

めくるたび新たなさなに出会う

SANATHING

サナシング

AUGUST 2026

~ JULY 2027

30

¥370



“30 THINGS I LOVE”

30代突入記念創刊号

さあ、心が動く方へ。

さっぽろで、
わたしのキルクをつくろう！

SAPPORO

旅する時間は、好きなことの宝箱。



さっぽろ
テレビ塔

大通公園から
徒歩すぐ！

おすすめ

札幌満喫モデルコース

2泊3日

おとな一人あたり ¥39,800~

- ☒ 往復航空券付き
- ☒ ホテル2泊(朝食付き)
- ☒ グルメ&観光ガイドBOOK付

今なら早期予約でおトク！



#レトロかわいい



#海の幸を満喫



#大通公園おさんぽ

札幌って、
こんなに近くて、
こんなに楽しい。



グルメ

海鮮、ラーメン、スイーツまで
おいしいが止まらない！



観光

時計台にテレビ塔、
フォトジェニックな街並み。



ショッピング

ここだけのアイテムや
限定スイーツも充実♪

あなたの
“好き”がきっと
見つかる旅へ。❤

旅行のご予約・お問い合わせは

37DK

検索

TEL.1311-37-3031

※料金は2024年5月現在のもので、※写真等はすべてイメージです。

SANATHING



♥ 30 THINGS I LOVE ♥

30 THINGS I LOVE

8月6日に30歳の誕生日を迎えたさなの
好きなものや好きなことを30個まとめてみました



7. 塩パン

大好きすぎてこの前初めて作りました！
意外と美味しくできて満足
パン屋さんに行っても買うのは塩パンばかり。
これも全部塩パンです笑

8. トマト

幼稚園の頃からずっと
好きな食べ物ランキング1位です。



9. バドミントン

小学生の頃母が入っていたPTAのバドミントン部についていってなんとなく始めたバドミントン。
中1の時母に止められながら入ると決めたバドミントン部。
友達が軽音部だったこともあり、1ヶ月も経たずに軽音部に入りたいと言い出したさな。
自分で決めたんだから最後まで続けなさいと母に一蹴され、
結局高校3年生まで続けましたとさ。
本当はまたちょっとやりたかったりする。



10. サッカー

推しの影響でハマり始めたので
まだ詳しくありません！
とりあえず時間ある時にラリーグとプレミアリーグを見るつもり

11. イギリス



小学生時代なぜかイギリスが大好きで
行く予定もないのにガイドブックを
2冊くらい買って、行きたいところを
真剣に考えていました笑
当時はイギリスに留学する気で
いたはずなのに英語が苦手すぎて
秒で諦めました。

1. 字を書くこと

2. 絵を描くこと



3. つくること

とにかく自分のイメージしたものやいいなと
思ったものを形にするのが好き
TikTokやYouTubeのおすすめが
作り方動画で埋まることもしばしば

4. 編み物



5. 空想

現実的なことから非現実的なことまで
いろんなことが頭を駆け巡ってる
何かを作る時は大体空想から始まってる気がする！

6. 占い

信じているというよりは
モチベーション上げるために見ている感覚
なぜなら内容はすぐ忘れちゃうから！笑

15. 洋服



洋服は大好きすぎてよく買うのですが、
去年から今年にかけての断捨離と
調達する服の季節感をミストたせいで
夏服が全然ありません、、
春秋服はいっぱいあるのになあ

12. 歩くこと

歩くの大好き！
1時間以内なら余裕！
季節によっては3時間
歩けます👏

13. 空を見る

昼夜問わず空を見る
のが好き！
特に朝日と夕やけ
と星空が好き！



16. 赤い公園

高校時代大好きだったバンド。今はもう解散してしまったけど
曲はたびたび聴いてます！他にもセカオワさんとか緑黄色社会さんとか
好きなアーティストさんはたくさんいるけど高校時代1人でライブハウスに
観に行ってたくらい当時のガチ推しバンドでした！



17. ブランコ

小学生時代、絶叫は苦手だけど
乗りたい気持ちはあったので
公園のブランコに目を瞑って乗って
想像で楽しんでいました笑

18. 推し

さんちゅうなら漏れなく知っていると思いますが、私は推しに支えられています笑
推し活してる時の自分が一番イキイキしてると思う笑
今回来ている服も基本全部推しのTシャツです！笑
(夏服を捨てすぎたせいでもある)

19. 頭の回転が早い 人間力がある人

推し活をして判明した好みです笑
頭の回転が早かったり、
ふとした言葉のセンスが良かったり
あ、センスがいい人も追加で。
ファッションセンスとか自分はそこまで
ないけど、おしゃれな人は大好きです。
あとは人間力ですね。これも一種の
頭の良さだと思っています。

20. 面長

こちらも推し活の成果ですね～
自分が顎がないことがコンプレックス
だったりするので、顎がシュッとしている
横顔のラインが綺麗な人が大好きです。
ちなみに人を好きになる時は、
見た目から入って人間性が前述のとおりで
あれば、おそらく私のタイプです
(聞いてない)

14. サングラス・メガネ



23. 配信

配信者になりたいわけではない、と
常々申しておりますが、
配信が嫌いというわけではありません笑
私の中では生業というより、
LINE みたいな、チャットみたいな
さんちゅと楽しくお話しするもの、と
思ってるので、仕事というより
プライベートです(?)



24. YouTube

見るのも撮るのも編集も大好き！
好きじゃないとこんだけ続けられません笑
でも正直 YouTube を音楽以外の目的で見るようになったのは
社会人になってから。大学生くらいまではなんとなく
流行りに乗るのを避けるタイプでした笑

25. 雑誌

洋服が大好きなので
特にファッション誌を見るのが好き
社会人になったあたりからは
FUDGE のような海外寄りの
ものをよく見えます。

27. 香り

元々匂いに敏感で、体調によっては
気分が悪くなることも。だからこそ、
どんな時でも落ち着ける香りを
地味にずっと探してます。今の No.1 は
自分が使ってる柔軟剤の香り！

26. ドラマ

毎週追うというより一気観するのが
好き。エキストラのお仕事を
経験してからは、観ながらカット割も
気にするようになって、作品を見るたびに
より一層、俳優さんやスタッフさんへの
尊敬の念が深まっています。

28. 寝ること



29. めいぐるみ

ないと寝られないわけじゃないけどやっぱり我が家に来た
めいぐるみを埃まみれにするのは忍びなくて、一緒に寝てます笑
基本的には分厚い掛け布団か、抱き枕か、とにかく
抱えられるものがあれば睡眠には問題ないです！
向いぐるみはゆるっとした雰囲気のものが好きです。

ASAI SANA

麻井 彩風

SANATHING 創刊号の初回ということで、今回はページ数多めに作成しました！
思っていたより文字だらけになってしまったのは想定外でしたが、、、
楽しんでいただけたでしょうか？

回を追うごとにページ数が増えていって、1年後には SANATHING vol.30 が
完成する形になっています！

好評だったら vol.31 以降も続く可能性があるんで、
ぜひ感想などなども教えてください！

ここまで観てくれたさんちゅに特典も用意したので
QR コードをと見込んでみてね～ ではまた次回！

ASAI
SANA



30. ライオン

自分が獅子座であること、
子どもの頃好きだった絵本に
ライオンが出てくること、
物語に出てくるライオンから
連想されるイメージの強さと優しさ
みたいなのが好きで
好きな動物を聞かれたら
ライオンと答えがち。



EBiDAN THE LIVE 2026 OUTFIT REPORT

参戦コーデ徹底解説！

2026.08.15 SAT
YOYOGI NATIONAL STUDIO
1st GYMNASIUM

WHAT I WORE.
HOW I STYLED IT.



EBiDAN THE LIVE 2026 の
参戦コーデを徹底的に解説します！
当日の様子はさなちゅぶ。観てね。

FRONT



BACK



COORDINATE POINT

今年のエビライに合わせて
テーマは『普通じゃない制服コーデ』
全力で楽しみたいけど普通に制服を着る
勇気はなかった 30 歳。
レイヤードしまくって制服を使った
個性派コーデとして、自分を納得させて
いざ、出陣！
学生時代の着用アイテムもあるとか…

BREAK IT DOWN.

それぞれのアイテムを詳しくご紹介！

01 SHIRTS



シアー素材シャツで
制服と私服の要素をミックス

02 BOTTOMS



小学生の頃、中学受験の面接用に
母の友人（の娘さん）から
譲り受けたスカート。
ゴムのアジャスターを
最大に緩めてギリ
履けました。

*Taret**
**Pants*



03 VEST



My fav

04 TIE



ネットで買ったピン留め4つセット
（向き違い2種類）のうち2つを選抜。
私の動きが激しすぎたのか
気づいたら壊れてました



リアル中高時代の夏服スカート。
こちらもちろんアジャスターは
最大に緩めてお腹をフツとして
丈が長くてバランスのために
気合いで1回折ってました。
おかげでその後数日間だけ
過去1のくびれでした笑
良い子は真似しないでね！

05 SOCKS



シャツと合わせて
こちらもシアーソックスに！

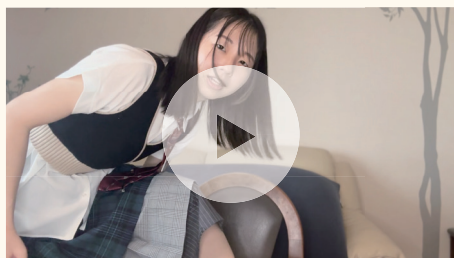
06 SHOES



元々は金具付きのGUのローファー。
エキストラで学生役をすることになり
金具を切ったらそれっぽくなりそう！
と思い立って金具部分を切りました。
なのでよく見ると金具の跡が…

SPECIAL MOVIE

本人による着用コーデ解説！
紙面と合わせてチェックしてね●●



A/W
Version