



# 岩手県立大学 盛岡短期大学部

Iwate Prefectural University, Morioka Junior College



## 2026年度 盛岡短期大学部 公開講座

開催日：9月26日（土）

会場：岩手県立大学アイーナキャンパス 学習室4

（盛岡市盛岡駅西通1-7-1 アイーナ7階）

受講料 無料

定員 各講座30人（定員以内であれば当日参加も可）

受講申込 右のQRコードの専用フォームよりお申込みください。  
複数講座の申込みもできます。  
高校生の皆さんも、一般の方も大歓迎です！  
○第1講座はお子様連れの参加可。



### 第1講座10:30～12:00 講師：浅沼 美由希（生活科学科 食物栄養学専攻） 家族の健康的なお弁当を考える ―時短と節約を踏まえた3・1・2弁当箱法―

昼食は外食派ですか？それとも、お弁当持参派ですか？岩手県は、お弁当の自作率が高い地域の一つとされています。現代社会で意識されている「時短」や「節約」の考えを取り入れ、1食に何をどれだけ食べたらよいかを示す「3・1・2弁当箱法」を用いて、家族が健康になれるお弁当を考えます。3・1・2弁当箱法は、子どもから大人まで共通した考え方ですので、親子やご家族でのご参加也大歓迎です。

### 第2講座13:00～14:30 講師：佐藤 恭子（生活科学科 生活デザイン専攻） 女性とズボン ―近代フランスからたどる装いの選択肢の広がり

今日、学校制服にスラックス選択制が導入されるなど、わたしたちが何気なく穿くズボンは、「活動的に、美しく、自分らしく」と願う選択が重なって生まれた自由の衣服です。近代フランスを起点に、その変遷と装いがジェンダー観をしなやかに変えてきた歩みをたどり、多様化する選択肢の意味と、その背景にある価値観の変化について考えます。

### 第3講座14:45～16:15 講師：Patrick Maher(国際文化学科) Making the Most of the Language You Know

Learning vocabulary is a never-ending game. In any foreign language, and even in your native language, there are always new words to learn. However, understanding how to make the most out of the language you already know is a very useful skill.

シンプルな言葉には大きな力がある。その力を最大限に引き出すには、「宇宙から来た人類学者」のように考えることが役立つ。学んできた英語(そしてもしかしたら日本語も?)をより流暢に話せるコツを一緒に練習しよう。

