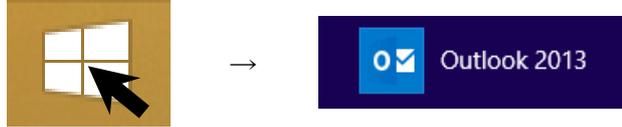


## Microsoft Outlook 2013 の設定方法について

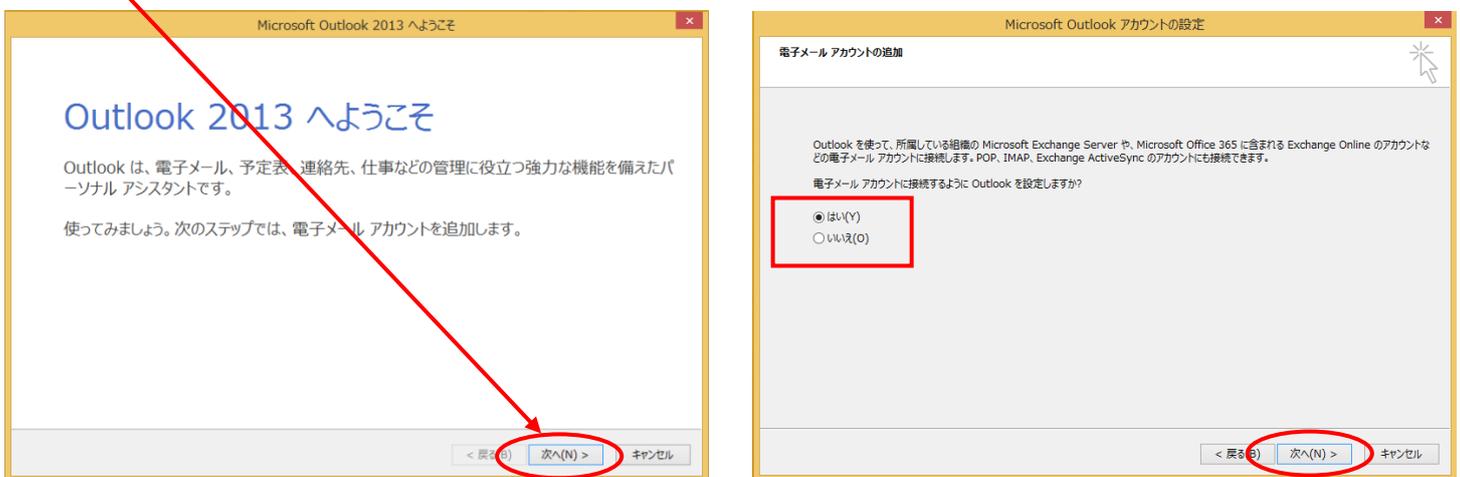
個人のメールアカウント ○○○○@nagano-c.ed.jp を Microsoft Outlook 2013 で使用する際の設定手順は以下の通りです。

Microsoft Outlook 2013を起動する  
Windowsロゴボタン（スタートボタン）  
→アプリ→Microsoft Outlook 2013



初めて起動すると設定画面（Outlook 2013へようこそ）が表示される。

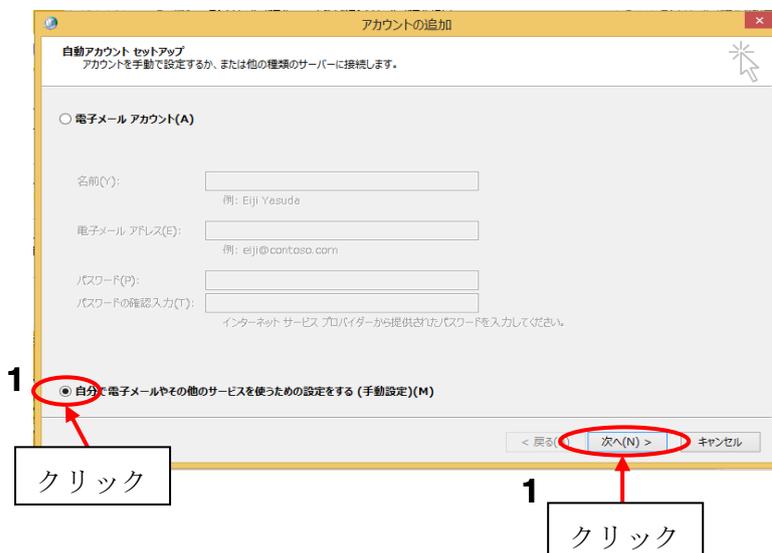
次へをクリック



電子メールアカウントの追加の画面で、【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。

アカウントの追加

1 この画面では、電子メールアカウントの自動設定ではなく、「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）」にチェック  を入れ、次へをクリック。



2 次に「POPまたはIMAP(P)」にチェック  を入れ、次へをクリック。



### 3 POPとIMAPのアカウント設定は、以下の通りです。

注意する場所として、「メールサーバーへのログオン情報」に入力するアカウント名は、付与された電子メールアドレスの **@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：△△△△(通常は個人の名前)

電子メールアドレス：○○○○@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「電子メールアドレスの通知書」を見ながら入力してください)

アカウントの変更

POPとIMAPのアカウント設定  
お使いのアカウントのメールサーバーの設定を入力してください。

ユーザー情報  
名前(Y): △△△△ ← 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): ○○○○@nagano-c.ed.jp ← 与えられたメールアドレス

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): ○○○○ ← @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(Q)

アカウント設定のテスト(T)  
 [次へ] をクリックしたらアカウント設定を自動的にテストする(S)

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。

### 4 詳細設定をクリックすると、右図の画面が表示されます。

送信サーバーの設定は、以下の通りです。

**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。

チェック確認

インターネット電子メール設定

全般 送信サーバー 詳細設定

送信サーバー (SMTP) は認証が必要(O)

受信メールサーバーと同じ設定を使用する(U)

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):  
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(Q)

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(I)

OK キャンセル

続いて、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 **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(C): なし

サーバーのタイムアウト(T)

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(L)**

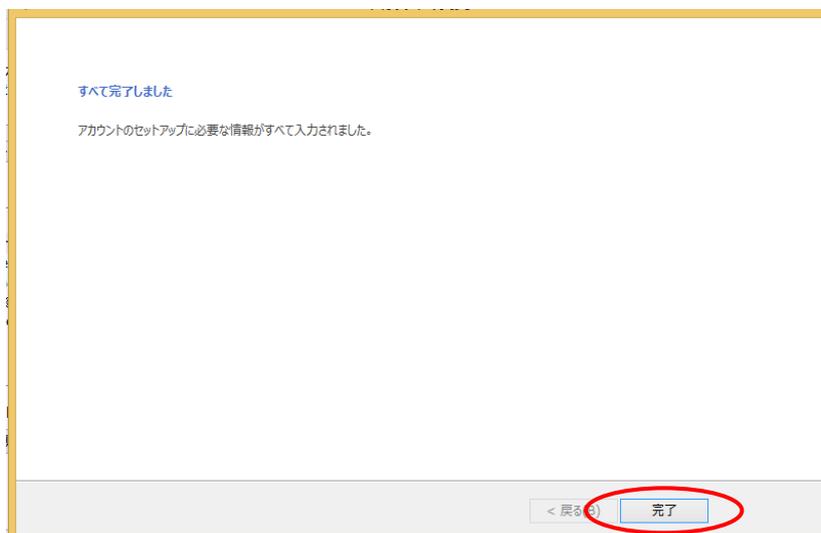
サーバーから削除する(R) 14 日後

[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。メールが送られてきますので、自分にテストメールが届くことの確認を行ってください。

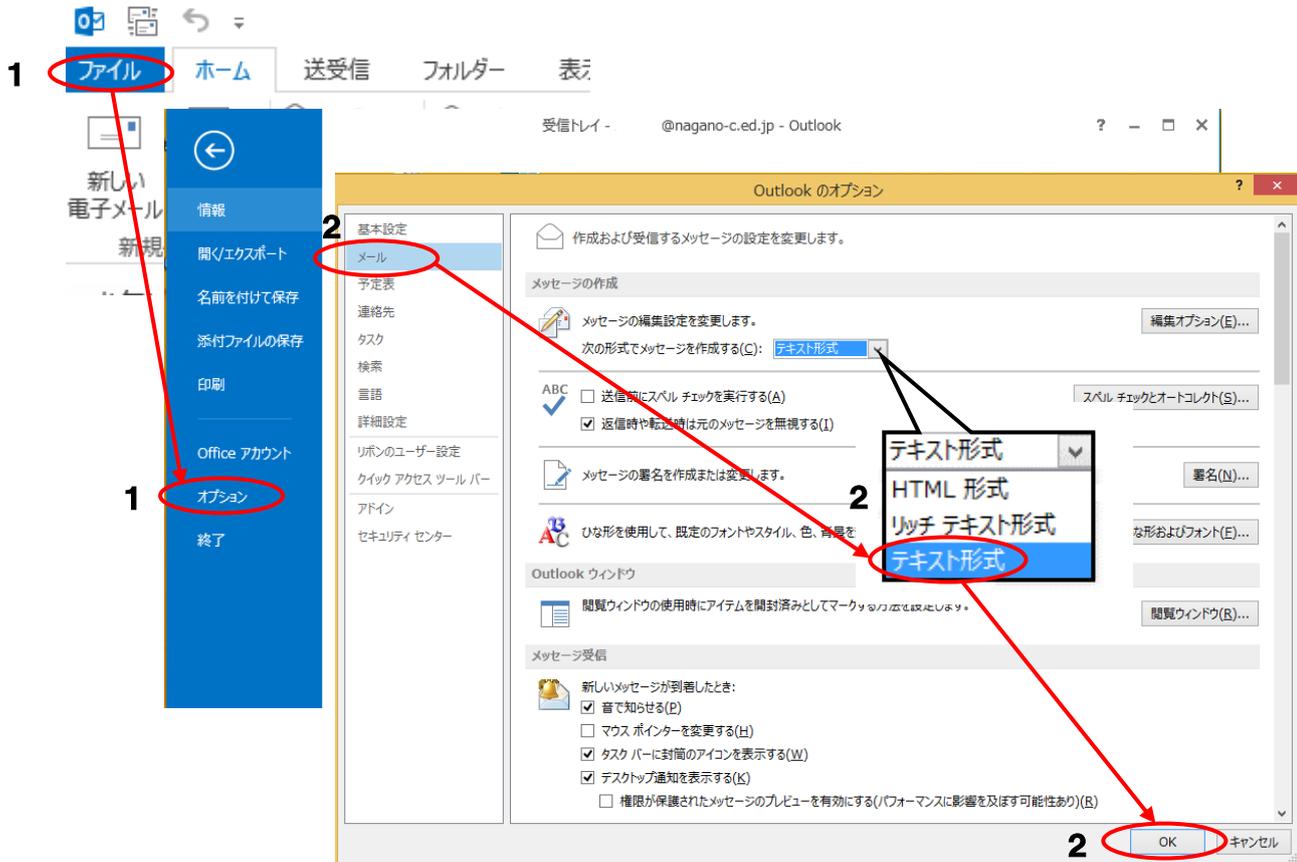
以上で、Microsoft Outlook 2013 の設定は終了です。



## 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)

