

# **Tsukuba Life Handbook**

## つくばでの生活ガイド

**Long-term stay**  
**長期滞在**



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

- Useful Information お役立ち情報 . . . . . 1
- To Do List for Life in Japan 日本滞在に必要な手続き . . . . . 2
- Flow of Health Insurance and Pension Procedures upon moving in  
転入時の健康保険と年金の手続きの流れ . . . . . 3
- International ATM & Remittance & Currency exchange  
海外のカードが利用できるATM、国際送金、外貨両替 . . . . . 4 - 5
- KEK Tsukuba Campus Guide KEKつくばキャンパスガイド . . . 6 - 8
- Medical Care 医療 . . . 9 - 14
- Driving License 運転免許 . . . . . 15
- Cell phone & Wi-Fi information . . . . . 16 - 17
- Leaving Japan 帰国前に必要な手続き . . . . . 18



# Useful information お役立ち情報

• [KEK Users Office TOP ユーザーズオフィスTOP](#)



• [KEK Users office life guide ユーザーズオフィスの生活ガイド](#)



**Recommended!**  
Easy to read and  
illustrated



★ [Immigration Services Agency > Guidebook on Living and Working](#)  
[出入国在留管理庁 > 生活・就労ガイドブック](#)



• [City of Tsukuba つくば市](#)

Moving-in/out, Tsuku-bus, garbage disposal, childcare,  
hospitals on holiday duty, etc.



転入・転出、つくバス、ゴミ出し、子育て、休日当番の病院などの情報はこちらから

Consultation  
Service for Foreign  
Residents, Tsukuba  
Living Guidebook,  
etc.



• [City of Tsukuba Multilingual Service](#)  
[つくば市（外国人相談窓口・つくば生活ガイドブック）](#)



• [Tsukuba International Association \(TIA\) つくば市国際交流協会](#)

Lifestyle support, Japanese language courses, dispatch of interpreters, etc.  
生活支援、日本語講座、通訳派遣などの情報はこちらから



Japanese language  
courses are offered  
at TIA as well as at  
"the Rainbow club"  
- 虹の会.

• [Ibaraki International Association 茨城県国際交流協会](#)

Medical Handbook, Disaster Manual, etc.  
メディカルハンドブック、災害時マニュアルはこちらから



• [茨城県救急医療情報システム](#)

Hospital search, emergency telephone consultation, etc.  
病院検索、救急電話相談など



## Life Support desk 生活サポートデスク

A staff of JISTEC is at the Users Office.



ユーザーズオフィス内にて支援業  
務委託者が対応します。

毎週火曜日 9:00～17:00

その他の曜日：応相談

- (1) 市役所・金融機関等への同行
- (2) 医療機関受診時の同行
- (3) 民間アパート入居支援
- (4) 入園・入学支援
- (5) その他生活支援に関すること

Every Tuesday, 9:00-17:00.  
Other days of the week : upon request










- (1) Accompanying a user to a City Hall, Bank, Post Office, etc.
- (2) Accompanying a user to a Medical Institution to see a doctor.
- (3) Support for finding a rental apartment-room.
- (4) Support for entering a kindergarten/school
- (5) Others (regarding living support).

Contact : [visitorsupport@kek.jp](mailto:visitorsupport@kek.jp)

# To Do List for Life in Japan 日本滞在に必要な手続き

KEK到着後、始めに行うこと（KEKつくばでの生活を始める前に行うこと）

When you start of life in KEK Tsukuba, you will need to do the following.

	What やること	When いつまでに	Where どこで
Inside of KEK KEK内	Wireless LAN 無線LAN	As soon as possible 出来るだけ早く	User : User Portal ユーザー : ユーザーポータル  KEK Employee : CC Portal 職員 : CCポータル
	Portable Telephone Rental *Available only inside KEK PHS電話機の貸出(KEK内のみ利用可)	If you need it, as soon as possible. 必要の場合は、出来るだけ早く	Users Office ユーザーズ・オフィス
	KEK ID Card KEK IDカード	Person except the Radiation worker 放射線従事者以外の者	Users Office ユーザーズ・オフィス
		Radiation worker 放射線従事者	Radiation Control Office 放射線受付
Outside of KEK KEK外	Notification of moving in 転入届  -National Health Insurance 国民健康保険加入  -National Pension Enrollment and Exemption Application 国民年金加入 免除申請	Within 14 days of arrival in Japan 日本上陸から14日以内	Tsukuba City Hall つくば市役所  
	<p>★IMPORTANT★ &lt;重要&gt; Applications required will vary depending on your personal situation; please read through the next page. 個人の状況によって必要な申請は異なるため、次のページをご確認ください。</p>		
	Open Bank Account 銀行口座の開設 	As soon as possible 出来るだけ早く 	JP bank, Joyo bank, SBI Shinsei bank(online) etc. ゆうちょ銀行、常陽銀行、SBI新生銀行（オンライン）など
	Finding a place to Live 住まい探し <Real estate Agent> ISSEI *English & Chinese available   <Website lists> <a href="https://suumo.jp/">https://suumo.jp/</a> <a href="https://www.homes.co.jp/">https://www.homes.co.jp/</a> <a href="https://www.athome.co.jp/">https://www.athome.co.jp/</a> Students only <a href="https://unilife.co.jp/">https://unilife.co.jp/</a>   	Generally, within a few weeks おおむね数週間以内 	Please contact your affiliation first. To find an apartment, you will need to use property search sites and contact the real estate agencies. まずは所属部署にお尋ねください。ア パート探しには物件探しサイトのご利用 と不動産へのコンタクトが必要になります。 

# Flow of Health Insurance and Pension Procedures upon moving in

## 転入時の健康保険と年金の手続きの流れ

	Pension 年金			Health insurance 健康保険		
	Pension plan to join 加入する年金	Procedures when moving in 転入時の手続き	Notes 注意点	Health insurance to join 加入する保険	Procedures when moving in 転入時の手続き	Notes 注意点
<b>KEK Employees</b> <The date of landing in Japan and the start date of employment are in the same month> 日本上陸日と雇用開始日が同月の <b>KEK職員</b>	Employee's pension (National Public Service Mutual Aid Association)  厚生年金（国家公務員共済組合）	No need to join the National Pension Plan  国民年金への加入の必要なし	The premium for employee pension will be automatically deducted from KEK's payroll.  厚生年金保険料はKEKの給与から自動的に引かれる。	The Ministry of Education, Culture, Sports, Science and Technology Mutual Aid Association Health insurance	If the procedure is to be completed prior to the start date of employment, join the National Health Insurance temporarily	You will be enrolled in the Mutual Aid Association Health Insurance upon start of employment, but you must withdraw from the National Health Insurance on your own. Please note that if you do not withdraw from the National Health Insurance, you will have to pay double for the health insurance!
<b>KEK Employees</b> <The date of landing in Japan and the start date of employment crosses a month> 日本上陸日と雇用開始日が月を跨ぐ <b>KEK職員</b>	Employee's pension (National Public Service Mutual Aid Association)  厚生年金（国家公務員共済組合）	Must join the National Pension Plan and apply for exemption  国民年金への加入および免除申請をする必要がある	If you do not apply for an exemption, you will receive bills periodically. Basically, do not pay it and apply for exemption later. Employee pension will be automatically deducted from KEK's payroll from the month of employment.  免除申請をしていないと定期的に請求書が送られてくる。基本的には支払わず、後からでも免除申請をする。厚生年金は雇用月からKEKの給与より自動的に引かれる。	文部科学省共済組合健康保険	雇用開始日より前に手続きを行なう場合は、一旦、国民健康保険に入る	雇用開始と同時に共済組合健康保険に加入するが、国民健康保険の脱退は自らする必要がある。脱退しないと健康保険を二重に支払うことになるので要注意！
<b>Non KEK Employees / Sokendai students</b> (No income from Japanese institutions) <b>KEK職員以外 / 総研大生</b> （日本の機関からの収入なし）	National pension  国民年金	Must join the National Pension Plan and apply for exemption  国民年金への加入および免除申請をする必要がある	If you do not apply for an exemption, you will receive a bill periodically. Don't pay it and apply for the exemption later. Sokendai students must apply for a student exemption. Outside of the period of enrollment, it may be necessary to apply for a general exemption. In such a case, apply for both as a general and as a student.  免除申請をしていないと定期的に請求書が送られてくる。支払わず、後からでも免除申請をする。総研大生は学生の免除申請をする。在学期間外においては一般としての免除申請が必要になる場合あり。その場合は一般と学生の両方で申請する。	National health insurance  国民健康保険	Must enroll in National Health Insurance  国民健康保険に入る必要がある	This table is for reference only. Procedures may vary depending on the individual, so please check at the city hall. City hall has a consultation service for foreign residents. この表はあくまで参考です。個々によって手続きが変わる場合があるので、市役所でご確認ください。市役所には外国人相談窓口もあります。



# International ATM Service near KEK

## 海外のカードが使用できるATM



You can make cash withdrawals with your internationally issued card. Please check each website for details.

海外発行のカードを使って、日本円のお引き出しができます。詳細は各ウェブサイトをご確認ください。



## Main international money transfer locations near KEK 近隣の主な国際送金可能な場所

### ★A Japan Post bank -Tsukuba Gakuen Post Office- ゆうちょ銀行(筑波学園郵便局)

Address: 1-13-2 Azuma, Tsukuba

Open: 9:00a.m. - 4:00p.m., Monday - Friday / Online Available

[For more detail](#)



### ★B Jyo Bank Kenkyu Gakuen Toshi Branch 常陽銀行研究学園都市支店

Address: 1-14-2 Azuma, Tsukuba

Open: 9:00a.m. - 3:00p.m., Monday - Friday

[For more detail](#)



### ★C Kyodai Remittance Tsukuba -AYMAN (restaurant)-

キョウダイ・レミタンスつくば (レストラン・アイマン)

Address: 2-14-10 Sakura, Tsukuba

Open: 24H/365D \*By 5:00 p.m. for remittance on the same day

[For more detail](#)



### ★D Western Union - Pawnshop Kanteikyoku Tsukuba-

ウエスタンユニオン (質屋かんてい局つくば店)

Address: 1-9-2 Matsushiro, Tsukuba

Open: 10:00a.m. - 7:30p.m., No regular holidays

[For more detail](#)

[Pawnshop HP](#)



## Currency Exchange in Tsukuba つくば市内での外貨両替

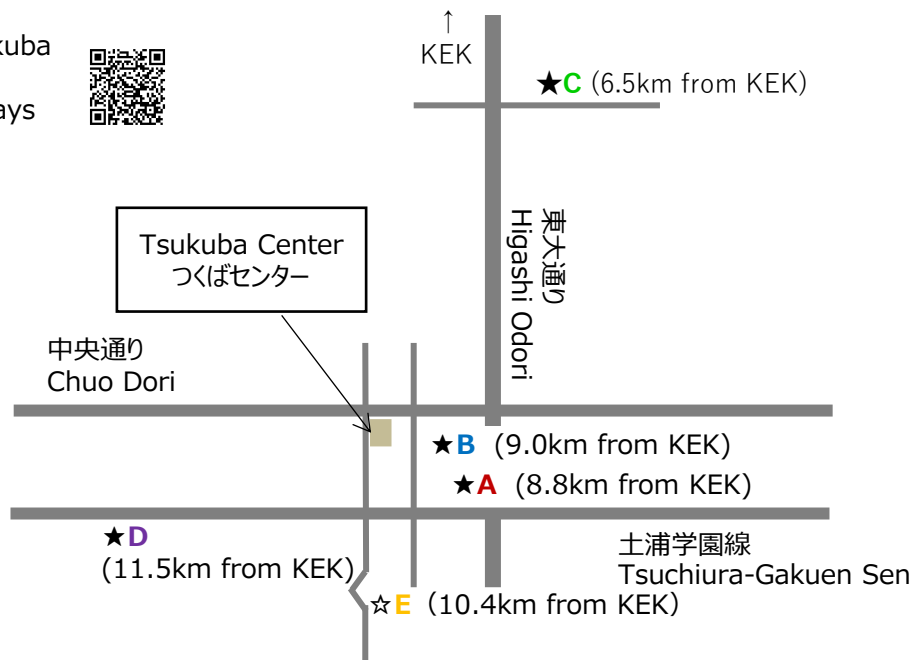
### ☆E DAIKOKUYA 大黒屋

Address: 1-9-2 Takezono, Tsukuba

Open: 10:00a.m. - 7:00p.m.

except New Year holidays

[For more detail](#)



Please consider the online international remittance, too.  
オンラインでの海外送金もご検討ください。



# 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><b>1-1 Cause :</b> 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 (痛いところを示してください)</p>
<p><b>1-2.</b> Really painful/ painful /a little</p>	<p>とても痛い / 痛い / 少し痛い</p>
<p><b>1-3. When :</b></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><b>1-4. Where</b> did you get hart : at [ <b>Dormitory-corridor, etc.</b>]</p>	<p>どこで</p> <p>[ <b>ドミトリー廊下</b>]で怪我をしました</p>
<p><b>2-1.</b> 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><b>2-2.</b> 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:

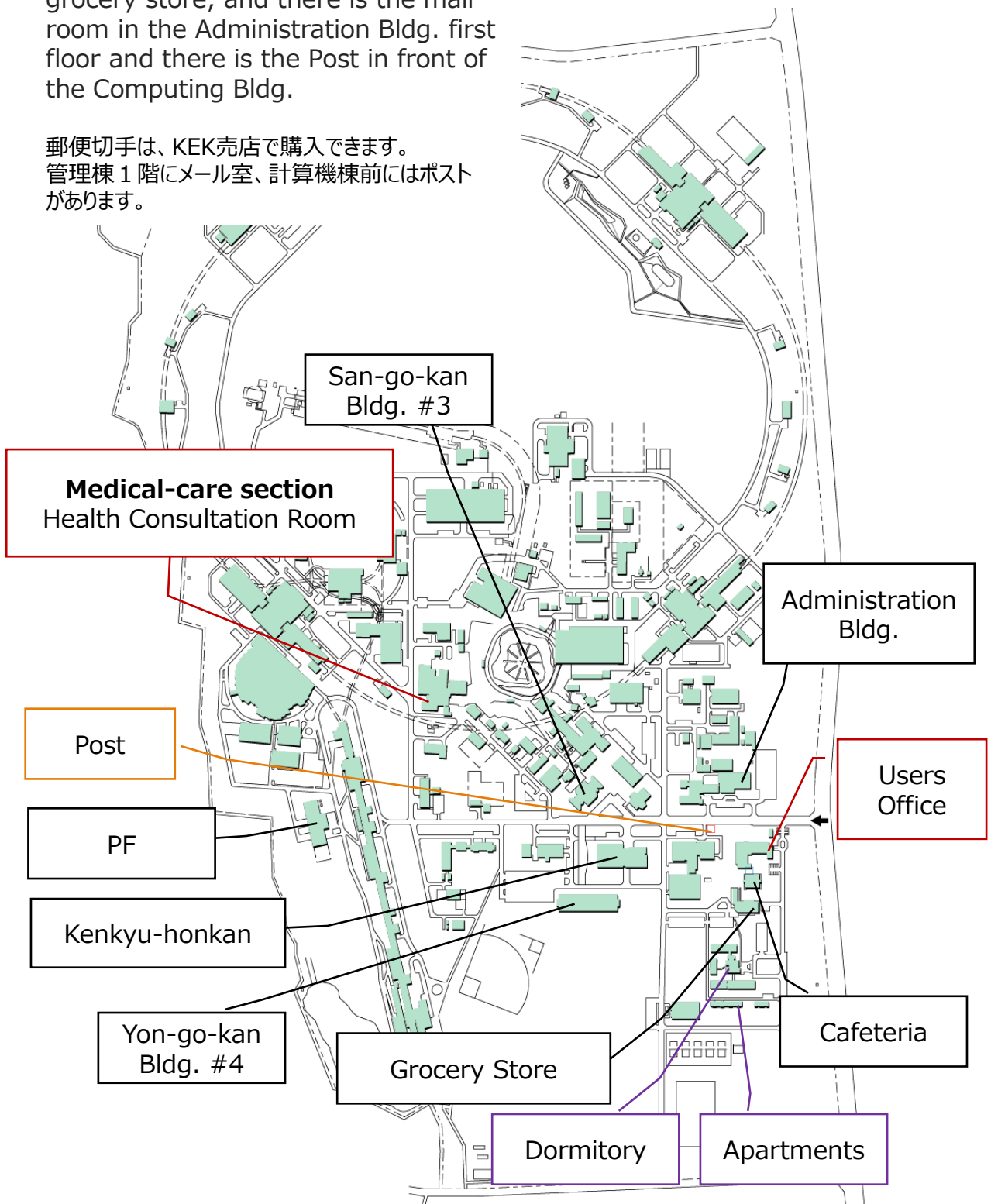
Contact person in KEK: Name:

Tel:

### 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



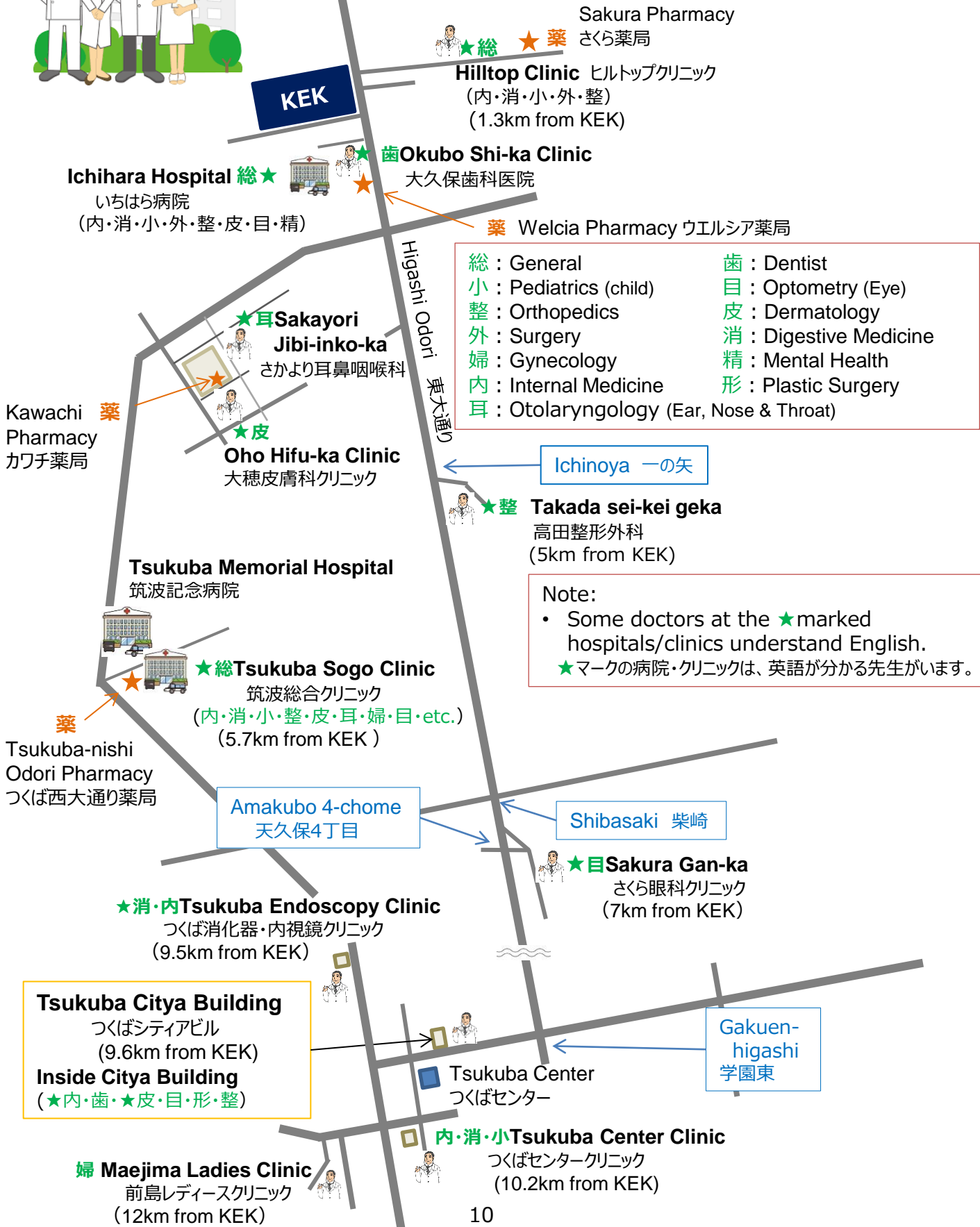
質問 Question	答え Answer
①どうされましたか？ What happened?	<div>I injured. 怪我しました。</div> <div>I have a pain. 痛みがあります。</div>
②救急車を呼びますか？ I should call an ambulance.	<div>Yes, Please call an ambulance. 呼んでください。</div> <div>No, I do not need to call it. 呼ばなくてよいです</div>
③名前、生年月日（年齢）、緊急時の連絡先を教えてください。 Please tell me your 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。



# Hospitals and Clinics near KEK

## KEK周辺の病院・クリニック



# Details of Hospitals & Clinics 病院・クリニックの詳細

Name of Hospital or Clinic 病院名	Reception hours(R) / Office hours (O) & Closed on 受付時間、診察時間、お休み	Tel. Address Access from KEK ※approximate
<p>General / Internal / Child / Surgery / Digestive ; 総合/ 内科/ 小児科/ 外科/ 胃腸科</p> <p><b>Hilltop Clinic</b> ヒルトップ・クリニック</p>   	<p>● Mon.- Fri 月曜 - 金曜 : (R) 8:30 - 12:30, 13:30 - 16:30 (O) 9:00 - 13:00, 14:00 - 17:00 ● Sat. AM 土曜午前中 : (R) 8:30 - 12:30 (O) 9:00 - 12:00 Closed on Thu, Sat.PM, Sun, Holidays</p>  <p>Near KEK! English available</p>	<p>029-877-3130 1004 Sa</p> <p> 7 min.</p>
<p>General ; 総合</p> <p><b>Tsukuba Memorial Hospital / Tsukuba Sogo Clinic</b> 筑波総合クリニック</p> <p>初診外来は午前のみ受付</p>  	<p>● Mon.- Fri 月曜 - 金曜 : (R) 8:00-16:30 ● Sat. AM 土曜午前中 : (R) 8:00-12:00 Closed on Sat.PM, Sun, Holidays <b>Reservation required for some departments</b></p>  <p>For those who are not sure what department to see</p>	<p>Reservation ; 0120-138-122 or 029-877-1221 1187-299 Kaname</p> <p> 20-30min.</p> <p>KEK  ↓ 大穂  窓口センター →  ↓ Hospital </p>
<p>※24時間救急体制ですので時間外の緊急対応が可能です。事前連絡、確認が必要です。 24-hour emergency operation; Please contact them before visiting outside regular hours.</p>		
<p> Dermatology</p> <p> Internal medicine</p> <p>Several clinics inside <b>Tsukuba Cityia Building</b> つくばシティアビル</p> 	<p>Dermatology Clinic ※Please check the information for each clinic (R) 8:50- / (O) 9:00-13:00, (R) 14:50- / (O) 15:00 - 18:00 ※Mon, Sat Only Closed on Thu, Sun, Holidays No reservation required</p>  <p>Near Tsukuba center Inside the building, there are several clinics.</p>	<p>029-856-5515 2-8-8 Azuma</p> <p> 30min.</p> <p>KEK  ↓ Tsukuba Center </p> <p> 3min.</p>
<p> General ; 総合</p> <p><b>Ichihara Hospital</b> いちはら病院</p> 	<p>● Mon.- Fri 月曜 - 金曜 (R) 8:30 - 11:00, 13:00-16:00 (O) 9:00-12:00, 14:00-17:00 ● Sat. 土曜 : (R) 8:30 - 11:00 (O) 9:00-12:00 Closed on Sat.PM, Sun, Holidays</p>  <p>Near KEK</p>	<p>029-864-0303 3681 Osone</p> <p> 6min.</p>
<p>※24時間救急体制ですので時間外の緊急対応が可能です。事前連絡、確認が必要です。 24-hour emergency operation; Please contact them before visiting outside regular hours.</p>		



Orthopedics ; 整形外科  
**Takada Sei-kei geka**  
高田整形外科



(O) 8:45-11:30, 14:45-17:30  
● Saturday : Close 16:30  
Closed on Wednesday, Sunday, Obon, and new year



English available!



029-857-7712  
3963 Kurihara



12min.

KEK

花畑

H 07

H 05

12min.



Digestive / Internal ;  
消化器・内科  
**Tsukuba Endoscopy Clinic**  
つくば消化器・内視鏡クリニク



● Mon-Sat : 9:00 -12:00, 14:00 -17:00  
● Online medical care 18:00 -19:00 Wed, Thu, Fri  
Closed on Tue, Sun, Holidays, #2, #4, #5 Sat PM



English available!

※Both doctor and receptionists

Latest

Endoscopic inspection



029-886-9798  
3-1-1 Kasuga

19min.

KEK

妻木

H 07

H 02

23min.



Internal / Digestive / Child ;  
内科、消化器科、小児科  
**Tsukuba Center Clinic**  
つくばセンタークリニック



● Mon.- Sat : 9:00 - 12:00, 14:30 - 18:00  
Closed on Sun, Holidays, Wed/ Sat PM



Inside Mitsui building  
Near Tsukuba center



029-851-9001  
1-6-1 Takezono

30min.

KEK

Tsukuba  
Center

H 07

H 01

5min.



Dermatology ; 皮膚科  
**Oho Hifu-ka Clinic**  
大穂皮膚科クリニック



(O) 9:00 -12:00, 15:00 -18:00  
Closed on Thu, 1st Sat, Sun , Holiday  
No reservation required



English  
available!  
Near KEK

029-864-1712  
2-8-4 Tsukuho

6min.



Otorhinolaryngology ;  
耳鼻科  
**Sakayori Jibi-inko-ka**  
さかより耳鼻咽喉科



(O) 8:45 -12:00, 14:30 -17:00  
Closed on Wed, Sat.PM, Sun, Holiday



Near KEK  
English  
available

029-879-1187  
2-4-12 Tsukuho

10min.





● Weekday (O) 9:00 -13:00, 15:00 -19:00  
 ● Sat. (O) 9:00 -13:00, 14:30 -18:30  
 ● #2,#4Sun, Holiday (O) 10:00 -13:00,14:30-18:00  
 Closed on Thu, #1,3,5 Sun ※Sun, Holiday : Treatment Only



Near KEK!  
 English available

0120-648-051  
 or  
 029-864-0051  
 3721-5 Osone

🚲 6min.

Dental ; 歯科  
**Okubo Shi-ka Clinic**  
 大久保歯科医院



(O) 9:00 – 12:00, 15:00 –18:00  
 Closed on Tue.PM, Thu.PM Sat.PM, Sun, Holidays  
 Priority to reservation

English available



029-850-5500  
 1424 Saiki

🚌 17min.

KEK  
 テクノパーク  
 桜入口  
 H 07  
 ↓  
 H 04  
 7min.

Ophthalmology ; 眼科  
**Sakura Gan-ka Clini**  
 さくら眼科クリニック



(R) 9:15- (O) 9:30 – 12:15  
 (R) 13:55- (O) 14:00 – 17:15  
 Closed on Thu, Sun, Holidays, Sat PM



029-859-0726  
 2005-6Teshirogi

🚌 30min.

KEK  
 Tsukuba  
 Center  
 H 07  
 ↓  
 H 01 → N 01  
 ↓  
 N 03  
 松代一丁目  
 5min.

Gynecology ; 婦人科  
**Maejima Ladies Clinic**  
 前島レディースクリニック



※女医診察日はHPでご確認ください  
 Please check the website for the days  
 when a female doctor is in charge.

To search for more hospitals :  
 より多くの病院検索をされたい方へ

● 医療情報ネット (ナビイ) Medical information net  
 (NABII)

● ドクターズ・ファイル Doctors File



## Medical Interpreter Dispatch Information : 医療通訳派遣のご案内

The following three hospitals have concluded an agreement with Tsukuba City International Association for the dispatch of medical interpreters. If you wish to use these interpreters, please check the website and consult with each hospital in advance.  
 以下の3病院では、つくば市国際交流協会と医療通訳派遣協定を締結しています。ご希望の方は、事前にHPをご確認の上各病院へご相談ください。

- University of Tsukuba Hospital 筑波大学附属病院
- Tsukuba medical center 筑波メディカルセンター病院
- Ichihara Hospital 医療法人健祐会いちはら病院





# 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、診てもらう科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医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。

# Drivers License 運転免許証

One of the following licenses is required for a foreigner to drive a car in Japan.

外国人が日本で運転するには下記のいずれかの免許証が必要です。

For more info: [警視庁HP National Police Agency](#)



## International Driving Permit 国際運転免許証

\*[Please check for a valid international driving license.](#) 運転可能期間にご注意ください。

- Only International Driving Permits issued by a member nation of Geneva Treaty concerning the traffic rules are valid in Japan.
- IDP is valid for one year from the date of issue.
- 道路交通に関する条約（ジュネーブ条約）の様式に合致するもの。
- IDP発給/取得日から1年間は運転ができます。



## Foreign country's driver's license 外国運転免許証

- Driver's licenses of Germany, France, Switzerland, Belgium, Monaco, and Taiwan with official translation to Japanese are valid in Japan.
- Effective for one year after landing Japan.

\*[JAF HP : For translations of foreign licenses](#)



- ドイツ、フランス、スイス、ベルギー、モナコ、台湾の運転免許証
- 日本語による翻訳文の添付
- 日本に上陸後1年間運転できる

## Acquire a Japanese driver's license 日本の免許証を取得する

1. Change to Japanese driver's license, "Gaimen Kirikae", from license of foreign countries.

国の運転免許を受けている者

→ 運転免許試験の一部免除による取得（外国免許からの切替え）

For more info: [茨城県警HP Ibaraki Police](#)



2. A person without the driver's license of the car  
A driver's license is acquired after a driver's license examination in Japan.

免許を受けていない者 → 運転免許試験による取得



It is recommended that you attend a driving school before taking the test

[茨城けんなん自動車学校 Driving schools](#) \*English available with conditions





# Cell phone & Wi-Fi Information

For the contract of cell phone, SIM card, Wi-Fi,  
you need to have a residence card with more than 3  
months of period of stay.



At K's denki-tonarie-CREO which is  
in front of Tsukuba station, you can  
make contract of cell phone, SIM  
card, or Wi-Fi.

< What to bring ? >

① Residence card

② Passport

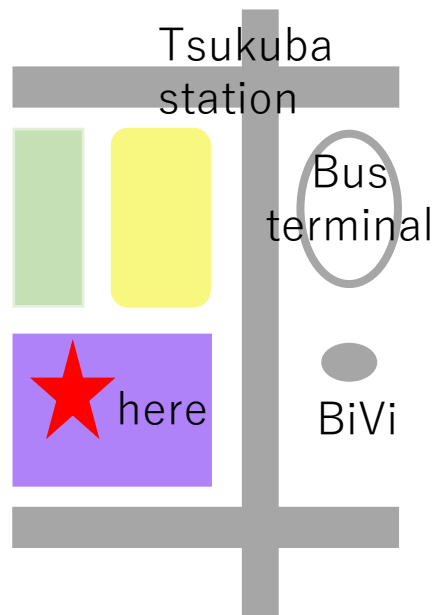
③ Credit card or Bank card

\*If you opened your bank account with  
signature stamp (*in-kan*), please bring it, too.

Have  
a wonderful  
stay!



tonarie  
CREO  
2F



# FREE Wi-Fi information outside of KEK

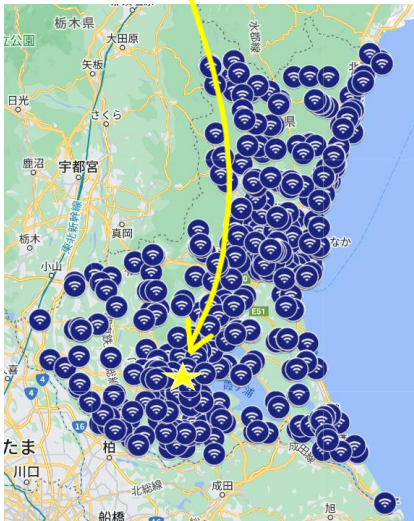


Ibaraki Prefecture offers free Wi-Fi for tourists and residents of the prefecture.

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](#).**



# Leaving Japan 帰国前に必要な手続き



## Residence move-out procedures 住まいの退去手続き

Inform your apartment's landlord / Manager アパートの退去手続き	When you move out, you need to inform your apartment's landlord/manager of your moving date one or two month before. 退去日の1～2か月前までに、大家さん又は管理会社へ連絡します。
Notify the Electricity company 電気を止める	As soon as you know the date of your relocation, please contact Electric Power Company 引っ越しの予定日が決まりましたら、事前に電力会社へ次の事項の連絡をお願いします。
Notify the Gas company ガスを止める	Please provide them with the following information. Address, name, building name, apartment number, telephone number, moving date. ガスの使用停止にあたり、転居される際には、住所・名前、マンションであればマンション名・部屋番号・電話番号、引越し日時を連絡してください
Notify the Water & Sewage 上下水道を止める	Notify the Tsukuba City Water Supply customer center at least 4 to 5 days prior to stopping the use of water supply. <b>Pay cash on the day of moving out.</b> 中止する4～5日前までにつくば市水道お客様センター(電話029-851-2811)に連絡してください。部屋を出る当日 <b>現金で清算</b> します。

Have you checked if all deposits and withdrawals have been completed? Contact the company for each contract well in advance to confirm the final payment method.

## Closing a Bank Account and Cancellation of cell phone, internet, etc. 銀行口座や携帯電話・インターネット等の解約



On closing a Bank account, you will be requested to present your Residence Card, Bankbook, Cash Card and Inkan ( If you used the Inkan, when you opened the bank account) **Joyo Bank cannot close your bank account by a representative.**

Post office can do the account cancellation of a contract by the representative. But a letter of proxy, a bankbook, the copy of the Residence Card are necessary. **\*Please check with the bank as the details will vary depending on the person's situation.**

帰国前に本人が開設した口座を解約してください。解約時には、在留カード、通帳、キャッシュカード、印鑑（もし開設時に印鑑を使用した場合）を持参してください。**常陽銀行は、代理人での口座解約はできません。**郵便局は、代理人での口座解約ができます。但し、委任状、通帳、在留カードのコピーが必要です。**※状況によって内容が変わりますので銀行で確認してください。**

## Moving out and National Health Insurance withdrawal report -at City Hall 転出届と国民健康保険喪失届（つくば市役所）

Foreign residents who moving out from Tsukuba city are eligible to do a procedure of notice of "Moving-out Notification" and National Health Insurance withdrawal report at the **Tsukuba City Hall (Shimin-ka)**, Please bring your Residence Card and My number.

つくば市役所に在留カードとマイナンバーを持参して転出届と国民健康保険喪失届の申請をしてください。

If you need to receive mail in Japan after returning home, you can arrange to have your mail forwarded to an address of someone you know for a certain period of time at a post office.

## Disposal of Unwanted Items 不用品の処分

Please check the Tsukuba City website for information on how to dispose of oversized garbage and items subject to the Home Appliance Recycling Law before disposing of them, and be sure to follow the rules.

粗大ごみや家電リサイクル法対象品目の処分方法を、つくば市のHP等で事前にお確かめの上、ルールを守って処分しましょう。







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