

○奥羽山脈前衛と仙台平野丘陵地帯

No	山名	読み仮名	標高	標高差	歩行時間（休憩時間は含まない）	歩行距離	体力度（10段階）	登山口（登山コースが複数あるものについては主なもの）	備考
1	御駒山	おこまやま	522m	212m	2時間20分	5.5 km		2 国立花山青少年自然の家駐車場	宮城県北の多くの人の思い出の里山
2	大土ヶ森	おおどがもり	580m	370m	2時間	3.6 km		1 東北自動車道築館ICから県道42、国道457号などを使い、細倉から県道180号に入って1 km西進し、右に分岐する道を進み登山口へ	美しい山容から「文字富士」と呼ばれる山
3	薬菜山	やくらいさん	553m	346m	2時間	3.9 km		1 やくらいガーデン向かい	「加美富士」の名で親しまれ、さまざまな伝説が伝えられる名山
4	達居森	たっこもり	262m	182m	1時間40分	2.8 km		1 新道登山口	動植物との出会いも楽しめる展望の良い豊かな里山
5	七ツ森	ななつもり	359m (撫倉山)	312m	6時間	7.3 km		3 信楽寺跡駐車場	寄り添う山々の信仰はいまも続く
6	笹倉山	ささくらやま	506m	311m	1時間45分	2.5 km		1 御門杉登山口	七ツ森の母親的存在の信仰の里山
7	鎌倉山（作並）	かまくらやま（さくなみ）	520m	275m	2時間20分	4.1 km		1 国道48号沿いの鎌倉山南西麓にある冬季チェーン着脱場駐車場	岩登りのイメージとは異なる中腹の花と展望の山頂
8	戸神山	とがみやま	504m	252m	2時間10分	5.2 km		2 白沢から秋保に抜ける国道457号の峠付近に右に入る道があり、ゲートでふさがれている。仙台市の水道施設に行く道で、そこが登山口	仙台市と奥羽山脈の間に位置する展望の山
9	権現森	ごんげんもり	314m	234m	2時間5分	4.9 km		1 仙台市営バス落合橋バス停から落合橋を渡って左折し、少し行くと、道路の右側に松尾神社の石碑がある。そこが登山口	仙台市外に間近で自然豊かな小連峰の里山
10	白沢五山	しらさわごさん	370m (ゴロ山)	205m	2時間55分	7.0 km		2 箱ノ倉山登山口	初夏にヒメジャガが咲き乱れる仙台市近郊の里山
11	蕃山	ばんざん	356m/ 373m (西風蕃山)	273m	1時間55分	4.0 km		1 大梅寺前バス停	伝説と自然が息づく仙台市街西部丘陵地の山
12	太白山	たいはくさん	321m	221m	2時間30分	4.6 km		1 公営アパート前バス停から徒歩約10分	市街地に隣接し、仙台を象徴する伝説の里山
13	大倉山	おおくらやま	432m	293m	3時間15分	6.5 km		2 羽山権現参道入口	仙台の奥座敷・秋保温泉の西側にそびえる信仰が息づく里山
14	オボコンベ山	おぼこんべさん	595m	296m	4時間10分	6.5 km		2 国道286号、県道62号、457号を經由し、本砂金川沿いに進み砂利道の林道に入ると約1kmで登山口	楽しい沢歩きで鋭く尖った異色の山頂へ
15	青麻山	あおそやま	799m	489m	4時間	8.6 km		2 下別当登山口	蔵王の前衛にして蔵王より古い信仰の里山
16	傾城森	けいせいもり	440m	130m	1時間50分	3.4 km		1 七ヶ宿町営バス矢立バス停	悲恋伝説を秘めた特異な岩山
17	萬歳楽山	まんざいらくさん	915m	175m	1時間40分	4.0 km		1 萬歳楽山登山口	さまざまな後利益のあるパワースポットとして人気上昇中