



少ないお金で暮らす

スイスでの生活費は比較的高額です。したがって、中古品を買うのも一つの手です。生活が困窮している場合は、低価格で買い物ができる専門店を利用することができます。

中古品

スイスには中古用品店「Brockenhäuser | Brocantes」（Brockenhäuser | Brocantes）がたくさんあり、中古品がかなりの低価格で手に入ります。蚤の市、古着市、スキー市などでは個人が使わなくなった日用品を売りに出しています。インターネットポータルサイトで中古品を売り買いするのも人気です。

スポーツ ・ 文化 ・ 教育

カルチャーカード「Kulturlegi | CarteCulture」（Kulturlegi | CarteCulture）があれば、スポーツ、文化、教育イベントに割引価格で参加できます。カードはカリタスで申し込むことができます、審査があります。

Caritas マーケット

収入が低い場合、カリタス「Caritas Markt | Epicerie Caritas」（Caritas Markt | Epicerie Caritas）運営の店舗で日用品と食品を低価格で購入することができます。カリタスの店舗を利用するには会員証が必要です。会員証を受けるにはカリタスの審査があります。カードの詳細は カリタス にお問い合わせください。ベルン州エリアですと、ベルン、ビール、トゥーン市にカリタスの店舗があります。

Tischlein deck dich

「Tischlein deck dich | Table couvre-toi」「Tischlein deck dich | Table couvre-toi」は貧困者に無料で食べ物を提供する団体です。民間および公共のソーシャルカウンセリングセンターで「Tischlein deck dich | Table couvre-toi」を利用するためのメンバーカードを発行しています。このカードをカリタスマーケット(Caritas Markt | Epicerie Caritas)で提示すると、カリタスマーケットカードを作ることができ、店舗を利用できるようになります。

国からの補助

収入が低く生活に支障をきたす場合は、医療保険の掛け金や職業訓練奨学金など、国からの補助を受けることができます。特別なケースでは、社会保険および生活保護から補助がでることもあります。

詳細（リンク、連絡先、冊子、リーフレット）

www.hallo-bern.ch/ja/money-and-taxes/living-with-little-money