

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

2015.04.21 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、急病時は？

Contact the Information Center ([Extension 3399](#)). 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 ([Extension 3399](#)).

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(内線3399)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(内線：3399)にも必ず通報する。



■ Fire, Explosion 火災・爆発

1. When a fire alarm goes off

Check the source of the fire and immediately report (even if it is a false alarm) to the Information Center ([Extension 3399](#)).

- ▶ 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 ([Extension 3399](#)).

- ▶ 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(内線 3399)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(内線 3399)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

■ 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 ([Extension 3399](#)).



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

- KEK Tsukuba Campus Guide KEKつくばキャンパスガイド … 1-2
- International ATM & Foreign currency exchange … 3
海外のカードが使えるATM & 外貨両替
- Medical Care 医療 … 4
- Transportation 交通機関 … 5
- International Call 国際電話のかけ方 … 6
- Timetable 時刻表 … 7
 - Tsukuba Center(つくばセンター)
 - TX Akihabara Sta.(TX 秋葉原駅)
 - Narita Airport (成田空港)
 - J-PARC,
 - Tokyo Station(東京駅)
 - Haneda Airport (羽田空港)
- Map 地図 … 8
 - KEK Tsukuba Campus つくばキャンパス
 - Post Office & Joyo Bank 郵便局 & 銀行
 - International ATM(海外のカードが使えるATM)
 - Shops near KEK KEK周辺で買い物
 - Restaurants near KEK KEK周辺のレストラン
 - Vegetarian Restaurants ベジタリアンレストラン
 - Hospital & Clinic KEK周辺の病院 & クリニック
 - Around Tsukuba Center つくばセンター周辺
 - Tsukuba center Bus Terminal (つくばセンターバスターミナル)
 - Parking lots near Takuba Center (つくばセンター周辺駐車場)
 - Parking lots near Kenkyu-gakuen Station.(研究学園駅周辺駐車場)
 - Tsukuba Bus Rout Map (バス系統路線図)

There are many helpful information in the homepage“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。

ご覧ください : <http://rso.kek.jp/index.html>

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

map- N 02

Place : KEK International Center
Office Hours : 9:00 - 17:00(Monday - Friday)
Except national holidays and Dec.29 - Jan.3
Users Office provides some services to support researchers to visit KEK.

Grocery 売店

map- N 07 ★

In addition to merchandize you will find in most convenience stores, the store provides laundry, photo developing/printing, parcel delivery services.
They handle bus ticket from Tsukuba Center to Narita Airport including taking a reservation for it. They also handle sets of bus tickets inside Tsukuba.
Hours : Monday-Friday 9:00-19:00

Cafeteria 食堂

map- N 04

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

Restaurant レストラン

map- N 07

Location: Employee's Center bldg. 1F (Ext.2986)
They do not the normal business. Open only with advance reservations, orders of 20,000 yen or higher required. Reservation are required at last one week in advance.

Café "Prime" 喫茶店"プライム"

map- N 02 ★

Location : KEK International Center Ext 3910
Business Day : Seven days a week
Business hours : Breakfast: 8:00 - 9:30
Lunch : 11:30- 13:30
Dinner : 17:30- 21:00

Medical care 保健室

map- I 15a

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)

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

Tsukuba Campus (Some facilities) つくばキャンパスマップ(一部)



Medical care 健康相談室	I 15a	Administration Bldg.管理棟	L 01
Building #1 1号館	K 01	Users Office	N 02
Building #2 2号館	K 02	Café "Prime" 喫茶店	N 02★
Building #3 3号館	K 03	Cafeteria 食堂	N 04
Kenkyu Honkan 研究本館	M 01	Grocery 売店	N 07★
Building #4 4号館	M 02	Restaurant レストラン	N 07
Radiation Office 放射線事務室	M 05★	Dormitory ドミトリー	N 08-

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 (Post Office) and Seven Bank ATM. Cannot withdraw money by the overseas card from ATM of Joyo Bank.

ゆうちょ銀行(郵便局)のATMとセブン銀行で海外のキャッシュカードやクレジットカードでの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。

■ ATM of Oho Yucho Bank ゆうちょ銀行:

The cards showing on the right can be used by Japan Post Bank ATM.



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

Weekdays 平日: 8:45-18:00 / Saturday, Sunday, Holidays 土日祭日 9:00-17:00

About 20 min. on foot from KEK to Oho Post Office.

KEK から大穂郵便局まで徒歩20分程

・Tsukuba Gakuen Post Office 筑波学園郵便局 (Tel: 855-5451)

Weekdays 平日: 7:00-23:00

Saturday 土曜: 9:00-21:00

Sun, Holidays 日祭日: 9:00-19:00

■ ATM of Seven Bank セブン銀行:

Open hours is 24hours

The cards showing on the right can be used by Seven Bank ATM

You can use at more than 12,000 ATMs in Seven- Eleven.



Foreign currency exchange 外貨両替

You can change foreign currency at the Tsukuba-gakuen Post Office and Joyo Bank. Oho Post Office can not exchange.

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

筑波学園郵便局、常陽銀行で外貨両替ができます(9:00am-3:00pm)。大穂郵便局ではできません。また、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ックス(9:30am-8:00pm 無休)等でもできます。

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 a 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	Business hours	Closed	Telephone
Hilltop Clinic ヒルトップ クリニック	<ul style="list-style-type: none"> ・08:30 -12:30 ・13:30 -16:30 ・09:00 -12:00 (Sat.) 	Thursday Sunday Holidays	877-3130
Ichihara Hospital いちはら病院	Monday.-Friday.; <ul style="list-style-type: none"> ・08:00 -11:45 ・13:00 -16:45 Saturday; <ul style="list-style-type: none"> ・08:00 -11:45 Emergency operate 24hours (Please confirm it beforehand)		864-0303
Tsukuba General Clinic 筑波総合クリニック	<ul style="list-style-type: none"> ・08:00 -16:30(Mon.-Fri.) ・08:00 -12:00(Sat.) Emergency operate 24hours (Please confirm it beforehand)		0120-138- 122 or 977-1915
Okubo Dental Clinic 大久保歯科医院	<ul style="list-style-type: none"> ・09:00 -13:00 ・15:00 -19:00 	Sunday Holidays PM	864-0051
Sakayori Otolaryngology さかより耳鼻咽喉科	<ul style="list-style-type: none"> ・09:00 -12:00 ・15:00 -18:00 	Wednesday Sat.PM Sunday	879-1187
Oho Dermatology Clinic 大穂皮膚科クリニック	<ul style="list-style-type: none"> ・09:00 -12:00 ・15:00 -18:00 	Thursday Sunday 1 st Saturday	864-1712
Sakura Gan-ka Clinic Ophthalmology さくら眼科クリニック	<ul style="list-style-type: none"> ・09:00 -12:00 ・15:00 -18:00 	Tue, Thu, and Sat PM Sunday Holidays	850-5500

Transportation 交通機関

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 the TX Tsukuba Station underground. Please appear in the Tsukuba bus terminal from exit A3. The fare is 1,190 yen.

TX offers three types of service: Rapid, Semi-Rapid and Local. Each stops at a different set of stations. Make sure to board the train that stops at your destination. 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、3タイプの電車が運行しています。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。

Tsukuba Center -Ueno Sta. and Tokyo Sta. つくばセンター - 上野駅、東京駅

An express bus runs between Tsukuba Center and Ueno Station, Tokyo Station. The fare is 1,180 yen. 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。運賃は1,180円、所要時間は約1時間半

KEK - Tsukuba Center KEK-つくばセンター

- Tsuku-bus:Tsukuba-city's community bus called Tsuku-bus (Hokubu-Shuttle-bus route) stops at the bus-stop in front of KEK. There are three bus stops form Tsukuba Center bus terminal to KEK (Koh-eh-nel-ghi ken-cue-kikoh) bus stop. The fare is 300 yen.
- Kantetsu-Bus:Kantetsu buses also depart from Tsukuba Center to KEK (Koh-eh-nel-ghi ken-cue-kikoh), they are for "Technopark Oho", and for "Shimotsuma Station" (shi-mo-tsu-ma-eh-ki). The fare is 440 yen.
- Taxi:When you take a Taxi from 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),もしくは関東鉄道バス(440円)をご利用ください。タクシーを利用すると料金は、約3000円です。

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 Card or 100 yen coins from the public telephone in KEK Dormitory . You can purchase [KDDI Prepaid Card](#) in KEK Grocery.



ドミトリーのラウンジにある公衆電話から国際電話カード、もしくは100円硬貨で国際電話がかけられます。テレホンカードは、KEKの売店でも購入できます。

International call with 100 yen coins 100円硬貨で国際電話をかける

International calls are charged in 100 yen units. So, please be sure to use 100 yen coins.

国際電話料金は100円単位で計算されます。100円硬貨を使用してください。10円硬貨は、使えません。

Dial **0033** ⇒ Dial **010** ⇒ **Country cord** ⇒ **Area cord** ⇒ **Telephon number**

International call with card テレホンカードで国際電話をかける

Make an international call from a public telephone by an international phone call card of KDDI which you purchased at the Grocery of KEK.

KEKの売店などで購入したKDDIの国際電話カードで国際電話をかける手順は下記に通りです。

The procedure is as follows.

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.	少ししてブープ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

Timetable 時刻表

- Tsukuba Center ⇔ High Energy Accelerator Research Organization
つくばセンター ⇔ 高エネルギー加速器研究機構 (KEK)
- J-PARC ⇔ KEK
- Akihabara Station(Tokyo) ⇔ Tsukuba Station (Tsukuba Express)
秋葉原駅 (東京) ⇔ つくば駅 (つくばエクスプレス)
- Tokyo Station by Highwaya Bus (東京駅 高速バス)
- Narita Airport ⇔ Tsukuba Center
成田空港 ⇔ つくばセンター
- Haneda Airport ⇔ Tsukuba Center
羽田空港 ⇔ つくばセンター

Map 地図

- KEK Tsukuba campus つくばキャンパス
- Post Office & Jyo Bank 郵便局 & 銀行
- International ATM(海外のカードが使えるATM)
- Shops near KEK KEK周辺で買い物
- Restaurants near KEK KEK周辺のレストラン
- Vegetarian Restaurants ベジタリアンレストラン
- Hospital & Clinic KEK周辺の病院 & クリニック
- Around Tsukuba Center つくばセンター周辺
- Tsukuba center Bus Terminal (つくばセンターバスターミナル)
- Parking lots near Takuba Center (つくばセンター周辺駐車場)
- Parking lots near Kenkyu-gakuen Station.(研究学園駅周辺駐車場)
- Tsukuba Bus Rout Map (バス系統路線図)