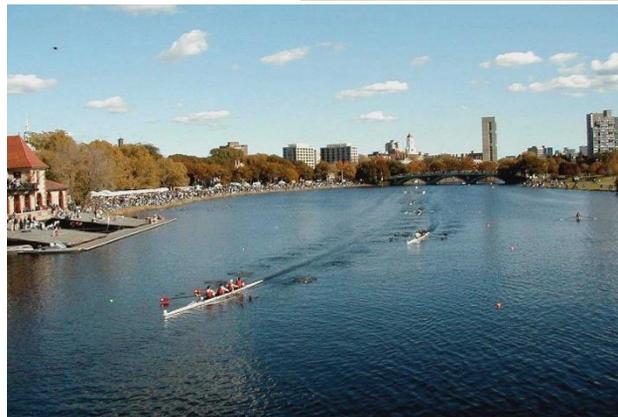


# ボストンへようこそ

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ると願っております。

## 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
<b>食料品店</b>	<b>155</b>
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
<b>台所器具</b>	<b>161</b>
<b>住まいのクリーニング</b>	<b>163</b>
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
<b>お買い得ショッピング</b>	<b>174</b>
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
<b>スポーツを観る</b>	<b>198</b>
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
<b>スポーツを楽しむ</b>	<b>204</b>
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
<b>マサチューセッツ州の観光名所</b>	<b>223</b>
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
<b>New England と北東部地方の観光名所</b>	<b>240</b>
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
<b>ボストンの交通機関</b>	<b>247</b>
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

<b>ふたたび日本へ</b>	<b>253</b>
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

<b>郵便</b>	<b>261</b>
アメリカ国内郵便	261
国際郵便	262
<b>その他の情報</b>	<b>265</b>
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

<b>アメリカでのソーシャルライフ</b>	<b>275</b>
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