

TSUKUBA LIFE HANDBOOK

つくばでの生活ガイド

Short-term stay
短期滞在



High Energy Accelerator Research Organization
Users Office
高エネルギー加速器研究機構 ユーザーズ オフィス

2020. April 1. KEK Users Office

EMERGENCY PROCEDURES 緊急時の対応手順

■ Inside of the KEK Tsukuba Campus (KEKつくばキャンパス内)

Please direct all of your first emergency call to the **Information Center Ext. 3399**

あらゆる緊急時の第1次連絡先は、**インフォメーションセンター 内線3399**です。

■ Injury, Sickness ケガ、急病時



Contact the Information Center. Report if the ambulance crew will have to step into the radiation controlled area or not.

In case of an incident within a radiation controlled area, call the Radiation

Controller's Office (Extension 3500), also. If urgent, you may directly call **119**

- ▶ Report the location, name, situation of the injury or sickness.

When you directly call 119, always report to the Information Center.

This is needed for personnel from the Information Center to escort the ambulance crew.

インフォメーションセンターに連絡。連絡にあたっては、『放射線管理区域内・外の別』も伝達すること。放射線管理区域内事象のときは、放射線管理室（内線：3500）にも連絡すること。急を要する場合は **119番**へ直接連絡。

- ▶ 場所、氏名、ケガ、病気の状況を伝える。119番に直接連絡した場合は、インフォメーションセンターにも必ず通報する。

■ Fire, Explosion 火災・爆発の時



1. When a fire alarm goes off :

Check the source of the fire and , report (even if it is a false alarm) to the Information Center.

- ▶ Location, situation, your name, your extension or PHS number

2. In case of fire or explosion, or if they seem imminent :

Loudly warn the colleagues around you, set off the fire alarm in the neighborhood, and report to the Information Center.

- ▶ Location (report if the fire occurred within a radiation controlled area or not), situation, your name and your extension or PHS number

1. 火災報知器が鳴ったら :

警報を聞いた人は、火元を確認し状況(誤報の場合も)を直ちにインフォメーションセンターに連絡。

- ▶ 場所、状況、氏名、内線番号又はPHS番号を伝える

2. 火災・爆発が起きたら、又はその危険が切迫したら :

発見者(又は当事者)は、大声で附近の人に知らせるとともに最寄りの火災報知器を鳴らし、直ちにインフォメーションセンターに連絡。

- ▶ 場所(『放射線管理区域内・外の別』を含む)、状況、氏名、内線番号又はPHS番号を伝える



■ Inside of the KEK Tsukuba Campus (KEKつくばキャンパス内)

Please direct all of your first emergency call to the **Information Center Ext. 3399**.
あらゆる緊急時の第1次連絡先は、**インフォメーションセンター内線3399**です。

■ Earthquake 地震の時

1. When you feel strong shaking

- Ensure your safety first. Hide underneath something sturdy such as a desk and protect yourself from falling objects. Do not jump out of the building right away.
- Fragments of glass and blocks of concrete may be falling. Before going outside, cover your head with safety hats etc. then evacuate.
- Quickly turn off the sources of fire, such as gas valves. If necessary, put off the fire with a fire extinguisher, etc.
- If you happen to be outside of buildings, stay in an open space. Do not come close to building walls or pillars.
- Avoid using automobiles, in case of a major earthquake with significant damage.
- In case of an earthquake with seismic intensity larger than 4, an emergency announcement will be broadcast in the lab. If you are aware of damages or injuries, quickly report to the Information Center.

2. Evacuate to designated evacuation areas.

Confirm temporary refuges beforehand.

1. 強い揺れを感じたら

- 強い揺れを感じたら、あわてて屋外に飛び出さず、まずは身の安全を確保する。机の下など丈夫なもののかげに身をかくし、落下物から身を守る。
- 屋外は、ガラスの破片、コンクリート塊等が落下するおそれがある。屋外に出る場合は、揺れが収まってからヘルメット等で頭を保護して避難する。
- ガスの元栓を閉めるなどの火の始末を素早く行い、出火を防ぐ。出火した場合は消火器等で直ちに消火する。
- 屋外で地震にあったときは、建物やブロック壁、石柱等に近寄らないこと。
- 地震で大きな災害が生じたときには、自動車を使用しないこと。
- 震度4以上の地震が生じた場合、被害や負傷者の有無を確認するための非常放送が流れるので、被害や負傷者が出た場合はインフォメーションセンター(内線：3399)に連絡すること。

2. 指定された避難場所に避難する 避難場所の確認をしておきましょう



CONTENTS 目次

- International ATM & Foreign currency exchange ... 1
海外のカードが使えるATM & 外貨両替
- KEK Tsukuba Campus Guide KEKつくばキャンパスガイド ... 2 - 3
- Medical Care 医療 ... 4 - 6
- International Call 国際電話のかけ方 ... 7
- Transportation 交通機関 ... 8
- Dormitory - Check-out and payment チェックアウトと支払い ... 9

There are many helpful information in website of Visitor Information & Life Guide.
Please visit the web site : <http://www2.kek.jp/rso/eng/index.html>

Webサイト“生活ガイド”では沢山のお役立ち情報が記載されていますのでご覧ください :

<http://www2.kek.jp/rso/>



INTERNATIONAL ATM & FOREIGN CURRENCY EXCHANGE

海外のカードが使用できるATM & 外貨両替

International ATM 海外のカードが使用できるATM

You can withdraw money with your cards at Yucho Bank ATMs (Post Office) , Seven Bank ATMs and E-net ATMs.

Cannot withdraw money by the overseas card from Joyo Bank ATMs.

ゆうちょ 銀行(郵便局)ATM、セブン銀行ATM、E-net ATMから海外のキャッシュカードやクレジットカードで現金の引き落としができます。常陽銀行のATMではできません。

■ Yucho Bank ATM ゆうちょ 銀行:

▼Oho Post Office 大穂郵便局 (Tel: 864-0260)

- ・ ATM : Weekdays 平日 : 8:45 a.m. - 6:00 p.m.
Sat, Sun, Holidays 土日祝日 : 9:00 a.m. - 5:00 p.m.

※One withdrawal limit is 50,000yen



■ Seven Bank ATM セブン銀行:

Available 24 hours.

You can use at more than 12,000 ATMs in Seven- Eleven (Convenience store).



■ E-net ATM :

That is in all FamilyMart and Don.Quijote.

Available 24 hours



Foreign currency exchange 外貨両替

You can change foreign currency at the Tsukuba-gakuen Post Office and Joyo Bank. But, Joyo Bank Oho branch can only exchange to/from US dollars and Oho Post Office cannot exchange.

The foreign currency exchange is possible at Tokyo Station (Station Concierge Tokyo ,9:00 a.m.-8:00 p.m., Open all year round), Akihabara / Keisei-Ueno Station (Travelex, 9:30 a.m.-8:00 p.m., Open all year round (except January 1-3 days)).

大穂郵便局では外貨両替ができません。筑波学園郵便局(9:00am-4:00pm) 、常陽銀行で外貨両替ができます(9:00am-3:00pm)。但し、常陽銀行大穂支店は、米ドルのみの取り扱い。

東京駅 (ステーション・コンシェルジュ東京 9:00am-8:00pm 無休) 、秋葉原や京成上野駅のトラベレックス(9:30am-8:00pm 無休) 等でもできます。



KEK TSUKUBA CAMPUS GUIDE つくばキャンパスガイド

Users Office ユーザーズ・オフィス

Place : KEK International Center

Office Hours : 9:00 - 17:00 (Monday - Friday)

Except National Holidays and Dec.29 - Jan.3 and KEK Summer Holiday.

Users Office provides some services to support researchers to visit KEK.

Convenience store コンビニエンスストア 'Daily'

Services offered: 1.Bento(Lunch box) / Side dish, 2.Bread, 3.Sweets and Snacks, 4.KEK original goods, 5.Postage stamp / Revenue stamp / Prefecture revenue stamp, 6.Home-delivery service, 7.Utilities bill and tax, etc. payments.

Hours : •Monday-Friday 8:00-19:30

※ Closed on Year-end/New-year holiday and KEK set holiday

•Weekends & National Holidays 10:00am-5:00pm

※ Open only during the PF and BELL II operation period

Cafeteria 食堂

This is a self-service restaurant. Light meals and noodles are served. Please purchase a meal ticket. Ticket vendor is at the dining room entrance.

Location : Between the International Center and the Employee's bldg. 1F

Monday-Friday : Lunch 11:30-13:30, Supper 17:30 -19:00

Health Consultation Room 健康相談室

KEK Medical-care section is open during work hours offering temporary treatment for injuries and illness . Hours : 8:30-12:00, 13:00-17:00 (Monday - Friday)

You can take a health counseling :

Please contact the Medical-care section (ext. 5600) beforehand for a consultation

(Mon) 8:30-12:00 and 13:00-17:15 (Wed) 8:30-12:00

(Fri) 8:30-12:00 and 13:00-17:15.

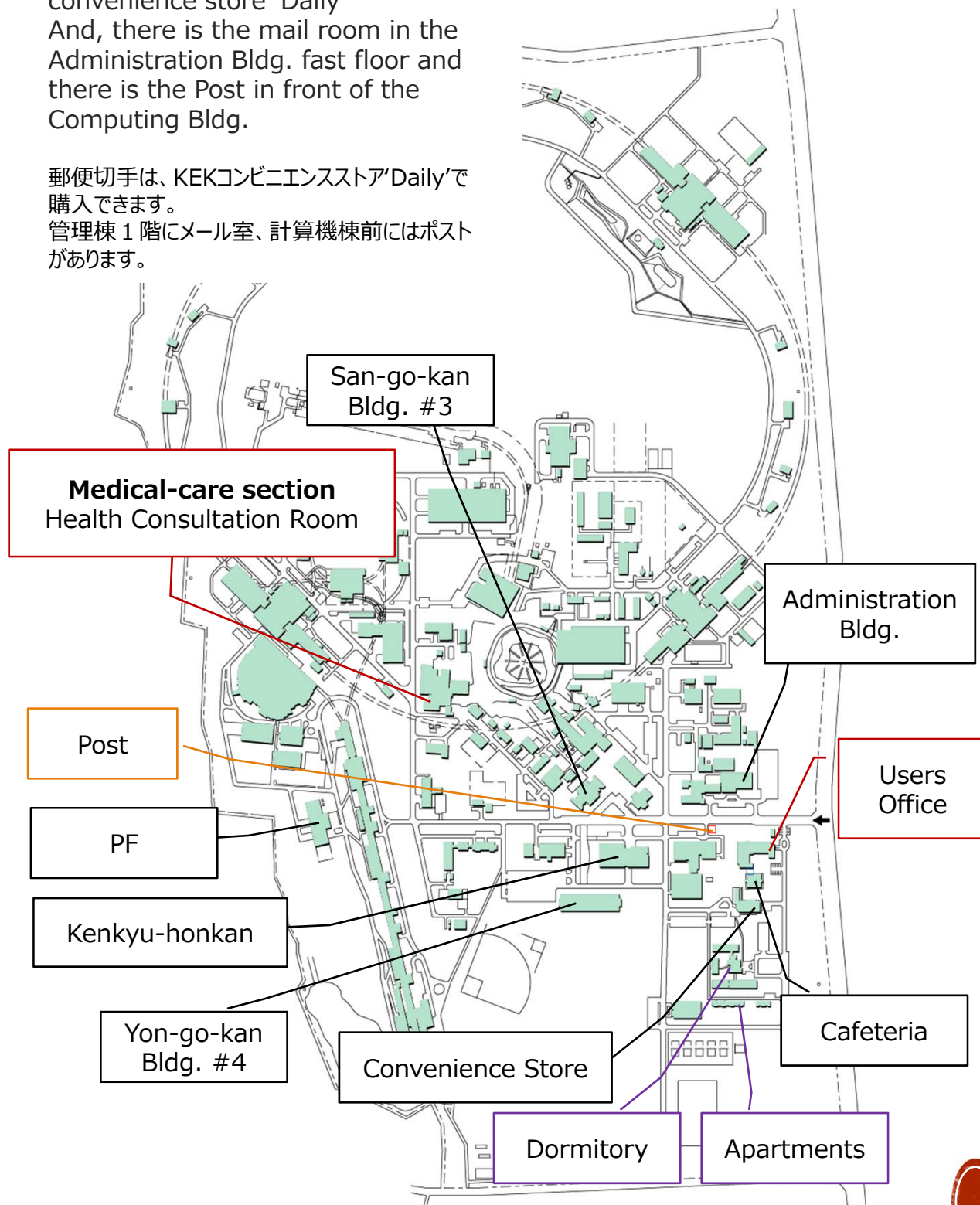


Tsukuba Campus Map つくばキャンパスマップ

Mailing Service:

You can purchase stamps at KEK convenience store 'Daily'
And, there is the mail room in the Administration Bldg. fast floor and there is the Post in front of the Computing Bldg.

郵便切手は、KEKコンビニエンスストア'Daily'で購入できます。
管理棟 1 階にメール室、計算機棟前にはポストがあります。



First aid 救急対応

Please use this sheet



質問 Question	答え Answer
①どうされましたか？ What happened?	<div>I injured. 怪我しました。</div> <div>I have a pain. 痛みがあります。</div>
②救急車を呼びますか？ I should call an ambulance.	<div>Yes, Please call an ambulance. 呼んでください。</div> <div>No, I do not need to call it. 呼ばなくてよいです</div>
③名前、生年月日（年齢）、緊急時の連絡先を教えてください。 Please tell me your name, date of birth and contact person in KEK.	<p>名前Name :</p> <p>生年月日Date of birth: Year/ month/ day/ (age:)</p> <p>緊急時の連絡先Contact person in KEK: Name: TEL:</p>
④アレルギーはありますか？ Are you allergic?	<div>Yes. はい。</div> <div>NO. いいえ。</div>
⑤普段飲んでいる薬がありますか？ Are there any medicines you usually take? 薬はどこにありますか？ Where is the medicine?	<div>Yes. あります。</div> <div>NO. ありません。</div> <div>Medicine is this. 薬はこれです。</div> <div>It is in the room. 部屋にあります。</div>
⑥今身分証明書はもっていますか？ Do you have an identification card here?	<div>Yes. はい。</div> <div>Not here, in the room 部屋にあります。</div>
救急車が来たら、具合が悪くなった状況や症状の変化、行った応急手当の内容といった情報のほか、普段飲んでいる薬などの情報を救急隊員に伝える必要があります。	

Please use this sheet

KEK Medical-care section is open during work hours offering temporary treatment for injuries and illness .

Hours : 8:30 a.m.～ 12:00 p.m., 1:00 p.m. ～ 5:00 p.m. (Monday - Friday)

<p>1-1 Cause : The cause of the injury is</p> <p><input type="checkbox"/> I was hit by something.</p> <p><input type="checkbox"/> I tripped</p> <p><input type="checkbox"/> I was cut</p> <p><input type="checkbox"/> I have a burn</p> <p><input type="checkbox"/> I was stung by [bees /an insect/]</p> <p><input type="checkbox"/> I sprained my []</p> <p>(Point the place where you got hurt)</p>	<p>げがの原因は、</p> <p><input type="checkbox"/> ぶつけました</p> <p><input type="checkbox"/> 転んだ</p> <p><input type="checkbox"/> 切った</p> <p><input type="checkbox"/> やけどをした</p> <p><input type="checkbox"/> [蜂 /虫 /] に刺されました</p> <p><input type="checkbox"/> [] をねん挫しました</p> <p>(痛いところを示してください)</p>
<p>1-2. Really painful/ painful /a little</p>	<p>とても痛い / 痛い / 少し痛い</p>
<p>1-3. When :</p> <p>I got hurt [] hour(s) ago</p>	<p>いつ</p> <p>[] 時間前に怪我をしました</p>
<p>1-4. Where did you get hurt : at [Dormitory-corridor, etc.]</p>	<p>どこで</p> <p>[ドミトリー廊下]で怪我をしました</p>
<p>2-1. Where does it pain ?</p> <p><input type="checkbox"/> I have a fever.</p> <p><input type="checkbox"/> I feel cold and I am shivering</p> <p><input type="checkbox"/> I have a headache [severe / slight]</p> <p><input type="checkbox"/> My ears hurt [severe / slight]</p> <p><input type="checkbox"/> My stomach hurts [severe / slight]</p> <p><input type="checkbox"/> My teeth hurt [severe / slight]</p> <p><input type="checkbox"/> My throat hurts [severe / slight]</p> <p><input type="checkbox"/> I have diarrhea [severe / slight]</p>	<p>どこが痛いですか？</p> <p><input type="checkbox"/> 熱がある</p> <p><input type="checkbox"/> さむけ、ふるえがします</p> <p><input type="checkbox"/> 頭痛がします [ひどい / 軽い]</p> <p><input type="checkbox"/> 耳が痛い [ひどい / 軽い]</p> <p><input type="checkbox"/> 腹が痛い [ひどい / 軽い]</p> <p><input type="checkbox"/> 歯が痛い [ひどい / 軽い]</p> <p><input type="checkbox"/> 喉が痛い [ひどい / 軽い]</p> <p><input type="checkbox"/> 下痢をしています [ひどい / 軽い]</p>
<p>2-2. When did symptoms first appear?</p> <p><input type="checkbox"/> from [] hour(s) ago</p> <p><input type="checkbox"/> from [] days(s) ago</p> <p><input type="checkbox"/> from [] week(s) ago</p>	<p>いつからその症状がありますか？</p> <p><input type="checkbox"/> [] 時間前から</p> <p><input type="checkbox"/> [] 日前から</p> <p><input type="checkbox"/> [] 週前から</p>

Your name:

Your phone number:

Contact person in KEK: Name:

Tel:



HOSPITALS AND CLINICS NEAR KEK KEK周辺の病院

The doctor of the following Hospital and Clinic (around KEK) can understand English. See more information : <http://www2.kek.jp/rso/eng/Living/Medical.html>
(There are Interview Sheets translated into English in that web site)

下記のKEK周辺の病院、クリニックは、医師が英語を理解出来ます。

詳しくは生活ガイドをご覧ください（英訳した問診票があります）：

<http://www2.kek.jp/rso/eng/Living/Medical.html>

Name	Consultation hours	Closed	Telephone
Hilltop Clinic ヒルトップ クリニック	<ul style="list-style-type: none"> •9:00 a.m.- 1:00 p.m. •2:00 p.m.- 5:00 p.m. •9:00 a.m. -12:00 p.m. (Sat.) 	Thursday Sat.PM, Sun. Holidays	877-3130
Ichihara Hospital いちはら病院	Monday.-Friday.; •Reception time: 8-11,13-16:00 •9:00 a.m.- 12:00 p.m. •2:00 p.m.- 7:00 p.m. Saturday; •9:00 a.m.-12:00 p.m. Emergency operate 24hours (Please confirm it beforehand)	Sat.PM Sunday Holidays	864-0303
Okubo Dental Clinic 大久保歯科医院	Mon-Fri:9:00a.m.- 1:00p.m./3:00p.m.- 7:00p.m. Sat :9:00a.m.- 1:00p.m./2:00p.m.- 7:00p.m. Sun.,second week and fourth week :10:00a.m.- 1:00p.m./2:00p.m.- 5:00p.m.		0120-648-051 or 864-0051
Sakayori Otolaryngology さかより耳鼻咽喉科	<ul style="list-style-type: none"> •8:45 a.m.-12:00 p.m. •2:30 p.m.- 5:00 p.m. 	Wednesday Sat.PM Sunday	879-1187
Oho Dermatology Clinic 大穂皮膚科クリニック	Dermatology and Allergy: <ul style="list-style-type: none"> •8:45 a.m.-12:00 p.m. •2:45 p.m.- 6:00 p.m. 	Thursday Sunday Holidays	864-1712
Sakura Gan-ka Clinic(Ophthalmology) さくら眼科クリニック	Ophthalmology <ul style="list-style-type: none"> •9:00 a.m.-12:00 p.m. •3:00 p.m.- 6:00 p.m. 	Tue, Thu.PM Sat.PM Sun.,Holidays	850-5500
Tsukuba General Clinic 筑波総合クリニック	<ul style="list-style-type: none"> •Reservation Time: Mon-Fri:8:00 a.m.- 4:30 p.m. Sat. :8:00 a.m. – 12:00 p.m. •8:30 a.m.-12:00 p.m. 1:30 p.m. - 4:30 p.m. •8:00 a.m.-12:00 p.m.(Sat.) 	Sat.PM Sunday Holidays	※Make a reservation is necessary. 0120-138-122 or 977-1915

International Call from public telephone in KEK ドミトリーの公衆電話から国際電話をかける

You can make an international call by a International Telephone Prepaid Card from the public telephone in KEK Dormitory .

You can purchase a **KDDI Prepaid Card** at convenience stores.
Seven-eleven Osone stor is the nearest convenience store which you can purchase it.



ドミトリーのラウンジにある公衆電話から
国際電話プリペイドカードで国際電話が
かけられます。

プリペイドカードは、コンビニエンスストア
で購入できます。

セブンイレブン大曾根がKEKから近くて
購入できるコンビニです。

※ Coin can not be used for
International Call.

国際電話には硬貨は使用できません

International call with a Prepaid card プリペイドカードで国際電話をかける

Make an international call from a public telephone by an KDDI Prepaid Card.
The procedure is as follows.

KDDI-プリペイドカードで国際電話をかける手順は下記に通りです。

1	Take off a receiver and push 0055	受話器を外し、0055を押す
2	There is explanation of Japanese and English after you heard a sound with a toot.	少ししてブーブーと音がしてから日本語→英語の説明がある。
3	Push card number [# - 12 columns of card number - #] from 81.	81からの数字「# - 12桁のカード番号 - #」を押す。
4	The balance of the card is performed.	カードの残高が音声表示されます。
5	Push the phone number of the partner point from a country cord.	相手先の電話番号を国番号から押す。(都市番号の"0"は取る)
6	You can talk	通話ができる



TRANSPORTATION 交通機関

KEK –(Local Bus or Taxi)—**Tsukuba Center**—(TX or Highway bus)— in **Tokyo**

TX; Tsukuba Sta. – Akihabara Sta.(Tokyo) つくば駅 – 秋葉原駅(東京)

The Tsukuba Express (TX) operates between Akihabara Station(Tokyo) and Tsukuba Station. There is TX Tsukuba Station underground. Exit A3 is nearest exit to Tsukuba bus terminal 'Tsukuba Center'.

The fare is 1,210 yen between Akihabara and Tsukuba Station.

There are three types of train, Rapid, Semi-Rapid and Local.
Train stops are different by train.

Rapid connects Akihabara and Tsukuba in as little as 45 minutes,

Local takes about 57 minutes and stops at every station.

つくばエクスプレス(TX)は、秋葉原駅（東京）とつくば駅間を運行しています。

つくばエクスプレスは、普通、区快、快速があります。所要時間や停車する駅が違いますので乗車前にご確認ください。つくば駅は地下にあります、A3の出口からつくばバスターミナルに出てください。



Highway Bus; Tsukuba Center – Ueno,Tokyo Sta. つくばセンター – 東京駅

An express bus runs between Tsukuba Center and Ueno Station, Tokyo Station.

The fare is 1,200 yen by cash. It takes about 1.5 hours.

つくばセンターと上野駅・東京駅間を高速バスが運行しています。所要時間は約1時間半
運賃は、現金の場合1,180円です。

Local bus and Taxi; KEK – Tsukuba Center KEK - つくばセンター

■ **Tsuku-bus** :Tsukuba-city's community bus called Tsuku-bus 'Hokubu- Shuttle route' stops at in front of KEK.

The fare is 300 yen.

■ **Kantetsu Bus** : Kantetsu bus also depart from Tsukuba Center to KEK
"Koh-eneru-gi ken-kyuu-kikoh";The bus bound for
Techno-park Oho or Shimotsuma Station "shi-mo-tsu-ma-eki".

The fare is 460 yen.

■ **Taxi** : When you take a Taxi from KEK to Tsukuba Center, fare will be about 3,000yen.

KEKとつくばセンター間は、つくバス(300円),もしくは関鉄バス(460円)をご利用ください。タクシーは、約3000円。



KEK DORMITORY ドミトリー

Check-out チェックアウト

Please check out by 10:00 a.m. If you need to stay the room bit longer after 10:00 a.m., please ask the superintendent of dormitory (029-864-5574) about that.

When you check out, please return the room key into the return-box which is in front of the janitor room.

チェックアウトは、10:00迄にお願いします。

部屋の鍵は、管理人室カウンター前にある「鍵返却箱」に返却してください。



Payment 宿泊施設使用料の支払い

You can make a payment by cash or credit card in the Users Office. We accept VISA, Master, JCB, American Express and Debit cards

All those Users check out during holidays, who are not able to make a room payment at the Users Office, will be allowed to make a payment to the superintendent at the dormitory. Cash or Credit cards can be accepted.

Paying to a superintendent is for a special case when it is difficult to pay at the Users Office, we would like to ask you to pay at the Users Office as much as possible when you start staying during weekdays.

- Who qualifies: Users check out on weekend or holiday
- Service hours: 8:30 a.m. – 10:00 p.m.(Sat. Sun. and Holiday)

宿泊期間中にユーザズオフィスにてお支払いください。クレジットカードによる支払いも受付けています

土・日・祝祭日にチェックアウトする宿泊者で、ユーザズオフィスに宿泊施設使用料の支払いができない方は、ドミトリー管理人が現金またはクレジットカードによる宿泊料を領収いたします。

ドミトリー管理人の領収は、ユーザズオフィスで宿泊施設使用料を支払うことができない場合の特別な扱いとなっていますので、平日から引き続き滞在する宿泊者は、極力平日にユーザズオフィスへ宿泊施設使用料を支払って下さい。

- 対象者： 土・日・祝祭日にチェックアウトする宿泊者
- 受付時間： 8:30 ～ 22:00 (土・日・祝祭日)

Please make sure you don't forget anything here.

ご退室後の忘れ物が無いようにご確認ください。





High Energy Accelerator Research Organization
Users Office
1-1 Oho Tsukuba, Ibaraki, Japan. 305-0801

高エネルギー加速器研究機構 ユーザーズオフィス
〒305-0801 茨城県つくば市大穂1-1

