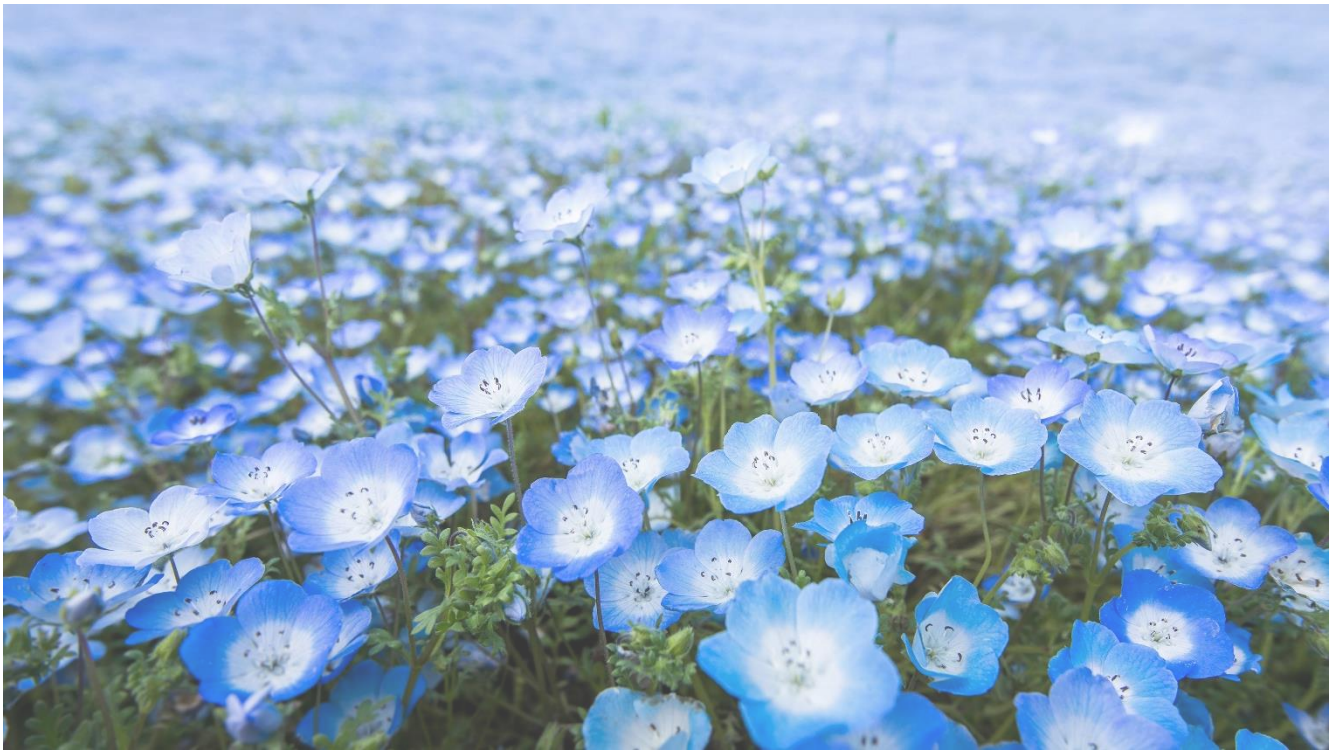


Tsukuba Life Handbook

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
2025/02/19

KEK Users Office

FIRE, ACCIDENT, CONTAMINATION, Medical EMERGENCIES

CALL the **Information Center**
ext. 3399 24h/7d
at the KEK entrance gate
Mobile telephone **+81 (0) 29 864 5572**

*Know where to find the **Emergency Stop** of your facility.*

*Know where to find the nearest **Fire Extinguisher**.*

*Know where to evacuate **Emergency Assembly Area**.*

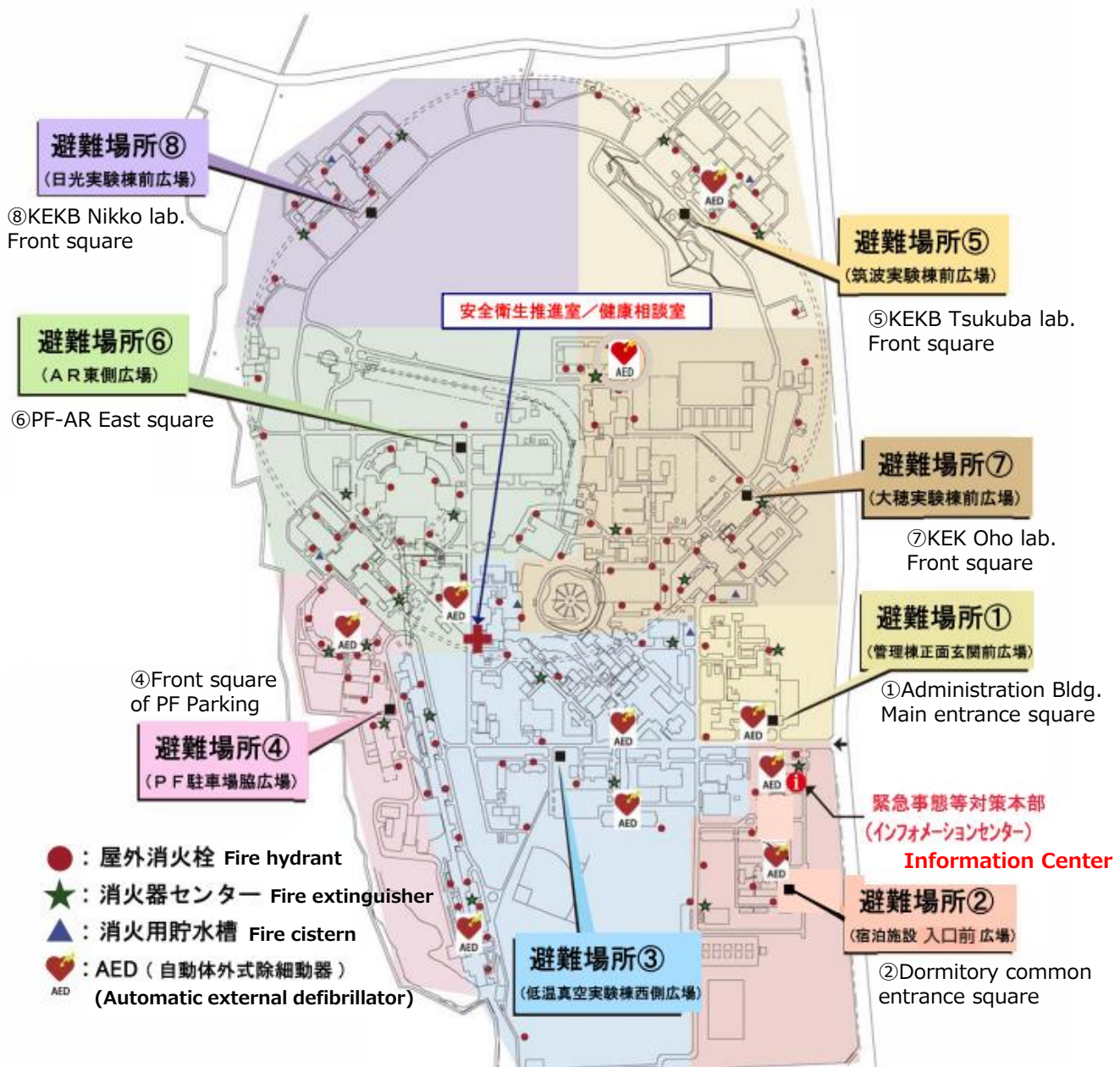
If you witness an accident or dangerous occurrence
(fire, flood, earthquake, medical emergency, etc.),
you must immediately:

1. Protect the victim, the people in the vicinity and yourself
2. Alert the KEK **Information Center (3399)** telling
 - Where you are. (Give your Location # on the map.)
 - What is happening **F**-Fire, **I**-(Injury) , **A**-(Accident)
 - Who you are.
3. Help the victim (injured persons must never be moved without good reason). AED's are available in the public buildings shown on the map.

*)In case of non-emergency care, please contact

Health and Safety office (9:00-17:00, ext.5600)

at the center of the map.



KEK Emergency & Evacuation Map

CALL the **Information Center**

ext. 3399 24h/7d

at the KEK entrance gate

Mobile telephone **+81 (0)29 864 5572**

119番



Multilingual support
available in Tsukuba city

110番



Simple English
available in
Tsukuba city

If urgent, you may directly call **119 for an ambulance or fire truck, or 110 for the police.**

▶ Report the location, name, situation of the injury or sickness. When you directly call 119 or 110, always report to the **Information Center(3399)** as well. This is **NEEDED** for personnel from the Information Center to **escort** the ambulance crew or police.

急を要する場合は 救急車か消防車を呼ぶ場合は**119番**へ直接連絡。 警察を呼ぶ場合は**110番**へ連絡。

▶ 場所、氏名、ケガ、病気の状況を伝える。 119番または110番に直接連絡した場合は、**インフォメーションセンター(3399)**にも必ず通報する。(係員が救急車や消防車、警察に同行し**場所を案内する**ため**必須**。)

Contents 目次

- International ATM 海外のカードが使えるATM … 1
- KEK Tsukuba Campus Guide KEKつくばキャンパスガイド … 2 - 4
- Medical Care 医療 … 5 - 7
- Dormitory - Check-out and payment チェックアウトと支払い … 8
- Free Wi-Fi Information inside the prefecture … 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

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

Business hours and other information are subject to change. Please confirm in the actual places.

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.

Grocery store 売店

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

Hours : • Monday-Friday 8:30-18:00

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

• Saturday 11:00am-14:00

※ Open only during the PF 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

Lunch : • Monday-Friday 11:30-13:30 ※ PF Operation Period 11:30-15:00

Supper : • Tuesday-Thursday 17:30 -18:30

Café (Suzu café) スズカフェ

Hours: • Open weekdays only 11:30-15:00 (LO14:30) *closed on Thursday

PF operation period: • Weekdays 11:30-15:00 (LO14:30) *closed on Thursday

• Weekend/National holiday 11:30-15:00 (LO14:30)

• Breakfast: 8:00-9:30 everyday ※By reservation with more than 5 people only (Make reservation by 17:00 previous weekday.)

Health Consultation Room 健康相談室

KEK Medical-care section is open during work hours offering temporary treatment for injuries and illness. Please fill out the medical sheet in the next page and bring it.

Hours : Monday - Friday 9:00-12:00, 13:00-17:00

You can take a health counseling :

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

Monday, Tuesday & Friday 9:00-12:00 / 13:30-17:00

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

<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 hart : 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:

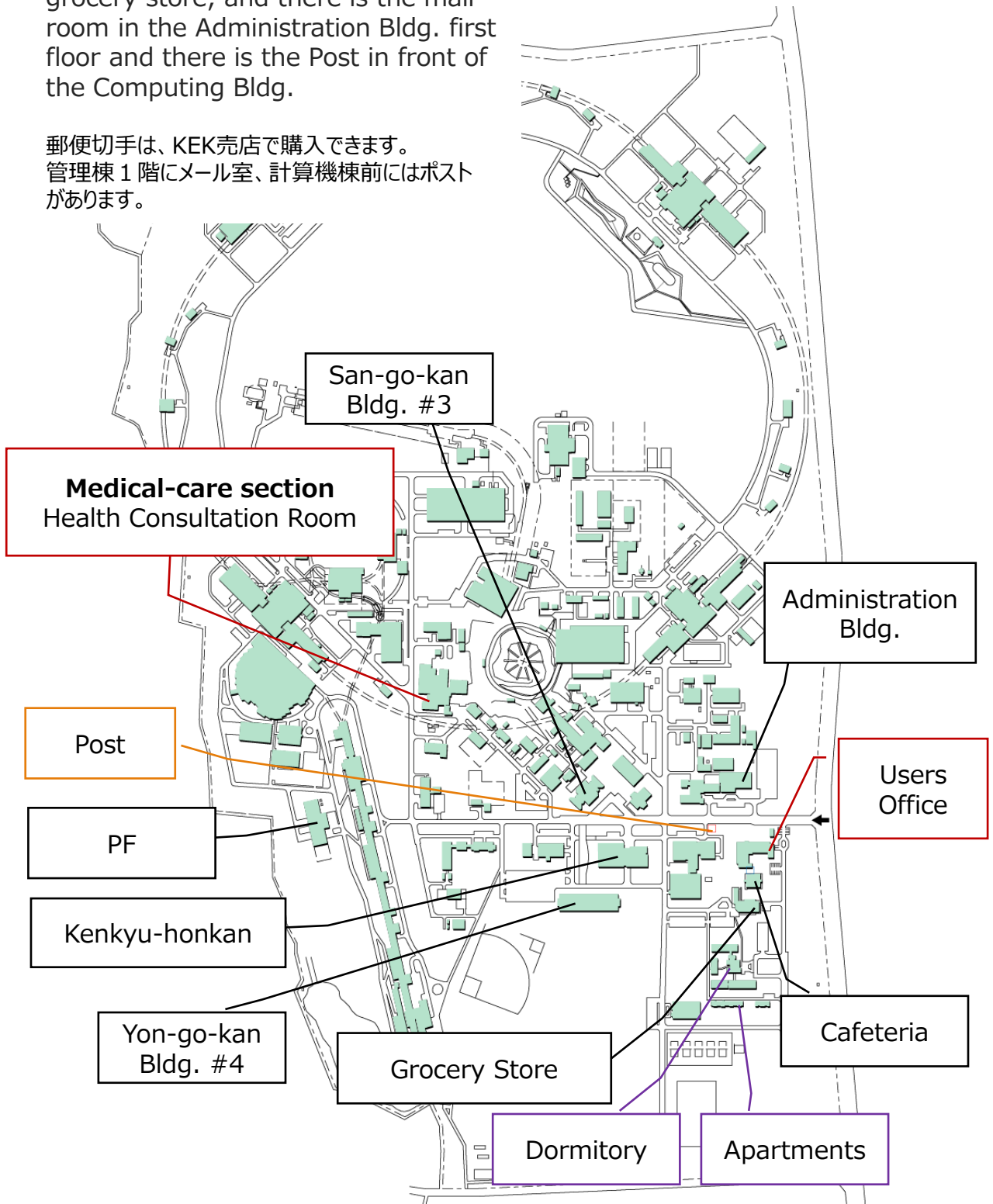
Tel:

Tsukuba Campus Map つくばキャンパスマップ

Mailing Service:

You can purchase stamps at KEK grocery store, and there is the mail room in the Administration Bldg. first floor and there is the Post in front of the Computing Bldg.

郵便切手は、KEK売店で購入できます。
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



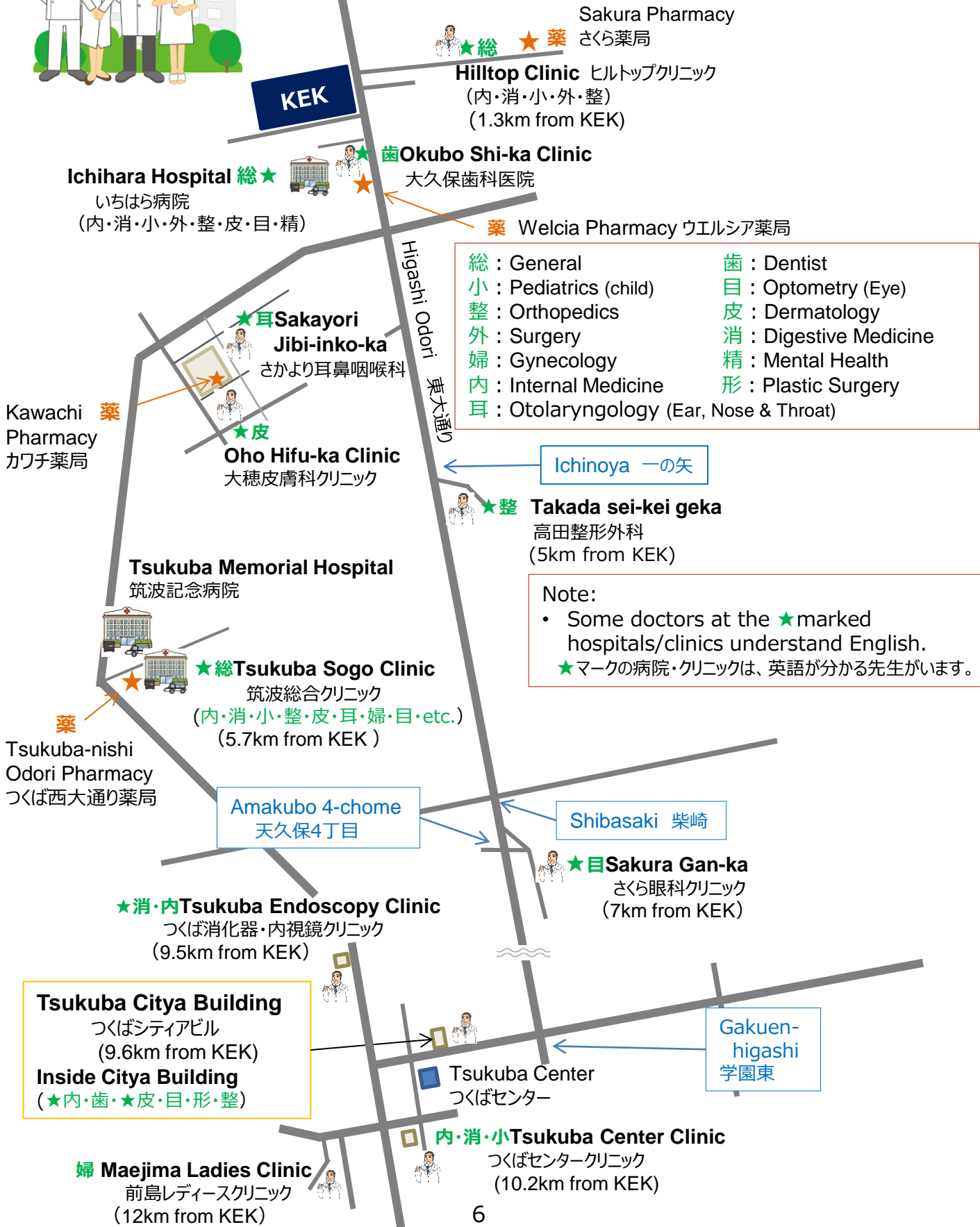
PHKAJD - 7616007

質問 Question	答え Answer	
①どうされましたか？ What happened?	I injured. 怪我しました。	I have a pain. 痛みがあります。
②救急車を呼びますか？ I should call an ambulance.	Yes, Please call an ambulance. 呼んでください。	No, I do not need to call it. 呼ばなくてよいです
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.	名前Name : 生年月日Date of birth: Year/ month/ day/ (age:) 緊急時の連絡先Contact person in KEK: Name: TEL:	
④アレルギーはありますか？ Are you allergic?	Yes. はい。	NO. いいえ。
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?	Yes. あります。	NO. ありません。
⑥今身分証明書はもっていますか？ Do you have an identification card here?	Yes. はい。	Not here, in the room 部屋にあります。

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。

Hospitals and Clinics near KEK

KEK周辺の病院・クリニック



★総	: General	★歯	: Dentist
★小	: Pediatrics (child)	★目	: Optometry (Eye)
★整	: Orthopedics	★皮	: Dermatology
★外	: Surgery	★消	: Digestive Medicine
★婦	: Gynecology	★精	: Mental Health
★内	: Internal Medicine	★形	: Plastic Surgery
★耳	: Otolaryngology (Ear, Nose & Throat)		

Ichinoya 一の矢

★整 **Takada sei-kei geka**
高田整形外科
(5km from KEK)

Note:
• Some doctors at the ★marked hospitals/clinics understand English.
★マークの病院・クリニックは、英語が分かる先生がいます。

Tsukuba Citya Building
つくばシティビル
(9.6km from KEK)
Inside Citya Building
(★内・歯・★皮・目・形・整)

Gakuen-higashi
学園東

Flow of medical treatment in Japan 日本での医療機関への掛かり方



Introduction はじめに：

University hospitals and large hospitals may require a letter of referral or charge a high initial consultation fee, so if it is not urgent or serious, or if you know the department to be examined, the first visit is often to a clinic.

大学病院や大きな病院は、紹介状が必要だったり高額な初診料がかかる場合があるため、緊急・重篤でない場合や、診てもらった料が分かっている時は、初診はクリニックへ掛かることが多いです。



Before going to the clinic クリニックへ行く前に：

- Check online and by phone for hours and reservation requirements. インターネットと電話で時間や予約の要否を確認しましょう。
- Bring any medications you use. 使用している薬があれば持参しましょう。
- **Prepare cash!** Many clinics do not accept credit cards. **現金**を用意しましょう！クレジットカードの使用ができないクリニックが多いです。
- Many hospitals have difficulty providing English-language services. Non-Japanese speakers who would like to discuss the details are advised to bring a translator. 英語対応が難しい病院が多いです。込み入った内容を話されたい方は、翻訳機の持参をおすすめします。
- Many clinics ask you to wear a mask, so bring one with you. マスクの着用をお願いしている病院が多いので持参しましょう。



Do you have health insurance? 健康保険に入っていますか？：

Have a Japanese health insurance card. 健康保険証を持っている **long-term users ONLY**

→ The co-payment will be 30%. Be sure to bring your insurance card. 自己負担額は3割となります。必ず持参しましょう。



Have overseas travel insurance. 海外旅行保険に加入している **short-term users ONLY**

→ Some larger hospitals may offer insurance coverage, but many do not. If you need to pay the full amount and submit the receipt to your insurance company later in your own country, **keep the receipt safe**. Please check the conditions of insurance coverage thoroughly by yourself. 大きな病院では保険の適用をしている場合がありますが、対応していない病院が多いです。一旦全額を支払い自国で保険会社に領収書を提出する場合は、**領収書を大切に保管**しましょう。保険適用の条件についてはご自身で十分にご確認ください。



During medical consultation and Payment 診察中とお支払い： Please read carefully.

<Communication> If you have any information you would like to share with your doctor about your symptoms, treatment, treatment period, etc., consult with him/her. If you want a detailed examination, you can ask your doctor for a referral to a larger hospital (for a fee). 症状や治療方法、治療期間等について伝えたい・聞きたい内容があれば、医師に相談しましょう。詳細な検査を希望する場合、大きな病院への紹介状を医師に依頼することもできます（有料）。

<Confirmation of fees> Fees are rarely explained before treatment. If you are concerned, ask for a rough estimate in advance. Be aware that in many cases you will have to pay the full amount if you do not have Japanese insurance. 料金は治療の前に説明されることは少ないです。気になる方は事前に目安を聞きましょう。特に日本の保険を持っていない場合は全額負担となるケースが多いので、注意しましょう。

<Medicine> Check with your doctor about your medications. Prescription drugs may be given to you at the clinic or you may take your prescription to any pharmacy (usually stop by a pharmacy near the clinic) to purchase them. Check with the receptionist. 医師に薬の内容を確認しましょう。処方薬は病院で渡される場合と、任意の薬局（病院の近くの薬局に立ち寄るのが一般的）に処方箋を持って購入する場合があります。受付で確認しましょう。

<Payment> The fee is generally **paid in cash**. Also, **keep your receipts safe**. You will likely need them if you are an overseas insurance user and need to submit them after returning to your home country, or if you are likely to apply for high-cost medical care. **お会計は現金が一般的**です。また**領収書は、大切に保管**しましょう。海外保険利用で帰国後の提出が必要な場合や、高額療養の申請をする可能性がある場合に必要になる可能性が高いです。

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ー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け付けています

土・日・祝祭日にチェックアウトする宿泊者で、ユーザー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、ユーザー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、極力平日にユーザー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。

FREE Wi-Fi information outside of KEK

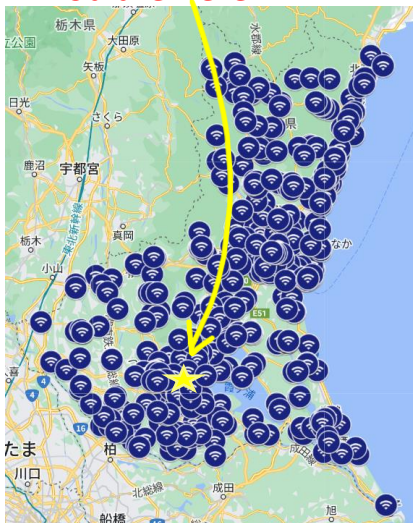


Ibaraki Prefecture offers free Wi-Fi for tourists and residents of the prefecture.

Available on access points with the below sticker posted.



You are here



MAP of Ibaraki prefecture

Access point examples in Tsukuba

- Tsukuba city hall
- Around Tsukuba center building
- Tsukuba central library
- Tsukuba expo center
- Tsukuba International Congress Center
- Mt. Tsukuba visitor center
- Ninomiya community center

**And many more public buildings or stores
have installed!!**

For more information and updates, please visit the [website](#).



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