

## About this site

ここでは、「鷺ノ宮八穴手帳倶楽部」(さぎのみやはっけつてちょうくらぶ / Saginomiya 8 hole notebook club) です。

8 穴手帳に関する情報を収集・公開しています。

### 記号について

リフィルなどの 8 穴手帳パーツについて記載する場合、分類記号をつけて書くようにしています。

例:SD / システム・ダイアリー、BN / Bindex-N、PL / パイロット 8 穴バインダー手帳 L サイズ

詳細説明：[8 穴手帳パーツ分類記号](#)

### 内容について

本サイトに記載した Tips は、オリジナルなもの、様々なサイトや書籍を参考に引用したもの、アレンジしたものが含まれています。8 穴手帳ユーザの参考になれば幸いです。

### 情報交換について

8 穴手帳ユーザの交流と情報交換のために、フリートーク掲示板を運用しています。

手帳の構成、手帳の使い方の工夫、手帳と組み合わせると便利なアイテム、質問等、お気軽のご記入ください。

## 公開情報

### Vender

8 穴手帳製品販売会社です。

[Vender/\(株\)ナラコム](#)

[Vender/\(株\)日本能率協会マネジメントセンター](#)

[Vender/\(株\)パイロットコーポレーション](#)

[Vender/SataniqueJardin project](#)

### Item (Main)

8 穴手帳関連主要製品です。

[Item/ システム・ダイアリー](#)

[Item/Bindex-N](#)

[Item/ パイロット 8 穴バインダー手帳](#)

### Shop

8 穴手帳製品取扱店です。

#### 東京

[Shop/ 交通会館ステイショナリー](#)

[Shop/ 岩下書齋堂・ルミネエスト店](#)

[Shop/ 八重洲ブックセンター・本店](#)

[Shop/ 東急ハンズ・新宿店](#)

[Shop/ 伊東屋・本店](#)

[Shop/ 丸善・丸の内本店](#)

[Shop/ 丸善・日本橋店](#)

[Shop/ 丸善・日本橋店 WEST 館](#) (2007.02 閉店)

[Shop/ 伊東屋・渋谷店](#)

[Shop/ 伊東屋・玉川店](#)

## 横浜

[Shop/ 丸善・横浜ポルタ店](#)

## 新潟

[Shop/ 横場精良堂](#)

## 名古屋

[Shop/ 丸善・名古屋栄店](#) (情報収集待ち) ??????

[Shop/ 東急ハンズ・名古屋店](#) (情報収集待ち) ??????

[Shop/ 名古屋ロフト](#) (情報収集待ち) ??????

## 岐阜

[Shop/S.J.GIFU](#) (特)

## 大阪

[Shop/ イケマン・センバ店](#)

[Shop/ 東急ハンズ・心斎橋店](#)

[Shop/ 阪急百貨店・大阪うめだ本店](#)

## 神戸

[Shop/ ナガサワ文具センター・センター店](#)

## 広島

[Shop/ 東急ハンズ・広島店](#) (情報収集待ち) ??????

## Site

8 穴手帳関連情報を主としたサイト、コンテンツです。

[Site/【めざせ】8 穴手帳 - その2【復活!】](#)

[Site/8 穴サイズ復活を!](#)

---

[Site/ メモについて考える](#)

[Site/ あなたが成功する手帳](#)

[Site/Heiji's LABO](#)

[Site/SD 手帳 06](#)

[Site/ 手帳趣味](#)

[Site/ システムダイアリーファンクラブ](#)

---

[Site/ 鷺ノ宮八穴手帳倶楽部 \( This Site \)](#)

## Article

8 穴手帳に関する記述を含んだ記事です。

2007

[Article/ 日用品いろいろ紹介しています / システム手帳について \( 2007.02.25 \)](#)

2006

[Article/Yahoo! オークション / \( 中古 \) システム手帳 Bindex-N 本革 黒 バインダー \( 2006.11.10 \)](#)

[Article/Y ' shita Diary/ 来年の手帳 \( 2006.11.07 \)](#)

[Article/ 酒とピアノとエトセトラ / 「いそむら」から「ふじもと」へ、受け継がれる歴史 \( 2006.10.25 \)](#)

[Article/ 爆沈亭 LOG/ 何を言っても・・・ / 文具 \( 2006.10.09 \)](#)

[Article/ 野に降る星 / 生活：手帳の季節 \( 2006.09.10 \)](#)

[Article/dIARY of andrew/ 手帳遍歴 \( 2006.09.10 \)](#)

[Article/ マイ ステーションナリー / 手帳活用本その 1 \( 2006.06.26 \)](#)

[Article/ 館神 blog/ 読者のメールから \( 番外 amazon 編 \) \( 2006.06.20 \)](#)

[Article/ 館神 blog/ 千差万別 \( 2006.04.28 \)](#)

[Article/ \( ~ \) 旦 < ま、茶でも飲んでって > / 重度の 病 \( 2006.01.26 \)](#)

[Article/ とんぼの縁側 - 設計屋のスケッチブック / 手帳 / マイリフィル \( 2006.01.12 \)](#)

[Article/ 支配人ピニョンの書斎 / SD 手帳・Bindex-N 用鉄道地図 \( 2006.01.07 \)](#)

[Article/ 情報作家的生活術 / システム手帳は薄さで勝負 \( 2006.01.05 \)](#)

2005

[Article/ 情報作家的生活術 / ウエストポーチ考 \( 2005.12.28 \)](#)

[Article/ 情報作家的生活術 / 定期締め切りのリズム \( 2005.12.24 \)](#)

[Article/ 情報作家的生活術 / 筆記用具はこれにクルクル \( 2005.12.23 \)](#)

[Article/ 情報作家的生活術 / セカンドバッグ考 \( 2005.12.21 \)](#)

[Article/ 情報作家的生活術 / バイブルサイズのリフィルはフロッピーの大きさ \( 2005.12.16 \)](#)

[Article/ 情報作家的生活術 / ファイロファックスとシステムダイアリー 3 \( 2005.12.15 \)](#)

[Article/ 情報作家的生活術 / ファイロファックスとシステムダイアリー 2 \( 2005.12.14 \)](#)

[Article/ 情報作家的生活術 / システムダイアリーとファイロファックス \( 2005.12.13 \)](#)

[Article/ 情報作家的生活術 / ということは 縦書きか 横書きか \( 2005.12.13 \)](#)

[Article/ 情報作家的生活術 / まずはいきなり システムダイアリー \( 2005.12.12 \)](#)

[Article/ コスモテック ~ のぞき見るものづくりの裏側 ~ / 手帳 \( 2005.11.16 \)](#)

[Article/ ちまぶろぐ / スケジュール \( 2005.11.08 \)](#)

[Article/okparism/ 忍耐力 \( 別れる理由 \) \( 2005.10.26 \)](#)

[Article/ 徹也 / 長崎快宏【仕事で差がつく手帳の技術】 \( 2005.09.15 \)](#)

[Article/MobileMemo Weblog/SDFan サイト復活 \( 2005.08.04 \)](#)

[Article/ 哀と欲望の日々。 / システム手帳関連で 2 冊。 \( 2005.06.27 \)](#)

[Article/BAGS の \( 時々 \) 毎日 / さすが！東急ハンズ \( 2005.05.04 \)](#)

[\[Article/Over The Hills And Far Away/ 医師と手帳 . \] \( 2005.03.29 \)](#)

2004

[Article/ きたぐに DAYS/ 伊東屋の手帳カバー \( 2004.12.18 \)](#)

[Article/ 館神 blog/ 読者のメール その2 \(2004.11.21\)](#)  
[Article/ 風のたより / 能率手帳バインダー \(8 穴\) 手帳 \(1\) \(2004.07.28\)](#)  
[Article/ ノダログ / 手帳 : 09 リフィルの比較 \(2004.06.11\)](#)  
[Article/ ノダログ / 手帳 : 07 SD 手帳 successtool.jp \(2004.06.03\)](#)  
[Article/ ノダログ / 手帳 : 06 ナラコム SD 手帳 \(2004.05.27\)](#)  
[Article/K's \(Kaoru's sect.\) / 持ち運び可...可なだけではダメである \(2004.02.21\)](#)

## 2003

[Article/Harusyouga-Nikki/ システム手帳 \(2003.10.27\)](#)  
[Article/ 旧ぞうさんち過去ログ / 手帳 . . . \(2003.03.01\)](#)

## 2002

[Article/man の空間 / システムダイアリー \(2002.06.22\)](#)  
[Article/ 社会人の知恵袋小路 / システム手帳 \(2002.???\)](#)

## 2001

## 2000

[Article/HamaPage/ 来年の手帳 \(2000.12.24\)](#)  
[Article/ 新介さんの雑記帳 / 文具 1 \(2000.???\)](#)

## 1999

[Article/HamaPage/ 手帳 \(システム・ダイアリー\) の話 \(1999.11.08\)](#)  
[Article/StationaryProgram/ テーマ : 「手帳」 \(1999.09.20\)](#)

## 1998

[Article/HamaPage/ 「SDメイト」と「交通会館ステーションナリー」 \(1998.11.23\)](#)  
[Article/ 高畑正幸の究極の文房具カタログ / Bindex-N \(1998.???\)](#)  
[Article/TOWER STATIONARY/ 究極の文房具カタログ / 手帳 \(1998.???\)](#)

## 1997 以前

[Article/TOWER STATIONARY/ すばらしき道具たち / 第 04 話 手帳 \(1993.08.??\)](#)  
[Article/ 雑貨飯店 / 文房具探偵の事件簿 その 1 システムダイアリーの謎 \(1992.03.??\)](#)

## 時期不明

[Article/MobileMemo/ 知的生産 / 手帳 - 手帳の遍歴とメモについて \(?????\)](#)  
[Article/hirosuke のページ / SD 手帳の時代 \(?????\)](#)

## Item (Sub)

8 穴手帳と組み合わせて使用すると便利なアイテムです。

[Item/PLUS/ スティックメモ・透明フィルムタイプ](#)

[Item/ 住友 3M/ メンディングテープ](#)

[Item/ ソニー / ポケットビット・ミニ](#)

[Item/ 無印良品 / 中性ボールペン](#)

[Item/ パイロット / V CORN](#)

[Item/ バンコ / 直線定規](#)

Item/パイロット/スポットライター VW  
Item/住友 3M/<ポスト・イット>フラッグ付蛍光ペン  
Item/ サクラ / ピグマ  
Item/ コピック / マルチライナー  
Item/パイロット/ドローイングペン  
Item/住友 3M/<ポスト・イット>スタイルキット  
Item/無印良品/ランチバンド  
Item/能率手帳/補充ノート  
Item/モレスキン/カイエ

## Tool

8 穴手帳の使用を助けるツールです。

Tool/GOKIBOW Refill

Tool/ お好みシステム手帳 2

Tool/ozprint

## Tips

8 穴手帳の使用に関するヒント、アイデア、ノウハウです。

Tips/ リフィルの整理・フランクリン・プランナーの保管バインダー

Tips/ リフィルの整理・ビニタイで簡易製本

Tips/ リフィルの整理・厚紙フォルダ

Tips/ 便覧リフィル・鉄道路線図全国版

Tips/ 便覧リフィル・鉄道路線図広域版

Tips/ 便覧リフィル・鉄道路線図地下鉄・近郊版

Tips/ リフィルの汚れ防止

Tips/ リフィルの破れ防止、破れ修復

Tips/ リフィルの携帯・情報カードボックス

Tips/ リフィルの携帯・カードケース

Tips/ リフィルの携帯・メイト

Tips/ リフィルの携帯・封筒フォルダ

Tips/ リフィルの携帯・スリムファイル

Tips/ リフィルの携帯・ポケットファイル

Tips/A4 用紙を 8 穴手帳にバインドする方法・その 2

Tips/ 記入済みリフィルの管理法

Tips/ リフィル印刷の設定方法

Tips/ 大量資料を 8 穴リフィルサイズにする

Tips/ メモ分類法事例

Tips/ リフィルの改造・パーティカルスケジュールリフィル

Tips/ リフィルの改造・ToDo&金銭出納

Tips/ リフィルの自作・デイリーリフィル

Tips/ ページの仕切り・色無地シートの利用

Tips/ ページの仕切り・透明ポケットの利用

Tips/ リフィルの穴を補強する

[Tips/ 統計表をスケジュール表にする](#)  
[Tips/ ポスト・イットを持ち運ぶ方法](#)  
[Tips/ ページの仕切り・OHP シートの利用](#)  
[Tips/ リフィルの整理・引き出し式カードケース](#)  
[Tips/ リフィルの整理・ビスコ箱](#)  
[Tips/ メイト活用方法](#)  
[Tips/ 日間スケジュールと ToDo 管理の実施例](#)  
[Tips/ リフィル携帯方法の例・その 2 \(見直し中\)](#)  
[Tips/ リフィルの整理・100 円ショップのケース](#)  
[Tips/ 切り抜きスクラップ](#)  
[Tips/ リフィルの整理・CD ケース](#)  
[Tips/ リフィルの整理・5 インチ FD の箱](#)  
[Tips/ リフィルの整理・紅茶のティーバッグの箱](#)  
[Tips/ 8 穴手帳にバインド可能な鉄道路線図](#)  
[Tips/ 封筒をリフィル入れに使用](#)  
[Tips/ リフィル携帯方法の例・その 3 \(見直し中\)](#)  
[Tips/ 一筆箋をリフィルとして使用](#)  
[Tips/ リフィル携帯方法の例 \(見直し中\)](#)  
[Tips/A4 用紙を 8 穴手帳にバインドする方法](#)  
[Tips/ スケジュール記入方法](#)  
[Tips/ リスト作成](#)  
[Tips/ToDo 管理方法](#)

## Book & Magazine

8 穴手帳に関する記述を含んだ書籍です。

[Mag/THE 21 \(2007.03 No.268\)\(2007.02.13\)](#)  
[Book/ 仕事で差がつく手帳の技術 \(2005.03.25\)](#)  
[Book/ システム手帳新入門! \(2004.11.05\)](#)  
[Book/ 一冊の手帳で夢は必ずかなう になりたい自分になるシンプルな方法 \(2004.03.??\)](#)  
[Book/\[改訂版\]プロのメモ術・ノート術 使えるアイデアを生み出すテクニック \(2001.12.28\)](#)  
[Book/ 上手なビジネスタイムマネジメント System5 \(1998.10.15\)](#)  
[Book/ あの人の「手帳」が見たい! 覗いて盗め! 名人たちの丸秘手帳術 \(1997.04.10\)](#)  
[Book/ プロの超手帳術 達人たちが伝授する情報活用テクニック \(1995.11.27\)](#)  
[Book/ スケジューリング機能だけではない「入門」手帳の技術 \(1995.11.10\)](#)  
[Book/ プロのメモ術・ノート術 達人たちが伝授する価値ある情報の作り方 \(1993.11.05\)](#)  
[Book/ プロがそっと教える やさしい情報整理の技術 \(1993.03.05\)](#)  
[Book/ システムノート実践活用法 - 新版 Bindex マニュアル本 \(1991.12.01\)](#)  
[Book/Bindex マニュアル本 - システムノート実践活用法 \(1991.01.20\)](#)  
[Book/ 電脳システム手帳 システム・ダイアリー入門 \(1988.12.20\)](#)  
[Book/ 応用自在 システム手帳の工作技術 \(1987.12.03\)](#)  
[Book/ ビジネス・ライフが一変する「タイムシステム」の上手な使い方 \(1987.11.05\)](#)  
[Book/ 創造性を高めるメモ学入門 \(1987.09.30\)](#)

Book/ スーパー手帳の仕事術 (1986.10.09)

Book/ 別冊太陽 手帳の本 (1982.10.30)

## Recipe

8 穴手帳の構成事例です。

Recipe/ 手帳のレシピ・その13

Recipe/ 手帳のレシピ・その12

Recipe/ 手帳のレシピ・その11

Recipe/ 手帳のレシピ・その10

Recipe/ 手帳のレシピ・その9

Recipe/ 手帳のレシピ・その8

Recipe/ 手帳のレシピ・その7 (作成中)

Recipe/ 手帳のレシピ・その6

Recipe/ 手帳のレシピ・その5

Recipe/ 手帳のレシピ・その4

Recipe/ 手帳のレシピ・その3

Recipe/ 手帳のレシピ・その2

Recipe/ 手帳のレシピ・その1

## Memo

8 穴手帳に関するメモです。整理中のものも含まれます。

Memo/8 穴手帳関連ページ

Memo/ スケジュール記法

Memo/8 穴手帳について

Memo/ 手帳に適した筆記具 (作成中)

Memo/8 穴手帳のサイズ (作成中)

Memo/ メモに便利な記号・略号 (作成中)

Memo/ メモに便利な記号・5W1Hの略号 (作成中)

Memo/ 手帳プレゼント説明シート・その2

Memo/ メモの取り方・カタカナ速記法

Memo/ メモの取り方・どこでもメモ

Memo/ISO カラーコードの覚え方

Memo/ メモに便利な記号・略字 (作成中)

Memo/ メモに便利な記号・3CL

Memo/ オリジナル手帳製作・リフィル印刷編

Memo/ オリジナル手帳製作・金具ベンダ編

Memo/ オリジナル手帳製作・手帳カバー製作編

Memo/ 情報の四色分類

Memo/ メモに便利な記号・プログラム命名素片

Memo/ メモに便利な記号・ファイル拡張子

Memo/ メモに便利な記号・コンピュータコマンド

Memo/ ライフログのすすめ

Memo/ ファーストエイド・キット

[Memo/ アドレスページは死なず](#)  
[Memo/ ダミースケジュール](#)  
[Memo/ メモの取り方・アイデアメモ](#)  
[Memo/ メモの取り方・分類メモ](#)  
[Memo/ メモの取り方・ちょいメモ](#)  
[Memo/ 活用技術研究会りてら](#)  
[Memo/ メモに便利な記号・言語コード](#)  
[Memo/ メモに便利な記号・国名コード](#)  
[Memo/ 過去に存在した 8 穴手帳](#)  
[Memo/ 手帳の機能](#)  
[Memo/ バインダー手帳のリング問題と解決策](#)  
[Memo/ 手帳年表](#)  
[Memo/ 8 穴手帳パーツ分類記号](#)  
[Memo/SASGSG9 のログ / システム・ダイアリー関連記事](#)  
[Memo/ 情報作家的生活術 / システム・ダイアリー関連記事](#)  
[Memo/ 手帳プレゼント説明シート](#)  
[Memo/ 手帳にバインドすると便利な資料・その 2](#)  
[Memo/ 手帳にバインドすると便利な資料・その 1](#)

---

## 作成中

[Memo/ プラン、スケジュールの方法](#)  
[Memo/ インフォメーションリフィル](#)  
[Memo/ 手帳の構成、運用方法](#)  
[Memo/ リフィルの使い方](#)  
[Memo/ ファイリングの方法](#)  
[Memo/HowTo](#)  
[Memo/Book](#)  
[Memo/ ニーズ](#)  
[Memo/ 代替リフィル](#)  
[Memo/ ユーザ](#)  
[Memo/ 工作、実験](#)

## 削除予定

[Memo/Other](#)  
[Memo/ メモの方法](#)  
[Memo/ リフィルメンテナンス](#)

## Index

インデックスページへのリンクです。

[Index/Memo 分類インデックス](#)  
[Index/Refill](#)  
[Index/Tips 分類インデックス](#)  
[Index/ 関連情報](#)