

接続マニュアル Windows/Macintosh



平成20年7月1日改版
阿蘇テレワークセンター

目次

1. セットアップを始める前に

インターネット接続に必要なものを確認する	2 P
----------------------	-----

2. Windowsでのセットアップ

Windows 98をお使いの場合	
PPP接続の設定 (インターネット接続ウィザード)	3 P
電子メールの設定 (Outlook Express6.0)	5 P
Windows XPをお使いの場合	
PPP接続の設定 (新しい接続ウィザード)	6 P
電子メールの設定 (Outlook Express6.0)	9 P
Windows Vistaをお使いの場合	
PPP接続の設定 (新しい接続ウィザード)	11 P
電子メールの設定 (Windows Mail)	12 P

3. Macintoshでのセットアップ

Mac OS 8.6をお使いの場合	
PPP接続の設定 (インターネット接続アシスタント)	14 P
電子メールの設定 (Outlook Express6.0)	18 P

4. ホームページサービスについて

ホームページサービスご利用のお客様へ	
お客様のホームページアドレス	21 P
ホームページアドレス及びURLについて	21 P
ホームページの登録 (ファイル転送) に必要な設定	21 P
CGI、SSI等のファイル使用時の注意点	21 P
アクセスカウンタについて	22 P

5. 補足説明

初心者の方へ	
ホームページについて	22 P
ホームページを見る	22 P
電子メールを練習する	23 P

— 補足 —

上記に記載されていないOSやソフトウェアをご使用なさっている場合は、阿蘇テレワークセンターまでご連絡下さい。

阿蘇テレワークセンター TEL: 0967-23-6009
FAX: 0967-23-6051
EMAIL: info@aso.ne.jp

1. セットアップを始める前に

インターネットへの接続に必要なものを確認する

- ・ **パソコン本体とOS**

WindowsやMac OSなどのOSがインストールされているパソコンが必要です。

- ・ **通信回線**

アナログ回線やISDN回線が必要です。

- ・ **通信装置**

モデム（アナログ回線用）、TA（ISDN回線用）、ISDNルータ（ISDN回線用）が必要です。

- ・ **ブラウザソフト**

Internet Explorer やNetscape Navigator、Operaなどのソフトが必要です。

- ・ **電子メールソフト**

Outlook Express やEudora、Shurikenなどのメールソフトが必要です。

- ・ **利用契約内容のご案内**

阿蘇テレワークセンターから郵送しております「阿蘇インターネットご利用契約内容のご案内」に、お客様の認証IDや認証パスワードなど、インターネットを利用する際に必要な情報が掲載されておりますのでセットアップの際に必要なになります。

尚、「阿蘇インターネットご利用契約内容のご案内」をなくされた場合は、阿蘇テレワークセンター（TEL 0967-23-6009）までご連絡下さい。

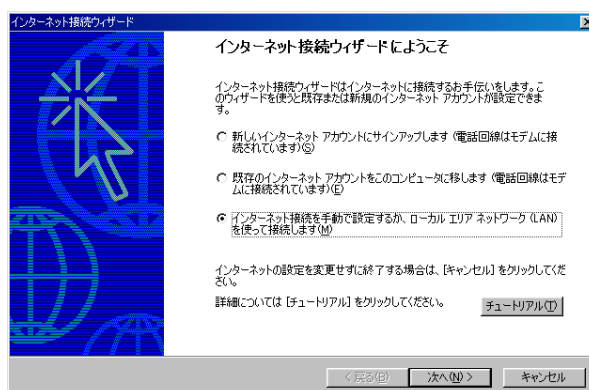
2. Windowsでのセットアップ

Windows 98をお使いの場合

PPP接続の設定 (接続ウィザードからの設定)

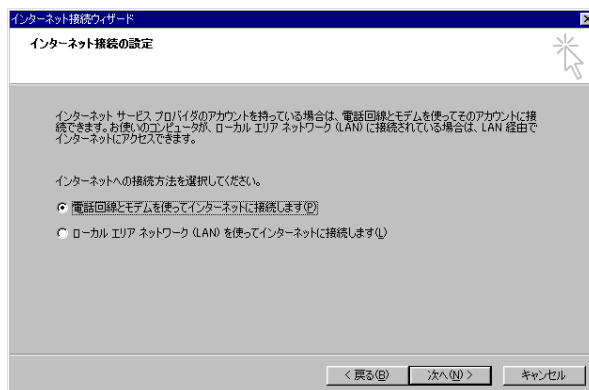
1. タスクバーの [スタート] から [プログラム] → [アクセサリ] → [通信] → [インターネット接続ウィザード] をクリックします。

2. [インターネット接続を手動で設定するか、またはローカルエリアネットワーク (LAN) を使って接続します] を選択し [次へ] をクリックします。



3. [電話回線とモデムを使ってインターネットに接続します] を選択し [次へ] をクリックします。

注1：モデムのインストールがされていない場合は [モデムインストールウィザード] が起動しますので、画面の指示に従ってモデムをインストールしてください



注2：モデムの種類が2以上ある場合は右側の▼をクリックし、リストの中から使用するモデムを選択してください。



4. [市外局番] [電話番号] は、アクセスポイントの電話番号を半角英数字で入力します。[国/地域番号] は右側の▼をクリックし、リストの中から日本(81)を選択し[詳細設定]をクリックします。

【アクセスポイント】

市外局番	電話番号
0967	23-6100

5. [ユーザー名] の欄に阿蘇テレワークセンターから送付されている[利用契約内容のご案内]に記載されている認証IDを、[パスワード] の欄に認証パスワードを半角英数字で入力し[次へ]をクリックします。

6. [接続名] に、任意の名前を入力し[次へ]をクリックす。

注：この名前が接続アイコンの名前になります。

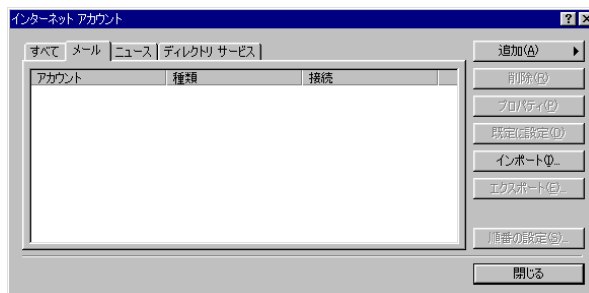
7. [インターネットメールアカウントを設定しますか?] と確認してきますので [はい] を選択し [次へ] をクリックします。

8. [今すぐインターネットに接続するにはここを選び [完了] をクリックしてください] のチェックをはずして [完了] をクリックします。

以上でインターネット接続ウィザードは終了です。

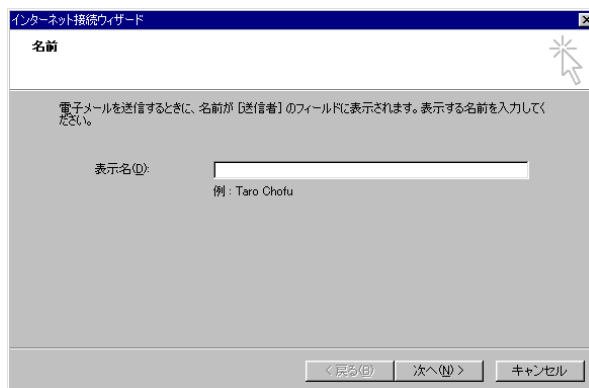
電子メールの設定 (Outlook Express6.0)

1. [Outlook Express6.0] を起動します。
2. メニューバーの中の [ツール] → [アカウント] を選択します。「インターネット アカウント」画面が表示されますので、[追加] → [メール] をクリックします。

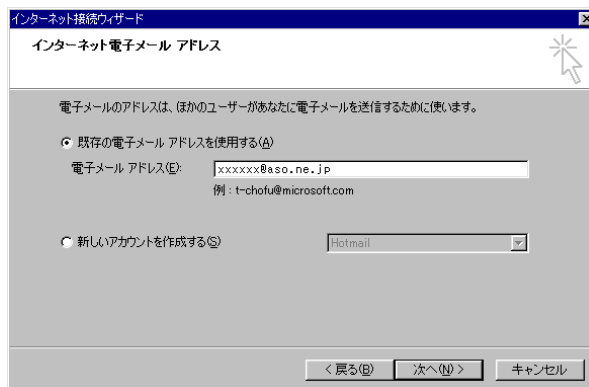


3. [表示名] を入力します。[表示名] は、お客様の名前を入力し [次へ] をクリックします。

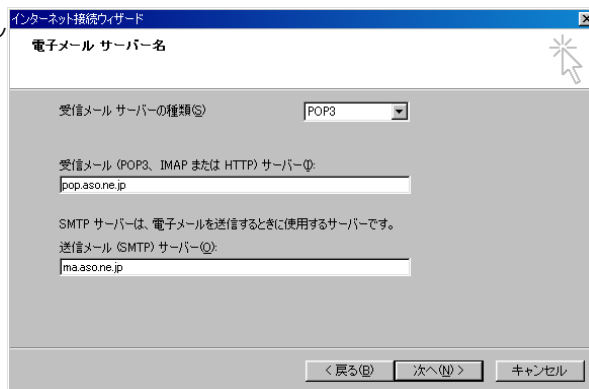
注：表示名は、メールの送信者として表示されます。



4. [既存の電子メールアドレスを使用する] にチェックします。[電子メールアドレス] 欄に阿蘇テレワークセンターから送付されている [利用契約内容のご案内] に記載のEメールアドレスを半英数字で入力し [次へ] をクリックします。

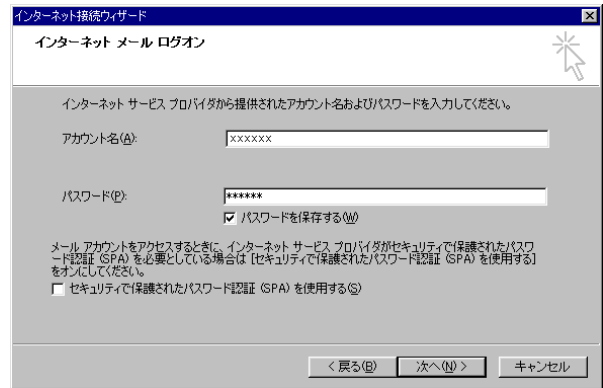


5. [受信メールサーバーの種類] は「POP3」を選択し [次へ] をクリックします。
受信メールサーバー : pop.aso.ne.jp
送信メールサーバー : ma.aso.ne.jp

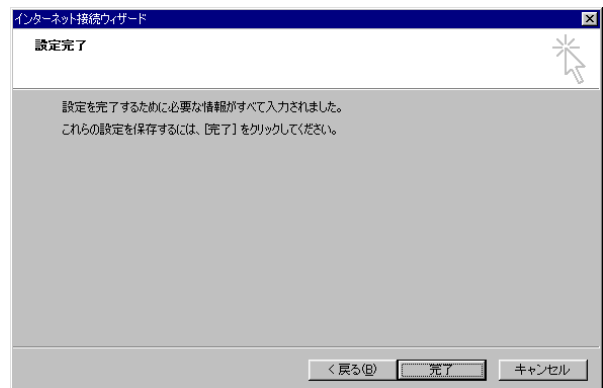


6. [アカウント名] と [パスワード] を半角英数字で入力し [次へ] をクリックします。
[アカウント名] とはEメールアドレスの@から左側の部分です。(例: xxxxxx@aso.ne.jp)

[Eメールアドレス] と [パスワード] は、阿蘇テレワークセンターから送付されている [利用契約内容のご案内] に記載されています。



7. [完了] をクリックします。



以上で電子メールの設定は終了です。

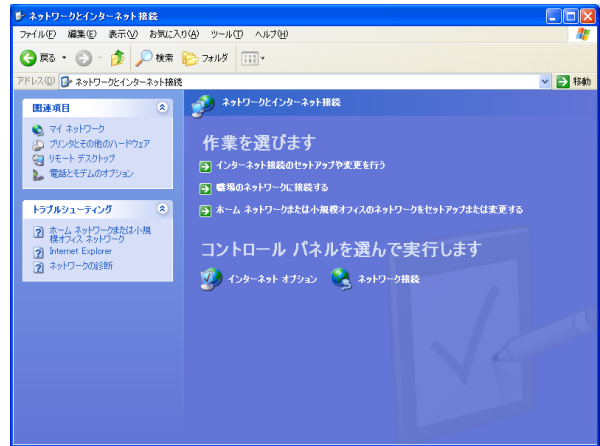
Windows XPをお使いの場合

PPP接続の設定 (接続ウィザードからの設定)

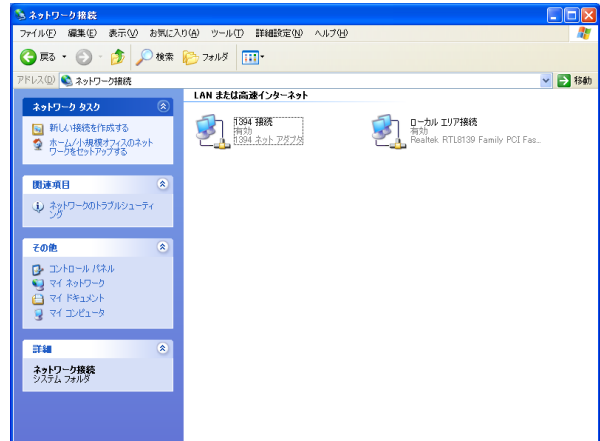
1. タスクバーの [スタート] から [コントロールパネル] をクリックします。
2. [作業する分野をえらびます] 画面から [ネットワークとインターネット接続] を選択します。



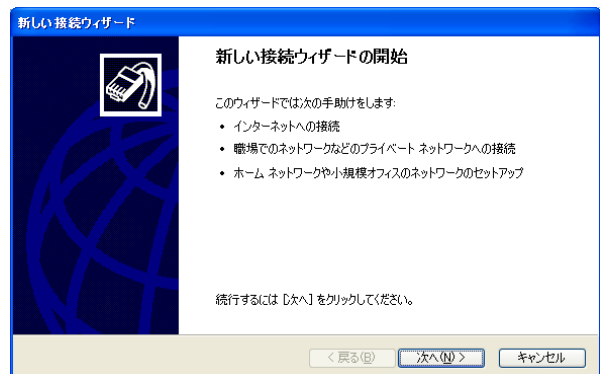
3. [コントロールパネルを選んで実行します] の下にある [ネットワーク接続] を選択します。



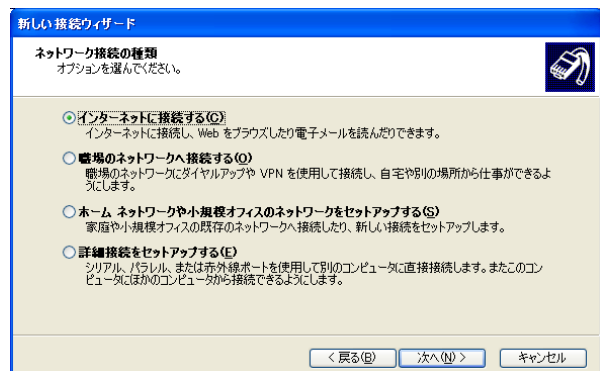
4. [ネットワーク接続] 画面で [ネットワークタスク] 内にある [新しい接続を作成する] を選択します。



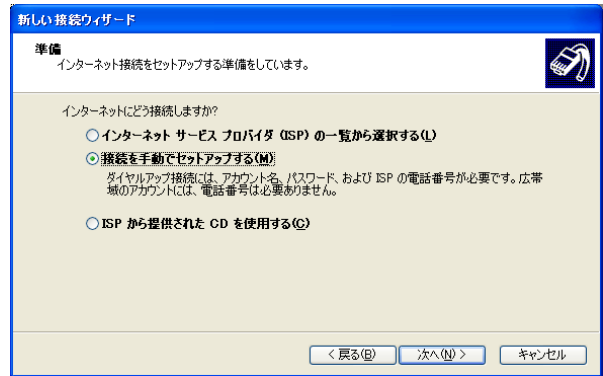
5. [新しい接続ウィザード] 画面が表示されますので [次へ] をクリックします。



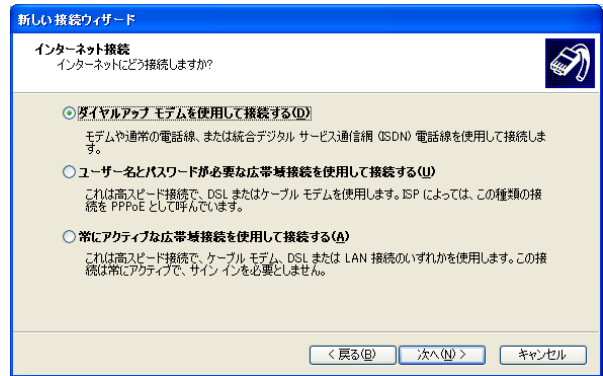
6. [インターネットに接続する] を選択して [次へ] をクリックします。



7. [接続を手動でセットアップする] を選択して [次へ] をクリックします。

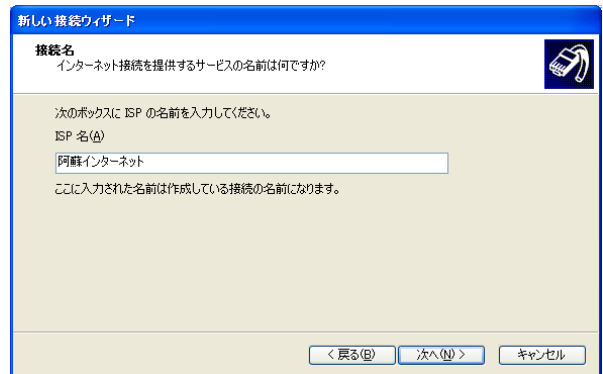


8. [ダイヤルアップモデムを使用して接続する] を選択して [次へ] をクリックします。



9. [ISP名] 欄の中に任意の名前を入力し [次へ] をクリックします。

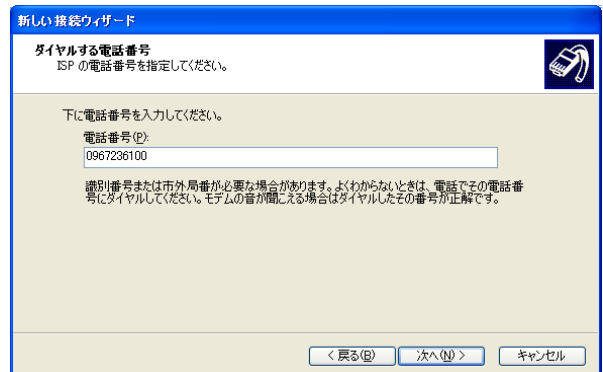
注：この名前が接続アイコンの名前になります。



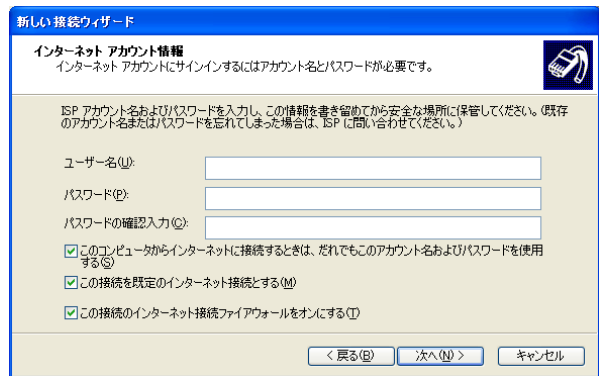
10. [電話番号] 欄の中にアクセスポイントの電話番号を入力し [次へ] をクリックします。

【アクセスポイント】

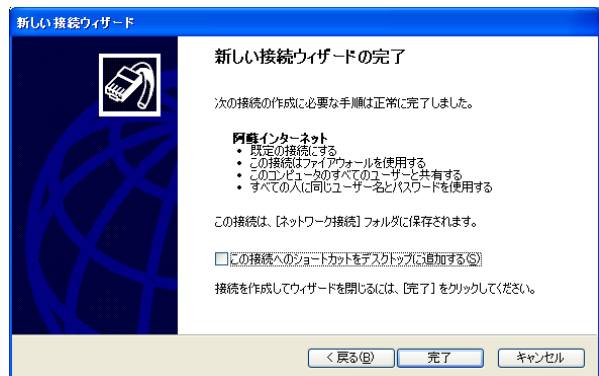
市外局番 電話番号
0967 23-6100



- [ユーザー名] の欄に阿蘇テレワークセンターから送付されている [利用契約内容のご案内] に記載されている認証IDを、 [パスワード] [パスワードの確認入力] の欄に認証パスワードを半角英数字で入力し [次へ] をクリックします。



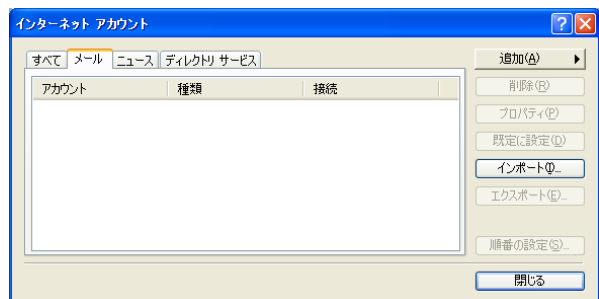
- [完了] をクリックします。



以上で新しい接続ウィザードは終了です。

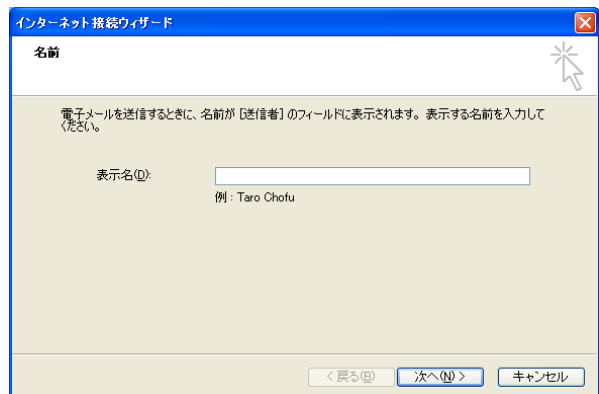
電子メールの設定 (Outlook Express6.0)

- [Outlook Express6.0] 起動します。
- メニューバーの中の [ツール] → [アカウント] をクリックします。 [インターネットアカウント] 画面が表示されますので [追加] → [メール] をクリックします。

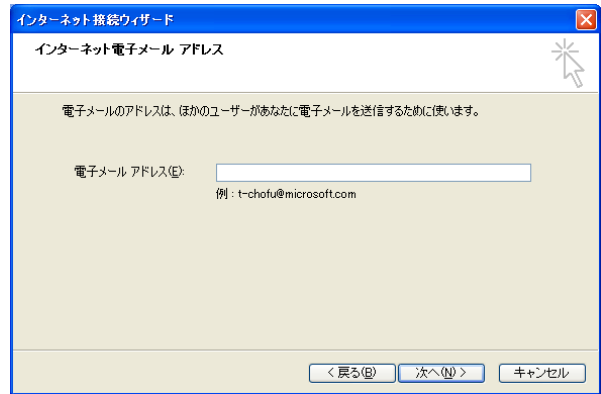


- [表示名] は、任意の名前を入力し [次へ] をクリックします。

注：表示名は、メールの送信者として表示されます。

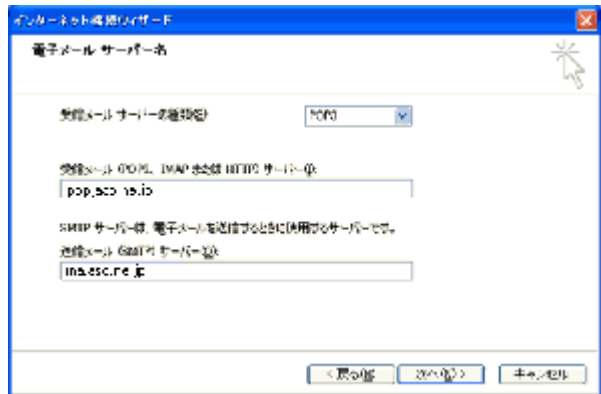


4. [既存の電子メールアドレスを使用する] にチェックします。 [電子メールアドレス] の欄に阿蘇テレワークセンターから送付されている [利用契約内容のご案内] に記載されている E メールアドレスを半英数字で入力し [次へ] をクリックします。



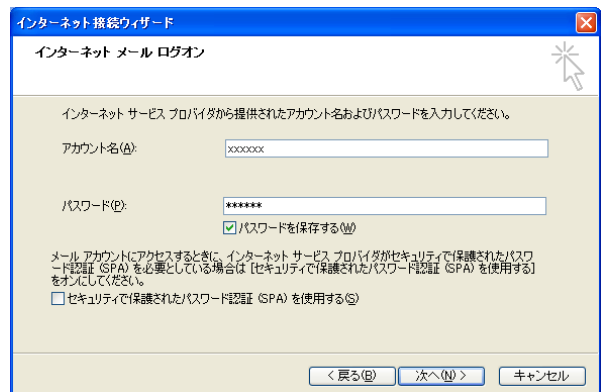
5. [受信メールサーバーの種類] は「POP3」を選択します。 [受信メールサーバー] と [送信メールサーバー] を半角英数字で入力し [次へ] をクリックします。

受信メールサーバー : pop.aso.ne.jp
送信メールサーバー : ma.aso.ne.jp

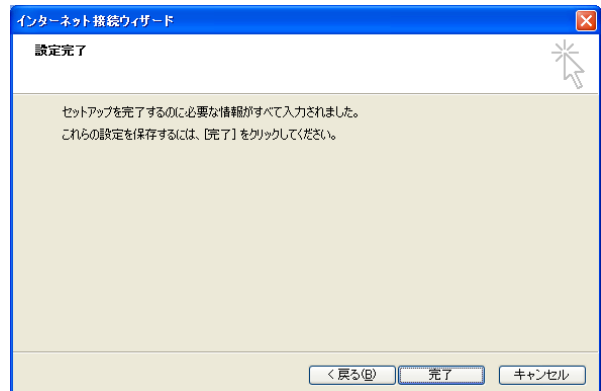


6. [アカウント名] と [パスワード] を半角英数字で入力し [次へ] をクリックします。
[アカウント名] とは E メールアドレスの @ から左側の部分です。(例: xxxxxx@aso.ne.jp)

[E メールアドレス] と [パスワード] は、阿蘇テレワークセンターから送付されている [利用契約内容のご案内] に記載されています。



7. [完了] をクリックします。

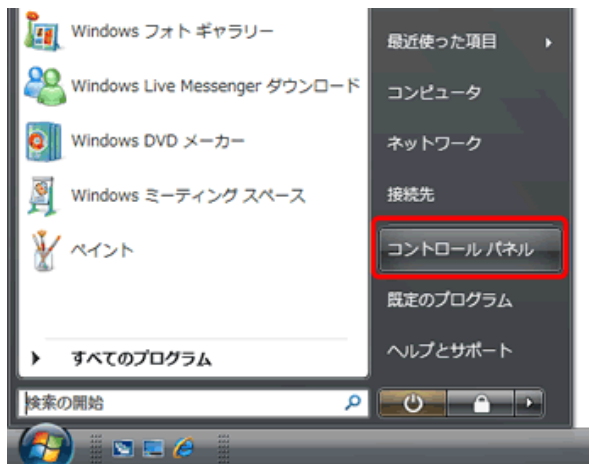


以上で電子メールの設定は終了です。

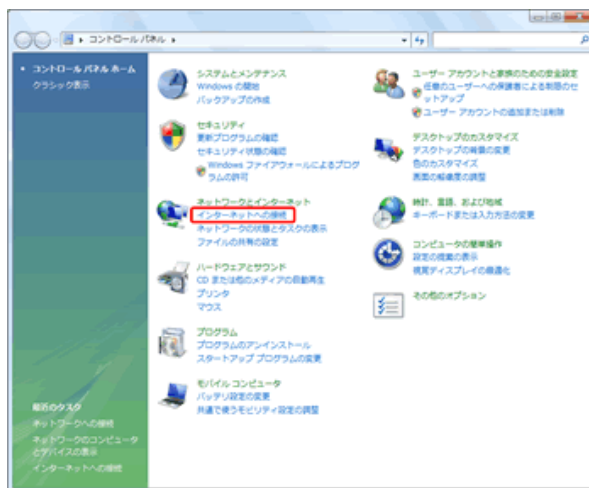
Windows Vistaをお使いの場合

PPP接続の設定 (接続ウィザードからの設定)

1. タスクバーの [スタート] から [コントロールパネル] をクリックします



2. 「ネットワークとインターネット」項目の「インターネットへの接続」を選択します。



3. 「ダイヤルアップ」を選択します。

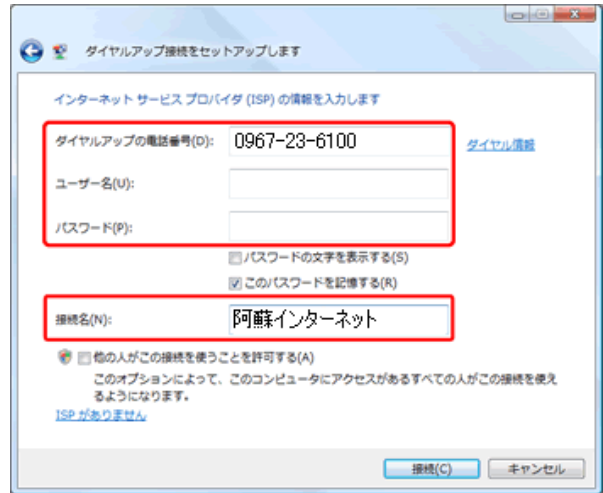


4. [ダイヤルアップの電話番号] 欄の中にアクセスポイントの電話番号を入力します。

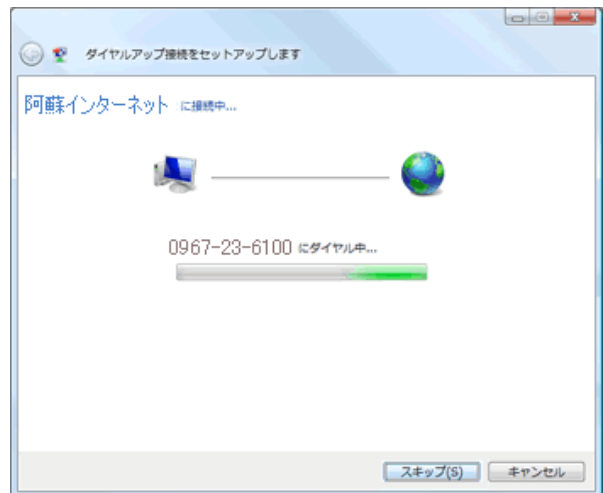
【アクセスポイント】

市外局番 電話番号
0967 23-6100

[ユーザー名] の欄に阿蘇テレワークセンターから送付されている [利用契約内容のご案内] に記載されている認証IDを、 [パスワード] の欄に認証パスワードを、 [接続名] の所に任意の名前を入力し [接続] をクリックします。

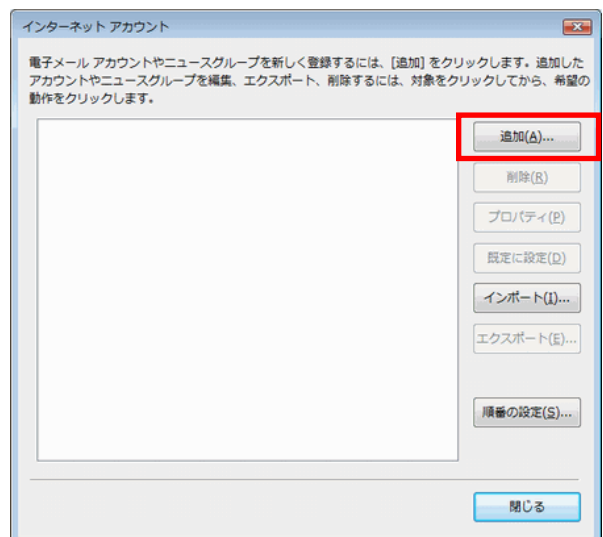


5. ダイヤルアップ接続が始まります。



電子メールの設定 (Windows Mail)

1. [Windows Mail] 起動します。
2. メニューバーの中の [ツール] → [アカウント] をクリックします。 [インターネットアカウント] 画面が表示されますので [追加] → [メール] をクリックします。



3. [表示名] は、任意の名前を入力し [次へ] をクリックします。

注：表示名は、受信者にメールの送信者として表示されます。

名前

電子メールを送信するときに、名前が [送信者] のフィールドに表示されます。表示する名前を入力してください。

表示名(N):

例: Taro Chou

[Where can I find my e-mail account information?](#)

次へ(N) キャンセル

4. [電子メールアドレス] の欄に阿蘇テレワークセンターから送付されている [利用契約内容のご案内] に記載されているEメールアドレスを半英数字で入力し [次へ] をクリックします。

インターネット電子メールアドレス

電子メールのアドレスは、他のユーザーがあなたに電子メールを送信するために使います。

電子メールアドレス(E):

例: t.chou@microsoft.com

[Where can I find my e-mail account information?](#)

次へ(N) キャンセル

5. [受信メールサーバーの種類] は「POP3」を選択します。[受信メールサーバー] と [送信メールサーバー] を半角英数字で入力し [次へ] をクリックします。

受信メールサーバー : pop.aso.ne.jp
送信メールサーバー : ma.aso.ne.jp

電子メールサーバーのセットアップ

受信メールサーバーの種類(S):

POP3

受信メール (POP3 または IMAP) サーバー(I):

pop.aso.ne.jp

送信メール (SMTP) サーバー(O):

ma.aso.ne.jp

送信サーバーは認証が必要(O)

[電子メールサーバーの選定について](#)

次へ(N) キャンセル

6. [アカウント名] と [パスワード] を半角英数字で入力し [次へ] をクリックします。

[アカウント名] とはEメールアドレスの@から左側の部分です。(例: xxxxxx@aso.ne.jp)

[アカウント] と [パスワード] は、阿蘇テレワークセンターから送付されている [利用契約内容のご案内] に記載されています。

インターネットメールログイン

インターネットサービスプロバイダから提供されたユーザー名およびパスワードを入力してください。

ユーザー名(A):

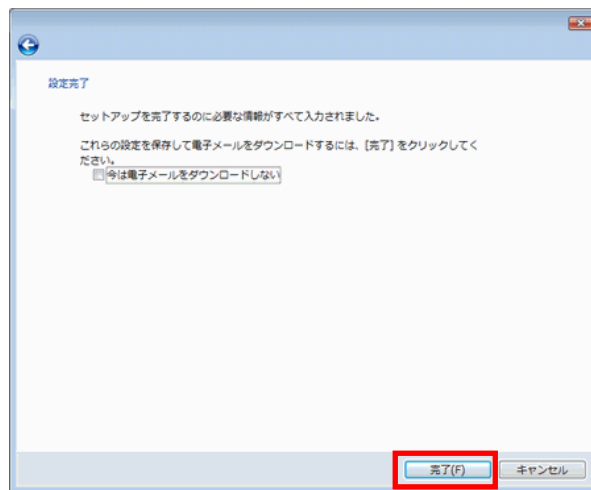
xxxxxxx

パスワード(P):

パスワードを保存する(O)

次へ(N) キャンセル

7. [完了] をクリックします。



以上で電子メールの設定は終了です。

3. macintoshでのセットアップ

Mac OS 8. 6をお使いの場合

ここではMac OS 8. 6での設定方法を記載しておりますがMac OS 9. 0の場合でも設定方法はほとんど同じです。

PPP接続の設定 (インターネット接続アシスタント)

1. デスクトップの [アップル] → [インターネットアクセス] → [インターネット接続アシスタント] を選択します。
2. [インターネットに接続しますか?] と聞いてきますので [はい] をクリックします。

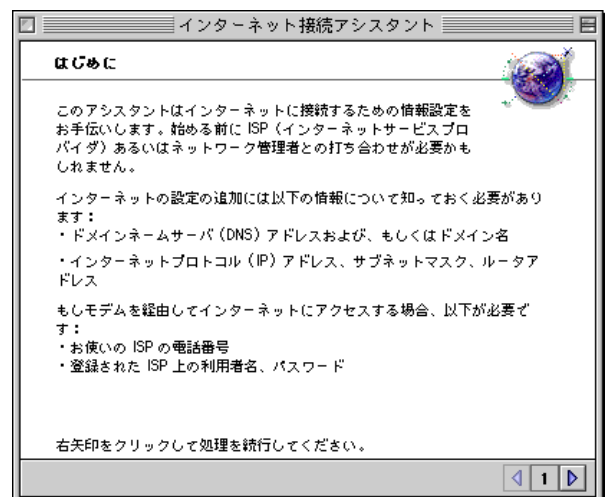


3. [インターネットのアカウントをすでにお持ちですか?] と聞いてきますので [肺] をクリックします。

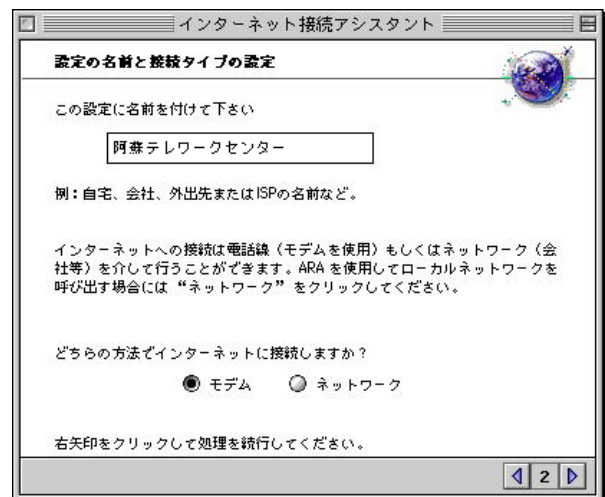
注：ここで [いいえ] を選択するとオンラインサインアップが実行されますので選択しないで下さい。



4. インターネット接続アシスタントについての説明文が表示されますので [右矢印] をクリックします。

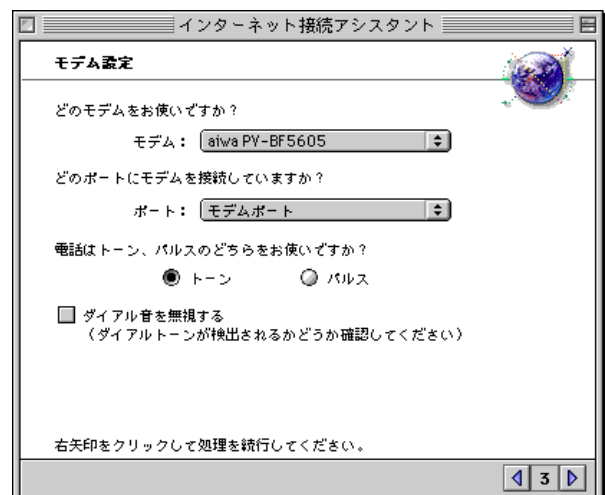


5. [この設定に名前を付けて下さい] には、任意の名前を入力します。(記入例：阿蘇インターネット)
[どちらの方法でインターネットに接続しますか?]
は [モデム] を選択し [右矢印] をクリックします。



6. [どのモデムをお使いですか?] [どのポートにモデムを接続していますか?] は、お使いのモデムとモデムやTAを接続しているポートを選択します。
次に [トーン] もしくは [パルス] を選択し [右矢印] をクリックします。

注：プッシュ回線の場合は [トーン] を、ダイヤル回線の場合は [パルス] を選択します。
プッシュ回線をご使用の場合、電話をかけるときに「ピッポッパ」という音がします。



ダイヤル回線をご使用の場合、電話をかけるときに「タタタッ」という音がします。

7. [アクセスポイントの電話番号は何番ですか?] は、アクセスポイントの電話番号を半角数字で入力します。[利用者名] と [パスワード] には認証IDと認証パスワードを入力します。入力後は、[右矢印] をクリックします。

【アクセスポイント】

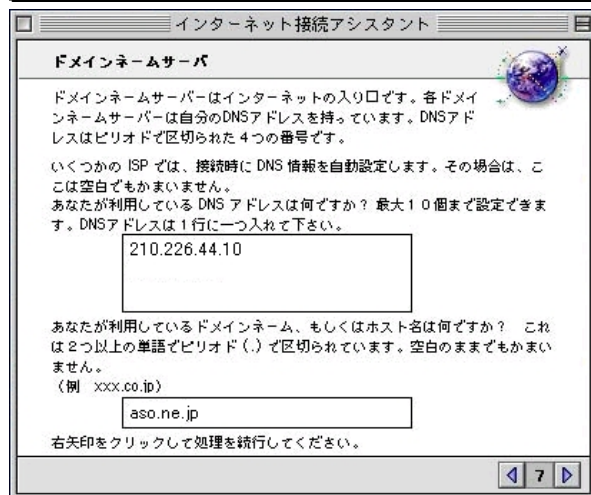
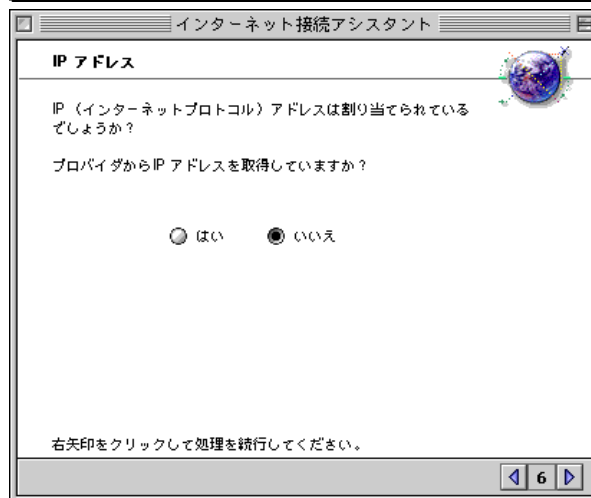
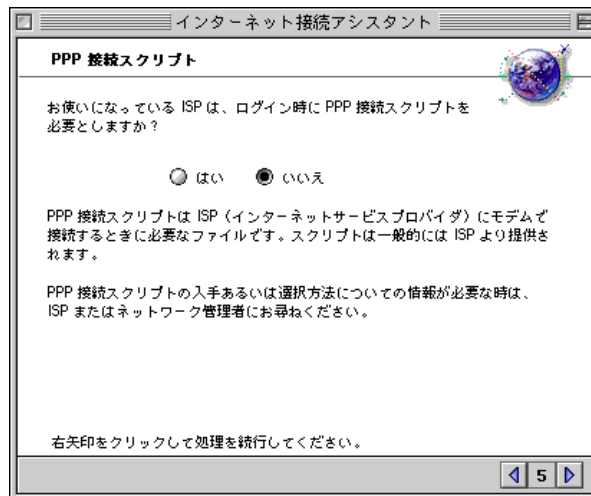
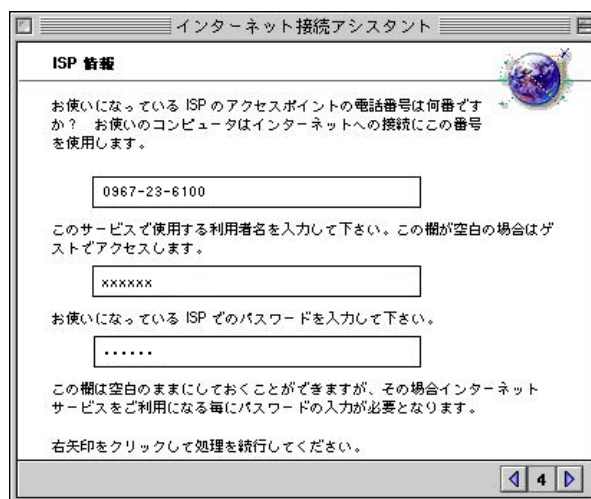
市外局番 電話番号
0967 23-6100

8. [PPP接続スクリプトを必要としますか?] は、[いいえ] を選択し [右矢印] をクリックします。

9. [プロバイダからIPアドレスを取得していますか?] は、[いいえ] を選択し [右矢印] をクリックします。

10. [ドメインネームサーバー] は、DNSサーバーのアドレスを半角英数字で入力します。[あなたが利用しているドメインネーム] は、半角英字で aso.ne.jp と入力し [右矢印] をクリックします。

プライマリDNS : 210.226.44.10



11. [あなたが利用している電子メールアドレスは何ですか?] は、[利用契約内容のご案内] に記載のEメールアドレスを半角英数字で入力します。

[あなたが利用している電子メールパスワードは何ですか?] は、[利用契約内容のご案内] に記載のEメールパスワードを半角英数字で入力します。入力後は、[右矢印] をクリックします。

インターネット接続アシスタント

電子メールアドレスおよびパスワード

あなたが利用している電子メールアドレスは何ですか?
このアドレスは他の人があなたへメールを送る際のもです。
(例: xxx@xxx.co.jp, xxx@xxx.or.jp, xxx@xxx.ac.jp)

あなたが利用している電子メールパスワードは何ですか?
ここは空のままにしておくことができますがその場合、メールを受け取るたびにパスワードの入力が必要となります。

引用文字は何を使用しますか? 電子メールの文章を引用した時に行の先頭にその文字が付加されます。

 >

12. [あなたが利用している電子メールアカウントは何ですか?] は、[利用契約内容のご案内] に記載のEメールアドレスを半角英数字で入力します。

[あなたが利用している電子メールホストは何ですか?] は、指定のSMTPサーバを入力し [右矢印] をクリックします。

【SMTPサーバ】

ma. aso. ne. jp

インターネット接続アシスタント

電子メールアカウントおよびホストコンピュータ

あなたが利用している電子メールアカウントは何ですか?
(例: xxx@xxx.co.jp)
これはPOP (Post Office Protocol) アカウントとも呼ばれます。

あなたが利用している電子メールホストは何ですか?
(例: xxx.co.jp)

一般的には SMTP (Simple Mail Transfer Protocol) と呼ばれます。送信する電子メールを扱うコンピュータを指します。

右矢印をクリックして処理を続行してください。

13. [あなたが利用しているニュースグループのホストは何ですか?] は、空欄にし [右矢印] をクリックします。

インターネット接続アシスタント

ニュースグループホストコンピュータ

ニュースグループは、様々な事柄について意見を交換するためのインターネットのサービスのひとつです。
あなたが利用しているニュースグループのホストは何ですか?
(例: news.isp.or.jp, nntp.company.co.jp)

コンピュータはときどきお使いの NNTP (Network News Transfer Protocol) ホストを参照していきます。ここは空白でもかまいません。

右矢印をクリックして処理を続行してください。

14. [インターネットへの接続にプロキシサーバを使用していますか?] は、[いいえ] を選択し [右矢印] をクリックします。

インターネット接続アシスタント

インターネットへの接続にプロキシサーバを使用していますか?

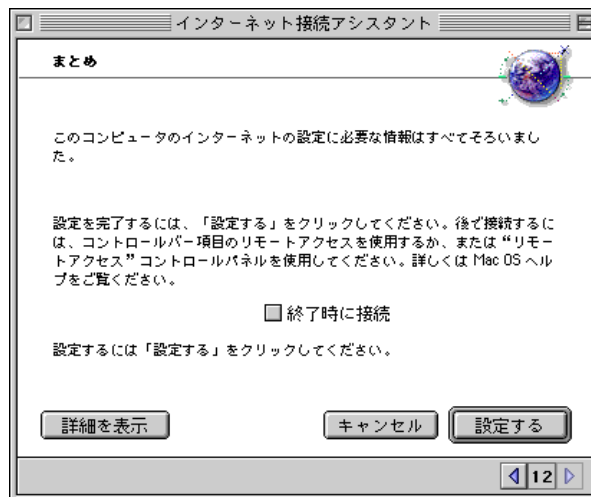
プロキシサーバはセキュリティを強化し、またファイアーウォールの中にある企業のネットワークなどにアクセスする際に必要となる場合があります。

はい いいえ

右矢印をクリックして処理を続行してください。

15. [設定を完了するには、「設定する」をクリックしてください。] は、[設定する] をクリックします。

以上で、インターネット接続アシスタントは終了です。



電子メールの設定 (Outlook Express6.0)

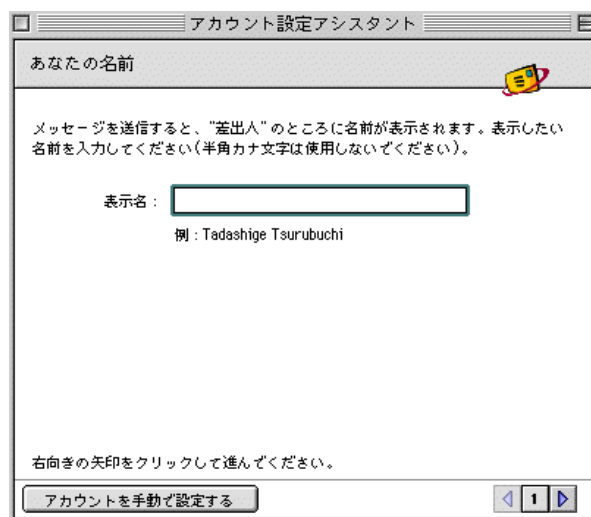
お使いのパソコンにメールソフトがインストールされていない場合は、インストールを行って下さい。

1. デスクトップにある [メール] アイコンをクリックします。
2. プルダウンメニューから [ツール] → [アカウント] を選択します。
3. [新規] をクリックします。



4. [表示名] はお客様の名前を入力し [右矢印] をクリックします。

注：表示名は、メールの送信者名として表示されます。



5. [すでにもっている電子メールアドレスを使う] にチェックします。[電子メールアドレス:] 欄に [利用契約内容ご案内] に記載してあるEメールアドレスを半角英数字で入力し [右矢印] をクリックします。

6. [電子メールサーバーの種類] は [POP] を選択します。[受信メールサーバー] [送信メールサーバー] を半角英数字で入力し [右矢印] をクリックします。

受信メールサーバー : pop.aso.ne.jp

送信メールサーバー : ma.aso.ne.jp

7. [アカウントID] には、Eメールアドレスのアカウント名を [パスワード] にはEメールパスワードを入力します。EメールアドレスとEメールパスワードは [利用契約内容のご案内] を参照して下さい。入力後は、 [右矢印] をクリックします。

8. [アカウント名] は、任意の名前を入力します。
(例：ASO internet)
[このアカウントを・・・] にチェックします。
チェック後は、[完了] をクリックします。

以上で電子メールの設定は終了です。

アカウント設定アシスタント

おめでとうございます！

アカウント設定に必要な情報が、すべて入力されました。

このアカウントに名前を付けてください。この名前は、Outlook Express で、ほかのアカウントと区別するためだけに用いられます。

アカウント名:

このアカウントでのメールの送信と受信を“すべて送受信”スケジュールに含める場合は、下のチェック ボックスをオンにしてください。

このアカウントを“すべて送受信”スケジュールに含める

[完了] をクリックすると、すべての設定が保存されます。

完了

参考：スケジュールの指定は、[ツール] メニューから行います。

アカウントを手動で設定する

5

4. ホームページサービスについて

ホームページサービスご利用のお客様へ

お客様のホームページアドレス

お客様のホームページアドレスは、`http://www.aso.ne.jp/~`の後に電子メールアドレス名を入力し最後に`/`を着けます。電子メールアドレス名が`[twc]`の場合は、`http://www.aso.ne.jp/~twc/`となります。`~`はチルダという記号で、`[Shift]`キーをおしながら`^`を押してください。（日本語106キーボードの場合）

アカウント名 twc

URL `http://www.aso.ne.jp/~twc/`

ホームページのファイル及びURLについて

URLが`http://www.aso.ne.jp/~twc/`の場合、実際には`http://www.aso.ne.jp/~twc/index.html`を指しています。（`twc`の中の`index.html`ファイル）`index.html`はホームページの表紙ページのファイル名として世界的に使用されている名前です。ホームページは通常`index.html`という表紙ページのファイルを作り、そこから各ページへリンクを張って作られています。

ホームページの具体的な作成方法等は、各種書籍が市販されていますのでそちらを参考にしてください。また、ホームページを簡単に作成できるソフトウェア（ホームページビルダ等）もたくさん市販されています。

ホームページの登録（ファイル転送）に必要な設定

ホームページを作成したら、各ファイルを阿蘇インターネットのWWWサーバに転送します。転送し終わったら、そのページは世界各地から見るできるようになります。ファイルを転送するためには[F T Pクライアント]ソフトが必要になります。（F T Pソフトはインターネットから無料でダウンロードできます。また、ホームページ作成ソフトにも添付してある場合があります）

F T Pを使用するために必要な情報は以下の通りです。

WWWサーバのアドレス `www.aso.ne.jp`

ユーザID `[利用契約内容のご案内]`に記載のF T Pアカウント名です。

パスワード `[利用契約内容のご案内]`に記載のF T Pパスワードです。

ファイル転送先のフォルダ名 `public_html`

CGI、SSI等のファイル使用時の注意点

CGIやSSIを使用する場合はファイル名（拡張子）に注意して下さい。

通常の`html`ファイルの場合は`****.html`もしくは`****.htm`とします。

CGIファイルの場合は`****.cgi`とします。

SSIファイルの場合は`****.shtml`とします。

`perl`ファイルの場合は`****.pl`とします。

阿蘇インターネットではCGIソフトに`perl5 (unix版)`を使用しています。尚、`perl`のパスは`/usr/local/bin/perl`です。

アクセスカウンタについて

阿蘇インターネットサービスでは独自のカウンターを提供しておりませんので、市販の書籍やインターネット上にあるアクセスカウンタのホームページを参考にして下さい。尚、どうしても設置できないという場合は阿蘇テレワークセンター (TEL 0 9 6 7 - 2 3 - 6 0 0 9) までご連絡下さい。

5. 補足説明

初心者の方へ

阿蘇インターネットに接続できたものの、ホームページを見る方法やメールの送受信がわからない、パソコンの操作方法がわからないという場合は参考にして下さい。

ホームページについて

ホームページを検索・表示するためのソフトウェアのことを [ブラウザ] といいます。代表的なものはマイクロソフト社の [Internet Explorer (インターネットエクスプローラ)] があります。また、メールを送受信するソフトウェア (メーラー) として代表的なものにマイクロソフト社の [Outlook Express (アウトルックエクスプレス)] があります。ここでは、Internet Explorer と Outlook Express を使用した場合の説明を行います。

その他のブラウザ：Mozilla Firefox や Netscape 等

その他のメーラー：Mozilla Thunderbird や Eudora 等

ホームページを見る

ホームページを見たい場合、そのホームページの住所にあたる [URL] (ホームページアドレス) が必要になります。(例：阿蘇まるごとサイト「あるっく」の場合、URL は <http://sougou.aso.ne.jp/> です) また、[URL] がわからない場合でも、クリックするだけで移動できる [リンク] を集めたホームページや名前等で検索できるホームページを利用すると色々なホームページを見ることができます。

代表的な検索ページ

Y a h o o <http://www.yahoo.co.jp/>

g o o <http://www.goo.ne.jp/>

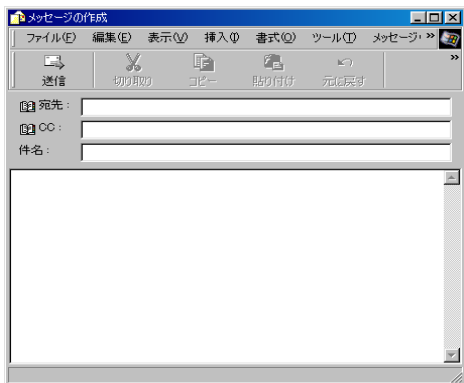
Internet Explorer の場合 [アドレス] 欄に半角英数字で URL を入力します。(アドレス欄が表示されていない場合はメニューバーの中の [表示] → [ツールバー] → [アドレスバー] を選択します。) 阿蘇テレワークセンターが運営している阿蘇まるごとサイト「あるっく」のホームページを見る場合は、半角英数字で <http://sougou.aso.ne.jp/> と入力して [Enter] キーを押しますと阿蘇まるごとサイト「あるっく」が表示されます。また、半角英数字で <http://www.city.aso.kumamoto.jp/> と入力して [Enter] キーを押しますと阿蘇市役所のホームページが表示されます。

Internet Explorer の詳細な設定についてはメニューバーの中の [ツール] → [オプション] で設定できますので、使いやすいように設定して下さい。

電子メールを練習する

■メールの送信

電子メールの練習するには、自分宛てにメールを送信するのが一番簡単な方法です。 Outlook Express を起動します。 [メールの作成] ボタンをクリックしてメッセージ作成画面を表示させます。



[宛先] 欄に送信先のアドレスを入力します。（今回は自分のEメールアドレスを入力します）

[CC] 欄は空白にしてください。（カーボンコピーの略で同じ内容を別の人に送る時に使用します。）

[件名] 欄にはメールのタイトルを入力します。

その下に[ある大きな空欄]には、メールの本文を入力します。メール本文が完成したら、

[送信] ボタンをクリックします。これでメールが送信されます。（ただし、設定によっては接続確認の画面が表示されたりしますので、すぐには送信できない場合もあります）

■メールの受信

Outlook Express を起動します。 [送受信] ボタンをクリックします。これでメールの受信ができます。（設定によっては接続確認の画面が表示されますので、ダイヤルアップ接続作業を行ってください）

Outlook Express の詳細設定については、メニューバーの中の [ツール] → [オプション] で設定できますので、使いやすいように設定して下さい。

もし、メールの送受信ができないようでしたら、阿蘇テレワークセンター (TEL 0 9 6 7 - 2 3 - 6 0 0 9) までご連絡下さい。