

セーファーセックスって何？

セーファーセックスってゴムを着けることだけだと思ってた

だけど、
コンドーム、検査、ローション、PrEP、うがい、ワクチン接種
etc.

ゴムを着けること以外にも、色んなセーファーセックスがあるこ
とを知った

どれを選ぶか、組み合わせるか、自分にできることはなにか

人にはそれぞれのセーファーセックスがある
自分のセーファーセックスを考えて、話すことが実は大事なの
かもしれない

dista では話にくいことを話すことができる環境があります
自分に出来ることを一緒に考えませんか？



MIYOKA に掲載する企業広告を募集中です！
詳しくは MASH 大阪事務局までお問い合わせください。

☆ dista イベントみよか！ ☆

distaでは毎週色んなイベントが行われている！
気になるイベントは必ず HP で詳細を確認だ！

dista プログラム

- ☆dista でビタツとちえつくん distaで行う、無料・匿名・予約不要の HIV・梅毒検査会
セクシャルヘルスやコミュニティ情報をゲイタウンに届ける活動
前日の準備もお手伝い募集中！気軽にご参加ください！
- ☆アウトリーチ
- ☆南界堂茶会 中高年世代きよ向けの話題をテーマに日々の健康について語り合う会
- ☆しゃべるかあ 日頃の想いや悩み、仕事や性感染症についてなど気になることを専門家が听闻します

語学

- ☆Let's Enjoy "REAL" English! (LERE) 英会話を楽しく！英語でのコミュニケーションを楽しみながら交流するイベント
- ☆同志中国語講座 中国や台湾に興味のある同志が集い、楽しく中華文化や中国語を学ぶイベント

カフェ

- ☆虹ちょうちん 国産素材の手料理と昭和歌謡を皆で楽しみながらたくさんお喋りするイベント
- ☆虹茶房 LGBTQ の人たちが、「また会いたい人」を増やす落ち着きのあるティーイベント
- ☆赤い傘カフェ 性的なサービスのお仕事している人のためのカフェイベント
- ☆AD カフェ - アディクションカフェ - 薬物やアルコール、ギャンブル、SEX など依存症を抱える人を対象としたカフェイベント
- ☆kinky cafe トランスジェンダーや多様な性をテーマに集うカフェイベント
- ☆NOT ALONE CAFE OSAKA 日本に来て間もない外国人のためのカフェイベント
- ☆サロン・ド・オニ 本格パエリアを囲んでみんなでワイワイ楽しむホームパーティー感覚の交流イベント

イベント

- ☆CAMPI シモース深雪とテラダマサヒロによるシネマトグラフ題材の Super-Cinema-Talk-Show!
- ☆漫研れいんぼー 初心者大歓迎！楽しくイラストを描いたり勉強できるイラストサークル
- ☆ブラバー（ゲイ詩） LGBTQ のメンバーと一緒に詩を書いて楽しむイベント
- ☆レインボー + アディクション・ミーティング 薬物やアルコール、ギャンブル、SEX など依存症を抱えた LGBTQ が集うミーティング

イベント詳細はこちらをチェック！



あんなこと こんなこと してみたい イベント主催者募集中！

dista でイベントをしてみたい！やってみたい！
そんなイベント主催者を募集中！
語学、カフェ、趣味サークルを開催できます！
あなたのやりたいを実現するチャンス！
詳しいことは HP のお問い合わせページで聞いてみよう



お問い合わせページはこちら



インタビュー してみよかー！



YouTube や TikTok ショータイムで大人気！ がんばりすぎないズ

「アイドルの振りコピがしたい！」という純粋な想いから、10 年来の仲良しな友人同士で
チームを結成。セクシー&キュートな魅力はもちろん、観客を思わずスッと笑顔にして
しまう、楽しくバラエティ豊かなショータイムが持ち味。結成 5 年目を迎えた今も毎週
顔を合わせるほど仲が良く、抜群のチームワークで最高にハッピーなステージを
お届けする。

グループで活動していて、一番好きな時はいつですか？

- 名前：ほっしやん
- プロフィール：171/69/37
- ポジション：秘密



イベントが終わった後、達成感を感じてい
る時が嬉しいかもしれないです。
やり切った感じがして。
イベント終わって、なんか三人でご飯食べ
てる時とか、最高って感じます。



- 名前：よーばる
- プロフィール：172/112/35
- ポジション：タチ

私はイベントのショータイムの直前がめっ
ちや上がりります。最初のほうは緊張してた
んですけど、最近それがワクワクに変わっ
てきて。このワクワクを味わえるのはめっ
たにないことなので、他の人が味わえな
いことをやってるなって思います。

- 名前：りおび
- プロフィール：180/115/27
- ポジション：ウケ



私はみんなでショータイムや動画のネタを
考えてる時が結構好きで、私たちのショー
タイムって一般的なショータイムではない
というか、ちょっと面白おかしい感じにする
のがうちのスタイルなんですけど。唯一
無二というか、どうしたら面白おかしくで
けるのかなって意見を出しあったり、オリジ
ナルの振付を作ったりもして、それを考え
ているときは一緒に頑張ってるなって思っ
て楽しい。

がんばりすぎないズの
SNS・最新情報はこちら→



大阪のゲイタウンマップ
を

MIYOKA



vol.1

model: ほっしやん / よーばる / りおび
(がんばりすぎないズ)
photo: 翔太郎

2026.09.14 発行



堂山 Doyama



- 1 RANGER [H] 1F
- 2 CLUMP TERRITORY [B] 3F
- 3 normal north [C] 2F
- 4 てげてげ AZUMAN [B] 1F
- 5 ボードゲームショップぶんぶく [S] 3F
- 6 Men's AJITO [H] 1F
- 7 do with cafe [B][F] B1F
- 8 男子学園大阪店 3F
- 9 関西中央ビル別館
- LUPU [B] 1F
- RELAX [B] 1F
- BiBimBar [B] 1F
- Awesome! [B] B1F
- Bar Ciao [B] B1F
- 10 イフタ会館
- orange [S] 1F
- BLACK [H] 3F
- 11 EAGLE OSAKA [B]
- 12 大吉 [H]
- 13 中通りレジャービル
- Seagull [B] 5F
- Lul [B] 4F
- ゆんたく。 [B] 4F
- DUNGAREE [B] 2F
- 14 30/50 [B] 1F
- 15 祭 [B] 2F
- 喝采 [B] 1F
- 16 ニュードン [B] 1F
- 17 HYSTERICS [B] 6F
- 18 Seed [B] 1F
- 19 パールレジャービル
- motaba [B] 4F
- MANY MORE [B] 4F
- GAYBAR XOXO [B] 4F
- がばちょ! [B] 3F
- colors [B] 3F
- Helo-Helo [B] 3F
- SUCCESSOR [B] 2F
- Greeeen BANANA [B] 中2F
- J's OSAKA [B] B1F
- Share [B] B1F
- 20 0/40 [B] 2F
- 21 大阪六天 [B] 5F
- 22 叶第2レジャービル
- ラリアット [B] 6F
- シンクロ [B] 4F
- T-K・B [B] 4F
- ansony [B] 3F
- あぶせん [B] 3F
- 23 第一幸楽レジャービル
- CONNECT [B] 4F
- レオン [B] 4F
- ToRAP [B] 2F

- 24 NIPPO 堂山レジャービル
- WOW [B] 4F
- BIDAN [B] 3F
- POPEYE [B] 3F
- Town Space H2 [B] 3F
- ごっつ [B] 2F
- HUNTER [B] 2F
- 竜馬 [B] 2F
- CAPSULE [B] 2F
- ヒーロー [B] 2F
- 5 1/2 GOHAN [B] 2F
- T&T [B] 1F
- ふらみんご [B] 1F
- KA・I [B] 1F
- 25 森島レジャービル
- THROB [B] 4F
- CHAPTER [B] 4F
- dolce [B] 4F
- TRISTAR [B] 4F
- ウェイウェイ [B] 4F
- G ガチンコ [B] 4F
- JIMMY [B] 3F
- Train-train [B] 3F
- SUGU [B] 3F
- 宗 [B] 2F
- SHIFT [B] 2F
- MEGA BYTE [B] 2F

- gløbe [B] 2F
- VOYAGER [B] 1F
- Pu-Sun [B] B1F
- Amigo [B] B1F
- 26 サンヨー会館
- Bull [B] 4F
- BAR Ocall [B] 4F
- with... [B] 2F
- 仁坊 [B] 2F
- GuLf [B] 1F
- EXPLOSION [B] B1F
- 27 N・K ビル
- DEER OSAKA [B] 3F
- Citron [B] 2F
- 28 Dining kitchen warung [B][F] 1F
- 29 堂山山よしビル
- G ブラッツ [H] 5F
- あ＊じやり [B] 2F
- 30 TATSU香YA [B] 1F
- 31 エイトレジャービル
- 梟 [B] 4F
- DINING BAR 楽都 [B][F] 3F



難波 Namba

- 1 サザンダイヤモンド
- CERKLE [B] 3F
- 2 GLOLY HOLE OSAKA(GHO) [H] 3F
- 3 K-1 [H]
- 4 キューピーちゃんの隠れ家 [B] 2F
- 5 VOLTAGE [H] 5F
- 6 耐房 まほろば [F] 2F
- 7 難波合宿所 [H] 2F
- 8 ミュズビル
- Boo8 [B] 3F
- DADDY [B] 3F
- Men's Club G [B] 3F

- 9 GT タウン
- UK [B] 5F
- Sauge [B] 5F
- Smooch! [B] 4F
- ぽかぽか屋 [B] 4F
- Lapis Lazuli [B] 4F
- 777 [B] 4F
- みびつ およね [B] 4F
- むさし [B] 3F
- Ken's club.jp [B] 2F
- コレクション [B] 2F
- 熊人 [B] 2F
- GIVE [B] 2F
- あつし [B] 2F

マークの説明

[B]...Bar [H]...ハッテン場 [C]...Hair Cut [S]...shop [F]...Foods

「MIYOKA」は皆様から頂いたご意見をもとに、MASH 大阪が発行しています。「街にあったらいいな…」そんなつぶやきを、ボランティアの手を借りて形にするのも MASH 大阪の活動のひとつ。MASH 大阪は、活動内容に賛同していただいた方から寄せられた寄付金で運営しています。今後も皆様からのご意見やご支援をどうぞよろしくお願いいたします。

新世界 Shinsekai



- 1 ビスタ通天閣
- 禪 BAR 二代目 刀 [大阪店] [B] 6F
- BRUSH UP [B] 2F
- 2 業隠 [B] 1F
- 3 PaPas [B] 1F
- 4 スナック俊 [B] 1F
- 5 よりみち [B] 1F
- 6 髭ぶん [B] 1F
- 7 ぼぶ [B] 1F
- 8 青柳ビル
- すなっくしんちゃん [B] 1F
- 鹿児島 勝 [B] 1F
- TENMALU [B] 1F
- 9 ブロードウェイ [S] 1F
- 10 あっとほーむ [B] 2F
- 11 ドラゴン [B] 2F
- 12 とまり木 [B] 1F
- 13 くま [B] 1F
- 14 あ、太郎 [B] 1F
- 15 日劇ローズ [H] 2F
- 16 オオオミナミ [H] 2F
- 17 ほてい [B] 1F

ご寄付・ボランティアへの参加は随時受け付けています。
distaのスタッフまでお気軽にお尋ねください。
▼お問い合わせや掲載のご連絡は【community center dista】まで
TEL/FAX 06-6361-9300 (木～月/18:00～21:00)
E-mail: office@mash-osaka.com https://www.dista.osaka/

