

# HELLO!

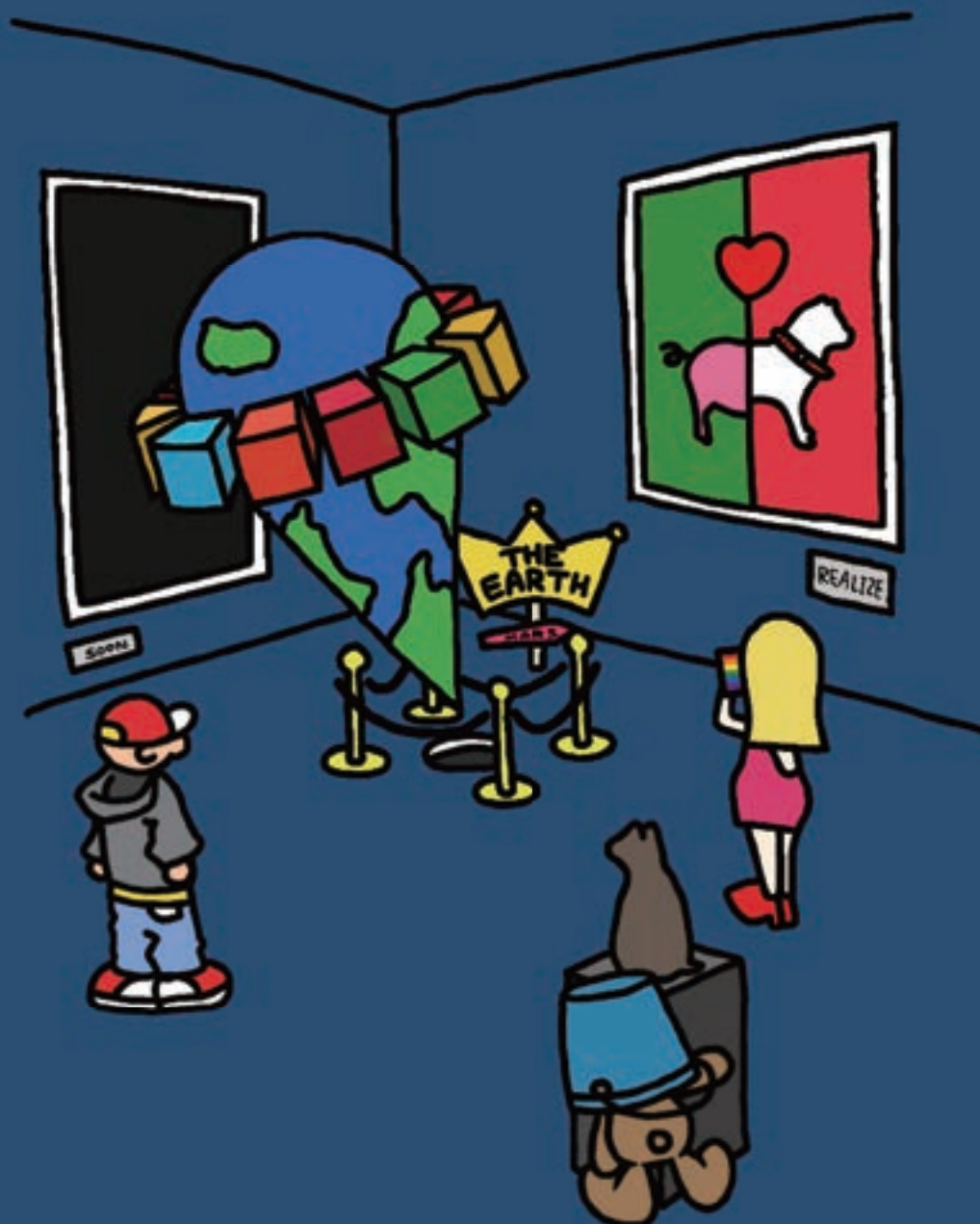
## MY ONLY SHIBUYA GUIDE PAMPHLET

SUSTAINABLE SHIBUYA

Vegan Vegetarian Fashion

Beauty Ecology Flower SDGs

PLAY!  
DIVERSITY  
SHIBUYA



©KOUHEI FUKUSHIMA



# HELLO! MY ONLY SHIBUYA

「こんにちは」 渋谷のサステナブル

HELLO,Sustainable Shibuya

「こんにちは」 渋谷のヴィーガン / ベジタリアン

HELLO,Vegan and Vegetarian Shibuya

「こんにちは」 渋谷のファッション / ビューティー

HELLO,Fashion and Beauty in Shibuya

「こんにちは」 渋谷の環境への取り組み

HELLO,Environmental Initiatives in Shibuya

「こんにちは」 から始まる新しい当たり前の日常

HELLO,A new, everyday normal starting from “Hello”

何気ない日常から知ることのできることに価値が生まれ

values are born from our ordinary knowledge of everyday life

誰かが行動したことにより時代が動く

People's actions bring about a change in the times

知ること、意識すること、行動すること

Knowing, being aware, and taking action

当たり前の日常に当たり前を入れていく

Putting the “ordinary” in the ordinary everyday

さあ渋谷の街から始めよう

Let's start from the streets of Shibuya

**P:04 WHAT's VEGAN**

**P:05** ヤマグチヒロ (Hiro Yamaguchi)  
**[ヴィーガン薬膳は未来フード ?!]**  
 (Is medicinal vegan cuisine the food of the future?!)]

**P:06** ダコタローズ (DAKOTA ROSE)  
**[RECOMMEND SHOP in SHIBUYA]**

**P:07- Vegan & Vegetarian SHOP**

- fruits and season
- Marugo Kitchen
- PEACE TABLE
- BROWNRICE by Neal's Yard Remedies
- 7days BANANA
- NoodleStandTokyo
- KO-SO CAFE BIORISE
- 2foods 渋谷ロフト店
- PESCARICO
- Hemp Cafe Tokyo

**P:11-** 岸紅子 (Beniko Kishi)  
**[ 都会でできるナチュラルライフ (Living a Natural Life in the City)]**

**P:13-** 鎌田ありさ (Arisa Kamada)  
**[ ファッションの街渋谷から、  
 これからの服との関係性を考えよう (Fashion Sustainability)]**

**P:15-** 河島春佳 (Haruka Kawashima)  
**[ 花のある暮らしを増やす (Adding Flowers to More People's Lives)]**

**P:17-** 東谷彰子 (Akiko Toya)  
**[ 煌びやかな街を支える地下空間  
 (The underground chamber that helps Shibuya stay sparkling)]**

**P:19** 高橋美恵 (Mie Takahashi)  
**[ 未来に繋げる暮らし方～食べる～  
 nanadecor KITCHEN (Eating for Your Future Way of Life)]**

**P:20** 渋谷区環境政策部が取り組む持続可能な街づくり

**P:21- Sustainable efforts**

- WOTA
- URBAN FARMERS CLUB
- Frembassy
- unisteps
- Farmers Market
- green monday

**P:27-** **SDGs トレイン 2020** (SDGs Train 2020)

**P:30** **Shibuya Vegan Friendly**





# WHAT'S VEGAN

「Veganism とは、可能な限り食べ物・衣服・その他の目的のために、あらゆる形態の動物への残虐行為、動物の搾取を取り入れないようにする生き方」と英国ヴィーガン協会は定義しています。ヴィーガンに興味を持つきっかけとして多いのは、ダイエタリー・ヴィーガン、エンバイロメンタル・ヴィーガン、エシカル・ヴィーガンの3つが代表的で、個人の様々な思想からヴィーガニズムというスタイルを好む人が増えています。自分の体は自分が摂取したもので出来ているという考えから、摂取する物や身につけるものにこだわりを持つ人も多いのではないのでしょうか。ただ限定的に『何かを摂らない』という表面的な制限ではなく、ヴィーガニズムとは“個人の思想を叶える”ダイバーシティーなライフスタイルです。

The Vegan Society (UK) defines veganism as “a philosophy and way of living which seeks to exclude—as far as is possible and practicable—all forms of exploitation of, and cruelty to, animals for food, clothing or any other purpose.”

More and more people are gaining interest in and choosing to adopt a lifestyle of veganism, based on their various personal ideologies, mainly through the following three styles of veganism: Dietary Veganism, Environmental Veganism, Ethical Veganism

Based on the belief that we are what we eat, there are many who are deeply committed toward carefully monitoring what they eat or put on their bodies. But veganism is more than superficial food restrictions. It is actually a diverse lifestyle that fulfills various personal ideologies.

## ダイエタリー・ヴィーガン Dietary Veganism



日本で一番ポピュラーなスタイルで、健康上の観点などから動物性食品を制限したり、自然食品を多く取り入れるスタイルです。

The most popular style in Japan, dietary veganism limits animal-based foods for health reasons and incorporates large amounts of natural foods.

## エンバイロメンタル・ヴィーガン Environmental Veganism



動物愛護などの観点から、動物性食品、レザー・毛皮・ウール・シルク・ダウンなど、動物由来の製品を避けるスタイルです。

Environmental veganism warns against the environmental effects of animal farming and discourages the consumption/use of animal-based foods/animal-derived products for environmental conservation reasons.

## エシカル・ヴィーガン Ethical Veganism



「環境の」という意味があり、畜産業が環境に与える影響を問題視し、環境保全を理由として動物性食品・動物製品を好まないスタイルです。

Ethical veganism eschews animal-derived products such as animal-based foods, leather, fur, wool, silk and down for animal welfare and protection reasons.

# ヤマグチヒロ

HIRO YAMAGUCHI

「ヴィーガン薬膳は未来フード?!」

Is medicinal vegan cuisine the food of the future?!



## ヤマグチヒロ

薬膳料理研究家  
Food Office ハチドリ代表  
中国薬膳研究会認定国際薬膳調理師

10代の時に、友人の栄養問題による体調不良をきっかけに食の知識に関心をもち、食により健康になるための中医学を基にした薬膳料理を調理師専門学校で学ぶ。卒業後国内の飲食業経験を経て、ケータリング、商品開発、企業講義など多岐に渡り食に関わる活動をしている。

<https://yamaguchihiro.com/>

edicinal cuisine researcher  
Representative, Food Office  
Hachidori  
International Health Food  
Recreator certified by the  
China Association of Health  
Protection Food

# 薬膳とヴィーガン

Medicinal cuisine & Vegan

薬膳料理というのは、目的に合わせ食材に内在する効能を組み合わせる料理のことを言います。現在、宗教的に肉や魚が食べられなかったり、ダイエット目的や環境を考慮し動物性の食事を食べないことを選択するヴィーガニズムの方々はまだまだ少数派です。でも、このまま人口が増え続ける未来には食料危機にな

Medicinal cuisine refers to foods made by combining the intrinsic power of various ingredients for a certain purpose. People who can't eat fish or meat for religious reasons or who have chosen veganism for dietary reasons or in consideration of environmental impacts are currently still a minority. However, with food shortages expected in the future as population growth continues,

ると言われていたり、地球環境がCO2を多く輩出する動物を食べるライフスタイルを維持できないと言われていたりする現況の中で未来を見据えた時には世界の食事がヴィーガンにとって変わっていくことはとても自然なことだと考えています。そうなった時に、野菜だけを食べるヴィーガンは身体が冷えやすいとい

and the concern that the Earth will not be able to sustain our current meat-eating lifestyles which contribute to higher CO2 emission levels, it seems only natural that global eating habits should transition to vegan food in the future. Upon transitioning to vegan food, some may find their bodies easily growing cold with a diet of only vegetables. This problem can be addressed through

う問題があり、そこに薬膳の考え方を取り入れ、身体が冷えないように食材の組み合わせを考えたり、スパイスや漢方食材を使ってさらに野菜の効能を高めたりすることができるのです。ヴィーガン薬膳料理は世界中の人たちが健康に過ごすことができる万能料理なのです。

incorporating concepts of medicinal cuisine—thinking of food combinations that prevent the body from growing cold and further increasing the effectiveness of vegetables by using spices and ingredients from traditional Chinese medicine. Medicinal vegan cuisine is an all-purpose cuisine that can let people all over the world live healthier lives.



渋谷区観光協会フェロー

ダコタローズ

DAKOTA ROSE



# RECOMMEND SHOP in SHIBUYA

アメリカ合衆国シカゴ出身。2012  
年に来日後、モデルとして活躍

Originally from Chicago in the  
United States, Dakota Rose has  
been working as a model since  
coming to Japan in 2012.



## BOTANIST Cafe

SALAD



昼ご飯を食べるにはちょうどいい Botanist カフェはヘルシーなサラダから  
美味しいヴィーガンパスタまで、なんでもあります！季節によってメニュー  
が変わったりするので飽きないです。お店の雰囲気がとてもおしゃれで明る  
くて、写真も映えるおすすめのカフェです！

Just right for lunch, BOTANIST Café has everything—from healthy salads to delicious  
vegan pasta! The menu changes with the seasons, so there's always something new to  
try. With an impressively stylish and bright atmosphere, this café also makes a great  
photo spot!



## Mr. Farmer



BURGER

お肉好きな方でも大好きになる Mr. Farmer のヴィーガンバーガーは最高  
です！とても体に良いラップサンドやスーパーフードスムージーもあって、  
ジャンクフードとヘルシーフードのバランスを完璧に取れているおすすめの  
お店です！

Even meat-lovers will be blown away by the delicious vegan burgers at Mr. Farmer!  
I recommend this restaurant for its incredibly healthy sandwich wraps, superfood  
smoothies and perfect balance of junk food to healthy food!

# RECOMMEND SHOP LIST

01

## fruits and season

〒 恵比寿西 1-10-1 クリーンパレス 1F  
1F,1-10-1,Ebisunishi



ENGLISH  
OK



02

## marugo deli ebisu

〒 恵比寿西 1-17-1 プルミエール恵比寿 1F  
1F,1-17-1,Ebisunishi  
☎ 03-6427-8580



ENGLISH  
OK







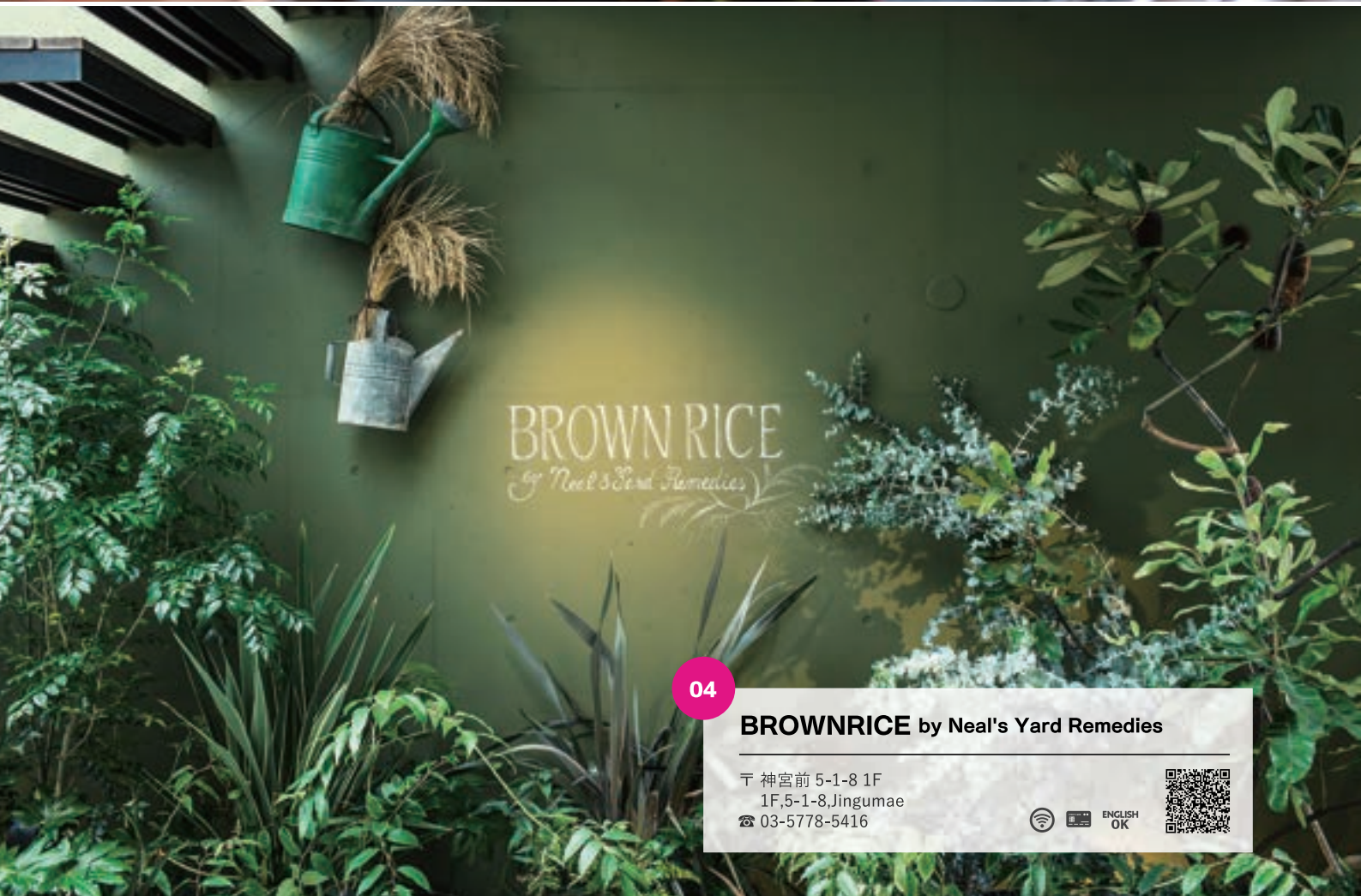
03

## PEACE TABLE

〒 道玄坂 1-16-15 道玄坂 NK ビル 1F  
1F,1-16-15,Dogenzaka  
☎ 03-6455-0861



ENGLISH  
OK



04

## BROWNRICE by Neal's Yard Remedies

〒 神宮前 5-1-8 1F  
1F,5-1-8,Jingumae  
☎ 03-5778-5416



ENGLISH  
OK







05

## 7days BANANA

〒 神宮前 5-3-13TWIN PLANETNorth BLDG1F  
1F,5-3-13,Jingumae  
☎ 070-1641-7161



ENGLISH  
OK



06

## NoodleStandTokyo

〒 神宮前 1-23-26JINGUMAE COMICHI 2F  
2F,1-23-26,Jingumae  
☎ 03-6804-1477



ENGLISH  
OK







07

## KO-SO CAFE BIORISE

〒 東 3-25-3 ライオンズプラザ恵比寿 1F  
1F, 3-25-3, Higashi, Shibuya  
☎ 03-3409-3405



ENGLISH  
OK



08

## 2foods 渋谷ロフト店

〒 宇田川町 21-1 2F  
2F, 21-1, Udagawacho, Shibuya  
☎ 03-6416-4025



ENGLISH  
OK



09

## PESCARICO

〒 神山町 9-5 1F  
1F, 9-5, Kamiyamacho  
☎ 03-6407-8389



ENGLISH  
OK



10

## Hemp Cafe Tokyo

〒 東 3 丁目 17-14 8F  
8F, 3-17-14, Higashi, Shibuya  
☎ 03-6427-1984



ENGLISH  
OK





渋谷区観光協会フェロー

岸紅子

BENIKO KISHI

# 健康と美容

Health and Beauty

Health  
&  
Beauty

## 都会でできるナチュラルライフ

Living a Natural Life in the City

セルフケアを始めたきっかけは、ストレス性の喘息、子宮内膜症という自分自身の病気にありました。それまで働き通しで不調は薬で誤魔化していましたが、いよいよ無理が効かなくなって、向き合わざるを得なくなったというのが本音です。でも、自然治癒力を高めるための生活を実践してみると、体は応えてくれて結果的に薬に頼らなくても大丈夫になりました。その経験からセルフケア啓発の NPO 法人日本ホリスティッ

クビューティ協会（HBA）を立ち上げたんです。ホリスティックは直訳すると「全体的な」という意味になりますが、自然界も私たちの身体もすべてのものは「全体としてバランスがとれている」ことが大切です。例えば、目だけ元気、鼻が健康、ということはありません。外見の美しさは、体と心の健康に基づいています。特に、現代の最新研究では腸内細菌と全身の健康の繋がりが注

目されていて、近年は菌活も強く推進しています。私は渋谷区生まれ渋谷区育ちで自然が少ない中で育ち、体への土壌菌の訓練があまりされていなかったことと、ストレスで自律神経が乱れたことがアレルギー体質や風邪をひきやすい体質、女性ホルモンバランスの崩れやすさを招いていたように感じます。自然から離れていると、免疫力も低下しやすいので、都会で頑張っている人にこそ、そして、コロナ禍でマスクと消毒が

I first started practicing self-care when I was suffering from stress-related asthma and endometriosis. Before that, I had carried on working straight through my illness by covering up my discomfort with prescription drugs. But when those finally stopped working for me, the truth is that I had no choice but to face my health issues head on. But, when I tried living a lifestyle that improved my natural ability to heal, my body responded well, and I consequently no

longer needed to rely on medicine. The realization I gained from that experience led me to establish the NPO Japan Holistic Beauty Association (HBA). "Holistic" means "overall," and maintaining overall balance is important for the natural world, our own bodies and all things. For example, just like it's unimaginable that someone would have only vibrant eyes or only a healthy nose, skin can't be beautiful all on its own either. Outer beauty is based on a healthy

body and mind. In particular, the latest research highlights that intestinal bacteria is linked to overall health of the body, and consuming probiotics has been promoted vigorously in recent years. I was born and raised in Shibuya and grew up without much nature around me, so my body didn't have much exposure to the bacteria in soil. I feel that this background and the tendency for my autonomic nervous system to be disrupted by stress led to problems such





欠かせない時期だからこそ、食生活を通して菌活をしてほしいです。実は、アレルギーの発生率は衛生的であればあるほど高くなっていくので、適度に“ばっちり”ことは、菌トレとして大切だったりします。腸内や皮膚にいる微生物が全身の健康や、メンタルの健康にも関わっています。私たちの体は、細胞の数よりも微生物の数の方が圧倒的に多く、彼らの恩恵のもとに健康は成り立っているで共和国のようです。具体的なセルフケアの一步として、私がイチオシするのは毎朝のお味噌汁！「味噌の医者いらず」という諺まであるほど味噌は優れたスーパーフード。花粉症対策にも、シワを改善することにも有効です。そして健康のセルフチェックでいちばん簡単なのは、“うんちを見ること”。自分の腸内環境を知れますし、生活の成績表のようなもので、食生活や運動量、そしてストレス状態の指標にもなるので、しっかり観察してほしいです。セルフケアのリテラシーを上げて、都会でできるナチュラルライフを実践しましょう。

as allergies, catching colds easily and unbalanced female hormones. Since being away from nature tends to weaken the immune system, I hope that those working in the city, especially in this COVID-19 pandemic where masks and disinfectant are ever-present, will activate their bodies' good bacteria through consuming probiotics and changing the way they eat. Actually, since the likelihood of allergies occurring corresponds directly with hygiene, an appropriate level of "dirtiness" is important as a kind of "bacteria training." The microorganisms in your digestive tract and on your skin influence your overall physical health and even your mental health. In our bodies, the number of microorganisms far outnumber the number of cells, and our health is based on the benefits

they bring us, just like a functioning republic. As one specific step in self-care, I recommend having miso soup every morning! Miso is a phenomenal superfood as suggested by the Japanese proverb that says, "miso keeps the doctor away." It's also effective in fighting hay fever and reducing wrinkles. And the easiest way to quickly check in on your health yourself is by looking at your stools. You can understand your own intestinal environment this way, and it's something like a report card on your lifestyle. Doing this can also reveal your eating habits, how much exercise you're getting and your stress levels, so you should take a proper look at it. I encourage you to improve your self-care literacy and to try living a more natural life even in the city.



岸紅子（きし・べにこ）

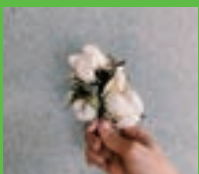
NPO 法人日本ホリスティックビューティ協会代表理事 / 環境省「つながよう、支えよう森里川海」アンバサダー

自身や家族の闘病経験をもとに、2006年にNPO 法人日本ホリスティックビューティ協会（HBA）を設立。多数の美容・健康・医療関係者とともに女性の心と体のセルフケアの普及につとめ、資格検定や人材育成を行う。また、自らも自然治癒力や免疫力を引き出すためのウェルネス講座を幅広く実施。環境アクティビストとしても、ライフスタイルを通じた人にも地球にも優しいSDGsアクションを多く提言している。パーマカルチャーデザイナー、発酵食スペシャリスト、味噌ソムリエの一面も持つ。

Director, NPO Japan Holistic Beauty Association  
Ambassador for the "Let's connect and support the forests, villages, rivers and sea" initiative from the Ministry of the Environment

# 鎌田安里紗

ARISA KAMADA



## ファッションのサステナビリティ

Fashion Sustainability

### ファッションの街渋谷から、これからの服との関係性を考えよう

Considering Our Future Relationship with Clothes from the Fashion Hub of Shibuya

わたしの服はどこで誰がつくったの？長らく、そのことに興味を持ってきました。16歳の頃、渋谷109のとあるブランドで販売員のアルバイトを始めました。同じ頃、スカウトをきっかけにギャル雑誌でモデルとしての仕事もスタート。毎月様々な服を着て、販売し、自分でもたくさんの服を持っていたけれど、まだ足りないとまだ足りないと、どんどん増える服。一着一着にしっかり意識を

向けたことはなかったかもしれませんが。あるとき、この沢山の服たちは、どこから来てどこへ行くんだろうと考えるようになりました。調べてみると、服をつくる過程で人や動物、自然環境にたくさんの問題が起きていることを知りました。また、大量の服が廃棄されてしまっている現実にもぶつかりました。同時に、そうした問題に陥らないように哲学を持って服づくりをしているブランドに出会

いました。こうした服づくりの背景を知るとは、コーディネートを楽しむだけでなく、あたらしいファッションの楽しみ方をもたらしてくれると感じました。そこで、わたしは「エシカルファッション」や「サステナブルファッション」という言葉を通して情報発信を行うようになりました。エシカルとは、英語で“倫理的・道徳的”という意味、サステナブルとは、英語で“持続可能な”とい

Where are my clothes made and who makes them? I've been interested in these questions for a long time. I started working a part-time job selling clothes at Shibuya 109 when I was around 16 years old.

Around that same time, I also began working as a model after being scouted for a trendy young women's magazine. Each month, I wore all kinds of different clothes and also sold them. I also had so many clothes of my own, but

somehow it was just never ever enough, and they rapidly piled up. Maybe I didn't really take notice of each individual item properly.

One day, I started thinking about where all those clothes came from and where they were going. When I looked into it, I learned that clothing manufacturing processes were causing a large number of problems for people, animals and the natural

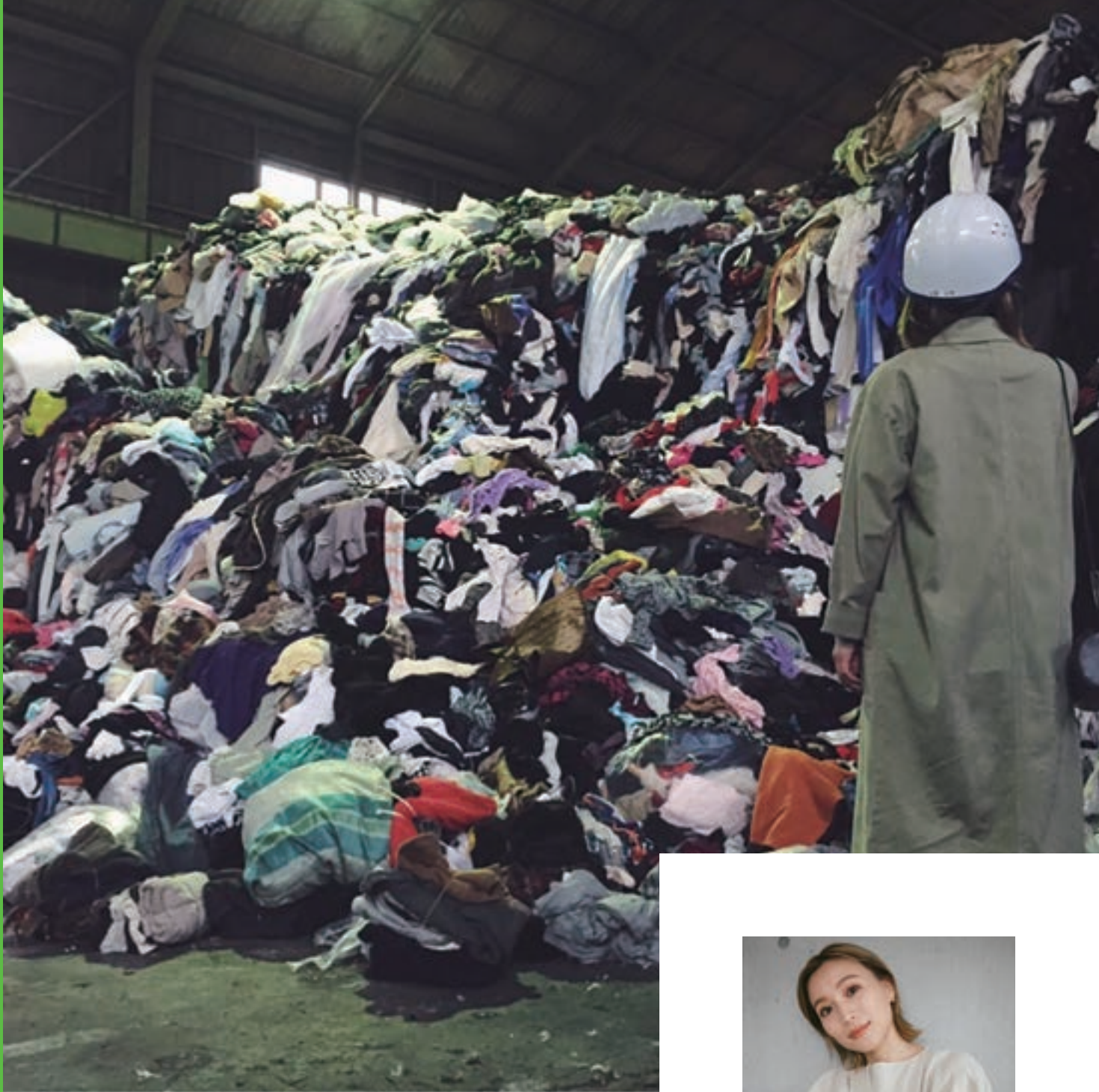
environment.

Plus, I was also confronted with the reality that huge volumes of clothes were being discarded.

At the same time, I encountered a clothing brand with a philosophy of avoiding these kinds of consequences in its manufacturing process.

I felt like understanding how my clothes were made not only allowed me to enjoy coordinating items but also gave me





う意味。つまり、服を作る・使う・手放す過程で社会や環境に与える影響をできるだけポジティブなものにして、これから先もファッションを楽しむ続けられるような、服との付き合い方を考えようということです。たくさんの課題がありますが、ファッションを愛する渋谷の皆さんと、ファッションの明るい未来を考えていきたいです。

ways of enjoying fashion.

Then, I started to share information using the terms “ethical fashion” and “sustainable fashion.”

These expressions call to mind a sense of morality, responsibility and environmental awareness.

In other words, they emphasize keeping the social and environmental impact of making, using and parting with clothes as positive as possible, as well as considering

considering how to handle clothes so that we can continue enjoying fashion in the future.

There are many issues to consider, but I'd like to think about a bright future for fashion together with all the fashion lovers in Shibuya.



**鎌田安里紗**（かまだ・ありさ）

衣服の生産から廃棄の過程で、自然環境や社会への影響を意識する“エシカルファッション”に関する情報発信を積極的に行い、ファッションブランドとのコラボレーションでの製品企画、衣服の生産地を訪ねるスタディ・ツアーの企画などを行っている。暮らしのちいさな実験室 Little Life Lab を主宰。一般社団法人 unisteps 共同代表。慶應義塾大学大学院政策・メディア研究科後期博士課程在籍。

Little Life Lab <https://littlifelab.co/about>  
 @ [https://www.instagram.com/arisa\\_kamada/](https://www.instagram.com/arisa_kamada/)  
 ♡ [https://twitter.com/arisa\\_kamada](https://twitter.com/arisa_kamada)

Kamada is currently a doctoral candidate in Keio University's Graduate School of Media and Governance. She also works as a part-time lecturer in Keio University's Faculty of Policy Management.

● 渋谷区観光協会フェロー

# 河島 春佳

HARUKA KAWASHIMA

## ロスフラワー

loss flower

### 花のある暮らしを増やす

Adding Flowers to More People's Lives

一まず、フラワーサイクリストとしての活動を始めたきっかけを教えてください。

元々廃棄のお花があることは知っていたのですが、一番のきっかけはお花屋さんで短期アルバイトとして働いていたときに、12月25日のクリスマス当日、直前まで売られていたプロポーズ用の赤バラが300本程捨てられてしまっていたのです。日付が変わるというだけで廃棄されてしまうという事に

**First, please tell us how you began working as a "flower-cyclist."**

I knew about flowers being discarded from the start, but I really felt compelled to take action after working a short-term part-time job at a flower shop where, on Christmas Day, 300 red roses that were on sale for proposals were just thrown away. I was shocked that they were discarded as soon as the date changed, and I came up with the phrase "loss flower" during a chat with

ショックを受けて、何かできることはないかと考えたときに、友人との会話で「ロスフラワー」という言葉を思いつきました。

そこからイベントや、結婚式などで飾り終わったまだきれいなお花を「ロスフラワー」と名付け、ドライフラワーにして作品に用いる活動を始めました。

a friend while thinking about what I could do to help. From then on, I called flowers that were still beautiful after decorating events or wedding ceremonies "loss flowers," and I made them into dried flowers and started making items with them.

**Are there a lot of people working as flower artists outside Japan?**

As far as I know, there aren't many people upcycling flowers overseas

一海外には、フラワーアーティストのような活動をされている方は多いですか？

わたしの知る限りでは、海外にもお花をアップサイクルして活動されている方はあまりいないと思います。ただ、日本と海外とでは、お花の文化としてはかなり差があります。私が留学していたヨーロッパ圏あたりは特に、日常的に家にお花が飾られていて。世界の幸福度ランキングが、上位

either. But there are considerable differences in flower culture between Japan and other countries. In Europe especially, where I studied abroad, flowers decorating a house was the normal, everyday thing. In the World Happiness Ranking, I think that the higher the rank, the more of a flower culture the country has. So, even in city centers like Shibuya, I feel like planting more flowers, using them as decoration, and making them a more familiar part of





に行けば行くほどお花を飾る習慣があるように思います。  
 ですので、渋谷のような都心でも、もっと花が植えられていたり、  
 飾るなどして、花のある暮らしが身近になれば良いなと、と感じていま  
 すね。

**—観光フェローとしてこれからの渋谷でなにかやってみたい活動は  
 ありますか？**

文化の発信地と言われている渋谷区だからこそできることに挑戦してみ  
 たいです。例えば、区内でロスフラワーを販売しているお店を MAP にし  
 て紹介したり、区とお花がコラボした人が集まるスポットを作る、みた  
 いな花のある暮らしを増やす、お花を飾る文化を広げていきたいです。

our lives would be good, you know.

**As a Shibuya Tourism Fellow, are there any activities you want to try in Shibuya in  
 the future?**

I'd like to try doing new things that can only be done here in Shibuya, which is known as  
 a cultural trendsetting area. For example, I'd like to bring flowers into more people's  
 daily lives and spread the culture of decorative flowers by making a map introducing  
 Shibuya shops that sell "loss flowers," or by creating meeting places that bring flowers  
 into the city center.



**河島春佳**（かわしま・はるか）

株式会社 RIN 代表 / フラワーサイクリスト  
 長野県生まれ。大自然の中で幼少期を過ごし自然を愛するようになる。東京家政大学  
 服飾美術学科卒業。2017 年 生花店での短期アルバイト時に、廃棄になる花の多さに  
 ショックをうけたことから、独学でドライ  
 フラワーづくりを学び、フラワーサイクリ  
 ストとしての活動を始める。2018 年クラウ  
 ドファンディングで資金を集めパリへの花  
 留学を実現し、2019 年ロスフラワーを用い  
 た店舗デザインや、装花装飾を行う株式会  
 社 RIN を立ち上げる。2020 年花農家と消  
 費者の架け橋として開設したオンライン  
 ショップ『フラワーサイクルマルシェ』は、  
 農林水産省 HP でも紹介。

渋谷区観光協会フェロー

# 東谷彰子

AKIKO TOYA

## 渋谷の表と裏

The Two Sides of Shibuya

### 煌びやかな街を支える地下空間

The underground chamber that helps Shibuya stay sparkling

渋谷、観光、サステナブルという3つのキーワードをいただき、考えた。いま、渋谷は日々その貌を新たにしつつある。ウイルスという暗雲の下にあって、きらびやかで若々しい息吹は、いささかも失われることはない。そしてふと、渋谷をまるで縁の下の力持ちのようにして支えているある装置のことを思い出した。

渋谷駅東口駅前にあるバスターミナルの地下25メートル。2020年の8月に完成した巨大な貯水槽である。内覧会で、いち早く潜って来たタイムアウ

I took three keywords—Shibuya, tourism and sustainability—to consider. Now, Shibuya's appearance is evolving day by day. And even under the dark cloud of the coronavirus, it hasn't lost its sparkle or sense of youthful vitality at all. And then, I suddenly remembered a facility quietly supporting Shibuya from behind the scenes. 25 meters below the bus terminal in front of the East Exit of Shibuya Station lies an enormous water storage tank, completed in August 2020. A Time Out reporter who went to one of the earliest private viewings underground described it to me like this: "If you go down the small, narrow spiral staircase, you'll find an enormous space made from concrete. It was incredibly hot outside, but rather chilly after going 25 meters below ground. Condensation forms everywhere from the temperature

トのスタッフが言う。「狭くて細いらせん階段を下りていくと、コンクリートでできた巨大な空間があるんです。外は猛暑でしたが、25メートルも地下に潜るとひんやりしている。外界との温度差で壁一面結露で濡れている。ここに雨水が4000トン溜まるようになっているんです」

ご存じのように渋谷は谷底である。道玄坂、宮益坂との高低差は20メートル。結果、下水の処理能力を超える豪雨に襲われると街が水浸しになってしまう。実際、1999年には地下鉄構内に雨水が流れ込

difference with the outside world. 4,000 tons of rainwater can be stored there." As I'm sure you know, Shibuya is located at the bottom of a valley. The Dogenzaka and Miyamasuzaka slopes have an elevation difference of 20 meters. Consequently, the area tends to flood when hit with torrential downpours that overwhelm its sewage treatment capabilities. In fact, in 1999, rainwater flowing into the underground subway tunnels caused immense damage. It has now been 20 years since that incident. Tokyo spent approximately 63.1 billion yen to have the tank installed. When 50 milliliters of rain or more per hour fall in the Shibuya Station area, the rainwater automatically flows into this storage tank. The transformations in this area go beyond those that are visible. When you're standing at Shibuya's bus terminal,





©Kisa Toyohima



んで大きな被害が出た。以来 20 年。東急は、約 631 億円をかけてこのタンクを完成させた。渋谷駅周辺に 1 時間に 50 ミリ以上の雨が降ると、自動的にこの貯水槽に雨水が流れ込むようになっているのだ。街の変貌は目に見えるところだけで起きているのではない。渋谷のバスターミナルに立った時には思い出してほしい。足下には渋谷川が流れ、さらにその下には巨大な貯水槽がひっそりと控えていることを。

I'd like you to remember the Shibuya River that flows at ground level and this giant storage reservoir that sits quietly waiting even further down.



#### 東谷彰子（とうや・あきこ）

ORIGINAL Inc. 取締役副社長  
タイムアウト東京副代表、OPEN  
TOKYO 編集長  
幼少期はマニラで、中学高校はバンコクで過ごす。1996 年に帰国し、早稲田大学教育学部英語英文学科に入学。卒業後は TOKYO FM に入社。1 年間の秘書部勤務を経て、ディレクターとして多様なジャンルの番組制作を担当。2010 年 1 月、ORIGINAL Inc. 入社。タイムアウト東京コンテンツディレクターとして、取材、執筆、編集、企画営業、PR など幅広い分野で活躍。国内外にアーティストから学者、スポーツ選手まで幅広いグローバルなネットワークを持つ。企業や省庁、自治体向けの高品質な多言語対応は高い評価を得ている。

Director and Vice President, ORIGINAL Inc.  
Executive Vice President, Time Out Tokyo/Editor-in-Chief, Open Tokyo.



# 高橋美恵

MIE TAKAHASHI

## nanadecor KITCHEN

未来に繋げる暮らし方～食べる～

Eating for Your Future Way of Life



自然の恵みを取り入れて 10 年後のカラダのために、100 年後の地球のためにお料理を提供しています。働くママさんとその子ども達のために子どもテーブルや地球や環境のことを考える企業や店のスタッフの方々のお食事を作りながら皆さんの暮らしのお手伝いをしたいと思っています。自然と繋がる事は、ここ、渋谷でも可能であることを食べることを通して共有していく。エシカルな暮らしを継続していくことに繋がって欲しいと願っています。

nanadecor KITCHEN offers cuisine incorporating the blessings of nature—for your body a decade from now, and our planet a century from now. By offering children's tables for working mothers and their children, as well as providing meals for the staff of companies and stores that are mindful of the Earth and the natural environment, we'd like to make everyone's life a bit better. nanadecor KITCHEN shares the experience of connecting with nature through food even in bustling Shibuya. We hope this contributes to ongoing ethical lifestyles.



© 宮津かなえ

高橋美恵 (たかはし・みえ)

表参道の住宅街でフードレディスト・お料理びととして Mie's Recipe クッキングサロンを主宰。自然の摂理を理解して使いこなし、自分もそして周りの人たちにお料理を作る事、おいしい食事を食べる事で幸せになれる魔法を使いこなす現代の魔女を養成する「フードレディスト講座」と、食べて体感していただく場所としてオーガニックコットンのナイトウエアのショップ salon de nanadecor の一角に nanadecor KITCHEN を運営。

Director of Mie's Recipe Cooking Salon in a residential area of Omotesando as a "food remedist" and chef.



# わたしが動く。渋谷が変わる。 When I Move, Shibuya Changes.

渋谷区は、平成 30 年 3 月に「渋谷区環境基本計画 2018」及び「同行動計画」を策定しました。良好な地域環境の形成と持続可能な社会の実現に向け、計画に基づく「くらし」「みどり・生きもの」「資源・ごみ」「エネルギー・温暖化対策」「意識」の 5 つの分野を柱に環境施策を展開しています。そして、渋谷区で暮らし、働き、学び、訪れる人々が意識を一つにして、一人ひとりの行動が持続可能な社会を実現する力を生み出し、さらに人々の意識と行動を変革する仕組みづくりを進めています。

In March 2018, the Shibuya City Environmental Basic Plan 2018 and Action Plan were established. Aimed at creating a comfortable local environment and achieving a sustainable society, this environmental initiative was developed based on the five fields defined in the plans as “living,” “green space and animals,” “resources and garbage,” “energy and climate change,” and “awareness.” We’d also like people living in, working in, studying in and visiting Shibuya to come together as one and realize that each individual’s actions unlock the power to achieve a sustainable society, and we continue creating new initiatives to transform people’s awareness and actions.



渋谷区環境基本計画 2018.  
渋谷区環境公式チャンネルより



## シブサス (シブヤサステナブル推進協議会)

持続可能な社会の形成に向けて取り組む区民、事業者、団体、学校等、多様な主体の情報共有、交流、パートナーシップ形成の場となるシブサス（シブヤサステナブル推進協議会）を設置し、多様な主体の行動を促進します。

Established to share information, facilitate exchanges and form partnerships with various groups such as Shibuya residents, companies, organizations and schools involved with initiatives aimed at forming a sustainable society, Shibusasu (Shibuya Sustainable Promotion Council) promotes actions from various groups.

### みんなの力で持続可能な渋谷区をつくります

#がんばらないサステナブル

Facebook、渋谷のラジオ等で発信中



地域での環境美化活動～落書きを消し、ごみを拾い、恵比寿を考える～  
Activities making the local environment more beautiful



おもはら やさいの森（東急プラザ表参道原宿 6F）  
Omohara Yasai-no-mori

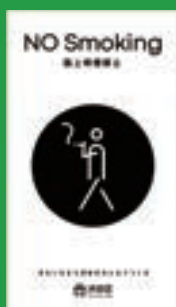


打ち水イベント『クールダウン公園通り』  
Uchimizu event (cooling the streets with water)

### きれいなまち渋谷をみんなでつくる

Making a beautiful Shibuya together

落書きやボイ捨て、路上喫煙対策など、地域のアイデアでまちをサステナブルに。  
Making the city sustainable with local ideas such as measures against graffiti, littering and smoking in the streets.



喫煙所は  
こちらから



### 渋谷サステナブル・アワード

Shibuya Sustainable Award

渋谷区らしい持続可能なライフスタイルの「発見・検証・発信」により、意識と活動の輪を広げ、文化として定着させていくことを目指しています。  
This award aims to encourage greater awareness of sustainability and broaden the range of sustainable activities, as well as to sufficiently establish a culture of sustainability with a Shibuya-style sustainable lifestyle of “discovery, verification and sharing.”



### シブラン三ツ星レストラン

Shiburan Three-Star Restaurants

食品ロスの削減、地域環境の美化、ごみの削減に取り組む飲食店を認証し、PRしています。  
This system certifies and promotes restaurants taking steps to actively reduce food waste, make the local environment more beautiful, and reduce trash.



認証店一覧





## 渋谷のまちでの手洗いを推進 スマホも綺麗にできる！水道いらずの手洗いスタンド「WOSH」

Promoting Handwashing in the Shibuya Area and Keeping Smartphones Clean, Too!  
WOSH Stands Allow Handwashing without a Connection to Running Water

使った水の 98% 以上をその場で綺麗な水に再生し、循環利用できる技術を持った「WOTA 株式会社」が開発した、ポータブル水循環型手洗い機「WOSH」。水道のないところにも設置でき、どこでも手洗いができるだけでなく、手を洗っている間に、深紫外線照射でスマートフォンも除菌することができます。With コロナ時代に安心して出かけることができる「まちづくり」として、東京都内の商業施設に「WOSH」を設置するプロジェクトが始まっています。

Developed by WOTA Corp. with technology that enables cyclical use, these WOSH units are portable, water-recycling handwashing machines that recycle over 98% of the used water into clean water again. These machines can be set up even in places lacking a connection to running water. They not only make handwashing possible anywhere but can also disinfect

街中でいつでもどこでも手が洗える「公衆手洗い」の社会実装を目指します。

anywhere but can also disinfect smartphones using UV light at the same time. In order to help people feel safer and more comfortable going out in this era of COVID-19, a community development project of installing WOSH units in Tokyo's commercial facilities is currently underway. We hope to create a society where people can wash their hands anytime and anywhere in the city with these public handwashing stands. By promoting tourism businesses through public and private cooperation, the Shibuya City Tourism Association is working to make "International Culture Tourism City Shibuya" a reality. By creating and establishing the "Shibuya brand" and sharing information on it, we hope to encourage more tourists from around the world to visit, inspire city revitalization, enrich residents' daily lives, and promote urban development.







## 渋谷をアーバンファーマーミングの聖地に育てよう！

Try Growing Plants in the Urban Farming Paradise of Shibuya!

2018 年より渋谷エリア（原宿、渋谷、恵比寿）を拠点に、ビルの屋上や商業施設など、都会だからこそ生まれる空地进行を畑や田んぼとして活用するアーバンファーマーミングの取り組みを実施しています。トマトやジャガイモなど季節の野菜やイチゴなどの果樹、お米やコットンも育てながら、子どもたちへの食育や野菜の寄付、環境問

The Urban Farmers Club has been carrying out urban farming initiatives in the Shibuya area (Harajuku, Shibuya and Ebisu) since 2018, utilizing open spaces within the city such as building rooftops and commercial facilities as fields and plots for farming. While raising seasonal vegetables like tomatoes and potatoes, fruit such as

題解決に向けたアクションを起こしています。2021 年度からは渋谷でのビール造りと恵比寿でのワイン造りも始めました！



strawberries, and even rice and cotton, they have been conducting activities such as providing vegetables and food education for children, and helping to create solutions to environmental problems. Since 2021, they've also started beer brewing in Shibuya and wine production in Ebisu!



# Frembassy

## プラントベースとソーシャルグッド

Plant-Based and Social Good

株式会社フレンバシーでは、日本初のプラントベースポータルサイト『Vegewel』と、ソーシャルグッドな商品のマーケットプレイス『Good Good Mart』を運営しています。Vegewelでは、プラントベースの料理を提供できる飲食店の検索機能や取材記事を中心に情報を発信しています。Good Good Martでは、プラントベースやオー

ガニック、フェアトレードといった、社会に良い影響を与えるソーシャルグッドな特徴を持つ商品を販売し、オリジナルの食品ブランド『Good Good』シリーズも展開しています。



Frembassy, Inc. operates Japan's first plant-based portal site, Vegewel, as well as social good products marketplace Good Good Mart. Vegewel lets users search for restaurants serving plant-based food and shares information mainly through interview articles. Good Good Mart sells products that have a positive influence on society through

social good such as plant-based, organic, and fair-trade food items. They have also developed their own original food brand series, "Good Good."





unisteps

## 一般社団法人 unisteps (ユニステップス)

unisteps

<https://unisteps.or.jp>

「多様性のある健康的なファッション産業に。」をビジョンに掲げる一般社団法人。ファッションのサステナビリティに対して、ひとつの”答え”を提供するのではなく、包括的な情報と論点を共有することで、生活者一人ひとりが”問い”を持ち、行動していける機会を提供することを目指しています。

An association with a vision of achieving a diverse and healthy fashion industry. By sharing comprehensive information and issues rather than offering a single one-size-fits-all solution for fashion sustainability, unisteps aims to provide opportunities for each individual to develop questions and take action.

ファッション産業の基本構造、エシカル・サステナブルファッションに関する歴史や現状の課題、最新のグローバルな動きまでを体系化したオンライン講座の受講受付中。お好きなタイミングに動画視聴で学べます。

unisteps is currently accepting registration for systematic online courses covering the basic structure of the fashion industry, the history of ethical/sustainable fashion and its current issues, and even the most recent global movements. You can watch the course videos and learn whenever it's convenient for you.



## Farmers Market



## LIFE WITH FARM - 野良を目指して -

Life with Farm”—in Pursuit of the Fields

毎週土日に東京青山にて Farmers Market を開催しています。Farmers Market は全国から来てくださる農家さんを中心に、料理人、職人、そして都市に暮らす人々が参加するコミュニティ。ファーマーズマーケットを中心に繋がりが生まれ、皆様の食卓や食を取り巻く環境の未来が明るくなることを

The Farmers Market is held every weekend in the Aoyama area of Tokyo. It features a community of participants including farmers who come to the market from all over Japan, as well as chefs, artisans and people who live in the city. The Farmers Market is intended to forge connections and bring a brighter future to everyone's dining tables

願っています。スタートから 12 年目を迎えましたが、これからも安心安全、そして美味しい食材を揃えて皆様をお待ちしております。

〒150-0001

東京都渋谷区神宮前 5-52-2 国連大学前広場

※緊急事態宣言等の状況によっては、お隣の OVAL ビル前にて縮小開催となる可能性もございます

and food environments. Started 12 years ago, the Farmers Market will continue to offer a wide selection of safe, reliable and delicious ingredients for customers to enjoy. Plaza in front of United Nations University, 5-52-2 Jingu-mae, Shibuya-ku, Tokyo 150-0001

\*A smaller event may be held next door in front of the OVAL Building instead if a state of emergency has been declared.





グリーンマンデーグローバルアンバサダー  
ポール・マッカトニー氏、メアリー・マッカトニー氏



学校・教育機関にてプラントベースの食事における講演やセミナーを実施



Green Common - プラントベース専門の小売兼飲食チェーン



オムニミート[ミンチ]  
- カラダも地球もよろこぶ、食のイノベーション



グリーンマンデー創設者兼代表  
デイビッド・ヤン



## 「週一ベジ」から始めるおいしい環境アクション

Go Plant-Based Once A Week for the Planet

Green Monday（グリーンマンデー）は、気候変動、食料安全保障、健康問題といった地球規模課題解決に取り組む社会企業。グローバルな視点で持続可能性を訴えるグリーンマンデームーブメント、常識を覆すプラントベース専門の小売兼飲食店チェーンを展開する Green Common、最新のフードテックが生んだ OmniMeat（オ

ムニミート）を香港を発祥に世界に展開する。創設者兼代表のデイビッド・ヤンはこれらのソリューションを束ねたプラットフォームを樹立。官民を巻き込んだ取り組みを行うことで数百万単位の一般消費者の環境意識改革に成功。これらの取り組みは世界経済フォーラムとシュワブ財団から評価され "Social

Entrepreneur of the Year" を授与し、その他にも数多くの名誉・表彰を受賞。日本国内では 2020 年 3 月から始動し、政府、地方自治体、企業、市民を巻き込んだグリーンマンデームーブメントの普及を図るとともに、ひき肉の植物性代替肉であるオムニミートを通じて、グリーンで持続可能な生活へのシフトを促している。

Green Monday is a social venture group which began in Hong Kong and is working towards solving global issues such as climate change, food security and health concerns. Green Monday is comprised of The Green Monday Foundation, a movement advocating for sustainability from a global perspective, Green Common, a retailer and restaurant chain specializing in revolutionary plant-based food products, and OmniMeat,

developed using the latest food technology. Founder and Representative David Yeung reestablished a platform that links these solutions together. By carrying out initiatives involving both the public and private sectors, this movement has successfully changed the environmental perspectives of millions of consumers. These initiatives earned Yeung the "Social Entrepreneur of the Year" award from the World Economic

Forum and the Schwab Foundation for Social Entrepreneurship, as well as numerous other accolades and awards. The Green Monday Movement made its way to Japan in March 2020 and is working to involve government bodies, regional administrative bodies, corporations and individuals. Green Monday has been encouraging a shift to green and sustainable lifestyles with solutions such as OmniMeat, a plant-based minced meat alternative.

# 東急線で運行中！美しい未来に向けて走る 「SDGs ト레인 美しい時代へ号」

Now Running on the Tokyu Lines! Full Speed Ahead to a Beautiful Future—“SDGs Train 2020 Toward a Beautiful Age”

東急グループは、阪急阪神ホールディングスとともに、SDGs をテーマにした特別企画列車「SDGs ト레인」を運行しています。外務省や環境省、渋谷区をはじめとした東急線沿線の自治体、企業、市民団体など約 30 か所と連携、それぞれの立場から SDGs に取り組む思いをポスターに託して車内に掲出して、より多くの方々に SDGs に関心を持っていただき、サステナブルな社会の実現につながることを目指しています。

東急の SDGs ト레인は、東横線、田園都市線、世田谷線の 3 路線で、2021 年 9 月上旬まで運行する予定です。走行にかかる電力はすべて再生可能エネルギーで賄っています。

列車は「美しい時代へ号」と命名しました。東急グループは、「美しい時代へ」というスローガンのもと、「持続的なまちづくり」を通じて、社会課題の解決と事業成長の両立に取り組んできました。列車をご利用くださる皆さまとともに、美しい未来へ走っていきましょうという願いを込めています。

The Tokyu Group, along with Hankyu Hanshin Holdings, is operating the “SDGs Train 2020,” a series of trains with designs based on the theme of SDGs. In cooperation with around 30 entities including the Ministry of Foreign Affairs of Japan, the Ministry of the Environment, local governments along the Tokyu Lines such as Shibuya City, corporations and citizen groups, the train interiors feature posters highlighting the various SDG initiatives of these entities in the hope that more people will gain an interest in the SDGs and work to help achieve a sustainable society.

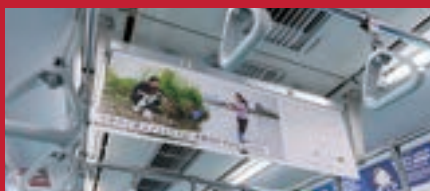
The Tokyu SDGs trains will be running on three lines—the Toyoko Line, the Den-en-toshi Line and the Setagaya Line—until early September 2021. All the electricity used to run these trains comes from renewable energy.

The trains have been named “Utsukushii-jidai-e-go” ( “Toward a Beautiful Age” ). Based on the slogan of “Toward a Beautiful Age,” the Tokyu Group has been working both to solve social problems and to develop business through sustainable urban development. Alongside their passengers, these trains also carry the hope of moving toward a beautiful future.



SDGs の 17 の目標をイメージした色とりどりの光が反射しているような車体デザイン

The train design that looks like it reflects light shining in 17 different colors based on the concept of the 17 SDGs



参加する各団体の SDGs に取り組む思いとともに、SDGs 解説ポスターも掲出

Along with the SDG initiatives from the participating groups, the trains also feature posters explaining the SDGs themselves



東急グループは、「美しい生活環境の創造」を事業目的とし、優しさと思いやりにあふれた「調和ある社会」の中で、一人ひとりが自分らしく生き、幸せを実感できるよう、お役に立ちたいと考えます。

SDGsトレインでは、こうした思いを体現する事業や社会貢献活動を紹介しています。

The Tokyu Group has made creating beautiful living environments its business objective. It hopes to serve as part of a harmonious society filled with kindness and consideration where each person can live life as they choose and pursue their individual happiness. The SDGs trains will introduce businesses that embody this kind of thinking, as well as social movements that benefit society.



再生エネルギー100%で運行する世田谷線  
The Setagaya Line runs on 100% renewable energy



1974年から続いている東急財団の環境活動  
Environmental activities of the Tokyu Foundation since 1974



More details are available here

「SDGsトレイン」  
詳しい内容はこちら



# PARTNERS



( ※50音順 )







## WHAT's Shibuya Vegan Friendly Mark ?

“食のバリアフリー、食のダイバーシティを推進する渋谷”を掲げ、渋谷区内の飲食店、ヴィーガン・フレンドリーに対応するメニュー、商品等で活用されることを目指し、多様化する社会の中で多くの来街者にとって有益な情報が発信できるよう（2020年11月）新たに誕生した渋谷区観光協会公認マークです。ガイドラインに準拠されていればどなたでもご使用いただけます。

詳しい内容はこちら

Based on the slogan of “a Shibuya that promotes barrier-free food and diversity in food,” this symbol (new as of November 2020) indicating certification by the Shibuya City Tourism Association is intended to encourage the inclusion of vegan-friendly menus and food items in Shibuya-area dining establishments. In a rapidly diversifying society, it serves to provide helpful information to everyone who comes to the area. Any business or vendor can use this symbol if they meet the guidelines.



### 《 Shibuya Vegan Friendly Mark 活用事例 》



#### ひよこ豆みそスープペースト

Chickpea Miso Soup Paste

福井県「越前有機味噌蔵マルカワみそ」にて製造。有機原料使用・無添加生みそ・天然醸造。ひよこ豆を使用した出汁いらずで飲める、優しい味わいのお手軽なミンスープです。

Manufactured at Fukui Prefecture's Echizen Organic Miso Factory Marukawa Miso using organic ingredients and additive-free unpasteurized miso in a natural fermentation process. This soothing and easy-to-make miso soup can be enjoyed without the need to add chickpea soup stock.



#### 薬膳温活ヴィーガンカレー

Warming Medicinal Vegan Curry

安心して食べられるカレーを届けたい。シンプルな調味料とお野菜、スパイスのみで作っている薬膳ヴィーガンカレーです。添加物フリーグルテンフリーです。

Bringing customers curry to be enjoyed with peace of mind. This medicinal vegan curry is made with only simple seasonings, vegetables and spices. It is additive-free and gluten-free.



#### 東京ヴィーガン餃子

Tokyo Vegan Gyoza

たっぷりの野菜と畑の肉といわれる大豆たんぱくでつくったヴィーガン仕様の餃子です。餡の8割を占める野菜はすべて国産で、化学調味料・食品添加物・アルコールも不使用です。

These vegan-style gyoza are chock-full of vegetables and soy protein, also called “meat from the field.” The vegetables that make up 80% of the gyoza filling are all grown in Japan. These gyoza are also made without chemical seasonings, food additives or alcohol.



マーケティングに“エシカル”をプラス

SDGs/ サステナブルに対応したマーケティング活動を“エシカル”を取り入れたモノづくり・コトづくりでお手伝いさせていただきます。

ファコン視点  
プロ企画

TRANS



## 一般財団法人 渋谷区観光協会 Shibuya City Tourism Association

〒150-0043

東京都渋谷区道玄坂一丁目 12 番 5 号

渋谷マークシティ 4 階 クリエーションスクエアしぶや内

SHIBUYA MARKCITY 4th Floor,1-12-5

DOUGENZAKA,SHIBUYA,TOKYO 150-0043

※ 2021 年 7 月現在の情報です。変更となっている場合がありますので予めご了承ください。

※ Content as of July 2021. Posted content are subject to change at anytime.