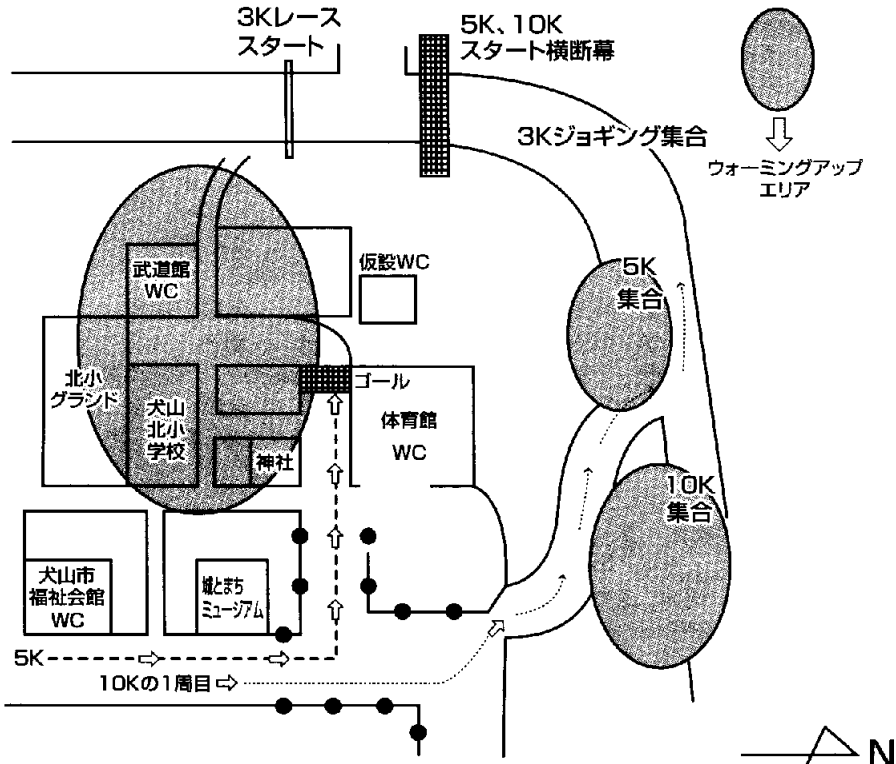5・10キロ参加者の皆様へ（重要事項）