

## 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

スイスにはブロッケンハウスとよばれる中古用品店「Brockenhäuser」（Brockenhäuser）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

Kulturlegi カードがあれば、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 Caritas で申し込むことができ、審査があります。

### Caritas マーケット

収入が低い場合「Caritas Markt」、Caritas 「Caritas Markt」（Caritas Markt）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「Caritas」。Caritas 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 Caritas の審査があります。カードの詳細は Caritas にお問い合わせください。アールガウ州エリアですと、バーデン市とオルテン市に各一件ずつ「Caritas」、Caritas の店舗があります。アーラウ市には Caritas 運営の古着屋があり、利用に会員証は必要ありません。

### 国からの補助

収入が低く生活に支障をきたす場合は、医療保険の掛け金の割引や子育て補助金、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）

[ola-aargau.ch/ja/money-and-taxes/living-with-little-money](https://ola-aargau.ch/ja/money-and-taxes/living-with-little-money)