

## Microsoft Outlook 2010 の設定方法について

個人のメールアドレス ○○○@nagano-c.ed.jp を Microsoft Outlook 2010 で使用する際の設定手順は以下の通りです。

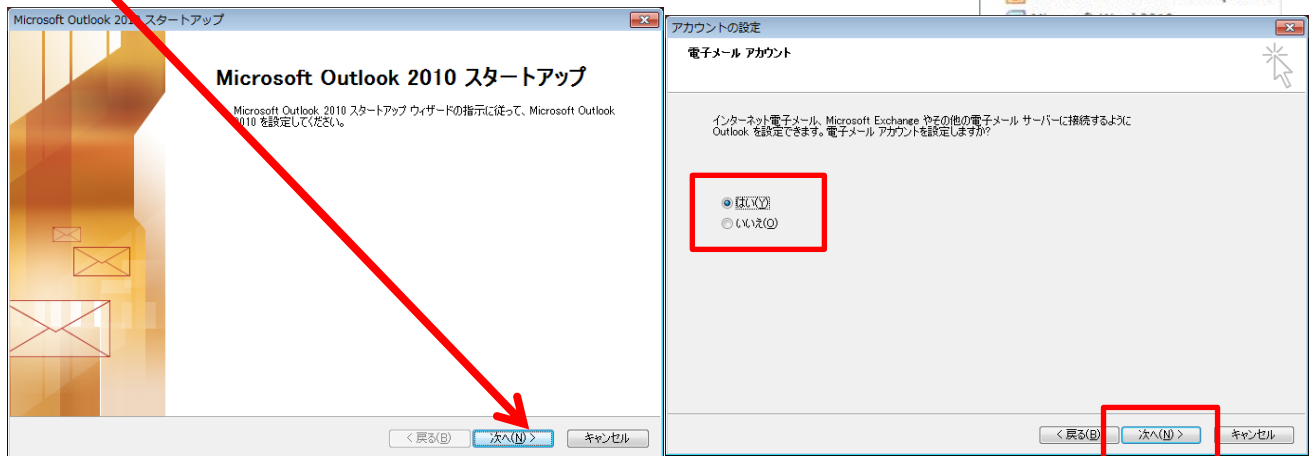
Microsoft Outlook 2010 を起動する

スタート → すべてのプログラム

→ Microsoft Office フォルダ → Microsoft Outlook 2010

初めて起動すると設定画面(スタートアップ)が表示される。

**次へ** をクリック。

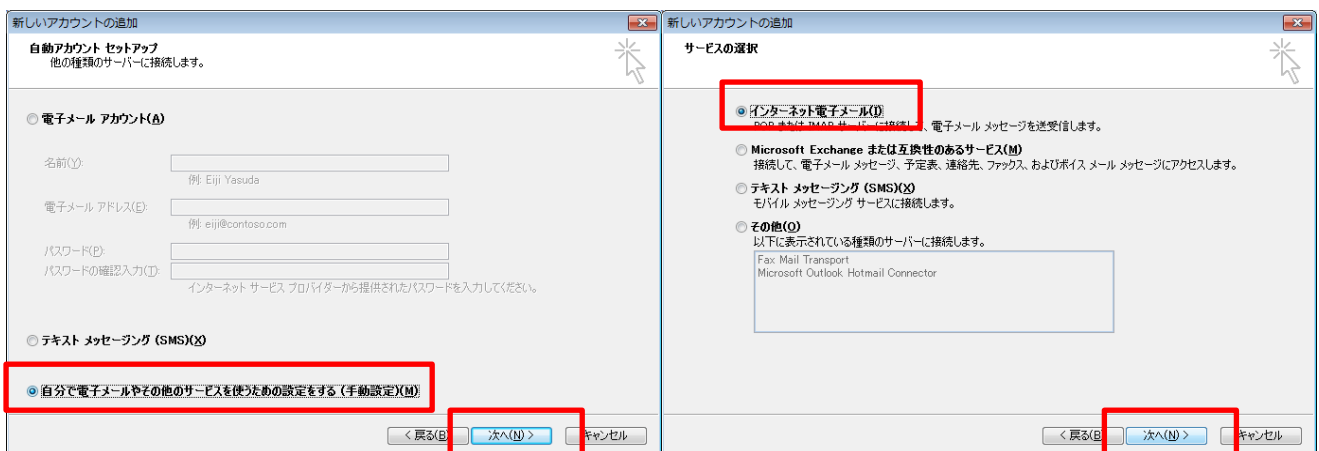


電子メールアドレスの設定を行うので、【はい】にチェックが入っていることを確認し、**次へ**をクリック。

新しいアカウントの追加

この画面では、電子メールアドレスの設定をせず、自分で電子メールやその他のサービスを使うための設定をする(手動設定)をチェックして、**次へ**をクリック。

サービスはインターネット電子メールを選択して、**次へ**をクリック。



インターネット電子メール設定は以下の通りです。

注意する場所は、メールサーバーへのログオン情報でのアカウント名が与えられた電子メールアカウントの**@より左の部分のみ** であることです。

以下に設定例を示します(例に使用している名前・アカウント・パスワードは以下の通りです)。

名前：メールテスト用(通常は個人の名前)

電子メールアカウント：testmail@nagano-c.ed.jp

パスワード：\*\*\*\*\* (通知書に記載されているもの(大文字・小文字の区別あり))

(先生方に付与された「電子メールアカウントの通知書」を見ながらあてはめてください)

新しいアカウントの追加

インターネット電子メール設定  
電子メール アカウントを使用するには、以下の項目をすべて設定してください。

ユーザー情報

名前(N): メールテスト用 ← **自分の名前(英語でも日本語でも可)**

電子メール アドレス(E): testmail@nagano-c.ed.jp ← **与えられたメールアカウント**

サーバー情報

アカウントの種類(A): POP3

受信メール サーバー(I): pop.nagano-c.ed.jp

送信メール サーバー (SMTP)(O): smtp.nagano-c.ed.jp

アカウント設定のテスト

[次へ] ボタンをクリックしたらアカウント設定をテストする(S)

新しいメッセージの配信先:

新しい Outlook データファイル(W)

メール サーバーへのログオン情報

アカウント名(U): testmail ← **@より左の部分のみ**

パスワード(P): \*\*\*\*\* ← **与えられたパスワードを正確に記述(大文字・小文字の区別あり)**

パスワードを保存する(R)

メール サーバーがセキュリティで保護されたパスワード認証 (SPA) に対応している場合には、チェック ボックスをオンにしてください(O)

詳細設定(M)...

< 戻る(B) 次へ(N) > キャンセル

続いて**詳細設定**をクリックします。

**送信サーバー** タブを選択

送信サーバーは、認証が必要です。  
**アカウントは@以降も含めて記述**します。  
パスワードは正確に記載します。

インターネット電子メール設定

全般 送信サーバー 接続 詳細設定

送信サーバー (SMTP) (認証が必要)(O)

受信メール サーバーと同じ設定を使用する(I)

次のアカウントとパスワードでログオンする(L)

アカウント名(N): testmail@nagano-c.ed.jp

パスワード(P): \*\*\*\*\*

パスワードを保存する(R)

セキュリティで保護されたパスワード認証 (SPA) に対応(O)

メールを送信する前に受信メール サーバーにログオンする(D)

OK キャンセル

同じウィンドウの中にある**詳細設定**タブを選択し、ポートの設定などを行います。

詳細設定では以下のように設定します。

受信サーバー(POP3) : 110  
(標準のまま)

送信サーバー(SMTP) : 587  
(入力してください)

**サーバーにメッセージのコピーを置く**

のチェックを外してください。

- サーバーにおける個人アカウントの受信容量は 100[MB]に設定されています。
- コピーを残したままだと電子メールデータが受信メールサーバーの受信箱に蓄積され続けます。
- 規定容量を超えてしまうと相手が電子メールを送信しても受信できなくなる可能性があります。

必ずチェックを外してください。

インターネット電子メール設定

全般 送信サーバー 接続 **詳細設定**

サーバーのポート番号

受信サーバー (POP3)(I): 110 標準設定(D)

このサーバーは暗号化された接続 (SSL) が必要(E)

送信サーバー (SMTP)(O): 587

使用する暗号化接続の種類(O): なし

サーバーのタイムアウト(I)

短い 長い 1分

配信

**サーバーにメッセージのコピーを置く(D)**

サーバーから削除する(R) 14 日後

[削除済みアイテム] から削除されたら、サーバーから削除(M)

OK キャンセル

**OK**をクリックし、設定画面に戻ったところで**次へ**をクリックすると接続テストが行われます。

メールが送られますので、自分にきちんと届いているか確認を行ってください。

新しいアカウントの追加

インターネット電子メール設定  
電子メール アカウントを使用するには、以下の項目をすべて設定してください。

ユーザー情報

名前(N): メールテスト用

電子メール アドレス(E): testmail@nagano-c.ed.jp

サーバー情報

アカウントの種類(A): POP3

受信メール サーバー(I): pop.nagano-c.ed.jp

送信メール サーバー (SMTP)(O): smtp.nagano-c.ed.jp

メール サーバーへのログオン情報

アカウント名(U): testmail

パスワード(P): \*\*\*\*\*

パスワードを保存する(R)

アカウント設定のテスト

この画面内に情報を入力したら、アカウントのテストを行うことをお勧めします。テストを実行するには [アカウント設定のテスト] をクリックします (ネットワークに接続されている必要があります)。

アカウント設定のテスト(T)

[次へ(H)] ボタンをクリックしたらアカウント設定をテストする(S)

新しいメッセージの配信先:

新しい Outlook データファイル(W)

既存の Outlook データファイル(X)

参照(S)

詳細設定(M)...

< 戻る(B) **次へ(H) >** キャンセル

新しいアカウントの追加

セットアップの完了

アカウントのセットアップに必要な情報がすべて入力されました。

ウィザードを開じるには、[完了] をクリックしてください。

別のアカウントの追加(A)...

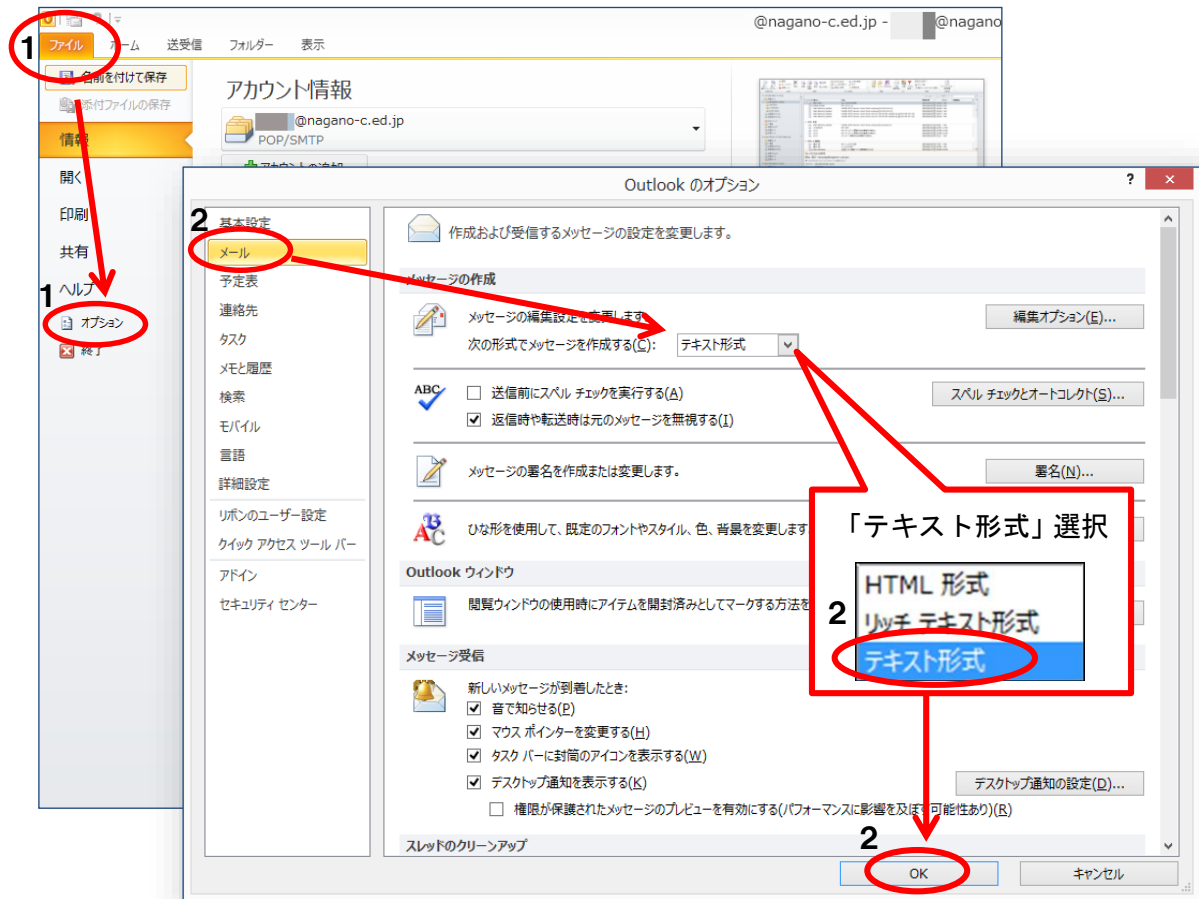
< 戻る(B) **完了**

以上で、Microsoft Outlook 2010 の設定は終了です。

## テキスト形式の設定

「多くのメール ソフト」で使用することができる、テキスト（文字）で構成された形式に設定します。

- 1 「ファイル」タブをクリック → 「オプション」をクリックします。
- 2 「メール」をクリック → 「テキスト形式」を選択 → 「OK」をクリックします。



- 3 「ホーム」タブをクリック → 「新しい電子メール」をクリックすると

メッセージ入力画面が現れます。

「メッセージ (テキスト形式)」になっているか確認します。  
(確認作業ですので、メールを送る必要はありません)

