

フォトリアリティー カイロプラクティックセンター

●これらの痛みでお悩みの方●

- 腰痛 ●肩の痛み ●頭痛 ●頸椎症
- 頭痛 ●腕/足の痛み ●労働障害 ●車いすの移動
- 足の痛み ●しびれ ●スポーツ障害 ●お尻の痛み

専門の資格と経験豊富な知識を駆使して検査し、骨の動きやマニピュレーションを行い、それらの原因と痛みの根本を突き止めます。骨の動きやマニピュレーションを行い、それらの原因と痛みの根本を突き止めます。骨の動きやマニピュレーションを行い、それらの原因と痛みの根本を突き止めます。

Dr. 石田 三也
カイロプラクティック
カイロプラクティック
カイロプラクティック

CALL: (201) 302-9993 1515 Palisade Avenue, Fort Lee, NJ
www.lahimichiropractic.com

日本食

貴 Kaname (201) 896-0080 783 Palisade Ave. Cliffside Park E-3
小山 Koyama (201) 840-6610 458 Palisade Ave. Cliffside Park E-4
寿し和食店 "Sugi" (201) 461-8038 2117 Rt.4 E. Round Fort Lee C-3

アメリカン

ピングハムトンス Pingham's (201) 941-2300 725 River Rd. Edgewater E-3
ジャクソン・ホール Jackson Hole (201) 971-7444 362 Grand Ave. Englewood B-3
ダイナー風、ハンバーガーが有名でいつも混み合っている。

イタリアン・ピッツェリア

ビッグ・レッド・トマト Big Red Tomato (201) 224-6500 1205 Anderson Ave. Fort Lee D-3
グリンストーン・イタリアン・トラットリア Grissini Italian Trattoria (201) 568-3535 484 Sylvan Ave. Englewood Cliffs B-1
私立的日本人学校に近く、日本人のお母さんたちに人気のランチスポット。

スペイン

メゾン・マドリッド Meson Madrid (201) 947-1038 343 Bergen Blvd. Palisades Park D-4
NY Times 紙目録に掲載の本格スペイン料理店、大駐車場あり。

メキシコ

マモ・メキシコ Mamo Mexico (201) 871-0555 464 Sylvan Ave. Englewood Cliffs B-1
マンハッタンにある有名なメキシコ料理店のニュージャージー店。

韓国

カン・ミー・オク Gam Mee Ok (201) 242-1333 485 Main St. Fort Lee C-3
サービスのお返しに出てくるカクテキが美味。ピレニアファン多し。
ソー・コン・ドン So Young Dong (201) 585-1122 / 242-0026 130 Main St. Fort Lee D-2
地元で人気の豆製麺の店。石釜で炊き上げたごはんとともに。
ウォン・ジョン (本舗) Woo Jong (201) 592-7006 254 Broad Ave. Palisades Park D-4
親友の本格焼肉。お返し、ごはん、デザートが付いてボリューム満点！

中華

ヘキン・ダック・ハウス Peking Duck House (201) 767-8779 411 Palisades Rd. Closter H-2
著名人にもファンが多い限られた名店。子ども用のハイチェアもあり。
小軒亭 Petite Sui Chuan (201) 313-1666 607 Gorge Rd. Cliffside Park E-3
お手頃価格の本格中華。ショーロンポーがおススメ。

食料品店

ミツワ・マーケットプレイス Mitsuba Marketplace (201) 941-9113 595 River Rd. Edgewater E-3

ベーカリー

パリエンス Parisienne (201) 592-8878 250 Main St. Fort Lee D-2
サンマリー Sammary (201) 944-0088 2151 Lemoine Ave. Fort Lee E-2

ショッピング

コスモ・ブロード USA Cosmo Broad USA, Inc. (201) 947-0010 / 888.267.4390 2125 Center Ave, Suite 510, Fort Lee D-2

docomo ドコモサポートデスク ニューヨーク

T-Mobile ケータイ帰国前旅行者向け
らくらく購入サービス 予約サービス ローミングサポート

1073 Avenue of the Americas New York, NY 10018
11:00am-7:30pm (休日は非対応)

1-888-362-6661 www.docomo-usa.com/jp

食料品

食料品 (201) 313-1400 Mitsuba Marketplace, 595 River Rd. Edgewater E-3

うつわの館 (201) 941-1902 Mitsuba Marketplace, 595 River Rd. Edgewater E-3

JBC ブックス JBC Books (201) 941-4417 725 River Rd. Edgewater E-3
JBC ビデオ・レンタル JBC Video Rental (201) 941-7622 Mitsuba Marketplace, 595 River Rd. Edgewater E-3
三富堂書店 Sanmido Bookstore (201) 941-1564 Mitsuba Marketplace, 595 River Rd. Edgewater E-3

日本語が通じる各種サービス

自動車関連会社

第一自動車 Taek-Hi Motors Corp. (201) 945-1900 366 Old River Rd. Edgewater F-4
ジャパン・オート Japan Auto Corp. (201) 568-3499 38 Broadway. Cresskill J-3
メイセイ・モーターズ・オートセンター Meisei Motors, Inc. (201) 943-7226 8707 River Rd. North Bergen F-4
ニッポン・オート・リーシング (NAL) Nippon Auto Leasing, Inc. (201) 666-8000 Polygon Plaza, 2050 Center Ave, Suite 575 Fort Lee D-2
セイロ・モーターズ Seilo Motors (201) 840-0010 480 Old River Rd. Edgewater F-3
タキ・モーターズ Taki Motors (201) 836-2211 351 Queen Anne Rd. Teaneck B-6

自動車関連会社

SAEIRO MOTORS
セイロモーターズ
日本車で最長まで乗り合ってください
Tel: 201-840-0010
480 Old River Rd., Edgewater, NJ 07020

不動産会社

古本不動産 Funamoto Realty, Inc. (201) 944-1075 2048 Center Ave. Fort Lee D-2
増子不動産 Masuko Realty Inc. (201) 585-7500 158 Linwood Plaza, Suite 303 Fort Lee C-2
J.ONE 不動産 J.ONE Corporation (201) 313-1115 Mitsuba Marketplace, 595 River Rd. Suite B-123 Edgewater E-3
大坪不動産 Osada Realty (201) 461-3500 2024 Center Ave. Fort Lee D-2
国際不動産 Realty International, Inc. (201) 585-9088 2035 Lemoine Ave. Fort Lee D-2
リタック REWAC, Inc. (201) 944-5700
新住所: Polygon Plaza, 2050 Center Ave, Suite 550 Fort Lee D-2
7月まで: 1495 Palisade Ave Fort Lee D-2

女性経営の安心サービス

J.ONE 不動産
女性経営の安心サービス
タージアン・ムービング Tarzian Moving & Deliveries Corp. (347) 234-8125

クロネコヤマトの宅急便

クロネコヤマトの宅急便
お任せください! 0123 アート引越センター 1-800-USA-0123

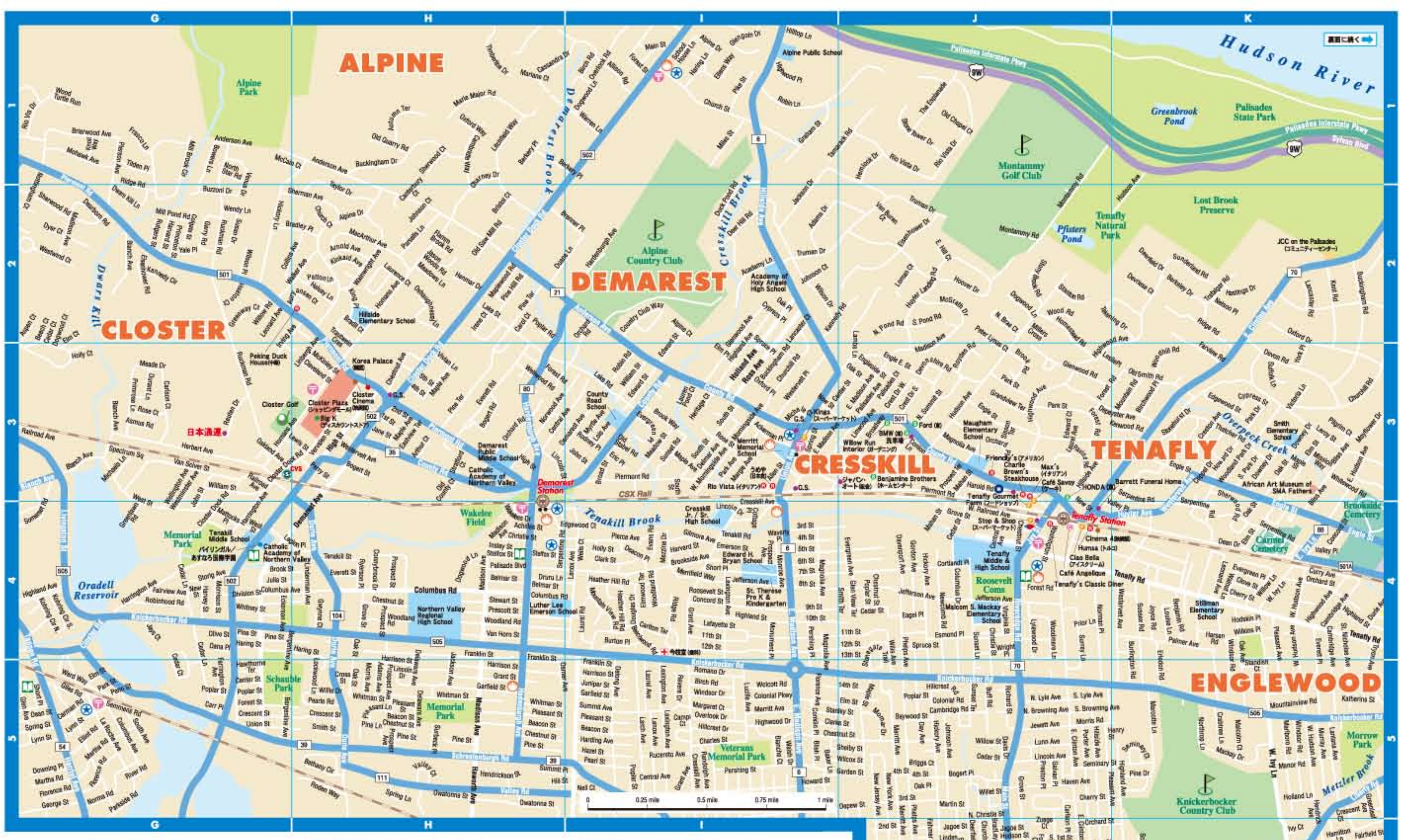
携帯電話

KDDI モバイル・ショップ KDDI Mobile Shop (877) 273-0443 Mitsuba Marketplace, 595 River Rd. Edgewater E-3

KDDI MOBILE

アメリカの携帯電話サービス
KDDI Mobileが選ばれる3つの理由
1. 24時間日本語カスタマーサポート
2. 月額基本料\$39.99からスタート
3. 携帯から日本へ格安国際通話

1-888-362-6661 www.kddimobile.com



美容・健康

ヘアサロン

アカネ・サロン Akane Salon (201) 461-3644 / 3845 2024 Center Ave. Fort Lee D-2
カツコ・サロン Katsuko Salon (201) 585-9089 2039 Lemoine Ave. Fort Lee D-2
ミチ美容室 Michi Beauty Salon (201) 941-1889 Mitsuba Marketplace, 595 River Rd. Edgewater E-3
サロン・オアシス Salon Oasis (201) 242-0554 170 Main St. 2nd Fl. Fort Lee D-2
サロン・トモ Salon Tomo (201) 348-0501 / 0502 1617 Parker Ave. Fort Lee D-2
トッシュ・ヘア・スープリム Tosh Hair Supreme (201) 461-5642 1550 Lemoine Ave, 2nd Fl. Fort Lee D-2

韓国風健康ランド

キング・スパ・フィットネス King Spa Fitness (201) 947-9965 321 Commercial Ave. Palisades Park D-5

For Hair & Shiatou Massage
Tosh Hair Supreme (201) 461-5642 www.toshhair.com

OASIS Hair Salon (201) 242-0554 170 Main St. 2F Fort Lee, NJ 07024 www.salon-oasis.net

教育

日本人学校

パイリಂಗナル / あすなろ国際学園 Asian Kikkou Gakko / Asuna Children's Center (201) 767-1144 300 High St. Closter G-4

JBC ランゲージ JBC Language (201) 941-7504 185 Bridge Plaza N., Suite 307 Fort Lee C-2

ニューヨーク育英学園 Japanese Children's Society, Inc.

7日分授業 Shuhaku Sabbath School (201) 887-6027 2490 Lemoine Ave, Suite 102 Fort Lee D-3

楽しく学んで資格のつく ストリング・アップル 3-4歳、5-6歳、幼稚園・中・高生
ピアノ バイオリン・チェロ
Jimbo Music Studio (201) 592-1275 1630 Center Ave. Fort Lee D-3
フォードリー (201) 592-1275
ウエストチアーズ (914) 997-6267
ポートランド (516) 883-5564

ニュージャージー日本人学校

NYJSS The New Jersey Japanese School
初等部・中等部
経験豊かな文部科学省派遣教員中心の指導
www.newjerseyjapanesechool.org Tel: (201) 405-0888

協会

ニュージャージー-日米協会 The Japanese-American Society of New Jersey (201) 461-5133 304 Main St. 2nd Fl. Fort Lee D-3

ジムボ・ミュージック・スタジオ Jimbo Music Studio

楽しく学んで資格のつく ストリング・アップル 3-4歳、5-6歳、幼稚園・中・高生
ピアノ バイオリン・チェロ
www.jimbomusicstudio.com
フォードリー (201) 592-1275
ウエストチアーズ (914) 997-6267
ポートランド (516) 883-5564

協会

ニュージャージー-日米協会 The Japanese-American Society of New Jersey (201) 461-5133 304 Main St. 2nd Fl. Fort Lee D-3

パーキングメーターの使い方

"METER PARKING"の標識がある場所では、チケットの購入メーターへコインを入れてと路上駐車ができる。チケット購入機を付近で探してコイン(25セント)、パーキングカードまたはクレジットカードを入れる。コインの場合は必要時間分を入れた後のボタンを押すと日付と駐車可能時間が記載されたチケットが出てくる。パーキングカードがクレジットカードの場合はカードを入れ、コインボタンで必要時間を入力した後のボタンを押すとチケットが出てくる。チケットは車内の外から受取ることに注意。旧式メーターの場合は横に車を寄せてコインを必要時間分入れるだけで駐車可能時間が表示される。

路上標識の見方

路上に車を止めるときは、No Parking (駐車禁止)、No Stopping (駐停車禁止)、No Standing (人の乗り降りのみ可)の標識を確認しよう。たとえば No Parking 9:30AM-11AM Thu とは「火曜日の午前9時から午前11時の間駐車禁止」、「No Standing ANY TIME」とは「終日人の乗り降りのみ可」となる。その他、回区内に「No Parking 11AM-1PM Thu」と「No Parking ANY TIME」等の2種類の標識がある場合もあるので注意しよう。

オルタネート・サイド・パーキング

Alternate Side Parking (オルタネート・サイド・パーキング)とは指定の曜日と時間帯の片側は駐車できない規制のこと。清掃や除雪をスムーズに行うためマンハッタン、ブルックリン、クイーンズ、スタテンアイランド、ロングアイランド、ニュージャージー州の一部で適用されている。



ニューヨークドライブテストマップ

Edgewater, Fort Lee, Tenafly Clusters

1-888-362-6661 www.docomo-usa.com/jp