

## 長野市子ども・子育て支援に関するアンケート調査 ご協力をお願い

皆様には日頃から市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。

さて、本市では子ども・子育て支援を推進するため、「長野市子ども・子育て支援事業計画」（計画期間：平成27年度～31年度）を策定し、計画的に施策に取り組んでおります。

来年度、この計画が最終年度を迎えることから、次期計画の策定に向けて、本市の子育て支援施策に関する利用ニーズなどを把握するため、アンケート調査を実施することにいたしました。

住民基本台帳（平成30年9月1日現在）の中から、小学校1～3年生の児童の保護者を対象に2,000人の方を無作為に選ばせていただいたところ、あなた様にご意見をお伺いすることになりました。

市民の皆様のご意見を本市の子ども・子育て支援施策の検討に利用させていただくものですので、ぜひ「ありのまま」のご意見をお聞かせください。

ご回答いただいた調査内容は、回答者個人が特定されたり個々の回答内容が他にもれたり、他の目的に利用されたりすることは一切ございません。

なお、ここで回答していただいた内容（施設や事業の利用希望など）は、施設や事業の具体的な利用の可否を確認・決定するものではありません。

つきましては、お忙しいところとは思いますが、調査の趣旨をご理解いただき、ご協力いただきますようお願い申し上げます。

平成30年9月

長野市

### 【ご記入に当たってのお願い】

1. この調査は無記名です。（調査票にお名前を書いていただく必要はありません。）
2. あて名のお子さんについて、保護者の方がお答えください。
3. 調査票への回答は、選択肢に○をつけてお選びいただく場合と、数字などをご記入いただく場合があります。また、「その他」の場合は（ ）内に具体的な内容をご記入ください。
4. 数字で時間（時刻）を記入する場合は、24時間制（例：午後6時→18時）でご記入ください。
5. 設問によっては、回答していただく方が限られる場合がありますので、「ことわり書き」や「矢印」に従ってご回答ください。特に「ことわり書き」などが無い場合は、次の設問にお進みください。
6. ご記入が済みましたら、お手数ですが、同封の返信用封筒に入れ、切手を貼らずに期限までに投函してください。

**投函期限：平成30年10月5日（金）まで**

よろしくお願いします！

◎この調査への質問またはご不明な点については、下記までお問い合わせください。

長野市こども未来部 こども政策課 企画調整担当

TEL：026-224-6796/FAX：026-224-7648

E-mail：ko-seisaku@city.nagano.lg.jp



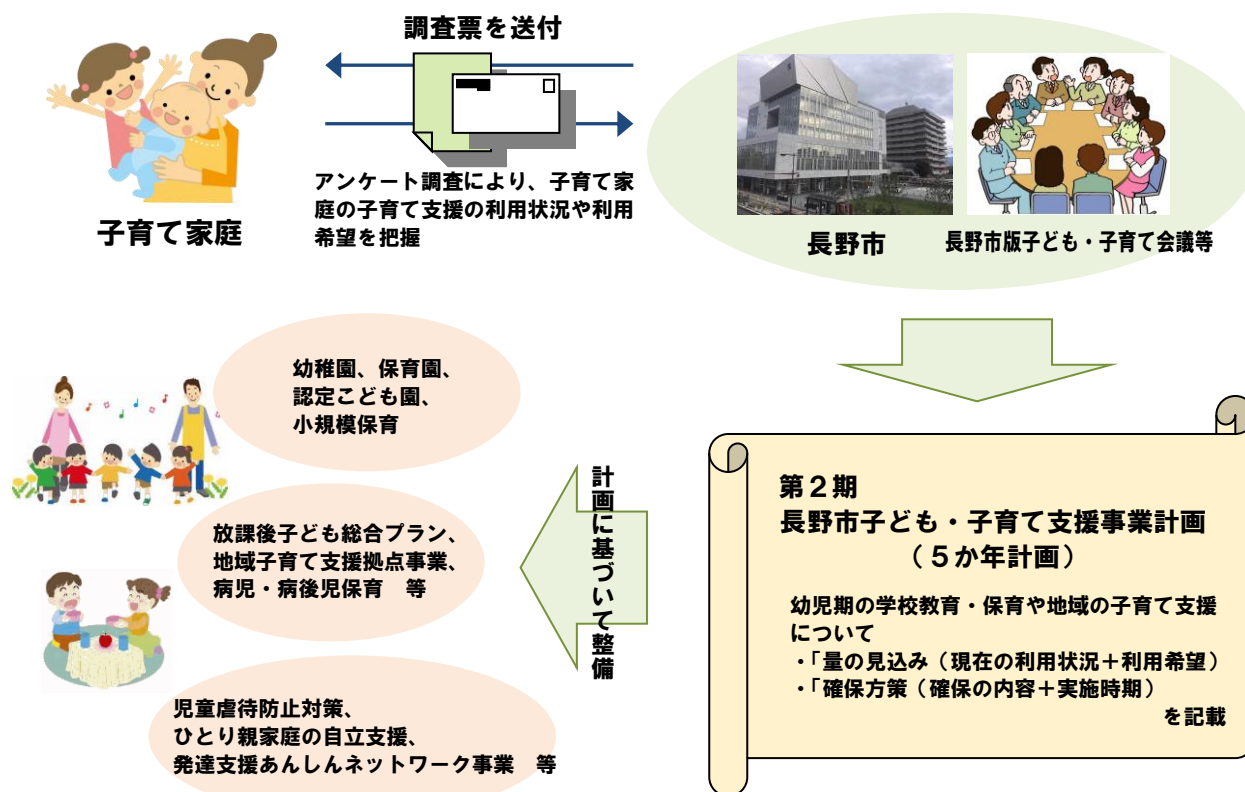
ながの子育て応援  
キャラクター

サイマル

## 回答に当たってお読みください

- 平成 27 年度に全国で始まった子ども・子育て支援新制度は、急速な少子化の進行、家庭・地域を取り巻く環境の変化に対応して、子どもや保護者に必要な支援を行い、一人ひとりの子どもが健やかに成長することができる社会の実現を目的としています。
- 子どもの成長においては、乳児期におけるしっかりとした愛着形成を基礎とした情緒の安定や他者への信頼感の醸成、幼児期における他者との関わりや基本的な生きる力の獲得、学童期における心身の健全な発達を通じて、一人ひとりがかかけがえのない個性ある存在として認められるとともに、自己肯定感を持って育まれることが重要です。子ども・子育て支援新制度は、社会全体の責任として、そのような環境を整備することを目指しています。
- 子ども・子育て支援は、以上のような考え方をもとに、保護者には子育てについての第一義的責任があることを前提としつつ、保護者が子育てについての責任を果たすことや、子育ての権利を享受することが可能となるような支援を行うものです。地域や社会が保護者に寄り添い、子育てに対する負担や不安、孤立感を和らげることを通じて、保護者が自己肯定感を持ちながら子どもと向き合える環境を整え、親としての成長を支援し、子育てや子どもの成長に喜びや生きがいを感じることができるような支援を目指しています。

## いただいた回答は地域の子育て支援の充実に生かされます



【市の事業についての説明】



この調査票に出てくる市の事業についての説明です。  
ご回答の前にご確認ください。

<p><b>ファミリー・サポート・センター事業</b></p>	<p>保育園などへの送迎、早朝、夜間、休日における預かり、病児・病後児の一時的な預かりなどの子育てのサポートなどについて、事前に子育ての手助けが欲しい人（依頼会員）及び子育てのお手伝いをしたい人（提供会員）に会員登録してもらい、マッチングや連絡・調整を行うことにより相互援助活動を支援する事業（市が定めた利用料金（600円～1,000円/時間）が発生します。）</p>																		
<p><b>放課後子ども総合プラン事業</b></p>	<p>子どもたちの安全で安心な居場所を確保し、遊びや交流、体験活動を通して、子どもたちの健やかな育ちと保護者の仕事・子育ての両立を支援する事業</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・実施場所：児童館、児童センター、児童クラブ、子どもプラザ</li> <li>・対象児童：小学校に就学している児童</li> <li>・利用料：児童1人当たり月額2,000円 ※延長利用料・おやつ代は別途かかります。</li> <li>・利用料の減免</li> </ul> <table border="1" data-bbox="577 1032 1428 1417"> <thead> <tr> <th>減免項目</th> <th>減免理由</th> <th>減免割合</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="4">④ 経済的事実</td> <td>生活保護を受給している世帯の児童</td> <td>全額</td> </tr> <tr> <td>児童扶養手当を受給している世帯の児童</td> <td rowspan="3">2分の1</td> </tr> <tr> <td>市町村民税が非課税である世帯の児童</td> </tr> <tr> <td>就学援助を受けている世帯の児童</td> </tr> <tr> <td>⑤ 地域性</td> <td>スクールバス、スクールタクシー、路線バスなどを利用して帰宅する児童</td> <td>5分の2</td> </tr> <tr> <td rowspan="2">⑥ 多子利用</td> <td>同一世帯に利用児童が複数いる場合 2人目の児童</td> <td>2分の1</td> </tr> <tr> <td>3人目以降の児童</td> <td>全額</td> </tr> </tbody> </table> <p>※ 減免項目（④～⑥）が重複する場合は減免割合を乗じて計算します。</p>	減免項目	減免理由	減免割合	④ 経済的事実	生活保護を受給している世帯の児童	全額	児童扶養手当を受給している世帯の児童	2分の1	市町村民税が非課税である世帯の児童	就学援助を受けている世帯の児童	⑤ 地域性	スクールバス、スクールタクシー、路線バスなどを利用して帰宅する児童	5分の2	⑥ 多子利用	同一世帯に利用児童が複数いる場合 2人目の児童	2分の1	3人目以降の児童	全額
減免項目	減免理由	減免割合																	
④ 経済的事実	生活保護を受給している世帯の児童	全額																	
	児童扶養手当を受給している世帯の児童	2分の1																	
	市町村民税が非課税である世帯の児童																		
	就学援助を受けている世帯の児童																		
⑤ 地域性	スクールバス、スクールタクシー、路線バスなどを利用して帰宅する児童	5分の2																	
⑥ 多子利用	同一世帯に利用児童が複数いる場合 2人目の児童	2分の1																	
	3人目以降の児童	全額																	

**お住まいの地域についてうかがいます。**

問1 お住まいの地区として当てはまる番号1つに○をつけてください。

1. 第一	9. 吉田	17. 安茂里	25. 七二会
2. 第二	10. 古里	18. 小田切	26. 信更
3. 第三	11. 柳原	19. 芋井	27. 豊野
4. 第四	12. 浅川	20. 篠ノ井	28. 戸隠
5. 第五	13. 大豆島	21. 松代	29. 鬼無里
6. 芹田	14. 朝陽	22. 若穂	30. 大岡
7. 古牧	15. 若槻	23. 川中島	31. 信州新町
8. 三輪	16. 長沼	24. 更北	32. 中条

※地区名がわからない場合は、町名などをご記入ください。( )

問2 お住まいの小学校区として当てはまる番号1つに○をつけてください。市立以外の小学校へ通学している方は、お住まいの地区の小学校区の番号に○をつけてください。

1. 城山	12. 湯谷	23. 安茂里	34. 豊栄	45. 真島
2. 鍋屋田	13. 南部	24. 松ヶ丘	35. 東条	46. 七二会
3. 加茂	14. 大豆島	25. 通明	36. 寺尾	47. 信更
4. 山王	15. 朝陽	26. 篠ノ井東	37. 綿内	48. 豊野西
5. 芹田	16. 柳原	27. 篠ノ井西	38. 川田	49. 豊野東
6. 古牧	17. 長沼	28. 共和	39. 保科	50. 戸隠
7. 緑ヶ丘	18. 古里	29. 信里	40. 昭和	51. 鬼無里
8. 三輪	19. 若槻	30. 塩崎	41. 川中島	52. 大岡
9. 吉田	20. 徳間	31. 松代	42. 青木島	53. 信州新町
10. 裾花	21. 浅川	32. 清野	43. 下氷鉋	54. 中条
11. 城東	22. 芋井	33. 西条	44. 三本柳	

※小学校区名がわからない場合は、町名などをご記入ください。( )

**お子さんとご家族の状況についてうかがいます。**

問3 あて名のお子さんの学年を口内にご記入ください。

小学	<input type="text"/>	年生
----	----------------------	----

問4 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。当てはまる番号1つに○をつけてください。

1. 母親	2. 父親	3. その他 ( )
-------	-------	------------

問5 この調査票にご回答いただく方の配偶関係についてお答えください。当てはまる番号 1つ に○をつけてください。

1. 配偶者がいる

2. 配偶者はいない

問6 あて名のお子さんの子育て（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当てはまる番号 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（ ）

### お子さんの育ちをめぐる環境についてうかがいます。

問7 日頃、あて名のお子さんをみてもらえる親族・知人はいますか。当てはまる番号 すべて に○をつけてください。

1. 日常的に祖父母などの親族にみてもらえる

2. 緊急時または用事の際には祖父母などの親族にみてもらえる

3. 日常的に子どもをみてもらえる友人・知人がいる

4. 緊急時または用事の際には子どもをみてもらえる友人・知人がいる

5. いずれもない

問8 あて名のお子さんの子育て（教育を含む）をする上で、気軽に相談できる人はいますか。当てはまる番号 1つ に○をつけてください。

1. いる ⇒問8-1へ

2. いない ⇒問9へ

問8-1 問8で「1. いる」に○をつけた方にうかがいます。

あて名のお子さんの子育て（教育を含む）に関して、気軽に相談できる人は誰ですか。当てはまる番号 すべて に○をつけてください。

1. 祖父母などの親族

9. 地域子育て支援拠点（こども広場など）の職員

2. 友人や知人

10. 子育て支援に関するNPO法人の職員

3. 職場の同僚・上司

11. 民生委員、児童委員・主任児童委員

4. 近所の人

12. 保健センターの保健師

5. 保育園・幼稚園・認定こども園の職員

13. 市役所の子育て担当窓口の職員

6. 小学校の先生

14. インターネットの掲示板やSNS

7. 放課後子ども総合プラン施設などの職員

15. その他（ ）

8. かかりつけの医師、看護師

## 保護者の就労状況についてうかがいます。

問9 保護者の現在の就労状況（自営業、家族従事者含む）をうかがいます。母親、父親それぞれについて、当てはまる番号1つに○をつけてください。

※母子家庭、父子家庭の場合、どちらかの設問のみご回答ください。（以下、問11まで同様です。）

※「フルタイム」：1週5日程度・1日8時間程度の就労

※「パート・アルバイトなど」：「フルタイム」以外の就労

### (1) 母親

1. フルタイムで就労しており、産休・育休・介護休業中ではない
2. フルタイムで就労しているが、産休・育休・介護休業中である
3. パート・アルバイトなどで就労しており、産休・育休・介護休業中ではない
4. パート・アルバイトなどで就労しており、産休・育休・介護休業中である
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

### (2) 父親

1. フルタイムで就労しており、育休・介護休業中ではない
2. フルタイムで就労しているが、育休・介護休業中である
3. パート・アルバイトなどで就労しており、育休・介護休業中ではない
4. パート・アルバイトなどで就労しており、育休・介護休業中である
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

問10 問9の(1)または(2)で「3.」または「4.」(パート・アルバイトなどで就労している)に○をつけた方にうかがいます。該当しない方は、問11へお進みください。

フルタイムへの転換希望はありますか。当てはまる番号1つに○をつけ、「3.」を選んだ場合は、1週当たりの就労時間も□内に数字でご記入ください（数字は一桁に一字）。

### (1) 母親

1. フルタイムへの転換予定がある
2. フルタイムへの転換希望はあるが、予定はない
3. パート・アルバイトなどの就労を続けることを希望 ⇒ 1週当たり   時間
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

### (2) 父親

1. フルタイムへの転換予定がある
2. フルタイムへの転換希望はあるが、予定はない
3. パート・アルバイトなどの就労を続けることを希望 ⇒ 1週当たり   時間
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

問11 問9の(1)または(2)で「5. 以前は就労していたが、現在は就労していない」または「6. これまで就労したことがない」に○をつけた方にうかがいます。該当しない方は、問12へお進みください。

就労したいという希望はありますか。当てはまる番号1つに○をつけ、「3.」を選んだ場合は記号1つにも○をつけてください。「2.」または「3. イ」を選んだ場合は該当する口内に数字もご記入ください(数字は一枠に一字)。

(1) 母親

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、一番下の子どもが   歳になったところに就労したい
3. すぐにでも、または1年以内に就労したい

→希望する就労形態 

}	ア. フルタイム(1週5日程度・1日8時間程度の就労)
	イ. パート・アルバイトなど(「ア」以外の就労)
	→1週当たり <input type="text"/> 日      1日当たり <input type="text"/> <input type="text"/> 時間

(2) 父親

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、一番下の子どもが   歳になったところに就労したい
3. すぐにでも、または1年以内に就労したい

→希望する就労形態 

}	ア. フルタイム(1週5日程度・1日8時間程度の就労)
	イ. パート・アルバイトなど(「ア」以外の就労)
	→1週当たり <input type="text"/> 日      1日当たり <input type="text"/> <input type="text"/> 時間



## お子さんの放課後や休日の過ごし方についてうかがいます。

問12 あて名のお子さんについて、放課後（平日の小学校終了後）に過ごしている場所の現状や希望について、当てはまる番号すべてに○をつけ、それぞれ週あたり日数を数字でご記入ください。また、「4. 放課後子ども総合プラン施設」の場合には、利用時間も□内に数字でご記入ください。

※ 時間は(例) 18時のように24時間制でご記入ください。(数字は一枠に一字。以下、問14まで同様です。)

※ 「放課後子ども総合プラン」・「ファミリー・サポート・センター」については、1ページの事業の説明をご参照ください。

### ①現状の過ごし方

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. 放課後子ども総合プラン施設 (児童館・センター、子どもプラザ、 児童クラブ)	週	□	日くらい →下校時から□□時□□分まで ※実際の利用時間をご記入ください。
5. ファミリー・サポート・センター事業の提供 会員による子どもの預かり	週	□	日くらい
6. その他 (公民館、公園など)	週	□	日くらい

### ②希望する過ごし方

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. 放課後子ども総合プラン施設 (児童館・センター、子どもプラザ、 児童クラブ)	週	□	日くらい →下校時から□□時□□分まで ※希望する利用時間をご記入ください。
5. ファミリー・サポート・センター事業の提供 会員による子どもの預かり	週	□	日くらい
6. その他 (公民館、公園など)	週	□	日くらい





問13 あて名のお子さんについて、小学校高学年（4～6年生）になったら、放課後（平日の小学校終了後）の時間をどのような場所で過ごさせたいと思いますか。当てはまる番号すべてに○をつけ、それぞれ週あたり日数を数字でご記入ください。また、「4. 放課後子ども総合プラン施設」の場合には、利用を希望する時間と何年生まで利用したいかを口内に数字でご記入ください。

1. 自宅	週 <input type="text"/> 日くらい
2. 祖父母宅や友人・知人宅	週 <input type="text"/> 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 <input type="text"/> 日くらい
4. 放課後子ども総合プラン施設 (児童館・センター、子どもプラザ、 児童クラブ)	週 <input type="text"/> 日くらい →下校時から <input type="text"/> <input type="text"/> 時 <input type="text"/> <input type="text"/> 分まで ※希望する利用時間をご記入ください。 → <input type="text"/> 年生が終わるまで
5. ファミリー・サポート・センター事業の提供会員による子どもの預かり	週 <input type="text"/> 日くらい
6. その他（公民館、公園など）	週 <input type="text"/> 日くらい

問14 問12または問13で「4. 放課後子ども総合プラン施設」に○をつけた方にうかがいます。

あて名のお子さんについて、土曜日や学校の長期休業期間に、プラン施設の利用希望はありますか。以下の①と②それぞれについて、当てはまる番号1つに○をつけてください。

「1.」または「2.」を選んだ場合は、利用を希望する日数と時間帯を口内に数字でご記入ください。

① 土曜日

1. 低学年（1～3年生）の間は利用したい	⇒ <input type="text"/> <input type="text"/> 月 <input type="text"/> 日くらい <input type="text"/> <input type="text"/> 時 <input type="text"/> <input type="text"/> 分から <input type="text"/> <input type="text"/> 時 <input type="text"/> <input type="text"/> 分まで
2. 高学年（4～6年生）になっても利用したい	
3. 利用する必要はない	

② 長期休業期間

1. 低学年（1～3年生）の間は利用したい	⇒ <input type="text"/> <input type="text"/> 週 <input type="text"/> 日くらい <input type="text"/> <input type="text"/> 時 <input type="text"/> <input type="text"/> 分から <input type="text"/> <input type="text"/> 時 <input type="text"/> <input type="text"/> 分まで
2. 高学年（4～6年生）になっても利用したい	
3. 利用する必要はない	

**放課後子ども総合プラン事業の利用料についてうかがいます。**

問15 すべての方にうかがいます。

現行の利用料（児童1人当たり月額2,000円・減免制度あり）についてどう思いますか。当てはまる番号1つに○をつけてください。（延長利用料・おやつ代は別途かかります。）

- |             |          |          |
|-------------|----------|----------|
| 1. 適当な金額である | 2. 高いと思う | 3. 安いと思う |
|-------------|----------|----------|

問15-1 問15で「2. 高いと思う」または「3. 安いと思う」に○をつけた方にうかがいます。あなたが適当だと思ふ利用料の金額をご記入ください。

月額 \_\_\_\_\_ 円

問16 急に利用が必要になった場合など、1日（1回）当たりの利用料として、あなたが適当だと思ふ金額をご記入ください。

1日（1回） \_\_\_\_\_ 円

**子育てと仕事の両立についてうかがいます。**

問17から問19までは、仕事をしている方にうかがいます。

問17 あなたが働いている職場では、子育て家庭に対してどのような配慮がありますか。当てはまる番号すべてに○をつけてください。

- |                          |                   |
|--------------------------|-------------------|
| 1. 育児休業を取得しやすい環境づくり      | 6. フレックスタイム制度の導入  |
| 2. 短時間勤務制度を利用しやすい環境づくり   | 7. 始業時間・就業時間の調整   |
| 3. 育児休業復帰後のフォロー体制や業務への配慮 | 8. 妊娠中・出産時の社員への配慮 |
| 4. 子どもの看護休暇が取りやすい環境づくり   | 9. その他（ _____ ）   |
| 5. 残業しなくてもよい（させない）配慮     | 10. 特にない          |

問18 子育てと仕事は両立していると思いますか。当てはまる番号1つに○をつけてください。

- |                       |                        |
|-----------------------|------------------------|
| 1. 両立している             | 3. 大変なことが多く、だいぶ無理をしている |
| 2. ときどき無理を感じるが両立させている | 4. その他（ _____ ）        |

問19 子育てと仕事を両立させる上で、特に必要だと思ふものは何ですか。3つまで選んで○をつけてください。

- |  |
|--|
| 1. 配偶者の協力                                  |
| 2. 祖父母など親族の協力                              |
| 3. 友人・知人や近所などの付き合い                         |
| 4. 職場の同僚・上司の理解や配慮                          |
| 5. 保育園・認定こども園や放課後子ども総合プラン事業など、子どもを預かる制度や場所 |
| 6. 育児休業や短時間勤務制度など職場の制度                     |
| 7. その他（ _____ ）                            |

## 子育て全般についてうかがいます。

問20 子育ては楽しいですか。当てはまる番号1つに○をつけてください。

- |           |              |              |
|-----------|--------------|--------------|
| 1. とても楽しい | 3. あまり楽しくない  | 5. どちらともいえない |
| 2. まあ楽しい  | 4. まったく楽しくない |              |

問21 子育てに負担を感じていますか。当てはまる番号1つに○をつけてください。

- |              |               |              |
|--------------|---------------|--------------|
| 1. とても感じている  | 3. あまり感じていない  | 5. どちらともいえない |
| 2. ある程度感じている | 4. まったく感じていない |              |

問22 子育てに関して、日頃悩んでいること、または気にかかることはありますか。当てはまる番号すべてに○をつけてください。

- |                     |                          |
|---------------------|--------------------------|
| 1. 出費がかさむこと         | 11. 子どもの友人関係に関すること       |
| 2. 将来予想される経済的負担     | 12. 配偶者の協力が少ないこと         |
| 3. 病気や発育・発達に関すること   | 13. 配偶者と意見が合わないこと        |
| 4. 食事や栄養に関すること      | 14. 周囲の見る目が気になる          |
| 5. 育児の方法がよくわからない    | 15. 配偶者以外に手伝ってくれる人がいない   |
| 6. 子どもとの接し方に自信が持てない | 16. 子どもを叱りすぎている気がする      |
| 7. 子どもとの時間が十分にとれない  | 17. 手をあげたり育児をやめたくあるときがある |
| 8. 子育ての仲間がいない       | 18. 子育ての公的サービスがよくわからない   |
| 9. 仕事や自分のことが十分にできない | 19. その他 ( )              |
| 10. 子どもの教育・学力に関すること | 20. 特にない                 |

問23 子育てに関する情報を主としてどこから（または誰から）入手していますか。当てはまる番号すべてに○をつけてください。

- |                       |                        |
|-----------------------|------------------------|
| 1. 親族                 | 8. 長野市子育てガイドブック        |
| 2. 隣近所の人、知人、友人        | 9. インターネット（スマホ・パソコンなど） |
| 3. SNSで知り合った友人        | 10. テレビ、ラジオ、新聞         |
| 4. 子育てサークルの仲間         | 11. 子育て雑誌              |
| 5. 保育園、幼稚園、認定こども園、小学校 | 12. 子ども服や育児用品などの販売店    |
| 6. 市役所や市の施設の窓口        | 13. その他 ( )            |
| 7. 市の広報紙やパンフレット       | 14. 情報の入手先がわからない       |

問24 子育てに関するどのような情報がほしいですか。5つまで選んで番号に○をつけてください。

1. 子どもの発達や育児、しつけについて
2. 子ども向けのイベント情報
3. 医療機関の情報
4. 保育園・幼稚園・認定こども園などの紹介・特徴
5. 経済的支援制度に関する情報
6. 公園などの遊び場の情報
7. 病気や障害に関する相談窓口
8. アレルギーを持つ子ども向けの情報
9. 習い事やスポーツ活動の情報
10. 塾や受験に関する情報
11. 子どもの成長に合った書籍の紹介
12. 子ども連れでも入店しやすい飲食店の情報
13. 子育てに優しい、子育てしやすい住まいに関する情報
14. その他 ( )

問25 最後に、子ども・子育て環境や子育て支援に関してご意見・ご提案がございましたら、ご自由にご記入ください。

調査にご協力いただきまして、ありがとうございました。  
三つ折りにして同封の返信用封筒に入れ、切手を貼らずに投函してください。

