**D103 Japanese favorite store & activity information**

（D103日本人がよく利用するお店、病院などの情報です。個人の好み、取り扱い保険など異なると思いますので、参考程度にしてください。）

**よく利用する食料品店**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Mariano’s | Libertyville, Buffalo Grove | 基本的な食材はここで揃います。 |
| Whole Foods | Deerfield, Glenview | 少し値段は高めですが、買い物しやすい。 |
| Fresh Farms | Wheeling | 各国の食品が販売されている。日本食材も少しあり。野菜果物の種類が豊富で新鮮、価格も手頃。シーフードが豊富。Armishの牛乳。Rib Eyeステーキも値段手ごろで美味しい。 |
| World market | Deerpark, Northbrook | お菓子とお酒 |
| Trader Joe’s | Libertyvilleなど | 日本人好みの食材、冷凍食品など多数あり。 |
| H Mart | 3385 N Milwaukee Ave, Glenview | 野菜・米・シーフードなど、日本食に必要な食材が手に入る。 |
| Mitsuwa Market Place | Arlington Heights | 日本食材が手に入るので、遠くてもやはり便利です。 |
| Costco | Mettawa | ここでしか買えない良質なものもあって便利。果物が新鮮。 |
| Heinen’s | Bannockburn | 広くはないのですがワインや生鮮食品が充実。肉類が美味しい。 |
| Fresh Market | Lincolnshire | 近いので、天候が悪い真冬などにも便利です。 |
| Jewel　Osco | Buffalo Grove | スナックやお菓子の種類が豊富。 |
| Binny’s | Buffalo Grove | 酒屋。ワインが豊富。会員になるとさらにお得。 |

**おすすめのBakery**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| BREADSMITH | 664 Central Avenue Highland Park | 食パンが美味しい。 |
| Tous Les Jours | 1685 Milwaukee Ave.　 Glenview | 韓国ではとても有名なベーカリー・チェーン店で日本人好みの味。パンの種類が豊富。 |
| Costco | Mettawa | おいしいけど量が多いのが難点（買ったら半分冷凍してます）。ミルクパンが子供のお気に入り。 |

**よく利用するレストラン**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| BONTA | 430 Milwaukee Ave, Lincolnshire | イタリアンカフェ。オシャレさはないけど、パニーニが美味しい。生ハムや総菜も販売。 |
| Walker Bros Pancake | Lincolnshire | ホットケーキ以外も美味しい。 |
| Pho house | 1183 S Milwaukee Ave, Libertyville | コストパフォーマンスが良く、フォーが美味しい |
| Aroma Indian Cuisine | Vernon　Hills | インドカレー　ランチバッフェがあります。 |
| Tom & Eddie’s | Vernon Hills | 子どもたちがここのハンバーガーとポテトがおいしいと言います |
| Buffalo Wild Wings | Vernon Hills | 子ども用にゲーム機が用意してあるので親として気が楽。 |
| Sushi Kushi 4U | 127 S Rand Rd, Lake Zurich | 数年前にできた新しいお店。ここにしかないメニューもあり。 |
| Sushi Kushi Toyo | Sunset Corners Shopping Center,  825 S Waukegan Rd, Lake Forest | 日本人にも地元の人にも人気。 |
| Carson‘s | Deerfield | 値は張るけれど、Ribが美味しいので、テイクアウトでよく利用する。 |
| Panera　Bread | Vernon Hills, Riverwoodsなど | どこにでもある。気軽に利用できる。 |
| Gator Wing | 1719 N Rand Rd, Palatine | カジュアルな感じのお店。 |
| Gaylord Fine Indian Cuisine | Schamburg, | インド人の友達も認めたお味。ランチブッフェがお得です。 |
| HwangDaeGham | Mundeline | スントゥブのお店。何軒か行ったけど今のとこここのが一番おいしい |
| Biaggi's Ristrante Italiano | Deerfield,Deer Park | 日本のカフェっぽいイタリアンランチが食べられる |
| Yakitori boogytori | Arlington Heights | 焼き鳥屋。夜しかないけどラーメンがおいしい |
| Mod Pizza | Vernon Hillsなど | 薄いピザが食べられます。ファストフードですがおいしい |
| Chef Bo's Green Garden |  | 中華、こぎれいでおいしい |
| Shin-chan ramen | Palatine | ラーメン。 |
| WOOIL | 185 Milwaukee Ave, Buffalo Grove | コリアンバーベキュー。 |

**子供服、靴などを購入するお店**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Northbrook court | 2171 Northbrook Ct, Northbrook | お店が豊富。 |
| Nordstrom Rack | 199 Skokie Boulevard, Northbrook | ブランド品が安い。 |
| Hawthorn Westfield Mall | Vernon Hills | 近くて便利。 |
| Old　Orchard　Mall | Old Orchard | 遠いけれど、お店が豊富。 |
| TJMaxx |  | 掘り出し物あり。 |
| Shoe Carnival | Vernon Hills | ２足目半額等のセールをよくしている。在庫がなくても、店舗からオーダーすると送料無料。 |
| Pleasant Prairie Premium Outlet | Kenosha, Wisconsin | スポーツブランドなどが多い。 |

その他よく利用するお店

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Goodwill | Northbrook | リサイクルショップ。買い物と、使わなくなったものの寄付に。 |
| Dicks | Vernon Hills | スポーツ用品店。 |
| Homegoods |  | 掘り出し物あり。 |
| Total Hockey | Northbrook | ホッケー専門店。火曜水曜はスケート磨きが無料。リンク併設のショップよりも研磨がうまいそうです。 |
| Play It Again Sports | Northbrook | 中古スポーツショップ |

**病院情報**

小児科

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| PREMIER PEDIATRICS | 185 Milwaukee Ave Ste 220 Lincolnshire |  |
| Sanders Court Pediatrics LTD | 1450 Busch Pkwy # 130, Buffalo Grove | 近くてよい、病気の場合、朝電話したら、その日のうちに診てくれる。 |
| Nihon　Clinic | Arlington　Heights | 日本語OKで安心。 |
| Lake Forest Pediatric Associations | Vernon Hills他2か所 | 予約も取りやすく親切です。ネットで予約できる。 |
| Dr. Lisa Sullivan | 355 W. Dundee Rd #110 Buffalo Grove | アレルギー専門医。Vernon Hillsにもクリニックあり。 |

Family Doctor （大人の内科）＆ER

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Yoko Momoyama MD  DuPage Medical Group | 1801 S Highland Ave, Lombard  (630) 627-4722  (630) 880-6427 (Japanese) | 日本人の女医さんなので気軽に相談出来ます。受診後に質問などがあった場合、メールで対応してくれるので安心です。先生が常駐している病院がここのエリアから遠いという難点がありますが・・。 |
| Nihon　Clinic | Arlington　Heights | 日本語OK。人間ドックのみ受診もできる。 |
| NCH | 1450 Busch Pkwy , Buffalo Grove | 英語のみ。近いのがよい。 |
| NCH　immediate care center | 15 S McHenry Rd, Buffalo Grove | 緊急ではない場合、時間外など、Walk inできて便利。小児もOK。 |
| NorthShore Medical Group | Vernon　Hillsなど | この病院はグループなので、いろんな場所にありますが、近くだとVernon Hills にあります。  Freeで病院が通訳をつけてくれるので、英語が不安な方は安心して行けます。  （\*通訳をつけてくれる病院は多いので、必要に応じて確認してください） |
| Northwestern Medicine Lake Forest Hospital |  | 救急があるのでいいよ、と、現地のお友達に聞きました。 |
| Advocate　Medical center (ER) | 801 S Milwaukee Ave, Libertyville | 救急車を呼ぶまででもないけれど、緊急の場合に。軽症などは後回しにされます。小児もOK。 |

皮膚科

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Illinois Dermatology Institute | Buffalo Glove | 子どもに急に湿疹が出て受診。ウィルス性疾患の可能性があるということで、日本クリニックの先生に連絡を取り相談して治療方針を決めてくれた。 連休の前だったが、緊急連絡先を教えてくれて安心でした。 |
| Dr. Kos (Advocate) | Libertyville | 小児皮膚科専門医。いぼ、皮膚感染症の時に受診した。 |

眼科

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Dr. Nakajima | Elgin Family Eyecare  363 S Randall Rd  Elgin (847) 888-1555 | 住むとこにも情報あり。 |
| Nieman　Vision　center | Buffalo Grove | 英語のみ。眼鏡店併設。簡単な眼底検査などはしてくれる。 |
| Drs. Lederer and Margolis, Dr. Paul Lederer, FCOVD Dr. Neil Margolis, FCOVD | 3250 N. Arlington Heights Rd., Ste. 109 Arlington Heights | 英語のみ。優しくて親切な先生らしいです。 |

耳鼻科

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| North Shore Ear Nose&Throat Associatiates | Long Grove |  |
| Dr. Tojo (Ear, Nose & Throat center) | 1450 Busch Pkwy, Buffalo Grove | 英語のみです。 |

産婦人科

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Midwest center for women’s helthcare | 6 E Phillip Rd Ste 1114, Vernon Hills | 英語のみですが、アジア系女医さんで、安心でした。 |

歯科

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Kent K. Morikado | 637 E Golf Rd # 205 Arlington Heights | 日系３世の先生で、片言ですが日本語話せます。受付の方が説明等フォローしてくれます。丁寧に質問にも答えてくれます。技術はこちらが長い日本人の方からも太鼓判だそうです。 |
| Dr. Hatakeyama  Hoffman Estates Dental Professionals | 1585 Barrington Rd., Suite205  Hoffman Estates, (847) 884-0138 | 日本語OK。 |
| 氏家歯科 | 1635 N. Arlington Heights Rd., Suite 208, Arlington Heights | 先生は英語ですが、日本語を話せるスタッフがいます。 |
| 矢島歯科 | 411 W. Walnut Street　Mount Prospect | 日本語を話せる女医さんです。 |
| Creekside Dental | Buffalo grove | 英語のみ。商売っ気がそこまで感じられず居心地がよい。ネットで予約可。 |
| Hawthorn Dental Associates | Vernon HIlls | 英語のみ。近いのが一番、という方には、おすすめします。 |
| Fresh Dental | Buffalo Glove | 小児歯科にも対応。アジア系の女性の先生で、治療が丁寧。保険の内容を見て治療計画を立ててくれた。 |
| Associated Dental Specialists of Long Grove |  | 小児歯科。アメリカ人の先生しかしませんが、キレイで子供に優しい歯医者です。娘の担当医のDr. Tylkaはおすすめ。 |
| Children’s Oral Care Only | Lincolnshire | 小児歯科。子どもの対応に慣れていて、多少嫌がって暴れたりしても嫌な顔をせずに対応してくれる。先生は女性。説明も丁寧。 |
| Pediatric Dental Associate | Buffalo grove | 小児歯科。韓国人のKim先生の英語がわかりやすい |
| Dr. Pul Burkey Orthodontist | Vernon Hills | 矯正歯科。英語のみ。初回の無料コンサルがものすごく細かいところまでやってくれる。一時間以上。先生もスタッフも感じがよく、信頼感があります。 |

ESL

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| English Cafe | 1330 N Douglas Ave Arlington Heights | 教会ボランティアの先生が教えてくれます。少人数制。 |
| ESL Associates | Lincolnshire | 個人レッスンあり。 |
| Cornerstone　Evangelical free church | 2 Shermer Rd, Glenview | 教会ボランティアの先生が教えてくれます。少人数制。ナーサリーあり。日本人牧師さんがいます。 |
| Vernon　Area　Public　Library | Lincolnshire | 無料ESL。 |
| College of Lake county (CLC) | Vernon　Hills、Glayslakeなど | Residents又はE1&2, Lビザ等（会社の所在地がlake countyであること）であれは1/3のお値段で受講できます。テストの結果に応じて、無料から有料のESLコースが受けられます。発音、Reading, writingなど目的別コースもありVernon　Hillsキャンパスは近くて便利。 |

スポーツジム

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Lifetime | Vernon Hills | 家族皆で利用できる。 |
| Lincolnshire Club | Lincolnshire | テニスクラブに併設のこじんまりしたフィットネスクラブ。 |
| Buffalo Grove　Fitness center | Buffalo Grove | Lifetimeより安い？ |
| Lake View Fitness center | Vernon hillsのpark district管轄 | 30日パスの場合、休会届等ないので気楽。Vernon Hills 住人で＄51、それ以外でも＄57。子供追加しても一人＄5（＄7）。プールもスタジオも結構すいてます。 |

子供の習い事

スポーツ系

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| LSA (Lincolnshire　sports association) | Lincolnshire | 野球、サッカー、バスケなど |
| Park District | Buffalo Grove, Deerfieldなど |  |
| Schwann AC  Grove United  Hansa Soccer Academy | Buffalo Grove | サッカー、練習のみ。 |
| Twin links | Buffalo Grove | アイスホッケー、フィギアスケート。ハウスリーグのチームあり(Sharks)。 |
| Ice Dog hockey league | Vernon　Hills | 少年ホッケーチーム。ホームアリーナのGlacier Ice Arenaでは年間通じて各種Clinicが実施されていて、遠くからもホッケー少年達が集っています。 |
| Bills | Buffalo Grove | アメリカンフットボール |
| Buffalo Grove Gymnastics Center | 1362 Barclay Blvd. Buffalo Grove | 本格的に体操を学べる、人気のあるジムです。 |
| My Gym | 1622 Barclay Blvd, Buffalo Grove | 楽しく身体を動かす事ができる、ジムです。 |
| Big　Blue Swim　School | Buffalo　Grove | スイミング |
| GodlFish Swimming School | Mundelain | 92Ｆの水温＆少人数制＆レッスン日時に変更等がフレキシブルなのが魅力。日本の水泳教室に比べたら生ぬるいですが、自信はつくと思います |

文化系

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Lincolnshire Academy of Dance | 1260 S. Milwaukee Avenue- Suite 200  Vernon Hills | ダンス。103区の子供達が多く通っています。 |
| The David Adler Music and Arts Center | 1700 North Milwaukee Ave　Libertyville | 韓国人ママおすすめ。 |
| Hekiun Oda | Palatine Park District | Japanese Caligraphy、[shodousa@gmail.com](mailto:shodousa@gmail.com) |
| Piano　Mirei Hori | Mount Prospect | [chicagoyasai@gmail.com](mailto:chicagoyasai@gmail.com) |
| Solo　Classic | Buffalo　Grove | ピアノ、バイオリンなど。チケット制。初心者向け。 |
| ：Monart Drawing studio | Arlington Heights | 絵画教室。コンクールの絵のレベルが高い。 |

お勉強系

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| KUMON　中村 幸恵 先生 | 727 West Dundee Road,  Arlington Heights, IL 60089 | 日本語も教えてくれます。 |

サマーキャンプ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| TAMARAK | 23970 North Elm Road Lincolnshire, Illinois 60069 | 値段は高いですが、アメリカ人にも人気があります。 |
| Park District | Buffalo　Grove,　Vernon Townshipなど | 近くて便利。9-15まで預けれるのも魅力的。 |
| YMCA | North Brook | 一週間単位（週3、4もＯＫ）＆午前/午後とフレキシブルに選べる。人数が結構いるのでチームスポーツが楽しいようです |
| Glacier Ice Arena | Vernon Hills | 一週間単位でいろんなスキルのキャンプが開催されます。ただし、updateが遅い |
| Chicago　Botanic　Garden | Glencoe | 1週間単位。魅力的なクラスが沢山あり、おすすめです。 |
| Ryerson　Woods Forest　Preserve | Riverwoods | 植物園よりお手頃価格。近くてよい。 |
| Brian Silverman Baseball camp | Deerfield | 高いが、質もよい。野球少年にはおすすめ。少人数制、丁寧に基礎を教えてくれました。 |
| Cubs baseball camp | Lake Forest | とても高いけれど、シカゴの思い出に・・・という方にはおすすめ。球場訪問、現役MLBプレーヤーと記念写真などもあり。Vernon　Hillsなどで開催されるWhite　Sox campは比較的安いそうです。 |

プリスクール（就学前）

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| LCNS　プリスクール | 30 Riverwoods Rd, Lincolnshire |  |
| TAMARAK　プリスクール | 23970 North Elm Road Lincolnshire |  |