



# アメリカ サンディエゴ

2019 年 7 月～2021 年 3 月滞在  
(2025 年記)

子どもの年齢: 長女 高 2～高 3 ・ 長男 小 3～小 4

## 基本情報

|      |                                                                                                                                                            |
|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 気温   | 年間を通して降雨量が少なく、カラッとした温暖な気候<br>最高気温は 7～8 月頃で 25 度前後、11～2 月頃の冬期でも 18 度程度で極端な暑さ寒さはない<br>朝晩は冷える<br>晴れの日が年間 300 日近くあり、その恵まれた気候から "America's finest city" と言われている |
| 緊急電話 | 警察・消防・救急 911                                                                                                                                               |
| 電圧   | 120V 60Hz 三つ穴プラグ<br>日本の家電も使えるが、変圧器を持参したほうがよい                                                                                                               |
| 水    | 水道水は飲用可能だが、ミネラルウォーターが一般的かつ美味しい<br>ウォーターディスペンサーを現地で購入すると便利                                                                                                  |

## 買い物

|      |                                                                                                                                                             |
|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 日本の物 | 日系スーパーやダイソーで、割高ではあるものの購入可能<br>特に Balboa Avenue のマルカイでは、日本のドラッグストアにあるようなヘアケア製品や化粧品がそろう<br>日本製の小型の調理家電、季節家電もあり<br>日本製の文房具や学用品、さらには浴衣などの日本グッズも購入でき、不便さはない      |
| 食料品  | VONS, Ralphs, Walmart: 現地の大手スーパーで、日々の買い物はここで十分そろう<br>Trader Joe's: オリジナルブランドの冷凍食品、お菓子、スパイスが充実、アジアンフードもいろいろある<br>ミツワ、ニジヤ、マルカイ: 割高であることを除けば、日本のスーパーと同じ品ぞろえ    |
| 日用雑貨 | 基本的に現地スーパーで購入可能、文房具は Staples が品揃え豊富<br>ダイソーが 2 店舗あり、こちらも商品が充実している                                                                                           |
| 学用品  | 現地校は、夏休みが終わる 1～2 週間前に学校から持ち物リストについてのメールが来る<br>そのリストに沿って、Staples や Target などで購入<br>補習校については、マルカイですべて購入可能<br>日本の小学校で使っていた学用品はすべて持参するとよい                       |
| 衣類   | ショッピングモールでは日本でもおなじみのブランドも多くそろう<br>ユニクロが 2024 年にオープンしている (Westfield UTC)<br>子ども用のスニーカーは、日本で履きなれているものを持参するのがよい (予備で大きいサイズも)<br>現地では子ども用のスニーカーもひも靴が中心なので、履きにくい |

## 交通

|      |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 公共交通 | ダウンタウンからバスとトロリー(電車)が出ているが、ほとんど利用しない                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 運転免許 | 車の運転は必須<br>カリフォルニア州では、住居を定めた日から 10 日以内に免許を取得することが州法で定められており、速やかに取得する必要がある<br>日本の運転免許証がある場合は、技能試験は免除で学科試験のみ受験する<br>外務省サイトには日本語による CA 州運転ハンドブックが掲載されており、学科試験の対策になる<br><a href="https://www.la.us.emb-japan.go.jp/itpr_ja/m08_01.htm">https://www.la.us.emb-japan.go.jp/itpr_ja/m08_01.htm</a> |

## 住居

|              |                                                                                            |
|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| 住宅事情         | 賃貸の一軒家、もしくはサービスアパートメント                                                                     |
| 日本人が多く住むエリア  | University City, 4S Ranch, Rancho Barnard などに、日本人駐在員家族が比較的多く住む<br>Poway 学区は教育レベルが高く、人気のエリア |
| 使用人          | 駐在員家庭ではほとんど使っていない<br>シッターをお願いする場合は、友人に頼んだりしていた                                             |
| 治安<br>セキュリティ | 治安はとてもよい<br>夜間のダウンタウンエリアに注意する程度                                                            |

| 教育        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 通った学校     | 長女: Westview High School (12th)<br>長男: Willow Grove Elementary School (3rd-4th)、みなと学園補習授業校                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 通った学校の詳細  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・Westview High School<br/>スクールバスはなく、基本的に車で登校(徒歩やスケートボードで通学する生徒もいる)<br/>CA 州内でもトップクラスの評価を得ている学校で、授業のレベルも高い</li> <li>・Willow Grove Elementary School<br/>スクールバスは有料のため利用する生徒は少なく、自家用車による送迎<br/>アジア系、ヒスパニック系の生徒も多く、English Learner Program は充実している<br/>教室設備、プレイグラウンドも充実していて学校環境は非常によい</li> <li>・みなと学園補習授業校<br/>幼稚園から高等部までである大規模補習授業校<br/>日本の公立学校に準拠した授業内容ではあるが、どの教科もごくごく基礎を学習する程度<br/>運動会や文化祭などの行事があり、日本の学校のような経験ができる</li> </ul> |
| 塾<br>家庭教師 | 学習塾ピーク: 日本語補習校の内容から帰国受験対策まで対応している<br>ena アーバイン校: サンディエゴからオンライン受講可能<br>Torrance Study Group: オンライン塾                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 習い事       | 日本人経営の習い事は日本語フリーペーパー、などに情報がある<br>コミュニティのスポーツリーグでは野球、サッカー、バスケなどがある<br>スイミングやテニスなど、習い事はいろいろ選べる                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| アドバイス     | 駐在員家族が住むエリアはたいして優良学区なので、現地校の環境はいいです<br>住居を決める際は、学校の検索サイトで通学範囲にある学校を調べて検討なさってください<br>主な検索サイト: <a href="https://www.schooldigger.com/">https://www.schooldigger.com/</a><br><a href="https://www.greatschools.org/">https://www.greatschools.org/</a><br>日本の学習について、補習校か塾にするかはお子様の年齢やご家庭の方針によると思います<br>帰国後に受験を予定されている場合、大手の日系塾が通えるところがないので、オンライン受講などの利用をおすすめします。                                                                                                       |

| 病院    |                                                                                                  |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 医療事情  | クリニックから大学病院まで医療は充実している<br>ただし、医療費は高額なので必ず加入している保険に対応しているかを確認する                                   |
| 日本人医師 | 日本クリニック: 予約から診察まで日本語対応してくれる<br>ファム歯科医院: 日本人助手の方がついて通訳しながら診てもらえる<br>歯科医院はほかにもいくつか日本人歯科衛生士のいる病院がある |
| 薬品    | 薬品類はCVS、Rite Aid で購入<br>現地の市販薬は効能が強かったり、錠剤が大きく飲みにくかったりするので、なるべく日本から常備薬を持参した方がよい                  |

| 交流    |                         |
|-------|-------------------------|
| 日本人   | 補習授業校や現地校の保護者           |
| 現地の人  | 現地校のクラスボランティアなどを通して知り合う |
| 駐在外国人 | 筆者が住んでいるエリアにはあまりいなかった   |

### 伝えたいこと

気候に恵まれ、ビーチやトレッキングロードなど豊かな自然が身近に広がる、とても暮らしやすいところです。  
 小学生の息子は、近所のビーチでのボディボードに夢中で、沖合に見えるイルカに興奮したり、すっかりサンディエゴの自然に魅せられていました。  
 現地の小学校、高校に通わせましたが、先生方やスタッフはフレンドリーで、アジア系の生徒も多く、子供たちはなじみやすかったと思います。保護者である私自身も、小学校のクラスイベントなどのボランティアに参加することで、現地校の雰囲気、わが子の様子がわかって、とてもいい経験でした。  
 サンディエゴには、日本から移住された方、国際結婚による在住の方も多く、日本人コミュニティが充実しています。  
 赴任前・赴任後もこちらのサイトが頼りになります→<https://www.sandiegotown.com/>