

市川市子育て支援に関するニーズ調査

アンケートにご協力をお願いします。

皆様には、日頃より市政にご理解とご協力をたまわり、誠にありがとうございます。

市川市では、子ども・子育て支援法（平成24年法律第65号）に基づく新たな子ども・子育て支援の制度（以下「子ども・子育て支援新制度」といいます。）の下で、教育・保育・子育て支援の充実を図るため、5年間の一期とする子ども・子育て支援事業計画を作成し、計画的に給付・事業を実施しております。（令和2年度から令和6年度までの計画で実施中）

本調査は、令和7年度から始まる第3期計画の中で、確保を図るべき教育・保育・子育て支援の「量の見込み」を市川市が算出するため、住民の皆様の教育・保育・子育て支援に関する「現在の利用状況」や「今後の利用希望」を把握するために行うものです。

調査結果につきましては、認定こども園や小規模保育の整備など子ども・子育て支援新制度に基づく施策の検討材料としても活用させていただきます。

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等）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。将来の利用希望を変更していただいて構いません。

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。

令和5年●月

市川市長 田中 甲

【いただいた回答は地域の子育て支援の充実に活かされます】



子ども・子育て支援新制度の考え方（参考）

- 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を実現すること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。

■ご記入にあたっての注意点■

- ① この調査は、令和5年●月●日現在の状況でお答えください。
- ② 質問中、「お子さん」とある場合には、《「お子さん」＝現在妊娠中のお子さん》としてお答えください。
- ③ 質問用紙に直接書き込んでお答えください。
- ④ 時間は 24 時間制（例：09 時、18 時など） で、数字は 1 つの口 に 1 字 でご記入ください。
- ⑤ 施設・事業の詳細、利用料（保育料等）については、「別紙」を添付いたしましたので、ご参照ください。
- ⑥ ご記入がすみましたら、
ア) 千葉県市川市八幡1丁目1番1号 3階 市川市こども部こども家庭支援課
イ) 同封の返信用封筒（切手不要）に入れて投函
のいずれかの方法により、令和●年●月●日（●）までにご提出ください。
- ⑦ この調査についてのお問い合わせは、下記までお願いします。
市川市こども部こども家庭支援課 電話：047-711-0677（直通）

1. 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 大柏地区	大町、大野町、奉免町、柏井町、南大野
2 宮久保地区	宮久保3～6丁目、北方町4丁目、東菅野4・5丁目、下貝塚
3 曾谷地区	曾谷、宮久保1～2丁目、国分1丁目、東国分、稲越1～3丁目
4 国分・国府台地区	堀之内、北国分、中国分、国府台、国分2～7丁目
5 市川地区	真間、市川、須和田2丁目
6 八幡地区	菅野、平田1・2丁目、須和田1丁目、八幡3丁目、東菅野1～3丁目
7 中山地区	八幡1・2・4～6丁目、北方、本北方、若宮、鬼越、中山、高石神
8 市川駅南地区	新田、市川南、平田3・4丁目、大洲、大和田
9 本八幡駅南地区	南八幡、鬼高、稲荷木、東大和田、田尻1・2丁目
10 信篤地区	田尻3～5丁目、田尻（1～5丁目以外）、高谷、高谷新町、原木、二俣、二俣新町、東浜、上妙典
11 妙典地区	妙典、下妙典、下新宿、本行徳、本塩、関ヶ島、富浜、塩焼、宝1丁目、幸1丁目、加藤新田、高浜町、河原
12 行徳地区	伊勢宿、末広、宝2丁目、幸2丁目、押切、行徳駅前、入船、日之出、湊、湊新田、湊新田1・2丁目、香取、福栄2丁目、千鳥町、新浜、塩浜1～3丁目
13 南行徳地区	欠真間、相之川、福栄1・3・4丁目、南行徳、新井、広尾、島尻、塩浜4丁目

2. ご家族の状況についてうかがいます。

問2 あなたの生年月月をご記入ください。

（年号は当てはまる番号に○をつけてください。 例 2.平成 02年01月生まれ）

1. 昭和	2. 平成	<input type="text"/>	<input type="text"/>	年	<input type="text"/>	<input type="text"/>	月生まれ
-------	-------	----------------------	----------------------	---	----------------------	----------------------	------

問3 家族の構成をお答えください。当てはまる番号すべてに○をつけてください。

1. 配偶者	2. 子	3. 父	4. 母	5. 兄弟姉妹	6. 祖父母
7. その他（ <input type="text"/> ）	8. いない				

問4 お子さんの人数をお答えください。当てはまる番号1つに○をつけてください。

（現在妊娠中のお子さんは含みません）

1. いない	2. 1人	3. 2人	4. 3人	5. 4人以上
--------	-------	-------	-------	---------

問5 現在の妊娠経過をお答えください。当てはまる番号1つに○をつけてください。

- | | |
|---------------|---------------|
| 1. 妊娠初期（～4ヶ月） | 2. 妊娠中期（5ヶ月～） |
|---------------|---------------|

問6 あなたは、子育てをされていて、楽しさと大変さのどちらを感じることが多いですか。当てはまる番号1つに○をつけてください。

- | | |
|------------------|---------------------|
| 1. 楽しさの方が多い | 2. どちらかといえば楽しさの方が多い |
| 3. 楽しさと大変さは同じくらい | 4. どちらかといえば大変さの方が多い |
| 5. 大変さの方が多い | 6. わからない |

3. 子育て環境についてうかがいます。

問7 お子さんの子育てに関して、気軽に相談できる先は、誰（どこ）ですか。当てはまる番号すべてに○をつけてください。

- | |
|-------------------------------------|
| 1. 祖父母等の親族 |
| 2. 友人、知人、近所の人 |
| 3. 子育て支援施設、ファミリー・サポート・センター、NPO等 |
| 4. 認定こども園 |
| 5. 保育所 |
| 6. 幼稚園 |
| 7. 保健センター（保健師、管理栄養士、歯科衛生士等） |
| 8. 母子保健相談窓口アイティ（保健師、看護師） |
| 9. 民生委員、児童委員 |
| 10. かかりつけの医院、医師、看護師 |
| 11. 子ども家庭支援センター窓口、子育てナビ |
| 12. こども発達センター |
| 13. インターネットを利用した子育て相談(コミュニケーションサイト) |
| 14. その他（【例】ベビーシッター) |
| 15. そのような相談先はない |

問8 問7の15に○をつけた方にかがいます。どのような相談先がほしいですか。
（上の選択肢から当てはまる番号すべてに○をつけてください）

1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12
13	14（具体的に)				

問12 新型コロナウイルス感染症の影響について、あなたの状況にそれぞれ当てはまる番号1つに○をつけてください。

A 収入	1. 増えた	2. 減った	3. 変化はない
B 支出	1. 増えた	2. 減った	3. 変化はない
C 勤務日数や勤務時間 (休日出勤や残業など)	1. 増えた	2. 減った	3. 変化はない
D 子どもと過ごす時間	1. 増えた	2. 減った	3. 変化はない
E 自分の時間	1. 増えた	2. 減った	3. 変化はない
F 家にいる時間	1. 増えた	2. 減った	3. 変化はない
G 家族との会話	1. 増えた	2. 減った	3. 変化はない
H ストレスや不安な 気持ち	1. 増えた	2. 減った	3. 変化はない

問13 お子さんの子育てに関して、気軽に相談できる先は、誰（どこ）ですか。当てはまる番号すべてに○をつけてください。

- | |
|--|
| 1. 祖父母等の親族
2. 友人、知人、近所の人
3. 子育て支援施設、ファミリー・サポート・センター、NPO等
4. 認定こども園
5. 保育所
6. 幼稚園
7. 保健センター（保健師、管理栄養士、歯科衛生士等）
8. 母子保健相談窓口アイティ（保健師、看護師）
9. 民生委員、児童委員
10. かかりつけの医院、医師、看護師
11. 子ども家庭支援センター窓口、子育てナビ
12. こども発達センター
13. インターネットを利用した子育て相談（コミュニケーションサイト）
14. その他（【例】ベビーシッター）
15. 誰に相談して良いかわからない
16. そのような相談先はない |
|--|

問14 子育てに関する情報をどこ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. 祖父母等の親族
2. 友人、知人、近所の人
3. 子育て支援施設、ファミリー・サポート・センター、NPO等
4. 認定こども園
5. 保育所
6. 幼稚園
7. 保健センター（保健師、管理栄養士、歯科衛生士等）
8. 母子保健相談窓口アイティ（保健師、看護師）
9. 民生委員、児童委員
10. かかりつけの医院、医師、看護師
11. 子ども家庭支援センター窓口、子育てナビ
12. こども発達センター
13. インターネットを利用した子育て相談(コミュニケーションサイト)
14. 市川市の子育て関連情報誌
15. その他の冊子、雑誌など
16. 市川市公式ホームページ
17. 市川市公式アカウント（Twitter、Instagram）
18. Twitter（市川市公式アカウント以外）
19. Instagram（市川市公式アカウント以外）
20. Tiktok、Youtube等の動画共有サイト
21. その他（【例】ベビーシッター
ー)
22. 特になし

問15 子育て応援アプリ「いちかわっこアプリ」を知っていますか。また、利用していますか。当てはまる番号1つに○をつけてください。

※いちかわっこアプリ・・・忙しい子育て中のお母さん、お父さんが手軽に利用できる子育て応援アプリ予防接種スケジュールも簡単に立てられます。子どもの身長や体重を入力して、成長をチェックする機能もあります。子どもの遊び場から各種手続きまで、子育てに関する情報も載せています。

- | | | |
|-----------|-------------------|---------|
| 1. 利用している | 2. 利用はしていないが知っている | 3. 知らない |
|-----------|-------------------|---------|

4. お子さんの地域の子育て支援事業についてうかがいます。

問16 「親子つどいの広場」「地域子育て支援センター」「こども館」(親子が集まって過ごしたり、相談をしたり、情報提供を受けたりする場です)や、幼稚園・保育所で行っている地域の子育て支援事業などを知っていますか。また今後、それらの利用希望はありますか。それぞれ当てはまる番号1つに○をつけてください。

地域の子育て支援等 事業等の名称	知っている	今後利用したい
子育て支援センター、 親子つどいの広場	1. はい 2. いいえ	1. はい 2. いいえ ※以下に理由を記載ください。 〔 :理由 〕
こども館	1. はい 2. いいえ	1. はい 2. いいえ ※以下に理由を記載ください。 〔 :理由 〕
幼稚園や保育所で行ってい る地域の子育て支援事業 (預かり保育等)	1. はい 2. いいえ	1. はい 2. いいえ ※以下に理由を記載ください。 〔 :理由 〕
ファミリー・サポート・ センター	1. はい 2. いいえ	1. はい 2. いいえ ※以下に理由を記載ください。 〔 :理由 〕
病児・病後児保育事業	1. はい 2. いいえ	1. はい 2. いいえ ※以下に理由を記載ください。 〔 :理由 〕
子育て短期支援事業 (こどもショートステイ)	1. はい 2. いいえ	1. はい 2. いいえ ※以下に理由を記載ください。 〔 :理由 〕

問17 その他子育て支援に関する事業を知っていますか。A～Cのすべてについて、当てはまる番号のいずれかに○をつけてください。

	A 知っている	B これまでに利用 したことがある	C 今後利用したい
市のプレ親学級 パパママ栄養クラス	1. はい 2. いいえ	1. はい 2. いいえ	1. はい 2. いいえ
母子保健相談窓口アイティ	1. はい 2. いいえ	1. はい 2. いいえ	1. はい 2. いいえ
保育所の地域交流事業・園庭開放	1. はい 2. いいえ	1. はい 2. いいえ	1. はい 2. いいえ
幼稚園の育児相談・園庭開放	1. はい 2. いいえ	1. はい 2. いいえ	1. はい 2. いいえ
マイ保育園登録事業	1. はい 2. いいえ	1. はい 2. いいえ	1. はい 2. いいえ
子ども家庭支援センター	1. はい 2. いいえ	1. はい 2. いいえ	1. はい 2. いいえ
児童家庭支援センターこうのだい	1. はい 2. いいえ	1. はい 2. いいえ	1. はい 2. いいえ
こども発達センター	1. はい 2. いいえ	1. はい 2. いいえ	1. はい 2. いいえ
すこやか応援隊	1. はい 2. いいえ	1. はい 2. いいえ	1. はい 2. いいえ
子育てナビ	1. はい 2. いいえ	1. はい 2. いいえ	1. はい 2. いいえ
いちかわ子育てガイドブック	1. はい 2. いいえ	1. はい 2. いいえ	1. はい 2. いいえ
いちかわっこWEB	1. はい 2. いいえ	1. はい 2. いいえ	1. はい 2. いいえ
予防接種スケジュールナビ	1. はい 2. いいえ	1. はい 2. いいえ	1. はい 2. いいえ

問19-3 お子さんが通う施設はどのような場所にあるのがいいですか。当てはまる番号1つに○をつけてください。2を選んだ方は希望する地区の番号もご記入ください。

1. 問1で答えたお住まいの地区
2. 市川市内のお住まいとは別の地区 →希望する地区の番号 問1の選択肢を参照 ⇒ <input type="text"/> <input type="text"/>
3. 他の市町村

6. お子さんの土曜・休日の幼稚園・保育所等の利用希望についてうかがいます。

問20 お子さんについて、土曜日と日曜日・祝日に教育・保育事業の利用希望はありますか（利用料あり）。当てはまる番号1つに○をつけてください。

2・3を選んだ方は、□内に希望する時間をご記入ください。（例：09時から18時まで）

※一時的な利用、親族・知人による預かりは含みません。

(1) 土曜日	
1. 利用を希望しない	
2. ほぼ毎週利用したい	⇒ 利用したい時間 <input type="text"/> <input type="text"/> 時から <input type="text"/> <input type="text"/> 時まで
3. 月に1~2回は利用したい	
(2) 日曜日・祝日	
1. 利用する必要ない	
2. ほぼ毎週利用したい	⇒ 利用したい時間 <input type="text"/> <input type="text"/> 時から <input type="text"/> <input type="text"/> 時まで
3. 月に1~2回は利用したい	

7. 育児休業など職場の両立支援制度についてうかがいます。

問21 今後お子さんが生まれた際に、母父のいずれかもしくは両方が育児休業を取得されますか。
母・父それぞれに当てはまる番号に○をつけてください。

育児休業取得予定	母	父
1. 就労していない⇒問22へ	1	1
2. 取得する(したい)	2	2
⇒こどもが何歳まで 問21-2へ	□歳 □□ヶ月まで	□歳 □□ヶ月まで
3. 取得しない 問21-1へ	3	3

問21-1 問21で「3. 取得しない」に○をつけた方にうかがいます。取得しない理由は何ですか。当てはまる番号すべてに○をつけてください。

理由	母	父
1. 職場で取りにくい雰囲気がある	1	1
2. 仕事が忙しい	2	2
3. (産休後) 早く仕事に復帰したい	3	3
4. 仕事に戻るのが難しそう	4	4
5. 昇給・昇格が遅れそう	5	5
6. 収入源となり、経済的に苦しくなる	6	6
7. 保育所などに預けられる	7	7
8. 配偶者が育児休業を取る	8	8
9. 配偶者が無職、祖父母等にみてもらえる等、必要が無い	9	9
10. 子育てや家事に専念するため退職する	10	10
11. 職場に育児休業の制度がない	11	11
12. 有期雇用のため取得要件を満たさない	12	12
13. その他()	13	13

問21-2 問21で「2. 取得する(したい)」に○をつけた方にうかがいます。仕事への復帰のタイミングはいつですか。当てはまる番号1つに○をつけてください。
※年度初め(4月)での入所希望だが早めに復帰し、一時的に認可外保育所に入所する場合も「1」に当てはまります。

復帰のタイミング	母	父
1. 年度初めの入所のタイミングに合わせる	1	1
2. それ以外	2	2

8. お子さんの保護者の就労状況についてうかがいます。

問22～問22-5までの共通注意点

- ・「フルタイム」：1週5日程度・1日8時間程度の就労
- 「パート・アルバイト等」：「フルタイム」以外の就労としてお答えください。

母子家庭の場合の「父親」の欄の記入は不要です。

問22 現在の就労状況（自営業、家族従事者含む）をうかがいます。

それぞれいずれかの番号1つに○をつけてください。

就労状況	母親	父親
1. フルタイム就労中で、産休・介護休業でない	1	1
2. フルタイム就労中で、産休・介護休業である	2	2
3. パートタイム、アルバイト中で産休・介護休業でない	3	3
4. パートタイム、アルバイト中で産休・介護休業である	4	4
5. 以前は就労していたが、現在は就労していない	5	5
6. これまで就労したことがない	6	6

問22-1 問22で「1～4」に○をつけた方にうかがいます。

現在の就労時間や就労日数、家を出る時間や家に帰る時間をお教えてください。

それぞれ□内に希望する数字をご記入ください。

就労日数、時間等	母親	父親
就労日数	1週あたり □日	1週あたり □日
就労時間	1日あたり □□時間 □□分	1日あたり □□時間 □□分
家を出る時間	□□時 □□分	□□時 □□分
家に帰る時間	□□時 □□分	□□時 □□分



問22-2 問22で「1.」「2.」に○をつけた方にうかがいます。

今後の就労希望についてそれぞれいずれかの番号1つに○をつけてください。

フルタイムの人の今後の就労希望	母親	父親
1. 今の就労を続ける	1	1
2. パートタイムやアルバイトへの転換希望があり、実現する見込みがある	2	2
3. パートタイムやアルバイトへの転換希望があり、実現する見込みがない	3	3
4. 就労しないで子育てや家事に専念したい	4	4

問22-3 問22で「3.」「4.」に○をつけた方にうかがいます。

今後の就労希望についてそれぞれいずれかの番号1つに○をつけてください。

パートやアルバイトの人の今後の就労希望	母親	父親
1. 今の就労を続ける	1	1
2. フルタイムへの転換希望があり、実現する見込みがある	2	2
3. フルタイムへの転換希望があり、実現する見込みがない	3	3
4. 就労しないで子育てや家事に専念したい	4	4

問22-4 問22で「5.」「6.」に○をつけた方にうかがいます。

今後の就労希望についてそれぞれいずれかの番号1つに○をつけてください。

就労していない人の今後の就労希望	母親	父親
1. 子育てや家事に専念したい（就労の予定はない）	1	1
2. 出産後1年より先、子供がある程度の年齢になった頃に就労したい⇒何歳になったら就労したいか	<input type="text"/> 歳	<input type="text"/> 歳
3. 出産後、1年以内に就労したい	3	3
4. 3か月以内に就労することが決まっている	4	4

問22-5 問22-4で「2.」「4.」に○をつけた方にうかがいます。

今後、希望する就労形態についてそれぞれいずれかの番号1つに○をつけてください。

希望する就労形態	母親	父親
1. フルタイムによる就労	1	1
2. パートタイム アルバイト等 による就労	2	2
	1週あたり <input type="text"/> 日 1日あたり <input type="text"/> <input type="text"/> 時間	1週あたり <input type="text"/> 日 1日あたり <input type="text"/> <input type="text"/> 時間

●. 児童虐待について

問23 『児童虐待』には4つの種類があります。知っている番号すべてに○をつけてください。

※身体的虐待・・・殴る、蹴る、叩く、投げ落とす、激しく揺さぶる、やけどを負わせる、溺れさせる、首を絞める、縄などにより一室に拘束すること。

※性的虐待・・・児童にわいせつな行為をすること又は児童をしてわいせつな行為をさせること。

※ネグレクト・・・児童の心身の正常な発達を妨げるような著しい減食又は長時間の放置、保護者以外の同居人による虐待行為と同様の行為を放置、その他保護者としての監護を著しく怠ること。

※心理的虐待・・・児童に対する著しい暴言又は著しく拒絶的な対応、児童が同居する家庭における配偶者に対する暴力、その他の児童に著しい心理的外傷を与える言動を行うこと。

1. 身体的虐待
2. 心理的虐待
3. 性的虐待
4. ネグレクト

問24 『児童虐待』の通報は下記のところにできます。知っている番号すべてに○をつけてください。

1. 児童相談所
2. 警察
3. 市川市の子ども家庭支援センター（こども家庭支援課）
4. 知らない

問25 『児童虐待』の通報は、「虐待の疑いがあると思う」でもできることを知っていましたか。当てはまる番号1つに○をつけてください。

1. 知っている

2. 知らなかった

問26 通報をしても、通報者が特定されないよう配慮されることを知っていましたか。当てはまる番号1つに○をつけてください。

1. 知っている

2. 知らなかった

問27 児童虐待防止のために、どれが最も有効であると思いますか。あてはまる番号すべてに○をつけてください。

1. 児童相談所や市役所等の行政の人員を充実させたり、権限を強めるなどの業務の強化をする
2. 地域で支え合うため、地域で住民相互の関わりを深める取り組みを行う
3. 「児童虐待の疑いがあれば通報する」という意識を持つ
4. 保育園、学校、医療機関等による早期発見を徹底する
5. 子育てが大変な世帯への養育や家事手伝い等の支援策を拡充する
6. その他 ()

問28 児童虐待防止のために、あなた自身何ができると思いますか。あてはまる番号すべてに○をつけてください。

1. あいさつや声かけを心掛ける。
2. 『児童虐待』に関する情報の周知等の啓発に協力する
3. 子育て支援団体の活動に協力する
4. その他 ()

9. 総合

問29 子育てしやすい環境整備のために、国や自治体に期待することはありますか。

国や自治体に期待すること	積極的に 進める べき	今の ままで よい	あまり 行う必 要がない	行う 必要が ない
1. 妊娠中や乳幼児の健診の充実	1	2	3	4
2. 保育所、放課後クラブ等の充実	1	2	3	4
3. 認定子ども園の整備	1	2	3	4
4. 待機児童の解消（受け皿の整備）	1	2	3	4
5. 幼稚園・保育所の開所時間延長	1	2	3	4
6. 病児・病後児保育の充実	1	2	3	4
7. 道路や公園などこどもが安心して暮らせる環境整備	1	2	3	4
8. 公共施設や駅、商業施設の授乳施設などの整備	1	2	3	4
9. 障害児通所施設・障害児相談窓口の整備	1	2	3	4
10. 子育て不安や悩みの相談窓口の整備	1	2	3	4
11. 幼稚園や保育所などの情報や相談窓口の整備	1	2	3	4
12. 育児休業や事業所内保育施設など企業の取り組み	1	2	3	4
13. 妊娠や出産、子育てに関する学習機会の提供	1	2	3	4
14. 男女が共に子育てに関わるための意識啓発	1	2	3	4
15. 出産費用や育児にかかる医療費の負担軽減	1	2	3	4
16. 幼稚園や保育所の費用や教育費の負担軽減	1	2	3	4
17. 子育て家庭への手当の支給や税制優遇措置	1	2	3	4
18. 子育て家庭への住宅の確保や家賃の補助	1	2	3	4
19. 小児救急医療体制の充実	1	2	3	4
20. その他 ()	1	2	3	4

問30 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。

調査にご協力いただきまして、ありがとうございました。

ア) 千葉県市川市八幡1丁目1番1号 3階 市川市こども部こども家庭支援課
 イ) 同封の返信用封筒（切手不要）に入れて投函
 のいずれかの方法により、令和●年●月●日（●）までにご提出ください。