



アメリカ

メリーランド州 Montgomery 郡 North Bethesda

2006 年 7 月～ 2024 年 6 月滞在
(2026 年記)

子どもの年齢: 12 歳、16 歳、18 歳

基本情報

気温	夏は平均 18℃～31℃ 冬は平均－3℃～－8℃
緊急電話	911(警察・救急車・消防車)
電圧	120V
水	水道水は飲用可能

買い物

日本の物	日系食料品 (Maruichi https://www.maruichiusa.com/) (EBISU https://www.yelp.com/biz/ebisu-japanese-life-store-rockville?start=40)
食料品	スーパーマーケット (Trader Joe's、Whole Foods、Giant、ALDI) アジア系スーパー (H マート)
日用雑貨	スーパーマーケット (Target、Marshalls、Whole Foods) ドラッグストア (CVS、Walgreens)
学用品	文房具 (Staples、Target) ドラッグストア (CVS)
衣類	ショッピングモール (Westfield Montgomery mall https://www.westfield.com/en/united-states/montgomery .) UNIQLO、Gap

交通

公共交通	電車 (Metrorail) バス (Metrobus、Ride On Bus) Bethesda Circulator (ダウンタウン・ベセスダ内の主要スポットや駐車場、ベセスダメトロ駅を結んでいる無料の巡回シャトルバス https://www.bethesda.org/bethesda-circulator/) Red line で DC に行けるため便利
運転免許	買い物や通院、子どもの習い事の送迎などのために必須

住居

住宅事情	戸建て、アパート、タウンハウス、家賃は高め、駐車場付き住宅が一般的
日本人が多く住むエリア	Bethesda、North Bethesda、Rockville、Potomac
使用人	駐在員家庭ではほとんど使っていない シッターを現地大学生や資格を持っている方にお願いする程度
治安 セキュリティ	良い

教育

通った学校	Garrett Park Elementary School、Tilden Middle School、Walter Johnson High School https://gis.mcpsmd.org/ServiceAreaMaps.html
通った学校の詳細	スクールバスあり、自家用車での送迎をする家庭もあり、高校生は高学年になると自分で運転して通学する生徒もいる ほとんどの学校で ESOL のクラスが設けられている
塾 家庭教師	Covid を機にオンラインの塾利用者が増え対面の塾が閉鎖した tutor をつける家庭もある KUMON は現地、駐在に関わらず利用者がいる
習い事	放課後のプログラム、サッカー、野球、スケート、器械体操、サマーキャンプ等、ターム毎の習い事なので気軽にチャレンジすることができる
アドバイス	駐在員家族が住むエリアは大抵優良学区なので現地校の環境は良い 平日に塾を利用せず、土曜日に日本語補習校に通う家庭もある たんぽぽ学園日本語による幼児保育と小学校教育 https://www.tanpopogakuen.org/ ワシントン日本語学校 https://www.wjls.org/wp-content/uploads/2025/01/Shiori2024_Gaibu_0115.pdf

病院

医療事情	民間保険が基本のため病院によって適用できる保険が異なる場合がある 医療費が非常に高額 保険確認、専門医を紹介するホームドクターの存在が不可欠 妊娠出産新生児ケアは保険でカバーされる(保険加入プランにより自己負担額が異なる)
日本人医師	歯科医 Smilewell https://dental4.me/smilewell/1 精神科・診療内科 https://dc.takashimatsukimd.com/
薬品	薬品類は CVS,Walgreens、食料品スーパー内の薬局でも購入できる 種類が豊富で効き目も強い

交流

日本人	ワシントン DC の連邦政府機関や日本企業に勤務する駐在員家族が多い Web コミュニティ in ワシントン DC 掲示板 (ワシントン DC,メリーランド州、バージニア州) https://www.kaigailink.com/dc/ 掲示板内で転居による家具の売買やシッターの求人などがある DC Japanese Community (facebook) https://www.facebook.com/groups/337679696282083/
現地の人	大都市の洗練さと田舎の人懐っこさを併せ持ち地元愛が強いが多様な文化や人種に対して寛容な人が多い
駐在外国人	世界中からの駐在員がいて現地校(International Night などのイベント)を通じて交流ができる

伝えたいこと

「アメリカのミニチュア」と呼ばれる多様な自然に恵まれたメリーランド州は、全米屈指の教育環境と政府・医療・IT 系の安定した雇用を誇り、高い生活水準と理想のライフスタイルを両立できる最高の居住地です。