# メールの送受信

ここでは、メールの送受信の方法について説明します。

- 1. Webメールについて
- 1.1 Webメールにログインする

・下記のリンクをクリックして、ログイン画面を開きます。

### https://webmail.xbiz.ne.jp/

・赤枠にメールアドレスとパスワードを入力し、「ログイン」をクリックします。

② ◎ □ ⊕ Webmail::Webmailにようごそ × +		- 0	×
C A https://webmail.xbiz.ne.jp	₽ ☆ \$ \$	<b>@</b>	<b>0</b>
①大学から指定 (学籍番号@stu. ログイン ユーザー名 OlimO00@stutoua-u.ac.jp パスワード  ログイン (スワード  ログイン (スワート 	されたメールアドレ toua-u.ac.jp)全つ ②パスワ ログイン」をクリック	-スを入っ こ半角英	カします 「数小文字

# 1.2 メールを受信する

ログインをするとWebメールの画面が開きます。

<b>8</b> ©		🕀 (1) W	ebmail :: 受信制	Ť.	× +	-						-	• >	×
$\leftarrow$ C	ð	https://	/webmail.xbi	<b>z.ne.jp</b> /?_ta	sk=mail&	_mbox=IN	BOX			☆ <b>3</b>	ເ∕≡		(	2
このプログラ	ムについて									00m00	0@stu.toua-u	.ac.jp (	リログアウ	F
webm	ail 🖅	ブメール		🗹 電	子メール	🐣 ፖዞ	レス帳	🎤 設定 📑 Ap	ops 📮					
<b>ご</b> 再読込み	✔ 新規作成	<b>「</b> 」 返信		<b>()</b> - 転送	<mark>面</mark> 削除	<b>・</b> マーク	<b>・・・</b> 続く	すべて	•	Qv			×	:
受信箱			1 🔹	件名		,	★ 発信	首	日作	t		大きさ	<b>P</b> 8	ר
下書き				テストン	ペール	1	<b>e</b> 00lm	n000@stu.toua-u.ac.jp	今[	3 08:07		11 KB	3 📎	
送信済み	<del>}</del>													
ごみ箱	-10													
		$\backslash$												
		<b>1</b>												
		<b>`</b> [	再読み	込み」	をクリ	ックして	、メ-	ールを受信し	ます。					
							•	-2.11						
					メー	ールボ	ックス	容量に余裕	がない	場合、				
					_ メ-	ールの	送受	信ができない	いことが	ありま	す。			
					*	「1.4	メーノ	レボックスの	容量に	ついて	」を確	認し	てくだ	さい
<b>Ö</b>		79%		<u>о</u> і	訳 ▼	スレッド	-	1通の1通目から1	通目のメッヤ	-9 K	∢ 1	> >	t t	
				- 4				······································						

## 1.3 ファイルを添付してメールを送信する

・左上赤枠の「新規作成」をクリックします。

😩 🍘 🗖 🌐 (1) Webma	ail:受信箱 × 十			- 0 X
← C ♠ https://web	mail.xbiz.ne.jp/?_task=mail&_	mbox=INBOX	☆ ଓ ⊧	🧔 \cdots 🍫
このプログラムについて			00lm000@stu.toua-	u.ac.jp <b>じ</b> ログアウト
webmail 😎	└─ 電子メール	🐣 アドレス帳 🎤 設定 🖶 App	ps 📮 🔺	
<ul> <li>         ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・</li></ul>	(」」	<ul> <li>マーク 続く</li> <li>すべて</li> </ul>	▼	×
受信箱 1	✿ 件名	★ 発信者	日付	大きさ 🍽 📎
き書不	テストメール	★ 00lm000@stu.toua-u.ac.jp	今日 08:07	11 KB 👒
送信済み				
迷惑メール				
ごみ箱				
<b>8</b>				
ege 0%6	E ♀	スレット ▼ 1通の1通目から11	▲目のメッセージ № 4 1	P PI 1

・「ファイルを添付」をクリックします。

▲ 心 □ ⊕ Webmail:新規作成 × +	-		×
← C (	tion=compose&_id=198022937267d609b 🏠 🔇   🗲 🕼		Ø
このプログラムについて webmail ヴェブメール	00im000@stu.toua-u.ac.jp 🎍 アドレス帳 🎤 設定 🖶 Apps 🛛 🔺	७ □グァ	ウト
〇         イ         〇	<b>]</b> 8		
<b>達銘先</b> 00lm000@stu	toua-u.ac.jp 🖌 🖋 識別情報を編集	₽	Î
Q 例上の住所	ia-u.ac.jp	*	
	<ul> <li>■ C/E-4 U(BCC)を39/0 2418元(Reply-16)を39/0 2711-元(FOllowup-16)を39/0</li> <li>● 優先度 通常 ● 開封確認 ● 配送状態通知</li> <li>送信済み ●</li> </ul>	)	
To+ Cc+ Bcc+			-

・添付したいファイルを選択した後、「開く」をクリックします。

€ 開<		×
$\leftrightarrow$ $\rightarrow$ $\checkmark$ $\Uparrow$ $\checkmark$ $\checkmark$ $\checkmark$	~ C ಕೆಸು	<sup>7</sup> トップの検索 <b>ク</b>
整理 ▼ 新しいフォルダー		≣ • 🔳 🚷
> <mark>う</mark> OneDrive - Perss 名前	更新日時	種類 サイズ
	2025/03/16 8:40	ファイル フォルダー
im デスクトップ 🖈 🔯 憲法研究レポート.docx	2025/03/16 8:15	Microsoft Word 0
<u>↓</u> ダウンロード *		
📑 ドキュメント 🔹 🖈		
🔀 ピクチャ 🔹		
ファイル名(N): 憲法研究レポート.docx	ー Eバイルからアップロード	Z@ファイル(**) ~ 開く(0) キャンセル

※サイズの大きいファイル(10MB以上)は添付しないようにしてください。

### 「アップロード」をクリックします。



### ・ファイルが添付されました。「送信」をクリックします。

💄 🍘 🗖 💮 Webmail ::	新規作成 × + -	0	×
← C ⊡ https://web	mail.xbiz.ne.jp/?_task=mail&_action=compose&_id=198022937267d609b 🏠 🕻 🏌		<b>Ø</b>
このプログラムについて	00lm000@stu.toua-u.ac.jp	७ □グァ	やト
webmail 😎	🖂 電子メール 🔺 アドレス帳 🎤 設定 🖬 Apps 📮 🔺		
取り止め       運業       課業       課業       2         連絡先       個人の住所       (1)       (		( î	
To+ Cc+ Bcc+			

## 1.4 メールボックスの容量について

メールボックスの容量は全体で250MBになります。 残りの容量に余裕がない場合は、メールを送受信できないことがあります。 空き容量を確保するためサイズの大きいメールや必要なくなった古いメールの削除 をお願いします。

・受信箱の中でサイズの大きいメールを選択し、「削除」をクリックします。 下書き、送信済み、迷惑メールについても、同じように確認してください。



メールボックスの使用容量

・「ごみ箱」をクリックします。メールを選択し、「削除」をクリックします。

🗶 🔞 🗖 🕀 Webmail ::	<i>съ</i> яа × +			- 0	×
← C 🖞 https://web	mail.xbiz.ne.jp/?_task=mail&_mb	ox=INBOX.Trash		∕⊨ (@ …	- 🍫
このプログラムについて			00lm000@stu.to	oua-u.ac.jp 🛛 🗆	グアウト
webmail 😎 🕫	▶ 電子メール	🌡 アドレス帳 🎤 設定 🛨 Ap	ops 📮 🔺		
<ol> <li>「ごみ箱」をクリックし、</li> <li>「「ごみ箱」をクリックし、</li> <li>「「ごみ箱」をクリックし、</li> </ol>		-ク 続く すべて	②メールを選択し	ます。	×
受信箱 3	◆ ff名	★ 発信者	日付	大きさ 🖡	• 💊 •
き書す	テストメール	00lm000@stu.toua-u.ac.jp	今日 09:13	63 MB	0
送信済み	テストメール	00lm000@stu.toua-u.ac.jp	今日 09:12	63 MB	8
迷惑又一儿	テストメール	00lm000@stu.toua-u.ac.jp	今日 09:12	63 MB	8
ごみ箱 ひろう 26%	<ul> <li>③「削除」をクリック</li> <li>■ ○ 選択 ・ ス</li> </ul>	クします。 レッド ・ 3通の1通目から3	通目のメッセージ 🕅 🖪	1 ► M	t

④メールボックスの使用容量が減ります。