iPhone

スマートフォン初心者編

デジタル
活用支援

メールをしてみよう



令和7年11月

目次

1. 文字入力の仕方

1-A　文字入力の仕方……P2

1-B　文字の訂正方法……P5

1-C　キーボードの切り替え……P8

2. メールの使い方

2-A　iCloudメールの特徴とメリット……P13

2-B　iCloudメールでメールを作成してみましょう……P14

2-C　メールに画像を添付しましょう……P21

2-D　iCloudメールで受信メールを確認しましょう……P25

2-E　受信したメールに返信しましょう……P26

2-F　受信したメールの画像を保存しましょう……P28

2-G　詐欺メールにご用心……P30

1 文字入力の仕方

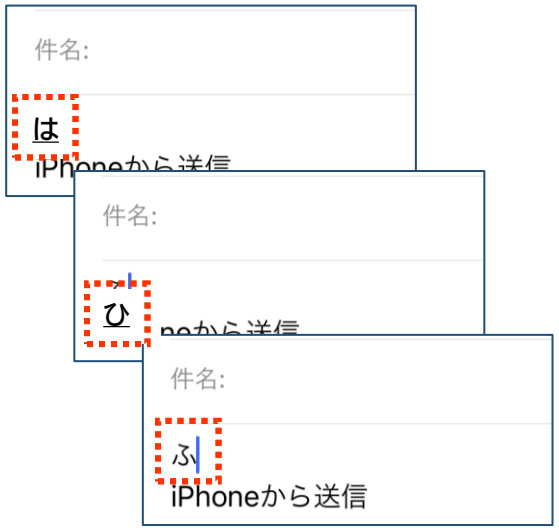


1-A 文字入力の仕方

スマートフォンにおける文字入力には、様々な入力方法があります

A ケータイ入力(トグル入力)





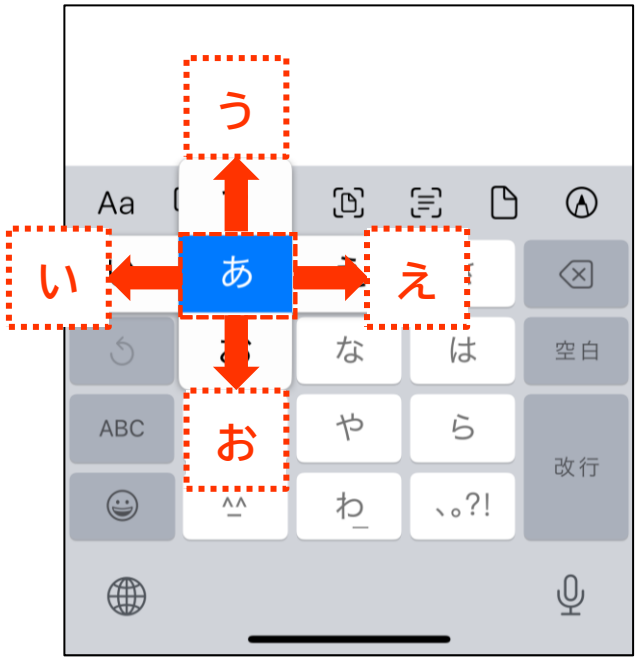
「は」⇒「ひ」⇒「ふ」と変化

「ふ」と入力するには「は」を
3回連続押します

1-A 文字入力の仕方

スマートフォンにおける文字入力には、様々な入力方法があります

B スマートフォン入力(フリック入力)





「い」の文字が入力できます

「い」と入力するには「あ」から左に指をスライドし、
「い」の表示に変わったら指を離します

1-A 文字入力の仕方

スマートフォンにおける文字入力には、様々な入力方法があります

C 音声入力

マイクボタン を押して話しかける

自動的に文字が入ります



1-B 文字の訂正方法

文字の訂正 （例）「今日ほいい天気ですが」⇒「今日はいい天気ですが」へ修正

1 「が」の右にカーソルがある
ことを確認します

2 「が」の右側を長押しすると
文字が拡大表示されます





1-B 文字の訂正方法

文字の訂正 （例）「今日ほいい天気ですが」⇒「今日はいい天気ですが」へ修正

❸ 画面に指をつけたまま「ほ」の位置まで移動し、指を離します

❹ 削除ボタン ⌫ を押し、「ほ」を削除します





1-B 文字の訂正方法

文字の訂正 （例）「今日ほいい天気ですが」⇒「今日はいい天気ですが」へ修正

❺ カーソルの位置に「は」を入力後、
文の末尾を押して文書作成へ戻ります



1-C キーボードの切り替え

キーボードの配列の切り替え方

※機種によって異なる場合があります

❶ 12キー配列

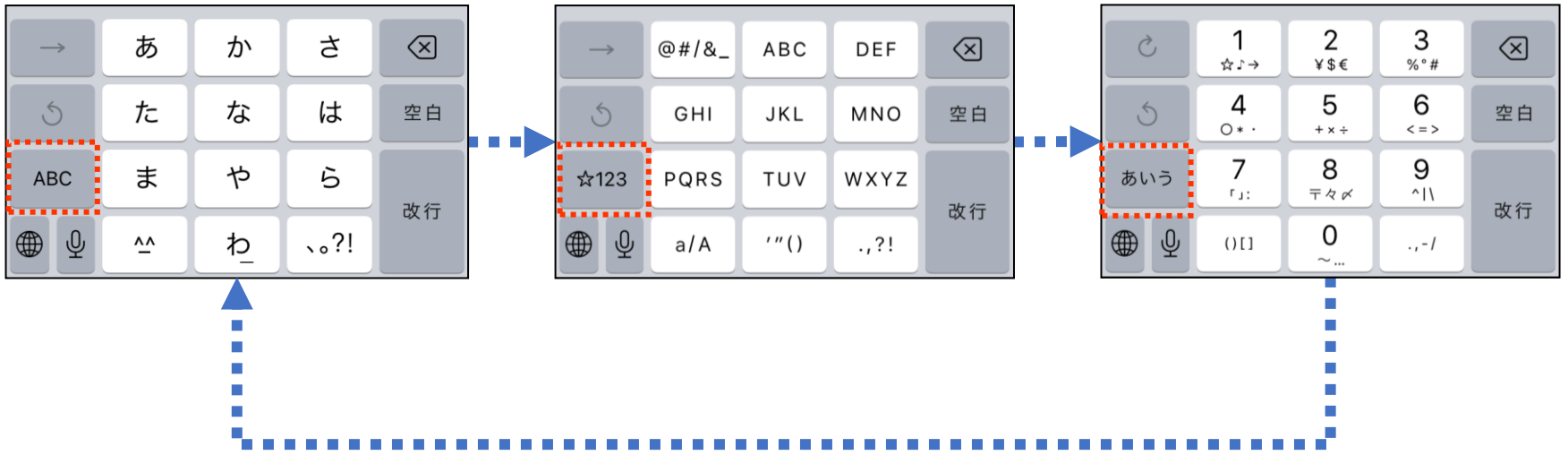
「ABC」を押すと
❷英語配列になります

❷ 英語配列

「☆123」を押すと
❸10キー配列になります

❸ 10キー配列

「あいう」を押すと
❶12キー配列になります



1-C キーボードの切り替え

キーボードの配列の切り替え方

※機種によって異なる場合があります

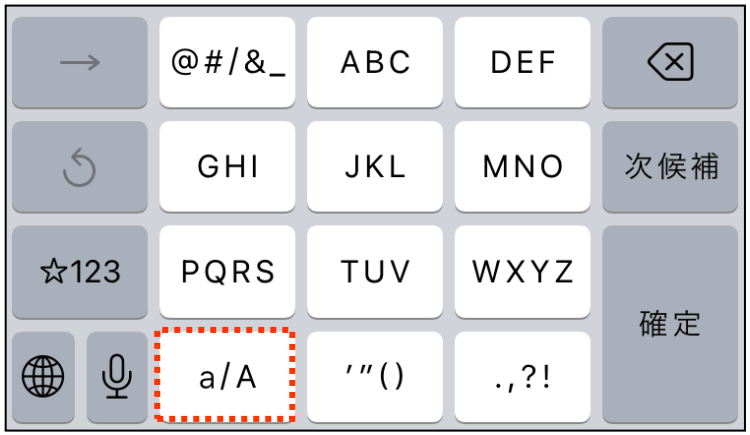
小文字の入力方法

❹ 例:「や」と入力
「や」と入力後に赤枠内を押すと
「ゃ」と小文字になります



英大文字の入力方法

❺ 例:「K」と入力
「k」と入力後に下記赤枠内を
押すと「K」と大文字になります



1-C キーボードの切り替え

キーボードの配列の切り替え方

※機種によって異なる場合があります

❶ 12キー配列



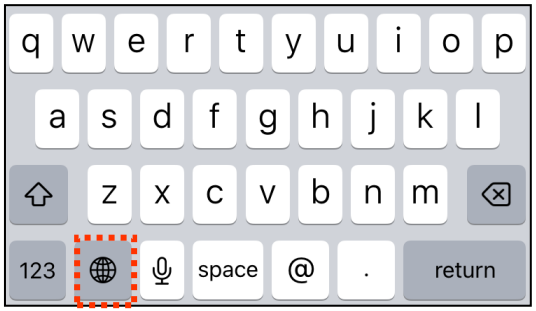
❷ 絵文字



❸ 12キー配列



❹ パソコン配列(QWERTY)



1-C キーボードの切り替え

キーボードの配列の切り替え方

※機種によって異なる場合があります

英大文字の入力方法

5 赤枠内 ⇧ を押してから英字を入力すると大文字になります



キーボードの切り替え

6 赤枠内 🌐 ボタンを長押しすると選択画面が表示されるので変更したいキーボードを押します



2 メールの使い方



2-A　iCloudメールの特徴とメリット

メールには、インターネットを供給している会社や携帯会社が提供するサービスの契約者向けに提供しているEメールサービスと、Gmail(ジーメール)をはじめとする、登録すれば誰でも利用できるEメールサービス(Webメール)等があります。
(※その他のメールサービスを利用することも可能です。)

■iCloudメールの特徴

iCloudメールはApple社の製品を持っていれば
誰でも使用できる無料のEメールサービスです。
※利用にはAppleIDが必要になります。

2-B iCloudメールでメールを作成してみましょう

メールを作成しましょう

❶ メール を押します



❷ 新規作成ボタン を押します



2-B iCloudメールでメールを作成してみましょう

メールを作成しましょう

❸ 宛先のメールアドレスを
入力します



＋ボタンを押すと
電話帳に登録済みの
人から選べます

❹ 「件名」を入力します
※件名の入力は必須ではありません



2-B iCloudメールでメールを作成してみましょう

メールを作成しましょう

5 本文を作成します



6 入力が完了したら画面右上の
↑ ボタンを押して送信されます



2-B iCloudメールでメールを作成してみましょう

送信可否の確認方法

❶ 左上の「<メールボックス」を押します



❷ 「送信済み」を押します



iCloudメールでメールを作成してみましょう

送信可否の確認方法

❸ 送信済みのメールが
一覧で表示されます



2-B　iCloudメールでメールを作成してみましょう

電話帳(連絡先)からメールを作成する方法

❶ 受話器マーク を押します

❷ 画面下部に出てくる
連絡先 を押します





2-B iCloudメールでメールを作成してみましょう

電話帳(連絡先)からメールを作成する方法

③ メールを送信する相手を
一覧から選びます

④ メール 

を押すと
メール作成画面に移動します





2-C メールに画像を添付しましょう

メールに画像を付けて送りましょう

❶ 写真ボタン を押します

❷ 添付したい画像を選択します





メールに画像を添付しましょう

メールに画像を付けて送りましょう

❸ 画像にチェックが入り
画像が添付されます



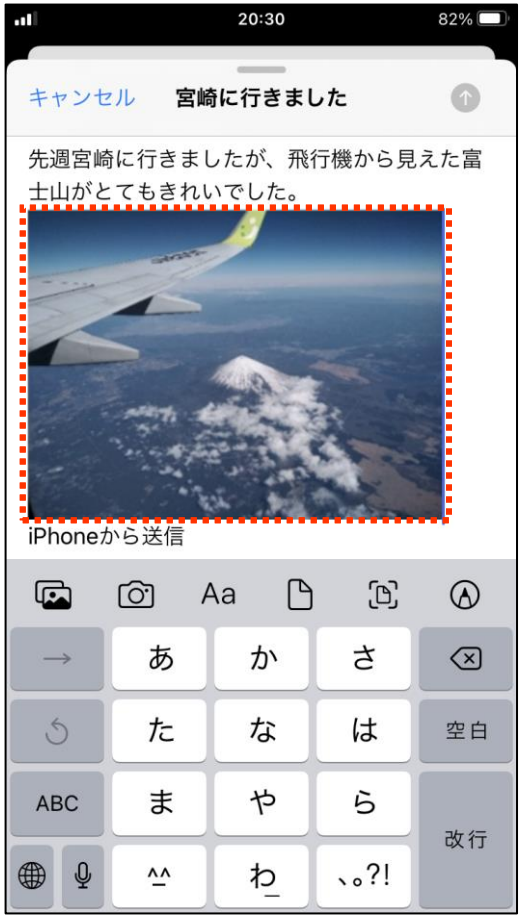
❹ 画面右下赤枠内の
× ボタンを押します



2-C メールに画像を添付しましょう

メールに画像を付けて送りましょう

❺ メールに画像が
添付されます



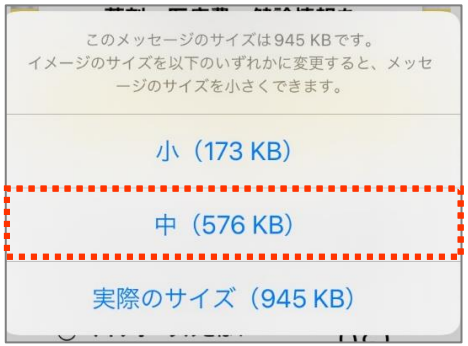
メールに画像を添付しましょう

メールに画像を付けて送りましょう

6 本文の編集が完了したら
送信ボタン ↑ を押して送信します



※ 画像の容量が一定の大きさを超える場合、画質を落として容量を少なくするか選択が必要になることがあります



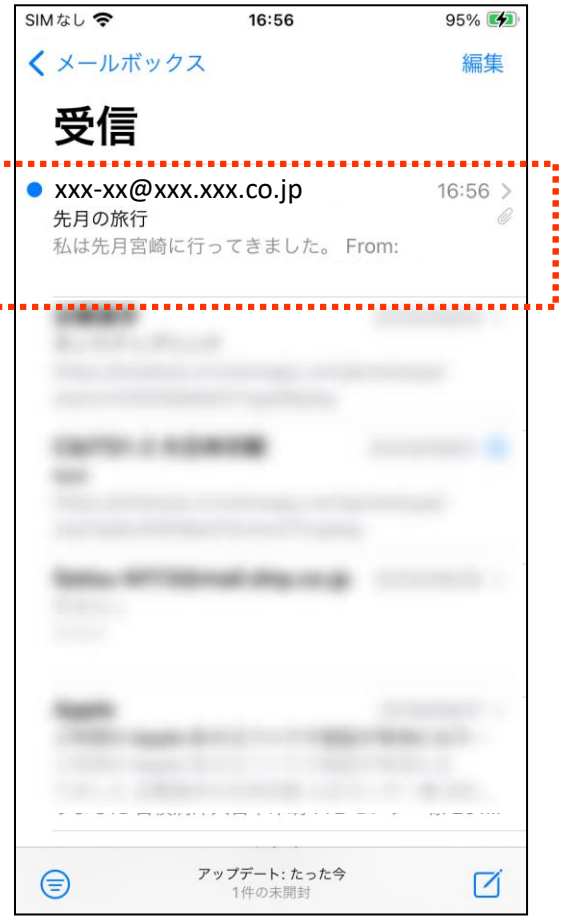
2-D iCloudメールで受信メールを確認しましょう

受信したメールを確認しましょう

❶ ホーム画面からメールを起動し「受信」を押します



❷ 読みたいメールを押します



2-E 受信したメールに返信しましょう

受信したメールに返信する方法

❶ 返信したいメールを表示し ボタンを押します



❷ 赤枠内の 返信 ボタンを押します



受信したメールに返信しましょう

受信したメールに返信する方法

3 返信する文面を作成します



4 文面の作成が完了したら
↑ ボタンで送信します



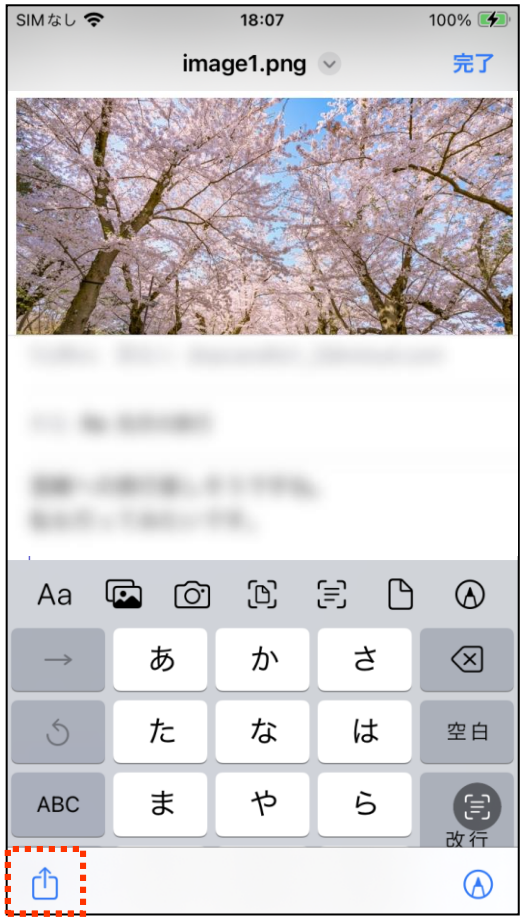
2-F　受信したメールの画像を保存しましょう

受信したメールの画像をアルバムに保存しましょう

❶ 保存したい画像を
長押しします



❷ 左下の ボタンを
押します



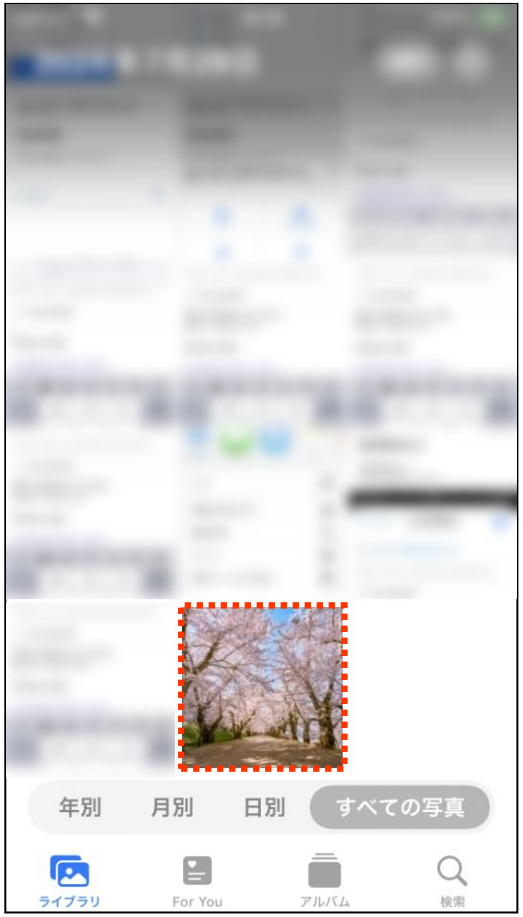
受信したメールの画像を保存しましょう

受信したメールの画像をアルバムに保存しましょう

❸「画像を保存」を押します



❹ 画像がアルバムの中に保存されます



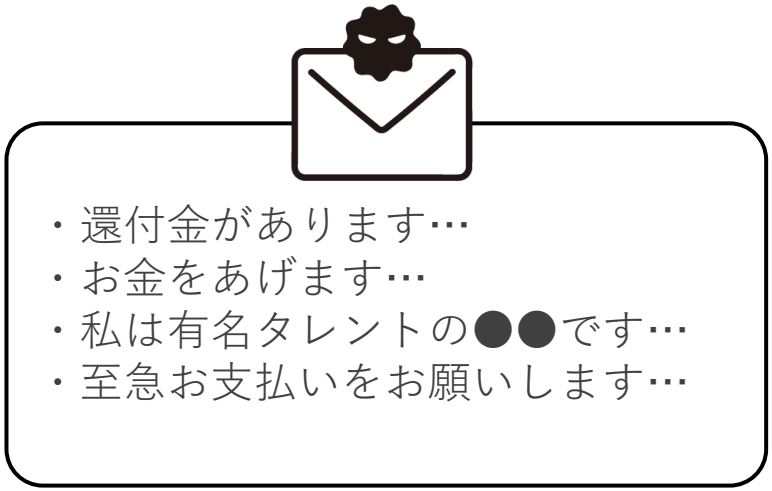
詐欺メールにご用心

身に覚えのないメールにご注意ください!

ショップやメーカーの公式サイトからのメールになりすまし、メールから偽のサイトに誘導し、そこでユーザーIDやパスワード、クレジットカードなどの情報を入力させて盗み取ろうとする詐欺メールをフィッシングメールと呼びます。

「還付金があります」「お金をあげます」など都合の良い儲け話が書かれたメールは、ほとんどが詐欺メールです。このようなメールにご注意ください。

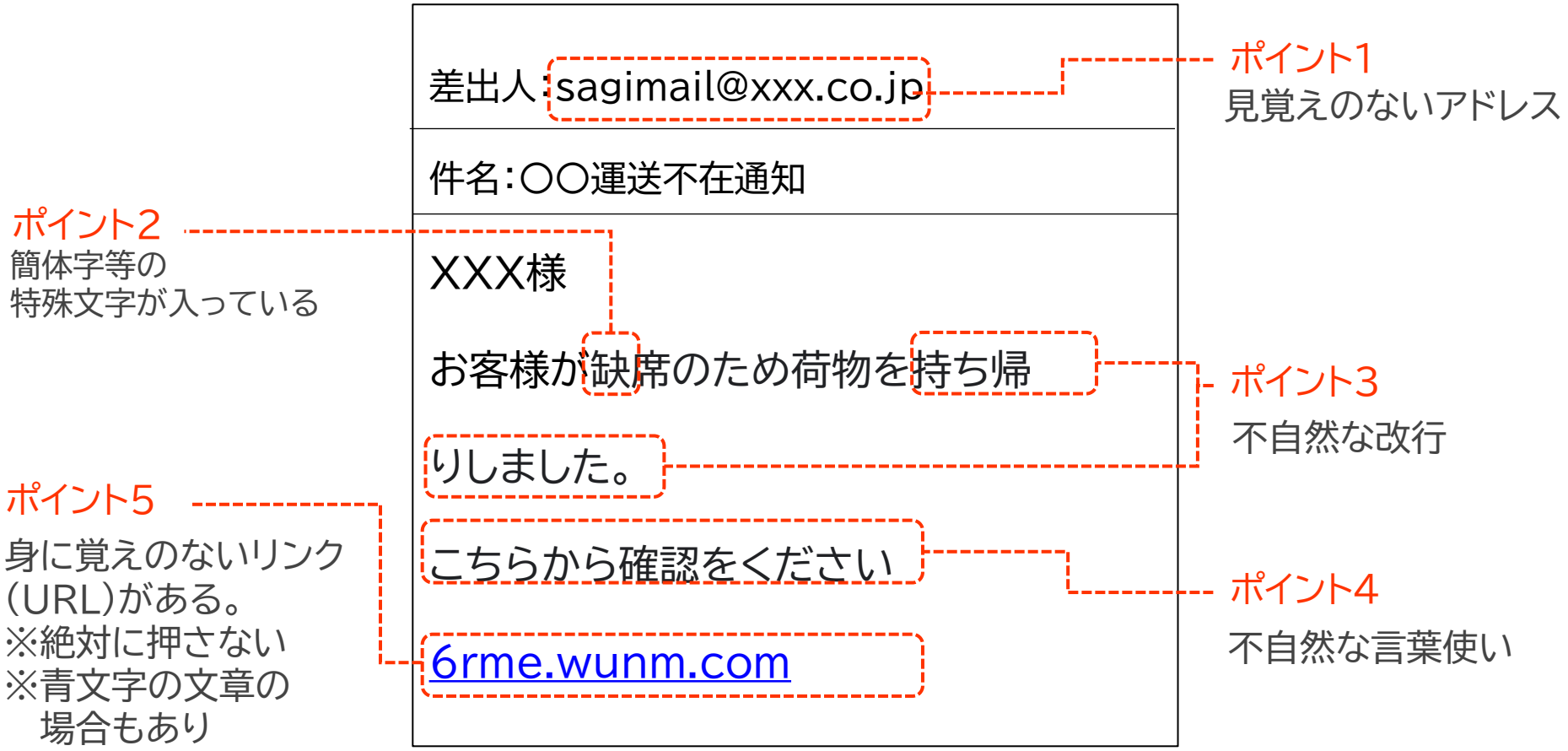
怪しいと感じたメールは削除することをおすすめします。





詐欺メールにご用心

【参考】フィッシングメールの例



上記はあくまで一例としてですが、非常に巧妙なものもあるのでご注意ください

総務省デジタル活用支援推進事業　教材一覧（基本講座）

- 電源の入れ方・ボタン操作の仕方を知ろう
- 電話・カメラを使おう
- 新しくアプリをインストールしてみよう
- インターネットを使ってみよう
- メールをしてみよう
- 地図アプリを使おう
- メッセージアプリを使おう
- スマートフォンを安全に使うための基本的なポイントを知ろう
- オンライン会議アプリを使ってみよう

総務省デジタル活用支援推進事業　教材一覧（応用講座）



●マイナンバーカードを健康保険証として利用しよう
・公金受取口座の登録をしよう
●マイナンバーカードを申請しよう
●マイナンバーカードの機能を
スマートフォンに搭載しよう
●マイナポータルを
活用しよう
●スマートフォンで
確定申告（e-tax）を
しよう

●ハザードマップポータルサイトで
様々な災害のリスクを確認しよう

●浸水ナビを使って
水害シミュレーションを
見てみよう

●地理院地図を使って
身近な土地の
情報を知ろう

●オンライン診療を
使ってみよう

●全国版救急受診アプリ
（Q助）で病気やけがの
緊急度を 判定しよう

●生成AIを
使ってみよう

●文字表示電話サービス
（ヨメテル）を使ってみよう

●スマホで年金の情報を
確認しよう（ねんきんネット）

●デジタルリテラシーを身につけて
安心・安全にインターネットを楽しもう