言います。私は半ポンドを “one half pound” と言って、「1 と 1/2 ポンド」と誤解されてしまったことがありました。

▼家で薄切り肉を作る方法

店頭では薄切り肉は売っていないし、かといって注文して切ってもらうのも、と思われる方に簡単に薄切り肉を作る方法。かたまり肉を買ってきて冷凍し、半解凍したところで切ると薄く切れます。この場合あまり大きい肉だと切りにくいので、冷凍する前に切りやすい大きさに分けてから冷凍します。また小さい肉の場合は、いくつか集めて大きなかたまりにして、ラップでびっちり包み冷凍庫へ。

鮮魚

ボストン近郊には豊かな漁場が多く、西海岸やメキシコ湾岸の都市と並んで新鮮で美味しいシーフードが手に入る。しかし、日本とは流通経路や扱い方、おろし方が違い、Fresh と表示があっても、日本の「刺身用」の鮮度とは異なる。回転のよい店で、鮮度を確かめて買う。おろした魚は、ステーキ(Steak: 輪切り)、フィレ(Fillet: 骨なし半身を欲しい量だけ切ってくれる)を数枚単位か、ポンド単位で買う。

▼Salmon にご注意

淡水にのぼる鮭には寄生虫がいると言われてます。刺身用の鮭は、一定期間冷凍し、寄生虫を殺す処理をしてあります。普通のスーパーで never frozen とあるものは、加熱料理する場合は心配ないのですが、生食には不適。やはり、刺身は専門店で買うのが無難です。

●魚類 (Fish)

- Horse Mackerel ……あじ
- Monkfish ……あんこう
- Sardine ……いわし
- Eel ……うなぎ
- Swordfish ……かじき
- Bonito ……かつお
- Anchovy ……かたくちいわし
- Flounder ……かれい
- Carp ……こい
- Salmon ……さけ
- Mackerel ……さば
- Spanish Mackerel ……さわら
- Sole ……舌びらめ
- Halibut ……大びらめ、おひょう
- Striped Bass ……すずき
- Red Snapper ……たい
- Cod ……たら
- Haddock ……たら(cod より柔らかい)
- Catfish ……なまず
- Yellow Tail ……はまち・ぶり
- Tuna ……まぐろ
- Trout ……ます
- Smelt ……わかさぎ

●海老類／貝類 (Shellfish)

- Squid ……………いか
- Sea Urchin ……………うに
- Shrimp ……………えび
- Maine Shrimp …… 甘えび。冬がシーズン。
- Lobster …………… 重さ 1 ポンドくらいからあり、重さを指定して買う。
Chick Lobster は小ぶり(1.5 ポンド以下)で身が柔らかい。

- Blue Crab
/ Soft-shell Crab … 渡りがに。柔らかい殻ごとフライに。
- King Crab …………… たらばがに
- Jellyfish …………… くらげ
- Sea Cucumber …… なまこ
- Salmon Roe …………… いくら、すじこ
- Herring Roe …………… かずのこ
- Caviar …………… キャビア
- Salted Pollack Roe たらこ
- Flying Fish Roe …… とびこ
- Abalone …………… あわび
- Oyster …………… かき
- Clam …………… はまぐり。小さめの種類は生食用、大きめなものは身が硬いので刻んで (Mince) チャウダーなどに使う。
Littleneck / Cherrystone / Steaming などの種類がある。
- Scallop …………… 帆立貝。秋から冬に出回る Cape Scallop は甘くておいしい。

- Geoduck
/ Giant Clam …… みる貝
- Mussel …………… ムール貝、からす貝ともいう。身はオレンジ色で、ピヤベースやパエリアなどに使う。

☆英語名は地域によって多少異なる場合がある。

ニューイングランド シーフードスペシャル (New England Seafood Special)

● クラムチャウダー

「チャウダー」はフランス語の「大鍋」に由来するとか。その昔ニューイングランドの漁師が、ハマグリをたくさん大鍋で煮て、ミルク仕立てにしたものが、ボストンのクラムチャウダーの始まり。ボリュームもあり、ランチや軽食にもなる。寒い日には何より身体が温まる。トマト仕立てのものは、「マンハッタン クラムチャウダー」と呼ばれる。

◎クラムチャウダーの作り方(一例)

・ 材料(4人分)

缶詰の clam: 2 缶 (10oz.)

ベーコン: 3 枚、小口切り

たまねぎ: 中 1 個、ダイスに切る

じゃがいも: 1 ポンド、ダイスに切る

小麦粉: 大さじ 3

fish stock: 1 と 1/4 カップ

牛乳: 1 と 1/4 カップ

half and half: 2/3 カップ

乾燥タイム: ひとつかみ

塩、こしょう: 少々

・ 作り方

1. 缶詰を開け、clam と juice に分け、juice は取っておく。
2. ベーコンを薄茶色になるまで炒め、その脂でたまねぎを炒める。
3. 小麦粉をふり入れ、少し炒める。
4. 取り分けていた clam juice、fish stock、タイムを加え、10 分ほど煮込む。
5. じゃがいもを加え、塩、こしょうで味を見て、さらに 10 分煮る。
6. clam と牛乳を加え、煮すぎないように注意しながら煮る。
7. クルトンやクラッカーを添えていただく。

● フレッシュ・チェリーストーン

少し大型のはまぐり Cherrystone を生がきのように、生のままカクテルソースやホースラディッシュをつけて食べる。歯ごたえのある身が楽しめる。貝を開き、白ワインとこしょうをふり、オーブンや電子レンジで焼けば、貝入りワイン蒸しとなる。貝はナイフでこじ開けてもよいが、30 秒ほど電子レンジにかけると、少し貝の口が開くので、ナイフで貝柱を切り貝殻を開く。

●ロブスターの料理法

アメリカの家庭では、ゆでたり(Boil)、蒸したり(Steam)して、溶かしバターで食べるのが一般的。日本人には、レモン醤油、酢醤油、わさび醤油で食べるのが人気のようにある。

大きさによって調理時間が異なるので、買うときに店の人に尋ねる。ポンドあたり約 10 分を目安にし、慣れたら好みで時間を短くしてもよい。加熱しすぎると身が硬くなり味が落ちる。また刺身(活造り)も美味しい。

◎ロブスターの食べ方

真っ赤にゆで上がった、お皿からはみ出しそうなロブスター。食べ方の一例を紹介します。

▼蒸しロブスター

ロブスターを生きたまま売っているスーパーでは、その場で蒸してくれるところもあります。料理する手間が省けて、気軽に家でロブスターを楽しむことができます。

1. まず、はさみを
もぎ取る。

2. はさみの小さい
方はずす。中骨
が出て身が残る。
大きい方のはさみを「胡桃割り器」
で割り、身を出
す。

3. 尾と頭の部分を
離す。

4. しっぽの先の3
枚のひれをとる。

5. ひれをとったと
ころからフォーク
を差し入れ、尾の
身を押し出す。

6. 頭から身はず
す。緑の「たま
り」と赤色「卵」
は珍味。

7. 頭の身を半分
に割り、中味をは
しなどでほじり出
す。

8. 8本の細い足は
1本ずつ口にい
れ、歯で身をしご
き出す。

(「Boston Access」より引用)

パンの種類のアレコレ

日本でもなじみのあるパン類のあれこれ。クロワッサン、ベーグル、パンやスライスブレッド、そしてマフィンやドーナツも人気。

▼ニューヨーカー好みの ベーグル

ベーグルを半分に切ってクリームチーズを塗り、その上にスモークドサーモン、アルファルファをのせて食べるのがニューヨーカーに人気です。

- Bagel …………… イースト発酵させた生地を一度ゆでてから焼いた、ユダヤ風
(ベーグル) のパン。スライスしてそのまま、またはトーストして食べる。クリームチーズがよく合う。
- Croissant ……… バターのきいた大き目のクロワッサンは、サラダをはさんで
(クロワッサン) サンドイッチに。シナモンやココナッツコーティングのものも人気。
- Dinner Roll …… その名の通り、バターを添えてディナーに。Bread du
(ディナーロール) Jour ブランドは、形成された半焼き製品で、オーブンで焼くだけでできたてを味わえる。
- Donut …………… アメリカでは朝食にドーナツということもよくある。多様な種
(ドーナツ) 類があり、必ずしも子どものお菓子ではなく、ドーナツショップには中年男性も多い。
- English Muffin (イングリッシュマフィン)
横からスライスされていないものは、フォークで周囲に穴を開けてから2枚にはがす。半焼き製品なので必ずトーストしてから食べ、かびやすいので残ったら冷凍保存する。
- Muffin / American Muffin (マフィン / アメリカンマフィン)
人気のある菓子パン。イーストではなくベーキングパウダーを使っているのも、家庭でも簡単に作れる。プレーン、ブルーベリー、パンプキン、キャロット、コーン、チョコレートなどさまざまな味のものがある。
- Hamburger Roll / Hotdog Roll (ハンバーガーロール / ホットドックロール)
横に切れ目のある丸いハンバーガー用と、縦に切れ目のあるホットドック用がある。
- Italian Bread …… バターを使わない軽い塩味のパンが多い。Submarine は
(イタリアンブレッド) ホットドックより長く、食べごたえのあるパン。ハムやチーズをたくさんはさんで豪快に。
- Sliced Bread …… 日本のトースト用より薄いスライスが一般的。白食パン以外
(スライスドブレッド) に全粒粉 (Whole Wheat)、オート麦 (Oat Bread)、ライ麦 (Rye Bread)、キャラウェイシード入り (Seeded Rye)、酸味のある黒パン (Pumpernickel) などがある。

パン・ケーキ作りの材料 (Baking Needs)

パンやケーキ、お菓子作りに必要な材料を下記に紹介。スーパーには道具はもとより、材料、飾りまでいろいろと揃っている。

- **Baking Powder** …… 重曹にコーンスターチなどを加えて料理用に使いや (ベーキングパウダー) すくしたもの。
- **Baking Soda** …… 重曹。ふくらます力はベーキングパウダーより少し強い。料理用、冷蔵庫や冷凍庫の脱臭、流しや排水管の掃除、胸焼け対策など、いろいろな用途があるので買い置きすると便利。吸湿性が高い。開封後はビンに保存。
- **Buttermilk** …… バターを搾った残りの脱脂粉乳から作ったミルク (現在は人工的に製造されている)。乳脂肪が牛乳の約半分、ヨーグルトのようなとろみと酸味がある。ワッフルやパンケーキ、マフィンなどに使う。粉末状のものが便利。使い残しは冷蔵庫で保存する。
- **Coconut Flakes** …… 甘味がついているので、日本風レシピで作るときは砂糖の量を控えめに。(ココナッツフレーク)
- **Extract 各種** …… 化学的に合成した香料ではなく、天然原料から抽出したオイル。バニラエッセンスなど。蒸発しやすいのでふたをきちんと閉める。人工香料には **Artificial** と表示されている。(エキス、エッセンス)
- **Flour (小麦粉)** …… 小麦粉は用途に合わせていろいろと選べる。
 - All Purpose** …… その名の通りケーキからパン、料理用まで幅広く使える。**Pre-sifted** (ふるってある) が主流。日本でいう薄力粉より中力粉に近い。
 - Self-rising** …… 1カップ(250cc)の **All Purpose Flour** に小さじ1杯の割合でベーキングパウダーが混ぜてある。
 - Bread Flour** …… 強力粉。パン、ピザ、うどん用に。
 - Cake Flour** …… 薄力粉。スポンジケーキなどによい。**Swan** などのブランドがある。
 - Whole Wheat** …… 全粒粉。保存は冷蔵庫で。
- **Gelatin** …… ゼラチン。**Unflavored** は味も香りもついていない。
- **Corn Starch** …… コーンスターチ。どうもろこしから作ったでんぷん。
- **Potato Starch** …… でんぷん。日本の片栗粉と同じ。ユダヤ食品 (**Kosher**) コーナーや日本、中国食料品店にある。

▼お菓子作りなんてカンタン!

アメリカのお菓子作りがカンタンなのは、材料の重さを細かく量らないからかも知れません。粉も砂糖もダイナミックにカップで量ります(アメリカの1カップは250cc)。オープン用の器具としては、cookie sheet (天板)、muffin pan (マフィン型) からそろえ、まずは失敗の少ないマフィンあたりから挑戦してみてください? 売っているお菓子は総じて日本人には甘すぎると言われていますが、自分好みで作ればよいのです。

乳製品など (Dairy Foods)

アメリカの広大な牧場や農園ではぐくまれた酪農製品や卵は、栄養価も高く種類も豊富。購入するときは、賞味期限 (Expiration Date) に注意する。牛乳や卵など、時には 1 週間も違う日付の商品が並んでいることもあるので確認する。日本では食品の製造年月日と賞味期限の両方を表示しているが、アメリカでは食品類に表示されているのは後者のみ。店頭で販売できる期限として 'Sell by~' で表示されている。

- **Butter / Margarine** …スティックタイプ (4 本で 1 ポンド) には **Salted**、
(バター/マーガリン) **Unsalted** がある。製菓用には後者を。容器入りのソフトタイプには、バター、混合 (バター6: マーガリン 4 など)、マーガリンとあり、さらにカロリーを抑えたライトタイプもある。マーガリンはブランドにより味が違う。
- **Cheese** (チーズ) ……フランス系 **Brie** や **Camembert**、イタリア系 **Mozzarella**、**Parmesan**、**Ricotta**、その他ポピュラーな **Cheddar**、**Smoked Cheese** など種類が豊富。**Natural Cheese** はかびやすいので注意。**Cream Cheese** は朝食のベーグルに欠かせない。
- **Cottage Cheese** ……脂肪分の少ないフレッシュチーズ。普通のものと同
(カッテージチーズ) じタイプ、ハーブやフルーツを加えたものもある。そのままパンやサラダにのせたり、料理やお菓子里。
- **Cream** (クリーム) ……用途によってさまざまな濃度のクリームが選べる。
Heavy Cream ……濃厚。生クリームとしてお菓子里、料理の仕上げに。
Light Cream ……お菓子里、料理に、コーヒーに。
Whipping Cream 泡立て専用。
Half & Half ……クリームとミルクが半々。コーヒー、紅茶に。
Whipped Cream ・スプレー缶入り。手軽に使えて便利。甘味付。
- **Egg** (卵) ……**Brown** と **White** がある。買うときはパッケージを開けて割れていない、あまり汚れていないことを確かめて買う。生卵として食べるときは、自然食品店か日本食料品店で無菌卵を購入する。イースターになると、子供たちが卵に絵を描き **Easter Egg** を作るため **White Egg** が売り切れになることがある。

- Milk(牛乳) …………… 普通乳(Whole Milk)、ローファット乳の乳脂肪 2%、1%、脱脂乳(Skim Milk)がある。
- Sour Cream …………… ヨーグルトのようなとろみと酸味を持つクリーム。最も(サワークリーム) ポピュラーな使い方はディップミックスと混ぜ合わせディップにすることとベークドポテトのトッピング。またビーフシチューなどの仕上げやケーキに加えれば、濃厚な味が楽しめる。
- Yogurt(ヨーグルト) …… 原料となる牛乳の乳脂肪分により Classic、Low Fat Non Fat がある。乳脂肪の多いほうがコクがある。一般に日本のものより酸味が少ない。Custard Style、Swiss Style などはゼラチンで固めたタイプ。

冷凍食品

冷凍食品の種類は非常に多くなった。生の食材や手作り料理には及ばないが、忙しいときの時間節約料理、ちょっとしたおつまみ、付け合せ、おやつなどに活用できる。上手に使いこなしたい。

- Beverage 用 …………… 缶入りのジュースなど。水で薄めて使う。
- Breakfast 用 …………… 朝食用のパンケーキやワッフル、フレンチトースト、ソーセージなど。
- Dessert 用 …………… 各種アイスクリーム、フローズンヨーグルト、ケーキ、パイなど。Sugar-free、No Sugar Added というものも多い。
- Dinner 用 …………… 「TV デイナー」とも呼ばれる。「テレビを見ながらでも食べられる」という意味。ポテト、野菜などの付け合せにデザートまで付いているものもある。塩分やカロリーを気にする人のために Healthy Choice、Lean Cuisine、Weight Watchers などのブランドがある。
- Entrée 用 …………… 大人 1 人分の「メイン料理」。おかずがもう 1 品欲しいときなどに便利。
- Vegetable & Fruit …… コーン、グリーンピースからかぼちゃ、ブロッコリー、ミックス野菜までさまざま。霜が着くと味が落ちるので、使い残しは密閉して冷凍する。
- その他 …………… パイクラスト、パンやピザの生地(Dough)など。

▼Boston Cream Pie

ボストンクリームパイは、スポンジケーキにカスタードを重ねチョコレートかけた甘いケーキ。

調味料とソース (Seasoning、Spices and Sauce)

さまざまな国籍の食材や料理が楽しめるアメリカでは、それぞれの料理の味を引き立てる調味料やソースもたくさんある。いろいろ試してバラエティーに富んだ味の開拓を。

- **Dressing** …………… プレーンなヴィネグレットからクリーミーなブルーチーズ、適度な酸味とスパイスの効いたシーザー等、種類が豊富。オイルと酢を加えるだけのドレッシングミックスも便利。
- **Mayonnaise** …………… クリーミーで酸味は少ない。材料の一部として混ぜ込んだり、サンドイッチのパンに塗ったりする。**Miracle Whip** は甘味があり子供に人気。卵の黄身を使っていないものやカロリーを抑えた **Light Mayonnaise** などがある。
- **Oil (オイル)** …………… コレステロールが気になる人は、飽和脂肪酸 (**Saturated Fat**) の低いものを選ぶとよい。普通の **Vegetable Oil** のほかに **Corn**、**Canola** (菜種)、**Sesame**、**Peanut**、**Sunflower** (ひまわり) などの油もある。
- **Olive Oil** …………… 地中海料理やイタリア料理によく合う。**Extra Virgin** (オリーブオイル) は軽くさっぱりしているもの。一般にイタリア産の方がスペイン産より精製度が高くサラッとしている。
- **Shortening** …………… クリーム状の植物油。製菓用に軽くてさらりとしたでき上がりになる。バターと半々にしてもよい。
- **Vinegar (酢)** …………… 数種類あるので料理にあわせて使い分けを。
 - Apple** …………… リンゴ酢。独特の香りがあり、酸味が強い。
 - Wine** …………… ワインビネガー。赤、白がある。味はまろやかでドレッシングに向く。
 - Balsamic** …………… ワインビネガーの一種。熟成させてあるので、色濃く味はまろやか。
 - Rice** …………… 米酢。日本料理に向く。
 - Distilled** …………… 無色透明で安価。味はよくない。掃除や洗濯の際のシミ落とし用にあると便利。

▼アメリカのマヨネーズ

地元マサチューセッツ州で作っている (この近辺でしか買えない) 'Cains' ブランドが日本の味に近いとか、'Hellmann's' ブランドが「味の素」と「キューピー」の中間とか。いろいろ試して、自分のブランドを見つけてください。

▼塩入ワイン!

出盛りのチェリーでジャムを作ったのですが、仕上げに「料理用ワイン」を使ったら、妙にしょっぱいジャムになってしまいました。「料理用ワイン」に塩が入っているなんて知らなかった!

- Salt (塩) ……下記が一般的に使われている塩。
 Salt ……Free Running という表現の通りさらさらしている。ヨード (Iodide) が添加されている塩もある。
 Table Salt ……Diamond Salt など。
 Kosher Salt ……粗塩。肉や魚の下ごしらえや漬物に。ユダヤ教の清めの塩。
 Sea Salt ……高価だが独特の風味がある。
- Sugar (砂糖) ……下記が一般的な砂糖。日本で言う「白砂糖」「氷砂糖」はない。
 Granulated ……グラニュー糖。
 Dark Brown ……黒砂糖。計量するときはカップにぎゅっと詰める。
 Light Brown ……軽い風味の黒砂糖。「三温糖」に近い。煮物に。
 Powdered ……粉砂糖。
- Spice / Herb ……粉末状のスパイスのほかに、粒や葉、樹皮上の Whole のもの (スパイス、ハーブ) のも手軽に買える。いくつかのスパイスがセットされたスパイスラックもあるが、全部を使いこなすのは難しい。最初は基本的なスパイスから初め、徐々に目新しいものを揃えていくとよい。ここでは基本的なものを挙げる。
 Basil ……イタリア料理に。さわやかな香り。
 Bay Leaf ……月桂樹の葉。肉、魚の煮込みに使う。
 Cayenne ……粉末の唐辛子の一種。少量でも大変辛い。
 Chili ……メキシコ料理に。あまり強くない辛みがある。
 Cinnamon ……粉末は料理、お菓子に。スティックは飾りやクラフトにも使う。
 Cumin ……カレーの香りの中心。
 Dill ……甘い芳香。サーモンとの相性は最高。
 Nutmeg ……肉の臭みを消すために用いる。シナモンと合うので、一緒にお菓子作りにも使える。
 Oregano ……イタリア料理に。いつものミートソースに加えるだけで本格的な味に。
 Pepper ……いろいろな料理に大活躍。代表的なもの 3 種。
 Black ……粗びきもあるが、ぜひ Pepper Mill でひきたてを。
 White ……日本ほど使わない。淡い色、デリケートな味の料理に。
 Red ……唐辛子。粗刻み (Crushed) と刻み (Ground) がある。
 Rosemary ……豚肉や子羊の臭みをとる芳香。
 Thyme ……肉、魚料理に。臭みをとる。

▼Fresh Herb を育ててみませんか？

おなじみパセリのほか、イタリア料理に欠かせないバジルやオレガノ、サラダや飲み物にあしらうミントなど。園芸店やスーパーの野菜売り場で売っています。小さな鉢を窓辺に置いて、少しずつ使えますし、目の保養にもなります。

ジャム類 (Jam, etc)

▼ピーナツバターの意外な食べ方

アメリカの家庭にピーナツバターは欠かせない。セロリの凹面に付ける「セロリポート」(キンダーガーテンの-snackの時間などに出る)。パンにピーナツバターとクリームチーズをたっぷり付ける ‘Poorman’s Cheesecake’ (貧しい人のチーズケーキ)。初めは抵抗があるかもしれませんが、一度試してみれば？

▼アメリカのアップルサイダー

日本でよく飲んでたアップルサイダーはりんごジュースの炭酸割りでした。アメリカのアップルサイダーは採れたてのりんごを絞った汁で、りんごが収穫できる時期(秋~冬)にしか生産されません。生りんごジュースという感じです。

▼水をおいしく

夏は一度沸かしたお湯を冷まし、レモンのスライス片を入れて冷やしていただくとおいしい! またレモン1個分をスライスしたものを、はちみつにつけ、1日おいたものに、夏は冷水、冬はお湯を注ぐのもいいですよ。

朝食やsnackのトーストやパンケーキ、ワッフルに塗ったりかけたりするジャムからシロップまでを紹介。

- Jam / Jelly …… 果物を煮た Jam や Preserve、果汁分を煮てペクチンで固(ジャム/ジェリー)めた Jelly がある。トーストやパンケーキ、ワッフルにつけたり、お菓子作りにも使える。
- Marshmallow … ‘Puff’ などのマシュマロクリームはパンに塗って食べる。(マシュマロ) ‘Nutella’ (スイス製) というヘーゼルナッツ・チョコレートクリームをパンに塗れば、チョコレートパンが楽しめる。
- Peanut Butter … 日本のピーナツクリームのように加糖されていない。食パン(ピーナツバター) にピーナツバターとストロベリージャムやアップルジャム、グレープジェリーを塗った「ピーナツバター・アンド・ジェリーサンドイッチ」は子供たちに人気。
- Syrup …………… パンケーキ、ワッフルには欠かせない。メープルシロップは高価だが、自然な甘味が楽しめる。ほとんどのパンケーキシロップは、本物のメープルシロップを少量(2%~3%)混ぜたもの。
- Juice(果汁) …… ジュース(果汁)には Not From Concentrate(ストレート)と From Concentrate(濃縮還元)とがある。りんごジュースには2種類あり、透き通っている濃縮還元タイプはアップルジュース、にごっているストレートタイプ(絞っただけ)はアップルサイダー。後者は秋~冬に出回る。シナモンを加えた Hot Cider は冬の味覚。



スナック・菓子 (Snack / Candy)

一般にアメリカのお菓子は、甘味と香りが強く日本人好みとはいえないものが多い。しかし市販のお菓子の中にも美味しいものはある。子供向きのものや色が派手なものは甘味も強く、見た目が上品だと味も大人向きと言える。

- Cookie (クッキー) …………… 代表的なものを紹介。
 - Graham Cracker …………… マサチューセッツ州 Northampton の Graham という人が発明した全粒粉で焼いたクッキー。そのまま食べたり砕いてパイ台に。
 - Chocolate Chip …………… チョコレートの粒が入ったタイプ。
- Potato Chip …………… ‘Cape Cod’ ブランドに代表される Hand (ポテトチップ) Cooked が食べごたえがありおいしい。キザキザの Ridged は Dip をつけるのに最適。ポテトチップスとポップコーンは、2 大スナックとして人気がある。
- Tortilla Chip …………… トマトベースに辛味を加えた Salsa Sauce をつけて食べる。おつまみとしてよく使われる。
- Pretzel (プレッツェル) …………… 日本のプレッツェルより塩、油分が少なく飽きがない味。
- Candy (キャンディ) …………… アメ類のほかチョコレートも Candy に含まれる。
- Pudding (プディング) …………… 日本のプリンとは違い、カスタードクリームに近い。

▼日本のケーキは不評？

娘のバースデーパーティーに、日本のレシピでショートケーキを作りました。自信満々のできだったのですが、アメリカの子供たちはちょっと食べただけでそっぽを向いてしまいました。聞いてみると、「甘くないからおしくない」のだそうです。なるほど、こちらの異常なまでに甘いケーキに慣れた子供たちには、日本の上品な甘さは通じないのだと納得した次第です。

▼インスタントプリンの素を発見

Spanish ブランドの ‘GOYA’ に ‘Flan’ というデザートの実があります。本当の卵入りのカスタードプディングではなく、煮沸溶かして冷やし固める、「グリコ」や「森永」のプリンにそっくりなのが、なんとも懐かしい味わいです。ゼリーの素 ‘Jello’ と同じくらいの箱入り。一度お試しください。



世界の味 (International Foods)

多民族国家にふさわしく、一般のスーパーマーケットでも世界の味がいろいろ楽しめる。代表的なものを紹介。

●Chinese

世界中どこでも食べられるのが中華料理。American Chopsuey のようにアメリカ料理として定着している中華料理もある。チャイナタウンにあるスーパーマーケットでは、生鮮食料品、野菜、乾物、缶詰、ソース、雑貨などが揃っており、日本料理によく使う干しいたけ、きくらげ (Cloud Ear Mushroom)、唐辛子、片栗粉や日本の菓子、おかき類も安く買える。

●Italian

アメリカ料理として定着したピザとスパゲッティは材料も豊富に揃っている。スパゲティソースはビン入りのトマトソースが中心であり、レストランでは「マリネラソース」という。イタリア料理の決め手は上質なオリーブオイル、完熟トマト、ハーブ(できたら生で)を使うこと。ボストンの North End にはレストラン以外に材料、食器類を扱う店も多い。

●Jewish

宗教色が濃い食べ物は、'Kosher Food' と言い宗教行事に欠かせない。ビン詰めの Gefilte Fish (鯉などの魚のすり身団子) は、ラディッシュソースや辛子醤油、わさび醤油にも合う。ポテトパンケーキ、マカロンなど小麦粉を使わない食品は、Passover (過越祭) のころに使われる。

●Mexican

アメリカ料理の一部にもなっているメキシコ料理。タコスなどは学校給食のメニューになっているほど。チリパウダー、パプリカなどの赤色のスパイス類は、肉、野菜料理によく使われ、「チリソース(唐辛子入りトマトケチャップ)」や「チリコンカーン」など辛味を効かせる料理向き。

●Spanish

Spanish 料理の材料も多い。「パエリヤ(パエージャ)」に必要なサフランは日本ではとても高価だが、こちらでは安価で手に入る。

●Thai

パッタイ(タイ独特の麺)、フライドライス、スープ、炒め物等、日本人の口に合う。タイ料理に必要なココナッツミルクやナッツ類も豊富にある。

食料品店

アメリカの多くの家庭では、週に 1 回の割合で **Super Market** や食料品店 (Grocery Store) へ行き、食品や雑貨品の買い物を一度で済ませる。

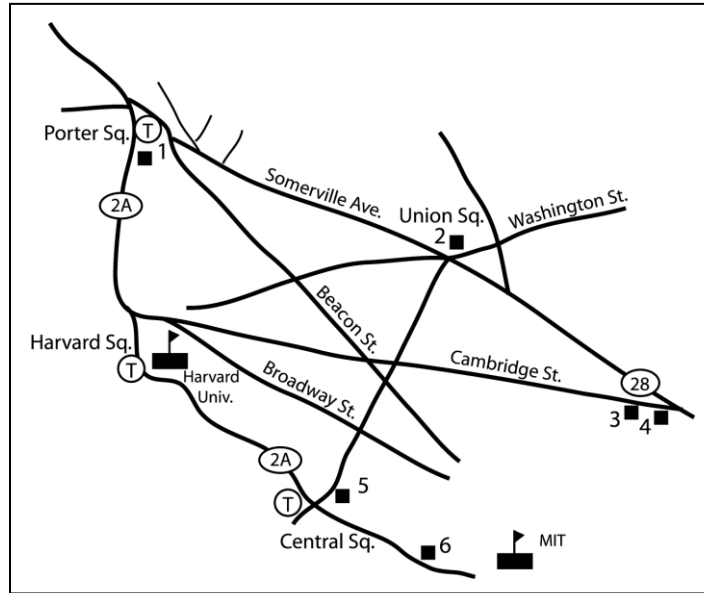
スーパーマーケット (Super Market)

ここでは、代表的な大手スーパーマーケット・チェーンを紹介する。

- ◇**Market Basket** ……全般に安く肉の種類が多い。オリジナルブランドは、
‘Market Basket’ ‘DeMoulas’。
www.mydemoulas.net/
- ◇**Shaw’s** ……………生鮮食料品に力を入れている。オリジナルブランドは
‘Shaw’s’。
www.shaws.com
- ◇**Stop&Shop** ……最大手。Coupon Book 発行、売上の一部の寄付を兼ねた
抽選会等の活動を行なっている。オリジナルブランドの
‘Stop&Shop’ や ‘Nature’s Promise’ は商品も充実。オ
ンラインで買物できる ‘Pea Pod’ というシステムもある。
www.stopandshop.com
- ◇**Trader Joe’s** ……エスニック食品、冷凍食品が充実。‘Ready to Eat’ の冷
凍食品やデザートも便利。年中無休。
www.traderjoes.com
- ◇**Wegmans** ……………お惣菜コーナーが充実。店内が広く品数が豊富。
www.wegmans.com
- ◇**Whole Foods Market.** 健康・自然食品を一手に扱っている代表的な店。
少々高いが、野菜や果物は日持ちがいい。無農薬・有機
栽培による新鮮な野菜や果物から肉・魚・薬品まで揃っ
ている。大根、ごぼう、みずな、そば、ワカメ、味噌、ひじき、
梅干等もある。
www.wholefoodsmarket.com

日本食料品店<Cambridge と Somerville の主な店>

- 2. Reliable Market, Inc
- 3. New Deal Fish Market
- 4. Court House Fish Market



● Ebisuya (恵比寿屋)

65 Riverside Ave., Medford ☎ (781) 391-0012
www.ebisuyamarket.com

月～金 : 10:00～20:00 土 : 9:00～20:00 日 : 11:30～18:30

肉、刺身、寿司、お惣菜も扱う日本食料品店。ビルの後ろに駐車場がある(有料)。日本の雑誌、DVD レンタル。販売あり。

● Reliable Market, Inc.

45 Union Sq., Somerville ☎ (617) 623-9620
www.facebook.com/pages/Reliable-Market/

月～水 : 9:30～21:00 木～金 : 9:30～22:00 土 : 9:00～22:00 日 : 9:00～21:00

韓国と日本食材料が豊富。牛・豚肉のスライスをしてくれる。乾物類や野菜、各種日本酒、日本のビールもある。家庭雑貨も扱っている。

● H Mart

Burlington : 3 Old Concord Rd., Burlington ☎ (781) 221-4570

月～日 : 8:00～21:00

Cambridge : 581 Mass. Ave., Cambridge ☎ (857) 209-2747

月～日 : 8:00～23:00

www.hmart.com

韓国大手スーパーマーケットチェーン。日本食品がほぼ揃う。魚の種類が豊富。フードコートもある。

●**Hong Kong Supermarket**

1095 Commonwealth Ave., Boston ☎ (617) 787-2288

月～日 : 9:00～21:00

www.hk-supermarket.com/

中華食材が主だが、日本、韓国、東南アジアの食料品もある。

●**Kam Man Food (金門超市)**

219 Quincy Ave., Quincy ☎ (617) 328-1533

月～日 : 9:00～21:00

<http://www.kammanfoods.com/quincy/en>

中華食材が中心。家庭雑貨や化粧品関係の種類も多い。

●**Ming's Supermarket**

1102 Washington St., Boston ☎ (617) 338-1588

月～日 : 8:00～20:00

中華食材が中心。生鮮食品も豊富。

●Japonaise Bakery & Cafe

1020 Beacon St., Brookline ☎(617)566-7730

月～土 : 7:45～20:30 日 : 8:00～20:00

www.japonaisebakery.com

日本の食パン、あんパン、メロンパンなど、懐かしい味にあえる。

●Sweet Thyme Bakery

1837 Mass. Ave., Lexington ☎(781)860-8818

月 : 休み 火～木 : 11:00～18:30 金～土 : 11:00～19:00

日 : 11:00～18:00

<http://sweetthymbakery.com>

日本人好みのケーキ屋さんで、バースデーケーキなどもオーダーできる。

日本の本を手に入れる方法

●富士山-US.COM

アメリカ各地、カナダ在住の日本人を対象に日本の書籍や雑誌、薬品、化粧品、電化製品、電子辞書、サプリメント等のオンライン販売。

<http://www.fujisan-us.com>

生鮮魚類店

加熱用調理用 Seafood に限らず、刺身用も以下の専門店なら安心して買うことができる。

●Court House Fish Market

484 Cambridge St., Cambridge ☎(617)876-6716

火～木&土 : 8:00～18:00 金 : 8:00～19:00 日・月 : 休み

<http://courthouseseafood.com/market.html>

ポルトガル人経営。イタリア風やポルトガル風に調理したり、フライにした魚などもある。

●New Deal Fish Market

622 Cambridge St., Cambridge ☎ (617) 876-8227

月：15:00～19:00 火～金：10:00～19:00 土：9:00～18:00 日：休み

経営者はイタリア系アメリカ人。きさくで日本語が達者。「刺身」「まぐろ」「甘えび」「三枚におろす」などの日本語が通じる。安くて新鮮。

●Sakanaya Boston

75 Linden St., Allston ☎ (617) 254-0009

www.sakanayaboston.com

月：休み 火～日：10:30～19:30

日本人が経営。

酒類販売店 (Liquor Store)

マサチューセッツ州は、日曜日の酒類販売を禁止してきたが、法律が変わって午後のみ営業できるようになった。ただし、全ての店が開いているわけではない。酒類、ソフトドリンク類の価格は、一般小売価格がないため、店によって異なる。一般にダース単位で買うと割引がある。

●Martignetti Liquors

1650 Soldiers Field Rd., Brighton ☎ (617) 782-3700

月～木：9:00～21:00 金・土：9:00～22:00 日：12:00～18:00

www.martignettiliquors.com

酒類のスーパーマーケット。ビール、ハードリカー、日本酒のほかにカリフォルニアワイン、輸入ワインが豊富。特別セールとなっているワインは、まとめて購入すると割引きがある。週末には試飲できることもある。

●Cambridge Wine & Spirits

202 Alewife Brook Parkway, Cambridge ☎ (617) 864-7171

www.cambridgewinespirits.com/

月～木：9:00～22:00 金～土：9:00～23:00 日：12:00～18:00

ワイン試飲 土：14:00～17:00

日本の酒や梅酒も置いてある。

▼お酒は21歳から

マサチューセッツ州では、21歳未満は酒類を買うことも売ることも禁じられています。若く見られがちな日本人は、酒類販売店（またはレストランやバー）で、ID (Driver's License など) の提示を求められることがあります。

▼ドライタウンって？

禁酒法時代の名残で、酒類販売店の出店を認めない町があります。そういった街のことを 'Dry Town' と言います。現在は8タウンのみ。

農場の店 (Farm Stand)

郊外に行くと、農家が畑の横に店を出して農作物を売っている。規模も様々で、大きな食料品店級から小さなものまである。収穫時にいちご、りんご、ブルーベリー、ラズベリーを Pick できる Farm もある。ほとんどの Farm Stand は春に開設され、作物の収穫のある夏から秋にかけて賑わう。ハロウィーン前から感謝祭にかけてはパンプキンが並び、その後はクリスマスツリーやデコレーション、暖炉用の薪等が販売されて閉店となる。

●Farmers Market

6 月頃から 10 月末頃まで、各タウンのパーキングエリアなどで農作物の市が立つ。

●Wilson Farm Inc.

10 Pleasant St., Lexington ☎ (781) 862-3900
www.wilsonfarm.com

夏期： 月～金：9:00～19:00 土日：8:00～19:00
(秋～冬期：お問い合わせください)

●Volante Farms

292 Forest St., Needham ☎ (781) 444-2351
www.volantefarms.com

月～金：8:00～19:00 土日：8:00～18:00

●A. Russo and Sons

560 Pleasant St., Watertown ☎ (617) 923-1500
www.russos.com

月～土：8:00～19:00 日：8:00～18:00

●Belkin Family Lookout Farm

89 Pleasant St., South Natick ☎ (508) 651-1539
U-Pick ホットライン ☎ (508) 653-0653
www.lookoutfarm.com

店で売っている他に、季節の果物を自分で採ることができる(別料金)。日本種のりんごや梨狩りもできる。

●Verrill Farm

11 Wheeler Rd., Concord ☎ (978) 369-4494
www.verrillfarm.com

乗馬レッスンもできる。

台所器具

アメリカの家庭のキッチンには、総じてきれいである。料理にかける手間が日本人より少ないということにもよるが、もっとも大きい理由は料理法の違いであろう。炒めたり揚げたりすることが少なく、オーブンを多用する。その上キッチンが広く、片付けや収納もしやすい作りになっている。キッチンは裏方の世界ではなく気楽にお客様も入る場所。美しく保つコツを知って楽しいコーナーにしたい。

●ストーブトップ (Stove Top)

ガス台、バーナーのこと。昔、料理用ストーブがあった名残りでこの呼び名がある。電気タイプの場合、底の平らな熱伝導のよい鍋(底がアルミ、銅製のもの)を使うと効率がよい。スイッチを切ったあとも、かなり長く余熱が続くので注意する。各台にかぶせるステンレス製のカバーも市販されている。

●オーブン (Oven)

使う前にスイッチを入れて前もって温める(Preheat)。普通は Bake、上火をきかせるときは最上段で Broil で焼く。Hi-Broil は強い加熱のみ。魚などにおいの強いものを焼いたあとは、スイッチを切ってからオーブンの扉を少し開け放し、臭いをとる(小さい子供が触らぬように気をつける)。油はねや焦げ付きにはオーブン専用の強力洗剤(スプレー式の Oven Cleaner など)があるが、機種によっては Self Cleaning 機能もあるので、取り扱い方法に従う。機種によっては下の引き出しが Broiler だったり収納庫だったりする。収納庫になっている場合は、オーブン使用時に熱くならないことを確かめ、引火性の高いもの(オイル、スプレー、ペンキ等)は入れないようにする。

●温度比較表

摂氏(°C)	50	100	130	150	180	200	220	250	260
華氏(°F)	122	212	266	302	356	392	428	482	500

$$\star \text{ } ^\circ\text{F} = (\text{ } ^\circ\text{C} \times 1.8) + 32$$

●換気扇 (Fan)

ストーブトップの上部に換気扇が付いていても、換気ダクトが屋外へ通じていることは少なく、内部の簡単なフィルターを通して屋内に排気されるタイプが多い。揚げ物や炒め物で煙が出るときは換気扇を回すだけでなく、窓を開けて換気する必要がある。

▼摂氏から華氏への変換方法

日本のクックブックを見て料理する時、いつも頭を悩まされるのがオーブンの温度。計算式があるのですが、急ぐときは面倒ですよね。よく使う温度を紙に書いて、台所の壁や冷蔵庫のドアに貼っておくと便利です。

特に、煙による火災報知器の作動(火災報知器が作動すると 10 分ほどで消防車が出動、到着する)や、アパートなどで、魚を焼く臭いが建物にこもると苦情が出ることもあるので注意すること。

▼スクラブスポンジ

All Purpose (多目的)用は何にでも使え、テフロン加工も傷つけない。Heavy Duty のファイバー面には、研磨用金属粉が混ざっており、焦げ付き落としには威力を発揮するが、ステンレスさえ削ってしまうので、つやのあるナイフ、フォークなどには使わないようにする。

▼ディスポーザーにナイフを落とした!

スナック用の小さなスプレッドナイフ(長さ 7cm くらい)を落としたのに気づかず、ディスポーザーのスイッチを入れたら、「ガガガガ」とものすごい音を立てて、機械は止まってしまいました。無理に直そうとすると危ないので、プロに頼みましょう。

▼ディッシュウォッシャー

時々使わないと故障しやすいといえます。普通の食器用洗剤を使うと、泡が吐き出てキッチンが泡だらけになりますので、くれぐれもご注意ください!ごはん粒などは入れる前に取っておきましょう。

●ディスポーザー (Garbage Disposal)

◎使い方

- ・ 水またはお湯を強めに流しながら作動させる。
- ・ 大量の物を一度に押し込まない。
- ・ 作動中は危険なので、手で物を入れない。
- ・ 小さなスプーンやフォークなど金属製品を落とし、知らずにスイッチを入れると故障の原因になるため気をつけること。これはキッチン用品店で売っている金属網の野菜くず受けか、Disposal Stuffer (野菜くずなどを押し込むもの)で防止することもできる。

◎流してはいけないもの

- ・ 骨、脂肪のかたまり(パイプ詰まりの原因になる)
- ・ たまねぎの皮(パイプ内部に張り付いて流れにくい)
- ・ 繊維の硬い野菜くず(キャベツやコーンの芯、アーティチョークの皮など)
- ・ コーヒーかす等。

◎パイプ詰まりを防ぐ方法

- ・ ひとつかみのベーキングソーダを入れ、その後熱湯を流す。
- ・ 1 カップの酢を入れ 30 分後、熱湯を流す。
- ・ 半カップの塩と半カップのベーキングソーダを入れ、更に半カップの酢を加え泡立った後、熱湯(約 2 リットル以上)を流す。

* 酢はパイプの垢などを取り除く有機溶剤として重宝。臭いもとれる。

●食器洗浄機 (Dishwasher)

上段にコップ類や小皿等の小物を、下段には鍋やディナー皿等を入れる(下段の方が水流の流れが強く、小皿などは安定しないため)。スプーンやフォーク類は専用のカゴに入れる。

洗剤は‘Automatic’と表示のあるディッシュウォッシャー専用のものを使う(クレンザーのような研磨剤が入っていて、泡は立たない)。入れないほうがいいものは、金が塗ってある食器、漆器、繊細なグラス。プラスチック製品は、‘Dishwasher Safe’とあれば大丈夫だがスチロール樹脂などは傷がついたり乾燥時に変形したりするので入れないほうが無難。ディッシュウォッシャーの排水管は流し(Sink)の排水管とつながっていることが多いので、使用前にディスポーザーを使って流れを良くしておかないと、排水が流しに逆流することもある。

住まいのクリーニング

洗剤も用途に合わせてさまざまな種類がある。使用上注意を要する洗剤が入っているものもあるので、使用前には注意深く使用方法を読み、幼児、子供の手の届かない場所に保管する。有毒ガスが発生する危険があるので、2種類以上の洗剤を同時に使わないこと。

キッチンの洗剤

●食器洗い用

‘Dawn’ ‘Seventh Generation’ ‘Ivory’ ‘Palmolive’ ‘Joy’ など。日本の製品より洗浄力が強い。

●鍋洗い用

‘Comet’ ‘Bar Keepers Friend’、アルミ鍋には‘Brillo’。

●流し用

‘Ajax’はバスタブ、洗面台にも使え、漂白殺菌作用がある。‘Soft Scrub’はステンレスに傷をつけないので鍋にも使える。

●食器棚、冷蔵庫の中

臭い取りには、ベーキングソーダを水に溶かして拭く。消毒用アルコールには普通の Rubbing Alcohol (Isopropyl) でもよいが、食べ物、食器が直接触れるところには Ethyl Alcohol のほうが安心。

●油污れ

‘Direct’は水ふき不要の強力クリーナー。‘Fantastic’はあらゆるものに使用できるが、家具に使うとつやがなくなる。原液を使うときはペーパータオル、ぬれ布巾、スポンジなどでふき取る。‘Spic & Span’は 1/4 カップの洗剤を半ガロンの湯で薄めて拭き掃除に。

●排水管の掃除

‘Plumber’ ‘Drano’はパイプ内の油污れ、水垢、毛髪、野菜くずを溶かし、流れを良くする。使いすぎると排水管を傷めることにもなるので、説明書をよく読む。

▼酢の利用法

- ・セーターなどを洗ってソフトに仕上げたいとき、最後のすすぎの水に酢を数滴入れる。
- ・コーヒーポットのカルキは酢で落ちます。
- ・夏の蚊や虫除けに、酢を水で2~3倍に薄めスプレーする。犬や猫にも効き目があります。
- ・詰まった排水パイプには、酢半カップ、ベーキングソーダ半カップを流し、30分栓をする。
- ・沸騰型の加湿器の掃除に。沸騰皿に酢を入れて煮立てると、こびりついていたミネラル分が浮いてくる。

▼ベーキングソーダの利用法

冷蔵庫、冷凍庫の臭い消しに。湿気も吸い取ってくれます。においと湿気を吸ったベーキングソーダは、キッチンやバスルームのシンクに流しましょう。配水管の汚れをきれいにします。またクレンザー代わりに使ってもいいでしょう。粒子が細かいのでステンレスに傷を付けず、鍋の焦げのあともきれいにピカピカです。

バスルームの洗剤

● トイレ掃除

‘Vanish’ ‘Lysol Toilet Bowl Cleaner’ ‘Green Works Cleaner’ ‘Clorox’ ‘Sani-Flush’ (塩素系)など。

● バスタブ掃除

‘Lysol Basin Tub & Tile Cleaner’ ‘Dow Bathroom Cleaner’はスプレー式。泡が汚れを落とす。ほかに‘Scrub Free’ ‘Soft Scrub’など。

● かび取り

‘Clorox’は原液、または薄めた液で天井や壁のかび取りに。モップにつけて拭くと簡単。家の外壁、雨どいの汚れも落とせる。

リビングルームの洗剤

● 窓ガラス

‘Windex’ ‘S.O.S.’は水道の蛇口、家具の取っ手にも使える。

● 木製品

‘Murphy Oil Soap’ ‘Pledge’など。

● じゅうたん、カーペット

‘Woolite Rug Cleaner’ (泡洗剤、掃除機で吸い取るタイプ)など。

● カーペットクリーニング

自分でクリーニングする場合は少々高価だが、カーペットクリーニング専用の掃除機を用いると効果的である。業者に依頼する場合は、インターネット、イエローページや新聞広告などで調べ、実際にカーペットを見せて、料金の見積もりをせよ。料金は業者によって異なるので、2～3の業者に見積もりをもらったほうがよい。

ランドリーの洗剤

●洗濯用洗剤

粉末、液体、漂白剤が入っているもの、凝縮タイプ、匂いのないものなどいろいろある。‘Tide’ ‘Cheer’ ‘Dash’ ‘Fab’ ‘All’ など。HE (High Efficiency) マークの洗濯機には専用の洗剤が必要。

●ウール用洗剤

粉末、液体とがある。セーター、ストッキング、ブラウスなどに使う。‘Woolite’ など。

●部分洗い

液体のものスティック状のものがある。すぐに洗濯できなくても汚れた部分に塗っておけばよい。‘Stain Stick’ ‘Shout’ など。

●漂白剤

普通の漂白剤と色物に使えるものがある。‘Clorox’ (液体、粉末) など。

●柔軟仕上げ剤

ゆすぎの時に加える液体のもの、乾燥機の中へ入れるシート状になったものがある。乾燥の激しい冬期は、綿のタオルにも静電気が起こるので必ず使いたい。‘Downy’ ‘Final Touch’ ‘Snuggly’ など。

●しみ抜き

‘K2r’ (スプレー、チューブ入り)

●防虫剤

‘モスボール’は密閉できる衣装箱向き。通気性の良いクローゼットでは効果が薄れるし、健康も害する。‘Cedar Block’はクローゼットやチェストに良い。

☆コインランドリーやアパートメントの共同ランドリーで洗濯する場合、Washer (洗濯機) と Dryer (乾燥機) それぞれに、25¢ コインが必要。又は、プリペイドカードの購入が必要。



▼クリーニングに出すときの注意

皮製品、毛皮は扱っているところと扱っていないところがあるので尋ねてみましょう。また皮や金のボタンはあらかじめとっておく方が無難です。引き取る際には店員の人に任せきりにせず、自分でも確認するようにしましょう。なくなったり他人の物が混ざっていたりすることも、まれにあるようです。

▼クリーニング屋と寸法直し (Cleaning & Alteration)

アメリカの既製服はちょっと大きいのが悩みの種でした。クリーニング屋さんで簡単なズボン、袖、ウエストの直しをしてくれるところがあります。クリーニングを出すついでに頼めばとても便利です。ただしよそ行きの服やスーツなどは直し専門 (Alteration) のところに出すほうが安心です。

ごみの捨て方

有料・無料は町によって違うので、市や町の Highway Dept. や Dept. of Public Works などの課に問い合わせる。

●一軒家の場合

週 1~2 回、決まった曜日にごみ回収車がある町では、Curbside (道路の縁石側) に出す。空になったごみバケツは、ほかの人や車の迷惑にならないよう早めに片付ける。ごみ集積所に自分で持って行く町では、町の住人であるというステッカー (車に貼る) が必要なこともある。大型ごみの場合は、普通ごみと一緒に出せる町、衛生課に回収してもらう町 (有料の場合が多い)、自分で持って行く町とがある。秋に多い落ち葉は、指定された特別の袋に入れて出すというところもあるので、それぞれの町の指定に従うとよい。

●アパート等の場合

大抵のところは敷地内にごみを捨てる Dumpster があるのでいつでも出せる。捨てるもよいものの制限については、各アパートの規則に従うこと。

リサイクル (Recycle)

▼Recycle / Reuse

買物袋は有料になっている店もあるので、エコバックを持参するとよい。

●種別

- ・ ガラスびん: キャップを外す。Clear と Color を分ける町もある。
- ・ 缶: アルミ、ブリキを分ける町もある。
- ・ プラスティック: 町によっては、プラスチックの種類 (△で囲まれた番号で表示される) を制限するところもある。かさばるのでつぶして出せばよい。
☆ 上記はいずれも中をよく洗って出すことが州の法律で決められている。
- ・ 新聞紙、雑誌はひもで縛るか、紙袋に入れる。スーパーマーケットのペーパーバックが便利。

●回収方法

町によっては、一般ごみと同じように回収してくれるところもある。決められた曜日に、指定のリサイクル専用箱に入れて出す。そうでない町では、指定された場所へ自分で持って行く。町によって方法が違うので、詳しいことは町の衛生課に問い合わせた方がよい。なお、'MA Deposit 5¢' の表示のある (ビールか炭酸飲料) びんや缶は、買った店、または Bottle Redemption Center (空き瓶・缶回収所) で、その店のクレジットまたは 1 本 5¢ で引き取ってくれる。学校で集めて Fund Raising をすることもある。

9

ショッピング

Shopping

規模は小さくても、世界中のファッションが楽しめる街が、ボストンと言えます。ニューヨークほどファッションナブルとは言えないにしても、最新のデザイナーブランドから老舗の上品なファッションまで、それに民族衣装からアンティーク品まで種々様々。またちょっと足を延ばせばOutlet店があり、良い物をお買い得に買えるというのも、ショッピングの魅力のひとつ。足を使って、目を肥やし、良い買い物をする。ボストンでのショッピングを思いっきりお楽しみください。



ショッピング街

ボストンおよびその近郊の街でショッピングをする場合、買いたいものや時間の余裕に合わせて、大きく分けて以下のショッピング方法がある。

- ・ いろいろな店が一ヶ所に集まったショッピングモール(Shopping Mall)。モールでは衣食住に必要なものがほとんど揃い、ほぼ日本の大型デパートの機能を備えている。多くは郊外に位置し、駐車場完備。
- ・ ……ストリート、……スクエア、……プレイスなどと呼ばれる、専門店が集まったショッピング街やショッピング区画。おしゃれで個性的な店が多く、「ブティックが多い」「ギャラリーが目立つ」「アンティーク店やみやげ物店が集まっている」など、通りや区画によって特徴があり、ウインドーショッピングも楽しめる。

ショッピングモール (Shopping Mall)

●バーリントン・モール(Burlington Mall)

75 Middlesex Tpke, Burlington ☎(781)272-8667

www.simon.com/mall/burlington-mall

月～土 : 10:00～21:00 日 : 11:00～18:00

Route 128 Exit 32B Middlesex Tpke 沿い

Macy's、Lord & Taylor、Sears、Nordstrom、Ann Taylor、Coach、Banana Republic、Abercrombie & Fitch、Gap、Anthropologie、Coachなどの婦人・紳士・子供服。その他、靴、洋品、宝石、家具、生活用品、ギフトショップなど、170以上の専門店とファーストフードコーナー、各種レストランあり。大規模な無料屋外駐車場がある。

●ケンブリッジサイド・ギャラリー(Cambridgeside Galleria)

100 Cambridgeside Place., Cambridge ☎(617)621-8666

www.cambridgesidegalleria.com

月～土 : 10:00～21:00 日 : 12:00～19:00

地下鉄グリーンライン Lechmere 下車、徒歩 5 分

Macy's、Sears、Best Buy、Foot Locker、Forever 21、H & M、Abercrombie & Fitch、Ann Taylor、Old Navy、Gap、J. Crew、Banana Republic など、120以上の店とレストランがある。有料屋内駐車場あり。

▼各モールについて、更に詳しい情報は

www.simon.com
で調べられます。

● **チェスナットヒル・モール(The Mall at Chestnut Hill)**

199 Boylston St., Chestnut Hill ☎(617)965-3037

www.simon.com/mall/the-shops-at-chestnut-hill

月～金：10:00～21:00 土：10:00～20:00 日：12:00～18:00

Route 9 West 沿い

Bloomingdale's, Ann Taylor, Brooks Brothers, Coach, Tiffany, Tumi, ユニクロなど。モール内では、ジャズ、ポピュラー、クラシック音楽の生演奏や展示会が行なわれることもある。また、花や木や彫刻に囲まれた憩いのスペースもある。無料屋内・屋外駐車場あり。

● **ネイティック・モール(Natick Mall)**

1245 Worcester St., Natick ☎(508)655-4800

www.natickmall.com

月～土：10:00～21:00 日：11:00～18:00

Route 9 West 沿い。Mass Tpke (I-90) Exit 13 より Speen St.へ。

Macy's, Lord & Taylor, Sears, The Limited, Express, Talbots, Banana Republic, Gap, Brooks Brothers, American Eagle Outfitters, H & M などの店舗あり。レストランや各種の飲食店が集まったフードコートなど、ファミリー指向からファッションナブルな店まで揃っている。Natick Collection と呼ばれる高級デパート(Nordstrom, Neiman Marcus)や Louis Vuitton, Burberry, Ferragamo, Coach などの高級専門店が入ったセクションがある。無料屋内・屋外駐車場あり。

● **ショッパーズ・ワールド(Shopper's World Inc.)**

1 Worcester Rd., Framingham ☎(508)872-1257

<http://mallscdb.com/ma/shoppers-world-framingham>

Route 9 West & Route 30 East 沿い。Mass Tpke Exit 13 で出る。

Toys 'R' Us, T.J. Maxx, Marshalls, Old Navy, Best Buy, Nordstrom Rack, A.C. Moore (アート・クラフト店)、DSW など。

Peter Pan Bus Stop, エアポート・バス 'Massport's Logan Express' のターミナルが近くにある。無料屋外駐車場あり。

●サウス・ショア・プラザ・ショッピングセンター

(South Shore Plaza Shopping Center)

250 Granite St., Braintree ☎(781) 843-8200

www.simon.com/mall/south-shore-plaza

月～土 : 10:00～21:00 日 : 11:00～18:00

Route 128 Exit 6 で下り、Granite St.へ。

Macy's、Lord & Taylor、Sears、Gap、Target などの他、宝石、家庭用品、電気製品、家具、スポーツ用品、レストランなどがある。無料屋外駐車場あり。

●ノースショア・モール(Northshore Mall)

210 Andover St., Peabody ☎(978) 531-3440

<http://www.simon.com/mall/northshore-mall>

月～土 : 10:00～21:00 日 : 11:00～18:00

Route 128 & 114 で行く。

Macy's、Sears、その他 140 以上の店舗とレストランがある。無料屋外駐車場あり。

●リバティー・ツリー・モール(Liberty Tree Mall)

100 Independence Way, Danvers ☎(978) 777-0794

<http://www.simon.com/mall/liberty-tree-mall>

月～土 : 10:00～21:00 日 : 11:00～18:00

Route 128 Exit 24 で下り Endicott St.へ。

Marshalls、Kohl's、Target、その他 75 以上の店舗とレストラン。無料屋外駐車場あり。

ショッピングストリート, スクウェア&プレイス (Shopping Street, Square & Place)

●ニューベリー・ストリート(Newbury Street)

www.newbury-st.com

ボストンで最もファッションナブルな通りのひとつである。タウンハウスの 1 階、2 階または半地下が店舗になっており、階上はアパートやコンドミニアムなどになっている。この地区は、バック・ベイ(Back Bay)と呼ばれ、シックなレンガ造りの建物が並び、ヨーロッパの街のような落ち着いた雰囲気を漂わせている。

Burberry、Chanel Boutique、Brooks Brothers、Giorgio Armani、Cartier、Banana Republic、Zara などの有名店が並んでいる。その他、ユニークなギャラリー、アンティーク・ショップ、カフェ、カジュアルなレストランがある。

● **ボイルストン・ストリート(Boylston Street)**

ニューベリー・ストリートと平行している通り。トリニティー教会、オールドサウス教会、ボストン公立図書館などの古い建物の間に、展望台のあるジョンハンコックタワー、ブレデンシャルセンターなどの近代的高層ビルが建っている。マラソンのゴールラインもこのあたりである。

Saks Fifth Avenue、Hermes など一流ブティックがある。

● **コープリー・プレイス(Copley Place)**

100 Huntington Ave., Boston ☎ (617) 369-5000

<http://www.simon.com/mall/copley-place>

月～土：10:00～20:00 日：12:00～18:00

Huntington Ave., Dartmouth St.、Stuart St.に囲まれた一角。

地下鉄グリーンライン Copley 駅下車徒歩 3 分。

高級デパートの Neiman Marcus、ブティックでは Tiffany、Louis Vuitton、Celine、Chanel、Dior、Ferragamo、Tory Burch などが揃う。その他、Legal Sea Foods をはじめとする各種レストラン、アクセサリー、本、台所用品まで、100 以上の店舗がある。Boston Marriott Copley Place、Fairmont Copley Plaza、The Westin Copley Place に面している。Hynes Convention Center、Prudential Center に通じる。地下有料駐車場あり。

● **ダウントウン・クロッシング(Downtown Crossing)**

Tremont St.、Washington St.、Winter St.、West St.に囲まれた一角。

地下鉄レッドライン Downtown Crossing 駅下車。

大きなデパート Macy's がある。この通りにはブティックより靴屋が多い。

● **ファニユエルホール・マーケットプレイス(Faneuil Hall Marketplace)**

Congress St.、North St.、Clinton St.、Commercial St.に囲まれた一角。

月～土：10:00～21:00 日：12:00～18:00 (飲食店は遅くまで営業)

地下鉄ブルーあるいはオレンジラインの State 駅下車。

ファニユエルホールに面した 3 つの建物からなるショッピングとレストラン街。クインシーマーケット(Quincy Market)とも呼ばれ、ボストンで最も人気のある場所。屋外では大道芸人が技を競い、小物・みやげ物などのワゴン店やたくさん
のブティックが並んで賑やかである。ビジネス街の中心でもある。

●ハーバード・スクウェア (Harvard Square)

ケンブリッジの Massachusetts Ave. 沿い、ハーバード大学前の一角。

地下鉄レッドライン Harvard 駅下車。

ハーバード大学のキャンパスを中心に広がる学生街。100 年以上の歴史を誇る大学生協 (The Coop) では、学生生活の必需品がほとんど揃っている。ロゴ入り商品は観光客のおみやげ用としても人気がある。生協をはじめ、書店、劇場、カフェ、各国料理レストラン、ブティックなどが並び、若々しく楽しい雰囲気がある。夕暮れ時には、ミュージシャンが路上で演奏している。

●ポーター・エクスチェンジ (Porter Exchange)

1815 Massachusetts Ave., Cambridge University Hall

月～土 : 9:00～22:00 日 : 12:00～21:00

地下鉄レッドラインの Porter 駅下車、徒歩 2 分。

日本の軽食レストラン「カフェ・مامィ」、「さっぽろラーメン」、「一兆」、「たんぼぼ」、「CHO CHO'S」、すしバー「I LOVE SUSHI」、「Blue Fin レストラン」、趣味の小物・和食器の「Tokai」などがある。その他、「資生堂」、「BOURBON COFFEE」、「Tavern in the Square」、「Lesley Bookstore・Barnes Noble」、「Webster Bank」、また地下にはアスレティック・クラブがあり、アメリカ人も集う場所となっている。屋外有料駐車場あり。

アンティークショップ (Antique Shop)

ニューイングランド地方に住む人々の気質として、先祖が残したものや代々受け継がれてきた貴重な建物や家具、銀食器、陶器、手工芸品等を大切に作る気風がある。そんなニューイングランドゆえに、アンティークショップは他に類を見ない程多い。その上ヨーロッパに近いということから、100 年以上前のヨーロッパのものも珍しくない。また、日本のものも歴史上いろいろ関わりがあることからよく見かける。アンティークには、凝ったデザインやハンドメイドのものが多く、独特の雰囲気があり、根気よく探せば思わぬ買い物ができる。

●チャールズ・ストリート・アンティーク街

Charles St., Boston

ダウンタウンに近いので人通りも多く賑わっている。日本の掛軸や壺などを扱っている店も 2～3 店ある。街全体がアンティークのようである。

●ケンブリッジ・アンティーク街 (Cambridge Antique Market)

201 Msgr. O'Brien Highway, Cambridge ☎ (617) 868-9655

www.marketantique.com

お買い得ショッピング

アメリカの流通、仕入れシステムは、日本の流通システム(メーカー→卸店→小売店)と異なり、中間卸業者が介在しないことが多い。またメーカー希望小売価格や一般小売価格が通常採用されていないなどの理由から、全く同じ品物でもA店とB店では価格が違うということがよくある。ここでは、在庫一掃品・倒産処分品を格安で売るディスカウント専門店、卸問屋形式のまとめ買い専門ホールセール店、工場直売品を扱うアウトレット店など、アメリカならではの買い得なショッピング・ストアを紹介する。

ディスカウント店 (Discount Shop)

常時、安いディスカウント品が手に入る店。一流店の在庫処分品などが安く売られている。

- **TJ マックス (T.J. Maxx)**

www.tjmaxx.tjx.com

有名デザイナーによる紳士・婦人・子供服と雑貨が揃っている。サイズも豊富で安い。

- **マーシャルズ (Marshalls)**

www.marshallsonline.com

紳士・婦人・子供服、服飾雑貨、寝具、ギフト用品など。ブランド物が安い。

- **ホームグッズ (HomeGoods)**

www.homegoods.com

インテリア雑貨・小物が豊富で安い。

- **オーシャンステイトジョブロット (Ocean State Job Lot)**

www.oceanstatejoblot.com

衣類・日用雑貨が安い。

ホールセール店 (Wholesale Store)

巨大な倉庫のような店舗で大量に安く買い物ができる卸売りの店。通常は会

員制で、年会費を支払うとメンバーカードが発行される。原則的にメンバーしか利用できないが、メンバーと一緒にいけば買い物ができる店もある。商品は大型パックになっているので、友人と共同購入するとよい。

家電、家具、普段着、車用品、生鮮食品、食料品、ベーカリー、雑貨等がある。買い物後、買い物袋には入れてくれないので、自分で袋や箱を持参するか、店内に置いてある空き箱を利用する。

◇Costco ……www.costco.com (Everett, Danvers, Waltham ほか)

◇BJ's ……www.bjs.com (Framingham, Medford, Westboro ほか)

大手日用品店

衣類、家具、日用品、雑貨の全ての必需品が揃う。ほとんどは郊外のモール内にあり、ワンフロアで広い店構えである。

◇Sears ……自動車部品、大工道具、家電が充実している。

◇Target ……紳士・婦人・子供の普段着、服飾雑貨、おもちゃ、文房具、書籍、菓子など。

◇Big Kmart ……同上。

◇Kohl's ……同上。

◇Walmart ……同上。

その他の専門店

専門量販店とも言うべき店。大型店舗で品揃えも豊富。

- ・ 家具 ……Ikea, Jennifer, Jordan's Furniture, Pier 1 Imports, Ethan Allen
- ・ キッチン用品、食器 ……Crate & Barrel, Sur La Table
- ・ 大工道具、ガーデン用品 ……Home Depot, True Value, Ace, Lowe's
- ・ 手芸、生地、カーテン ……Jo-Ann Fabrics, Michaels, A.C. Moore
- ・ 学用品、事務用品、画材 ……Staples
- ・ 家電、電子機器 ……Radio Shack, Best Buy, Micro Center
- ・ ドラッグストア ……CVS, Rite Aid, Walgreens
(一般薬、調剤、日用品)

アウトレット街（工場直売品店が集まった街）

工場直売品、季節外れ商品や規格外品などが、市価の 30～70%引きで販売されている。小さなアウトレット店はボストン近郊にも多く散在する。

●キッターリー、メイン州 (Kittery, ME)

306 US Route 1, Kittery, ME ☎1-888-KITTERY (1-888-548-8379)

www.thekitteryoutlets.com

月～土：9:00～21:00 日：10:00～18:00

Route 95 North の Exit 3A から Coastal Route 1 へ。ボストンから車で約 1 時間。

Corningware Corelle、Villeroy & Boch、Crate & Barrel、Le Creuset、Tumi、Yankee Candle、Ralph Lauren、Brooks Brothers、Calvin Klein、Banana Republic、Old Navy、Coach、Lindt Chocolate など、約 120 軒以上の店が並んでいる。ブランド品が市価の 30～50%引きで買える。ボストン周辺からここへの 1 日バスツアーなどもある。

●フリーポート、メイン州 (Freeport, ME)

35 Depot St., Freeport, ME ☎1-800-865-1994

www.freeportusa.com

月～土：9:00～21:00 日：10:00～19:00

Route 95 North から Main Turnpike Exit 52 で出て、I-295 North に沿って Exit 17、20、22 のいずれかで Route 1 (Main St.) へ。ボストンから車で約 2 時間半。

フリーポートのアウトレット街誕生のもととなった L.L. Bean の本店とアウトレット店、Reebok、Nike、Brooks Brothers、Banana Republic、GAP など、約 170 軒の店がある。付近に各種レストランもある。地図を手に入れ、目指す店だけを回るか、アウトレット街の周りにある Bed & Breakfast (B & B)、Motel、Inn などに宿泊してゆっくり多くの店を回るのもよい。旅行会社による日帰りツアーもある。



●レンサム、マサチューセッツ州 (Wrentham, MA)

1 Premium Outlet Blvd., Wrentham, MA ☎ (508)384-0600

www.premiumoutlets.com/outlet/wrentham-village

月～土：10:00～21:00 日：10:00～18:00

Route 95 North または South から I-495 North、Exit 15 で Route 1A に出てすぐ。ボストンの南の郊外に開発された。ボストンから車で 1 時間以内。

New England 地方最大のアウトレットセンターで、Coach、Kate Spade、Tory Burch、Burberry、Theory、Ferragamo、Tumi、DKNY など 170 以上の店舗がある。

広い駐車場も完備しているので車で簡単に行けるが、バス、ツアーバス、リムジーンのものもある。AAA カードでクーポンブックがもらえる。

通信販売 (Mail Order Shopping)

カタログ・ショッピング。申し込み用紙を使うか電話で申し込む。電話ならその場で品切れなどの状況がわかる。

以下は、人気がある会社のカタログ請求先である。

◇L.L. Bean: 日本でも人気がある。アウトドア用品、服、家庭雑貨

L.L. Bean, Inc. Freeport, ME 04033

☎1-800-441-5713 www.llbean.com

◇Lands' End: カジュアル衣料、ビジネス用品、家庭雑貨

Lands' End Lane, Dodgeville, WI 53595

☎1-800-963-4816 www.landsend.com

その他にも、インターネットでの通販のお店も多くある。

◇Amazon.com: 書籍、服、電化製品、家庭雑貨他 www.amazon.com

◇Amazon.co.jp: 上記の日本語版。日本から書籍を送ってもらうことも可能。
www.amazon.co.jp

◇転送コム: 日本の通販商品の海外発送(国際配送)代行サービス
www.tenso.com.

◇富士山-US.COM: アメリカ各地、カナダ在住の日本人を対象に日本の書籍や雑誌、薬品、化粧品、電化製品、電子辞書、サプリメント等のオンライン販売。

www.fujisan-us.com

◇楽天: www.rakuten.co.jp

その他

●得するショッピングテクニック

ちょっとした努力と注意で、割引がもらえたり、日時指定の特別セールで安く買い物ができたり、最も安い価格で欲しい物を手に入れるシステムがある。

◎Coupon の利用

スーパーマーケットが発行する‘Store Coupon’と、メーカーが発行する‘Manufacturer’s (MFR) Coupon’とがある。印刷した Coupon やスマートフォンに表示されている QR コードを提示する。

詳しくは各店の‘Coupon Policy’を確認する。

◎Early Bird Sale

早朝割引のようなもの。客の少ない時間帯の客寄せとして催され、30%くらい割引になる。レストランでも客の少ない午後4時頃に通常の食事代を割引にしてサービスする店もある。

◎One-Day Sale

大手デパート等が行う、1日限りの特別セール。その日は早朝から開店し、夜遅くまで営業している。通常価格の20~50%引きになる。Macy'sなどが有名。

●返品について

購入した品物のサイズが合わなかったり、必要でなかった場合、返品可能期間内(1週間、1ヶ月など)にレシートを持ってその店のカスタマーサービスに行く。現金で買った場合は、現金や、その店の中のみで通用する商品交換券を出す店もある。クレジットカードで買った場合は、そのクレジットカードに払い戻してくれる。セール品の返品を受け付けないこともある(Final Sale や特殊タグのついている品物など)。

●品物にかかる消費税(Sales Tax)

マサチューセッツ州では、6.25%の消費税(Sales Tax)が課せられる。食料品は無税。衣類は「1着につき\$175まで*の衣類(靴なども含む)」が非課税。それ以外の品物には課税される。*1着につき\$175までは非課税だが、それ以上になると差額分に6.25%の消費税が課税される。

売上税の税率は州によって異なる。家具や家電製品など値段が高く、かつ自分で運べるようなものは、隣のニューハンプシャー州(無税)で買うとよい。また州によって飲食税(Meals Tax)、宿泊税(Room Tax)なども異なる。

▼近隣州の消費税

- ・ New Hampshire→無税
- ・ Maine→5.5%
- ・ Vermont→6%
- ・ New York City→8.875%

www.taxrates.com

10

レストラン

Restaurant

ハンバーガーと言えば、やはり本場はアメリカ。しかし、ここボストンはうれしいことに、魚介類の宝庫です。ロブスターを筆頭に、鮭、たら、まぐろ、ひらめ、かき、はまぐり、甘えびなど新鮮な海の幸が豊富に揃っています。シーフードレストラン、イタリアンレストラン、日本食レストランには、いろいろな魚介類のメニューがあります。アメリカ風ステーキハウスからフランス料理まで、世界中の味が集まり、チャイナタウンには本場の中華レストランが軒を並べています。自分の好みのレストラン探しも楽しいものです。



レストランを楽しむ

レストランでのマナーを知ることが、食事を楽しむポイントになる。それは、店と客のそれぞれが、大切にしている雰囲気を守るということに尽きるであろう。高級レストランから気軽なスタンドショップまで、予備知識を以下に紹介する。

●予約

人気レストランや人数によっては予約をしたほうがよい。特に、金、土曜日は満席の場合が多く、予約がないと長時間待たされることになる。また予約客しか受け付けられない店もあるので、前もって連絡しておく。Open table からも予約できる(www.opentable.com/boston)。

◎予約のときに伝える事項

- ・ 日時
- ・ 人数
- ・ 代表者の名前、連絡先

◎確認する事項

- ・ ドレスコード
- ・ 子供連れ(次頁参考)

●マナーと服装

レストランに着いたら、予約のあるなしにかかわらず、案内係の指示に従う。自分で勝手にテーブルにつかない。日本と違って、チップがウェーターやウェイトレスの重要な収入源になっているため、案内係はお客を均等にテーブルに配分する役目を持っているからである。テーブルごとに担当者が決まっているので、最初にオーダーをとりにきた人に最後までサービスを受ける。他のテーブルの担当者に声をかけても応じてくれないことがある。

レストランは、他の客も食事や会話を楽しんでいる場所なので、大声で談笑したり、酒に酔って取り乱すようなことは、絶対に避けたい。

ドレスコードのあるレストランでは、男性はネクタイにスーツかジャケットを着用し、女性はスーツ、ワンピースなどを着用して出かける。ジーンズ、ショートパンツ、スニーカーなどは避ける。

マサチューセッツ州では全ての飲食店は法律で禁煙が義務づけられているので、喫煙する人は気をつけたほうがよい。

▼レストランでの服装

あれは避暑地の出来事でした。昼間、T シャツ姿であちこちドライブした後、私たちはそのままの姿でイタリアンレストランに入りました。「避暑地なんだから、くだけた服装でもいいと思う。」という言葉を感じたのが間違いのもと。インテリアも、音楽も、そして料理も、シックで落ち着いたレストランだったのです。別に注意を受けたわけではなかったのですが、私たち自身が気まずい思いを味わったのです。避暑地では確かにだれもが気軽な服装です。でも「それなりの場所」で心から楽しむには、やはり「それなりの服装」が必要です。フォーマルウェア、ネクタイ・ジャケットまでは不要ですが、男性ならT シャツより襟つきのシャツ（ポロシャツ）。女性は肌を露出するのは歓迎されますが、おしゃれ心を忘れずに。

●チップ

支払いの際、請求額(税を加える前)の 15~20%程のチップを忘れずに。マサチューセッツ州では、飲食税が 6.25%である。チップは、基本的にウェーターやウェイトレスのサービスに対して、こちらの感謝の気持ちを表すもので、良いサービスだと思えばはずみ、不快な気分を味わったのなら必要以上に置くことはない。レストランによっては、あらかじめチップを請求額に加算している店もある。注文したものの値段と併せて、金額をよくチェックすること。

チップは、現金でテーブルに置くか、クレジットカードの場合は自分でチップ額を加算した合計額を記入すればよい。

●持ち帰り(Doggie Bag)

注文した料理が食べきれなかった場合は、ほとんどのレストランで、気軽に袋やバックに詰めてくれる。元々は、料理を持って帰る気恥ずかしさの言い訳として、「自分の犬のために持って帰る」と言ったことから始まったらしいが、持ち帰りたいたいというのは、「その店の食事が、おいしかった」ということでもあるので、店側としても嬉しいことと言える。最近ではウェーターの方から「お持ち帰りになりますか?」と聞いてくれる。

●酒の持ち込み

酒類取扱い免許(Liquor License)のない店では、酒類を出すことは法律に反するが、客が自分の酒を持ち込んで料理と一緒に飲むことは構わない。レストランでその旨を告げれば、栓抜きやグラスを用意してくれる。

●子供連れ

ファミリーレストラン、中華、日本食のレストランなどは子供連れでも入れるし、子供用の椅子(High Chair)なども用意されている。しかし、高級レストランに子供を連れて行く場合、子供が静かに食事ができる年齢に達している方が食事を楽しめる。

●体の不自由な人の為に(For Handicapped)

ハンディキャップのある人のために、専用のパーキングスペース、テーブル、エレベーター、トイレなどが、ほとんどのレストランに用意されている。

レストラン案内

ここに記載したのはほんの一例です。Zagat (www.zagat.com/boston)を参考にするのもよい。

●日本料理

店名	電話番号	住所	ウェブサイト、備考
Bisuteki	(617) 497-8888	777 Memorial Dr., Cambridge	Marriott Hotel Cambridge
Blue Fin	(617) 497-8022 (978) 750-1411	1815 Mass. Ave., Cambridge 260 South Main St., Middleton	www.bluefin-cambridge.com www.bluefinmiddletonma.com
Café Mami	(617) 547-9130	1815 Mass. Ave., Cambridge	www.cafemamicambridge.co
Café Sushi	(617) 492-0434	1105 Mass. Ave., Cambridge	www.cafesushicambridge.com
Daikanyama	(617) 332-1998 (781) 860-9388	225 Boylston St., Newton 43 Waltham St., Lexington	www.dkyama.com
Douzo	(617) 859-8886	131 Dartmouth St., Boston	www.douzosushi.com
Fugakyu	(617) 734-1268	1280 Beacon St., Brookline	www.fugakyu.net
Genki Ya	(617) 277-3100 (617) 661-8200 (617) 338-8686	398 Harvard St., Brookline 231 Alewife Brook Pkwy., Cambridge 232 Tremont St., Boston	www.genkiyabrookline.com www.bostongenkiya.com
Gyu-kaku	(617) 264-6190	1002 Beacon St., Brookline	www.gyu-kaku.com/boston
Hana Sushi	(617) 868-2121	2372 Mass. Ave., Cambridge	www.hanaorder.com
Ittoku	(617) 608-3630	1414 Commonwealth Ave., Boston	Yelp のサイト参照
Ittyo	(617) 354-5944	1815 Mass. Ave., Cambridge	www.ittyo.com
Minado	(508) 647-0495	1282 Worcester Rd., Natick	www.minado.com
Mr. Sushi	(781) 643-4175	693 Mass. Ave., Arlington	www.mrsushima.com
New Ginza	(617) 923-2100	65 Galen St., Watertown	www.newginzaboston.com
Nijiya Sushi	(781) 874-2630	9 High St., Medford	www.nijiyasushi.com
Oga's Takumi	(508) 653-4338 (603) 891-1717	915 Worcester Rd., Natick 197 Daniel Webster Hwy., Nashua, NH	www.ogasnatick.com www.takumijapanese.com
Oishii Boston	(617) 482-8868	1166 Washington St., Boston	www.oishiiboston.com
Oishii Sushi Bar	(617) 277-7888	612 Hammond St., Chestnut Hill	www.oishiiboston.com
Oya	(617) 654-9900	9 East St., Boston	www.o-ya.restaurant
Sakurabana	(617) 542-4311	57 Broad St., Boston	www.sakurabanaboston.com
Shiki	(617) 738-0200	9 Babcock St., Brookline	www.shikibrookline.com
Shogun	(617) 965-6699	1385 Washington St., W Newton	shogunrestaurant.squarespace.com
Snappy Sushi	(617) 262-4530	108 Newbury St., Boston	www.snappysushi.com
Tampopo	(617) 868-5457	1815 Mass. Ave., Cambridge	www.tampopocambridge.com
Toraya	(781) 641-7477	890 Mass. Ave., Arlington	www.toraya.jimdo.com
Yama	(781) 431-8886	245 Washington St., Wellesley	www.yamawellesley.com

Ganko Ittetsu*	(617) 730-8100	318 Harvard St., Brookline	www.gankoramen.com
Pikaichi*	(617) 789-4818	1 Brighton Ave., Boston	Yelp のサイト参照
Santouka*	(857) 310-5194 (617) 945-1460	66 Hereford St., Boston 1 Bow St., Cambridge	www.santouka-usa.com
Sapporo Ramen*	(617) 876-4805	1815 Mass. Ave., Cambridge	Yelp のサイト参照
Snappy Ramen*	(617) 625-0400	420 Highland Ave., Somerville	www.snappysushi.com
Yume Wo Katare*	(617) 714-4008	1923 Mass. Ave., Cambridge	www.yumewokatare.com

*ラーメン店

●韓国料理&日本料理

店名	電話番号	住所	ウェブサイト、備考
Buk Kyung	(617) 623-7220 (617) 254-2775	9A Union Sq., Somerville 151 Brighton Ave., Allston	www.bukkyungrestaurant.com
Dabin	(781) 860-0171	10 Muzzey St., Lexington	www.dabinlexington.com
Koreana	(617) 576-8661	158 Prospect St., Cambridge	www.koreanaboston.com
Seoul	(617) 973-6680	156 Cambridge St., Boston	www.seoulfoodboston.com
Suishaya	(617) 423-3848	2 Tyler St., Boston	www.suishayaboston.com
Sura BBQ	(781) 391-5606	27 Riverside Ave., Medford	Yelp のサイト参照

●中華料理

店名	電話番号	住所	ウェブサイト、備考
C K Shanghai	(781) 237-7500	15 Washington St., Wellesley	www.ckshanghai.com
Changsho	(617) 547-6565	1712 Mass. Ave., Cambridge	www.changshorerestaurant.com
Chau Chow City	(617) 338-8158	83 Essex St., Boston	www.chauchowcity.com
China Pearl	(617) 426-4338	9 Tyler St., Boston	www.chinapearlrestaurant.net。
East Ocean City	(617) 542-2504	25-29 Beach St., Boston	www.eastoceancity.com
Fusion Taste	(781) 641-2388	303 Broadway, Arlington	www.fusiontasterestaurant.com
Golden Palace	(617) 423-4565	14 Tyler St., Boston	Yelp のサイト参照
Lotus Blossom	(978) 443-0200	394 Boston Post Rd., Sudbury	www.lotuscuisine.com
Lotus Flower	(508) 872-6005	341 Cochituate Rd., Framingham	www.lotuscuisine.com
Mu Lan Taiwanese	(781) 642-8888	835 Main St., Waltham	www.mulantaiwan.com
P. F. Chang's	(508) 651-7724	1245 Worcester St., Natick	www.pfchangs.com

Royal East	(617) 661-1660	792 Main St., Cambridge	www.royaleast.com
Shanghai Gate	(617) 566-7344	204 Harvard Ave., Allston	www.shanghaigateboston.com
Shangri-La	(617) 489-1488	149 Belmont St., Belmont	www.shangrilachinese.com
Shef Chow's	(617) 739-2469	230 Harvard St., Brookline	www.chefchowshouse.com
Su. Chang's	(978) 531-3366	373 Lowell St., Peabody	www.suchangspeabody.com
The Great Wall	(781) 275-7007	309 Great Rd., Bedford	www.greatwallbedford.com
Winsor Dim Sum Cafe	(617) 338-1688	10 Tyler St., Boston	www.winsordimsumcafe.com
Yangtze River	(781) 861-6030 (978) 486-0500	25 Depot Sq., Lexington 584 King St., Littleton	www.yangtzelexington.com www.yangtzeriverlittleton.com

●シーフード

店名	電話番号	住所	ウェブサイト、備考
Captain Marden's	(781) 235-3737	279 Linden St., Wellesley	www.captainmardens.com
Legal Sea Foods	(781) 270-9700 (617) 277-7300 (617) 266-7775 (617) 864-3400	75 Middlesex Tpke., Burlington 43 Boylston St., Chestnut Hill 100 Huntington Ave., Boston, 355 Main St., Cambridge	www.legalseafoods.com
Naked Fish	(781) 684-0500	455 Totten Pond Rd., Waltham	www.nakedfishwaltham.com
Neptune Oyster	(617) 742-3474	63 Salem St., Boston	www.neptuneoyster.com
No Name Rest.	(617) 338-7539	15 Fish Pier St. W, Boston	www.nonamerestaurant.com
Summer Shack	(617) 520-9500	149 Alewife Brook Pkwy., Cambridge	www.summershackrestaurant.com
Union Oyster House	(617) 227-2750	41 Union St., Boston	www.unionoysterhouse.com

●肉料理

店名	電話番号	住所	ウェブサイト、備考
Abe & Louie's	(617) 536-6300	793 Boylston St., Boston	www.abeandlouies.com
The Capital Grille	(617) 928-1400 (617) 262-8900	250 Boylston St., Chestnut Hill 900 Boylston St., Boston	www.thecapitalgrille.com
Durgin Park	(617) 227-2038	340 N Market St., Boston	www.durgin_park.com
Grill 23 & Bar	(617) 542-2255	161 Berkeley St., Boston	www.grill23.com

Jimmy's Steer House	(781) 646-4450	1111 Mass. Ave., Arlington	www.jimmysarlington.com
Morton's The Steakhouse	(617) 526-0410	2 Seaport Ln., Boston	www.mortons.com

●イタリア料理

店名	電話番号	住所	備考
Bricco	(617) 248-6800	241 Hanover St., Boston	www.bricco.com
Caffe Paradiso	(617) 742-1768	255 Hanover St., Boston	www.caffeparadiso.com
The Daily Catch	(617) 523-8567	323 Hanover St., Boston	www.thedailycatch.com
Gennaro's 5 North Square	(617) 720-1050	5 North Sq., Boston	www.5northsquare.com
Il Capriccio	(781) 894-2234	888 Main St., Waltham	www.ilcapricciowaltham.com
No. 9 Park	(617) 742-9991	9 Park St., Boston	www.no9park.com
Mamma Maria	(617) 523-0077	3 North Sq., Boston	www.mammamaria.com
Papa Razzi	(978) 371-0030 (508) 848-2300	768 Elm St., Concord 155 Worcester Rd., Framingham	www.paparazzitrattoria.com
Pomodoro	(617) 367-4348 (617) 566-4455	351 Hanover St., Boston 24 Harvard St., Brookline	Yelp のサイト参照

●フランス料理

店名	電話番号	住所	備考
Aquitaine	(617) 424-8577 (617) 734-8400	569 Tremont St., Boston 11 Boylston St., Chestnut Hill	www.aquitaineboston.com
Blue Ginger	(781) 283-5790	583 Washington St., Wellesley	www.ming.com
The Elephant Walk	(617) 492-6900	2067 Mass. Ave., Cambridge	www.elephantwalk.com
La Voile	(617) 587-4200 (617) 277-1260	259/261 Newbury St., Boston 1627 Beacon St., Brookline	www.lavoileboston.net www.lavoilebrookline.com
L'Espalier	(617) 262-3023	774 Boylston St., Boston	www.lespalier.com
Mistral	(617) 867-9300	223 Columbus Ave., Boston	www.mistralbistro.com
Petit Robert Bistro	(617) 375-0699	468 Commonwealth Ave., Boston	www.petitrobertbistro.com

●アメリカ料理

店名	電話番号	住所	備考
Applebee's	(781) 231-0137 (617) 328-9443 (781) 933-3079	214 Broadway, Saugus 200 Hancock St., Quincy 2 Elm St., Woburn	www.applebees.com
Colonial Inn	(978) 369-9200	48 Monument Sq., Concord	www.concordcolonialinn.com
The Fireplace	(617) 975-1900	1634 Beacon St., Brookline	www.fireplacorest.com
Joe's American Bar & Grill	(617) 536-4200 (508) 820-8389	181 Newbury St., Boston 1 Worcester Rd., Framingham	www.joesamerican.com
The Outlook Nashoba Valley	(978) 692-5700	79 Powers Rd., Westford	www.dineoutlook.com
Parker's Restaurant	(617) 227-8600	60 School St., Boston (Omni Parker House)	www.omnihotels.com
Pressed Sandwiches	(617) 864-9700	2 Oliver St., Boston	Yelp のサイト参照
Spirit of Boston	866-310-2469	200 Seaport Blvd. Ste. 75, Boston	www.spiritcruises.com
Stephanie's On Newbury	(617) 236-0990	190 Newbury St., Boston	www.stephaniesonnewbury.com
Top of the Hub	(617) 536-1775	800 Boylston St., Boston (Prudential Tower)	www.topofthehub.net
Wayside Inn	(978) 443-1776	72 Wayside Inn Rd., Sudbury	www.wayside.org

●メキシコ料理

店名	電話番号	住所	備考
Anna's Taqueria	(617) 661-8500 (617) 739-7300	822 Somerville Ave., Cambridge 1412 Beacon St., Brookline	www.annastaqueria.com
Border Cafe	(617) 864-6100	32 Church St., Cambridge	www.bordercafe.com
Casa Romero	(617) 536-4341	30 Gloucester St., Boston	www.casaromero.com
Sol Azteca	(617) 262-0909 (617) 964-0920	914A Beacon St., Boston 75 Union St., Newton Ctr.	www.solaztecaboston.com www.cafesolazteca.com

●インド料理

店名	電話番号	住所	備考
Darul Kabab	(617) 354-4010	2072 Mass. Ave., Cambridge	www.darulkabab.com
India Pavilion	(617) 547-7463	17 Central Sq., Cambridge	www.indiapavilioncambridge.com
Kashmir	(617) 536-1695	279 Newbury St., Boston	www.bostonkashmir.com

Little India	(781)894-8755	475 Moody St., Waltham	www.indianfoodinwaltham.com
Punjab	(781)643-0943	485 Mass. Ave., Arlington	www.punjabarlington.com
Punjab Palace	(617)254-1500	109 Brighton Ave., Allston	www.punjabpalace.com
Rani Bistro	(617)734-2879	1353 Beacon St., Brookline	www.ranibistro.com

●タイ料理

店名	電話番号	住所	備考
Brown Sugar Cafe	(617)787-4242	1033 Commonwealth Ave., Boston	www.brownsugarcafe.com
Green Papaya	(781)487-9988	475 Winter St., Waltham	www.nuscimedia.com
King & I	(617)227-3320	145 Charles St., Boston	www.kingandi-boston.com
Pho Basil	(617)262-5377	177 Mass. Ave. A, Boston	www.phobasil.com
Rod Dee	(617)738-4977	1422-1424 Beacon St., Boston	www.roddeethaicuisine.com
Thai Dish	(617)437-9611	636 Beacon St., Boston	www.thaidishkenmore.com

●スペイン料理

店名	電話番号	住所	備考
Barcelona	(617)264-8900	1700 Beacon St., Brookline	www.barcelonawinebar.com
Dali Restaurant	(617)661-3254	415 Washington St., Somerville	www.darirestaurant.com
Solea	(781)894-1805	388 Moody St., Waltham	www.solearestaurant.com
Tapeo	(617)267-4799	266 Newbury St., Boston	www.tapeo.com
Toro	(617)536-4300	1704 Washington St., Boston	www.toro-restaurant.com

●その他

店名	電話番号	住所	備考
The Black Rose	(617)742-2286	160 State St., Boston	www.blackroseboston.com
Jasmine	(617)923-2999	580 Mt. Auburn St., Watertown	www.jasminewatertown.com
Penang	(617)451-6373	685 Washington St., Boston	www.penangboston.com
Pho & Spice	(781)788-8899	457 Moody St., Waltham	www.phospicewaltham.com
Sarma	(617)764-4464	249 Pearl St., Somerville	www.sarmarestaurant.com

娯楽とスポーツ

Entertainment & Sports

しっとり落ち着いた町並みに、どことなく知的な雰囲気
が漂うここボストン。世界的に名の通ったものから、
小さくても奥の深い魅力のある美術館や博物館、コン
サートホールまで、身近に楽しめる文化施設があちこ
ちにあります。スポーツも、「観るスポーツ」に「する
スポーツ」両方楽しめ、本場のスポーツの醍醐味を味
わえます。少々の好奇心と冒険心、それに楽しむ心意
気さえあれば、ボストンは最高にすばらしい街となる
でしょう。



エンターテイメント

ボストン交響楽団 (BSO : Boston Symphony Orchestra)

1881年 Higginson により設立。アメリカ 5 大オーケストラの一つとされる。1973年～2002年迄、小沢征爾が音楽監督(現在は名誉音楽監督)を勤め、2014年から Andris Nelsons がその任に就く。コンサートは毎年9月末から翌5月初旬迄(12月は除く)は Symphony Hall で、夏はタングルウッド(P194参照)で行なわれる。

◎コンサート

火、木、金、土曜日の 20:00、金曜日の 13:30 に開演する。

◎オープンリハーサル

木曜日 10:30 にリハーサルがあり、格安(\$18～\$30位)で曲目の解説つきのリハーサルを聴くことができる。

◎定期会員

良い席を取るには定期会員(Subscriber)になって年間 3～25 回のチケットを買うのがよい。会員には、毎年春には次のシーズンの曲目と演奏者のパンフレットが送られてくる。同じ席か、席またはシリーズの変更を指定して申し込む。座席表は Boston area の Yellow Page かウェブサイトで見られる。

◎シングルチケットの買い方

Symphony Hall の窓口、ウェブサイト、郵送あるいは電話で購入できる(617) 266-1200。窓口以外での購入にはクレジットカードが必要。プログラムはウェブサイトで見ると便利。

◎ラッシュチケット(Rush Tickets)

当日売りの割り引きチケット(\$9)。火、木曜日のコンサートの分は 17:00 から、金曜日の午後のコンサートは 10:00 から、先着順で一人一枚限りで売られる。人気の高いコンサートには早くから長い列ができる。

◎BSO の首席奏者で構成された Boston Symphony Chamber Players のコンサートが Symphony Hall 近くの Jordan Hall (New England Conservatory) で年 4 回(日曜日の 15 時から)行なわれる。ほかに 3 歳～8 歳迄の子供連れを対象にした Family Concert Series がある。

◇Boston Symphony Hall

301 Massachusetts Ave., Boston, MA 02115 (617) 266-1492
www.bso.org

◇Subscription Office(月～金:9:00～17:00) (617) 266-7575

◇Tickets(月～金:10:00～18:00 土・コンサート開催日:16:00～20:30)
(617) 266-1200 / (888) 266-1200

ボストンポップス楽団 (Boston Pops Orchestra)

5月から6月にSymphony Hallで開かれる。1885年設立。Arthur Fiedler、John Williamsの後、Keith Lockhartが指揮者。ポピュラーなクラシック音楽から話題の映画音楽まで、演奏曲目は毎日変わり、ゲスト出演者も多彩である。1階はテーブル席となり、軽食やシャンパンをとりながら音楽を楽しめる(2、3階席では飲食はできない)。演奏はBSOの首席奏者を除いたメンバーによるが、日によっては他のメンバーも加えたBoston Pops Esplanade Orchestraの時もある。

独立記念日(7月4日)にはBoston Pops Esplanade Orchestraがチャールズ河畔のHatch Memorial Shell(貝の形をしているところからこの名前がついた)という野外音楽堂で無料コンサートを開く。クライマックスの定番はチャイコフスキーの「序曲 1812年」と花火の打ち上げで、何万人という人で湧く。チケットの買い方はBSOと同様でSymphony Hallの窓口、ウェブサイト、郵送あるいは電話で購入できる。12月には、ホリデーポップスがある。

セレブリティ・シリーズ・オブ・ボストン (Celebrity Series of Boston)

1938年設立。ボストンでは多くの外来演奏者による公演が行なわれるが、中でもセレブリティシリーズが最も多くのコンサートを企画している。毎年100以上のコンサートから自分の選んだシリーズを作って予約する。料金はコンサートによって異なる。予約開始は毎年5月ごろで、申し込み順に良い席を取ることができる。申し込んだコンサートに行けなくなった場合は、他のコンサートと交換することもできる。コンサートの演目リストと申し込み用紙は電話かメールで。個々のコンサートのチケットは9月からシリーズ直前か、4週間前から演奏会場で購入できるが、シリーズ予約で売れ残った分なので良い席は望めない。

20 Park Plaza, Suite 1032, Boston, MA 02116

(617) 482-2595 info@celebrityseries.org

www.celebrityseries.org

ボストンバレエ (Boston Ballet)

ボストンオペラハウス(Boston Opera House)を本拠地として、10月から5月まで公演する。12月の「くるみ割り人形(Nutcracker)」は、毎年おしゃれをした子供達でホールがいっぱいになるほど人気がある。定期会員になりシーズンチケットを買くと、良い席が確保できる。シーズンチケットの発売は5月から始まる。2009年より倉永美沙がプリンシパルを勤める。チケットはBox OfficeかTelecharge.comで。

◇Boston Ballet Box Office

(617)542-4912 www.bostonballet.org

◇Telecharge: (800)447-7400 www.telecharge.com

ボストン・リリック・オペラ (Boston Lyric Opera)

1976年設に設立されたオペラカンパニー。年に4、5回の公演を行なっている。会場は、ウェブサイトでチェックが必要。定期会員の申し込みやチケットの購入は電話またはメールにて。

(617)542-6772 boxoffice@blo.org

www.blo.org

ヘンデル&ハイドン協会 (Handel & Haydn Society)

ボストンを拠点に活動するオーケストラ合唱団である。1815年の設立以来、ヘンデル、ハイドンを中心としたバロック-古典派の音楽を演奏している。作曲当時の楽器、演奏形式での演奏を、音楽監督 Harry Christophers の下で続けている。1854年以來、ヘンデルの「メサイア」の公演が好評を博している。

(617)262-1815

www.handelandhaydn.org

ボストン・カメラータ (Boston Camerata)

1954年設立。中世、ルネッサンス、初期バロックの声楽、器楽曲を当時の楽器で演奏する、世界的に有名なグループ。

(617)262-2092 manager@bostoncamerata.com

www.bostoncamerata.org

その他の演奏会

ボストン近辺では、大学、美術館、教会で、毎日のように無料のコンサートが行なわれる。これらの案内は木曜日の‘Boston Globe’のイベントカレンダーに出る(www.boston.com/news/globe/living/calendar/)。

夏の音楽祭

●タングルウッド音楽祭 (Tanglewood Music Festival)

ボストンポップスが終わって6月中旬～9月初旬迄、BSOはマサチューセッツ州の西端の避暑地パークシャーに移って夏の音楽祭を繰り広げる。第1回のパークシャー音楽祭(現在はタングルウッド音楽祭)は1940年、当時の音楽監督 Koussevitzky の下で行なわれた。小沢征爾も BSO の音楽監督になる3年前からこの音楽監督をしていた。タングルウッドの広い緑地内には大小たくさんホール、レストラン、売店が散在している。シェド(Shed)と呼ばれる大ホールはいわば「屋根付き野外音楽堂」だが、音響はとても良い。屋外の芝生席(Lawn)ではピクニックをしながらコンサートを聴くことができる(5歳以下の子供はホールには入れない)。金曜日と土曜日は巨大スクリーンで演奏も見られる。17歳以下の子供(保護者一人につき4人迄)は芝生席が無料。1994年に最高の音響効果を誇る室内楽用‘Seiji Ozawa Hall’ができた。ボランティアによるタングルウッドキャンパス内の1時間程のウォーキングツアーもある。土曜日午前10:30にはオープンリハーサルがある(通常、日曜日のプログラム\$13~\$33)。タングルウッドは夏の音楽学校でもあるので、学生による演奏会がほとんど毎日あり、音楽好きの人は一週間滞在しても十分楽しめる。チケットは1月中旬から会員の申し込みを受け、一般発売は1月下旬、新聞、web にプログラムが出て受付をはじめ。

▼芝生席でピクニック気分!

音楽はかきこまって聴くもの、特にクラシックは…と思っていたのですが、友達に連れて行ってもらったタングルウッドへ行って考えが変わりました。当日券の芝生席を買い、ワインや料理をいただきながらすてきな音楽を聴く、とてもぜいたくなひと時を過ごせました。また曲目もクラシックだけでなくポップスやジャズ、オペラなどバラエティーに富んでいます!

▼虫さされに注意!

夜の部に行ったのですが、何ヶ所も蚊に刺されてしまい、その後大変でした。虫に刺されやすい人は、虫除けをお忘れなく。

◎チケットの購入には次の方法がある。

- ・ オンライン www.bso.org 又は www.tanglewood.org
- ・ 電話 (888)266-1200 / (617)266-1200
- ・ 郵送 Tanglewood Ticket Office

Symphony Hall

301 Massachusetts Ave., Boston, MA 02115

◎タングルウッドへの交通

Mass Pike (I-90)を西へ約100マイル、Exit 2 (Lee)を出て、Route 20を北へ5マイル、Route 183Sを西へ2.5マイル。

◎タングルウッド周辺での観光と宿泊

Motel、Inn、Hotel、B&Bなど各種あるが、週末は2泊以上を要求するところが多く、宿泊費も高い。比較的安いのが B&B (Bed and Breakfast: 朝食付きの民宿)である。案内はパークシャー観光局まで。

(880)237-5747 www.berkshires.org

◎ツアー

ボストン日本人会では毎年タングルウッドへの日帰りツアーを主催し、旅行会社の企画・運営の下に行なっている。

マールボロ音楽祭 (Marlboro Music Festival)

ルドルフゼルキンの指導で 1951 年に始まったこの音楽祭は、室内楽の夏の学校である。1999 年より内田光子が音楽監督で、世界各国から集まった若い音楽家たちが、第一線で活躍する音楽家と一緒に音楽を作り上げる。7 月中旬から 8 月中旬にかけてその成果がコンサートとして発表される。曲目は当日にならないと判らない。日本からも多数の人が参加している。500 席位のホールなので、早めに予約するとよい。マールボロはバーモント州のほぼ南端にある。パークシャーからも近いので(I-91 North でバーモントへ、Route 9 West)、夏のコンサート巡りとして組み込んでよい。

◇Marlboro Music

2472 South Rd., Marlboro, VT 05344 (802) 254-2394
1528 Walnut St. Suite 301, Philadelphia, PA 19102 (215) 569-4690
www.marlbormusic.org

ボストンの Isabella Stewart Gardner Museum で秋から春にかけて Musicians from Marlboro のコンサートが行なわれる。

◇Musicians from Marlboro (Isabella Stewart Gardner Museum)

2 Palace Road, Boston (617) 278-5150

ミュージカル

ボストンには単独に興行しているミュージカルカンパニーはないが、ブロードウェイのツアー公演を楽しめる。チケットは Ticketmaster などのオンラインや劇場で購入できる。

◇Boston Opera House

539 Washington St., Boston (617) 259-3400

◇Shubert Theater

265 Tremont St., Boston (617) 482-9393

◇Wilbur Theater

246 Tremont St., Boston (617) 423-4008

下記ウェブサイトでは、公演日程を確認できる上、チケットも購入可能。

ブロードウェイ・アクロス・アメリカ (Broadway Across America)

www.broadwayacrossamerica.com

ジャズ

ボストンはジャズのビッグアーティストが集まる場所としても有名。コンサートホールよりナイトクラブや船の上、野外コンサートなどで楽しむのがジャズらしい。木曜日の‘Boston Globe’のイベントカレンダーなどで情報を得られる。

◇Regatta Bar

The Boston Globe、Esquire Magazine、Boston Magazine 等で‘Best Jazz Bar’ と称された。

1 Bennett St. 3F, Cambridge (Charles Hotel)
(617) 661-5000 www.regattabarjazz.com

◇Scullers Jazz Club

400 Soldiers Field Rd., Allston
(Double Tree Suites Hotel by Hilton-Boston-Cambridge)
(617) 562-4111 www.scullersjazz.com

ブルース

南部の黒人から生まれたブルースは、熱い歌とビートが魅力。ブルースバーはいくつもあるが、ここにその一例だけ紹介する。

1947年の設立で、1年365日毎晩生演奏が聴かれる。Boston Symphony Hall から3ブロック程南に下がった所にある。詳細はウェブサイトを参照のこと。

◇Wally's Cafe

427 Mass. Ave., Boston (617) 424-1408 www.wallyscafe.com

映画

アメリカでは、映画は最もポピュラーな娯楽の一つである。一つの建物の中でいくつもの映画が上映されている。チケット売り場は共通なので、入場するとき気をつける。満席になると次の上映まで待たなければならない。また、各映画には下記のいずれかのランクが付いているので、選ぶときの参考にするとよい。

- ・ G (General Audiences) : 全ての人が見られる。子供・家族向き。
- ・ PG (Parental Guidance Suggested) : 子供には不向きな場面あり。親の指導が望ましい。
- ・ PG-13 (Parents Strongly Cautioned) : 子供には不向きな場面あり。親の強い指導が必要。13歳以下の子供には不适当。
- ・ R (Restricted) : 17歳以下の子供は親、または成人の同伴が必要。
- ・ X (X-Rated) : 17歳以下の子供は入場不可。写真身分証明書の提示を求められることもある。

《Sports Calendar》

月	スポーツ					ビッグイベント
1		バスケットボール NBA	NFL	アイスホッケー NHL	サッカー	4大カレッジボウル NFL スーパーボウル NFL プロボウル
2						
3	プロ野球 MLB					
4					ボストンマラソン	
5					NBA プレーオフ NHL プレーオフ	
6						
7					MLS オールスターゲーム MLS オールスターゲーム	
8						
9					US オープンテニス	
10					MLB ワールドシリーズ(10~11月初め)	
11			NBA	フットボール	NHL	MLS プレーオフ(11~12月初め)
12						NFL プレーオフ

プロ野球(MLB):

Major League Baseball

バスケットボール(NBA):

National Basketball Association

アメリカンフットボール(NFL):

National Football League

アイスホッケー(NHL):

National Hockey League

4大カレッジボウル:

Rose Bowl・Orange Bowl・Fiesta Bowl・Sugar Bowl

サッカー(MLS):

Major League Soccer

スポーツを観る

野球、バスケットボール、フットボール、アイスホッケー…。これらはアメリカで生まれ育ったスポーツで、フットボールを除けばオリンピック競技種目にもなっている。アメリカ人がプロスポーツに注ぐ思い入れは、ファン一人一人が自国のスポーツを支えているという自負になって表れる。ここボストンにもそれぞれホームチームがあり、ホームグラウンドでの試合のチケットは入手困難ということもあるほどの人気である。ゲームをよく把握し、プレイヤーを熟知し、ファインプレーには惜しみない歓声と拍手、つまらないプレーにはブーイングを浴びせる。これがアメリカンスポーツを楽しむ方法である。

野球 (Baseball) [シーズン：4月初め～11月初め]

●ボストン・レッドソックス (Boston Red Sox)

1901年アメリカン・リーグ (American League) 結成と同時に創設され、100年以上の歴史を持つ名門チーム。その名前のとおり赤い靴下がトレードマークであるが、最近では足首までの長いズボンで靴下が見えない選手が多い。ホームグラウンドは1912年に建てられたフェンウェイ・パークである。メジャーリーグの球場としてはアメリカ最古ではあるが、収容観客数は約38,000。地形の関係でレフトには高さ11メートルの壁がそびえている。緑色に塗られている事からグリーン・モンスターと呼ばれ、フェンウェイ・パークの名物の一つである。2003年のシーズンから、グリーン・モンスターの上方に280席 (Green Monster Seats) が増築された。

ニューヨーク・ヤンキースのホームランバッターとして、日本でもその名がよく知られているベーブ・ルース (Babe Ruth) は、実は1914年にピッチャーとしてレッドソックスに入団した。ピッチャーとして豪腕をふるうかわら、登板しない日は強打を生かすために外野を守る事もあった。

彼がチームにいた間にレッドソックスは1915、1916、1918年の3回、ワールド・チャンピオンの座についている。ちなみに、ルースはピッチャーとして1918年のワールド・シリーズで、29と2/3イニング相手を無得点におさえる、という記録を残している。ところが1920年1月に突然ヤンキースにトレードされる事になった。大いに怒ったルースは「今後100年間レッドソックスはワールド・シリーズで勝つ事はできないであろう (バンビーノの呪いと言われている)。」という言葉を残してボストンを去っていった。彼の呪いが効いているのか、その後レッドソックスはアメリカン・リーグのチャンピオンになることはあっても、ワールド・シリーズでは敗退していた。だが、遂に2004年にはワールドチャンピオンになり、ファンの熱狂を呼んだ。実に86年ぶりの快挙であった。

▼観戦は防寒着を持参して

昼と夜の温度差が激しいボストンでは、日が沈むころになると急に涼しくなります。ナイターは寒いときもあるので厚めのジャケットを持参することをおすすめします。

▼フェンウェイパークに持ち込み禁止のもの

以下のサイトで確認すること
<http://mlb.mlb.com/bos/ballpark/information/index.jsp?content=security>

- ・ バックパック
- ・ 16" x16" x8" 以上のバッグ
- ・ クーラー・アイスボックス類
- ・ 缶、ボトル、ガラス類
- ・ アルコール類
- ・ 花火、ペッパースプレー
- ・ カッター、ナイフ類
- ・ 旗ざお
- ・ コンピュータ
- ・ フリーケース
- ・ セルフィースティック

女性用小型ハンドバッグ、および赤ん坊のおむつを入れるためのバッグは持ち込み可能。ただし検査を受ける事。

フェンウェイ・パークはボストン市街地にあり、駐車場が少ない。地下鉄 Green Line B、C、D で Kenmore Square 駅下車、徒歩 3 分。球場前の売店は、全チームのユニフォーム、帽子などが揃う野球グッズの店として有名。

通年チケットや、好みに応じた数のシリーズをシーズン前に買える。

◇General Ticket Information www.redsox.com/tickets

◇Boston Red Sox Official Site www.redsox.com

◎フェンウェイパークの座席の位置と個別チケット料金

	Field Box	\$105~\$189
	Loge Box	\$69~\$149
	Infield Grandstand	\$38~\$87
	Right Field Box	\$38~\$81
	Right Field Roof	\$41~\$81
	Outfield Grandstand	\$23~\$48
	Lower Bleacher	\$23~\$48
	Upper Bleacher	\$10~\$30
	Green Monster	\$45~\$500
	Standing Room	\$10~\$40
	(2017 Season)	



バスケットボール (Basketball) [シーズン：10月～翌年6月]

●ボストン・セルティックス (Boston Celtics)

1946年6月にアメリカ・バスケットボール協会(BAA: Basketball Association of America、現在のNBA: National Basketball Association)が創設された。セルティックスは当初からのメンバーであり、今までに17回NBAワールド・チャンピオンの座についている。これは他のどのチームよりも多い数で、ボストンっ子の誇りである。とりわけ第一期黄金時代とも言われるべき1956年から1969年までの13シーズンでは、8連勝を含めて11回チャンピオンになっている。また1972年から1988年にかけては、ほとんど毎年のようにNBAプレーオフの決勝まで勝ち進み、都合5回チャンピオンの座を獲得している。その後1990年代以降、選手の世代交代の波に乗り切れずやや低迷が続いているが、過去のセルティックスの選手の中からは、26名が殿堂(Hall of Fame)入りしている。

ホームグラウンドはTDガーデン。市街地にあり、地下鉄グリーンライン、またはオレンジラインのNorth Station駅下車、徒歩1分。近くに駐車場も完備している。収容観客数は約19,600人。

▼TD ガーデンに持ち込み禁止のもの

以下のサイトを確認すること
<http://www.tdgarden.com/td-garden-policies/>

- ・ 飲食物
- ・ バックパック
- ・ カメラ、ビデオ
- ・ 旅行鞆
- ・ クーラーボックス
- ・ ラップトップ、タブレット
- ・ ブリーフケース
- ・ セルフィースティック
- ・ その他類似の品物

所持していた場合には入場を禁止される。またこれ等を預ける所も無い。

一万席以上がシーズンチケット (Full Season Tickets と Half Season Tickets がある) で売りつくされる。セルティックスの試合は非常に人気があるので、試合ごとの個別チケットは入手が困難なことがある。

◇Boston Celtics Official Site www.nba.com/celtics

◇General Ticket Information 1-866-4CELTIX

www.ticketmaster.com

◇Season Ticket Information 1-866-4CELTIX

◎TD ガーデンの座席の位置とチケット料金

Courtside …… \$500~\$5000

Loge …… \$90~\$400

Balcony …… \$44.5~\$71.5

(2016~2017 Season)



ニューイングランド・ペイトリオッツ

▼シーズンチケットの購入

www.patriots.com/tickets/season-tickets/waitlist

アメリカンフットボール (American Football)

[シーズン: 8 月末~翌年 2 月初、2 月第一日曜日は Super Bowl Sunday]

●ニューイングランド・ペイトリオッツ (New England Patriots)

アメリカンフットボールはアメリカで最も人気のあるスポーツの一つである。NFL (National Football League) のチャンピオンを決める試合、スーパーボウルのテレビ放送では、30 秒間のコマーシャルの費用が数百万ドルにもなるほどである。ペイトリオッツは 1959 年に AFL (American Football League 当時、1970 年より NFL に合併) の 8 番目のチームとして結成が承認され、1960 年のシーズンから活動を開始している。Foxboro にホームグラウンドを定めたのは 1971 年のシーズンからである。チーム結成以来スーパーボウル・チャンピオンになった経験の無い数少ないチームの一つであったが、2001 年のシーズンでチーム結成 42 年目にして遂に夢が実現した。2002 年のシーズンからは Foxboro の地に新装成ったジレットスタジアム (Gillette Stadium) をホームグラウンドとし、2003 年、2004 年、2014 年、2016 年にチャンピオンの座についた。スタジアムはボストンの南の郊外にあり、駐車場は完備しているが、ボストンの South Station および Rhode Island 州の Providence から、試合の開始・終了時間に合せた列車が出る。

- ◇New England Patriots Official Site www.patriots.com
- ◇Single Game Ticket Information www.patriots.com/tickets/single-game
- ◇Train www.mbta.com/riding_the_t/trains_to_gillette/#patriots

チケットは大部分がシーズンチケットとして売り出され、ウエイティングリストに並ぶのには、\$100 のディポジットを払ってメンバーになる必要がある。個別チケットは 6 月末ごろに売り出されるが、入手は困難。

特別列車は試合開始の 2 時間前に South Station および Providence を出発し、試合終了後 30 分に Foxboro / Bay State を発つ。料金は 2016 年には往復\$20.00 である。詳しくは上記サイトに確認のこと。

◎ジレットスタジアムの座席の

位置とチケット料金

Lower	……………\$75～\$350
Mezzanine	……………\$60～\$210
Upper	……………\$40～\$175

(2016~17 Season)



サッカー (Soccer) [シーズン : 3 月～12 月]

●ニューイングランド・レボリューション (New England Revolution)

1994 年にワールドカップがアメリカで開催され、その 2 年後の 1996 年にプロリーグ、メジャー・リーグ・サッカー (Major League Soccer, MLS) が発足したことをうけ、アメリカでのサッカー人気はこの 20 年上がり続けている。MLS は 10 チームから始まり、2017 年の時点ではカナダの 3 チームを含む 22 チームに増え、世界各国の代表・元代表選手も多く所属する。リーグ平均観客数は約 2 万人。最も人気のあるチームは平均 43000 人以上の観衆を集める。その MLS に創立当時から参加しているのが、東地区に所属するニューイングランド・レボリューションだ。これまでリーグ決勝 (MLS カップ) に 5 回進出し、リーグタイトルはまだ獲得していないが、2007 年には US オープンカップ (アメリカにおける天皇杯) で優勝している。元日本代表の小林大悟選手や日本代表の権利を持つザック・エリゴ選手が所属するなど、日本人サポーターは応援に熱が入る。ボストン日本人会が観戦会を行うこともある。試合はペイトリオッツと同じ、ジレットスタジアムで行われるが、特別列車は運行されない。スタジアムの一部を開放しないため、定員は約 25000 人。試合後には数人の選手のサイン会も行われる。また、海外クラブを招いての親善試合やアメリカ代表戦なども行われることがある。

▼ジレットスタジアムに持ち込み禁止のもの

以下のサイトで確認すること

www.gillettestadium.com/security-protocol#prohibited

- ・ 小型ハンドバッグ、規定サイズの透明バッグ以外のバッグ類
- ・ 交換レンズ付きカメラ
- ・ ビデオカメラ
- ・ 2ft 以上の旗竿付き旗
- ・ 飲食品
- ・ 武器 (ナイフを含む)、違法薬品
- ・ クーラー・アイスボックス
- ・ 雨傘
- ・ 花火
- ・ ベット
- ・ ストローラー (ベビーカー)
- ・ ベビーシート
- ・ 折りたたみ椅子
- ・ 拡声器
- ・ エアホーン
- ・ ノイズ発生器
- ・ ヘリウム風船
- ・ ビーチボール
- ・ セルフィースティック
- ・ シートクッション

その他、管理人の判断で不適当と判断された品物。禁止の品を持ち込んでいることが発見された場合は没収され、スタジアムから出される。シーズンチケット権を剥奪されたり、逮捕されることもある。

▼サッカー

Seating Chart:

<http://www.revolutionsoccer.net/matchday/seating-chart>

2017 年シーズンの前売りチケット料金は以下の通り。ペイトリオッツと比べてかなり安く、パークینگも無料。

Putnam Club: \$75

Midfield: \$50

Sideline: \$40

Corner/Endline: \$29

Fort は応援団用の立ち見できるセクション。チケット購入は

<http://www.revolutionsoccer.net/tickets>

アイスホッケー (Ice Hockey) [シーズン: 10月~翌年5月]

●ボストン・ブルーインズ(Boston Bruins)

アメリカのスポーツで一番スピード感にあふれ、激しくぶつかり合い、時には殴り合いまで見られるスポーツ、アイスホッケー。1924年にナショナル・ホッケー・リーグ(NHL: National Hockey League)の最初のシーズンが始まった。以来ブルーインズは計24回の Division Champion と、6回の Stanley Cup Champion の座についている。ホームグラウンドはセルティックスと同じ TD ガーデン。伝統の黄色と黒のチームカラーのユニフォームを身にまとった多数の優秀な選手を輩出してきた中で、9名の背番号が永久欠番として、優勝の垂れ幕と共に天井から吊り下げられている。

◇Boston Bruins Official Site www.nhl.com/b Bruins

◇Individual Tickets www.nhl.com/b Bruins/tickets/individual-tickets

◇Season Ticket Information 現在、新規のシーズンチケット購入は不可能で、\$100/seat のデポジットを払って waiting list に並ぶ。

www.nhl.com/b Bruins/tickets/season-ticket-waiting-list

◎TD ガーデンの座席の

位置とチケット料金

Loge\$140~\$497

Club\$324.5

Balcony\$79~\$200
(2016~17 Season)



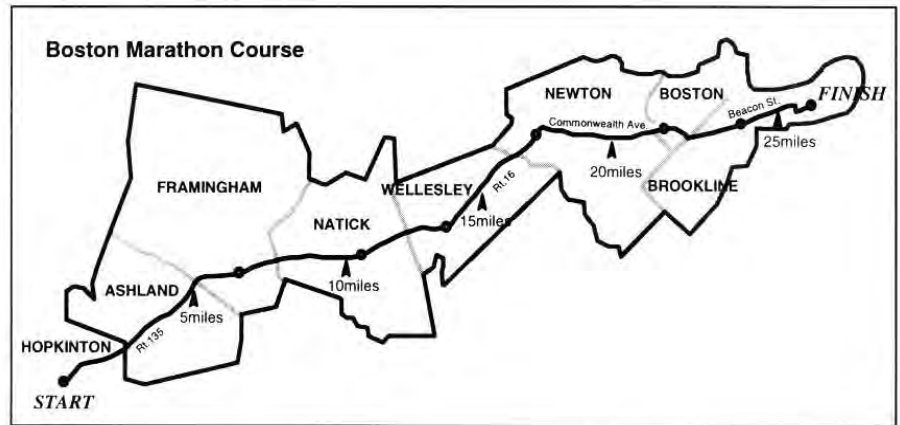
▼TD ガーデンに持ち込み禁止のもの
P200 参照。

その他のスポーツ

各種のカレッジ・スポーツ、US プロテニス・チャンピオンシップ、秋の紅葉の季節10月の第3週末にチャールズリバーで行われるボートレース(Head of the Charles Regatta)など。ハーバード、ノースイースタン、ボストンカレッジ、ボストンユニバーシティの4大学で争われるアイスホッケーのビーンポット・カップ争奪戦は、NHLの試合とは違った面白さがある。Head of the Charles Regattaは、各種のクラブや大学チーム、オリンピッククラスのエリート選手が世界各国から集まり、ボストン大学のボートハウスから上流の Herter Park まで、チャールズリバーを漕ぎ登っていく世界最大のボートレースである。

ボストンマラソン (Boston Marathon)

毎年 4 月の第 3 月曜日は、アメリカの独立戦争の発端となったレキシントン・コンコードでの戦闘を記念するペイトリオッツ・デー (Patriots Day)。マサチューセッツ州とメイン州では、この日は祭日に指定されており、各種の行事が行われる。中



でもボストンのビッグイベントの一つがボストンマラソンである。1897年に始まったアメリカで一番古い市民マラソンで、1972年からは女性の参加が正式に認められるようになった。また1975年からは車椅子のレースも始まっている。1897年にわずか15名の選手で始まったレースが、1996年には100回目を迎えて38,000名以上、また2003年には20,000名以上の選手が参加している。これらはいずれも正式に登録し、BAA (Boston Athletic Association) 発行のゼッケンを付けた選手の数であって、この他に自作のゼッケンを付けたり、奇抜な扮装で飛び入り参加する人も多い。旅行会社が主催するツアーに加わって日本から参加するマラソン愛好者も数多い。スタート地点のボストン郊外のHopkintonから、有名な心臓破りの丘 (Heartbreak Hill) を含め、ゴールのBoylston Streetまでの沿道には、大勢の人が詰めかけて、力走する選手に声援を送る。オレンジや紙コップの水を手渡したりして、声援者も選手と一体となってレースを楽しむ様子は、他では見られないものがある。インターネットで全選手の名前と番号が調べられるので、これらを参考に声援するのもレースの楽しみ方の一つである。

なお当日は、ホプキントン・センター始めレースコースの道路やボストンエリアの道路が通行止めになるので、応援に行くときには前もって調べておく必要がある。参加方法等その他各種情報は以下で調べられる。

◇Boston Athletic Association www.baa.org

スポーツを楽しむ

海と川のあるボストンでは、ヨット、ボートなどのマリンスポーツはもとより、ゴルフ、サイクリング、テニス、スキー、アイススケートと様々なスポーツが楽しめる。年令を問わず、だれもが楽しめる機会や施設も揃っている。ちなみに、ボストンは「健康的な市」の全国ランキングの上位に毎年入っている。

テニス (Tennis)

市や町にコートがあり、ほとんどは無料で自由に使える。希望者が多い所では、先着順に申し込みを受け付ける所もある。本格的にしたい場合は、数多くあるプライベートクラブに入会するとよい。レベルに合わせた色々なプログラムがあるのでそれに参加するのもよいし、決まった曜日の決まった時間帯を気の合った仲間数人で予約して毎週プレーする方法もある。またほとんどのクラブではレベルごとのチームをいくつか持っていて、メンバーになれば他クラブとの対抗試合にも出られる。

サイクリング／ジョギング (Cycling/Jogging)

科学博物館 (Science Museum) から Watertown まで、17.7 マイル (約 28km) Charles River 沿いに走る専用ルート (Dr. Paul Dudley White Bike Path) がある。ローラースケートを楽しむ人も多い。この他にも、Bedford、Lexington、Arlington、Cambridge とまたがって走るルート (Minuteman Bikeway) など、たくさんの専用ルートがある。

◇MassBike Bikeways www.massbike.org/bikeways/

◇Boston Cycling Trails www.mapmyride.com

ゴルフ (Golf)

ゴルフコースにはパブリック、セミパブリック、プライベートの 3 種類がある。比較的安い料金でだれにでもオープンしているのがパブリック。セミパブリックは土・日・祭日のある時間帯は会員優先でそれ以外は一般にも開放している。プライベートはその名の通り会員専用で、会員同伴でなければ非会員はプレーできない。入会が難しい所が多く、特に短期滞在の人が会員になるのは難しい。

▼ゴルフに関する情報
www.teeoff.com

Greater Boston 周辺には 120 以上のパブリック、セミパブリックがあり、Cape Cod や中央マサチューセッツ州 (Central Mass)、さらに近隣の州まで含めると、車で 1、2 時間の範囲に素晴らしいコースが無数にある。一年中オープンしているコースもあるが、ニューイングランド地方でのゴルフシーズンは、4 月下旬から 11 月ごろまでである。人気のあるコースは予約が必要。何日前から取るかはコースによってまちまちであるが、4 人揃わないと不可というコースもあるので要注意。金属スパイクは禁止されている。

▼服装について

服装は日本に比べればかなりラフでよいとは言うものの、破れジーパンとかノースリーブはだめと言われる事が多い。特に名門のプライベートコースでプレーするような時は、襟付・袖あり、男性は長ズボン着用のこと。

◎主要なお勧めコース

Golf Club	Website	City	Telephone	HLS	PAR
Butternut Farm GC	butternutfarm.com	Stow	(978) 897-3400	18	70
Brookline GC	brooklinegolf.com	Chestnut Hill	(617) 730-2078	18	71
Cape Cod CC	capecodcountryclub.com	E Falmouth	(508) 563-9842	18	71
Falmouth CC	falmouthcountryclub.com	E Falmouth	(508) 548-3211	18,9	72,37
George Wright GC	cityofbostongolf.com	Hyde Park	(617) 364-2300	18	70
Glen Ellen GC	theglenc.com	Millis	(508) 376-2978	18	72
Groton CC	grotoncountryclub.com	Groton	(978) 448-2564	9	35
Hickory Hill GC	golfhickoryhill.com	Methuen	(978) 686-0822	18	71
Juniper Hill GC (Lakeside & Riverside)	juniperhillgc.com	Northborough	(508) 393-2444	18	71
Leo J. Martin GC	*欄外に記載	Weston	(781) 894-4903	18	71
Maynard CC	sterlinggolf.com/maynard	Maynard	(978) 637-2268	9	35
New Seabury CC (Ocean)	www.newseabury.com	Mashpee	(508) 477-9111	18	72
New Seabury CC (Dunes)	www.newseabury.com	Mashpee	(508) 477-9111	18	70
Newton Commonwealth GC	sterlinggolf.com/newton	Newton	(617) 630-1971	18	70
Norton CC	nortoncountryclub.com	Norton	(508) 285-2400	18	71
Pine Meadows GC	pinemeadowsgolfclub.com	Lexington	(781) 862-5516	9	35
Poquoy Brook GC	.poquoybrook.com	Lakeville	(508) 947-5261	18	72
Sagamore Spring GC	sagamoregolf.com	Lynnfield	(781) 334-3151	18	70
Sandy Burr CC	sandyburr.com	Wayland	(508) 358-7211	18	72
Shaker Hills GC	shakerhills.com	Harvard	(978) 772-3330	18	72
Stow Acres CC (North & South)	stowacres.com	Stow	(978) 568-1100	18	72
Trull Brook GC	trullbrook.com	Tewksbury	(978) 851-6731	18	72
Wachusett CC	wachusettcc.com	W Boylston	(508) 835-2264	18	72
Wayland CC	wayland-country-club.com	Wayland	(508) 358-4775	18	71
Woburn CC	woburncountryclub.com	Woburn	(781) 933-9880	9	34

HLS=Holes、PAR=Par

*mass.gov/eea/agencies/dcr/masssparks/region-boston/leo-j-martin-memorial-golf-course.html

ボート／カヌー・カヤック／ヨット (Rowing/Canoeing・Kayaking/Sailing)

海、川、湖に恵まれているマサチューセッツ州ではボートやカヌー、ヨットも盛ん。

▼公共レクリエーション施設 の問い合わせは下記へ

Department of Conservation and Recreation はボストンとボストン近郊の公共レクリエーション施設を運営、管理しているところ。レクリエーションに関する各種の問い合わせに応じる。

DCR Recreation Division
251 Causeway St.,
Suite 900
Boston, MA 02114-2104

<http://www.mass.gov/eea/agencies/dcr>
☎: (617) 626-1250

グループで野球やサッカー等をするときのグラウンド使用許可もDCRが扱っている。
申込書は上記のWeb Siteからダウンロードできる。

●ボート(Rowing)

◇Community Rowing, Inc.

20 Nonantum Rd., Brighton ☎(617) 779-8267

www.communityrowing.org

4月～10月。12歳以上初心者から上級者まで。レッスンがあり、無料で試し漕ぎができる。指導者が付くので経験無しでも参加可能。

www.mass.gov/eea/agencies/dcr/massparks/region-boston/rowing.html

◇MIT Memorial Drive (Lower Basin next to Massachusetts Bridge)

6月～8月。初心者から上級者まで。スカル(両手でオールを漕ぐ)のみ

◇Northeastern University (Herter Park off Soldiers Field Rd.)

☎(617) 782-1933 6月～8月。15歳以上初心者から上級者まで。

スィープ(各漕ぎ手が一本のオールを分担)のプログラムあり。

◇Boston University Memorial Drive (BU Bridge のすぐ下流)

☎(617) 353-2748 6月～8月。11歳以上初心者から上級者まで。

スィープの年令別プログラムあり。

◇Boston Rowing Center www.bostonrowingcenter.org

88 Sleeper St, Boston, MA 無料のお試しレッスンあり。

●カヌー・カヤック(Canoeing・Kayaking)

BU Bridge より下流は難しい条件があるので初心者は避けた方がよい。

◇Charles River Canoe and Kayak Center www.paddleboston.com

160 Riverview Ave., Waltham, MA. ☎(617) 965-5110

レンタル個所は、Boston、Cambridge、Waltham、Newton/Nahant Park の4か所にある。

5月～10月15日: 春秋は週末、夏季は時間延長あり。18歳未満は成人の同伴が必要。

●ヨット(Sailing)

◇Community Boating www.community-boating.org

21 David G Mugar Way, Boston, MA ☎(617) 523-1038

4月1日～10月31日: 年令別、レベル毎に各種ボートによるレッスンあり。
毎日曜日に無料で試し乗りができる。

釣り (Fishing)

湖や川での淡水の釣り、海釣りでは岸からの投げ釣りや船で沖合に出て大物を狙う釣り、冬季凍結した湖の氷に穴をあけて釣るアイスフィッシング等々いろいろな形の釣りが楽しめる。海釣りはライセンスは不要であるが、魚の種類別に捕獲できる大きさおよび数の制限があり、違反が見つかったら罰金が科される。淡水の釣りにはライセンスが必要であり、居住者・非居住者、年齢別、有効期間等でそれぞれ料金が異なる。

◎海釣りに関する情報: Massachusetts Division of Marine Fisheries

www.mass.gov/eea/agencies/dfg/dmf

◎淡水の釣りに関する情報:

Massachusetts Division of Fisheries and Wildlife (Mass Wildlife)

www.mass.gov/eea/agencies/dfg/dfw

◎ライセンスの購入方法

www.mass.gov/eea/agencies/dfg/licensing/where-to-buy-a-license.html

- ・ インターネット
- ・ ☎(866)703-1925 や Mass Wildlife の District Office にて
- ・ 釣り場近くのマーケットや釣り具・釣り餌販売店でも扱っているところがある。

●いくつかのお勧め海釣りスポット

www.mass.gov/eea/agencies/dcr/massparks/recreational-activities/fishing.html

◎ボストン近郊

◇Boston Harbor Islands State Park

www.bostonharborislands.org

Lincoln St., Hingham ☎(617) 223-8666

キャンプサイト、ハイキングトレールあり。

◎Cape Cod

◇Scusset Beach State Reservation

20 Scuseet Beach Rd., Sandwich ☎(508) 888-0859

ピクニック、スイミング、キャンピングもできる。

◇South Cape Beach State Park

Great Oak Rd., Mashpee ☎(508) 457-0495

ハイキング、スイミング、カヌーも楽しめる。

▼釣りに関する情報

<http://visit-massachusetts.com>

<http://nesportsman.com>

<http://newenglandgameandfish.com>

m

◎North Shore

◇Salisbury Beach State Reservation

Beach Rd. Route 1A, Salisbury ☎ (978) 462-4481

ボート、カヌー、スイミングエリアあり。

◎South Shore

◇Horseneck Beach State Reservation

5 John Reed Road, Westport ☎ (508) 636-8816

スイミング、ボート、キャンプ可。尖端部分は景色抜群。

●乗り合い釣り船

Boston Harbor、Lynn、Gloucester、Plymouth 等から船が出ている。釣り道具・餌等全て揃っているので、釣りの経験が全くなくても個人やグループで気軽に色々な種類の釣りが楽しめる。鯨見物(Whale Watching)やクルージングを扱っているところもある。

◎Gloucester

◇The Yankee Fleet

www.yankeefleet.com

1 Parker St., Gloucester

☎ (855) 546-3474 / (800) 942-5464

◎Plymouth

◇Andy Lynn

www.andylynnboats.com

10 Town Wharf, Plymouth

☎ (508) 746-4558

◇Captain John Boats

www.captjohn.com

10 Town Wharf, Plymouth

☎ (508) 746-2643

●真冬の氷上ワカサギ釣り

お隣の州 New Hampshire の Great Bay が有名。凍てつくような真冬の夜、氷上の掘っ立て小屋にこもり、温かい飲物を飲みながら床下の氷に開けた穴から釣り糸をたらし、光りに集まってくるワカサギを狙う氷上ワカサギ釣りは、一度チャレンジしてみる価値がある。

◇Great Bay Retreat

Newinton, NH 03801 ☎ (603) 431-6849

アイススケート (Ice Skating)

Nancy Kerrigan や Paul Wylie などオリンピックのメダリストを生んだ土地柄でもあり、冬の長いボストンではアイススケートが盛んである。スケートリンクも多いが、湖や池が凍ると天然のリンクになり、子供も大人もスケート靴を履いて楽しんでいる。

- Department of Conservation and Recreation
www.mass.gov/eea/agencies/dcr
- Address & Maps www.arenamaps.com

◎ボストンおよび近郊のスケートリンク

Rink	Address	City	Telephone	Note
Bajko Memorial Rink	75 Turtle Pond Pkwy.	Hyde Park	(617) 364-9188	R・S・L
Boston Common Frog Pond	Boston Common	Boston	(617) 635-2120	R・S
Connery Memorial Rink	182 Shepard St.	Lynn	(781) 599-9474	R・L
Cronin Memorial Rink	870 Revere Beach Pkwy.	Revere	(781) 284-9491	R・S・L
Daly Memorial Rink	1 Nonantum Rd.	Brighton	(617) 527-1741	R・S・L
Flynn Memorial Rink	300 Elm St.	Medford	(781) 396-8500	R・S・L
Hayden Recreation Center	10 Lincoln St.	Lexington	(617) 862-5575	R・L
LoConte Memorial Rink	97 Locust St.	Medford	(781) 395-9594	R・S・L
Murphy Memorial Rink	1880 William J Day Blvd.	S. Boston	(617) 269-7060	R・S
Nashoba Valley Olimpia	34 Massachusetts	Boxboro	(978) 263-3020	S
Reilly Memorial Rink	Cleveland Cir.	Brighton	(617) 277-7822	R・S・L
Shea Memorial Rink	651 Willard St.	Quincy	(617) 472-9325	R・S・L
Simoni Memorial Rink	155 Gore St.	Cambridge	(617) 354-9523	R
Steriti Memorial Rink	561 Commercial St.	Boston	(617) 523-9327	R
Valley Sports Arena	2320 Main St.	Concord	(978) 369-8100	L
Veterans Memorial Rink	570 Somerville Ave.	Somerville	(617) 623-3523	S
Veterans Memorial Rink	295 Totten Pond Rd.	Waltham	(781) 314-3474	R・S・L

R: Skate Rental S: Skate Sharpening L: Lessons

水泳 (Swimming)

水泳に適した海岸はプライベートビーチになっていることが多い。パブリックビーチは、最近では水質汚染の問題もあるし、また寒流の影響で水温が非常に低いのであまりおすすめできない。市や町の池で泳げるところやプールがあるので問い合わせるとよい。

- ◎ ボストンおよび近郊: Department of Conservation and Recreation
251 Causeway St., Suite 600
☎ (617) 626-1250 mass.parks@state.ma.us

◎その他の地域: 市や町の Recreation Department に問い合わせる。

▼スキーエリア情報

www.onthesnow.com

▼スキーは暖かい日に?!

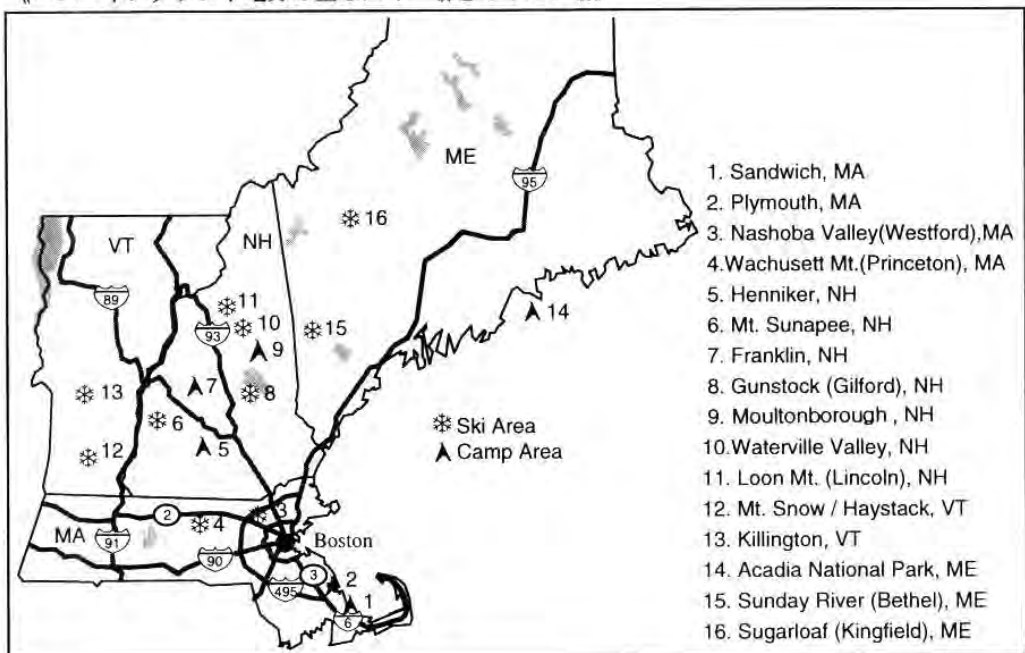
その日の気温は華氏の零度でゲレンデはだれも滑っていませんでした。「スキー場を独り占めできるなんて!」と喜び勇んでリフト券を買いにいきました。チケット売場の人に何度も「本当に滑るのか?本気か?」と聞かれましたが、何のことも解らずリフトに乗りました。一度滑ったら身体中凍り付き、顔は出ているところが引き裂かれるように痛くなりました。もちろんその日はすぐに帰りましたが、あまり寒い日は危険です。顔の出ているところは時々マッサージしないと凍傷にかかることもあります。

スキー (Skiing)

ニューイングランドは何といてもスキーが盛ん。ダウンヒルはもちろん、クロスカンリースキーを楽しむ家族連れも多い。また最近ではスノーボードの人気の若者の間で高まっており、スノーボーダー専用のコースを造っているところもある。地球温暖化の影響か、ボストン周辺の山は年々雪が少なくなってスキーのできる日数が少なくなっているが、ニューハンプシャー州、バーモント州やメイン州まで足を延ばせば、車で2~3時間の範囲で格好のスキー場がいくつもあり、11月中旬から4月までは楽しめる。道具が無くてもレンタルサービスが行き届いているし、託児所や子供だけのスキースクールもあるので、親子とも十分に楽しめる。託児所を利用する予定がある場合は、あらかじめ電話で問い合わせ、予約を取ることをすすめる。

ボストン日本人会では、日系ツアー会社の協力を得て毎年スキーツアーを企画している。

《ニューイングランド地方の主なスキー場とキャンプ場》



●マサチューセッツ州

◇ブルーヒルズ・スキーエリア (Blue Hills Ski Area)

4001 Washington St., Canton, MA ☎ (781) 828-5070

www.bluehillsboston.com

ボストン近郊の小さなスキー場。I-93 South を Exit 2B で Washington St. (Route 138) に出て、約 1 マイルの右側。リフト(ロプトー含む)は 4、トレールは 9、スノーボード、ナイトスキー可。用具のレンタル、グルーブレッスン、個人レッスンのプログラムあり。

料 金	一日券	一人	半日券	
	木・金 (9a-9p)	\$39	平日 (1p-9p/5p-9p)	\$34/\$29
	週末・祝祭日	\$47	週末・祝祭日	\$34/\$29

◇ナショババレー・スキーエリア (Nashoba Valley Ski Area)

79 Powers Rd., Westford, MA ☎ (978) 692-3033

www.skinashoba.com info@skinashoba.com

Route 2 West でコンコードのロータリーまで来て、Route 2A/119 に乗り換え約 6 マイル走って Powers Road に右折。ボストンから約 45 分、こじんまりしたスキー場であるが、リフトはロープトー、T-バーを含めて 11、トレールは 17。ここのスキースクールはニューイングランドで一番と言われるほどプログラムが豊富。近くに Snow Tubing Slope もある: 179 Great Rd., Littleton, MA ☎ (978) 692-3033。2 時間—\$33 (Tube の持ち込みは禁止)。

料 金	一日券	大人	子供 (5-), 初心者
	平日 (9a-5p)	\$45	\$25
	週末・祝祭日 (8:30a-5p)	\$55	\$25

*一日券のほか、半日・夕暮れ・夜券もある。

◇ワチューセッツ・マウンテン・スキーエリア (Wachusett Mountain Ski Area)

499 Mountain Road, Princeton, MA (GPS) 41 Mile Hill Road, Westminster

☎ (978) 464-2300 www.wachusett.com wawa@wachusett.com

Route 2 West を Exit 25 で降り、Route 140 South を約 2 マイル走る。Wachusett Mt. Ski Area の看板が見えた所で Mountain Road に右折。しばらくして右手に駐車場入り口が現れる。ボストンから約 1 時間。リフトは 8、トレールは 25。グルーブレッスン、個人レッスン、アダルトクリニック、レースクリニック等があるが、特に 4-12 歳の子供を対象にした Polar Kids プログラムが有名。毎週末と祝祭日には NASTAR レースを行っており、だれでも参加可能。

料 金	一日券	大人	Jr. (6-12)	Sr. (65+)	子供 (5-)
	平日 (9a-4p)	\$63	\$51	\$51	\$18
	週末・祝祭日	\$69	\$56	\$56	\$18

*一日券のほか、半日・夕暮れ・夜券もある。混雑時はチケット販売を打ち切る可能性あり。

▼アティタッシュ・マウンテン・リゾートの託児所

- ・ 6ヶ月 - 6歳、\$69/日、\$49/半日、予約電話：(866) 378-4293

▼キャノン・マウンテンの託児所と子供向けプログラム

託児所

- 予約するのが望ましい。
- ・ 6ヶ月～5歳：\$20/時間 (2時間以上)、\$51/半日、\$82/日

子供向けプログラム

- ・ 3-4歳：スキーレッスン、\$82 (用具レンタル込み)
- ・ 4-7歳、8-12歳：スキー・スノーボード：\$107/日、\$82/半日 (リフトチケット、ランチ、スナック付)、レンタルはヘルメット\$10、スキー・スノーボード\$23

▼ガンストック・マウンテン・リゾートの託児所と子供向けプログラム

託児所

- ・ 6ヶ月-6歳：\$80/日 (ランチ付)、\$60/半日、\$30/時間 (2時間以上)

子供向けプログラム

- ・ 3歳：\$130/日 (ランチ、1時間スキーレッスン付)
- ・ 4-5歳：\$150/日 (ランチ、2時間スキーレッスン付)
- ・ 4-13歳 (スキー) / 6-13歳 (スノーボード)：\$150/日 (ランチ、午前中レッスン付)

●ニューハンプシャー州

◇アティタッシュ・マウンテン・リゾート (Attitash Mountain Resort)

775 Route 302, Bartlett, NH 03812 ☎ (800) 223-7669... Resort
☎ (603) 374-2368... Skiing www.attitash.com info@attitash.com

Route 95 North から Route 16 North に入り North Conway を抜けて Route 302 West で Bartlett 方向 Attitash Bear Peak へ。ボストンから約 2 時間 30 分。Attitash と Bear Peak の 2 つの山からなっており、趣の異なったスロープが楽しめる。リフトは 11、トレールは 68 あり、中上級者向けの素晴らしいスロープがいくつもある。

料 金	一日券	大人 (18-64)	ティーン (7-17)	Sr. (65+)
	平日	\$75	\$54	\$50
	週末・祝祭日	\$79	\$59	\$54

*複数日券もある。6歳以下は無料。

◇キャノン・マウンテン (Cannon Mountain)

260 Tramway Dr., Franconia, NH 03580

☎ (603) 823-8800

www.cannonmt.com info@cannonmt.com

I-93 North で Franconia Notch State Park まで、道の名前が Franconia Notch Parkway に変わる。Exit 2 は Cannon Mountain Tramway (ケーブルカー) 乗り場、上級者・スノーボード用、Exit 3 はスクール、レンタルショップ、託児所、全スロープへのアクセス。ボストンから約 2 時間 30 分。

ニューハンプシャー州で一番高いところにあるスキー場。ケーブルカーを含めてリフトは 11、トレールは 88、上級者むけの素晴らしいコースで有名。

料 金	一日券	大人 (18-64)	ティーン (13-17)	Jr. (6-12)	Sr. (65+)
	平日	\$75	\$62	\$53	\$53
	週末・祝祭日	\$75	\$62	\$53	\$53

*平日券もある。大学生はティーン料金、5歳以下は無料。

◇ガンストック・マウンテン・リゾート (Gunstock Mountain Resort)

719 Cherry Valley Rd, Gilford, NH 03249 ☎ (603) 293-4341

www.gunstock.com info@gunstock.com

I-93 North を Exit 20 (Tilton) で降り、左折して Route 3 North へ、約 10 分走って Route 11A (Gilford) へ、Gunstock Recreation Area のサインに従って。ボストンから約 2 時間。リフトは 8、トレールは 55。中上級者向けのコースが多い。ナイトスキー可。

料 金	一日券	大人	ティーン (13-17)	Jr. (6-12)	Sr. (65+)
	平日	\$74	\$62	\$49	\$49
	週末・祝祭日	\$86	\$74	\$62	\$62

*平日・夜券もある。5歳以下は無料。

◇ルーン・マウンテン・リゾート(Loon Mountain Resort)

60 Loon Mountain Rd., Lincoln, NH 03251 ☎(800) 229-Loon
www.loonmtn.com info@loonmtn.com

I-93 Northを Exit 32(Lincoln)で降りて約2マイル。ボストンから約2時間。ゴンドラ、コンペヤーを含めリフトは11、トレールは61、林間コース8、初心者から上級者までの各種のスロープが揃っている。全長35kmのクロスカントリースキーコース、照明付アイススケート・アリーナあり。

料 金	一日券	大人	ティーン (13-18)	Jr. (6-12)	Sr. (65+)
	平日	\$85	\$75	\$65	\$65
	週末・祝祭日	\$95	\$85	\$75	\$75

*一日券のほか、2日・3日券もある。5歳以下は無料。

◇マウント・サナピー (Mount Sunapee)

1398 Route 103, P.O. Box 2021, Newbury, NH 03255 ☎(603) 763-3500
www.mtsunapee.com info@mtsunapee.com

I-89 Northを Exit 9で降りて Route 103 Westを約16マイル。ボストンから約2時間。全長6,056フィート、標高差1,402フィートを6分で登り切る高速4人掛け、移動カーペット等リフトは10、トレールは66。変化に富んだ中上級者向けコースが多い。

料 金	一日券	大人	ティーン (13-18)	Jr. (7-12)	Sr. (65-69/70+)
	平日	\$74	\$59	\$50	\$59/\$50
	週末・祝祭日	\$84	\$67	\$57	\$67/\$57

*一日券のほか、半日・2日券もある。6歳以下は無料。

◇ウォータービル・バレー・リゾート(Waterville Valley Resort)

1 Ski Area Road, Waterville, NH 03215 ☎(603) 236-8311
www.waterville.com info@waterville.com

I-93 Northを Exit 28で降りて Route 49を約11マイル、ボストンから2時間15分。4人掛け高速リフト(2)、Tバー等含めてリフトは11、トレールは60。Snow Country Magazineの人気投票で、ニューイングランドのトップ4リゾートに選ばれた。Robert F. Kennedyが愛したBobby's Runは有名。スノーボードも全てのコースで滑走可能。22コース、全長70kmのクロスカントリートレールもある。クリスマス以後の毎週、水・金・土・日の午後NASTARレースが行われる。\$5/2Run、\$10/日でだれでも参加できる。

料 金	一日券	大人	ティーン (13-17)	Jr. (6-12)	Sr. (65+)
	一日目	\$81	\$71	\$61	\$61

*半日券あり。5歳以下は無料。混雑時はチケット販売を打ち切る可能性あり。

▼ルーン・マウンテン・リゾートの託児所と子供向けプログラム

託児所
\$85/半日、\$99/日

子供向けプログラム

- ・ 3-6歳：ランチ付 \$139/半日、\$159/日、ランチ無し \$120/半日

▼マウント・サナピーの託児所と子供向けプログラム

託児所 (1-5歳)

- ・ 平日：\$40/半日、\$55/日
- ・ 週末：\$55/半日、\$75/日

子供向けプログラム

- ・ 4-12歳：\$115/半日、\$139/日

▼ウォータービル・バレー・リゾートの託児所と子供向けプログラム

託児所 (6ヶ月-4歳)

- ・ \$63/半日、\$73/日、\$136/2日、\$25/時間 (2時間以上)

子供向けプログラム

- (レッスン、ランチ/一日コース付、リフトチケット含まず)
- ・ 3-6歳 (スキー)：\$130
- ・ 7-12歳 (スキー/スノーボード)：\$161

▼キリントン・リゾート/パイコ・マウンテンの託児所と子供向けプログラム

託児所 (12週-12歳)
\$125/日、\$95/半日

子供向けプログラム

- ・ 2-3歳: \$170/日 (用具レンタル、ランチ、一時間レッスン付)、\$140/半日 (用具レンタル、スナック、一時間レッスン付)
- ・ 4-6歳: \$165/日(ランチ付)、\$125/半日、用具レンタル\$25
- ・ 7-17歳: \$185/日、\$135/半日 (リフトチケット・用具レンタル、レッスン付)

▼マウント・スノーの託児所と子供向けプログラム

託児所 (6週-6歳)
\$90/日

子供向けプログラム

- ・ 3歳: \$112/日 (一時間のスノークリニック付)
- ・ 3-6歳 (スノーボード): \$85/2時間
- ・ 4-6歳 (スキー): \$115/日 (ランチ、リフトチケット付)、\$85/半日 (リフトチケット、スナック付) 用具レンタルは別料金
- ・ 7-14歳 (スキー/スノーボード): \$160/日 (リフトチケット、スナック、ランチ付)、\$70/半日 (スナック付)、用具レンタルは別料金

▼スマグラーズノッチ・リゾートの託児所と子供向けプログラム

託児所 (6週-3歳)
\$95/日、\$70/半日、\$25/時間、\$15/30分

子供向けプログラム

- ・ 2.5-3歳、3-4歳、5-6歳、7-10歳、11-15歳と年齢別にスキーまたはスノーボードのプログラムが各種揃っている。

●バーモント州

◇キリントン・リゾート/パイコ・マウンテン (Killington Resort/Pico Mountain)

4763 Killington Rd., Killington, VT 05751 ☎(800) 621-6867

www.killington.com info@killington.com

I-93 North から I-89 North へ、Exit 1(Rutland)で Route 4 に乗り Killington へ。ボストンから 2 時間 45 分。7 つの山にまたがり、22 のリフトと 200 以上のトレールを有しニューイングランド最大。

よく整備された幅広いコース、狭い急峻なコース、モーグル、林間コース、等々あらゆるレベルのスキーヤーに適したコースが多数ある。年間平均 250 インチの降雪があり、早くから遅くまで滑降可能。年齢・能力別子供向けプログラムが充実。

料		大人 (19-64)	Youth (7-18)	Sr. (65-79)
金	一日券	\$105	\$81	\$89

*複数日購入の割引あり。6歳以下と80歳以上は無料。

◇マウント・スノー (Mount Snow)

39 Mount Snow Rd., West Dover, VT 05356 ☎(800) 245-SNOW

Fax(802) 464-4141 www.mountsnow.com info@mountsnow.com

Route 2 West から I-91 North へ、Exit 2 で Route 9 West に降り約 20 マイル走り Wilmington で Route 100 North に入り約 9 マイル。ボストンから約 2 時間 30 分。高速 4 人掛けリフト、Tバー、Magic Carpet 等 20 のリフトと 87 のトレール、初心者から上級者まで各レベルに適したコースがある。全長 460 フィートのスーパーパイプはじめ、難易度の異なるスノーボード用コースがいくつかあり、スノーボーダーも十分楽しめる。

料	一日券	大人	Youth (7-17) /Sr. (65+)
金	平日	\$90	\$70
	週末・祝祭日	\$95	\$75

*6歳以下は\$10。

◇スマグラーズノッチ・リゾート (Smugglers' Notch Resort)

4323 VT Route 108, S. Smugglers' Notch, VT 05464 ☎(800) 419-4615

www.smuggs.com smuggs@smuggs.com

I-93 North から I-89 North、White River Jct.から Montpelier を経て Waterbury へ。あとは案内に従って、ボストンから約 4 時間。リフトは 8、トレールは 78。3 つの山がリフトとトレールで結ばれており、初心者から上級者まで変化に富んだコースがある。スノーボーダー用スーパーパイプ、クロスカントリー・スノーシュー用トレールもある。子供向けプログラムや家族で楽しめる施設もたくさんあり、ファミリーリゾートとしての評判が高い。

料 金	一日券	大人	Youth (6-18)	Sr. (65+)
	レギュラー	\$72	\$54	\$54
	ホリデーシーズン	\$76	\$60	\$60
	シーズン初め・終盤	\$52	\$40	\$40

*5歳以下は無料。

◇ストウ・マウンテン・リゾート (Stowe Mountain Resort)

5781 Mountain Rd., Stowe, VT 05672 GPS: 7416 Mountain Rd.

☎(802)253-4754 www.stowe.com skistowe@sover.com

I-93 NorthからI-89 Northへ、Exit 10でRoute 100 Northに入りStowe VillageでRoute 108(Mountain Road)に左折、6マイル。バーモント州で一番高い山Mount Mansfieldを含み、12のリフトと116のトレールがあり、トレールの平均の長さはニューイングランドで一番長い。40km以上のクロスカントリースキーのコースもある。

料 金	一日券	大人・ティーン (13-64)	Jr. (6-12) /Sr. (65+)
	R/Walk-in (Online)	\$124 (\$92)	\$104 (\$72) /\$114 (\$82)
	o/Walk-in (Online)	\$90 (\$72)	\$80 (\$62) /\$90 (\$72)

R:レギュラー o:シーズン初め・終盤 *複数日購入の割引あり。5歳以下は無料。

◇ストラットン・マウンテン・リゾート (Stratton Mountain Resort)

5 Village Lodge Rd., Stratton Mountain, VT 05155 ☎(802) 297-4000

www.stratton.com infostratton@intrawest.com

I-90 WestからI-91 Northへ、さらにRoute 30 Northを約25マイル走ってBondvilleでStratton Mountain Roadに入って4マイル。6人乗り高速リフト、12人乗りゴンドラ等11のリフトと97のトレール、初心者が楽しめるコースが多い。モダンズノーボード発祥の地として、初心者から上級者まで楽しめるコースがそろっており、スノーボーダーの人気の高い。

料 金	一日券	大人 (18-69)	ティーン (13-17) / Sr. (70+)	Jr. (7-12)
	平日	\$92	\$82	\$72
	週末・祝祭日	\$105	\$89	\$79

*複数日購入の割引あり。6歳以下は\$10。

◇シュガーブッシュ・リゾート (Sugarbush Resort)

1840 Sugarbush Access Rd., Warren, VT 05674 (GPS) 102 Forest Dr.

☎(802)583-6300 www.sugarbush.com info@sugarbush.com

I-93 NorthからI-89 Northへ、Exit 9でRoute 100 Southに降りSugarbush Access Roadへ。

▼ストウ・マウンテン・リゾートの託児所と子供向けプログラム

託児所 (3ヶ月-3歳) : \$170/日

子供向けプログラム

- ・ 3-4歳、5-6歳、7-14歳の3段階があり一律\$230(リフトチケット、ランチ付、用具レンタル別料金) : 初心者向けセミプライベートレッスンは2時間 \$160(リフトチケット、用具レンタル付)

▼ストラットン・マウンテン・リゾートの託児所と子供向けプログラム

託児所 (6週-3歳)

平日 \$119/日、\$74/半日

週末 \$146/日、\$82/半日

(一日/スナック・ランチ付)、(半日/スナック付)

子供向けプログラム

- ・ 4-12歳 : 平日\$119/日、\$76/半日 ; 週末\$159/日、\$92/半日

▼シュガーブッシュ・リゾートの託児所と子供向けプログラム

託児所 (6週-6歳) \$100-\$115/日、\$70-\$85/半日

子供向けプログラム

3歳児から12歳までを対象とした、年齢・能力別プログラムが非常に沢山用意されている。Reservation: \$145/日、\$95/半日。Walk-in: \$165/日、\$115/半日。リフトチケット付、用具・ヘルメットのレンタル可。

▼オケモ・マウンテン・リゾートは p.220 スキー情報追加参照

▼シュガーローフ・マウンテン・リゾートの託児所と子供向けプログラム

- 託児所 (10 週-5 歳)
\$85/日、\$60/午前、\$50/午後
- 子供向けプログラム
- ・ 3 歳 (スキー) : \$95/日、\$75/半日 (リフトチケット、用具レンタル付)
 - ・ 3-6 歳 : Reservation:\$ 95/日、\$75/半日
Walk-in:\$105/日、\$85/半日
 - ・ 7-14 歳 : Reservation:\$ 75/日、\$65/半日 Walk-in:\$85/日、\$75/半日

▼サンデー・リバー・スキー・リゾートの託児所と子供向けプログラム

- 託児所 (6 週-6 歳)
\$78/日、\$58/半日
- 子供向けプログラム
- ・ 3-4 歳 (スキー) : \$93/日、\$72/半日 (リフトチケット、用具レンタル付)
 - ・ 3-6 歳 (スキー) :
Reservation:\$99/日、\$83/半日 Walk-in:\$109/日、\$93/半日
 - ・ 7-14 歳 (スキー/スノーボード) : Reservation:\$ 75/日、\$65/半日 Walk-in:\$85/日、\$75/半日

年間平均 260 インチの積雪がある。5 基の高速 4 人掛けリフト等 16 のリフトと 111 のトレールが 6 つの山にまたがっている。Lincoln Peak と Mt. Ellen のベースを結ぶ全長 2 マイルの 4 人掛けリフトもあり広範囲のスロープを楽しめる。全長 300 フィートのハーフパイプ他スノーボードやフリースタイル・スキー用のコースも整備され人気が高い。クロスカントリースキー、スノーシュー、そり滑り、アイススケート等々家族で楽しめる施設もそろっている。

料 金	一日券	大人 (19-69)	Youth (7-18)	Sr. (70+)
	平日	\$97	\$77	\$77
	ホリデー	\$99	\$79	\$79

*複数日購入の割引あり。6 歳以下は無料。

●メイン州

◇シュガーローフ・マウンテン・リゾート (Sugarloaf Mountain Resort)

5092 Access Rd., Carrabassett Valley, ME 04947 ☎(207) 237-2000
www.sugarloaf.com info@sugarloaf.com

I-95 North を Exit 31 B (Augusta) で Route 27 North に降り、Farminton、Kingfield を経て Sugarloaf/USA へ。ボストンから約 4 時間。頂上はメイン州で 2 番目に高く標高 4,237 フィート。樹木限界以上の高さまでリフトが設置されているのは、米国東部ではここだけである。高速 4 人掛けリフト 2 を含み合計 16 のリフトが初級から超上級までの変化に富んだ 162 のトレールをカバーしている。最長トレールは頂上からベースまでの 3.5 マイル。

料 金	一日券	大人	ティーン (13-18)	Jr. (6-12) /Sr. (65+)
	平日	\$75	\$65	\$55
	週末・祝祭日	\$95	\$79	\$69

*複数日購入の割引あり。On-line 購入割引あり。5 歳以下と 80 歳以上は無料。

◇サンデー・リバー・スキー・リゾート (Sunday River Ski Resort)

15 South Ridge Rd., Newry, ME 04261 (GPS) 97 Summit Rd.
☎(207) 824-3000 www.sundayriver.com snowtalk@sundayriver.com

I-95 North から Route 302 North で Bridgton、Route 117 North で South Paris、Route 26 North で Bethel、Sunday River 方面へ。リフトは 18。8 つの山にまたがり水平方向に広がると同時に、ニューイングランド地方で最も長く急峻なトレールを含め 131 のトレールがある。ハーフパイプ等スノーボード用コースも整備されている。

料 金	一日券	大人	ティーン (13-18)	Jr. (6-12) /Sr. (65+)
	月~木	\$79	\$65	\$55
	金~日	\$99	\$79	\$69

*複数日購入の割引あり。On-line 購入割引あり。5 歳以下と 80 歳以上は無料。

ファミリーキャンプ (Family Camp)

日本でもキャンプをする人が年々増加しているという。ニューイングランド地方には数多くのキャンプ場があり設備も整っている。アメリカの大自然の中で、子供だけでなく大人も大いに学び楽しむことができる。昼と夜の温度差が激しいので夏といえども防寒着、毛布等は忘れないように注意すること。ペットは制限があるところが多いので前もって確認のこと。Wi-Fiは殆どが完備。AAA会員には料金が割引きになるところがあるので予約するときに確認するとよい。

▼Family Camp に関する情報は以下の Website でも得られます。

www.gocampingamerica.com
www.rvonthego.com

●マサチューセッツ州

◇Indianhead Resort Family Camping (100 acres, 200 sites)

1929 State Rd. (Route 3A), Plymouth, MA 02360

☎ (508) 888-3688

www.indianhead-resort.com indianheadresort@hotmail.com

I-93 South から Route 3 South を Exit 2 で Route 3A South に降りて 2 マイル、ボストンから 45 分。

- ・ Open: 4/15~10/10、一日料金: \$30~\$45 (大人 2+子供 2)
- ・ 施設: 電気・水道、ピクニックテーブル、バスルーム、ホットシャワー、コインランドリー、食料雑貨店、氷ほか。
- ・ レクリエーション: ホースシュー、スイミング、釣り、プレーグラウンド、バレーボール、バスケットボール、ボート・カヌー、バイクルート。

◇Pinewood Lodge Campground (200 acres, 300 sites)

190 Pinewood Rd., Plymouth, MA 02360

☎ (508) 746-3548

www.pinewoodlodge.com camp@pinewoodlodge.com

I-93 South から Route 3 South、Exit 6B で Route 44 West に降りて 3 マイル。

- ・ Open: 5/1~10/30、一日料金: \$39~\$61 (大人 2 人+子供 10 歳以下)、ホリデーウィークエンドは特別料金。
- ・ 施設: 電気・水道、プロパン、ファイヤーブレース、コインランドリー、食料雑貨店、スナックバー、カクテルラウンジ、ボート・カヌーレンタル、ライブラリー、プレーグラウンド、シャワー(有料)。
- ・ アクティビティ: ビンゴ、子供向けゲーム、クラフトクラス、エアホッケー、ヨガ、スイミング、釣り、ホースシュー。

◇**Peters Pond RV Resort** (104 acres, 411 sites)

185 Cotuit Rd., Sandwich, MA 02563

☎ (888) 886-2477 ☎ (877) 700-1280

www.sunrvresorts.com/Community/PET

- I-93 South から Route 3 South、Sagamore Bridge を渡って Route 6 の Exit 2 で Route 130 に右折、3 マイルで Quaker Meeting Road に左折 0.8 マイルで Cotuit Road に右折。
- Open: 4/15~10/15、一日料金: 6/18~9/5 \$45~\$107、4/15~6/23 & 9/06~10/15 \$39~\$83(大人 2+子供 2)。
- 施設: 電気・水道、プロパン、水洗トイレ、ホットシャワー、コインランドリー、ピクニックテーブル、プレーグラウンド、レクリエーションエリア、ビーチ、釣り(ライセンス要)、ボートほか。

●ニューハンプシャー州

◇20 キャンプ設備のある州立公園

(リスト) www.nhstateparks.org/Activities/camping

(予約) newhampshirestateparks.reserveamerica.com

◇ニューハンプシャーキャンプ場ガイド

New Hampshire Campground Owners' Association

www.ucampnh.com/

(リスト) www.ucampnh.com/find-a-campground

●メイン州

◇**Mt. Desert Narrows Camping Resort** (258 sites)

1219 State Highway 3, Bar Harbor, ME 04609

☎ (207) 288-8106 / (877) 570-2267 (予約)

www.barharborcampingresorts.com

- I-95 North の Exit 6 で I-295 に乗り換える。しばらくして道の名前が I-95 に変わるが、そのまま I-95 を Exit 45 まで走り I-395 に、Exit 6 で Route 1A(Ellsworth 方面)、次いで Route 3(Bar Harbor Rd.)、橋を渡って Mt. Desert Island に入り約 10 マイルで Route 233 に右折。
- Open: 5/15~10/10、一日料金: \$56(大人 2 + 子供 18 歳以下 2 人)、ピーク時期(6/15~9/3)は割増料金。
- 施設: 食料雑貨・衣料・土産物店、薪、氷、プロパン、温水プール(Open: Memorial Day~Labor Day)、ホットシャワー、コインランドリー、車のレンタル、ATM、エンターテイメント・パビリオン、ヘイワゴンライド、バスケットボール、プール、ホースシュー、カヌーレンタルほか。

◇Patten Pond Camping Resort (144 sites)

1470 Bucksport Rd., Ellsworth, ME 04605

☎(877)667-7376 / (877)570-2267 (予約)

www.barharborcampingresorts.com

- I-95 North を Exit 22 で Route 1 に降り、そのまま海よりの道を Ellsworth まで走るのもよし、I-95 を Exit 45 まで走り、I-395 から Route 1A (Ellsworth 方面)と来てもよい。テントサイトの他にキャビン、ロッジ、コテージが一週間単位でレンタルできる。4~6 人の家族でのんびり休暇を楽しむ方法もある。
- Open: 5/15~10/10、料金: テントサイト/フックアップ: \$68+(大人 2+子供 18 歳以下 2 人)、レンタルロッジ: \$58~\$166/日。いずれもピーク時期(6/15~9/4)は割増料金。
- 施設: キャンプ用品店、ピクニックテーブル、薪、氷、プロパン、バスルーム、コインランドリー、エンターテイメント・パビリオン、バスケットボール、バレーボール、ホースシュー、ビデオゲーム、ヘイライド、ボート・カヌー・カヤック・バイクレンタル、レンタルキャビン・コテージ、プレーグラウンド、フィッシング、水道・電気・下水ほか。
- 近隣のアクティビティ: ロプスターレース(6 月)、シーフードフェスティバル(7 月)、Arcady Music Festival(8 月)、Tour d'Acadia (25 miles bicycle race)(9 月)、Scottish Performing Arts Weekend(10 月)、Island Cruises、Lumberjack Show 等。

◇Narrows Too Camping Resort (206 sites)

1150 Bar Harbor Rd., Trenton, ME 04605

☎(207)667-4300 / (877)570-2267 (予約)

www.barharborcampingresorts.com

- I-95 North を Exit 45 まで走り I-395 に、Exit 6 で Route 1A (Ellsworth 方面)、次いで Route 3 (Bar Harbor Rd.)、Bar Harbor-Hancock County Airport を左手に見て約 1/4 マイルでキャンプの入り口。I-95 North を Exit 22 で Route 1 に降り、そのまま海よりの道を走り Ellsworth で Route 3 East に入るのもよし。テントサイトの他に丸太小屋(Log Camping Cabin)があり、一週間単位のレンタル利用ができる。
- Open: 5/01~10/16、料金: テントサイト/フックアップ: \$84(大人 2 + 子供 2、18 歳以下無料)、ログキャビン: \$67/日、コテージ: \$166/日。いずれもピーク時期(6/15~9/4)は割増料金。

- ・ 施設: キャンプ用品店、ピクニックテーブル、薪、氷、プロパン、バスルーム、コインランドリー、ミニゴルフ、バスケットボール、バレーボール、ホースシュー、ビデオゲーム、カーレンタル、レンタルキャビン・コテージ、プレーグラウンド、温水プール、エクササイズルーム、ホットシャワー、水道・電気・下水ほか。
- ・ 近隣のアクティビティ: Trenton の Lumberjack Show (木こりの腕前くらべ) は一見の価値がある。

草野球・ソフトボール

1986 年からボストン日本人会主催のソフトボール大会が、毎年 9 月末頃に Cambridge 市のグラウンドなどで開催されている。学生、研究者、会社員、家族、友達などがチームを組み総領事杯を目指して戦う。又、家族や友達もピクニックがてら応援に駆けつけ、秋の一日を楽しむ光景も見られる。

◇ボストン日本人会事務所

☎ (781) 643-1061 info@jagb.org www.jagb.org

スキー情報追加

◇オケモ・マウンテン・リゾート (Okemo Mountain Resort)

77 Okemo Ridge Rd., Ludlow, VT 05149 ☎ (800) 78-OKEMO

24 Hour Snow ☎ (802) 228-5222 www.okemo.com

Route 2 West から I-91 North へ、Exit 6 で Route 103 North に降り約 24 マイル走り Ludlow へ、左側に Okemo Mountain 入口がある。ボストンから約 2 時間 45 分。Rutland Amtrak 駅からシャトルバスもある。リフトは 20、トレールは 121。初心者から上級者まで各レベルに適したレッスンプログラムがある。スーパーパイプ、テラインパークなどのコースも充実している。

料金	一日券	大人 (19-64)	ティーン (13-18) /Sr. (65-69)	Jr. (7-12) /Super Sr. (70+)
	平日	\$90	\$79	\$68
	土、日	\$101	\$89	\$77
	ホリデー	\$103	\$91	\$78

* On-line 購入割引 (25%) あり。6 歳以下は \$ 無料。

▼オケモ・マウンテン・リゾートの託児所と子供向けプログラム ☎ (802) 228-1600

託児所 (6 ヶ月-4 歳) \$105/日、\$80/半日、\$88/日曜日・8am-1pm

子供向けプログラム

- ・ 3 歳 : \$137 (午前中、9:30~11:30+ランチ)、\$122 (午後、1:00~3:00)
- ・ 4-6 歳 : (スキー) \$154/日、\$110/半日、\$131/日曜日・半日
- ・ 5-6 歳 : (スノーボード) \$167/土・日・ホリデーのみ、\$131/日曜日・半日
- ・ 7-14 歳 : (スキー) \$139/日、\$79/半日

12

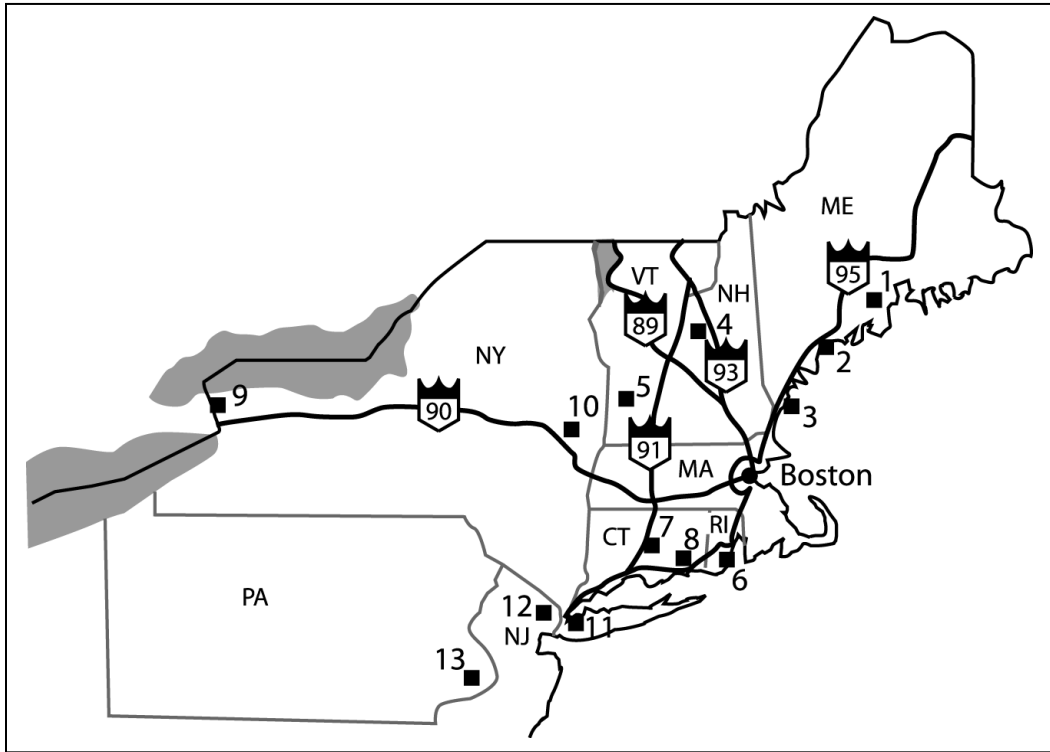
観光

Sightseeing

やっと新居にも落ち着き、ボストンでの暮らしにも慣れはじめると、以前から訪れてみたいと思っていたところへの旅心が湧いてくるというものです。そんな時に、週末や連休を利用して気軽に出かけられる旅先を、紹介してみました。大自然やリゾート地など、歴史的背景や見所なども網羅して、あなたの旅づくりのガイド役をお引受けしましょう。



《New England & North East Sightseeing Map》



- | | | |
|----|------------------------------------|------|
| 1 | Acadia National Park, ME | P240 |
| 2 | Freeport, ME | P176 |
| 3 | Kittery, ME | P176 |
| 4 | White Mountain National Forest, NH | P240 |
| 5 | Green Mountain National Forest, VT | P241 |
| 6 | Newport, RI | P241 |
| 7 | Hartford, CT | P242 |
| 8 | Mashantucket, CT | P242 |
| 9 | Niagara Falls, NY | P243 |
| 10 | Saratoga Spa Springs, NY | P243 |
| 11 | Manhattan, NY | P243 |
| 12 | Mitsuwa, NJ | P244 |
| 13 | Philadelphia, PA | P244 |

マサチューセッツ州の観光名所

ボストン美術館を筆頭に、マサチューセッツ州には大・中・小規模の美術館・博物館があり、古い歴史をもつ州にふさわしい種々様々なコレクションを堪能できる。また、日帰りから2、3泊程度で楽しめる観光名所や史跡(Historic Sight)もたくさんある。ボストンから近郊の都市へと順に案内しよう。その前に下記の点に留意してほしい。

- ・この観光ガイドは車を使うことを前提としているが、路線バスや地下鉄を使って行けるところもある。
- ・入場料や開館時期・時間は2017年現在のもの。変更になることもあるので、あらかじめ問い合わせることをすすめる。
- ・Bed & Breakfast、Country Innなどは子供の年齢の下限を定めていたり、ペット同伴は不可という所もあるので、予約する時によく確かめること。
- ・Boston Globeの木曜日の‘Calendar’、‘土曜版’、日曜日の‘Travel’などには、その季節の旅行情報がたくさん載っているので参考にするとよい。

ボストン (Boston)

●ボストン美術館 (Museum of Fine Arts, Boston)

465 Huntington Ave., Boston ☎(617) 267-9300 www.mfa.org

開館：月・火・土・日 10:00～17:00 水～金 10:00～22:00

休館：元日、ペイトリオッツデー、独立記念日、感謝祭、クリスマス

入場料：大人 \$25 シニア・学生 \$23 子供(7～17歳) \$10 (平日の15時以降と土・日・学校休日は無料) 6歳以下無料
水曜日 16:00～21:45 は無料 (寄付歓迎)。

入場券を保持していれば10日以内ならもう一日無料で入館できる。

世界の四大美術館の一つとされ、ここを目的にボストンを訪れる美術愛好家も多い。世界一を誇る5万点の浮世絵コレクション、中国・韓国の仏像・陶器、エジプト美術、ヨーロッパ印象派のコーナーは、特に人気がある。美術鑑賞に疲れたら、2階のカフェ・レストランや地下のカフェテリアで休憩するのもよい。その他、図書館、スライド・ライブラリーもある。美術館には会員制度があり、\$75～\$114の会費で年間有効の特典(入場無料、駐車場・ミュージアムショップ・レストランの割引など)が受けられる。インフォメーションブースで日本語の館内案内図がもらえる。日本語のオーディオガイドあり(有料：\$4～\$6)。

◎ボストン美術館企画ツアー 予約 ☎(617) 369-3395

ボストン美術館が企画する、Beacon Hill や Back Bay、ボストンの建物を訪ねるツアー(Boston Architectural Landmarks Bus Tour)などに参加するのもよい。その他、ウォーキングツアーもある。要予約。有料。

▼無料観光ガイド

各地の観光局では、カラー印刷の美しい観光ガイドを発行している。旅行を計画する前に以下のサイトよりダウンロードすると便利。

www.massvacation.com

▼図書館で無料パスが借りられる!

Public Library (公立・町立図書館)でミュージアムの割引または無料パスカードを借りることができる。図書カードを持っていると、使用する前日または当日に借りることができる。予約を事前に受け付けていることが多い。当日返却するもの(返却ポストにいれてもよい)とクーポン券のように返却しなくてもよいものがある。

Boston Public Library
700 Boylston St., Boston
☎(617) 536-5400

▼ボストン美術館の駐車場

The Huntington Lot, The Fenway Lot, The Museum Road Garageがあり、30分\$6、それ以降は30分毎に\$4追加。\$29/日、\$17/5時以降。

ボストンゆかりの歴史上の人物

～フェノロサ、岡倉天心とボストン美術館～

フェノロサは東京大学で哲学を教えながら、熱心に日本の絵画を買い集めた。当時日本では新しい物だけを尊重し、古い物は打ち壊そうとする風潮があり、貴重な仏像や美術品が失われていく運命にあった。その中でフェノロサのような人たちの努力により、辛うじて難をのがれることができた物が多々ある。またフェノロサは、岡倉天心と共に、東京美術学校の設立にも力を尽くした。1890年にはアメリカに帰国し、ボストン美術館の初代日本部長となった。後に岡倉天心も東洋部の責任者として招かれた。天心はイザベラ・ガードナー夫人などの厚い支援を受けながら、アジアの美術の紹介に努めた。ボストン美術館には、天心の業績を記念して、「天心園」という日本庭園が作られている。

●イザベラ・ステュワート・ガードナー美術館

(Isabella Stewart Gardner Museum)

25 Evans Way, Boston ☎(617)566-1401 www.gardnermuseum.org

開館：月・水・金・土・日 11:00～17:00 木曜日 11:00～21:00

休館：火曜・元日・ペイトリオッツデー・独立記念日・感謝祭・クリスマス
入場料：大人 \$15 シニア \$12 学生 (ID 要) \$5 美術館会員・18 歳以下 (大人同伴)・イザベラという名前の人・軍人と家族は無料。

(2 日以内のボストン美術館のチケットがあれば \$2 の割引がある。)

15 世紀のベネチア風宮殿式の館は、各部屋が美術品で埋め尽くされ、回廊に囲まれた中庭には四季の花々が咲き乱れている。収蔵品は 2,000 点以上とされ、イタリア・ルネッサンス期を中心とするヨーロッパ絵画、東洋美術などのコレクションが主である。展示品の保護のため、館内は薄暗く、独特の雰囲気がある。予約すれば日本語の案内ツアーも受けられる。レストランがあり、気候の良い時は戸外で食事を楽しめる。カルダーウッドホールや 2 階のタペストリールームでは、著名な演奏家によるコンサート(有料)も行なわれる。

コンサート情報は ☎(617)278-5156 または concerts@isgm.org まで。

●トロリー・ツアー (Trolley Tours)

ボストン市内の観光名所を解説つきで回るツアー。途中の乗り降り自由。数社が(異なった色の車両を用いている)トロリーを運行している。チケットはウェブサイトから購入すると安く手に入る。

www.trolleytours.com

◇Old Town Trolley Tours Boston (オレンジと緑)

☎(855)396-7433

▼美術館の「友の会」に入ってパトロンになりませんか？

日本に比べて芸術鑑賞が安く楽しめるのは、自治体からの援助の他に、企業・個人の寄付に負うところが大きいためでしょうか。ヨーロッパには貴族が芸術家のパトロンとなって後援した歴史があり、アメリカにも「芸術を支える」人々がいます(寄付金は税金の控除対象にもなる)。寄付金額も \$80 程度から何千ドルと様々ですが、その額に応じて Sponsor や Patron、Friend などという会員になれます。チケット予約の優先や、ミュージアムショップでの割引など、いろいろな特典があります。

●フリーダム・トレイル(Freedom Trail)

www.thefreedomtrail.org

ボストンコモン(Boston Common)からスタートするフリーダム・トレイルは、地面に赤い線が引いてあるので、地図を片手に徒歩でボストンの主な名所旧跡をたどることができる。

●ボストン・ダックツアー(Boston Duck Tours)

☎(617)267-3825 (DUCK) www.bostonducktours.com

水陸両用車での市内観光。途中チャールズ川に入り、川からの景色を楽しむ。

ツアー実施時期：立春～11月最終日曜日、ホリデーツアーは12月中の金～日

出発地点：Prudential Center、Museum of Science、New England Aquarium

ツアー所要時間：約80分

チケット料金：大人\$39.50 学生・シニア・軍人\$33 子供(3～11歳)\$27

3歳未満\$10.50 ネットで予約購入するのが確実。

●観光バス

主な観光地を短時間で効率よく回るには観光バスを使うとよい。数社がいろいろなコースを提供しているので、好みのものを選んで電話で申し込む。

◇Brush Hill Tours(The Gray Line)

☎(800)343-1328 ☎(617)720-6342 www.brushhilltours.com

▼ダウンタウンを車で走る時は地図を確認!

出かける前に、グーグルマップなどで混雑具合などの交通情報をチェックするとよい。

●バック・ベイ(Back Bay)

ボストンが急激に発展した1700年代終わりから埋め立てられた地域。この地名はボストン湾の一部であったことに由来している。1800年代の都市計画事業により、ボストンの商業の中心としても栄えてきた。レンガ造りの落ち着いたアパートや、美しい教会が多く見られ、ヨーロッパのような雰囲気を醸し出している。この地域は地下鉄を利用し、徒歩で観光とショッピングが楽しめる。

●子供博物館(Boston Children's Museum)

308 Congress St., Boston ☎(617)426-6500

www.bostonchildrensmuseum.org

開館：10:00～17:00(金10:00～21:00)元日は12pmから

休館：感謝祭・クリスマス(両前日は15時閉館)

入場料：大人\$16 子供(1～15歳)\$16 会員・12ヶ月未満は無料

「展示品に触れて体験できる」ことが特徴で、子供だけでなく大人も楽しめる。

3階には本物の「京の町屋」をそのまま京都から移設したコーナー(ボストンと京都市は姉妹都市であり、1979年に両市の友好関係を表わすものとして京都市より寄付された)がある。毎年1月には「日本のお正月」を祝って、「餅つき」や「和太鼓」、「はねつき・こま」「獅子舞い」などの催しが行なわれる。

●科学博物館(Museum of Science)

1 Science Park, Boston ☎(617) 723-2500 www.mos.org
開館: 9:00~17:00 (金 9:00~21:00) 夏期 (7/5~9/4) 9:00~19:00
休館: 感謝祭・クリスマス (両前日は 14:00 閉館)
展示ホールのモットーは「触れることのできる科学」で、子供も大人も楽しめる。
オムニシアター、プラネタリウムは混み合うので、予約チケットを買っておくと便利。
館内にレストランおよびギフトショップがある。会員制度あり。

●アフリカン・アメリカン歴史博物館(Museum of African American History)

14 Beacon St., Suite 401, Boston ☎(617) 725-0022 www.maah.org
ニューイングランド地方のアフリカ系アメリカ人の歴史と文化を探る博物館。
開館: 月~土 10:00~16:00
入場料: 大人\$5 子供(13~17歳)\$3 12歳以下は無料

●アーノルド植物園(Arnold Arboretum of Harvard University)

125 Arborway, Boston ☎(617) 524-1718 www.arboretum.harvard.edu
開園: 日の出から日没まで。トイレのある建物は、月~金 9:00~17:00 土・日 10:00~17:00 (祝祭日は休み)
入場料: 無料 (寄付歓迎)
ハーバード大学所有植物園。ニューイングランドの植物を中心に 14,700 種類を保有。子供連れで四季折々の植物を楽しめるが、特に 5~6 月は花の香りが満ちて素晴らしい。中でもライラックの花が咲く時期(5~6月)は見事である。

●ニコルスハウス博物館(The Nichols House Museum)

55 Mount Vernon St., Boston ☎(617) 227-6993
www.nicholshousemuseum.org
開館: 11:00~16:00 (ツアーのみ)
休館: 主な祝祭日 夏期(4~10月) 日・月 冬期(11~3月) 日~水
入場料: 大人\$10 子供\$10 12歳以下は無料
ビーコンヒルの一画にあり、州会議事堂を設計したチャールズ・ブルフィンチによって建てられた。19~20 世紀のボストンの裕福な家そのまま残され、貴重な文化遺産となっている。現在、International Friendship League と Beacon Hill Garden Club の本部としても使われている。

●USS コンスティテューション号博物館(USS Constitution Museum)

Charlestown Navy Yard, Building 22, Charlestown ☎(617) 426-1812
www.usconstitutionmuseum.org
開館: 4/1~10/31 (9:00~18:00) 11/1~3/31 (10:00~17:00)
休館: 元日・感謝祭・クリスマス
世界最古の現役戦艦コンスティテューション号と、18~19 世紀の船に関する展示。

●ニューイングランド水族館 (New England Aquarium)

1 Central Wharf, Boston ☎(617)973-5200 www.neaq.org

開館：月～金 9:00～17:00 土・日 9:00～18:00 (夏期は一時間延長)

入場料：大人\$26.95 子供(3～11歳)\$18.95 シニア\$24.95 3歳未満無料

館内は4つのフロアに分かれており、6,000匹以上の海の生物を見ることができ、メインはジャイアントオーシャンタンク、そのほかアメリカの川魚、北の海の魚、考えるギャラリー、トロピカルギャラリー、オーデトリウム、ディスカバリー、あざらしのプール、IMAXシアター(大人\$9.95、子供・シニア\$7.95)がある。

●ジョンF.ケネディ・ライブラリーと博物館

(John F. Kennedy Presidential Library and Museum)

Columbia Point, Boston (GPS) 220 Morrissey Boulevard, Boston

☎(617)514-1600 ☎(866)JFK-1960 www.jfklibrary.org

開館：9:00～17:00 休館：元日・感謝祭・クリスマス(前日は14時閉館)

入場料：大人\$14 学生・シニア\$12 子供・退役軍人\$10 12歳以下無料
ケネディ大統領の業績を記念し、何百万人もの国民の寄付によって建てられた博物館。資料・遺品・写真の展示、フィルムの上映など。

ブルックライン (Brookline)

●ジョンF.ケネディの生家 (John F. Kennedy National Historic Site)

83 Beals St., Brookline ☎(617)566-7937

www.nps.gov/jofi

開館：5月下旬～10/31 水～日 9:30～17:00 (月・火は休館) 入場料：無料

ケネディ大統領を知るためにはブルックラインにある生家を訪ね、その後ボストンのジョンF.ケネディ・ライブラリーと博物館へ行くのも興味深いであろう。

冬期は休館だが、2週間前までに予約すればガイド付きツアーが可能。

ケンブリッジ (Cambridge)

●ハーバード大学・MITのキャンパスツアー

両校ともキャンパス内には自由に入れる。大学の歴史、構内の建物の由来などの知識を得たい場合は、両校ともに学生による楽しいツアーがある(英語)。また、周辺も学生街らしい若さとアカデミズムに満ちている。

◇Harvard Univ. Information Center ☎(617)495-1573

www.harvard.edu/community 月～土 9:00～17:00(日・祝祭日休み)

◇MIT Information Center www.institute-events.mit.edu/visit/tours

11:00～15:00 学生によるキャンパスツアー

サイトの Contact から問合せ、申し込みができる。

●ハーバード大学博物館(Harvard Museum of Natural History)

ハーバード大学内には、数々の美術館・博物館があり、一般に公開されている。

<以下の4つの博物館は同一建物内にあり、開館時間など共通。>

26 Oxford St. and 11 Divinity Ave., Cambridge ☎(617) 496-7827

www.hmnh.harvard.edu

開館：月～日 9:00～17:00

休館：元日・感謝祭・クリスマスイブ・クリスマス

入場料：大人\$12 シニア・学生\$10 子供(3～18歳)\$8

(ハーバード大の学生・職員、ケンブリッジ市居住者、3歳未満、MA居住者/日曜午前・水曜 15:00～17:00(9～5月)は無料)

◎比較動物学博物館 (Museum of Comparative Zoology)

約2億年前から現代にいたるまでの動物や化石や剥製の標本が中心。

◎植物学博物館 (Harvard University Herbaria)

ドイツの職人によって作られたガラス製の花の標本が特に有名。

◎鉱物学・地質学博物館 (Mineralogical and Geological Museum)

世界的に有名な鉱物標本のコレクションがあり、その数は6,000点以上といわれる。

◎ピーボディ考古学・

民族学博物館

(Peabody Museum of Archaeology and Ethnology)

マヤ遺跡とネイティブアメリカンに関するコレクションなど。

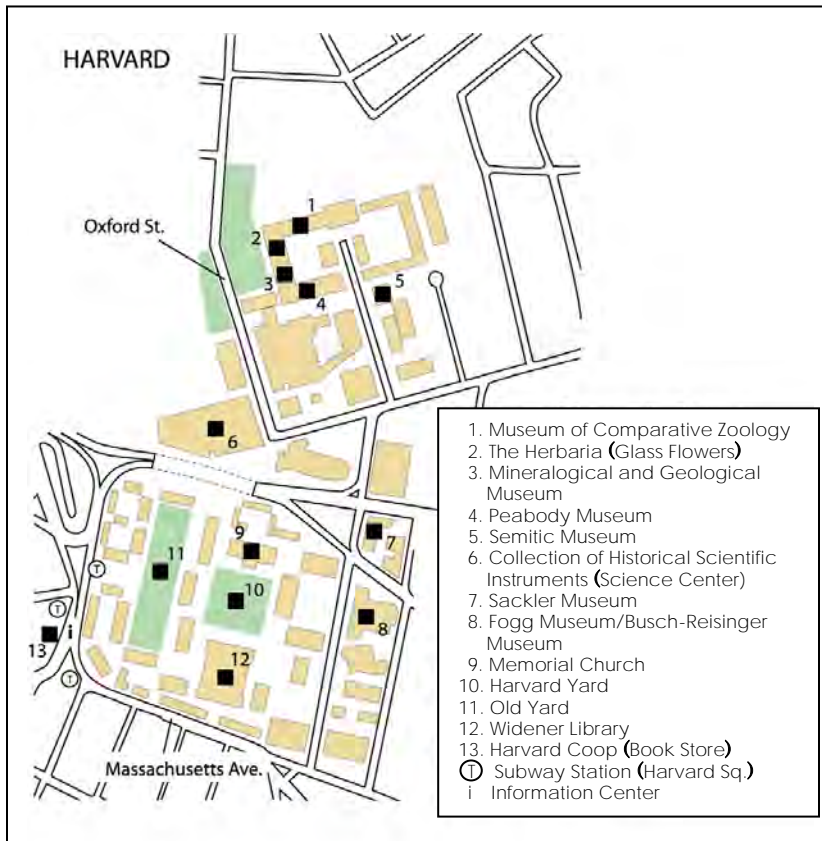
◎セミティック博物館

(Semitic Museum)

6 Divinity Ave., Cambridge

☎(617) 495-4631

アラビア・ヘブライなど中近東文化の調査・発掘の展示。



●ハーバード大学美術館(Harvard Art Museums)

<以下の3つの美術館の開館時間などは共通。>

☎(617)495-9400 www.harvardartmuseums.org

開館：月～日 10:00～17:00 休館：祝祭日

入場料：大人\$15 シニア(65+)・学生(18+) \$10 (ハーバード大の学生・職員、ケンブリッジ市居住者、18歳未満、MA居住者/土曜午前は無料)

◎サックラー美術館(Arthur M. Sackler Museum)

485 Broadway St., Cambridge

アジア、中近東の美術・工芸品を展示。

◎フォッグ美術館(Fogg Museum)

32 Quincy St., Cambridge

中世から現代までの西欧美術中心。ボッティチェリ、ルーベンス、レンブラント、アングル、ルノワール、ターナー、セザンヌ、モネ、ドガ、ゴッホ、ピカソなどの作品がある。

◎ブッシュ・ライジンガー美術館(Busch-Reisinger Museum)

32 Quincy St., Cambridge

中世から現代までの美術と彫刻を展示。フォッグ美術館の裏にあり、入り口はフォッグ美術館2階のドアから入る。

◎Collection of Historical Scientific Instruments

1 Oxford St., Cambridge ☎(617)495-2779 www.chsi.harvard.edu

入場料：無料

開館：(Putnam Gallery)月～金 11:00～16:00、(Foyer Gallery)月～金 9:00～17:00 サイエンスセンター(Science Center)内。日時計、望遠鏡など科学史における発明品の展示。

☆ハーバード大学付近は駐車スペースが少ないので、地下鉄やバスを利用した方がよい。

●MIT 博物館(MIT Museum)

265 Massachusetts Ave. Building N51, Cambridge ☎(617)253-5927
www.mitmuseum.mit.edu

開館：月～日 10:00～17:00 (7月・8月 10:00～18:00)

休館：元日・メモリアルディ・独立記念日・レイバーディ・感謝祭・クリスマス
マスイブ・クリスマス・12/31の15時以降

入場料：大人\$10 子供(18歳未満)・学生・シニア(65+) \$5

(MIT学生・職員・卒業生、5歳未満、9～6月毎月最終日曜日は無料)

科学・技術の分野を中心とするユニークな博物館。コンピューターやレーザー、工学、建築学などでMITが果たした業績を伝える展示がある。またハック(いたずら)の歴史コーナーも面白い。

●リスト・ビジュアル・アート・センター (MIT List Visual Arts Center)

20 Ames St., Building E15, Atrium level, Cambridge

☎ (617) 253-4680 <http://listart.mit.edu>

開館：火・水、金～日 12:00～18:00 木 12:00～20:00 休館：月・祝祭日

入場料：無料

MIT の所有する、現代美術の展示センター。

●ブラットル・ストリート (Brattle St., Cambridge)

植民地時代から独立戦争にかけて、親英派だったトーリー党員が多く住んでいたことからトーリー通り (Tory Row) とも呼ばれている。一帯は、春の木蓮から6月のライラックの季節まで、花の見頃が続く。ケンブリッジでも一番古い高級住宅地で、市の史跡に指定されている家もある。

●ロングフェロー・ハウス (Longfellow House)

105 Brattle St., Cambridge ☎ (617) 876-4491

www.nps.gov/long

アメリカの有名な詩人、Henry Wadsworth Longfellow が 1837 年から 45 年間住んでいた家。ロングフェローは「大きな栗の木」などの作者である。

セーラム (Salem)

●七つの破風の家 (The house of the Seven Gables)

115 Derby St., Salem ☎ (978) 744-0991 www.7gables.org

開館：1 月中旬～2 月中旬 金～火 10:00～17:00

2/17～12/31 毎日 10:00～17:00 (夏期 19:00 まで)

休館：1 月の前半

入場料：大人 \$14 シニア・学生 \$13 子供 (13～18 歳) \$11・(5～12 歳) \$9
(5 歳未満は無料)

一時期、Nathaniel Hawthorne のいとこが住んでいた家で、ホーソンはこの家からのインスピレーションで 'The House of the Seven Gables' を書いた。

セーラムゆかりの歴史上の人物

～モースと大森貝塚～

ボストンから北へ約 20 マイル (Route128, Route114 経由)。1692 年、アメリカ史上に汚点を残す魔女裁判が行なわれた町。インド・中国との貿易で栄えた港でもある。また、ボストンが英国軍に占領された時、植民地軍に武器を調達したのはセーラムの船であった。'The Scarlet Letter' (緋文字) の作者ナサニエル・ホーソン (Nathaniel Hawthorne) の生地でもある。

モースは貝の研究のために来日して、東京大学で動物学や生物学などを教えた。大森貝塚を発見して、日本の考古学の基礎を築いた。また日本の古い民芸品や生活用具などに深い感銘を受け、これを保存するために各地で、5,000 点以上の物を収集して、アメリカに持ち帰った。その中には、今の日本では全く見られなくなった物も随分ある。

セーラムにあるピーボディ博物館ではこれらを所蔵、展示している。

●セーラム魔女博物館 (Salem Witch Museum)

19 1/2 Washington Square North, Salem ☎ (978) 744-1692
www.salemwitchmuseum.com

開館：9月～6月 10:00～17:00 7月～8月 10:00～19:00

休館：元日・感謝祭・クリスマス 12/24・12/31 の15時以降

入場料：大人\$12 シニア\$10.50 子供(6～14歳)\$9

17世紀にヨーロッパから飛び火してセーラムで起こった、魔女狩り・魔女裁判の様子を見せている。30分毎にプレゼンテーションあり。団体予約(10人以上)を入れると、日本語でのプレゼンテーションも可能。

●ピーボディ博物館 (Peabody Essex Museum)

East India Sq., 161 Essex St., Salem ☎ (978) 745-9500 (866) 745-1876
www.pem.org

開館：火～日 10:00～17:00 (毎月第3木曜日は21:00まで)

休館：月曜日・元日・感謝祭・クリスマス

入場料：大人\$20 シニア\$18 学生\$12 (17:00以降\$12)

(16歳以下、セーラム居住者は無料)

アメリカで最も古い博物館の一つで、海に関するコレクションで有名。大森貝塚を発見したモースが日本で集めた美術工芸、生活用品が3万点以上ある。写真部には百万枚以上のコレクションがあり、複写も可能。中には数千枚の19世紀の日本の写真もある。また、200年以上前の、中国南方の商人の家、Yin Yu Tang は、家を丸ごと持ってきて組み立てたもの(\$6)。

▼Salem Maritime National Historic Site

アメリカの海軍の歴史を保管している。

160 Derby St., Salem

Visitor Center: 2 New Liberty St., Salem

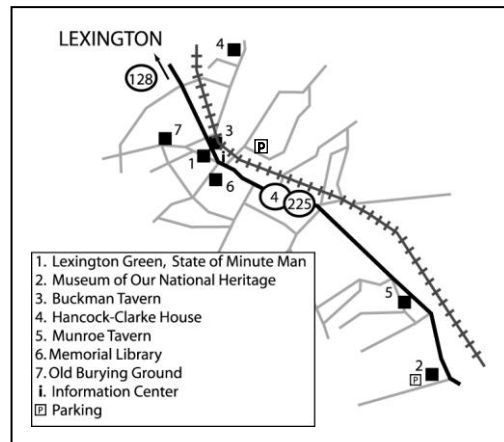
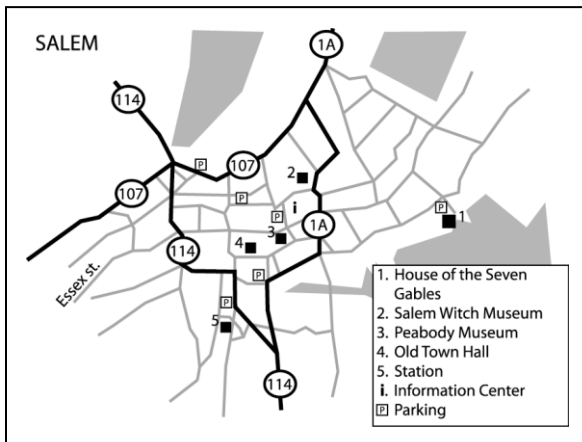
☎ (978) 740-1650

www.nps.gov/sama

開館：冬期水～日 10:00～17:00、4月から9:00～17:00

休館：元日・感謝祭・クリスマス

入場料: ビジターセンターで映画を見る場合は大人\$5、子供\$3 外回りは一年中(24時間)見学自由。



▼Lexington Visitor Center

戦いの様子のジオラマ模型と資料が用意されている。

Corner at Merium St. & Bedford St., Lexington
☎ (781) 862-1450
www.Lexingtonma.gov

▼ボストンの地ビール「サミュエル・アダムズ」

Boston Beer Company は 1984 年に創業。創業者の曾祖父が残したレシピが見つかり、そのレシピを基に、まずは台所でビールを作ってみたのが始まり。ビールの名前は、アメリカ独立の父の一人であるサミュエル・アダムズの名前にあやかって Samuel Adams とした。

▼Lexington Historical Society

www.lexingtonhistory.org
ckauffman@lexingtonhistory.org
rg で予約をするとオフシーズンでもツアーを組むことが可能。

▼Jason Russell House

7 Jason St., Arlington
☎ (781) 648-4300
www.arlingtonhistorical.org
開館：4月中旬～10月中旬
土・日 13:00～16:00
入場料：大人 \$5 子供 \$2
1775 年 4 月 19 日、独立戦争の発端となった Lexington、Concord での戦いの後も民兵は街道沿いのあちこちの家に集まり、イギリス軍を迎え撃った。それらの家の一つが Arlington の Jason Russell House で総勢 12 人の中に Jason Russell もいた。

レキシントン (Lexington)

●レキシントン・バトル・グリーン(Lexington Battle Green)

1775 年 4 月 19 日早朝、独立戦争が勃発した場所。毎年この時期の 'Patriot's Day' には、早朝 6:00 から当時を再現する「法の制定式」がある。レキシントン図書館の小高い丘にある鐘楼は、住民に英国軍の侵攻を知らせたもの。また、'Minute Man (Capt. John Parker)' の像があり、この像はコンコードにあるものとは形が若干違う。

●旧ナショナル遺産博物館(Scottish Rite Masonic Museum & Library)

33 Marrett Rd., Lexington ☎ (781) 861-6559 www.srmml.org
開館：水～土 10:00～16:00 入場料 & 駐車料：無料
休館：元日・感謝祭・クリスマスイブ・クリスマス
旧 National Heritage Museum (ナショナル遺産博物館)。アメリカ独立とレキシントンの歴史がテーマ。

<Lexington Historical Society>

以下の 3 箇所は Lexington Historical Society に含まれる。
3 箇所入場料：大人 \$15 子供 (6～16 歳) \$8 (5 歳以下無料)
個別入場料：大人 \$8 子供 (6～16 歳) \$5 (5 歳以下無料)

●バックマン・タバーン(Buckman Tavern)

1 Bedford St., Lexington ☎ (781) 862-5598
開館：3 月中旬～10 月下旬 月～日 9:30～16:00
独立軍本部として使われたこの居酒屋から 77 人の兵士が出撃して行った。

●ハンコック・クラーク邸(Hancock-Clarke House)

36 Hancock St., Lexington ☎ (781) 861-0928
ジョン・ハンコックとジョナス・クラークが住んでいた家。ハンコックはサミュエル・アダムズと共に独立軍のリーダー的な存在であり、クラークは人々に独立心や愛国心を説いてまわった。1775 年 4 月 18 日の夜、ハンコックとアダムズはこの家にいた。しかしポール・リビアが英軍の侵略をいち早く察知し、ボストンから馬を走らせこの家に知らせたため 2 人は助かり、ジョン・ハンコックは独立宣言書の第一番目に署名することになる。

●マンロー・タバーン(Munroe Tavern)

1332 Mass. Ave., Lexington, MA ☎ (781) 862-0295
1775 年 4 月 19 日イギリス軍に一時占拠された居酒屋。1789 年初代大統領のジョージ・ワシントンがこの地を訪れた時に、ここで夕食をとった。

リンカーン (Lincoln)

●デコードバ美術館 (DeCordova Museum and Sculpture Park)

51 Sandy Pond Rd., Lincoln ☎ (781) 259-8355 www.decordova.org

開館：(5~10月) 月~日 10:00~17:00

(10~5月) 水~金 10:00~16:00 土・日 10:00~17:00

休館：主な祝祭日・(10月~5月) 月・火

入場料：大人\$14 シニア\$12 学生\$10

(12歳以下、リンカーン町居住者、現役軍人とその家族は無料)

湖畔の森の中にある小さな美術館。屋内・屋外の美術品の展示の他に、絵画・工芸を教えるアート教室も併設している。

コンコード (Concord)

●ウェイサイド (The Wayside-Author's Home)

455 Lexington Rd., Concord ☎ (978) 318-7863

www.nps.gov/nr/travel/pwwmh/ma47.htm

開館：5月~10月 (営業日・時間・料金は電話で問い合わせの方がよい)

作家 Louisa May Alcott が 1845~1852 年に、Nathaniel Hawthorne が 1852~1869 年に、Margaret Sidney が 1883~1965 年に住んだ家。

●オーチャード・ハウス (Orchard House – Home of the Alcotts)

399 Lexington Rd., Concord ☎ (978) 369-4118

www.louisamayalcott.org

開館：4月~10月：月~土 10:00~16:30 日 13:00~16:30

11月~3月：月~金 11:00~15:00 土 10:00~16:30

日 13:00~16:30

休館：元日・イースター・感謝祭・クリスマス・12/31

入場料：大人\$10 学生・シニア\$8 子供(6~17歳)\$5 家族\$25

ツアーはガイド付きのみ

「若草物語」の作者 Louisa May Alcott の住んだ家。物語の背景そのままの静かな郊外の風景が広がっている。Louisa の父 Amos Bronson Alcott は、アメリカ、ヨーロッパで広く知られた哲学者・教育者であった。

●スリーピー・ホロー墓地 (Sleepy Hollow Cemetery)

34 Bedford St. B, (on Route 62 West) Concord ☎ (978) 318-3233

www.nps.gov/nr/travel/massachusetts_conservation/sleepy_hollow.html

Author's Ridge という一画にはオルcott家、エマーソン家、ソロー家などの墓がある。あまり観光客が行かない静かな墓地である。駐車場あり。

▼North Bridge Visitor Center (Minute Man National Historical Park)

174 Liberty St., Concord

☎ (978) 369-6993

www.nps.gov/mima

4~10月 9:30~17:00

11~3月 11:00~15:00

(日・月は休み)

▼オールド・ノース・ブリッジ (Old North Bridge)

コンコード川をはさんで英国軍と植民地軍との激戦が行なわれた場所。橋の手前には 'Minute Man' (1分以内に戦う態勢に入る農民兵)の像が立っている。現在のオールド・ノース・ブリッジはオリジナルではなく、1956年に復元され、2005年に修復工事を完了した。

●コンコード博物館 (Concord Museum)

200 Lexington Rd., Concord ☎ (978) 369-9763

www.concordmuseum.org

開館: 1月~3月: 月~土 11:00~16:00 日 13:00~16:00 (元日 12:00~17:00)

4月~12月: 月~土 9:00~17:00 日 12:00~17:00

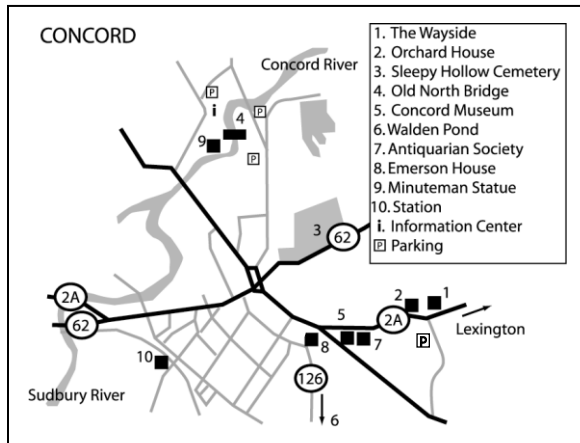
(6月~8月の日曜日は 9:00~17:00)

休館: イースター・感謝祭・クリスマス・クリスマスイブ 13時以降

入場料: 大人\$10 シニア(62+)・学生\$8 子供(6~17歳)\$5

5歳以下と現役軍人は無料

18~19世紀頃のコンコード地方の家具調度品の展示。作家 Henry David Thoreau が使用していた家具や遺品、Ralph Waldo Emerson の書齋をそのまま移した部屋もあり、作家の生活ぶりを偲ばせる。



●ウォールデン池 (Walden Pond Reservation)

915 Walden St., Concord (Route 126 West)

☎ (978) 369-3254

www.waldenpondstatereservation.wordpress.com

民族学者でもある Henry D. Thoreau は、この湖のほとりにキャビンを建て、その経験をもとに「森の生活」を著した。駐車場の一角にキャビンのレプリカがある。マサチューセッツ州により管理され、保護地区にも指定されているウォールデン池は、夏は公共の遊泳場となっている。入場は 1000 人が上限なので、事前に電話で確認した方がよい。

駐車場: MA 居住者\$8(非居住者\$10)

ダックスベリー (Duxbury)

●アート・コンプレックス美術館 (Art Complex Museum)

189 Alden St., Duxbury ☎ (781) 934-6634 www.artcomplex.org

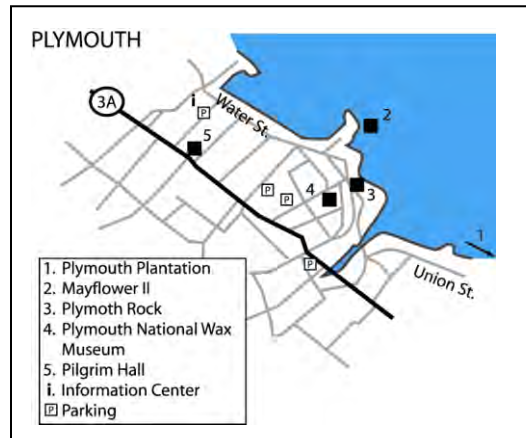
開館: 水~日 13:00~16:00 入場料: 無料

茶室と日本庭園があり、日本に関するものが多く展示されている。夏には茶会やコンサートが開かれる。

ボストンから車で約 45 分。

プリマス (Plymouth)

ボストンから南東へ 40 マイル。1620 年、宗教の自由を求めてイギリスから渡ってきた清教徒が住み、定住を始めた土地。厳寒と食糧難のため、最初の冬に約半数が命を落とした。次の秋には先住民マサカイト族の協力で豊かな収穫を得た。それを神に感謝して先住民と共に祝ったのが、感謝祭(Thanksgiving)の始まりである。



● **プリマス・プランテーション (Plimoth Plantation)**

137 Warren Ave., Plymouth (Route 3A South) ☎ (508) 746-1622

www.plimoth.org

開館：3月中旬～11月感謝祭後の日曜日まで 毎日 9:00～17:00

プリマスシネマは一年中開いている

入場料：大人\$25.95 シニア(62+) \$23.95 子供(5～12歳) \$15

4歳以下無料 Plimoth Grist Mill とのコンビネーションチケットも

あり、大人\$29.95 シニア\$26.95 子供\$19

1626年頃の村を再現し、その当時の服装をした人々が、当時の暮らしぶりを見せる博物館。日本語パンフレットあり。オンライン・チケット購入も可。

● **ネイティブアメリカンの夏のキャンプ (Hoamock's [Wampanoag] Homesite)**

プランテーションの一部にある。最初からアメリカ大陸にいた先住民(Native American)の当時の生活ぶりを見せてくれる。ここでのスタッフは実在の先住民である。マサチューセッツ州やコネチカット州などにはネイティブアメリカンに由来した地名がある。

● **メイフラワー2世号 (MayflowerII)**

77 Water St., (at the State Pier) Plymouth ☎ (508) 746-1622

www.plimoth.org/what-see-do/mayflower-ii

開館：2019年まで Mystic Seaport で復元作業中、売店は感謝祭まで開店
清教徒たちが乗って来たメイフラワー号を、オークの肋材から索具、カンテラ、手彩色の地図等の細部まで、注意深く復元したのが2世号である。この小さな船で乗客102名、乗組員20名余りが66日間かけてイギリスからやってきた。

● **プリマス・ロック (Plymouth Rock)**

79 Water St., Plymouth

‘1620’と刻まれたプリマスロックは、メイフラワー号に乗ってやってきたピルグリムファーザーたちがプリマスで初めて足を降ろした岩。プリマスロックの見学台からの眺めが美しい。

● **Waterfront Visitor Information Center in Plymouth**

130 Water St., Plymouth ☎ (508) 747-7525

www.seeplymouth.com/visitor-centers/waterfront-visitor-information-center

開館：春・秋期 9:00～17:00 夏期 8:00～20:00

ケープ・コッド (Cape Cod)

www.capecodonline.com

Route 6Aは曲がりくねった2車線の道路。道に沿ってギャラリー、アンティークショップ、陶芸品の店などが多く、5月から6月にかけての新緑の季節は特に美しい。

Route 3からSagamore Bridgeを渡ると、そこがケープ・コッド。ここで一番古い町 Sandwich はガラス工芸が盛んだった所で、小さなガラス博物館があり、昭和天皇・皇后両陛下が初めて渡米された折、皇后陛下がここを訪問された。

ケープ・コッドの入り口から幹線道路 Route 6 を走ると、岬の先端の町 Provincetown までボストンから約3時間。プロビンスタウンに近づくにつれ、国立公園の砂丘が雄大な姿を見せる。サガモア・ブリッジ手前のロータリーの右側にインフォメーションがあり、ここで地図などがもらえる。

ガイドブックは以下からダウンロードできる。

www.capecodcanalchamber.org/CWT/External/wcpages/visitor/visitor_information.aspx

● サンドウィッチ・ガラス博物館 (Sandwich Glass Museum)

129 Main St., Sandwich ☎ (508) 888-0251

www.sandwichglassmuseum.org

開館：2～3月 水～日 9:30～16:00 4～12月 毎日 9:30～17:00

休館：1月・イースター・感謝祭・クリスマスイブ・クリスマス・12/31

入場料：大人\$9 子供(6～14歳)\$2 5歳以下無料

1825年に作られた‘Boston & Sandwich Glass Company’のガラス製品が展示されている。世界的に有名なガラス美術館で、1825年～1888年の間にサンドウィッチで作られた珍しいコレクションを広範囲にわたって展示している。

● ヘリテージ博物館&植物園 (Heritage Museums & Gardens)

67 Grove St., Sandwich ☎ (508) 888-3300

www.heritagemuseumsandgardens.org

開館：4月中旬～10月中旬 10:00～17:00

11月中旬～12月下旬 17:00～21:00

入場料：大人(12+) \$18 子供(3～11歳) \$8 2歳以下無料

AAA会員割引あり

子供連れにおすすめ。1912年作のメリーゴランドにも乗れ、風車もあり、広い敷地内には30台以上のクラシックカーのコレクション、アメリカ史展示、アートギャラリーなどがある。敷地内を歩くだけでも楽しい。

マーサズ・ヴィニヤード (Martha's Vineyard)

www.mvy.com

ケープ・コッドの南、大西洋に浮かぶ小さな島マーサズ・ヴィニヤードとナンタケットは、ニューイングランドのサマーリゾート地である。マーサズ・ヴィニヤードの名前は、1602年にこの地を発見した Bartholomew Gosnold が、島に生い茂る野生のぶどうと自分の娘の名マーサ (Martha) にちなんで命名したもの。島は 6 つの町から成り、中心は Edgartown。The Harbor View Hotel の海側の部屋は最高の眺め。または町の中心地に近い Kelly House も便利でよい。

●ジンジャーブレッド・カテージ (Gingerbread Cottages)

Oak Bluffs 町の、その名の通りお菓子の家のような小さな家が並ぶ一角。

●ファーム・ネック・ゴルフクラブ (Farm Neck Golf Club)

島には 3 つのゴルフコースがあり、そのうちの一つであるこのコースはセミプライベートで、前述のハーバービューホテルの宿泊客は利用できる。

◎島への交通

・フェリー: Woods Hole, Hyannis, Nantucket, New Bedford, Falmouth から出ている。 www.vineyardferries.com

Woods Hole から 45 分◇Steamship Authority ☎(508) 477-8600
www.steamshipauthority.com

Falmouth から 35 分◇Island Queen www.islandqueen.com

運賃/往復: 大人\$22 子供(5~12歳)・現役軍人\$12 4歳以下無料

・飛行機: ボストンから片道\$99

◇Cape Air ☎(800) 227-3248 www.flycapeair.com

ナンタケット・アイランド (Nantucket Island)

www.nantucketchamber.org (日本語の説明サイトあり)

マーサズ・ヴィニヤードよりさらに小さい島。ケープ・コッドの Falmouth からフェリーで 2 時間、又はマーサズ・ヴィニヤードから 10 人乗りのセスナ機で 15 分。空港から町の中心地まではタクシー、それ以外は徒歩や自転車でも島巡りができる。

ニューベッドフォード (New Bedford)

●捕鯨博物館 (New Bedford Whaling Museum)

18 Johnny Cake Hill, New Bedford ☎(508) 997-0046
www.whalingmuseum.org

開館: (1~3月) 火~土 9:00~16:00 日 11:00~16:00
(4~12月) 毎日 9:00~17:00 (第2木曜日は 20:00)

休館: 元日・感謝祭・クリスマス

入場料: 大人\$16 シニア\$14 学生\$9 子供(4~18歳)\$6 3歳以下無料

▼子供連れ旅行

小さな子供連れ旅行にはキッチン付き (Suite with kitchenette) がおすすめ。電子レンジと冷蔵庫があれば、ミルクや離乳食、簡単な食事でも作れるので、子供がぐずってレストランに行けない時などでも便利です。'crib' (赤ちゃん用ベッド) を用意してあるホテルも多いので、部屋と一緒に予約しておくで安心です。B&B は小さな子供は泊まれないことが多いので、予約の時に年齢の下限を確認するとよいでしょう。

▼万次郎トレール

ホイットフィールド・万次郎友好協会

www.whitfield-manjiro.org
フェアフェンにあるジョン万次郎が住んでいた家、通った学校、英語を習った先生の家、教会などゆかりの場所を訪ねる。

1. ミリセント図書館
2. 旧ユニタリアン教会
3. ホイットフィールド船長の家
4. イーベン・エイキンの家
5. アレン姉妹の家
6. ホイットフィールド家墓
7. オールド・ストーン学校
8. ルイス・バートレット校

19世紀半ばまで世界一の捕鯨基地として栄えた New Bedford にある。捕鯨の歴史に関するコレクションでは世界最大。マッコウ鯨の実物大の模型や、ジョン万次郎を救助したホーランド号の絵、鯨の骨の工芸品なども展示している。劇場では、アメリカの捕鯨産業の歴史を紹介する映画を上映している。

ニューベッドフォードゆかりの歴史上の人物

～ジョン万次郎とニューベッドフォード～

まだ日本が鎖国をしていた頃、土佐の少年万次郎はカツオ漁の途中しけに遭い、5人の漁師と無人島に漂着した。そこを航海していたアメリカの捕鯨船に助けられ4人はホノルルへ着き、一番年が若かった万次郎はホイットフィールド船長に連れられてニューベッドフォードへやってきた。16歳で地元の小学校に入り、その後航海術や天文学などを学んだのち、日本に帰国。各地の藩校などで近代技術や西洋事情の講義をして、開国の必要を唱えた。ペリー来港後、1858年日米修好通商条約が結ばれると、日本使節団の初の通訳として同行し活躍した。坂本竜馬、勝海舟、福沢諭吉などが万次郎から強い影響を受けたといわれている。万次郎は日本の開国、明治維新に重要な役割を果たした人物といえる。

ウースター (Worcester)

●ウースター美術館 (Worcester Art Museum)

55 Salisbury St., Worcester ☎ (508) 799-4406

www.worcesterart.org

開館：水・金・日 11:00～17:00 (第3木曜 20:00 まで) 土 10:00～17:00

休館：月・火・元日・イースター・独立記念日・感謝祭・クリスマス

入場料：大人\$14 シニア\$12 学生\$12 (第3木曜無料)

子供 (4～17歳) \$6 3歳以下と第一土曜の午前は無料

アメリカ絵画のコレクションが充実している。アートクラスも受講できる。

オールド・スターブリッジ (Old Sturbridge)

●オールド・スターブリッジ村 (Old Sturbridge Village)

1 Old Sturbridge Village Rd., Sturbridge ☎ (800) 733-1830

www.osv.org

開館：1～2月・12月開館日あり (3～4月) 水～日 9:30～16:00 (5～10月)

水～日 9:30～17:00 (11月～感謝祭後の日曜) 9:30～16:00

休館：月・火

入場料：大人\$28 シニア (55+) \$26 学生・子供 (4歳～17歳) \$14

3歳以下無料

ボストンから Mass Pike で西に約1時間、Exit9で降り、標識に従って進めばよい。1830年代の米国ニューイングランド地方の村の生活を再現した博物館。当時の学校、民家などがそのまま保存され、タイムスリップしたかのようなのである。収穫の季節、特に感謝祭には珍しい体験ができる。プリマス・プランテーションより大規模で植民地当時そのままの生活体験ができる。

▼当時のままの作業風景



ディアフィールド (Deerfield)

Route 2 を西へ行き、Route 5 と Route 10 を Deerfield まで。ボストンから約 90 マイル。18 世紀の植民地時代の家から 19 世紀のビクトリア朝の邸宅までがそのまま残っており、12 軒の歴史ある建物の内部が見学できる。この村は先住民に一度襲撃されたが、再び建て直され、その後はひっそりと当時のままの状態が保存され今日に至っている。また「若草物語」の映画ロケ地にも使われた。

▼ディアフィールドの歴史 を感じさせる古き宿屋

Deerfield Inn
81 Old Main St.,
Deerfield, MA
☎ (413) 774-5587
☎ 1-800-926-3865
www.deerfieldinn.com

●Historic Deerfield

Old main St., Deerfield ☎(413)774-5581 www.historic-deerfield.org

開館：4 月中旬～12 月下旬 9:30～16:30 冬期は予約による 休館：感謝祭
入場料：大人\$18 子供(6-17 歳)\$5 5 歳以下・町の居住者無料

バークシャー (Berkshire)

マサチューセッツ州の西端バークシャー地方は、夏から秋にかけてアメリカ有数の美しい山間リゾート地となる。また、ボストンシンフォニーの夏の拠点でもある。南北に走る Route 7 沿いにはクラフト、アンティーク、陶芸店などが並ぶ。

●ハンコック・シェーカー村 (Hancock Shaker Village)

1843 W Housatonic St., Pittsfield ☎(800)817-1137/(413)443-0188

www.hancockshakervillage.org

開館：4 月中旬～6 月末 10:00～16:00 7 月～11 月中旬 10:00～17:00
11 月中旬～12 月中旬 (週末のみ) 10:00～16:00

入場料：大人\$20 シニア\$18 子供(13-17 歳)\$8 12 歳以下無料
独自の生活様式を守っていたクェーカー教徒たちの村。

●ノーマン・ロックウェル美術館 (Norman Rockwell Museum)

9 Glendale Rd./Rte. 183, Stockbridge ☎(413)298-4100 www.nrm.org

開館：5 月～10 月および週末・祝祭日 10:00～17:00

11 月～4 月 (平日) 10:00～16:00

入場料：大人\$18 シニア\$17 退役軍人\$16 学生\$10 子供(6-18 歳)\$6
5 歳以下無料

ユニークな作風で知られる画家ロックウェル (Rockwell) の作品を展示。

モホーク・トレイル (Mohawk Trail)

Route 2A 沿いの Athol から Williamstown までの 69 マイルの行程。秋は紅葉街道として有名。5 万エーカーの森や公園が色づく様は見事である。

●The Clark Art Institute

225 South St., Williamstown ☎(413)458-2303 www.clarkart.edu

ルノアール、モネなどのフランス印象派のコレクションで有名。

開館：9～6 月 火～日 10:00～17:00 7～8 月毎日 10:00～17:00

休館：月・元日・感謝祭・クリスマス 入場料：大人\$20 学生・18 歳以下無料

New England と北東部地方の観光名所

▼観光ガイド

メイン州

Maine Office of Tourism

☎ (888) 624-6345

www.visitmaine.com

メイン州は、ロブスターの年間水揚げ高は、全米一、野生のブルーベリーの収穫量は世界一。

Rugosa Lobster Boat Tour

<ロブスター漁 体験乗船>

www.rugosalobstertours.com

Kennebunkport, ME (ケネバンクポート、メイン州)にある

The Nonantum Resort の所有する実際のロブスター船に乗り、美しい海岸線を眺めながら漁場まで行き、ロブスター捕獲の模擬体験ができる。

開業期間：5月下旬～10月中旬
一日に3回、10:30am, 1:00pm
と 3:30pm に Resort から出航

料金：\$35 から

The Nonantum Resort

95 Ocean Avenue,

Kennebunkport, ME

☎ (207) 494-1145

www.nonantumresort.com

ケネバンクポートは、ブッシュ元大統領が Walker's Point に別荘を構え、メイン州でも有数のお洒落なビーチリゾート地として知られる。

ニューハンプシャー州

☎ (800) 386-4664

www.visit-newhampshire.com

www.visitnh.gov

ニューハンプシャーのモットーは、車のプレートにもなっている「Live Free or Die」。

ホワイト・マウンテン国有林

☎ (603) 536-6100

www.fs.usda.gov/whitemountain

n

メイン州 (Maine)

全土の 90% を森林が占め、海岸線は全長 400 キロにも及ぶメイン州は観光産業と野外レクリエーションが経済の主力となっている。風光明媚で野外アクティビティもたくさんあり、別名バケーションランドとも呼ばれる。

●アケイディア国立公園 (Acadia National Park)

アケイディア国立公園は、メイン州の Mt. Desert Island を中心とした 47,000 エイカーの太平洋に面した、New England 唯一の国立公園である。岩場の海岸、森、氷河でできた溪谷などもあり、Mt. Cackilac はアメリカ東海岸で、最も高い山である。また、ムース、熊などの野生動物も生息し、鯨、海鳥などの観察も楽しめる。国立公園入口近くの Bar Harbor には、レストラン、ホテル、ショッピング街、レンタサイクルショップなどもあり賑わっている。ボストンからは、I-95N で 5 時間弱、飛行機でも 80 分で行ける。

●ポートランド (Portland)

ポートランドは、メイン州の文化・社会・経済の中心地である。また、歴史的な街並みを残し、レストランやバーが集中する港沿いの Old Port 地区、Henry Wadsworth Longfellow の成果をはじめとする博物館・美術館がたち並ぶダウンタウン、ケープエリザベスからの夕日など見所も多い。

ニューハンプシャー州 (New Hampshire)

●ホワイト・マウンテン国有林 (White Mountain National Forest)

ボストンから Route 93 を北上 'White Mountain National Forest' へ。国有林のほぼ中央を走る溪流沿いの山道 'Kancamagus Highway' は有名な紅葉街道。'Kancamagus' の東端はアウトレット街の North Conway。消費税のないニューハンプシャー州ならではのショッピングが楽しめる。Conway から Bretton Woods への途中 'Wiley House' と 'Silver Cascade' がある。Bretton Woods 近くにある 'Mt. Washington Hotel' は古くて由緒あるホテル。

Mt. Washington の山頂までの道のりは狭くて曲がっている。車で頂上まで登ると「この車はワシントン山に登った」という証明書がもらえる。また、ここは強風でも有名などころ。風を利用して飛んでいるグライダーを見ることもある。

ニューハンプシャー州ゆかりの歴史上の人物

ニューハンプシャーのポーツマスでは 1905 年 (明治 38 年)、日露戦争の講和会議が開かれ、日本の全権大使は小村寿太郎だった。

●ディーゼル／蒸気機関車(Mount Washington Cog Railway)

Bretton Woods., NH ☎(603)278-5404 www.thecog.com

期間：4月下旬～11月末 Cog Railway

Cog Railway 料金：大人(13～64歳)\$69/蒸気\$75 シニア(65+) \$65/\$69
子供(4～12歳)\$39/\$39 3歳以下無料 片道\$48/\$48

ホテルから5マイルくらいのところからMt. Washingtonの頂上へ、最大傾斜37%を登るCog Railwayが出ている。往復3時間、蒸気機関車始発は8時か9時。夏期は予約をした方がよい。また頂上は真夏でも寒い。

バーモント州 (Vermont)

バーモント州には、標高600メートルを超える山が220以上あり、その山々に囲まれた肥沃な溪谷が農業、畜産を促進している。ファーマーズマーケットの普及を長年リードし、国民一人当たりのクラフトビール醸造所もアメリカで最も多い。

●グリーン・マウンテン国有林(Green Mountain National Forest)

バーモント州のシンボルでもあるグリーン・マウンテンは、隣のニューハンプシャー州にあるホワイト・マウンテンより低く、年中緑であることからこの名がある。アメリカ東部の南から続くアパラチア山脈の一部である。Route 7を北上すると、芸術家の町Benningtonがある。Route 100沿いのグリーン・マウンテンを望むストウ(Stowe)に‘The Sound of Music’で有名なTrapp一家が移り住み経営する、ホテルTrapp Family Lodgeもある。

●ベニンントン美術館(Bennington Museum)

75 Main St., Bennington, VT 05201 ☎(802)447-1571

www.benningtonmuseum.com

開館：毎日10:00～17:00

休館：1月・11月～5月の水曜日・イースター・独立記念日・感謝祭・クリスマス

入場料：大人\$10 学生・シニア(62+) \$9 17歳以下無料

バーモントの歴史を伺わせる芸術作品のコレクション。特に農婦で母親の目で描いた暖かみのあるAnna Mosesの作品(Granma Moses Collection)が一堂に展示されている。Bennington Potteryギャラリーもある。

ロードアイランド州 (Rhode Island)

●ニューポート(Newport)

ボストンから南へ約一時間、ロードアイランド州のリゾート地。ここはかつてのアメリカの富豪たちが、夏の別荘のために贅を尽くして造らせた大邸宅(Mansion)が多いことで有名である。そのほとんどは現在‘The Preservation Society’に属し、博物館として見学できる。

中でも見事なのはアメリカの鉄道王バンダービルト(Vanderbilt)が16世紀イタリア宮殿を模して建てた‘The Breakers’、映画「華麗なるギャツビー」や‘True

▼Vermont 観光ガイド

☎(800)837-6668

www.tourism.state.vt.us

www.vermontvacation.com

▼Rhode Island 観光ガイド

Rhode Island Tourism Division

☎(800)556-2484 (24時間)

www.visitrhodeisland.com

www.visitri.com

▼ニューポートマンション



Lies'に使われた‘Rosecliff’などがある。ツアーのみの見学となるので、時間には余裕を持った方がよい。見学する数によりディスカウントがある。また、ニューポートは黒船で日本にやって来たペリー提督生誕の地でもある。下田市と姉妹港であり、毎年「黒船祭」を行っている。その他、夏には音楽祭‘Newport Jazz Festival’が開催される。国際テニスの殿堂もある。

◇The Preservation Society of Newport County

424 Bellevue Ave., Newport, RI 02840 ☎(401)847-1000

www.newportmansions.org

開館：オンシーズン 10:00～17:00 オフシーズン（1～4月）10:00～16:00

（The Breakers は一年中開館しているが、ほかはシーズンによって異なる）

入場料：各種パッケージあり（大人 \$17.50～\$35）

休館：ウェブサイトを確認

Hunter House 以外のマンションには無料駐車場がある。ベビーカーでの入館は禁止。マンション間にはトローリーバスが走っている（有料）。

▼Connecticut 観光ガイド

Connecticut Tourism

☎(800)282-6863

www.visitconnecticut.com

www.ctvisit.com

コネチカット州 (Connecticut)

ボストンから車で 2 時間程のところにある Hartford には「トム・ソーヤーの冒険」(The Adventure of Tom Sawyer)の作者マーク・トウェイン(Mark Twain)の家や、「アンクル・トムの小屋」(Uncle Tom's Cabin)の作者ストウ夫人(Harriet B. Stowe)の家もある。

●マーク・トウェインの家と博物館(The Mark Twain House & Museum)

351 Farmington Ave., Hartford, CT 06105 ☎(860)247-0998

www.marktwainhouse.org

開館：毎日 9:30～17:30

休館：1～2月・3月最終の火曜日・元日・イースター・独立記念日・感謝祭
・12/24～25

入場料：大人 \$20 シニア(65+) \$18 子供(6～16歳) \$11 5歳以下無料

●ハリエット・ビーチャー・ストウ センター(Harriet Beecher Stowe Center)

77 Forest St., Hartford, CT 06105 ☎(860)522-9258

www.harrietbeecherstowe.org

開館：月～土 9:30～17:00 日 12:00～17:00

休館：1～3月の火曜日・元日・イースター・独立記念日・感謝祭・12/24～25

入場料：大人 \$14 シニア・学生 \$12 子供(5～16歳) \$8 4歳以下無料

●フォックスウッド・リゾート&カジノ(Foxwoods Resort & Casino)

350 Trolley Line Blvd., Mashantucket, CT 06338

☎(800)369-9663 www.foxwoods.com

●モヒガン・サン(Mohegan Sun) (カジノ)

1 Mohegan Sun Blvd., Uncasville, CT 06382

☎1-888-226-7711 www.mohegansun.com

ニューヨーク州 (New York)

●ナイアガラの滝 (Niagara Falls)

ボストンから約 8 時間。カナダとの国境沿い、オンタリオ湖とエリー湖の間に位置する。この滝は過去の氷河期に作られた。毎分 17 万 m³ 以上の水が流れ落ちる。「ナイアガラ」という名は先住民によって名付けられたもので、「水の雷」という意味がある。カナダ側の方が水量があるので迫力があり、ショップ、ホテル、アトラクションも多い。カナダ側へ渡るならパスポート、ビザを忘れずに。

◎Maid of the Mist (霧の乙女号)

船に乗って滝の近くまで行くツアー。アメリカ側とカナダ側の両方から出ている。アメリカ側の方がすいている。2 階デッキの方が迫力あり。

料金: 大人 \$18.25 子供 (6~12 歳) \$10.65

(Discovery Pass 一日周遊券/霧の乙女号) 大人 \$45 子供 (6~12 歳) \$34

◎Cave of the Winds (風の洞窟ツアー)

アメリカ側のゴート島から滝の下にエレベーターで 53m 降り、木製のトレールを歩きハリケーン・デッキで滝を最も近く真下で見る人気アトラクション。

●サラトガ・スパ州立公園 (Saratoga Spa State Park)

19 Roosevelt Dr., Saratoga Springs, NY 12866 ☎ (518) 584-2535

www.saratoga.com

アメリカの温泉(冷泉)場。Mass. Pike で西へ 3 時間。ニューヨークの州都 Albany から少し北上したところにある。Saratoga State Park 内。ニューヨークの避暑地として有名であるため、周辺にはたくさんの宿泊施設がある。他ゴルフ、テニス、スパ、乗馬などの娯楽施設もある。

●マンハッタン (Manhattan)

世界経済の中心ともいえるマンハッタンだが、観光スポットや美術館等もたくさんある。ボストンからは車で約 4 時間。鉄道やバスも出ている。ブロードウェイのミュージカルやメトロポリタン美術館、近代美術館、ブルーノートでのナイトミュージックも楽しめる。

◎ニューヨーク市内日本語観光

一日観光には、ブロードウェイ劇場街、タイムズ・スクエア、五番街等を通り、ハーバークルーズからの自由の女神見学、ロックフェラー・センターの展望台入場等の見学も含まれている。

◇JTB USA 一日観光 \$89/8 時間 ☎ (800) 566-5582 www.jtbnewyork.com

◇HIS オリジナルツアー \$73/6 時間、NY 主要名所とチェルシーマーケット

◇VELTRA ツアー www.veltra.com/jp/north_america/new_york

▼ナイアガラ観光ガイド

www.niagarafallsusa.com

www.e-maple.net

▼ナイアガラの滝で、美しい虹に感激!

晴れた日にはほぼ確実に虹が見られるそうですが、それはそれはとっても大きくきれいな虹でした。「霧の乙女号」に乗っていたので目の前に大きな虹をいくつも見ることができ、とても感激しました。

ニュージャージー州 (New Jersey)

▼New Jersey 観光ガイド

New Jersey Travel &
Tourism

☎ (800) JERSEY-7

(☎800-537-7397)

☎ (800) VISIT-NJ

www.visitnj.org

●MITSUWA

595 River Rd., Edgewater, NJ 07020 ☎ (201) 941-9113

www.mitsuwa.com

営業：毎日 9:30～21:00

アメリカ北東部地方では、最大の日本食料品大手スーパーマーケット。マンハッタンから専用シャトルバスが出ていて、約 30 分。お茶、漬物、和菓子、酒類、電化製品まで日本のものがほとんど手に入る。隣のビルに紀伊国屋、ガラス食器店、日本雑貨店、化粧品店等がある。

ペンシルバニア州 (Pennsylvania)

▼Pennsylvania 観光ガイド

Pennsylvania Office of Travel

☎ (800) VISIT-PA (24 時間)

(☎800-847-4872)

www.visitpa.com

▼フィラデルフィア 観光センター

Philadelphia Visitor
Information

☎ (800) 537-7676

www.independencevisitorcenter.
com

●フィラデルフィア(Philadelphia)

アメリカ合衆国建国の地。独立軍の将軍ジョージ・ワシントンやフランスとの外交で独立への役割を果たしたベンジャミン・フランクリンらの活躍した場所。また、トーマス・ジェファークソンの草案による自由、平等、博愛をうたった独立宣言は、1776年7月4日独立記念館(Independence Hall)にて正式に採択された。植民地としてのフィラデルフィアは、1682年に英国貴族ウィリアムペンによって建国が開始される。ボストンが宗教に関して祖国の伝統を厳格に守っていたのに対して、ウィリアムペンは信仰の自由を保障し、彼の理想に基づく町づくりを行ない、貿易、商業の中心として栄えた。

●自由の鐘展示館(Liberty Bell Pavilion)

Market St., Philadelphia, PA 19106(5th と 6th St.の間) ☎ (215) 965-2305

開館：9:00～17:00 7～8月は延長時間あり 入場料：無料

ペンシルバニア植民地 50 周年を記念してロンドンで鑄造された。独立記念館にあったこの鐘は、独立を宣言する際高らかに鳴らされた。その後亀裂が入ったため、展示館に納めて一般公開している。

●独立記念館(Independence Hall)

(GPS) 520 Chestnut St., Philadelphia, PA ☎ (215) 965-2305

www.nps.gov/inde/planyourvisit/independencehall.htm

開館：毎日 9:00～17:00 休館：クリスマス

独立宣言が採択された部屋などが見られる。15分毎にツアーが出発。

* 火星体験ができるフランクリン博物館、全米三位の規模のフィラデルフィア美術館、「考える人」のロダン美術館などもある。

公共交通機関

Transportation

ボストンは、アメリカで最も古くから地下鉄が発達した街です。市内と近郊へは、この地下鉄が東西南北に走り、郊外へは通勤レールや私営・公営のバス路線があってとても便利にできています。

ボストン市内では、自家用車を持たなくてもほとんど不便を感じないほど、公共の交通機関が発達しています。日本と比べると、時間や本数が不規則になることがあります。多くの人々が日々の生活に利用しています。



《Boston Logan International Airport》

ターミナルは変更になることもあるので、事前に確認してください。現在使用されているのはターミナル A、B、C、E の 4 つです。Massport www.massport.com/logan



Terminal A

Delta, Southwest, WestJet

Terminal B

Air Canada, American Airlines, American Airlines Shuttle, PenAir, Spirit, United

Terminal C

Aer Lingus, Alaska Airlines, Cape Air, JetBlue, Sun Country Airlines, TAP Portugal, Virgin America

Terminal E 国際線

Aeromexico, Air Berlin, Air Europa, Air France, Alitalia, American Airlines, Azores Airlines, British Airways, Cathay Pacific, Copa Airlines, Delta, El Al, Emirates, Hainan Airlines, Iberia, Icelandair, Japan Airlines, JetBlue, Lufthansa, Norwegian, Porter, Qatar Airways, Swiss, TAP Portugal, Thomas Cook Airlines, Turkish Airlines, Virgin Atlantic, WOW Air

ボストンの交通機関

ボストンの公共交通機関は、アメリカの中でも最も発達していると言われる。特に市内は地下鉄が走っているので、車がなくても不自由を感じない。ボストンの混み合った複雑な道路事情、駐車場不足などの現状を考えると、地下鉄・バス等の利用価値は高い。しかし益々増加する交通渋滞に対応するため、道路の拡張や新道路を建設した。空港への道は新しいTed Williamsトンネルが開通し、市内を走る高架線ハイウェイを地下に潜らせる“Big Dig”と呼ばれる大規模工事を20年程で完成させた。

空港から・空港への交通手段

◎**地下鉄(MBTA Subway)**: Airport 駅から地下鉄のブルーライン、また空港からシルバーラインでボストン市内へ行くことができる。

運行時間: ブルーライン 6:00am~12:30am シルバーライン 5:30am~12:30am

◎**バス**: 空港と市内の主要ホテルに連絡しているバンと、ボストン市内、郊外へ運行するバスがある。

◇**MBTA Logan Shuttle** (無料)

空港の各ターミナルと地下鉄ブルーラインの Airport 駅間を走るシャトルバス。

◇**MBTA Silver Line** (有料)

空港と地下鉄レッドラインの South Station 駅間を走る快速バス。空港の各ターミナル発着。料金: Charlie Ticket \$2.00 Charlie Card \$1.70

◇**Boston Express Bus・C & J Bus Line・Concord Coach Lines・Dartmouth Coach・Peter Pan Bus・Plymouth & Brockton Bus Co.**

www.massport.com/logan-airport/to-and-from-logan/ground-transportation 各バス会社による運営。ニューイングランド各地へ行く長距離バスも含まれる。

◇**Logan Express**

直行便 Back Bay, Braintree, Framingham, Woburn, Peabody 発着。

各バスターミナルには駐車場が完備。料金: \$12 (Back Bay は\$7.50)

www.massport.com/logan-airport/to-and-from-logan/logan-express

◎**水路(Water Transport)**: 空港からダウンタウンの Long Wharf (ロングワーフ) まで、シャトルボートが運行されている。所要時間約10分。平日は約30~45分間隔で運行、週末と休日は本数が少ない。‘Water Shuttle’ という名のボートで発着地は Logan Dock ボート乗り場。チケットは一人\$9.25 (11歳以下無料) で乗船してから購入する。他にも Quincy, Hull 行きの便がある。

www.mbta.com/schedules_and_maps/boats/

◎**タクシー**: ダウンタウンまで約15分。空港では24時間サービス。代金にトンネル代 (Toll\$5.25) が加算される。大きな荷物があると追加料金が加算される。空港発では\$2.25の空港料も加算。居住地域のタクシーやリムジンサービスをあらかじめ予約しておくとう空港までの送迎をしてくれる。

▼Ted Williams Tunnel

1995年に完成した三番目のハイウェイトンネルで、その名称はボストンレッドソックスの伝説の名選手テッド・ウィリアムズから成る。他の二つのトンネルは、Summer と Callahan である。

▼空港の発着情報

www.massport.com/logan

時間通りに発着するか、ゲートは何番かなどを確認できる。その他、混み状況、空港の天候、駐車場の空き状況なども確認できる。

地下鉄 (Subway)

▼MBTA

MBTA (Massachusetts Bay Transportation Authority) がボストン地区の地下鉄、バス、通勤ターレイル、通勤ターポートなどの管理運営を行っている。

Traveler's Information Center

☎ (800) 392-6100

www.mbta.com

▼MBTA Charlie Card/Charlie Ticket

www.mbta.com/fares_and_passes/charlie

Charlie Card/Ticket

地下鉄 \$2.25/\$2.75

バス \$1.70/\$2.00

チャーリーカードを使う方が安く乗れる。

* Inbound (上り): ボストン市内へ向かう線。

* Outbound (下り): 郊外へ向かう線。

ボストンの地下鉄は「T(ティー)」と呼ばれ、アメリカで最も古い歴史を持つ。路線は 5 本、ブルー・オレンジ・レッド・グリーン・シルバーに色分けされている。グリーンラインの行き先は 4 方面(B、C、D、E)に分かれていて、駅により乗車位置が異なるので注意が必要。乗り方は、Charlie Ticket か Charlie Card を買って改札口でスキャン(タッチ)する。グリーンラインなどの改札口のない無人地上駅で乗車の場合は、チャーリーカード・チャーリーチケットを使うかコインを運転手横の料金箱に入れる。つり銭が要らないように注意すること。

◎治安:ボストンの地下鉄は比較的安全と言われるが、犯罪のおきる地域もあるので用心した方がよい。夜は乗客の少ない車両はできるだけ避けるなど、防犯に心掛ける。

◎一日パス(\$12) 七日間パス(\$21.25)

◎地下鉄ライン詳細 www.mbta.com/schedules_and_maps/subway



通勤ターレイル (Commuter Rail)

ボストン市内と近郊の街を結ぶ近距離電車のこと。北は Haverhill、南は Providence 方面まで路線が延びている。休日の運行本数は少ないので注意。

◎時刻表: www.mbtta.com/schedules_and_maps/rail

◎切符: Zone (1A-10) 毎に加算される(\$2.25~\$12.50)。駅、車内またはオンラインで購入できる。www.mbtta.com/fares_and_passes/rail

◎MBTA が地下鉄、通勤ターレイル1A、バスなどの乗り放題の一日パス(\$12)、七日間パス(\$21.25)を発行している。

◎通勤ターレイル線路図 www.mbtta.com/schedules_and_maps/rail



その他の交通機関

▲ハブウェイ (Hubway)

www.thehubway.com

Boston, Brookline, Cambridge,

Somerville で行われている公共自転車共有制度。180のステーションで

1,600台の自転車が利用できる。

事前オンライン登録が必要である。

料金: 一日\$8 一ヶ月\$20 一年\$99

▲ジップカー (Zipcar)

www.zipcar.com

共有自動車制度。

事前オンライン登録が必要である。

会費: 一ヶ月\$7 一年\$70

レンタル料: 一時間\$8~\$10

●バス (Bus)

MBTA のバス(市バス)が市内と市内から郊外へ向かって走っている。白い車体に黒と黄色の線が入り、Tの文字が目印。停留所もTの標識がついている。運転手の脇のドアから乗車し、\$2 を支払うかチャージャーカード(チケット)を示す(紙幣はおつりが出ないので注意)。降りる時は、ブザーを押すなどして運転手に知らせる。バスのスケジュールは平日・土曜・日曜によって違い、また季節によっても変動する。バスの時刻表は、地下鉄の主要駅でもらえる。または、www.mbta.com/schedules_and_maps/bus で確認できる。

◎Day/Week Link Pass(一日/一週間共通パス)

www.mbta.com/fares_and_passes/passes

地下鉄、バス、ハーバーフェリー、通勤ターレイル1A が使い放題

一日パス \$12.00 七日間パス \$21.25

●タクシー (Taxi)

www.massport.com/logan/getti_typeo_taxis.html

流しのタクシーは、ボストン市内以外では殆ど見かけない。地域によって多少の差はあるが、12 マイル以内では基本料金(\$ 2.90)に 1/8 マイルごとに料金が加算され、渋滞のときも一分毎に加算される。市内から 12 マイル以上離れると料金も上がり、一マイルごとに料金(\$3.68)が加算される。待ち時間は一時間\$28、チップは料金の 20%程度。トランクに荷物を入れる場合はチップを多めにし、降りる時に料金と一緒に払う。橋や高速道路の通行料は料金に含まれていないのでそのつど払う。

●ウーバー (Uber)

www.uber.com

Uber とは、自分の車でドライバーの仕事をする仕組みで、登録し審査に合格すれば、誰でも資格を得ることができる。利用者は登録し、車が必要な時に連絡、利用することができる。料金の支払いは会社宛で、ドライバーとのお金のやり取りはない。タクシーより安価である。

●リムジンサービス (Limousine Service)

www.yellowpages.com/ma/limousines

24 時間営業で、多様な車種を揃えている会社が多くある。電話で予約すると、希望の日時に指定された場所まで迎えに来てくれる。ネットで家の近くのサービス会社を探す。

14

さよなら、ボストン

Good-Bye, Boston

ボストンの街の様子や雰囲気にも慣れ、友達もできました。でもいつか、ボストン暮らしに「さようならをする日」がやってきます。転勤や帰国が決まると慌ただしくなります。気持ちを落ち着かせて一つ一つ大事な手続きや仕事を済ませましょう。「立つ鳥跡を濁さず」という格言にもあるように、お世話になった方々、地域の人たち、友人、知人、子供の学校などに感謝の意を表し、ボストンでの暮らしがよき思い出の一頁になるよう心がけましょう。



ふたたび日本へ

ふたたび日本へ帰る日がやってきた。帰国日程に従って引っ越しスケジュールを決める。荷造り、業者との打ち合わせ、事務手続きなどは、できるだけ早くから順序よく片づけるように。間近になるとお別れパーティーなどの行事が重なるので、心身共に余裕の持てるプラン作りを心掛ける。

帰国までにする手続き

●引っ越しのスケジュール

渡米時と同様に「引っ越しノート」を作り、スケジュール記入、必要事項のチェックに利用するとよい。

●住宅の賃貸解約や売却

◎賃貸の場合

契約書に従って解約する。一般的に途中解約は2ヶ月前に通告するとなっていることが多い。契約書の期限通りに解約できない場合は、ペナルティを支払わなければならないこともあるが、とにかく家主と交渉すること。解約を通告すると、次の入居希望者が不動産屋と家を見に来て来ることもあるので、事前に訪問日時を通知してもらおう。手付金 (Security Deposit) は解約1ヶ月後に戻ってくるが、家の破損などがあると補修費用が差し引かれる。荷物を全部送り出したあと、家の中、備え付け設備 (冷蔵庫など) の中などをよく掃除し、忘れものがないかを点検する。

◎持ち家の場合

かなり日程に余裕をもって不動産屋と相談の上、買い手を探さなければならない。通常手数料は売り主負担。また、帰国後に売ることになった場合、税金面でこちらとのやり取りで時間がかかることがある。

▼引っ越し前夜

引っ越し前夜は時間もないのでファーストフード、と覚悟していましたが、アパート内の友人が「簡単な夕食だけ一緒に」と誘ってくれました。引っ越し前の慌ただしさの中のホッとする一時でした。

▼引っ越し当日

引っ越し当日に小さな子供がいると、足手まといだし危険でもあります。信頼できる人に預けるのがベスト。おむつ、着替え、軽食を持たせて。

▼発つ人の心得

友人に「引っ越ししたあとを頼みます。」と言われてアパートに出向いたところ、不要な雑貨品はそのまま、冷蔵庫には食料品や飲み物がそのまま、その上生ごみまでおいてありました。友人に腹が立つ前に、啞然としてしばらく立ち尽くしてしまいました。引っ越しの準備で慌しいのは分かりますが、自分でできなければ、掃除人を雇うなりして、人としての礼儀を守ってほしいものです。

▼家具や車の処分は早く！

家具や車の処分は数が多いと本人も混乱しやすいもの。品番と価格を記入した一覧表を作り、セールサイトに掲載する。掲示するときに家具や車の写真を添えると効果的です。日本人の移動の多い春から夏にかけては売れるのも早いようです。新しく赴任した人がいれば声を掛ける、まとめて買ってくれる人には値引きするなど、とにかく早くさばくこと！

▼Excise Tax の苦い経験

アメリカに来て間もないころ転居しました。郵便局には転居届を出して手紙は転送されましたが、期間終了後に配達された‘Excise Tax’の請求書は新住所に転送されることなく何年かたち、新しく車を購入するとき前町の市役所から大変な利息がつけられて請求されました。

▼引越し荷物の輸入税

外国で一年以上居住し、既に使っていた家財、身のまわり品等に限り、事情を考慮した上、認められた範囲は免税になります。ただし、一年以上使用していても新品とみられることがあるので、買ったときの領収書をとっておくと証明になります。

●家具・日用品の処分

引き受けてくれたり、下取りしてくれる後任者があればよいが、そうでない場合は友人に声をかけたり、インターネットのセールサイト(www.asagao.com/bic、www.boston.craigslist.orgなど)への掲示やガレージセールをして処分する方法もある。中古品の売値は様々で、2年で50%off、3年で70%offが相場とも言われるが、傷み方や汚れにもよる。救世軍(Salvation Army)やホームレス協会(Mass. Coalition for Homeless)などに寄付するのもよい。また、「ボストン日本人会婦人部」では、9月にバザーのための品物(大きな家具などは扱わない)を受け付けている。

●車の処分

ブルーブック(Blue Book: www.kbb.com)やディーラーなどで相場価格を調べ、買い手を探す。保険の中途解約は可能(保険金も払い戻される)なので、車を手放すまで必ず保険に加入しておくこと。交通違反の罰金があったら、確実に支払いを済ませる。買い手から代金を受け取ったら‘Certificate of Title’ ‘Bill of Sale’ (買い手が新持ち主として登録するために必要な証明書)に記入、サインする。出発までにナンバープレートを返却しなければ物品税(Excise Tax)が自動的に加算され、再度アメリカで車を買う時にその利子が相当な額になる。

●引越し業者との打ち合わせ、引越し荷物の発送

引越し荷物を送る方法は船便か航空便(P262 参照)となるが、輸送所要日数や輸送費が異なるので、帰国してからの必要度に応じて荷物を仕分けする。荷物を出す日程、見積価格、パッキングなどについて、業者と細かく相談しておく。また、大型家具の配送や不用品の処分などを引き受けてくれるところもあるので、業者に相談してみるとよい。荷物の梱包・発送以外に煩雑な手続きが多いので、日系業者のほうが便利。日系の運送業者としては、下記がある(全てボストン支店の連絡先)。

◇日本通運 ☎(617)591-8822 www.nittsu.com/hikkoshi

◇ヤマト運輸 ☎(781)938-6400 www.yamatoamerica.com

◇MOL Logistics ☎(617)569-3755 www.mol-logistics-group.com

◇近鉄エクスプレス ☎(781)279-1026 www.kwe.co.jp

●総領事館に帰国の届出

在ボストン日本国総領事館 www.boston.us.emb-japan.go.jp

「在留変更届」で帰国の届け出を行う。

パスポートの確認を早めにしておく。

▼外国製自動車

外国に一年以上居住し、実際にその車を使用していて、輸入許可日より2年間その自動車を本人、または家族が個人的に使用する等であれば免税輸入扱いになります。

●郵便局への転居届

住所変更カードに記入し2週間前までには提出する。アメリカ国内ならば、一年間は無料で新住所へ転送してくれる。日本へは転送しないので、アメリカ国内の会社または友人宅を転送先住所として届け出しておくといふ。

●各種サービス(ガス、電気、水道、電話、ケーブルテレビ、インターネット)

解約する一ヶ月前から遅くとも一週間前までに Customer Service (請求書等に載っている) に、何月何日で解約 (disconnect) する旨を連絡する。電話は指定日の早朝には使えなくなるので、引っ越しの翌日などを指定するといふ。

●クレジットカード

日本で必要ないものはすべてキャンセルする。未払い分があれば清算する。銀行口座を解約する前にカードは解約すること。

●銀行口座

帰国後の公共料金などの支払いや入金のため、住所を会社などに変更して口座は残しておくといふ便利。あとで日本から口座を解約 (Account Closing) できるかどうか (銀行により異なる) を解約に必要な書類などと併せ、取引銀行に問い合わせしておく。日本での出費に備え、送金・換金も忘れずに。

●学校関係

「在学証明書 (School Report)」「健康診断書 (Health Report)」および学校からもらった賞状・認定書等もあつたら全部持ち帰る。未就学児童の場合も、予防接種などの記録があると便利なので (アメリカ生まれの子供は特に必要)、かかりつけの医師に 'Health Record' のコピーをもらおうといふ。

●加入団体や新聞、定期購読物など各種メンバーシップの解約

先方の処理の時間もかかるので早めに手続きする。ポストン日本人会や日本人会婦人部への連絡も忘れずに。

●ペットについて

www.maff.go.jp/aqs/animal/dog/import-other.html

犬や猫を連れて帰る人は、航空券を予約するときに必ずペット同伴の旨を伝える。また犬、猫は狂犬病やレプトスピラ症(犬のみ)について日本到着後、空港の動物検疫所で輸入検査を受ける必要がある。輸入条件を満たさない場合、動物検疫所で最長 180 日間の係留検査を受けることになる。

帰国準備のステップとして:

- 1、 マイクロチップの埋め込み(日本到着後、個体番号が読み取れること)
- 2、 狂犬病の予防接種 2 回以上(不活化・遺伝子組み換え型ワクチンのみ)
- 3、 血液採取+狂犬病抗体検査
- 4、 待機: 採血は帰国日から逆算して 180 日以上前までに行う
- 5、 事前届出(到着日の 40 日前まで、到着予定地の動物検疫所へ)
- 6、 輸出前検査(出国直前に狂犬病及びレプトスピラ症の臨床検査)
- 7、 輸出国の証明書の取得(輸出国政府機関が発行する証明書)

◇農林水産省動物検疫所

☎(0476)32-6664 www.maff.go.jp/aqs

その他の動物についても、検疫や通関手続きを事前に調べておく。どうしても連れて帰れない人は引き取り手を探すか、Animal Shelter に相談する。

●お世話になった人への挨拶

「帰国して落ち着いてから」と思っていると時間がとれないもの。直接会えない場合は、日本での連絡先も添えて、帰国前に挨拶状を送るとよい。かかりつけの医師や子供の先生、ベビーシッターには‘Thank you Card’を。

●おみやげの購入

何年ぶりの帰国ともなればおみやげの量も増えるもの。だれに何をというリストを作っておき、買い物の時間もスケジュールの中に組み込んでおく。

▼日本へのおみやげは?

「アメリカ製で気が利いている」というものはなかなか見つかりにくいもの。日本でも知られているブランド物は無難です。革製品なら‘Coach’アウトドア用品なら‘North Face’など。家族や親しい人なら、前もって写真などをメールして、欲しいものを聞いておくのも良い方法です。

▼ちょっとした「配り物」には

- ・ハーブティー・ハーブソルト
- ・オーガニックの石鹸
- ・防虫剤の cedar block
- ・冷蔵庫に貼るマグネット
- ・Tシャツ
- ・エコバック
- ・タオル

帰国後にする手続き

●住民登録

帰国して新しい住所が決まったら、まず住民登録を。

市役所、町役場、都内 23 区は出張所へ、パスポートと印鑑を持っていく。

●学校への編入・入学手続き

市、区、町への教育委員会へ行き、必要事項を提出する。必要書類はパスポート、海外での在学証明書、住民票、印鑑等であるが、地域によっては異なるので予め問い合わせることをすすめる。

その他、文部科学省が指定した小・中・高校で帰国子女受け入れ校というのが全国に多数ある。これらの学校は帰国児童生徒を積極的に受け入れるとともに、特別な教育配慮の基に教育指導を行なう。各地方にあるので各教育委員会に問い合わせること。またこのような帰国子女受け入れ校でも編入は 4 月が望ましいとか、日本語を話せること等条件が付く場合がある。

◎帰国子女の受け入れを主な目的とした高校：

- ・ 東京： 国際基督教大学高校(私立) ☎(0422) 33-3401
東京学芸大附属高校大泉校舎(国立) ☎(03) 5905-1301
- ・ 千葉： 暁星国際学園(私立) ☎(0438) 52-3291
- ・ 京都： 同志社国際高校(私立) ☎(0774) 65-8911
- ・ 愛知： 南山国際高校(私立) ☎(0566) 46-5300

●運転免許証

外国滞在中に日本の免許証が失効している場合は、帰国後 1 ヶ月以内に免許の回復の手続きをする。失効して 3 年以上たっている場合は、本来なら学科試験を受けなければならないが、外国で 3 ヶ月以上の運転歴があれば、その国で取得した免許証を日本の免許証に切り替えることで学科試験が免除される。必要な書類は下記のとおり：

- ・ 外国で取得した免許証：取得日より 3 ヶ月以上たっており、有効期間内のもの
- ・ その翻訳：アメリカ領事館、または JAF 作成のものに限る(各都道府県の JAF(日本自動車連盟 www.jaf.or.jp)に問い合わせる事)
- ・ 住民票の写し：本籍記載のあるもの
- ・ パスポート
- ・ 写真一枚：申請前 6 ヶ月以内に撮影のもの(3cm×2.4cm)
- ・ その他：失効した日本の免許証、(あれば)日本の国際免許証、印鑑、手数料

▼帰国子女の心の問題を相談できる医療機関

他の都道府県についての情報も教えてもらえます。

- ・ **こども心身医療研究所**
www.kodomosinsin.com
〒550-0001 大阪市西区土佐堀 1-4-6 肥後橋新興産ビル 3F ☎(06) 6445-8701
- ・ **アーク菰窪大森クリニック**
www.doctorsfile.jp/h/27853
〒167-0051 東京都杉並区菰窪 5-29-2 パシフィックアークビル 4F ☎(03) 3393-2318

◎帰国子女の受け入れ高校ウェブサイト

www.lcu-h.ed.jp
www.hs.oizumi.u-gakugei.ac.jp
www.gis.ac.jp/secondary
www.intnl.doshisha.ac.jp
www.nanzan-kokusai.ed.jp

◎海外帰国子女受け入れ校紹介

- ・ 海外子女教育振興財団
www.joes.or.jp
- ・ 海外・帰国子女教育専門機関
www.jolnet.com

外国の免許証からの切り替えの受け付け時間・曜日は通常の更新など異なる事があるので、必要書類の事などもあわせて必ず確認してから行く。

また、日本で運転免許証を取得しておらず、初めての運転免許証をアメリカで取得した人は、免許取得期日の証明を取り寄せる。

◇The Commonwealth of Massachusetts, Registry of Motor Vehicles

www.mass.gov/rmv

ボストン支局 136 Blackstone St., Boston

営業時間:月～金 9:00～17:00

保険会社から無事故証明書を取得し、日本の保険会社に提出すると日本での保険料が安くなる。

帰国者から一言

帰国後の私たち

- ・日本人女性はおしゃれな人が多い。デパートに行ったり、電車やバス通勤の女性がヒールのある靴を履き、おしゃれな服装なのに戸惑う。アメリカでは、外出の時間、場所、目的を知り、昼休みにはスニーカーに履き替えたり、パーティーには目を見張るほどのおしゃれをする人が多い。
- ・日本のコンビニエンスストアは、食品・日用雑貨の他、店舗によっては情報通信端末を備え、各種チケットや電子マネーなどの購入もできます。公共料金や税金の支払い・宅配便や郵便も取り扱っているのでとても便利です。
- ・家庭ゴミの出し方には、かなり細かく分別し、決められた収集日に、中身にみえるごみ袋を使用するなど決まり事が多く、守らない場合、違反シールを貼られる。疑問の解決にはスマートフォン用ごみ分別アプリを使うと便利。
- ・最近では、禁煙の飲食店も増えてはいるが、分煙のみのところも多く、たばこのおいが気になることがある。
- ・例えば千円以下など少額の支払いに、クレジットカードを使うと驚かされてしまいます。常に一定額以上の現金を持ち歩く必要があり、逆に不便を感じます。

☆編集部注

ボストンから日本へ帰国した人たちの会があります。

日本ボストン会 www.j-boston.org

事務局：〒153-0064 東京都目黒区下目黒区 4-17-6

FAX: (03)3792-6776 Email: office@j-boston.org

15

いろいろな情報

Information

知っていればきっと役に立つ情報をまとめて掲載しました。郵便、電話、電報、単位とサイズについて述べました。



郵便

アメリカ国内郵便 (Domestic Mail)

普通の郵便は **First-Class Mail** (第一種郵便)。このほかに **Priority Mail** (優先郵便) や **Express Mail** (速達郵便)、郵便証明や配達証明郵便などのサービスがある。**Express Mail > Priority Mail > First-Class Mail** の順に速く届くが料金が高い。尚、殆どの郵便物には **Tracking Number** がついていて、今、自分の郵便物がどこにあるかを探ることができる。料金・サービス情報: www.usps.com

●切手(Stamps)

切手は郵便局 (USPS: United States Postal Service) やインターネット (www.usps.com)、'Postage Stamp' と書いてあるお店や銀行の ATM などで購入できる。さまざまな支払いは、使用頻度の高い 49¢ (2017 年) 切手を多めに買って置くといよい。Forever Stamp は値段の変動に関係なく使える。

●郵便の出し方

郵便局に直接持っていくか、封書なら郵便局の前や歩道にある青いポスト (Mailbox) に入れる。24 時間体制で郵送できる機械を設置してある郵便局があり、営業時間終了後もクレジットカードで支払い、自分で機械を使って送ることができる。また、一軒家の場合、自分の郵便受けに切手を貼った手紙を入れて、郵便受けに付いている赤い旗を上げておくと収集してくれる。収集後は旗が下ろされている。Priority Mail や Express Mail を自宅まで取りに来てくれるサービスもある。

●First-Class Mail (第一種郵便)

1~3 日で着く。日本の普通郵便に当たり、はがき、封筒、小さな小包を送ることができる。重さによって値段が決まり、最大重量は 13 オンス (1 オンスは約 28.3g)。4 オンス以上は Priority Mail を使う。郵便物の紛失は比較的少ないが、大切な書類には郵便証明 (Certificate of Mailing) や配達証明郵便 (Certified Mail) などのサービスを併用するほうが無難。

- ・ はがき (Postcard) : 34¢ (規格より大きい場合は封書と同じ料金) ・ Stamped Postcard (郵便局にて販売) : 38¢
- ・ 封書: 1 オンス未満は 49¢。1 オンス以上は、1 オンス増す毎に 21¢ 加算。13 オンス迄。

重さ(オンス)	1	2	3	3.5	4	5	10	13
送料(\$)	0.49	0.70	0.91	1.12	1.61	1.82	2.87	3.50

●Priority Mail (優先郵便)

アメリカ国内のほとんどの地域へ 1~3 日で着く。書類や小包、商品など、郵送できるものは何でも送ることができる。重さと距離によって値段が決まり、最大重量は 70 ポンド (1 ポンドは約 454g) 以下、サイズは長さと同周囲の合計が 108 インチ以内。専用の封筒 (無料) は、郵便局またはウェブサイトから取り寄せることができる。ピックアップサービスもあり、荷物の数にかかわらず、自分が収集時間を指定する場合は 1 回 \$22.00、郵便配達時に渡す場合は無料。(詳しくはウェブサイトの Pickup On Demand を参照。)

重さ(ポンド)	1	2	3	4	5
送料(\$)	6.65	7.20	7.80	8.50	9.85

* 左記の料金は近距離の送料

◎Priority Mail Flat Rate Envelope & Box (料金一律優先郵便)

郵便局規定の封筒・箱に収まる限り、重さ、行き先に関係なく一律料金(\$6.65~\$18.85)。多種の大きさ、形の専用封筒・箱(無料)が郵便局に置いてある。またウェブサイトや☎(800)222-1811 で取り寄せることができる。

●Express Mail (速達郵便)

1~2日 で届くことが保証されており、通常、翌日の正午までに配達される。値段は重さと距離によって決まる。最高\$100 までの保険つきで、追加料金を払えば\$5,000 までの保険がかけられる。週末・祝祭日も有料(\$12.50)で配達してくれる。専用の封筒・箱(無料)は、郵便局またはウェブサイト で取り寄せることができる。ピックアップサービスもある(詳しくは●Priority Mail の箇所を参照)。

重さ(ポンド)	0.5以下	2	3	4	5
送料(\$)	23.75	23.75	23.85	23.85	24.95

最高重量 70 ポンドまで

◎Express Mail Flat Rate Envelope & Box (料金一律速達)

郵便局規定の封筒・箱に収まる限り、重さ、行き先に関係なく一律\$23.95。専用の封筒・箱(無料)が郵便局に置いてある。またウェブサイトや☎(800)222-1811 で取り寄せることができる。

●その他の郵便サービス(有料)

Certificate of Mailing (投函証明書)、Certified Mail (投函および配達証明)、Collect on Delivery (COD:代金引換払い)、Delivery Confirmation (配達確認)、Insured Mail (保険)、Money Order (郵便為替)、Return Receipt for Merchandise (商品受け取り証明)、Registered Mail (書留郵便)、Restricted Delivery (受取人指定郵便)、Return Receipt (受け取り証明)、Signature Confirmation (署名確認配達)、Handle with Care (取り扱い注意)などがある。

国際郵便 (International Mail)

www.usps.com/international/mail-shipping-services.htm

日本へ送る航空便には First-Class Mail International (国際郵便)、Priority Mail International (国際優先郵便)、Global Express Guaranteed (国際速達郵便)、Priority Mail Express International (国際優先速達郵便) などがある。具体的な日程や費用は <http://postcalc.usps.com> で調べることができる。下記に挙げたもの以外の日本向けの郵便サービスは <http://pe.usps.com> で調べられる。

●First-Class Mail International (国際郵便)

◎手紙 (First-Class) 航空便

- ・ 4~7 日かかる。
- ・ はがき、封書:\$1.15 から。最大重量は4ポンドまで。

重さ(オンス)	1	2	3	3.5	4	5	6
送料(\$)	1.15	2.13	3.12	4.11	5.10	6.04	6.97

◎小包 (Parcel Post) 航空便

4~10 日かかる。最大重量は 64 オンス(4 ポンド)。サイズは最長の辺が 24 インチ以内、最長の辺と周囲の合計が 36 インチ以内。

重さ(オンス)	1~8	9~32	33~48	49~64
送料(\$)	13.75	22.75	33.75	50.75

小包みを送る際の税関申告書 (Customs Declaration) の記入事項は、内容及び価格 (Contents & Value)、価格表記金額 (Insured value)、小包みの個数など。この申告書に基づき開封検査や課税がされる。(例: 使用した衣類 (Used clothes)、雑品や私物 (Personal effects)、贈物 (Gift))

●Priority Mail International (国際優先郵便)

◎Priority Mail International Flat Rate Envelope and Box (料金一律国際優先郵便)

6~10 日かかる。www.usps.com/international/priority-mail-international.htm

重量が 4 ポンド以下: 封筒・箱: 大きさ、形とも各種揃っている。料金: \$30.95~\$31.95。

重量が 20 ポンド以下: 封筒・箱: 大きさ、形とも各種揃っている。料金: \$67.95~\$88.95。

●Global Express guaranteed (国際速達郵便)

1~3 日かかる。www.usps.com/international/gxg.htm

料金: 0.5 ポンド\$80.00 から。1 ポンドごとに \$ 6.85~\$4.95 加算。最大重量: 70 ポンド。

●Priority Mail Express International (国際優先速達郵便)

3~5 日かかる。www.usps.com/international/priority-mail-express-international.htm

料金: 0.5 ポンド\$54.75 から最大\$303.95。最大重量: 封筒は 4 ポンド、箱は 70 ポンドまで。

●郵便局以外の利用方法

値段は高いが早く確実に着く、時間がかかるがその分郵便局より安いなど各種サービスがあるので、調べてみるとよい。

◎アメリカの運送会社

◇FedEx (Federal Express) ☎(800)Go-FedEx (463-3339) www.fedex.com

◇UPS (United Parcel Service) ☎(800)PICK-UPS (742-5877) www.ups.com

◇DHL ☎(800)CALL-DHL (225-5345) www.dhl-usa.com

◎日系運送会社

別送手荷物、ギフト等の宅急便から帰国の際の引越し荷物まで扱ってくれる。宅急便は航空便扱いになるが、引越し荷物は船便か航空便か選べる。それぞれの会社により、ピックアップ無料または荷物持込割引のサービス等内容が多少異なるので、問い合わせるとよい。

肉および肉製品、穀物、塩、たばこ、果物、種子、皮製品、ワニ製品、象牙製品、リチウム電池等を宅急便または郵便で送ることはできないので注意する。保険は申告価格によるので問い合わせる。

◇米国日本通運(ボストン支店)

☎(617)591-8800

◇米国ヤマト運輸(ボストン支店)

☎(781)938-6400

◇MOL Logistics(ボストン支店)

☎(617)569-3755

◇近鉄ワールド エクスプレス

☎(781)279-1026

30 Inner Belt Road, Somerville, MA 02143

www.nipponexpressusa.com

8 State St., Woburn, MA 01801

www.yamatoamerica.com

440 McClellan Highway #102, East Boston, MA 02128

www.mol-logistics.com

200 Fallon Rd., Stoneham, MA 02180

www.kweusa.com

●手紙の書き方

◎アメリカ国内へ

(例)

差出人の氏名→ Hanako Yamada
番地・通り名・アパート番号→ 36 Beacon Street, Apt. #4A
都市名・州名・Zip Code→ Boston, MA 02114

相手の名前→ Mr. Joe Brown
番地・通り名→ 483 Olympic Ave.
都市名・州名・Zip Code→ Los Angeles, CA 34211

◎日本へ

日本への郵便物の宛先はローマ字だけ、あるいはローマ字と日本語の組み合わせ、または日本語のみで国名だけ‘JAPAN’と入れる方法がある。航空便には‘Air Mail’と赤字で書くか、赤線のアンダーラインを引く。

(例)

差出人の氏名→ Hanako Yamada
番地・通り名・アパート番号→ 36 Beacon Street, Apt. #4A
都市名・州名・Zip Code→ Boston, MA 02114
国名→ USA

郵便番号→ 〒112-0000
日本の住所→ 東京都文京区本郷 1-2-3
相手の名前→ 山田太郎様
国名→ JAPAN

Air Mail

その他の情報

州名の略語一覧

州名	略	州名	略	州名	略	州名	略
Alabama	AL	Illinois	IL	Montana	MT	Rhode Island	RI
Alaska	AK	Indiana	IN	Nebraska	NE	South Carolina	SC
Arizona	AZ	Iowa	IA	Nevada	NV	South Dakota	SD
Arkansas	AR	Kansas	KS	New Hampshire	NH	Tennessee	TN
California	CA	Kentucky	KY	New Jersey	NJ	Texas	TX
Colorado	CO	Louisiana	LA	New Mexico	NM	Utah	UT
Connecticut	CT	Maine	ME	New York	NY	Vermont	VT
Delaware	DE	Maryland	MD	North Carolina	NC	Virginia	VA
Dist. of Columbia	DC	Massachusetts	MA	North Dakota	ND	Washington	WA
Florida	FL	Michigan	MI	Ohio	OH	West Virginia	WV
Georgia	GA	Minnesota	MN	Oklahoma	OK	Wisconsin	WI
Hawaii	HI	Mississippi	MS	Oregon	OR	Wyoming	WY
Idaho	ID	Missouri	MO	Pennsylvania	PA		

通り名の略語一覧

地名	略	地名	略	地名	略	地名	略
Alley	Aly.	Court	Ct.	Heights	Hts.	Route	Rte.
Arcade	Arc.	Crescent	Cres.	Highway	Hwy.	Square	Sq.
Avenue	Ave.	Drive	Dr.	Lane	Ln.	Street	St.
Boulevard	Blvd.	Expressway	Expy.	Manor	Mnr.	Terrace	Ter.
Branch	Br.	Extended	Ext.	Parkway	Pkwy.	Trail	Trl.
Bypass	Byp.	Extension	Ext.	Place	Pl.	Turnpike	Tpke.
Causeway	Cswy.	Freeway	Fwy.	Plaza	Plz.	Viaduct	Via.
Center	Ctr.	Gardens	Gdns.	Point	Pt.	Vista	Vis.
Circle	Cir.	Grove	Grv.	Road	Rd.		

電話のかけ方

●日本への電話のかけ方

011-81(日本の国番号)-[市外局番から0を除いた番号]-[電話番号]

例: 03-3123-4567 にかける場合は 011-81-3-3123-4567 になる。 www.001.kddi.com

●アメリカ国内電話のかけ方

◎フリーダイヤル(Toll Free): 「1-800・・・」、「1-866・・・」、「1-877・・・」、「1-888・・・」で始まる番号がフリーダイヤルで、アメリカ国内からかける場合には通話料金は無料。

◎番号案内(Call Directory Assistance): 州内の場合:411 州外の場合:1-[area code]-555-1212

◎役立つ電話番号

- ・警察・消防・救急車: ☎911
- ・時報・天気予報: ☎(617)637-1234
- ・ガス漏れ: National Grid ☎(800)233-5325 Eversource ☎(800)592-2000
- ・停電: National Grid ☎(800)322-3223 Eversource ☎(800)592-2000
- ・車がレッカーされた時: ☎(617)343-4629 (Boston)

◎マサチューセッツ州の各町ごとの主要な電話番号は以下で調べることができる。

Citizen Information Service: www.sec.state.ma.us/cis/cistel/telidx.htm

One Ashburton Place, Room 1611, Boston, MA cis@sec.state.ma.us ☎(617)727-7030

●IP 電話アプリケーション

◎WIFI などインターネット環境下であれば、各アプリケーションのユーザー同士が無料または格安で日本に通話・メッセージ・画像・動画・音声の送受信などができる。

- ・Skype: www.skype.com/ja 企業内外とのテレビ会議や面談などビジネス用としても普及している。
- ・Line: www.line.me/ja 利用者数が多く、スタンプの使用により手軽にコミュニケーションができる。
- ・Viber: www.viber.com 楽天市場との連携が可能。
- ・Messenger: www.ja-jp.messenger.com Facebook 社が提供し、各機能の性能が高い。

●携帯電話の購入

◎プリペイド: 固定料金を事前に払う。電話機、プラン(通話・テキスト・データ)を選び SIM カードを購入。

◎正規契約: 電話機、プラン(通話・テキスト・データ)を選び、ID や Social Security を提示し契約。

- ・ハナセル: T-Mobile とソフトバンクの正規販売店で日本語サポートがある。 www.hanacell.com
- ・Amic5T New York: KDDI Mobile の正規代理店で日本語サービスがある。 www.amic5tnyc.com
- ・ソフトバンクアメリカ放題: 日本でソフトバンクの対応機種を利用している場合、アメリカ滞在時に通話、SMS、データ通信が利用できるオプション。 www.softbank.jp/mobile/service/global/america-hodai

●緊急電話番号

緊急時には、警察、救急車、火事はすべて **911** に電話する。

緊急を要しない場合の事務的な届け出、住居侵入、盗難、遺失物、交通事故、ハラスメント被害などは、下記の警察の番号へ電話する。

	警察 (Police)	火事 (Fire)	ウェブサイト
Acton	978-929-7711	978-929-7722	www.acton-ma.gov
Arlington	781-643-1212	781-643-4002	www.arlingtonma.gov
Bedford	781-275-1212	781-275-7262	www.bedfordma.gov
Belmont	617-993-2501	617-993-2200	www.belmont-ma.gov
Boston	617-343-4500	617-343-2880	www.boston.gov
Brookline	617-730-2222	617-730-2272	www.brooklinema.gov
Cambridge	617-349-3300	617-349-4900	www.cambridgema.gov
Concord	978-318-3400	978-318-3488	www.concordnet.org
Dedham	781-326-1212	781-751-9400	www.dedham-ma.gov
Medford	781-391-6404	781-396-9400	www.medfordma.org
Lexington	781-862-1212	781-862-0272	www.lexingtonma.gov
Needham	781-455-7570	781-455-7580	www.needhamma.gov
Newton	617-796-2100	617-796-2210	www.newtonma.gov
Somerville	617-625-1600	617-623-1700	www.somervillema.gov
Waltham	781-893-3700	781-893-4105	www.city.waltham.ma.us
Watertown	617-972-6500	617-972-6512	www.ci.watertown.ma.us
Wayland	508-358-4721	508-358-4747	www.wayland.ma.us/Pages/index
Wellesley	781-235-1212	781-235-1300	www.wellesleyma.gov/Pages/index
Weston	781-786-6201	781-786-6101	www.weston.org
Winchester	781-729-1214	781-729-1802	www.winchester.us

電報

●日本への電報

◇KDDI でんぽぽ

www.denpoppo.com/contents/overseas.html

通常配達の場合、台紙(商品)料金が利用料金となり、文字代、送料はかからない。当日急ぎ便の場合、申し込みから最短3時間以内に届く有料オプションがある。

◇電報屋

www.exmail.co.jp

結婚式の祝電には、ぬいぐるみ、ブリザードフラワー、フラワーを贈るサービスもある。

葬儀の弔電には、供花、線香のお供えも受け付けてくれる。

●アルファベットの表し方

電話や電報の時、相手にアルファベットが通じない時は、以下のような単語を使って話すと分かりやすいし、正確に伝わる。例えば T なら“T like Tom”、M なら“M like Mary”のように使う。T と P、M と N など間違いやすい文字を口頭で伝える場合も参考にするとよい。

A: Apple	E: Edward	I: Isaac	M: Mary	Q: Queen	U: Uncle	Y: Yellow
B: Boy	F: Frank	J: Jack	N: Nancy	R: Robert	V: Victor	Z: Zebra
C: Charlie	G: George	K: Kite	O: OK	S: Sam	W: William	
D: David	H: Henry	L: Larry	P: Peter	T: Tom	X: X-ray	

新聞

●日本の新聞の申し込み

- ・朝日新聞 ☎(800) my-asahi www.jp.ocsworld.com/Subscription/AsahiNewspaper.aspx
- ・日本経済新聞 ☎(800)322-1657 www.nikkeius.com
☎(800)367-3405(OCS) www.jp.ocsworld.com/Subscription/NikkeiNewspaper.aspx

各月の平均温度表

●ボストン

	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
最高気温(°C)	2.2	3.9	7.2	13.3	18.9	24.4	27.8	26.7	22.2	16.1	11.1	5.0
最低気温(°C)	-5.6	-3.9	-0.6	5.0	10.0	15.6	18.3	18.3	13.9	8.3	3.3	-2.2

(National Weather Service 調べ)

ボストンの天気予報:

www.weather.com/weather/today/l/Boston+MA+USMA0046:1:US

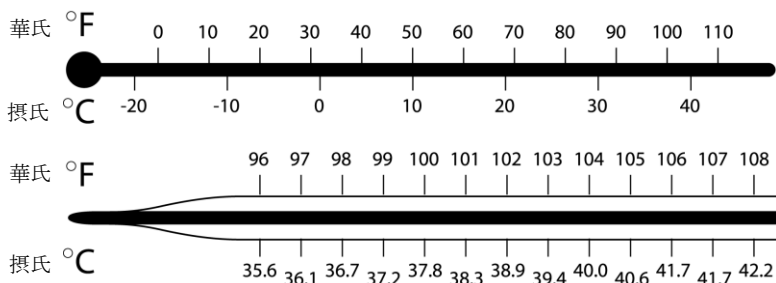
●東京

	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
最高気温(°C)	10.8	12.1	13.4	19.9	25.1	25.8	29.7	31.6	27.7	22.6	15.5	13.8
最低気温(°C)	1.7	2.6	4.2	10.2	16.0	17.5	22.1	23.9	21.9	15.3	8.1	4.5

(気象庁調べ)

単位

www.calc-site.com/units 計算サイト：長さや重さ、面積などの単位を他の単位に換算



●長さ

1 インチ (in.) = 2.54cm

1 フィート (ft.) = 30.5cm

1 ヤード (yd.) = 91.4cm 1m = 3.28ft.

1 マイル (mi.) = 1.609km 1km = 0.621mi.

12 インチ = 1 フット (foot)

3 フィート = 1 ヤード

●重さ

1 オンス (oz.) = 28.3g 1g = 0.03527oz.

1 ポンド (lb.) = 454g 1kg = 2.205lb.

16 オンス = 1lb.

●体積

3 ティースプーン (teaspoon) = 1 テーブルスプーン (tablespoon)

16 テーブルスプーン (tablespoon) = 1 カップ (cup)

2 カップ (cup) = 1 パイント 1 パイント = 0.51 リットル

2 パイント (pint) = 1 クォート

4 クォート (quart) = 1 ガロン = 3.81 リットル 1 リットル = 0.3 ガロン

* 日本は 1 カップ = 200cc アメリカは 1 カップ = 240cc

●面積

1 エーカー (acre.) = 0.405 ヘクタール (hr.) 1 ヘクタール = 100 アール = 2.47 エーカー

1 エーカー = 40.47 アール (0.4 ヘクタール)

1 アール (a.) = 100 m² = 30.25 坪 100 坪 = 3.3 アール 1 エーカー = 1,224 坪

サイズ

各ブランド、商品、デザインによって差異があるので、あくまで一般的な「目安」として参考にすることを勧めます。各ブランドのウェブサイトでもサイズ表が確認できます。

海外サイズ比較表：<http://laso.jp/info/sizechart.html>

●婦人服のサイズ

身幅(cm)	38.5	40	41.5	43	44.5	46	48	50
日本(号)	5	7	9	11	13	15	17	19
アメリカ(号)	2	4	6	8	10	12	14	16
(サイズ)	XS	S	M	M	L	L	XL	XL

●紳士服のサイズ

胸囲(cm)	84	88	94	100	106
アメリカ(インチ)	32~34	34~36	38~40	42~44	46~48
(サイズ)	XS	S	M	L	XL

S=Short(160~171cm) R=Regular(172~181cm)

T=Tall(182~192cm) XT=Extra Tall(193cm~)

●カッターシャツのサイズ

首周り(cm)	36	37	38	39	40	41	42
アメリカ(インチ)	14	14.5	15	15.5	16	16.5	17
(サイズ)	XS	S	M	M	L	L	XL

●靴下

日本(cm)	23	24.5	25.5	26.75	28	29.5
アメリカ(インチ)	9	9.5	10	10.5	11	11.5

●靴

婦人	日本(cm)	21	22.5	23	23.5	24	24.5	25
	アメリカ	4	5.5	6	6.5	7	7.5	8
紳士	日本(cm)	24	24.5	25	25.5	26	27	28
	アメリカ	6	6.5	7	7.5	8	9	10

☆cmとインチは必ずしも一致しないため、現地のサイズで試着し、購入するとよい。

● 婦人ブラジャー

バスト	日本 (cm)	70	75	80	85	90	95	
	アメリカ (インチ)	32	34	36	38	40	42	
カップ	日本	A	B	C	D	E	F	G
	アメリカ	AA	A	B	C	D	E	F

☆アメリカのブラジャーのサイズの計り方は日本と違う。

- ・ブラサイズ: アンダーバストを(インチで)計り、5 をプラスした数がブラサイズ。奇数だったらそのひとつ上の数になる。
- ・カップサイズ: トップバストを(インチで)計り、ブラサイズよりいくつ大きいかでカップサイズが決まる。ブラサイズより半インチ大きかったら AA カップ、1 インチ=A、2 インチ=B、3 インチ=C、4 インチ=D、5 インチ=E(DD)、6 インチ=F(DDD)。自分のサイズを計算し、試着してから買う方がよい。

● ショーツ

ヒップ (cm)	80~88	85~93	90~98	95~103	100~108
日本	S	M	L	LL	EL
アメリカ	4	5	6	7	8

● 子供服 (男児・女児)

身長 (cm)	100	110	120	130	140	150	160
アメリカ (年齢)	3~4	5~6	7~8	9~10	10~11	11~12	13~14

● ベッドとシーツ (インチ)

	Twin Size	Full Size	Queen Size	King Size
ベッドサイズ	39×76	54×76	60×80	76×80
フィットイドシーツ	39×76	54×76	60×80	76×80
フラットシーツ	72×108	90×108	90×120	108×120
ベッドスプレッド	80×110	96×110	102×120	120×120

● 枕カバー (インチ)

	Standard Size	King Size
枕サイズ	20×26、20×30	20×36
枕カバー	20×30	20×40

チップ (Tip)

www.findalink.net/tippingetiquette.php

「チップ」はサービスしてもらったことに対する感謝のしるし。例えばレストランのウェイター、ウェイトレスは基本給が安く、担当のテーブルにプロの目を配ることでチップという歩合給を稼いでいる。そのためにサービスに見合った額を渡すのは当然のこと。

しかし、チップの習慣のない日本人には、差し出すタイミング、相場、渡すものなのかどうかさえ難しく、迷ってしまう場合がある。以下に「チップの額」の一般的な目安を紹介する。

	チップ額	備考
レストラン	税抜き金額の 15～20%	テーブルに現金で置くか、カードで支払う場合はチップ代を書き合計金額を記入しサインする。
タクシー	15%	降りるときに渡す。
美容院・理髪店	15～20%	美容院でシャンプーが別の人ならその人に約\$1 渡す。
ホテルのポーター	荷物 1 個につき \$1～\$2	団体旅行やクーポンを使用する旅行の時はポーター代が含まれていることが多い。
ホテルのルームメイド	1 日 \$1～\$3	ナイトスタンドの上や枕もとに置く。
クローク係	\$1～	預けてあったコートを受け取るとき。
ベルボーイ	\$1～	タクシーを呼びドアを開けてもらったとき。
化粧室	\$1	ペーパータオルを出してもらったとき。 ローションや香水を使ったとき。
駐車場 (Valet Parking)	\$2～	ホテルやレストランで車を預けた場合に帰る時、車を持ってきてくれた運転手に渡す。
空港のポーター	荷物 1 個につき \$1	大きさ、重さで判断する。
食べ物のテイクアウト	なし	無理なお願いをしたときは渡す。
食べ物のデリバリー	15%～	ピザ等のデリバリーの時、配達人に渡す。
その他の個人的な デリバリー	\$5～	郵便局や UPS の配達人が荷物を玄関まで届けてくれたときなどはいらないが、特別な日のギフトやメッセージャーの場合は渡す。
ガソリンスタンド	なし	フルサービスはチップ込みの値段になっている。
カーウォッシュ	\$1～2	手拭をしてくれるところでは渡す。
バーなどでの生演奏	\$1～	チップの入れ物にあげたい人のみ。 特別なリクエストをした場合は \$5～。
パーティー等の キャッシュバー	1 杯 \$1	パーティー等で飲みものだけ現金で払う場合、パーティーンダーに。チップの入れ物に入れる。
ホリデーシーズンチップ	\$10～ \$10 1 週間分	郵便配達人: ポストに入れておく。 新聞配達人: 封筒に入れて郵送する。 メイド: ボーナスのような形であげる。

16

ボストンでの暮らしの手引き

Social Life Tip

この章にはボストンでの生活第一歩に役立つ手引きを掲載しました。



アメリカでのソーシャルライフ

近所へのあいさつとお付き合い

●初対面のあいさつ

日本からボストンに着いたばかりで隣り近所の人に英語でのあいさつは、本当に勇気のいることですが、最初が肝心です。おつきあいの気持ちは世界共通。お世話になったり、迷惑をかけることだってあるかも知れません。思い切って両隣りとお向かいの家へ行ってみましょう。“Hello, I am ○○. This is my wife ○○. We’ve just come from Japan.”という程度でいいのです。近隣の方々から声をかけてくれる場合もあります。

www.nextdoor.com: 近隣の人々との情報を SNS (Social Networking Site) で共有できるシステムがあります。隣近所の会員による紹介か身元確認後の入会制。

●お礼と感謝の気持

近所の人や顔なじみの郵便配達人に出会ったら、“ハイ”と声を掛けるだけでも雰囲気や和みます。＊ホリデーシーズンには郵便や新聞の配達人にチップを入れたカードを手渡し(または郵送)お礼の気持ちを表すのがいいでしょう。また、学校の先生や子供の勉強を見てくれた家庭教師、スクールバスの運転手などへは、手作りの小さなものなどが喜ばれます。またバレンタインデーは、日本のように女性から男性へとは限らず、夫婦や恋人同士、親子、兄弟、友人、先生へ、カードを送ったりプレゼントを贈ったりします。

＊宗教によりクリスマスを祝う人ばかりではないので、ホリデーシーズン、ホリデーカードと呼ばれるのが一般的です。

●名前の呼び方、態度

First Name で呼び合う習慣がありますから、相手の名前を覚える努力は必要です。自己紹介されてよく聞き取れなかったら、聞き返しても失礼にはなりません。“How do you spell it?”と聞くのもよいでしょう。自分の名前を覚えてもらうのも大切です。日本人の名前はアメリカ人には発音しにくいことがあるので、例えば「けんいちろう」さんなら“Please call me Ken.”などとすれば印象的です。また、アメリカ人は最初から自分のニックネームを名乗ることが多いですが、正式名称を知っておくとよいでしょう(例: Bill→William, Bob→Robert, Joe→Joseph, Harry→Henry, Jen→Jennifer, Kim→Kimberly, Meg→Margaret, など)。

“Yes” “No” “Thank you” “No, Thank you” などははっきり言いましょう。意思表示は失礼ではなく、かえってあいまいな態度が相手を傷つけたり誤解を招いたりすることがあります。

www.bestnickname.com: ニックネームほか名前についての情報が得られる。

冠婚葬祭

●結婚式(Wedding Ceremony & Reception)

最近の結婚式は、日本でもアメリカでも多様化され、結婚する 2 人のアイディアで、楽しく思い出に残るようなものになってきました。しかし名門とよばれる階級においては、ここアメリカでも未だに家柄が重視されているようですし、人種・宗教なども大いに問題となるようです。

式後の披露宴(Reception)は儀式のような立派なものもありますが、殆どは家族・親戚・友人が新郎新婦の門出を祝い、飲んで踊って楽しめます。

◎服装: 結婚式に招かれたら、先方からドレスコードを指定されない場合も、男性ならダークスーツにネクタイ、女性はスーツかワンピースがよいでしょう。

◎結婚祝い: 現金でのお祝いは少なく、本人の指定する店に行くと「欲しい物」のリスト(Bridal Registry)が置いてあり、自分の予算に合ったものを贈ることができます。また、親しい友人が新郎新婦のため、結婚式前に‘Bachelor Party’、‘Bachelorette Party’を開くこともあります。

◎婚約後ウェブサイトを作り、ここに結婚式についての情報を載せるカップルもあります。

●パーティー(Party)

「アメリカではパーティーが多い」と聞いて、楽しみな人も不安な人もいるでしょう。ほんの少しの飲物やスナック程度から、素晴らしい料理にいたるまで、何かにつけて家族、友人が集まっておしゃべりを楽しむのです。気軽にパーティーに呼んだり呼ばれたりするようになれば、アメリカ生活も楽しくなるでしょう。フォーマルなパーティーには大人だけが出席し、子供はベビーシッターに預けるのがエチケットです。

◎ディナーパーティー(Dinner Party)

少人数のパーティーであることが多いのですが、多人数の場合はビュッフェ(Buffet)スタイルになります。ホスト側が男女の数を考慮して招待客を決めるため、普通はカップルで参加します。持参するおみやげは、ワイン、チョコレート、お花などが無難です。ドレスコードがある場合も多いです。

◎カクテルパーティー(Cocktail Party)

酒類を飲みながら楽しむ夜のパーティー。夕食前の2~3時間または夕食後に、特に祝い事でなくても気軽に開かれます。ファミリーパーティーと称さない限りは子供連れで行かないようにしましょう。

◎ポットラックパーティー(Potluck Party)

各自、好みの料理を 1~2 品持ち寄って楽しむパーティー。メイン料理はホスト側で用意することもあります。先方に問い合わせる何を作っていくか、例えばサラダ、デザートまたは果物や飲物等を知らせておくといいいでしょう。

◎ベビーシャワー(Baby Shower)

出産直前または直後に、母親と赤ちゃんを祝ってプレゼントを持ち寄るパーティー。軽食パーティーであることが多いようです。

◎バースデイパーティー(Birthday Party)

子供の場合は、年齢によって違いますが、ほとんどの場合は子供が友達を招待し、招く側はいろいろなアイディアを考え、子供達を楽しませます。食事は大げさなものではなく、ピザやバースデイケーキなどです。

学級でバースデイパーティーを開いてくれる時は、母親が先生と打ち合わせ、飲物やカップケーキなどを届けることが多いようです。最近、ナッツ類、小麦粉、卵、乳製品などのアレルギーを持つ子供がいるので先生と相談することは大切です。

◎サプライズパーティー (Surprise Party)

本人にだけはパーティーであることを告げず、当日びっくりさせるように計画するパーティー（主に節目の年のバースデイパーティーなど）。

◎オープンハウス (Open House)

隣近所、会社の人などを招いて開く軽いスナック程度のパーティー。時間も長く、始まりから終わりまでいる必要はなく、途中でちょっとのぞいて挨拶するだけでもいいのです。新しい家に引っ越した時、または子供が学校を卒業した時などにも開かれます。

学校、キャンプなどの一般公開日や、売り家の公開にも‘Open House’という言葉を使います。

◎アニバーサリーパーティー (Anniversary Party)

結婚記念日、創立記念日など、特別な記念日を祝うパーティー。簡単な形式のものから、フォーマルで盛大なものまであります。

●葬式 (Funeral Services)

日本と同様、葬儀屋 (Funeral Home) に連絡すると、葬儀の手はずを一切整えてくれます。まずお通夜 (Viewing, Wake) があり翌日、または翌々日に教会または Funeral Home で葬儀が行なわれます。

香典は日本のように高額である必要はなく、香典返しという習慣もありません。「～あての Fund に送ってください。」という場合が多く、小切手を指定された場所へ送るとよいでしょう。

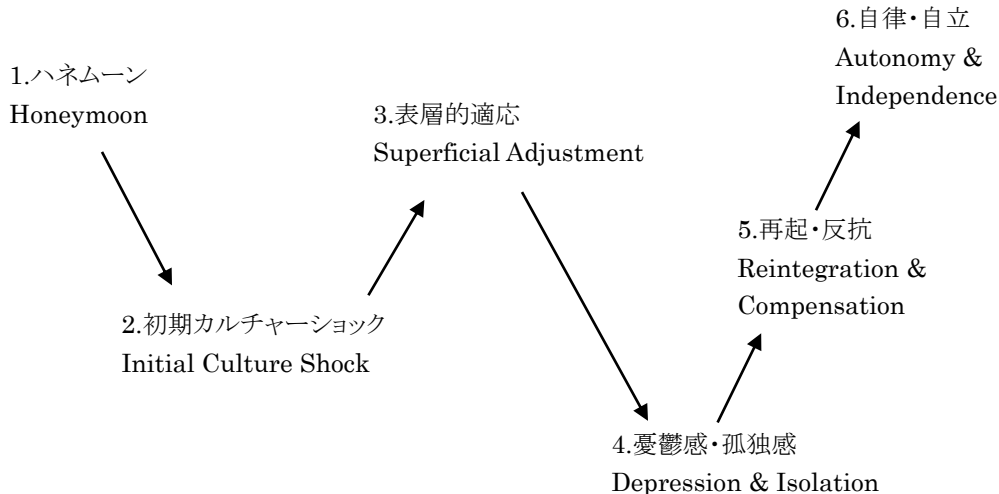
葬儀のあと墓地に向かう時、参列者の車は昼間でもライトをつけ、一列に連なって走ります。この葬列は信号を無視して赤信号でも進んでいいことになっているので、このような車の列に出会った時は道をあけて待たねばなりません(葬列を横切ると罰金が課せられます)。

服装は、身内の人は喪服ですが、一般の参列者は普通の服でもきちんとしていれば十分です。

海外生活に慣れるまで

海外生活には不安がつきものです。しかし、いつか必ず「慣れる」時が来て、小さな悩みも笑い話になるでしょう。心の状態を把握するために適応のサイクルや解決策などを紹介します。

●適応へのステップ



参考: Managing Culture Differences by Phillip T. Harris and Robert T. Moran
Gulf Publishing Company, 1979

誰もがこのステップを全てこの順に経験するわけではありませんが、上に示したのは、異文化に接した時の反応のモデルです。

◎各段階の特徴や解決策の一例を次に挙げてみましょう。

1.ハネムーン

興奮と好奇心でいっぱい、「欠点が目に入らない」楽しい時期です。

「憧れのボストン。ここで2年も過ごせば、英語もペラペラになれるわ。昔から英語の発音には自信があったし。アメリカ人って気さくでつき合いやすそう。」

2. 初期カルチャー・ショック

最初の興奮から醒め、ささいな文化の違い、言葉・食べ物などに慣れずに欲求不満の状態になります。自分を異文化に合わせることを拒んでしまいます。

「車の免許も取らなければ。でも試験勉強がおっくうだ。」

「ファーストフード店で言葉が通じなかった。ちゃんと発音しているつもりなのに。」

「何かたずねても、かえてくる返事がよくわからない。」

小さな相違をくよくよと気にせず、自分とアメリカを大きな目で見ることが大切。また英会話などは無理にマスターしようとせず、自分の好きなジャンルで、自然体で身につけるようにしましょう。(例: ストーリーを知っている又はキャプション付きの映画を観る、雑誌で興味を持ったところを拾い読みする等)

3. 表層的適応

新しい文化にも慣れ、言葉も基本的なことはわかるようになり、気持ちに余裕ができます。

「日常会話はなんとか通じるようになった。これならパーティーに招待されても楽しめる。」

「運転にも慣れてきたわ。何か習い事でも始めようかしら。」

4. 憂鬱感・孤独感

根本的な文化的相違に出合い、失望と疎外感に悩まされます。アメリカ人と表面的な会話は交わしても、深く理解し合えないことに苛立ったり、自分のアイデンティティーに疑問を抱いたりします。

「初めて手料理を作ってご招待したのに、「宗教上の理由」などといってほとんど手をつけてくださらなかった。お口に合わなかったのかしら。気まづくなってしまった。」

「成人教育のコースをとったのはいいけれど、「何か質問は？」と聞かれても、恥ずかしくて他の人のようには発言できない。日本であんなに発言したら目立ってしまうのに。」

文化的相違を、個人的レベルで受け取らないことです。こちらに長く住んでいる人に経験談を聞いたりして情報を得ましょう。

5. 再起・反抗

「落ち込み」からの反動で、異文化に対して反抗的になる時期です。新しい文化の価値観などがわかってきますが、自分を守るために故意に文化規範を破ったりしてしまいます。

ゆったりとした気持で、異文化に「従う」のではなく「理解する」ことが必要です。

6. 自律・自立

リラックスし、自信が出てきます。自分と相手の文化の良いところを理解して自分の中で融合させることができるようになり、人間関係にもゆとりが生まれます。

英語に慣れるために

いざアメリカに来てみると、相手の言うことがわからない、自分の言うことが通じない、という二重の限界を感じてしまう人が多いようです。英語が得意か不得意かということにかかわらず、積極的に英語に慣れるようにしたいものです。

●聞き取り

初めはわからなくても、繰り返して聞くことが上達の秘訣です。アメリカ人それぞれに英語の癖がありますから、発音の正しいネイティブのアメリカ人に会話を習うのが一番いいのですが、ラジオやテレビの番組を毎日視聴するのも良い方法です。

●発音

日本で学んだ通りに発音しても通じないことがあります。耳で聞いた通りを繰り返し発音してみることです。参考サイト: <http://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/profile>

●読み

何といっても、量を読むことが先決です。「英会話」にばかり気を取られてしまいがちですが、やはり情報量は目から入る方が多いのですから、読むことにも慣れておきたいものです。好きなジャンルのものでトライしてみましょう。料理が好きなら、料理のレシピから入門するのもいいでしょう。日本の「短冊切り」などのような専門用語ありませんから、ごく基本的な動詞を覚えればいいのです。

ワンポイント英会話

ごく基本的な会話の一部をご紹介します。

Nice to meet you	初対面のあいさつ
Nice meeting you, too	上の挨拶への返答
Excuse me (us)	失礼のあいさつ
Would/Could you～?	依頼
You are welcome	どういたしまして Thank you の返事
That is OK	いいですよ
That is fine	それで結構です
That's all, That's it	以上です
All set, All done	完了(手続きなど)
Do your best	最善を尽くせ
Have a nice day	よい一日を
Take care	元気で、おつかれさま(別れ際のあいさつ)

God bless you (Bless you)	神のお恵みあれ (くしゃみをした人にかける言葉)
Good luck、Break a Leg	幸運を祈る、頑張って I need it と答える
Freeze	動くな
Hold up、Hold on	待ってくれ
Where is the fire	そんなに急いでどこに行くのだ?
Hang in there	くじけるな、負けないで
Do me a favor	頼みがある
Easy as pie、Piece of cake	とても簡単だ
Get over it	乗り越える
In my book	私の考えでは
Stay over	一晩泊まる
It's a shame	それは残念だね
Cut it out	よしなさい
Watch out	気をつけろ
I'm just looking, thank you	店内で May I help you?の返事
I will be back in a minute	すぐ戻ります
Brush up (on)	磨きをかける
By the way	ところで(自然に話題を転換する時)
Get ready for	準備する
Sir (男性)、Madam (女性)	見知らぬ人に呼びかける時
Look good on someone	似合う
Say "Cheese"	カメラに向かって微笑みかける時

参考サイト: <http://英会話例文.アメリカ生活.net> <http://ajieigo.com>

ボストンへようこそ

Welcome to Boston

Japanese Association of Greater Boston
792 Massachusetts Avenue, Arlington, MA 02476

ボストン日本人会
婦人部「ボストンへようこそ」編集部