

# 子育てに関する調査（小学生から高校生等の保護者用）

令和6年6月

## アンケート調査ご協力のお願い

日頃から児童福祉行政にご理解とご協力をいただき、誠にありがとうございます。  
小諸市では令和2年度から令和6年度までの5か年を計画期間とする「小諸市子ども・子育て支援事業計画」を策定し、子育てのしやすい地域づくりを推進してきました。今回、令和7年度からの次期計画の策定に向けた基礎資料とするため、市民の皆様の子育ての状況や、子ども・子育てに関するご意見等を把握するアンケート調査を実施することとしました。

ご記入いただいた調査内容については、子育て施策の検討に利用させていただくもので、回答者個人が特定されたり、他の目的に利用されたりすることはございませんので、率直なご意見をお聞かせください。

皆様のご意見が今後的小諸市の子ども・子育て支援を推進するうえで、大変重要な資料となりますのでご多忙のことと存じますが、調査の趣旨をご理解いただき、ご協力くださいますようお願い申し上げます。

小諸市長 小泉 俊博

### ●ご記入にあたってのお願い

1. 対象者：このアンケートは、6歳から17歳のお子さんの保護者が対象です。

（令和6年6月1日時点）

お子さんについての問は、すべて封筒のあて名のお子さんが対象です。

2. 回答者：アンケートは、封筒のあて名のお子さんの保護者の方が回答ください。

1世帯に複数届く場合がありますが、1番下のお子さんの調査票にご回答ください。

3. 回答方法：調査は無記名で行い、統計的に処理するため、個人が特定されることはありませんので、率直にお答えください。インターネットによる回答も可能です。その場合は、以下URLまたは二次元コードから回答フォームにアクセスして、ご回答ください。

【インターネット回答フォーム】

questant.jp/q/●●●



紙の調査票で回答する場合は、ボールペン（消せるペンによる記入はご遠慮ください）か鉛筆で記入してください。記入方法は各設問の指示に従ってください。

4. 締切：回答期限は●月●日(●)です。

お忙しいところ恐縮ですが、期限までにご回答いただけようお願いします。

紙の調査票で回答いただいた場合は同封の封筒にお入れいただき、お近くの郵便局へ投函してください（切手不要です）。

小諸市役所 保健福祉部

こども家庭支援課 こども政策係

電話：0267-22-1700（内線2195）

## 1. ご回答いただく方についてうかがいます。

Q1 この調査票にご回答いただく方はどなたですか。

あて名のお子さんからみた関係でお答えください。あてはまる番号1つに○をつけてください。

1. 母親

2. 父親

3. その他

Q2 この調査にお答えいただく方について、以下の質問にお答えください。

それぞれあてはまる番号1つに○をつけてください。

A	配偶者の有無	1. いる	2. いない	
いる	いない	「いない」に○をつけた方に伺います。 あてはまる状況を教えてください。(1つに○) 1. 離婚 2. 死別 3. 未婚 4. その他( )		
B	あなたの年齢	1. 10歳代 4. 40歳代	2. 20歳代 5. 50歳代	3. 30歳代 6. 60歳代以上
C	小諸市にお住まいの期間	1. 1年未満 4. 5~10年未満	2. 1~3年未満 5. 10~30年未満	3. 3~5年未満 6. 30年以上
D	お住まいの地区	1. 野岸小学校区 4. 美南ガ丘小学校区 7. 不明	2. 坂の上小学校区 5. 東小学校区	3. 水明小学校区 6. 千曲小学校区

## 2. お子さんとその家族の状況についてうかがいます。

お子さんについての問は、すべて封筒のあて名のお子さんが対象となります。

Q3 あて名のお子さんの生年月、年齢（回答日現在）を記入し、性別を選択してください。

西暦

年	月	生まれ	歳	1. 男児	2. 女児
---	---	-----	---	-------	-------

Q4 あて名のお子さんとそのきょうだい全員を含めた、お子さんの合計人数をお書きください。

また、お子さんの年代別に内訳をお書きください。

お子さんの合計	人
就学前	人
小学校低学年（1~3年生）	人
小学校高学年（4~6年生）	人
中学生	人
高校生・高専生	人
短大生・専門学校生・大学生・大学院生	人
その他( )	人

Q5 あて名のお子さんからみて、同居しているすべての方に○をつけてください。

1. 父親 2. 母親 3. 祖父 4. 祖母 5. 叔父 6. 叔母 7. その他 8. いない

→ 同居されている家族の合計人数  人（お子さん・あなたも含む全員）

Q6 お子さんの子育て（教育を含む）を主に行っているのはどなたですか。

お子さんからみた関係であてはまる番号1つに○をつけてください。

1. 父母ともに 2. 主に母親 3. 主に父親 4. 主に祖父母 5. その他（ ）

Q7 あて名のお子さんの親の最終学歴（卒業した学校）について、あてはまる番号1つに○をつけてください。

	中学(中学部) まで	高校(高等部) まで	短大・高専・ 専門学校 (専攻科)まで	大学または それ以上	回答したくない
母親	1	2	3	4	5
父親	1	2	3	4	6

Q8 父親が同居されている方にうかがいます。

父親のおおよその年間収入(手取り)について、あてはまる番号1つに○をつけてください。（同居のない場合は記入不要です。）

- |                  |                 |                 |
|------------------|-----------------|-----------------|
| 1. 収入を得ていない      | 2. 50万円未満       | 3. 50～100万円未満   |
| 4. 100～150万円未満   | 5. 150～200万円未満  | 6. 200～250万円未満  |
| 7. 250～300万円未満   | 8. 300～350万円未満  | 9. 350～400万円未満  |
| 10. 400～450万円未満  | 11. 450～500万円未満 | 12. 500～600万円未満 |
| 13. 600～700万円未満  | 14. 700～800万円未満 | 15. 800～900万円未満 |
| 16. 900～1000万円未満 | 17. 1000万円以上    | 18. わからない       |

Q9 母親が同居されている方にうかがいます。

母親のおおよその年間収入(手取り)について、あてはまる番号1つに○をつけてください。（同居のない場合は記入不要です。）

- |                  |                 |                 |
|------------------|-----------------|-----------------|
| 1. 収入を得ていない      | 2. 50万円未満       | 3. 50～100万円未満   |
| 4. 100～150万円未満   | 5. 150～200万円未満  | 6. 200～250万円未満  |
| 7. 250～300万円未満   | 8. 300～350万円未満  | 9. 350～400万円未満  |
| 10. 400～450万円未満  | 11. 450～500万円未満 | 12. 500～600万円未満 |
| 13. 600～700万円未満  | 14. 700～800万円未満 | 15. 800～900万円未満 |
| 16. 900～1000万円未満 | 17. 1000万円以上    | 18. わからない       |

Q10 あなたが、現在の暮らしの状況をどのように感じているかについて、あてはまる番号1つに○をつけてください。

- |             |           |        |
|-------------|-----------|--------|
| 1. 大変ゆとりがある | 2. ゆとりがある | 3. ふつう |
| 4. 苦しい      | 5. 大変苦しい  |        |

Q11 家計の支出の中で、負担が大きいと感じるもの3つに○をつけてください。

- |                 |                            |
|-----------------|----------------------------|
| 1. 食費           | 2. 衣類などの身の回りの物の費用          |
| 3. 光熱水費         | 4. 家賃や住居にかかる費用             |
| 5. 医療費          | 6. 授業料や教材費などの学校等にかかる費用     |
| 7. 学校の部活にかかる費用  | 8. 学習塾や習い事など学校以外の教育等にかかる費用 |
| 9. 趣味やレジャー等の遊興費 | 10. その他 ( )                |

Q12 お子さんを預かってもらえる人はいますか。

日常・緊急時それぞれについて、あてはまる番号すべてに○をつけてください。

日 常 :	1. 祖父母などの親族	2. 友人・知人	3. ご近所
	4. その他 ( )		5. いない
緊急時 :	1. 祖父母などの親族	2. 友人・知人	3. ご近所
	4. その他 ( )		5. いない

Q13 子育てをする上で悩みや不安を感じることはありますか。あてはまる番号1つに○をつけてください。

- |       |           |          |       |          |
|-------|-----------|----------|-------|----------|
| 1. ある | 2. ときどきある | 3. あまりない | 4. ない | 5. わからない |
|-------|-----------|----------|-------|----------|

「1. ある/2. ときどきある」と回答した方にうかがいます。

具体的な悩みや不安について、あてはまる番号すべてに○をつけてください。

- |   |
|---|
| 1. 病気や発育・発達に関すること                         |
| 2. 食事や栄養に関すること                            |
| 3. 子育てのことがよくわからないこと                       |
| 4. 子どもとの接し方に自信がもてないこと                     |
| 5. 子どもと過ごす時間が十分とれないこと                     |
| 6. 子どもの教育に関すること（進学や就職等を含む）                |
| 7. 子どもの友だちづきあい（いじめ等を含む）に関すること             |
| 8. 子どもの登校拒否、不登校などの課題                      |
| 9. 子育てに関して配偶者・パートナーの協力がないこと               |
| 10. 配偶者・パートナーと子育てに関して意見が合わないこと            |
| 11. 自分の子育てについて、親族・近隣の人・職場などまわりの見る目が気になること |
| 12. 子育てに関して話し相手や相談相手がいないこと                |
| 13. 仕事や自分のやりたいこと、夫婦で楽しむことなど自分の時間がとれないこと   |

(次のページに続きます)

14. 配偶者・パートナー以外に子育てを手伝ってくれる人がいないこと
15. 子育てのストレス等から、子どもに手をあげたり、叱りすぎたり、世話をしなかったりしてしまうこと
16. 子育てによる身体の疲れが大きいこと
17. 子育てに係る出費がかさむこと
18. 子育てが大変なことを身近な人が理解してくれないこと
19. その他 ( )

Q14 お子さんの子育て（教育を含む）をする上で、気軽に相談できる人はいますか。または相談できる場所はありますか。相談できる人や場所が「いる／ある」場合は、気軽に相談できる先について、あてはまる番号すべてに○をつけてください。

①子育てについて 気軽に相談できる人	1. いる	気軽に相談できる人 <u>すべて</u> に○をつけてください。 <ol style="list-style-type: none"><li>1. 配偶者</li><li>2. 祖父母などの親族</li><li>3. 友人や知人</li><li>4. 近所の人</li><li>5. 学校の先生</li><li>6. 民生委員・児童委員</li><li>7. かかりつけの医師</li><li>8. その他( )</li></ol>
	2. いない	気軽に相談できる場所 <u>すべて</u> に○をつけてください。 <ol style="list-style-type: none"><li>1. 学校</li><li>2. こども家庭センター (こども家庭支援課・健康づくり課)</li><li>3. 子育て支援施設(こもロッジ、児童館)</li><li>4. かかりつけの病院</li><li>5. 民間の子育て支援団体・NPOなど</li><li>6. その他( )</li></ol>
②子育てについて 気軽に相談できる場所	1. ある	気軽に相談できる場所 <u>すべて</u> に○をつけてください。 <ol style="list-style-type: none"><li>1. 学校</li><li>2. こども家庭センター (こども家庭支援課・健康づくり課)</li><li>3. 子育て支援施設(こもロッジ、児童館)</li><li>4. かかりつけの病院</li><li>5. 民間の子育て支援団体・NPOなど</li><li>6. その他( )</li></ol>
	2. ない	

Q15 子育てや子どもへの地域のかかわりについてうかがいます。あなたが地域に期待するのはどのようなことですか。あてはまる番号すべてに○をつけてください。

1. 子どもに気軽にあいさつやおしゃべりをしてくれる
2. 子どもがいたずらや危険なことをしたときに注意や報告をしてくれる
3. 通園・通学時に安全を確保してくれる
4. 子どもにスポーツや遊びなどの指導をしてくれる
5. 緊急時に子どもを一時的に預かってくれる
6. 子育てについて気軽に相談やアドバイス、情報交換をしてくれる
7. 関わってほしくない
8. その他( )
9. 特にない

### 3. 子育て支援施設や事業の利用状況などについてうかがいます。

Q16 小諸市で利用できる以下の事業についてうかがいます。

知っているかどうか、利用したことがあるかどうか、今後の利用希望について、あてはまる番号すべてに○をつけてください。

番号	事業名	知っている事業 <u>すべて</u> に○	利用した事業 <u>すべて</u> に○	今後利用したい事業 <u>すべて</u> に○
1	保健センター（健康づくり課）の情報・相談事業	1	1	1
2	家庭教育に関する学級・講座	2	2	2
3	就学相談（学校教育課）	3	3	3
4	教育支援センター・教育相談	4	4	4
5	こども家庭センター（こども家庭支援課こども相談係）	5	5	5

#### 4. お子さんが病気などになった時についてうかがいます。

下記の設問は、封筒のあて名のお子さんが小学校低学年(1~3年生)の方のみお答えください。  
お子さんが小学校4年生以上の方は Q21 へお進みください。

Q17 この1年間で、お子さんの病気やケガで学校に通えないことがありましたか。あてはまる番号1つに○をつけてください。

1. あった    2. なかった    ⇒Q19へ

病気やケガで学校に通えなかった場合、この1年間に行った対処方法として、あてはまる番号すべてに○をつけてください。

○をつけたものについては、この1年間での対応日数もお書きください。半日程度の対応の場合も1日と数えてください。

対処方法	年間対応日数
1. 父親が休んだ	日
2. 母親が休んだ	日
3. (同居者を含む) 親族・知人にみてもらった	日
4. 父親もしくは母親のうち、就労していない方がお子さんをみた	日
5. ファミリーサポートセンター事業を利用した	日
6. 仕方なくお子さんだけで留守番をさせた	日
7. その他 ( )	日

Q18 Q17で「1. 父親が休んだ」「2. 母親が休んだ」と回答した方にうかがいます。

その際、「できれば、病児・病後児のための保育施設等を利用したい」と思いましたか。あてはまる番号1つに○をつけてください。「1. 利用したいと思った」と回答した場合は、年間利用希望日数をお書きください。なお、病児・病後児保育などの利用には、一定の利用料がかかり、利用前にかかりつけ医の受診が必要となります。

1. 利用したいと思った → 1年間で  日程度  
2. 利用したいと思わなかった

## 5. 放課後や自由時間の過ごし方についてうかがいます。

Q19 現在の利用に関わらず、平日の小学校終了後（放課後）にどのような場所・事業を利用させたいと思いますか。低学年と高学年について、それぞれ、希望する利用日数を、合計がおよそ週5日になるようにお書きください。

また、「放課後児童クラブ」を選択した場合には、利用を希望する時間を、24時間制でお書きください。

※時間は、(例)09時～18時のように必ず24時間制でお書きください。

放課後を過ごさせたい場所・利用したい事業	希望日数
1. 自宅	週 日くらい
2. 祖父母宅や友人・知人宅	週 日くらい
3. 習い事 (ピアノ教室・サッカークラブ・学習塾など)	週 日くらい
4. 児童館	週 日くらい
5. 放課後児童クラブ（学童保育）※1	週 日くらい ⇒下校時から <input type="text"/> 時 <input type="text"/> 分まで
6. ファミリーサポートセンター	週 <input type="text"/> 日くらい
7. その他（公民館、公園など）	週 <input type="text"/> 日くらい

※1 「放課後児童クラブ」…市では学童保育（学童クラブ）と呼んでいます。保護者が就労等により昼間家庭にいない場合などに指導員の下、子どもの生活の場を提供するものです。事業の利用にあたっては一定の利用料がかかります。

Q20 お子さんの土曜日、日曜日・祝日、長期休暇期間中における、放課後児童クラブ（学童保育）の利用希望についてうかがいます。次の（1）～（3）について、あてはまる番号1つに○をつけてください。また、利用を希望する時間をお書きください。

※時間は、(例)09時～18時のように必ず24時間制でお書きください。

なお、事業の利用にあたっては、一定の利用料がかかります。

(1) 土曜日の放課後児童クラブ（学童保育）の利用希望

- |                         |   |
|-------------------------|---|
| 1. 低学年（1～3年生）の間は利用したい   | ※24時間制で記入   |
| 利用したい場合：時間帯             | <input type="text"/> 時 <input type="text"/> 分から <input type="text"/> 時 <input type="text"/> 分まで |
| 2. 高学年（4～6年生）になっても利用したい | ※24時間制で記入   |
| 利用したい場合：時間帯             | <input type="text"/> 時 <input type="text"/> 分から <input type="text"/> 時 <input type="text"/> 分まで |
| 3. 今のところ利用する考えはない       |   |

(2) 日曜日・祝日の放課後児童クラブ（学童保育）の利用希望

- |                         |   |
|-------------------------|---|
| 1. 低学年（1～3年生）の間は利用したい   | ※24時間制で記入   |
| 利用したい場合：時間帯             | <input type="text"/> 時 <input type="text"/> 分から <input type="text"/> 時 <input type="text"/> 分まで |
| 2. 高学年（4～6年生）になっても利用したい | ※24時間制で記入   |
| 利用したい場合：時間帯             | <input type="text"/> 時 <input type="text"/> 分から <input type="text"/> 時 <input type="text"/> 分まで |
| 3. 今のところ利用する考えはない       |   |

(3) 長期休暇期間中（夏休み・冬休みなど）の放課後児童クラブ（学童保育）の利用希望

- |                         |   |
|-------------------------|---|
| 1. 低学年（1～3年生）の間は利用したい   | ※24時間制で記入   |
| 利用したい場合：時間帯             | <input type="text"/> 時 <input type="text"/> 分から <input type="text"/> 時 <input type="text"/> 分まで |
| 2. 高学年（4～6年生）になっても利用したい | ※24時間制で記入   |
| 利用したい場合：時間帯             | <input type="text"/> 時 <input type="text"/> 分から <input type="text"/> 時 <input type="text"/> 分まで |
| 3. 今のところ利用する考えはない       |   |

## 6. 母親の就労状況(働き方)についてうかがいます。

フルタイムの定義は、「1週5日程度、1日8時間程度の労働(農業、自営業、在宅勤務やフリーランスなども含む)」とします。

**父親のひとり親家庭の場合は記入不要です。**

Q21 母親の就労状況(働き方)は次のうちどれですか。あてはまる番号1つに○をつけてください。

1. フルタイムで就労しており、育休・介護休職中ではない  
↳ 就労状況 (1つに○) [1.正社員・正規職員 2.嘱託・契約社員等 3.自営業]
2. フルタイムで就労しているが、育休・介護休職中である
3. パート・アルバイトなどで就労しており、育休・介護休職中ではない
4. パート・アルバイトなどで就労しているが、育休・介護休職中である
5. 以前は就労していたが、現在は就労していない
6. これまで就労したことがない

⇒Q22へ

⇒Q24へ

Q22

**Q21で「1~4. 就労している」と答えた方にうかがいます。**

就労日数、就労時間、家を出る時間と帰宅時間について、もっとも多いパターンをお書きください。また、就労日数のうち、土曜日、日曜日の就労がある場合はあてはまる番号1つに○をつけてください。なお、休業中の方は、休業に入る前の状況についてお答えください。

1週あたりの就労日数	1日あたりの就労時間	家を出る時間 ※24時間制で記入	帰宅時間 ※24時間制で記入	土曜日の就労の有無	日曜日の就労の有無
日	時間 分	時 分	時 分	1. あり 2. なし	1. あり 2. なし

⇒Q21で「1、2フルタイムで就労している」と回答した方は、回答後 Q25へお進みください。

Q23

**Q21で「3、4 パート・アルバイトなどで就労している」と答えた方にうかがいます。**

フルタイムへの転換希望について、あてはまる番号1つに○をつけてください。

1. フルタイムへの転換希望があり、実現できる見込みがある
2. フルタイムへの転換希望があるが、実現できる見込みはない
3. パート・アルバイトなどの継続を希望している
4. パート・アルバイトなどをやめて、子育てや家事に専念したい

Q24

**Q21で「5. 就労していない/6. 就労したことない」と答えた方にうかがいます。**

就労への希望について、あてはまる番号1つに○をつけてください。

**「2」または「3」と回答した方は希望する就労形態や日数などをお書きください。**

1. 子育てや家事などに専念したい（就労の予定はない）
2. 1年より先、もしくは一番下の子どもが  歳になったころには就労したい
3. すぐにも、もしくは1年内に就労したい



(1) 希望する就労形態	1. フルタイム 2. パート・アルバイト
(2) 希望する1週あたりの就労日数	日
(3) 希望する1日あたりの就労時間	時間 分

## 7. 父親の就労状況(働き方)についてうかがいます。

フルタイムの定義は、「1週5日程度、1日8時間程度の労働(農業、自営業、在宅勤務やフリーランスなども含む)」とします。

母親のひとり親家庭の場合は記入不要です。

Q25 父親の就労状況(働き方)は次のうちどれですか。あてはまる番号1つに○をつけてください。

1. フルタイムで就労しており、育休・介護休職中ではない

→就労状況 (1つに○) [1.正社員・正規職員 2.嘱託・契約社員等 3.自営業]

2. フルタイムで就労しているが、育休・介護休職中である

⇒Q26 へ

3. パート・アルバイトなどで就労しており、育休・介護休職中ではない

4. パート・アルバイトなどで就労しているが、育休・介護休職中である

5. 以前は就労していたが、現在は就労していない

⇒Q28 へ

6. これまで就労したことがない

Q26

Q25 で「1~4. 就労している」と答えた方にうかがいます。

就労日数、就労時間、家を出る時間と帰宅時間について、もっとも多いパターンをお書きください。また、就労日数のうち、土曜日、日曜日の就労がある場合はあてはまる番号1つに○をつけてください。なお、休業中の方は、休業に入る前の状況についてお答えください。

1週あたりの 就労日数	1日あたりの 就労時間	家を出る時間 ※24時間制で記入	帰宅時間 ※24時間制で記入	土曜日の 就労の有無	日曜日の 就労の有無
日	時間 分	時 分	時 分	1. あり 2. なし	1. あり 2. なし

⇒Q25 で「1、2フルタイムで就労している」と回答した方は、回答後 Q29 へお進みください。

Q27

Q25 で「3、4パート・アルバイトなどで就労している」と答えた方にうかがいます。

フルタイムへの転換希望について、あてはまる番号1つに○をつけてください。

1. フルタイムへの転換希望があり、実現できる見込みがある
2. フルタイムへの転換希望があるが、実現できる見込みはない
3. パート・アルバイトなどの継続を希望している
4. パート・アルバイトなどをやめて、子育てや家事に専念したい

Q28

Q25 で「5. 就労していない/6. 就労したことがない」と答えた方にうかがいます。

就労への希望について、あてはまる番号1つに○をつけてください。

「2」または「3」と回答した方は希望する就労形態や日数などをお書きください。

1. 子育てや家事などに専念したい(就労の予定はない)

2. 1年より先、もしくは一番下の子どもが  歳になったころには就労したい

3. すぐにでも、もしくは1年内に就労をしたい



(1) 希望する就労形態	1. フルタイム 2. パート・アルバイト
(2) 希望する1週あたりの就労日数	日
(3) 希望する1日あたりの就労時間	時間 分

## 8. ヤングケアラーについてうかがいます。

Q29 ヤングケアラーという言葉を知っていますか。あてはまる番号1つに○をつけてください。

- |                |                |         |
|----------------|----------------|---------|
| 1. 言葉も内容も知っている | 2. 言葉は聞いたことがある | 3. 知らない |
|----------------|----------------|---------|

Q30 ヤングケアラーと思われる人がいた場合、どのように対応をしますか。あてはまる番号すべてに○をつけてください。

- |             |                  |
|-------------|------------------|
| 1. 本人に様子を聞く | 2. 家族・友人・知人に相談する |
| 3. 学校に相談する  | 4. 関係機関に相談する     |
| 5. 何もしない    | 6. わからない         |
| 7. その他 ( )  |                  |

## 9. 「子どもの権利」についてうかがいます。

Q31 あなたは、子育てをしていて、子どもからの意見や要望を聞き、それらを取り入れるように意識したことありますか。あてはまる番号1つに○をつけてください

- |             |                |
|-------------|----------------|
| 1. 常にしている   | 2. ときどきしている    |
| 3. あまりしていない | 4. まったくしたことがない |

Q32 あなたは、「子どもの権利」を知っていますか。あてはまる番号1つに○をつけてください

- |                |                       |
|----------------|-----------------------|
| 1. 名前も内容も知っている | 2. 名前は知っているが内容は知らなかった |
| 3. 知らなかった      |                       |

## 10. 子育て全般についてうかがいます。

小諸市における子育ての環境や支援への満足度について、あてはまる番号1つに○をつけてください。

低い	やや低い	普通	やや高い	高い
1	2	3	4	5

Q33 最後に、教育・保育環境の充実など子育ての環境や支援に関してご意見がございましたら、ご自由にご記入ください。

-----  
-----  
-----  
-----

アンケートへのご協力ありがとうございました。

**●月●日(●)までに**

ご記入いただいた調査票を同封の返信用封筒に入れ、投函してください。切手は不要です。